



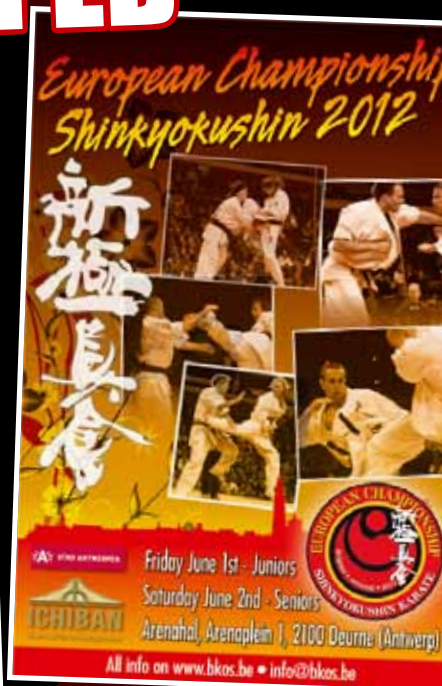
YAKUZAK SE KYOKUSHIN

JÁSZBERÉNY
PRAGYÁTA
JÁSZBOLDOGHÁZA
KARATE



2012/2 » MEGJELENIK REGYESENTE DIGITÁLISAN, FÉLÉVENTE NYOMTATÁSBAN » SHINKYOKUSHIN HAZEMŰVÉSZ SZÖVETSÉG » WWW.YAKUZAKSE.HU

Antwerpeni EB



Diákolimpia



Magyar Bajnokság

Utánpótlás Világkupa



Újévi futás a Kékesre

Jó úgy kezdeni az évet, ahogyan azt szeretnénk végigcsinálni. Ebből az alkalomból sensei Agócs már sokadszorra kezdi január elsején az évet a Mátrában. Ezúttal Csikós Niki és Kusper Zoli is elkísérte a Mátraháza-Kékestető közötti futásra.

A futás a havas Mátrában rendkívüli élmény, annak ellenére, hogy ez a szakasz erős emelkedő, mégis jó leküzdeni. A futás után forró citromos tea, majd szauna következett a jászberényi dojóban. Jó volt ez a nap! Jó volt ez a kezds 2012-ben...

2012. I. NEGYEDÉVI PROGRAMJAINK

január 01. • Újévi futás a Mátrában

január 21. • Hajnali edzés és karbantartás

január 27. • Genetikai mintavétel

január 28. • Korcsolyázás

február 08. • Összevont edzés és Arcélek c film felvétele, Jászberény

február 18. • Zemplén Kupa, Sátoraljaújhely

március 03. • Házi-bajnokság 2012, Jászboldogháza

március 11. • Diákolimpiai selejtező, Hajdúszoboszló

március 31. • 40. Jubileumi Felnőtt Magyar Bajnokság-Budaörs

Hajnali edzések és dojó karbantartás

Télen szinte minden szombaton kora reggel „hajnali edzéssel” fejeztük be a hetet. Ezek az edzések mindig nagy hatással vannak ránk, mert olyan hangulata van az edzéssel induló téli reggeleknek, amit leírni nehéz lenne. Ólmosan indul az edzés, de néhány perc múlva sokkal tisztább és befogadóbb az ember az információkra, mint azt gondolta volna. Az információfeldolgozás egyszerűen és tisztán zajlik ilyenkor, a megjelenő a „közös tudat” a harcművészet gyökereihez vezet a résztvevőket. Az edzések mindig közös beszélgetésekkel, filmvetítéssel, vagy az írott anyag átbeszélésével fejeződik be. A közös reggeli a hosszú asztalnál, valamint

az asztali beszélgetés családi hangulata sokat ad a közösségnek. Keljünk korán ezután is, hogy „éberen” legyünk... A téli hónapok nem csak számunkra telnek el megújulással. Karbantartást végeztünk a dojónkban, hogy az edzések zavartalanul folyhassanak a hétköznapiakban, illetve a versenyfelkészülésekben. Megújultak-felújultak a zsáktartók, a nyílászárók, a felszerelések és nagytakarítást is végeztünk a heti rendszeres takarítás mellett a dojóban és az előtt is. A dojónk fenntartása, karbantartása, takarítása igazi kihívás egyesületünk számára minden évben. Több ez, mint egy sportszarnok, ez a mi műhelyünk, otthonunk...



Hajnali edzés után.



Fenn a csúcson...



A mi Sanyikánk.



Genetikai mintavétel

Egyedülálló szűrést végeztünk az egyesületben versenyzőinken. Egyesületünk a sportkórházzal folyamatos együttműködésben van, de emellett egy újabb fontos szűrésre került sor január végén.

Olyan genetikai vizsgálatokhoz történt a mintavétel, amelyek komoly tragédiát előzhetnek meg. Három lány, Tóth Helga, Misovits Boglárka, Csikós Nikolett és három fiú, Beszteri Attila, Hacsó László és Juhász Attila vesz részt a szűrésen. Edzés után az egyesület irodájában történt meg a mintavetők kiosztása és az adatlapok kitöltése. A száj nyálkahártyájáról kellett mintát venni, ebből végzik a genetikai vizsgálatot. A vizsgálat kiderítheti a hirtelen szívhalálra a hajlamosságot. Ebben az évben még tervezzük további szűréseket.



Mintavétel...



...az irodában.



VII. Zemplén Kupa – Sátoraljaújhely, gyalorló verseny

A hétfőn négy indulónk volt a VII. Zemplén Kupán, Sátoraljaújhelyen vagy ahogy a helyiek mondják „újhelyben”. A verseny kitűnő gyakorló lehetőséget nyújtott a március 31-i Magyar Bajnokságra. Sajnos nem éppen sikerült jól Misovits Bogi számára az utolsó héten a felkészülés, mert „tetraéder” Jász Lacin eltört a lábujja így nem tudott indulni ezen a fontos felkészülő versenyen. A versenyen tehát Tóth Helga, Csikós Niki, Szegedi Gábor és Hacsó Laci indultak.

A küzdelmeket Niki kezdte, aki nem találta önmagát és két küzdelemben is alulmaradt a körmérkőzésben. A harmadik küzdelem Deszpot Tímea ellen már jobban ment, de itt is vétett taktikai hibákat. Ez a nap most nem Nikié volt, de értékes a tapasztalat annak tükrében, hogy Niki a junior EB-re készül. Niki 10 kyus, és élete harmadik versenyén indult... Ellenfelétől, Deszpot Tímeától 7 kilóval könnyebb volt... Tehát Niki három hónappal ezelőtt elkezdett versenyzése még tartogat meglepetéseket...

Helga három küzdelmet vívott, mind-egyikben egyértelműen tudott győzni. Szegedi Gábor, alias Indi első küzdelmében jodan mawashival awazate ipponnal győzött. Majd egy nagyon erős ellenfelétől kikapott, aki ismét szabálytalanul leütötte fejre. Indi becsületére odaállt és méltó módon hagyta el a tatamit.

Hacsó abszolút gyakorolni szeretett volna a hazai pályán, hiszen ő Alsóbereckiben lakik és itt kezdte el a karatét újhelyen. Sajnos ismét Ember Mátyással került össze, akivel – nyugodtan kijelenthetjük – nem lehet harcművészetet gyakorolni, és így kilenc perc szó szerinti szenvedés után tudott csak eredményes lenni a folyamatosan tologó ellenfelével szemben. Következő két küzdelemben is helyt állt Laci, aki az első küzdelemben szerzett „embertelen” térszerűlése miatt csak korlátozva tudott teljesíteni. Ettől függetlenül voltak egészen szép, értékelhető jelenetei, de jó lenne egyszer egy olyan verseny is, ahol nem Ember Mátyás az, akivel Laci kezdi a küzdelmeket. Fontos lenne ez azért is, mert lehet, hogy Mátyás csak Laci miatt nem tudja technikai repertoárját kreatívan és rendkívül elegánsan, kifinomultan alkalmazni... Köszönet ezúton is Hacsó Laci szüleinek, hogy vendégül láttak bennünket, és hogy olyan melegsívű fogadtatásban részesültünk!

„Ez a verseny tét nélküli volt számunkra, hiszen gyakorolni és tapasztalatot szerezni mentünk. Sikertől felmérni magunkat. Hat hetünk van a jubileumi 40. Felnőtt Magyar Bajnokságig. A kisebbek Jászboldogházán március 3-án a 115 főt felvonultató házi versenyünkön készülnek a versenyekre, ahol csak egyesületünk tagjai indulnak... Számunkra már elkezdődött a tavasz...” sensei



Csikós Niki, 3. hely.



Tóth Helga, 1. hely.

Portréfilm a senseiről

Portréfilmet forgatott a Duna tv *sensei Agócs Tiborról*. Csáky Zoltán (MTV Nívódíj 1990, Pethő Sándor-díj, A Sajtótisztességért-díj, Julianus-díj 2009, Duna Televízió Örökös tagja 2010) az Arcélek című műsor szerkesztő-riportere és stábjá járt vendégségben sensei Agócs Tibornál. A portréfilm olyan személyiségeket mutat be, akik magatartásukkal, munkájukkal, cselekedeteikkel példát mutatnak a közönségnek. A Duna-tv 2012. február 26-án 14:45-kor mutatja be a több helyszínen forgatott filmet. A jászberényi Yakuzák Sportegyesület jóvoltából rendszeresen kerül az országos médiákba Jászberény városa. 2008–2011. a Nemzetközi edzőtáborokkal hívta fel magára a figyelmet városunk és sensei Agócs csapata, most pedig 30 percben a Yakuzák mesterét mutatják majd be. Ismétlés március 1-jén lesz.



DUNA



2012. évi Diákolimpia selejtező Hajdúszoboszló, 2012. március 11.



Szegedi Gábor élete legjobb formáját mutatva I. helyen végzett.

Egyesületünk indította a legtöbb versenyzőt a diákolimpia első fordulójában. Az eredmények ezen a napon nem voltak fontosak, hiszen gyakorlási céllal érkezünk. A verseny jól illett abba a koncepcióba, amit a házi verseny-selejtező-edzőtábor-döntő sorozatba fogtunk össze. Sok tapasztalattal tértünk haza, melyeket a napokban elemzünk ki.

„Érdekes volt ez a verseny, azok, akik sokat edzettek, nem tudták megmutatni a befektetett munkát. Azok, akik nem készültek tehetségüknek, tudásuknak megfelelően, vagy nagyon kikaptak, de sajnós volt, aki nyerni is tudott... Örülök, hogy többen szembesültek azzal, hogy hányadán állnak az edzéssel és magával a karatéval...” *sensei*



„Házi döntő” Palásti – Móczó.

Gyerek I. ffi, 30 kg:
I. Szajka Bendegúz
III. Csibra Barnabás

Gyerek I. ffi, 37 kg:
III. Szarvas Szilárd

Gyerek I. női, 28 kg:
III. Treba Kira

Gyerek II. ffi, 44 kg:
III. Simon Norbert

Gyerek II. ffi, 52 kg:
I. Palásti Kristóf
II. Móczó Milán

Gyerek II. ffi, 60 kg:
II. Muhari Márk

Gyerek II. női, 45 kg:
I. Mező Lili
II. Szabó Lúdia
III. Kerekes Réka

Serdülő ffi, 44 kg:
III. Racs Tamás

Serdülő ffi, 54 kg:
III. Borsányi Gergő

Ifjúsági ffi, 55 kg:
II. Juhász Attila

Ifjúsági ffi, +75 kg:

I. Kókai Dániel
II. Kovács Kristóf
III. Nagy Márk
III. Pásztor Zoltán

Ifjúsági női, 54 kg:

I. Szekeres Liliána
III. Borsányi Boglárka

Junior ffi, 65 kg:

I. Szegedi Gábor

Junior női, 60 kg:

III. Csikós Nikolett

Yakuzák SE 2012. évi Háziversenye



Új egyenruhában a bíróink.

Háziverseny 2012. március 3. Jászboldogháza, 110 versenyző, 11 bíró, 30 közreműködő, közel 200 néző... Beszámoló, eredmények, sensei Bódi István vendégünk méltató levele lejjebb...

