

YAKUZA SE KYOKUSHIN

JÁSZBERÉNY

JÁSZBOLDOGNÁZA

LAHNYKÁTA

JÁSZFÉNYSZARU

КАРНАТЕ

2013/1 » MEGJELENIK HETVENHÉTE DIGITÁLISAN, FÉLÉVENTE NYOMTATÁSBAN » SHINKYOKUSHIN HARCMŰVÉSZ SZÖVETSÉG » WWW.YAKUZAKE.HU

TRX

Világkupa - Vilnius

EB - Luczern

Magyar Bajnokság

Háziverseny

Diákolimpia



Fotó:

Fülöp Torda
3,5 éves



WWW.YAKUZAKE.HU - WWW.SHINKYOKUSHIN.HU

2013. I. FÉLÉVI PROGRAMJAINK

Január 18-19. SHSZ közgyűlés Szolnok

Január 31. összevont küzdő edzés – Nagykáta

Január 31. Sportkórházi vizsgálat

Február 1. Rendhagyó testnevelés óra – Jászboldogháza

Február 2-3. Felnőtt edzőtábor – Eger

Február 9. Továbbképzés sensei Bódivál – Miskolc

Február 14. övvizsga és összevont edzés – Jászboldogháza

Február 20. Bírói képzés a háziversenyre – Jászberény

Február 27. Bírói képzés a háziversenyre – Jászberény

Március 2. 2013. évi Háziverseny – Jászboldogháza

Március 9. Diákolimpiai selejtező – Hajdúszoboszló

Március 15-17. „Bentalvós” edzőtábor Jászberény

Március 21. Sportkórházi vizsgálat – Budapest

Március 21. Hanshi Mészáros István jiu-jitsu edzése – Nagykáta

Március 24. Knock Down Felnőtt Magyar Bajnokság – Szentés

Március 24. TF konzultáció – Budapest

Március 28-29. Dan vizsga felkészítő edzés – Szolnok

Április 3. Sportkórházi kontroll – Budapest

Április 6-7. EB felkészítő edzőtábor – Eger

Április 8. Sportkórházi kontroll – Budapest

Április 9. Összevont küzdőedzés – Jászboldogháza

Április 12-15. Világkupa – Litvánia, Vilnius

Április 15. Összevont küzdőedzés – Jászberény

Április 19. Sportkórházi kontroll – Budapest

Április 19. Diákolimpia előest – Debrecen

Április 20. Diákolimpia döntő – Nyíradony

Április 21. EB felkészítő vasárnap – Eger

Április 25. Malomsoki Jenő Emlékezés és Konferencia – Budapest

Április 26. Dan vizsga felkészítő edzés – Szolnok

Április 27-28. EB felkészítő edzőtábor – Eger

Április 29. Rendhagyó testnevelés óra – Hatvan

Május 1. Karate bemutató, Majális – Jászfényszaru

Május 2. ÚJ DOJÓ NYÍLT! – Jászfényszaru

Május 4. SHSZ válogatott összetartás – Martfű

Május 8. Összevont edzés – Jászberény

Május 8. Sportkórházi kontroll – Budapest

Május 10-12. EB felkészítő edzőtábor – Nagykáta

Május 11. Gyermekek – Serdülő, Ifj., Junior, Felnőtt C kat. verseny – Tarján

Május 16 TF írásbeli vizsga – Budapest

Május 18. SHSZ válogatott összetartás – Budapest

Május 24. Dan vizsga felkészítő edzés – Szolnok

Május 24-25. „Bentalvós” edzőtábor Jászberény

Május 27. Rendhagyó testnevelés óra – Jászfényszaru

Május 27. Összevont edzés az Előkészítő „ovis” csoportnak – Jászberény

Május 28. Sportkórházi kontroll – Budapest

Május 31. – Június 1. EB – Svájc, Luzern

Június 8. TF Szóbeli vizsga – Budapest

Június 9. SHSZ szervezetfejlesztés – Budapest

Június 10. Rendhagyó testnevelés óra – Jászfényszaru

Június 12. Egyesületi közgyűlés – Jászberény

Június 14. Karate bemutató a Clarionban – Nagykáta

Június 15-16. Övvizsga felkészítő edzőtábor – Jászberény

Június 21. Dan vizsga felkészítő edzés – Szolnok

Június 21-23. Edzőtábor – Eger

Június 23. Jász Virtus

Június 29. Bemutató – Jászfényszaru

Máttra futás

2013. január 1.



Az év első napján a Mátrában kezdtük az edzést ahogyan azt évek óta szoktuk. Igaz csak négyen voltunk futni a Mátraháza - Kékestető távot. A Máttra ezúttal a szebbik arcát mutatta napsütésben és nulla fok körüli hőmérséklettel. A futás után forró teát ittunk. **Jó volt így kezdeni ezt az évet is....**

TF konzultáció

2013. január 27.

Budapesten a TF - en jártunk. Az egyesületünk sportszakember képzése még 2012 őszén kezdődött Simon Orsi, Tóth Helga és sensei ülték le tanulni. A januári előadáson az egyik legfontosabb dologról esett szó a sportélettani konzultációs órán. Az újraélesztési technikákat dr. Osváth Péter mutatta be, illetve magyarázta el rendkívül precízen. Igaz voltak derűs pillanatai is az órájának, de ezek inkább emlékezetesebbé tették azokat a fontos pontokat, melyek életet menthetnek a későbbiekben, bár ne legyen rá szükség.



Változtass a hozzáállásodon és a világ veled változik.

Ne változtass és a világ akkor is változik... csak nélküled!