Több hetes előkészület előzte meg a 2012. évi egyesületi háziversenyünket. A boldogházi csapat Simon Orsi és Borics Zsolt ve-

és vegyes rendszerben történt. Az a 40 fő, akik a Diákolimpián indulnak, az országos szabály szerint küzdöttek, a többiek pozitív sikerélményt nyújtó versenyszabályokban mérhették össze erejüket. A pacsiparty a legkisebbeknél ismét nagy sikert aratott. Sensei Tóth Ivett látta el a főbírói teendőket, és a bírók az egyesület logóival himzett

zetésével, valamint nagy szülői összefogással a lehető legjobb körülményeket biztosították a színvonalas megrendezéshez. A szépen berendezett, tágas teremben 4 tatamin folyhattak a küzdelmek. A 110 versenyző sorsolása háromféle lebonyolítási rendszerben, az ún. dupla KO rendszerben, teljes körmérkőzésben

Shihan Karmazin szemléletes köszöntőjében rávilágított a siker kulcsára. A verseny kiírt előzetes programját betartva, délután 3-kor már minden résztvevő nyakában ott lógott az érem és nézegethette a verseny emléklapját. A diákolimpiai indulóknak remek gyakorlási lehetőség volt a jövő hétvégi selejtezőre, a többiek számára pedig igazi élményt adó szárnypróbálgatás és tapasztalás volt a tegnapi nap. Megérte dolgozni az előkészítő csoportokban, mert évről évre többen válnak a versenyzői létszám utánpótlásává, így ebben az évben is sokan kezdik el a versenyzést.

„Örülök, hogy így sikerült ez a hétvége és ilyen prominens vendégeink voltak. Úgy gondolom, mindegy ki nyert ezen a hétvégén, mindenki nyert.”

sensei Agócs Tibor

Sensei Bódi levélben köszönte meg a meghívást és írta meg véleményét a versenyről.

„Köszönjük a mai napot. Örülünk, hogy ott lehettünk. Remek élmény volt, amit összehoztak a tanítványokkal és a szüleikkel. Óriási hangulat és nyugodt, igazi barátságos, jókedvű, és merev korlátoktól mentes verseny volt. Talán még annál is több... Önzetlenül segítő, dolgozó sporttársak hadát láthattuk nálatok. A „Pacsi Parti” fantasztikus ötlet volt. Biztosan valami nagyon „geniális” elme fejéből pattant ki. Igazi élmény volt mosolygó, vidám, mégis fegyelmezett gyerekeket látni.

Igazi érték, hogy a gyermekek észre sem veszik a versenykörülmények nyomasztó terhet, mégis átestek egy megpróbáltatáson, és már benne is vannak a versenyzésben. Tetszett a szabályok rugalmas alkalmazása a tanítványok tapasztalatszerzése érdekében. Mertetek, szerintünk nagyot nyertetek... Mind ehhez nem volt szükségetek flancos, drága helyszínre, mégis minden tökéletesre sikerült. A jövőben csak így tovább, vigyázva az értékekre és a határookra. A sérülést szenvedett tanítványoknak kívánunk mielőbbi teljes gyógyulást. Mindannyiútoknak jó pihenést és erőgyűjtést a további áldozatos közösség építéshez, neveléshez és oktatáshoz.

Az ERŐ LEGYEN VELETEK. Köszönjük a vendéglátást és a figyelmességeket. Istenien főztek valakik.

Baráti üdvözléssel: Ági-István”



Sensei Bódi István és kedvese, Ági a főasztalnál.



40 diákolimpiai versenyző köszöntője.

EREDMÉNYEK:

I. kategória

- Mező Lili
- Kerekes Réka
- Móczó Milán
- Racs Tamás
- Szabó Lidia
- Simon Norbert

II. kategória

- Ficzere Roland
- Gál Barnabás
- Lendvai László
- Szabó Máté
- Szarvas Szilárd
- Szajka Bendegúz

III. kategória

- Erdélyi Vitéz
- Jenei Ervin
- Túri Bence

IV. kategória

- Móczó Márk
- Notheisz Csongor
- Kun István
- Hegedűs Marcell
- Erdélyi Levente

V. kategória

- Treba Kira
- Szécsi Elizabet
- Torday-Nagy Sára

VI. kategória

- Kövért Zoltán
- Ország-Varga Gergely
- Lázár Zétény
- Virág Imre

VII. kategória

- Palásti Kornél
- Nagy Zsombor
- Halászi Zalán
- Szívós Roland

VIII. kategória

- Nagy Viktória
- Torday-Nagy Borbála
- Bíró Inez
- Jónás Kitti

IX. kategória

- Csengeri Tamás
- Szegedi Gábor
- Molnár András
- Farkas Ábel

X. kategória

- Pásztor Zoltán
- Csikós Nikolett
- Kovács Kristóf

XI. kategória

- Bordás Sándor
- Palásti Kristóf
- Juhász Attila
- Borsányi Gergő
- Bajor Richárd

XII. kategória

- Kele Norbert
- Cserepes Balázs
- Botka Zsolt

XIII. kategória

- Lengyel Dániel
- Baráth Ferenc
- id. Zana Zoltán

XIV. kategória

- Szekeres Liliána
- Szalóki Laura
- Csikós Nikolett

XV. kategória

- Árva János

„A Jászboldogházán megrendezésre került házi verseny, március 3-án, mindenkinek jó alkalom volt a gyakorlásra. Megismerhettük a nagykatai és a jászberényi társakat, tanulunk egymástól. Nagyon izgultam a küzdelmek során, kicsit el is keseredtem, mikor nem nyertem. Még sokat kell tanulnom, de egy jó csapat tagjaként, Orsi és Zsolti sempai mellett, ez már csak rajtam múlik.”

Kátai Szabolcs



Sensei Tóth Ivett, a verseny főbírója.



Shihan Karmazin György köszöntője.



Szűcs Lajos, Jászboldogháza polgármesterének köszöntője.



Dr. Erdélyi Tibor, versenyorvos.



Több mint kétszázan...

Idén a házbajnokság helyszínét a mi dojonk adta. Igen lázas készülődés előzte meg a versenylebonyolítást, hiszen a tavalyi verseny színvonalát mindenképp tartani szerettük volna. Bízom benne, hogy nem mondom nagyot, ha kijelentem, sikerült, sőt talán egy picit magasabbra is tettük a mércét, amit jövőre – ismerve a klub hozzáállását a közösségi programokhoz – ismét emelni fogunk. A szervezésben rengetegen részt vettek, a terem díszítése, berendezése, a büfé, a bírói egyenruhák, a folyamatos videó vetítés, a bírók képzése stb. egy igen magas színvonalat adtak a „miskis házi” versenyünknek. Mondhatnánk, hogy olyan volt, mint egy igazi „nagy” versenyen, de itt azért mégis csak családiasabb volt az érzés. Jó volt látni a legkisebbeket pacsipartizni, a szülőket, akik büszkéek voltak a gyermekeikre, a versenyzőket és a nem versenyzőket is, akik küzdöttek ezen a napon. Láttunk 5-6 éves gyerekeket, akik még 2-3 év múlva kezdenek majd versenyezni, de láthatunk olyan felnőtteket is, akik már nem versenyeznek, de ezen a napon megmérettették magukat, egyszóval minden korosztály képviselte magát a Yakuzák SE-ből. Remélem ez a hagyomány nem szakad meg és három évente mindig lesz lehetőségünk ilyen háziversenyt rendezni.

Simon Orsolya és Borics Zsolt, házigazdák

MISOVITS BOGLÁRKA

Sokat gondolkoztam azon, mi történt az elmúlt hónapokban, de nem jöttem rá biztosan, hogy mi az igazság. Számomra csak az biztos, hogy az eddigi legjobb felkészülést sikerült megvalósítanunk erre a versenyre. És most hogy ez annak köszönhető-e, hogy edzőmunkában is változtattunk, kaptunk plusz energiatöltési lehetőséget, vagy most kezdett láthatóvá válni az évek munkája és így komolyabban tudtunk készülni... vagy netán a kettő együtt...

A február 13-ai edzésig azt éreztem, hogy nagyon jó formában vagyok, megerősödtem és készen állok egy MB előtti megmérettetésre a presztízs ellenfelekkel egy **Sátorajai helyen** megrendezésre kerülő „kisebb” versenyen. Sajnos a magabiztosságom meghozta a bajt is, mert az edzésen egy ívesen rúgott mae geriből lábujjtörés lett, ezáltal a felkészítő versenyről is lecsúsztam. Kérdéses volt, hogy hogyan fogom tudni folytatni az edzéseket. Sok edzés elment úgy, hogy belefogtam, de látva a többiek korlátok nélküli mozgását, elkapott a reménytelenség. Az egyik edzésen, amikor már a SENSEINEK is kezdett ebből elege lenni, az edzés végén, a közös beszélgetésnél egy mondata felháborított. „Próbálgam meg a sérülésből a legjobbat kihozni.” Hogy a magam hasznára fordítsam. Úgy éreztem, nem ért meg engem. Hisz alig tudok járkálni is... Egy hét bosszankodás kellett hozzá, hogy megértsem, nem is mondtott rosszat. :) Az elkövetkező edzéseken nagyobb hangsúlyt fektettünk a felső izomzatok fejlesztésére, az ütésekre, védekezésre, fájdalomtűrésre stb. Ez megint visszaterelt a pozitív spirálba, és úgy gondolom, rengeteget javított és erősített. Március első hetének a végén már ismét elkezdtem használni a lábam is. Határozottan jól tett a sérülés!

A csapat és a szeretteim – mint mindig – rengeteget segítettek. Volt, aki a páros gyakorlatokban hagyta, hogy zsákként használjam és volt, aki egy-egy biztató szóval támogatott az edzéseken. Minden segítség fontos volt! Amit nagyon köszönök! A versenyen a sorsolásom mondhatni jó volt. Tízen voltunk a súlycsoportban és épp arra az ágra kerültem, amelyikre szerettem volna. A martfői **Faragó Henivel** volt az első küzdelmem, utána jött **Zatykó Zita** és a döntőben **Ábrahám Edittel** kerülhettem volna össze. Tudtam, hogy az Európa-bajnokságra kell kvótát szerezni és abban Ábrahám Editet és **Szepesi Csengét** tartottam riválisnak. Megbeszéltük **Tibivel** a stratégiát és nyugodtan álltam oda a tatami szélére, mert biztos voltam benne, hogy mehetek tovább. A küzdelem elején **Heni** folyamatos szegycsont támadása pont kapóra jött, mivel a lábát biztonsággal tudtam támadni. Éreztem, hogy jól megy, a felső roham pedig úgysem tarthat neki sokáig. Aztán elkezdtem egyre több torokütést kapni, ami már kicsit kezdett megzavarni. Az egész tömegemmel rádőlve, ütessel is támadtam a combját, mert éreztem, hogy pillanatok múlva wazarira fogom tudni váltani a visszatérő combtámadásokat. Körülbelül félidőnél lehattunk, amikor kaptam egy orrütést. Az orvoshoz odatámaszkodva hirtelen azt sem tudtam, ütést vagy rúgást kaptam-e. Az orvos helyére tette és siettetett, hogy folytathassam a küzdelmet. A tatami újra elkezdtem bekapni a torokütéseket, amik nagyon kizökkentettek és már nem tudtam akkora erővel combra támadni. Egy nagyobb állítás után végképp feldühödtem, hogy így alakul a

küzdelem. A bírók 3 perc után végül kihoztak győztesnek, de abszolút nem boldogított, mert nagyon elcsúsztak a dolgok... A következő ellenfelem **Zatykó Zita** volt. Tudtam, hogy mit fog csinálni és azt is tudtam, hogyan kell leküzdenem majd a súlykülönbséget. **Zita** tolós-lökdösős szegycsont támadásai egy-egy torokütéssel rögtön kitaláltak a tatamiról. Akárhogy szerettem volna csinálni a megbeszélteket, a testem nem engedelmeskedett. Amikor belefogott a sorozatos támadásba, mindig kilökdösött a tatamiról, amit szinte zsákként türtem. 3 perc után egyértelműen őt hozták ki a bírók. A versenyt csalódottan zártam, hiszen győzni mentem oda. Természetesen voltak pozitív dolgok is, amikből meríteni lehet. Van mit gyakorolni és van hová fejlődni, de most úgy gondolom, a legjobban abban kell fejlődnöm, hogy ne legyek humánus a tatamin. A törés kifejezetten pozitív volt. Nagyon jó volt, hogy előtte átvettük a technikáját edzéseken. Megérte, hisz elhozhattam a legjobb törő díját. Fejsérülésekkel, orrtöréssel, egy bronzéremmel és egy különdíjjal fejeztem be a napot. :) Sokat jelentett, hogy ennyien eljöttek szurkolni! Bízom benne, hogy hamarosan a tatamin is végre beérik a tudásom és a tapasztalatom! Mindenkinek köszönöm!

Osu! Misovits Boglárka

SZABÓ ZSÓFIA

A felkészülésem összességében jól sikerült, az utolsó héten minden edzésen jó formát tudtam mutatni, élesnek és ponterősnek éreztem a technikáimat. Jól mentek a pajzsos, és a páros gyakorlatok is egyaránt. A figyelmem is fenn tudtam tartani szinte egész edzésen, ami hatalmas előrelépés a részemről. Pénteken a mérlegelésen hoztam a súlyom, 53,8 kg-mal mérlegeltem. Ekkor már éreztem, hogy feszült és ideges vagyok, de be tudtam a másnapi versenynek. Szombaton, mikor a versenyre megérkeztünk,

egyre jobban fokozódott az idegesség és a stressz, ami az első meccsemen meg is látszódott. Görcsös voltam és nem tudtam fellazulni, szétszaladtak a technikáim, nehéz volt összpontosítanom. Ezek után kezdődött a bevonulás és a megnyitó, ami rettenetesen hosszúra sikerült sajnos. Be-mutatók és köszöntőbeszéd után következtek a női törések, ahol 3 törés nemből kellett bizonyítani. 5 deszkával a legtöbbet törtem a súlycsoportomban. Ekkor már a legjobb 4 között volt mindenki. Következő meccsem a nyíregyházi **Tóth Bettinával** volt, aki nagyon kontra-tempó technikákra épít, másodszándékkal támad. A küzdelem előtt azt a taktikát próbáltam követni, hogy első szándékkal támadjak, sokkal többet, mint az ellenfelem, s mivel tudtuk, hogy a combrúgásait jó időben helyezi el, véde-

ni kellett amennyit csak lehetett és tempóval reagálni mindenre. Összességében jól ment, bár belülről még mindig görcsösek éreztem magam. Végül súllyal és deszkával nyertem. A döntőben **Szondi Anikóval** kerültem össze, akivel tavaly is döntőzttem, és az alapidő után az első hosszabításra nem emlékeztem, annyit tudtam, hogy nem voltam ott fejben, aztán döntetlen eredmény miatt se súlykülönbség nem volt, se deszka, következett az utolsó hosszabbítás, ahol már dinamikában és kondicionálisan is jobb voltam, így hozni tudtam a meccset, és megvédtem a 2011-es magyar bajnoki címet. Ezúton szeretném megköszönni mindenkinek, aki csak egy kicsit is hozzájárult a felkészülésemhez, köszönöm az edzőmnek a támogatást, a klubtársaimnak a szurkolást.

Osu! Szabó Zsófia



+65 kg 3. hely • legjobb női törő

-55 kg Magyar bajnok

TÓTH HELGA

Az idei 40. Jubileumi Magyar bajnokságot egy rendkívül komplex felkészülés előzte meg. Fontos volt számomra, hogy jól szerepeljek, hiszen 2012-ben ez a verseny volt az „ugródeszka” az Európa-bajnokságra. Több felkészülő, gyakorló versenyen vettem részt a tavalyi év végén (Dán-bajnokság, Horvát Nyílt Bajnokság, U22 Európa-bajnokság) és most februárban is megmérethettük magunkat a Zemplén kupán. Nekem különösen fontosak voltak ezek az „állomások” ahhoz, hogy felmérjem, milyen kell még fejlődnöm, mit kell gyakorolnom. Úgy érzem az eddigi felkészüléseim közül ez sikerült a legjobban, talán ez volt a legösszetettebb, köszönhetően a sok új módszernek is, amit bevezettünk az edzé-

sekbe. A kisebb problémákat leszámítva végig jól mentek az edzések, motivált voltam. Sok mindenben éreztem előrelépést mind technikailag, mind a koncentráció terén. Ezeket sikerült párszor a páros gyakorlatok, küzdelmek során eredményesen használnom, talán először a felkészüléseim során. Ezúton szeretnék köszönetet mondani mindenkinek, aki segítségünkre volt, kék-zöld foltokat szerzett, sérült és teljes lényével azon volt, hogy minél jobban tudjunk gyakorolni.

Különösen nagy összetartás jellemezte az edzéseinket, hogy mi versenyzők mind együtt készültünk és mindig ilyen sokan álltak mögöttünk és buzdítottak minket. A verseny a magam részéről, bár eredményben jól sikerült, mégsem vagyok magammal igazán elégedett. Úgy érzem, sokat kell még fejlődnöm, hogy versenyen is azt tudjam nyújtani, mint amit edzésen. Visszanézve a videókat, tudatosult bennem, milyen jó érzés volt úgy állni a döntőben a kiemelt tatamin, hogy közel százan skandálják a nevemet, buzdítanak és őszintén örülnek a sikeremnek.

Végül, de nem utolsó sorban egy gye-
rekkori álmom teljesült azzal, hogy idén elsőként felnőtt Európa-bajnokságon is indulhatok. Mindent meg fogok tenni annak érdekében, hogy úgy sikerüljön, ahogy szeretném, és hogy a sok befektetett munka végre megtérüljön.

Osu! Tóth Helga



**-65 kg Magyar bajnok
legtechnikásabb női versenyző**

HACSKÓ LÁSZLÓ

Teljesen más motivációval indultam a 40. jubileumi Magyar Bajnokságon, mint a versenyzők többsége. Számomra nem az volt cél, hogy dobogóra állhassak, hanem olyan küzdelmeket szerettem volna vívni, amelyekben megjelenik az elvégzett munka. A magas szintű figyelem mellett tudatos és pontos technikákkal szerettem volna küzdeni. Persze ez nem egyszerű versenykörülmények között, képzett és olykor képzetlen ellenfelekkel szemben. Külön nehézséget okozott, hogy a testsúly beállítása rengeteg időt és energiát vett el a sokkal hasznosabb gyakorlások elől. Nehéz volt a megfelelő arányok összeállítása a felkészülésben. Szerencsére sok új és sokkal hatékonyabb módszerrel készültünk, mint eddig és ez, úgy gondolom, nagy segítség volt kezelni a fogyasztás okozta deficitet a küzdelem felkészítésében. Azt hiszem, inkább fejben rendeződtek át a dolgok nálam a felkészülés során. Az újhelyi versenyen nem tudtam olyan ellenfelekkel küzdeni, akikkel jól tudtam volna gyakorolni élesen azokat az elemeket, melyek a felkészülésem célját jelentették. De arra jó volt a verseny, hogy újra induljak versenyen, és újra lássam magam belülről küzdelem közben. A Magyar Bajnokságon első ellenfelem más stíusból érkezett, akit **WAZA-ARIVAL** tudtam felülmúlni, de nem ez volt ennek a küzdelemnek a haszna, hanem az, hogy jól rá tudtam hangolódni a következő ellenfelemre, **Kovács Sanyira**.

Sanyi erősen kezdett és valóban erősebbnek is éreztem, mint múltkor, de ahogy haladt az idő, egyre jobban előjöttem bennem azok a dolgok, melyeket gyakoroltunk. A hosszabbításokban határozottan jól éreztem a küzdelmet, jó volt Sanyival tisztán küzdeni. Az utolsó két percben motiváltabb-

nak és kondicionálisan is jobbnak éreztem magam, és ezt a bírók is így látták. Számomra azonban azok a pontok jelentették a küzdelem értékét, amikor sikerült megjeleníteni, amit gyakoroltam. A következő ellenfelem **Tóth Attila** volt, akivel öt percet küzdöttem, itt már jelentkeztek a fáradtság jelei, de úgy érzem tudtam tartani, amit elterveztem. Deszkával is jobb lettem volna, de súlykülönbséggel nyertem!

A döntőben sajnos nem tudtam úgy küzdeni, ahogy szerettem volna, mert ellenfelem olyan stílusban akart győzni, hogy az a legkevésbé sem hasonlít a karate mozgás anyagára. Talán ez is elvette a motivációm és el is fáradtam a verseny végére. Örülök, hogy a lányok ilyen jól szerepeltek és annak, hogy ebben a csapatban tudtam felkészülni. Köszönöm a segítséget mindenkinek, aki hozzájárult a felkészülésemhez, külön köszönet **Szilágyi Csabának** és **SENSEI Agócs Tibornak**, hogy ilyen rendkívül magas szinten és nagy odaadással oktat minket!

Osu! Hacsí a „Troll”



+90 kg 2. hely

CSIKÓS NIKOLETT

Nagy megtiszteltetés egy ilyen csapat tagjaként részt venni a Magyar Bajnokságon. Felkészülni így együtt, talán nagyobb dolog, mint maga a verseny. Egy másikat segítjük, támogatjuk, biztatjuk. Egy versenyfelkészülés alatt, talán még jobban összeérik a csapat, hisz mindenkinek ugyanaz a célja, mind versenyzőnek, mind edzőnek, mind a segítőknek. Még mindig csoda számomra, de talán ez mindenki számára az – hogy egy ember áll ugyan tatamin, de mennyien vagyunk mögötte. Kicsik, nagyok, szülők, és mindannyian egy nevet kiabálva szurkolunk, tapsolunk és örülünk a sikerének. Így, tehát nem csak az a nyertes, aki a dobogón áll. Maga a csapat is nyertes!

Kicsit félve indultam el ezen a felnőtt versenyen. Hogy mitől féltem? Talán attól, hogy megvernek?! Hisz ettől nem kellett volna félnem, a vereség az, ami legjobban építi

az embert. Számomra a gyakorlás volt a cél, tapasztalat és rutinszerzés. De nem lehet a tatamira állni úgy, hogy „úgyis mindegy”, nem számít, ha kikapok... Elveszik a motivációt, a hajtóerőt. Gyakorlás és egyben győzni akarás. Hittel és akarattal kell felállni az ellenféllel szemben, mert csak így tudsz gyakorolni, majd győzni.

Sokat tanultam ebből a versenyből, a felkészülésből. Nemcsak képességi oldalon, hanem mentális, szellemileg is. Itt szeretném mindazok segítségét megköszönni, akik sokszor testi épségüket áldozva, alázattal segítik a versenyzők munkáját. Egy külsős számára kicsit furcsának tűnhet, hogy megverjük egymást, és ez az, ami által egyre közelebbi kapcsolatok, barátságok alakulnak ki.

Egy rövid idézettel szeretném zárni: „Micsoda érték a mi műhelyünk! Vigyázzunk rá!!!”

Osu! Csikós Niki



© FeketeT. 2012



**Utolsó éves juniorként
a felnőttek között**

BESZTERI ATTILA

A versenyfelkészülésem jól sikerült mentálisan és fizikailag is, nagyon együtt dolgozott a csapat, lelkesítettük egymást az edzéseken. A szervezés érdekes volt... A két és fél órás megnyitó ünnepséget szabhatták volna rövidebbre is :) Személy szerint sajnálom, hogy tanulmányaim miatt nem tudok minden egyes edzésen részt venni, mert akkor még hatékonyabb és komplexebb lehetne edzésem.

A mérlegelésre való utazás jó hangulatban telt, szinte mindenki éhezve utazott, a sok túlsúly miatt, de amint letudtuk a kötelezőt, egy jó olasz étteremben pótoltuk a sok kalóriát. Szombaton kezdődött a megmérettetés. A bemelegítés után nem sokkal a Világ- és Európa-bajnok, Rózsa Gáborral kezdtem, aki a 70 kg-os mezőny legjobbjának számít.

Próbáltam éles figyelemmel küzdeni és hangsúlyozni egy-egy technikával, de Gábor többet dolgozott és hatásosabbak voltak az ütései, rúgásai, így 3 perc küzdelem után az első körben kiestem. Kissé csalódott voltam, szerettem volna dobogóra állni, de jó érzéssel fejeztem be a bunyót,



mert megtettem, ami a képességeimtől és felkészültségemtől telt. Ezek után segítettem a többiek bemelegítését és szurkoltam nekik! Szeretném megköszönni a segítőknek az odaadásukat, legfőképp

Szilágyi Csabinak, aki saját testi épségét nem kímélve, hozzájárult az eredményekhez! Remélem a következő versenyre legalább ugyanennyien utazunk!

Osu! Beszteri Attila



aki „kihúzta az Ászt”...

40 éves a kyokushin karate hazánkban – 1972–2012

Minden kerek születésnap rávilágít arra, akit ünnepelek. A kyokushin karate 40 éve indult el Magyarországon és hosszú, eseménydús éveket tudhat maga mögött. Az elindulás és a kezdetek nehézségei, a stílus megerősödése és fejlődése, majd az alapító sosai *Masutatsu Oyama* látogatása és halála mind-mind rávésték történeteiket a 40 éves kyokushin arcára. Hogy milyen ez az arc? Hosszan elemezhetnénk és talán nem is mindig szép következtetést vonhatnánk le. Mint ahogy egy harcos arca sem éppen a legszebb a megpróbáltatások után.

A 40. jubileumi Magyar Bajnokságon, Budaörsön láthattuk ezt az arcot egészen közelről. A sokféle szakadt a kyokushin stílus Magyarországon is leképezte a Japánban történeteket Oyama mester halála után. De szétszakadt szakmailag is, és mozgás szempontjából is. Az ünnepi csillogás mellett talán ez borított árnyékot az ünneplőkre, akik beleszerettek egy heroikus harcművészeti stílusba évekkal ezelőtt. Ma kétségtelenül ez a stílus tudhatja magának a legtöbb tagot és versenyzőt és a legnagyobb szervezeteket is hazánkban, még ha sok sebből is vérzik, és egyre nagyobbak a szakmai különbségek egyes szervezetek között... Boldog születésnapot és egészségesebb 40 évet...!

A 40. jubileumi Magyar Bajnokságon kilenc hazai kyokushin karate szervezet 53 egyesülete mérte össze erejét. A Jászberényi Yakuzák SE. versenyzői hét súlycsoportból háromban döntözték, és két Magyar-bajnokkal, két helyezettel és két különdíjjal zárták a versenyt.

A verseny mérlege tehát:

- **Szabó Zsófia** női 55 kg I. hely
- **Tóth Helga** női 65 kg I. hely és a legtechnikásabb női versenyző
- **Hacsó László** férfi +90 kg II. hely
- **Misovits Boglárka** női +65 kg III. hely és a legjobb női törő

Köszönet a sok szurkolónak a segítségért, *Kenyő Dénesnek*, *Farkas Ábelnek* a videózáráért, *Erdélyi anyukának* – *Andinak* – a fotózásért!



Shihan Furkó Kálmán, shihan Mészáros Attila és hanshi Adámy István 1972-ben indították újjá a magyarországi kyokushint.



Mészáros János, az MKSZ elnöke.



Simicskó István, a Honvédelmi Minisztérium államtitkára.



Sensei Agócs Tibor.



Garamvölgyi László, az ORFK szömvívója és Erdei „madár” Zsolt.

„Sokat dolgoztunk, és meglelt az eredménye, de versenyzőink még mindig nem tudták azt nyújtani a tamin, amire edzésen képesek. Mindenesetre most az öröme a főszerep, egy teljes hét pihenő után a videó elemzések és szakmai jövőkép felállítása következik. Eddig 3 fő biztosan ott lesz a 2012. évi Junior és Felnőtt Európa-bajnokságon Antwerpenben: Csikós Nikolett junior, Szabó Zsófia és Tóth Helga pedig felnőtt kategóriában. Misovits Boglárkának még van esélye, de ha ez nem sikerülne, akkor mindenképpen nemzetközi versenyen kell bizonyítania.” sensei Agócs



A sikeres csapat.

Gyermekek és a karate

Az, ahogyan egy gyerek látja az edzéseket, a dojt, a mestert és benne önmagát, igazi kincs. Egy olyan „megfigyelő”, aki őszinte és ezért a rajzai vonását a szeretet alakítja. Nincsenek pózok, allűrök és nincsenek megfontolások... Ez a tisztaság és szeretet megnyilvánulása. Gyerekkorunkban hatalmasnak látjuk az iskolát, a tornatermet, amelyet felnőtt korban olyan kicsinek érzünk. A gyerek a pillanatban él. Ezért voltak olyan hosszúak a nyári szünetek, és ezért repülnek el csak úgy felnőtt korban a nyári hónapok. Eltűnik a megismerés öröme és a „pillanatheli lét”.

A gyerekek példaképeket lát mindenki. Ennek a felelősségnek a súlyát viseljük mindannyian a közösségünkben. A legnagyobb kihívás példaképnek maradni akkor is, ha már felnőtt a rajzot készítő kisgyerek... Álljon itt egy kis idézet: „10. A tanítóképző intézet nevelési rendszere arra irányul, hogy a tanítónövendékek, egykor leendő tanítók, hajlamaikon uralkodni, s gyarlóságait felfedezni tudják; hogy vallásosság- és erényben, engedelmesség- és önmegtagadásban, szorgalom- és munkásságban, rend- és tisztaság-szeretethen példányképpül tündököljenek; hogy életök- és működésük, egyeneselkűségük, ildomosságuk, nemes önértékelésük, udvariasságuk, finom és megnyerő társalgási módjuk és egész maguktartása által maguknak éppen úgy, mint az egész tanítói testületnek tekintélyt és közbecsülést szerezni tudjanak.”

(Tanítók könyve, írta Bárány Ignác. Alcíme: Kalauz a nevelés és tanítás vezetésére. Első kiadása: 1866.)

„Hogy a Föld az élet kertje maradjon a hideg világegyetemben, példányképpül kell tündökölnünk. Igen, igen, példányképpül kell tündökölnie minden tanítónak, tanárnak, sőt, bárkinek, akire akár egyetlen egy esdeklő gyermekszempár szegeződik.” Czákó Gábor

Könyvtári felkérés

„Tisztelt Agócs Tibor! Kérem, hogy a Jászberényi Kyokushin c. lap 2011. évi 2. számát, illetve a 2012. évi lapszámokat intézményünk részére továbbra is szíveskedjék megküldeni.

Tisztelettel: Parti Csaba, helyismereti könyvtáros JÁSZKERÜLET Nonprofit Kft. – Városi Könyvtár, 5100 Jászberény, Bercsényi út 1.”



Kiadványaink.

Egyesületünk egyedülálló módon archiválja anyagait, megtisztelő felkérésüknek feltétlenül eleget teszünk. Osu! sensei



Fent: Horváth Ábel rajzai.
Lent: Treba Kira rajzai.



2012. II. NEGYEDÉVI PROGRAMJAINK

április 6–8. • **Tavaszi „bent alvós” edzőtábor** – Jászberény
 április 10. • **Összevont küzdő edzés** – Nagykáta
 április 14. • **Diákolimpia döntő**, Szeghalom
 április 18. • **Női küzdő edzés** – Nagykáta
 április 26. • **Női küzdő edzés** – Nagykáta
 április 27–29. • **SHSZ szakmai szeminárium** – Sopron
 május 02. • **Női küzdő edzés** – Jászberény
 május 03. • **Módszertani edzés az előkészítő csoportoknak** – Nagykáta
 május 05. • **I. Kyo Kupa** – Nyíradony
 május 10–13. • **SHSZ Válogatott edzőtábor** – Tápiószentmárton
 május 12–13. • **Gyermek, serülő, ifjúsági, junior és U20 Világkupa** – Szentes
 május 15. • **Shihan Karmazin edzése** – Nagykáta
 május 19. • **XI. J&S Speed Kupa** – Tarján
 május 19–20. • **Kinizsi 100 teljesítménytúra**
 május 24. • **Női küzdő edzés** – Nagykáta
 május 25. • **Bemutató** – Nagykáta Váci Mihály Ált. Isk.
 június 1–2. • **Junior és Felnőtt EB** – Belgium, Antwerpen
 június 2. • **Kékes Csúcs futás** – Mátrafüred
 június 2. • **Civil nap** – Jászboldogháza
 június 17. • **Ausztria Open** – Bécs
 június 18. • **Brutál Futás** – Nyáregyháza
 június 22–24. • **Nyári bent alvós edzőtábor** – Jászberény
 június 23. • **4. SHSZ szakmai nap** – Budapest
 június 28. • **Támogatói est** – Jászberény

SHSZ szakmai szeminárium

Sopronban jártunk az SHSZ (Shinkyokushin Harcművész Szövetség) szemináriumán. Sensei Demeter Zsolt és senpai Polyák József mesterek, mint rendezők lelkes szervezéssel kitűnő hangulatot és környezetet biztosítottak a tanuláshoz. Shihan Bencze Antal a tőle megszokott szakmai alaposággal építette fel az edzéseket, melyek jól illettek abba a szakmai koncepcióba, amit elindítottunk még 2010-ben Jászberényben az első Myoken-Kassai-Bencze szeminárium alkalmával. A Shihan Karmazin által generált szervezetfejlesztési program, két részben szintén sikeresen valósult meg. Ismét sikerült megerősíteni azokat az elveket, amelyek mentén együtt kívánunk dolgozni a jövőben.

A Soproni szemináriumon Simon Orsi, Szabó Zsófia, Tóth Helga és Agócs Tibor vettek részt.

„Köszönet a szervezőknek a lehetőségért és az ajándékért is! Köszönet Sós Krisztinék, hogy szállást adott nekünk azon a szép vidéken abban a szép házban!”
Osu! sensei



Shihan Bencze és tanítványa Rózsa Gabi.

Tavaszi “bent alvós” edzőtábor

Péntek reggeltől húsvét vasárnapig tartott a tavaszi bent alvós táborunk. A diákolimpia döntőre készült a csapatunk. Pénteken négy edzés, szombaton három és vasárnap egy hosszabb edzés volt. A gyerekversenyzőknél is bevezettük azokat az új módszereket, melyeket a felnőtt versenyzőknél már alkalmaztunk az elmúlt időben. Az edzések jó minőségben és hangulatosan zajlottak. Uszodalátogatással, túrával, mozizással és hangulatos étkezésekkel telt a hétvége. Külön öröm volt, hogy többen bent aludtak az előkészítő csoportból és így igazán tudtunk velük foglalkozni. Sokat fejlődtek és tapasztaltak és persze nagyon kifáradtak...



Erdélyi Levente a manganusztával és a pontkesztyűvel.



Diákolimpia döntő, Szeghalom

Április 14-én, Szeghalmon került megrendezésre a 2012. évi Diákolimpia döntő. A hajdúszoboszlói selejtező után 34 fő maradt állva a döntőre, ahonnan 15 érmmel tértünk haza. Sok tapasztalattal gazdagodtak versenyzőink. A hétvégi mérleg a következő:

ARANY ÉREM:

Szekerés Liliána, Mező Lili, Palásti Kristóf, Szajka Bendegúz, Szabó Lídia

EZÜST ÉREM:

Csikós Nikolett, Bordás Sándor, Muhari Márk

BRONZ ÉREM:

Szalóki Laura, Treba Kira, Móczó Milán, Pásztor Zoltán, Juhász Attila, Gál Barnabás, Szarvas Szilárd

„Ezúttal nagy öröm, hogy a favoritok mellett letette a névjegyét Szajka Bendegúz, aki hosszú utat tett meg a győzelemig. Rendkívül szép és izgalmas elődöntőt vívott Gál Barnával. Bendegúz kitartása példa lehet sokunk számára, hiszen sok versenyen indult és csak kb. fél éve tér haza érmmel ezúttal a legfényesebbel... Mező Lili és Palásti Kristóf kiegyensúlyozott teljesítménye a versenyeken elismerésre méltó, de Bordás Sanyi is előre lépett a hajdúszoboszlói verseny óta. Látszik, hogy akik részt vettek az edzőtáborban a múlt hét végén azok másképp mozogtak a tatamin. Persze voltak szerencsés és szerencsétlen pillanatok is ezen a versenyen is – mint ahogy az szokott lenni általában, – azonban ezeket a helyzeteket azok tudták jól kezelni akik szakmailag elkötelezettebbek társaiknál...” – **sensei**



Szajka Bendegúz és Gál Barna.



Mézcs István.



Szajka Bendegúz.



Szabó Lídia és Orsi.



Szabó Lídia.



Bordás Sanyi.



Kókai Dani.



Szarvas Szilárd.



Juhász apuka.



Szülők és versenyzők – egy csapat...

A Kyo-Hungária Se szervezésében Nyíradonyban került megrendezésre az I. Kyo Kupa. Senpai Tokaji Norbi csapata kitűnő rendezéssel egy rendkívül szép és impozáns csarnokba vitte a versenyt.

A Jászberényi Yakuzák Se-t Szarvas Szilárd, Simon Norbert, Mező Lili, Gál Barnabás, Móczó Milán, Honti Péter, Bordás Sándor, Csikós Nikolett, Csibra Barnabás, Szajka Bendegúz, Treba Kíra, Lendvai László, Palásti Kristóf, Zana Zoltán, Kerekes Réka, Szegedi Gábor képviselték.

Helyezések és rövid értékelés szakmai szempontból, amelyet edzésen mindig hosszan átbeszélünk...

I. HELY

Mező Lili – kreatív, figyel a szakmai utasításokra, technikák támasztásán javíthat. Palásti Kristóf – tisztul a személyisége,

„Mind a három első helyezett kiegyensúlyozott és egyéni megoldásokkal tűzdelt kreatív küzdelmet mutatott. Mező Lili és Palásti Kristóf megerősítés nélkül nyertek tudásuknak köszönhetően, ami lezárhatja a fejlődésüket. A jövő hét végén a Szentesen megrendezésre kerülő Utánpótlás Világkupán remélhetőleg maximumot kell majd nyújtaniuk a dobogós helyekért. Oyama mester idézete ide vág: „Rosszabb az érdemtelen győzelem, mint egy megérdemelt vereség...” sensei

II. HELY

Móczó Milán – keresi önmagát, fáradtan tompán versenyzett, pihennie kell.

Treba Kíra – folyamatosan versenyről versenyre fejlődik, rutint kell szereznie és akkor jobban kezeli majd a kritikus pillanatokat.

Szegedi Gábor – többször átlépte önma-

I. Kyo Kupa

rendkívül kreatív és extrém stílusában a technikák érettségi szintje lemaradt.

Gál Barna – jól javítja saját magát, javult a védekezése és jobb lett a taktika-stratégia megvalósítása.

gát a tatamin példa értékű hozzáállásával, technikái pontereje – támasztása nem megfelelő.

Kerekes Réka – ponterősebb lett, jó irányban változik a személyisége, technikák alkalmazásakor a távolság áthidalásokban javíthat.

III. HELY:

Honti Péter – megjelentek a gyakorolt elemek, a szándékrejtegetésben javíthat, jó a hozzáállása.

Csibra Barnabás – ügyesen küzdött, rutint kell szereznie.

Szajka Bendegúz – bírói szemlélet miatt nem tudott érvényesülni, egysíkú volt a küzdelme, a figyelme dicséretes.

Bordás Sándor – több dologban előre lépett, de utol kell érnie magát, jó irányban változik a személyisége.

Csikós Nikolett – elmozdult a holtpontról, értelmi-érzelmi zavarok vannak, melyeket remélhetőleg hamarosan átlép.

Lendvai Lászlónak, Szarvas Szilárdnak és Simon Norbinak ezen a napon nem jól mentek a dolgok, bár edzésen fejlődést mutatnak, de ez még most nem volt elég az eredményes szerepléshez. Érdekes: ezen a napon, május 5-én, 30 évvel ezelőtt kezdte el a kyokushin karate gyakorlását sensei Agócs Tibor.

Gyermek, serdülő, ifjúsági, junior és U20 Világkupa

Szentes 14 ország közel 400 induló, telt ház. Az U20 és Utánpótlás Világkupán május 12–13-án hat versenyzőnk indult egyesületünkben. Csikós Nikolett az EB-re készülő válogatott táborból utazott a versenyre, ahol Szekeres Liliána, Mező Lili, Palásti Kristóf, Szegedi Gábor, Bordás Sanyival együtt lépnek tatamira. A csapatot Bordás anyuka (Helga) és Danka József vezette.

EREDMÉNYEK:

Mező Lilil szép küzdelmekkel wazarikkal megnyerte a versenyt. Lili korcsoportjának Magyar Bajnoka, Diákolimpiai Bajnoka és évek óta korcsoportjának legjobbjá. Palásti Kristóf szintén szép küzdelmekkel ipponokkal, wazarikkal megnyerte a versenyt. Palásti Kristóf korcsoportjának Magyar Bajnoka, Diákolimpiai Bajnoka és évek óta korcsoportjának legjobbjá. Szekeres Liliána harmadik helyet szerzett, ezúttal nem tudta megverni riválisát,

akit már le tudott győzni Szeghalmon néhány hete.

Szegedi Gábor 2. helyen zárta ezt a Világkupát, szépen küzdött és folyamatosan jó formát mutat, talán lehetne egy kicsit szerencsésebb is egyszer...

Bordás Sanyi és Csikós Niki kiestek az első körben. Niki hat percig küzdött, ahol végül fejrúgással kapott ki. Sanyi két perc alatt

ugyanígy fejrúgással szenvedett vereséget. Gratulálunk a versenyzőknek és köszönet Bordásné Helgának és Danka Józsinak a segítségért! **Osu!**



XI. J&S Speed Kupa

Tarján, telt ház, három nemzet, 56 klubjából, 416 versenyző részvételével rendezték meg Tarjánban május 19-én az idei tavaszi Gyermek, serdülő, felnőtt „C” Kyokushin karate versenyt. A versenyen egyesületünk 23 fővel képviselte városunkat, melyet több mint tíz kísérő biztatott és így a következő eredményeket értük el:

I. HELY: Mező Lili, Palásti Kristóf, Gál Barna

II. HELY: Treba Kíra

III. HELY: Ficzer Roland, Móczó Milán

LEGTECHNIKÁSBAB VERSENYZŐ:

Palásti Kristóf



Mező Lili.



Palásti Kristóf.



Erdélyi Vitéz.



Palásti Kristóf.



Palásti Kristóf.



Gál Barna.



Kővér Jani.



Mező Lili első hely.

SHSZ Válogatott edzőtábor

Az MKKSZ szakmai szervezetekre történő szétválása nem befolyásolta különösebben a nemzeti válogatott további működését, hiszen az elmúlt 13 évben a jelenlegi SHSZ válogatott vezetői és versenyzői voltak dominánsan a meghatározói a nemzeti válogatottban folyó szakmai munkának. Sensei Agócs, sensei Stefanovics, senpai Polyák, és senpai Jarábik készítette és koordinálta össze a csapatot az Antwerpeni EB-re. A több mint harmincfős válogatott kitűnő körülmények között készülhetett. Az edzéseken reakcióképességfejlesztések, küzdelmek, szermunkák, illetve speciális személyre szabott munkák folytak. A péntek esti motivációs programon mindenki írásban erősítette meg gondolatait, céljait. Egyesületünkben Tóth Helga, Szabó Zsófia és Csikós Nikolett vett részt a táborban. Fontos pillére szakmaiságunknak ez a „műhely”...



Tóth Helga és sensei.



A nemzeti válogatott.

Misovits Boglárka.



Hajrá Helga!



© FeketeT. 2012

Felnőtt és Junior EB, Belgium, Antwerpen



2012. 06. 01-02.

Antwerpen Kyokushin EB.

A Jászberényi Yakuzák Se. három versenyzőt delegált a magyar válogatott 2012.évi utazó keretébe. Csikós Nikolett junior, Tóth Helga és Szabó Zsófia felnőtt kategóriában képviselték hazánkat a kontinens viadalon. A verseny első napján a juniorok mérkőztek meg egymással. Sajnos Csikós Niki nem szerepelt jól, és az első körben búcsúzott a további küzdelmekről. A pechszeria folytatódott, mert az esti átmozgató edzésen Szabó Zsófia komoly részleges izom szakadást szenvedett a jobb lábán. Másnap szinte menni alig bírt, de kiállt az első küzdelmére és a bolgár lánnyal sok döntetlen után egészen kilenc percig folyt a küzdelem, melynek végén a bolgár lány jutott tovább. Talán jobb is, hisz a többszörös EB győztes spanyol lány következett volna, ami nem lett volna szerencsés ekkora sérüléssel.

Tóth Helga magabiztosan verte KO-val első spanyol ellenfelét alig másfél perc alatt, majd a holland ellenfelét három perc alatt verte magas fölénnyel és így technikai KO-val jutott be az elődöntőbe. Ott az a litván Inga várta, akire két éve készült Helga, hiszen ez a lány évek óta sorban nyeri a világversenyeket. Helga jól kezdett és kemény comb-rúgásokkal meg is lepte a bajnokot, így az első három perc után egy bíró ki is hozta Helgát a négy közül. A folytatásban a rutin győzött, és Helga bár foltokban nagyon feladta a leckét, nem tudta az első három percben mutatott küzdelmet folytatni. Tóth Helga élete első felnőtt EB-jén egy világlklasszistól kapott ki, aki kilenc évvel idősebb nála, így bronz érmet szerzett. A magyar válogatott 29 ország közül összesítésben második helyen végzett.

„Nem úgy sikerült ez az EB, ahogyan azt reméltük. Helga dobogós helyezett, de így már csak a szerencsében bízhatunk, hogy kijut a jövő évi Világkupára, ahová ez az EB kvalifikálta a versenyzőket. Köszönöm a támogatóinknak az önzetlen segítséget! Remélem, legközelebb szerencsések leszünk...”

sensei Agócs Tibor



Tóth Helga menetel...



Tóth Helga menetel...



Tóth Helga menetel...



Tóth Helga menetel...



Női -65kg érmesei.



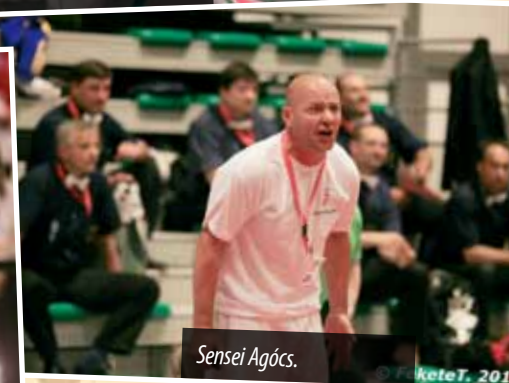
Szabó Zsófia.



Csikós Niki.



Tóth Helga menetel...



Sensei Agócs.

Kékes Csúcsfutás

2012. 06. 02-án rendezték meg a Kékes Csúcsfutást, a táv 11,6 km és 671 m szintkülönbségből állt. Egyesületünkben három mászták meg a hegyet, *Jász Laci, Kenyő Laci és Kenyő Dénes.*



Civil nap

A Kékes Csúcsfutás napján volt a jászboldogházi Civil Nap, ahol egyesületünk is részt vett. A falunapon a tavalyihoz hasonlóan rengeteg program volt, ahol kivétel nélkül képviseltük magunkat. Délelőtt a főzőversenyen chilis babbal nevezünk (slambuc helyett:) melyet különdíjjal jutalmazott a zsűri.

A délutáni programot a Yakuzák SE. Karate bemutatója nyitotta, ahol mindhárom dojo karatékái részt vettek. A bemutató a visszajelzések alapján nagyon látványosra sikeredett. Ezt követően a jászboldogházi erős ember versenyen is indítottunk versenyzőt. *Kövér Jani, id. Bordás Sanyi, Szegedi Gábor és Nagy Márk* képviselték egyesületünket a versenyen. A verseny jó hangulatban, nehéz versenyszámokkal telt. De versenyzőink kitettek magukért és Kövér Jani megnyerte Bordás Sanyi pedig a második helyet szerezte meg a végén. Szegedi Gabi a legkönnyebb (64 kg) Nagy Márk a legfiatalabb versenyző volt (16 év).

Hogy teljes legyen a nap Simon Orsi apukájának 6 éves almapálinkájával a legfinomabb pálinka versenyre is nevezünk, ahol *Karcsi bácsi* pálinkája a 2. helyen végzett. A strandmegnyitóval egybekötött Civil Nap idén is fergetegesre sikeredett, mindenki jól érezte magát. Jó programok, jó közösség, jó slambuc... vagyis chilisbab :), jó eredmények. Jövőre reméljük hasonló életményben lesz részünk.



Shihan Karmazin edzése

A nagykáti sportcsarnokban tartott edzést shihan *Karmazin György* az SHSZ ügyvezető elnöke. A nyári övvizsga felkészítés jegyében az ütések energetizálására és a test egységes mozgására hívta fel a figyelmet a dan kolégiumunk vezetője. A jászberényi és nagykáti dojó tagjai mellett a szolnoki, abonyi és a kabai dojó tagjai is képviseltették magukat. Az edzés erős gimnasztikai mozgással és testtudatos mozgásokkal kezdődött, majd a főrész következett. Közben sensei *Agócs* az EB-re készülő lányok személyi edzé-

sét, valamint a hétvégi tarjáni verseny résztvevőit instruálta. Az edzés után shihan az SHSZ szakmai törekvéseit és céljait mondta el, és megerősítette a résztvevőket a szakmaiság fon-

tosságáról valamint arról, hogy többször is ellátogat a nyáron hozzánk. Köszönjük a jó edzést és a derűs oktatást, reméljük hamarosan újra eljössz shihan! **OSU!**



A kyokushin karate, mint életminőség javító program

Név: **ELŐHEGYI ZOLTÁN**
SZÜLETÉSI ÉV: **1972.**
KLUB: **JÁSZBERÉNYI YAKUZÁK SE**
ÖVFOKOZAT: **4 KYU**

A harci művészetekről, mint a korombeliek jelentős része, én is általános iskolás koromban hallottam először. Akkoriban még minden ütő-rúgó harci művészetet karaténak tituláltak és nem különült el egymástól a küzdősport és a harci művészet fogalma sem. Ma ezeknek számomra már rendkívül nagy jelentősége van, akkor viszont még ez vajmi kevésbé foglalkoztatott. Jászszeptandráson, egy alig 3000 főt számláló kis településen nőttem fel, ahol gyermekkoromban a hagyományos magyar tömegsportok (atlétika, foci, kézilabda) gyakorlására volt csak lehetőség, így aztán, amikor először hallottam a távol-keleti küzdősportokról, azonnal lázba hoztak. A motiváció egyszerű volt, szerettem volna én is legyőzhetetlen lenni. Ma már jót nevetek ezen. Az első „szakirodalom”, amivel találkoztam, az 1984. évben megrendezett III. Nyílt Kyokushin Világbajnokság programfüzete volt, amelyet azóta is őrzök. Számtalanszor elolvastam, mert magyar nyelvű, küzdősportokkal / harci művészetekkel foglalkozó könyvekhez akkor még nagyon nehezen lehetett hozzájutni, de az első edzés még így is elég sokat várattat magára. Szakközépiskolába Budapesten jártam, ahol az elvi lehetőség ugyan megvolt erre, azonban az első tanévben még mindig nem kezdhettem el a karate gyakorlását, ugyanis szüleim határozott elvárása volt, hogy előbb tanulmányi téren bizonyítsak, és ha ez az oldal rendben van, akkor járhatok edzésre. A motiváció tehát adott volt, az első tanév végén osztályelső lettem, így aztán 1987. szeptember 3-án, csütörtökön fehér ruhában, fehér övvel a derekamra részt vehettem életem első karate edzésén, a Budapesti Műszaki Egyetem klubjában, sempai *Tóth László* (1. DAN) irányítása mellett. Akkor 17 éves voltam. 1 évig edzettem nála, ebben a klubban szereztem meg a 10 és 9 kyu övfokozatokat. Utána az útkeresés következett, szerencsét próbáltam más stílusokban, így pl. 9 kyu övfokozatot szereztem shotokan karatében, illetve aikidoban is, valamint megismerkedtem a thai boks alapjaival. A látottak nem győztek meg, azzal a kemény edzésmódszerral és szigorú fegyelemmel sehol sem találkoztam, mint a kyo edzéseken, ezért úgy gondoltam, hogy vissza kell térnem az alapokhoz és ahhoz a stílushoz, amelynek edzésein a legjobb-

ban éreztem magam. Ezekben az időkben motivációs szempontból rettentő fontos és meghatározó volt a lányoknak tetsző, izmos, kockás has kialakítása. Időközben véget értek a középiskolás évek és én Győrben folytattam tanulmányaimat, ahol ismét az életem részévé vált a kyokushin karate. Sempai *Mógor Csaba* (1. DAN) és sempai *Leitner Ferenc* (1 kyu) edzésein mindig szívesen vettem részt. Az akkor még csak zöld öves, ma többszörös kata bajnok *Szabó Pisti* 8 kyu kék övesként sokszor sikerült felbosszantanom lábsöpréseimmel. Sajnos tanulmányi téren nem sikerült teljesítenem a főiskolai követelményeket, így meg kellett válnom Győrtől és a Győri Dózsa SE-től. Dolgozni kezdtem, szakmámban, a vasúti pályafenntartásban helyezkedtem el a Magyar Államvasutaknál. Akkoriban Jászszeptandráson laktam, Újszászon, majd Szolnokon dolgoztam és természetesen megpróbáltam találni egy kyokushin karate klubot is a környéken. Így kerültem kapcsolatba az akkor még 1 kyu sempai *Agócs Tiborral*, akinek edzései és életszemlélete végleg kijelölték számomra az irányt. A '90-es években a kyo edzések még teljesen más szemléletben zajlottak, mint napjainkban, azonban Tibi akkor is ugyanolyan elhivatottsággal gyakorolt, mint ma, igaz, hogy némileg mást. 1992 szeptemberétől látogatom az edzéseit változó gyakorisággal, de mindig nagy odaadással. 1999-ig viszonylag folyamatosan jártam edzésekre, és mint független, így ráérő fiatalember, *Gömöri Kálmán* barátommal együtt, később egyedül, Tibi sempai irányításai alapján, a Jászberényi Yakuzák SE fiók klubjaként, Jászszeptandráson általános iskolás gyermekeknek karate edzéseket is tartottam. Ezek az edzések akkoriban még szinte kizárólag a kihon technikák és a katók mechanikus, óriási szériaszámokban történő ismételtgetését, valamint a méltán híres kyokushin erőnléti gyakorlatok végzését jelentették, amit rendkívül komolyan vettünk. Ma már tudom, hogy az igazi karatéhoz ennek kevés köze volt, azonban ennek is megvolt a maga haszna. A monotonia tűrő képesség fejlesztésén túl megismertük és megtanultuk legyőzni a fájdalmat, felkészítettük szervezetünket durva külső behatások elviselésére és a gyors regenerálódásra. Jó példa volt erre a jászszeptandrási fiók klub legapróbb karatékájának, *Faragó Orsinak* az esete. Orsit elűtötte egy motor Jászberényben és súlyos sérüléseket szenvedett. Orvosa nem értette, hogy a pici termetű kislány miért regenerálódik korához és fejlődő szerve-



zetéhez képest is hihetetlenül gyorsan. Amikor szülei elmondták, hogy a kislány karatézik, akkor az orvos azt mondta: „Ja, így már értem.” Orsi általános iskolás éveinek végére 6 kyu övfokozatot szerzett és végigcsinálta 1993-ban a 26 órás edzést Jászberényben. Az ilyen és ehhez hasonló példák alapján én már akkor eldöntöttem, hogy mit szeretnék a karatétól, hová fogom leszúrni a körzőm hegyét. A felnőttkor küszöbén, én is, mint oly sokan mások megtorpanni kényszerültem a karate útján. 2000-től 9 éven keresztül nem látogattam a Jászberényi Yakuzák SE edzéseit, azonban lélekben végig karatés maradtam. Ebben az időszakban megházasodtam, gyermekeink születtek, munkahelyet váltottam, ekkor alapoztuk meg az egzisztenciánkat, ami a munkahelyi kötelezettségeken kívül nagyon sok másodállásban végzett munkát jelentett és közben egy régi tartozásomat is teljesítettem önmagammal szemben, diplomát szereztem. Mindezekhez nem kevés kitarásra, elszántságra, akaraterőre volt szükség és meggyőződésemm, hogy az ehhez szükséges municiót én a karatétól kaptam. Kisgyermekként elég gyenge fizikumú voltam, és mint ilyen, kevés önbizalommal rendelkeztem. A régi beidegződéseket nagyon nehéz levetkőzni, így fiatal felnőttként is bizonytalan, nem kellően határozott egyéniségem volt. A karate gyakorlása során fizikumom a testalkatom adta keretek között fejlődött, azonban sokkal jobban megismertem a képességeimet, korlátaimat, lehetőségeimet, egyszerűen önmagam. A karate nélkül tehát mindaz, amit elértem, nem sikerülhetett volna. A munkával, kisgyermeknevelésben való aktív szerepvállalással töltött évek alatt is, lehetőségeimhez mérten rendszeresen gyakoroltam a karatét, természetesen olyan módon, ahogyan arra emlékeztem (kihon, kata, futás stb.). Emlékszem, hogy az újrakezdést követően, nem sokkal később, az egyik hajnali edzésen Tibi sensei megkérdezte tőlem, illetve inkább kijelentette, hogy „Zoli te gyakoroltál!?” Jóleső érzés volt nyugodt lel-

kiismerettel azt válaszolni, hogy igen. Amikor 2009 szeptemberében összeszedtem a bátorságomat és jelentkeztem sensei Agócs Tibinél, hogy ismét szeretném az edzéseit látogatni, akkor nagyon meglepett és igen jól esett, hogy milyen szívélyesen fogadott és vezetett vissza az útra. Fontos, megjegyezni, hogy valóban össze kellett szednem a bátorságomat! Mindig a fülemben cseng a sensei tanítása, miszerint minél jobban eltávolodik a tanítvány a dojotól, és nem látogatja az edzéseket, annál nehezebb a visszatérés, míg végül a tanítvány saját magát akadályozza meg abban, hogy újra kezdje, folytassa a karatét. Üzenem minden tanítványnak, aki letért az útról, hogy addig gondolja meg magát, míg lehet, mert nekem is több hónapra volt szükségem, hogy elhatározzam magam, legyőzzem a megváltozott körülményektől, az újtól, a lehetséges megszégyenüléstől és nem utolsósorban attól a szégyentől való félelmet, amit akkor érez az ember, amikor rég nem látott (kvázi régebben valamikor a klubtól, a karatétól való elszakadással cserbenhagyott) mestere szemébe néz. Szóval ez nem volt egyszerű, de le kell győznünk önmagunkat. Az én esetemben meggyőződtem róla, hogy a mi mesterünk valódi mester, mert ösztönösen, bár egyre inkább úgy érzem, hogy inkább tudatosan, rendkívül tapintatosan vezetett vissza erre az útra és ebbe a közösségbe. Miért is olyan fontos ez? Miért fontos karatézni, miért fontos annak is a kyokushin ágát művelni és miért fontos mindezt Jászberényben tenni? Röviden azért, mert ettől nincs jobb stílus, nincs jobb klub, nincs jobb, hitelesebb mester. A karatét én életmódként, és ahogyan utaltam is rá, életminőség javító programként fogom fel. Számptalan nehéz helyzetben kihúzott a már csávából és nem túlzok, ha azt állítom, hogy manapság az életemet menti meg. Munkámat tekintve a Budapesti Közlekedési Zrt. (BKV) pályafenntartási szakszolgálat vezetője vagyok, ~650 km vasúti pálya (HÉV, metró, villamos, fogaskerekű, sikló)

Austrian Open

Bécsben rendezték meg az Austrian Open-t kilenc ország részvételével. Egyesületünk-ből *Misovits Boglárka* lépett tatamira a női +65 kg-os kategóriában. Súlycsoportjában magyar és lengyel versenyzők mérték össze erejüket. Bogi első soproni ellenfelét *Mikó Anitát* a második hosszabbításban győzte le, majd *Szepesi Csengével* az EB ezüst érmessel a döntőbe jutásért küzdhetett. A küzdelem sajnos nem úgy alakult, ahogy azt szerettük volna, hiszen tét nélkül gyakorolni szerettünk volna a küzdelmet, de Bogi nagyon stresszelt. Minden esetre pozitív, hogy végre küzdött Csengével és így egy fontos tapaszt-

üzemeltetésért vagyok felelős a hét minden napján és a nap minden órájában. Ez a munka nehéz, felelősségteljes, mert amennyiben hibát követünk el, akkor emberéletek kerülhetnek veszélybe, és napjainkban a mi szakmánk sajnos nehéz helyzetben van. Ez a munkahelyen fokozott stresszel jár, naponta döntések százait kell meghozni, amik így, vagy úgy, de kihatással lehetnek emberéletekre, sorsokra, jelenlegi és jövőbeni műszaki és gazdasági folyamatokra. A karate úgy segít ebben nekem, hogy kellő határozottságot ad, körültekintővé és elővigyázatosá tesz, megtanít mérlegelni és mindezt gyorsan, mert nincs különbség a között, hogy azért tanultam meg gyorsan dönteni, mert gyorsan kellett eldöntenem, hogy belenéz-e egy fejre indított rúgásba és ezt sikerült átültetni a munkámba is, vagy éppen fordítva. Amikor azt mondtam, hogy a karate az életemet menti meg, akkor arra utaltam, hogy a karate edzések rendkívül jól oldják a stresszt, olyan biokémiai folyamatokat indítanak el a szervezetben, amik kedvező életteni hatással bírnak. Erre nagyon nagy szükségem van a testi és mentális egészségem megőrzése miatt. A fentiekén túlmenően távlati célokat is fel tudok állítani, és erre minden korosztálynak szüksége van. A karatében és általában a harci művészetekben az a nagyszerű, hogy rendszerint személyes példamutatással hagyományozódik tovább a tudás, így bárki számára azonnal látható, ellenőrizhető annak eredménye is. Magyarul elmondják nekem, a tanítványnak, hogy karatézni jó, mert hosszú távon is felépíthető és megőrizhető általa az egészség, a fittség, én pedig ránézek arra, aki mondja, jelen esetben sensei Agócs Tibi-re és elhiszem neki, mert az életével mutatja a példát és vezet az úton. Nehéz lehet neki, mert az úttörők szerepe mindig nehéz. Ő mindig próbálgat, kísérletezget, keresgél, amihez nagyon sok lelkierő kell és nagyon komoly a felelőssége is, hiszen egy egész karate klub követi gondolkodás nélkül. Ha vé-

talattal gazdagodott. Bogi végül harmadik helyen zárta a versenyt. A versenyre *Mező Lili, Niki, Csabi, Kóber Laci, Kruppa Robi, Treba Tóni* és sensei kísérték el Bogit, hogy a helyszínen biztassák.



letlenül rossz irányt választ, akkor is. Ez nem gyerekjáték. Én úgy látom, hogy eddig még túl nagyot nem tévedett. Klubunkat a közelmúltban elhagyó tanítványokkal beszélgetve azt mondtam nekik, és jelen sorokkal is azt üzenem, hogy életük legnagyobb hibáját követték el, de ne csüggedjenek, mert ez nem jóvátehetetlen. Én már rájöttem erre, az előzményekből látható, és 40-edik életévem kapujában azt mondom, hogy ameddig engem látnak fel-tűnni az edzéseken, addig higgye el mindenki, hogy nem olyan nagy butaság ez, valóban javítja az életminőséget, és igazán megéri. A magam részéről két dolgot tudok tenni. Az egyik, hogy lehetőségeimhez, életvitelemhez képest olyan gyakran járok edzésre, ahogy csak lehet. Ezt meg is teszem, jelenleg egyébként ez az egyik legnagyobb dilemmám. Napi 8 óra munkahelyen eltöltött munka, közel 4 óra utazás és sok esetben 1-2-3 óra munkaidőn kívüli munka, valamint a családi elkötelezettségek mellett az edzések rendszerességének biztosítása néha szélmalomharcnak tűnik. A másik dolog, amit tehetek, hogy életvitelemmel, edzőmunkámmal igyekszem példát mutatni kitartásból, elszántságból, akaraterőből a fiatalabb generációk számára. Nagy büszkeségem, hogy ma már kisfiam, *Csabi* is a Jászberényi Yakuzák SE aktív tagja, és míg édesapja 17 évesen szerezhette meg a 10 kyu övfokozatot, addig ő ezt tavaly decemberben egy igazán magas szakmai elvárásnak megfelelően 7 évesen a magáénak tudhatja. Kíváncsi vagyok neki és mindenkinek, hogy ha egyszer rálépnek erre a rögzös, de szép és rendkívül hasznos útra, akkor pihenő nélkül haladjanak rajta, mert a megszerezhető és azonnal adoptálható ismeretek, hála Agócs senseinek és a hozzá hasonló elhivatottsággal rendelkező mestereknek beépülnek az életükbe és biztositják, hogy révbe érjenek ebben a kaotikus világban, amelyben élünk. Ilyen aspektusból viszont minden kihagyott edzés óriási pazarlás, mert a létidőnk véges.



Sanchin kata, ami nem formagyakorlat...

Sokszor megütközünk a keleti és a nyugati kultúra diszharmonijáján. A két világban mások a szokások, az étkezés más a kultúra és más a hétköznapi életben végzett tevékenységek tartalma, célja. Mi magyarok is rég elvesztettük keleti gyökereinket, belső ázsiai kötődésünket, és azt a létformát, amelyben a tartalom több volt a formánál. A történelem viharai szinte végképp elmosták a szakrális élet alapjait. A harcművészetekkel történt találkozások is éppen ezért sokszor felszínesek és sekélyesek maradtak. A tartalom kiesett és a formai megközelítés nem gerjesztett belső folyamatokat. A káták így koreográfiai és esztétikai szintre süllyedtek. A kata pedig befelé szól. Belül zajlik, ezért értelmezhetetlen és lehetetlen versenyt rendezni ebben. Csak formagyakorlat versenyt lehet rendezni...

„...Ezt az optikai szempontot a technikák megjelenítésében jelenleg szépnek tartják, azonban megsérti a klasszikus karate technikai alapelveit, mert érvényteleníti a belső kifejezést a külső forma javára... Az életenergia középről kiinduló keringése megszakad, és lényegében lehetővé válik, hogy a mozgás végállásai külső szempontok miatt túlhangsúlyozottak legyenek. Ezek a helyzetek nemcsak küzdelmi szempontból alkalmatlanok, hanem

egészségkárosító hatásúak is. Ez a legfőbb oka annak, hogy a kata és a kumite között nincs átjárhatóság a modern karatében, és ugyanakkor legfőbb akadálya is annak, hogy a kátát helyesen értelmezzük. Emiatt a világbajnoki verseny kata pillanatnyi standardja klaszikus szempontból minden tekintetben alkalmatlan és hamis.” – (Nagy Harcművészeti Lexikon, 285. oldal 4. bekezdés)

A sanchin kata a legfontosabb kata. Az egyesített test állapotát célozza meg, amit „Touitsu-tai”-nak hívnak, amely azt jelenti, hogy felépítjük a testet a felső és alsó test összekapcsolásával, az elme belső és a teljes test külső központosításával. Ez a szellemi és testi állapot lehetőséget ad a maximális erőközlésre. Az energiaáramlás, mely az alsó végtagok megfeszítéséből és a vállak ellazításából tevődik össze, a Tandemben, azaz a tömegközéppontban található. Ezt az állapotot „jou-kyo es ka-jitsu”-nak hívják, amely annyit tesz, hogy a felsőtest „üressé” válik, vagyis ellazul mindenféle megfeszülés nélkül, és az alsótest „megte-lik”, vagyis tele lesz statikus energiával. Ez az állapot, amely kiegyensúlyozott és harmóniában van kívül-belül, elöl és hátul, és balról-jobbról az elmével, a szellemmel és a testtel. Ez a testállapot lehetőséget ad



a legerősebb energia kialakítására, amely lehetővé teszi a test legjobb teljesítményének elérését. A Sanchin gyakorláshoz az „ibuki” légzést alkalmazzuk a kata mozdulataival kombinálva. Az ibuki egy jó példa a fordított hasi légzésre. Amikor kielelegzel, a hasfal nyomásra kitágul és az lehetővé teszi hogy tudatában legyünk a testközéppontnak, a „tan-den”-nek. Ezért is hívják tan-den légzésnek is. A hasfal nyomás alá helyezésével megfeszíthetők az izmok, amellyel kirobbanó energia generálható. Az ibuki légzéssel és a felsőtest izmainak megfeszítésével kombinálva, ez az állapot egy intenzív megfeszítést eredményez. Így generálható a kirobbanó energia az ibuki és a sanchin formájának egyesítése által megsokszorozottan. Az energia a tan-den-ből a gerincen át a felső- és alsó végtagokba áramlik, és szétterjed az egész testen. A sanchin kata egészségmegőrző test és tudat átalakító, mindemellett az összes alkalmazott kata alapja. Fentiek alapján már érthető miért nincs a formagyakorlat versenyben a sanchin. Hosszú hetek, hónapok és évek szükségesek ahhoz, hogy a tartalmi elemek megjelenjenek, amit csak az ért, az érez, aki csinálja. Ezt kifelé lehetetlen megjeleníteni. Így a tartalmi belső erőket nem tudja senki lepontozni, elbírálni, ráadásul a sanchin koreográfiai és látvány szempontjából sem illik a képhe.

A grafikát Fejős László grafikus művész rajzolta. A nyolc elem: a föld, víz, tűz, levegő, éter, elme, értelem és hamis ego jelenik meg színekkel illusztrálva, amely szervesen építi fel az egységes testet a keleti filozófia szerint.

A rajzon megfigyelve jól láthatóak a formai vonalak, melyeket a belső tartalom szétfeszít, szétrobbant. Így változik a szögletes – csupán a külsőségeket másoló koreográfiával ellátott „forma”gyakorlat – igazi egységes testet létrehozó harcra felkészítő gyakorlássá.



Shihan Karmazin György



Shihan Karmazin György 5. danos mester, BI-KA Logisztika Kft. és a BI-KA Transz Kft. tulajdonosa – ügyvezető igazgatója, főiskolai docens. Nős, két gyermek édesapja. Két diplomája után jelenleg is tanul a Szent István Egyetem Gazdálkodás- és Szervezéstudományok PhD. Doktori Iskoláját végzi. 1981 óta karatézik, 1995-1992-ig válogatott sportoló, résztvevője az 1987-es és 1991-es VB csapatnak.

A legjobb versenyeredményei:

- Egyéni magyar bajnok 80 kg-ban
- hétszeres csapat magyar bajnok a szolnoki csapat tagjaként
- háromszoros Szolnok Kupa győzelem
- Budapest Bajnok

A legkiemelkedőbb eredménye:

- 1991 Zaragoza EB 80 kg, ezüstérem

Dan fokozatait az alábbi helyeken és időpontokban szerezte:

- **1. Dan:** Velence, 1988 – S. Howard Collins 7. Dan, 30. küzdelem
- **2. Dan:** Miskolc, 1990 – S. Brian Fitkin 7. Dan, 40. küzdelem
- **3. Dan:** Szolnok, 1997 – S. Howard Collins 7. Dan, 50. küzdelem
- **4. Dan:** Budapest Világkupa, 2001 – A Világszervezet Dan Kollégiuma
- **5. Dan:** Tokió Világbajnokság, 2007 – A Világszervezet Dan Kollégiuma

A Shinkyokushin Harcművész Szövetségben betöltött funkciók:

Ügyvezető elnök, a Dan kollégium tagja

A Magyar Kyokushin Karate Szervezetben betöltött funkciók:

Ügyvezető elnök

Az Európai Szervezet bírói bizottságának tagja, illetve klubvezetője a saját klubjának, a Fuji-Sannak.

Miért kezdte el karatézni, és hogy látod ma, mennyire volt ez jó döntés, mennyire befolyásolta az életed?

1981. szeptember 16.-án kezdtem karatézni Pósa Zoli (jelenleg 2. danos mester) barátommal együtt, aki korábban Kung-fu-val foglalkozott. Láttam, hogy hogyan mozog és nekem is tetszett az a misztikum, ami akkor körülvette a keleti harcművészeteket. 1982-ben levizsgáztam kék övre és 16 éves koromban elindultam Budapesten a „Zrínyi Kupa” nevű versenyen, ami akkor egy B kategóriás bajnokságnak felelt meg. Az akkori „nagyok”, mint Borza, Kivés vagy Bódi nem indulhattak ezen a viadalon. Így mi, ifjú titánok mérettettük csak meg magunkat és bár második lettem, azt azért rögtön éreztem, hogy a verseny küzdelem az más, mint a „dojo fight”.

Sokáig nem voltam túl sikeres versenyző, valószínűleg nem tudtam megfelelni a versenyek elvárásainak, később érő típus vagyok. De nem adtam fel és szisztematikus munkával kerestem a felkészülés azon útjait, amellyel később sikeres versenyzővé váltam. Ez a megfontoltan való előrehaladás, a szorgalom, a kitartás, a fegyelem és elkötelezettség egy cél elérése céljából jellemezte a karate pályafutásomat és jellemzi az életemet. Azt gondolom, hogy jó döntés volt számomra az, hogy el kezdtem a kyokushin karatéval foglalkozni. Sokat kaptam és sokat adok még most is ennek a közösségnek, feltételek és érdekek nélkül, szabadon. Az életemet pozitívan befolyásolta a kyokushin gyakorlása, segítette a komplexé válásomat és a személyiségem töretlen fejlődését.

Milyennek látod a „karate szakma” fejlődését az elmúlt évtizedek alatt, hiszen versenyzőként sokat tapasztaltál?

Az „én időmben”, a 80-as, 90-es években, rendkívül sokat kihonoztunk és elsősorban a tradicionális karate edzések jellemezték a hétköznapiakat. Sokkal kevesebb volt a küzdő edzés, a zsák és pajzs munka, a pontkesztyűs munka szinte teljesen ismeretlen volt számunkra. A mostani módszerekhez képest azt mondhatom, hogy egy kicsit egyszerű és egyes esetekben szakmailag megmagyarázhatatlan volt az edzés. Nagyon sokat gondolkodtam rajta, ha az akkori elképesztő elszántságunk ötvöződhetett volna a mai felkészülési módszerekkel és technológiával, akkor milyen eredményekre lehettünk volna képesek. De ez ma már nem kérdés. A fontos az, hogy az SHSZ karatékái jó kezekben vannak és a kiváló szakmai vezetésnek köszönhetően a jövőbeni fejlődésük biztosított.

Mióta ismerlek, folyamatosan képzéd magad és tanulsz. Miért tartod ezt fontosnak?

Úgy vélem, a vezető fejlődése meghatározza az általa vezetett közösség fejlődését is. Ha a vezető folyamatosan képzi és fejleszti magát, mélyíti tudását, akkor az a közösség hasznára fog válni.

Tanítasz a civil életben is főiskolán és tanítod a karatét is. Miben változtak a tanítványok és a diákok véleményed szerint az elmúlt 20-30 évben?

Nehéz kérdés. Nem mondanám sem azt, hogy jobbak lettek, sem azt, hogy rosszabbak. Természetesen megváltoztak, hiszen a környezet is folyamatosan változik, megjelent például az Internet, a mobiltelefon, stb. Erős globalizációs hatás figyelhető meg, ami jelentősen felgyorsította az emberek életvitelét.

Amit mindenképpen pozitívként említenék, hogy a tanítványok sokkal nyitottabbak, érdeklődőbbek és fogékonyak lettek az új iránt. Kezdi elfogadni a globalizációval együtt járó felgyorsult és állandóan változó környezetet, hiszen már születésüktől kezdve ebben élnek. Ennek köszönhetően ők is könnyebben változnak. A mai tanítványok gyorsabban felismerik, hogy az élet kihívásainak csak akkor tudnak igazán megfelelni, ha komplex, több területet érintő tudással rendelkeznek.

A BI-KA Logisztika Kft. tulajdonosaként és vezetőjeként miben látod sikereidet, ami a nehéz gazdasági környezetben is töretlen maradt?

A válságot mi kihívásnak tekintettük. Természetesen mi is éreztük, hogy az eddigi dinamikus növekedésünk megtört, például 2008-ról 2009-re csak 5 %-al tudtuk növelni az árbevételünket. A válság ellenére jelentős IT és technológiai fejlesztéseket hajtottunk végre és ezeket a fejlesztéseket folytatjuk a mai napig. Nem csak az informatikai rendszereinket, hanem a munkatársainkat is fejlesztjük. Folyamatos képzéssel, belső fórumokkal, szervezettefejlesztési eszközökkel építom a vállalati közösséget. Rendszeresen foglalkozom a munkatársaimmal. A vállalati kultúra változásával egy olyan rugalmasan és folyamatosan változó szervezeti struktúrát alakítottunk ki, amely a változó piaci környezetben jó válaszokat tud adni az újonnan felmerülő vevői elvárásokra. A raktáron belüli értéknövelő szolgáltatásaink, a gyártást támogató megoldásaink, a készletezési és készlettartási költségek csökkentését célzó outsource megoldásaink, mind jelentős üzleti kockázat és költségsökkenést eredményeznek partnereinknél. A szolgáltatási portfóliónk és azon belüli arányok kialakításánál elsősorban a vevői igényeket vesszük figyelembe, másodsorban a rendelkezésünkre álló erőforrásokat és az egyes területek jöve-

delmezőségét. Figyelünk a sztenderdizálás és a testre szabás, mint üzletfejlesztési megoldások megfelelő szétválasztására.

Mi ad motivációt számodra az új szakmai csoport, a Shinkyokushin Harcművész Szövetség agilis vezetéséhez?

A legnagyobb motivációt az jelenti számomra, hogy az SHSZ egy közös értéket valló közösségként szerveződjön. Ne a pozíció- és fokozatszerzés játssza a döntő szerepet az egyéni céloknál, hanem a harcművészetben való minél mélyebb elmélyülés és a tudás keresése adja a tagjaink számára a karate gyakorlásának igazi értelmét. Bízom benne, hogy a közösségünk tagjai hamarosan már fél szavakból is megértik egymást, és egyre hatékonyabban fogunk – mindenki által bevonva – együtt dolgozni.

Bár a fenti sorokból kiderül az életfilozófiád, megpróbálnád egy mondatban megfogalmazni?

Talán úgy lehetne összefoglalni, hogy mindennap arra törekszem, hogy megfelelő figyelmet és türelmet adjak ma környezetemnek bízva abban, hogy egyszer majd azt ők is önzetlenül és akaratlanul viszonyozzák felém.

Minősítés...

A minősítési pontokat a versenyen elért helyezésekért kapják az egyesületek. Az MKKSZ ötven egyesülete ilyen értelemben is versenyzik egymással. Azonban fontos különbséget tenni a minősítés és a minőség között, ugyanis ez a táblázat nem a minőséget jelzi. Egy felnőtt EB helyezést nem lehet összehasonlítani a gyermek kategória helyezéseivel. Az egyesületekben folyó szakmai munka minősége ebből a táblázatból csak árnyaltan következtethető ki. Mindenképpen jelez a „pontverseny” egy potenciát, egy lehetőséget a jövőre nézve. Ezeket a lehetőségeket hosszútávon visszamenőleg lehet csak objektíven értékelni. Egyesületünk a hazai versenyeken kimagaslóan jól szerepel, de ezek a pontok akkor képviselnek majd – sok év után – való értéket, ha a pontot szerző gyerekekből felnőtt kategóriában nemzetközi versenyzők is válnak. Majd mestereivé válnak az általuk gyakorolt harcművészetnek. Ennek hiányában felesleges matematikai mutatóvánná silányul le az egész minősítés. Az utánpótlásnak után kell pótolnia a mai bajnokokat, mestereket, egyébként nem utánpótlás a neve hanem gyermektorna. A gyermektorna is hasznos és kétségtelenül fontos, de egy szakmai szervezet a saját „sportági” utánpótlásában gondolkodik, ezért kell minősíteni a pillanatnyi versenyzők teljesítményeit. Reméljük egyesületünk élni tud majd azzal a lehetőséggel amit most jelez a minősítési táblázat és minden tehetség ki tudja bontani a szárnyait a jövőben.

Klub	Versenyek							Pontszám			Helyezés
	Hazai					Nemzetközi		Hazai	Nemzetközi	ÖSSZESEN	
	Diákol. Pápa	Diákol. Hszoboszló	KD MB Budaörs	Diákol. Döntő Szeghalom	Tarján „C” kat.; Gy.-S.	Antwerpen EB	Samobor				
Jászberény		124	32	109	53	30		318	30	348	1
Siófok és Környéke SE	76		4	91	34	95		205	95	300	2
Victory Martfű		78	53	62	51	45		244	45	289	3
Fight Team HSE		26	40	35		60		101	60	161	4
Castrum SC Kapuvár	36		16	62	25	15		139	15	154	5
Griff SE Pápa	50			50	33			133	0	133	6
Nyírbátor		48		52	32			132	0	132	7
Power SE (Abony)	18		10	17	40	40		85	40	125	8
Shogun SE	11	34		26	48			119	0	119	9
Renmei SE	39			47	32			118	0	118	10
Almásfüzitő	44			20	48			112	0	112	11
Soproni MAFC	34		3	30	7	35		74	35	109	12
Tekeres SK		33	7	13	25	30		78	30	108	13
Bendiák KKK SC		39		31	31			101	0	101	14
Budai Harcművész SE	33		19	35	14			101	0	101	15
Sopron Kamikaze	20		6	8	22	45		56	45	101	16
Harcosok Klubja Nagykőrös	13		13	20	17	30		63	30	93	17
Kisvárd		34		38	10			82	0	82	18
Senshi SE		24		29	12	15		65	15	80	19
Alba Regia SC	13		5	7	13	38		38	38	76	20
Full-Contact Szolnok		27		27	8	8		62	8	70	21
Kalocsa	15			29	22			66	0	66	22
Albatrosz SE		27		22	16			65	0	65	23
SBKSE Kaba		26		29				55	0	55	24
Enying	25			10	18			53	0	53	25
Csorna	23			20	9			52	0	52	26
Várpalota	27			3	18			48	0	48	27
Berettyó Budo SE		19		24	3			46	0	46	28
Banzai KKK		15	3	18	9			45	0	45	29
Hajdúszoboszló		14	8	21				43	0	43	30
Kyo.Hungária SE		20	4	12				36	0	36	31
Kemecse SE		15		11	7			33	0	33	32
Répcelaki Rakurai	10			6	16			32	0	32	33
Nagyatád	14			15				29	0	29	34
Kiai Dojo	10			11	5			26	0	26	35
Damashi KSE	12			6				18	0	18	36
Sokoró KE Győr	8			10				18	0	18	37
Stabilitás	7			9	2			18	0	18	38
Yamato SE		8		6	3			17	0	17	39
Shinzo Dojo Földes		9		7				16	0	16	40
Biharnagybajom		4		10				14	0	14	41
Kagami SE		8		6				14	0	14	42
Kapuvári SE	5			6	3			14	0	14	43
Derecske Budo		6			6			12	0	12	44
Balmazújváros		8						8	0	8	45
Veszprémi Fitt SE	6				2			8	0	8	46
MTK Mátészalka				6				6	0	6	47
Kiskőrös	3							3	0	3	48
Sagaku SC					3			3	0	3	49
Kiskőrösi KKE					2			2	0	2	50

BI-KA

Logisztika Kft.

SZÁLLÍTMÁNYOZÁS

RAKTÁROZÁS

KOMPLEX LOGISZTIKAI MEGOLDÁSOK

2011-ben a Magyar Gazdaságért Díjjal is kitüntetett **BI-KA Logisztika Kft.** immár **20 éves szakmai tapasztalattal rendelkezik** belföldi és nemzetközi szállítmányozás, raktározás és vámügyintézés területén. Az egykori kis családi vállalkozásként induló cég napjainkra a régió meghatározó, piacvezető szállítmányozó és logisztikai szolgáltató társaságává fejlődött. **Szolgáltatásaink széles palettájáról választhatnak megbízóink:**



Nemzetközi szállítmányozás: ➔ Több mint 20.000 fuvarfeladat évente ➔ Korszerű járműpark, magasan képzett szállítmányozók ➔ Komplet és részrakományok mellett különleges szállítmányok fuvarozása ➔ Európa egész területén költséghatékony és egyedi igényekre szabott megoldások

Belföldi szállítmányozás: ➔ Országos lefedettségű belföldi raklappos áruterítés, disztribúció ➔ BI-KA Expressz szolgáltatás ➔ Költöztetés rakodók biztosításával ➔ Rakománybiztosítás

Raktárlogisztikai szolgáltatások: ➔ Tárolás fedett és nyitott tárolóterületeken ➔ Kézi és gépi anyagmozgatás, számítógépes készletnyilvántartás ➔ Teljes körű vámügyintézés ➔ Mozgó raktár szolgáltatás ➔ Közvámraktár, ÁFA raktár

További kiemelt szolgáltatásaink: ➔ Szállítmánybiztosítás ➔ Személyes logisztikai szaktanácsadás ➔ Komplex logisztikai projektek megvalósítása

Ismerje meg és vegye igénybe Ön is szolgáltatásainkat!

Elérhetőségeink: **BI-KA Logisztika Kft.** 5000 Szolnok, Városmajor u. 23. ☎ Tel.: 06-56/524-050 ☎ E-mail: info@bi-ka.hu ☎ www.bikalogisztika.hu



Folyamatos tagfelvétel mindazok számára, akik szeretnék hasznosan eltölteni szabadidejüket vagy értelmes, tartalmas célokat kitűzni maguk elé, jó közösségbe akarnak tartozni, és a harcművészetek által életvezetésüket is kívánják javítani.

Heti öt edzési lehetőség, hétfélig edzések, programok, szemináriumok, versenyzési lehetőség, övvizsgák, egyéb szabadidős közösségi programok.

Érdeklődni: sensei Agócs Tibor, MKKSZ szövetségi kapitánynál
Jászberény • Nagykáta • Jászboldogháza



Médiatámogatóink:



YAKUZÁK SE KYOKUSHIN

A Jászberényi Yakuzák SE lapja

Készült 500 példányban

Felelős szerkesztő: Agócs Tibor

Fotók: Egyesületi Archivum,

Fekete Tamás, MKKSZ

Támogatóink:



Pillér
Élelmiszer üzletek