Karatés testnevelés óra



2013. február 1.

Szabó Lidi és Kerekes Réka a jászboldogházi dojo tagjai tartottak a múlt héten pénteken az osztálynak „testnevelés” órát. Ezen az órán a karatét mutatták be osztálytársaiknak, akik nagy érdeklődéssel figyelték a lányok munkáját. Az órán a bemelegítés után karate specifikus ügyességi gyakorlatokat végeztek a gyerekek, de természetesen a leg-

nagyobb érdeklődést a küzdelem váltotta ki. Voltak akik pacsipartioztak, a bátrabbak megpróbálkoztak a küzdelemmel is. Az óra olyan jól sikerült, hogy ezen a héten kedden megismételték a karatés testnevelés órát.

Az osztályból sokan járnak edzésre így a lányoknak segítségére volt, Ficzer Roli és Kövér Janika is.

„Kitaláltuk Rékával, hogy mutassuk meg az osztálytársainknak mi is az a karate... Megbeszéltük a tanár bácsival, hogy csinálhatnánk-e egy karatés tesiórárt. A tanár bácsi megengedte és így összebeszéltünk a többi karatés osztálytársunkkal. Megmutattuk a többieknek a karate alapjait. Tetszett mindenkinek. A nagy sikerre való tekintettel, közkívánatra a következő tesiórárt is a karate bemutatásának szenteltük.

Osu Szabó Lidi”

„Januárban volt két olyan testnevelés óránk is, amelyiken karate bemutatót tarthattunk. Az első órán „pacsipartival” bemelegítettünk, majd az ütések alapjait mutattuk be az osztálynak és küzdelemmel zártuk az órát. A második órán végig küzdelem volt, mert az első és a második alkalommal is nagyon tetszett mindenkinek. Lelkesen követték az utasításainkat, ki ügyesen, ki kevésbé. Többen is jelentkeztek, hogy szeretnének járni az edzéseinkre. Remélem, így is lesz!

Osu Kerekes Réka”



Eger edzőtábor

2013. február 2-3.

Egerben táboroztunk. A közös gyakorláson prioritásként a felnőttek és a nagyobb fiatalok kaptak lehetőséget a felkészülésre. Szombaton délelőtt speciális küzdelem volt, amely a szituáció felismerés – döntés – végrehajtás és reakció képességeket volt hivatott fejleszteni. Az ebéd igaz kicsit hosszúra sikerült, de nagyon finom volt. Pihenés következett az Eger Eged Vendégházban. Délután az egri birkózó teremben folytattuk a programot páros gyakorlatokkal, küzdelemmel. Az edzést elemzéssel zártuk. Az este palacsintázóban folytatódott ahol elképesztő adagok és kínálat volt. Degeszre ettük magunkat...:) Vasárnap délelőtt ismét a birkózó teremben edzettünk, ahol techni-

kai edzésen dolgozott közösen a csapat. Jó hangulatban utaztunk haza...

„Köszönet Lillának a szervezésért és a körültekintő szállás választásért! Köszönet Balla Tamásnak, hogy edzhettünk a birkózás egri szentélyében! Hasznosan telt a hétvége az első ráhangoló táborunkban. Lesz még folytatás!” osu sensei

Résztevők voltak:

Tóth Helga, Szabó Zsófia, Tóth Bettina, Herczeg Lilla, Mező Lili, Szegedi Gábor, Palásti Kristóf, Bordás Sándor, Fekete Farkas Mór, Tóth Marcell, Beszteri Attila, Jarábik László, Agócs Tibor

Sensei Bódi Istvánnal edzés Miskolcon

2013. február 9.

Miskolcon edzettünk a felnőtt versenyzői gárdával és segítőikkel, melyet sensei Bódi István követett figyelemmel. Az edzés shihan Mészáros - az MKSZ elnökének - Justitia Fuji-Yama dojójában volt. Tanítványa Vincze Angéla fogadott bennünket és kedves vendéglátóként vezetett be a shito-ryu iskola impozáns termébe. Az edzést Agócs sensei vezette, Bódi mester pedig menet közben értékelte és szakmai támogatásával érdemben segítette is a gyakorlatokat. Igazi műhelymunka és szakmai délután sikeredett. Az edzésen több témát érintettünk, amelyek általánosságban és speciálisan is fontosak a felkészülés során, illetve a küzdelem oktatása és gyakorlása során is.

Edzés után kellemes beszélgetés és vacsora következett a Rosita olasz étteremben.

Résztevők voltak: Simon Orsolya, Tóth Helga, Szabó Zsófi, Herczeg Lilla, Mező Lili, Hacskó László, Beszteri Attila, Szegedi Gábor, Trabach Sándor és sensei Agócs





Jászboldogházi

Jászboldogháza, övvizsga 2013. február 14.



Kerekes Réka kéköves

2013.02.14-én lezajlott az idei év első övvizsgálója. A jászboldogházi dojóban első alkalommal került megrendezésre övvizsga 10ky-tól 8kyu-ig vizsgáztak a tanítványok ezen a napon. A 16 vizsgázó mindegyikének sikerült megszereznie a következő övfokozatot. A

vizsgát Agócs sensei „buzdítása” indította, amely láthatóan kicsit megnyugtatta a kellőképpen izgalomban lévő vizsgázókat. Az erőnlét után a kihon technikákat nézte meg a sensei, majd az öv fokozathoz szükséges katákat. A vizsga küzdelmeket (10x1,5 perc) a vizsgázók az összevont küzdőedzés keretén belül teljesítették.

A vizsga végén a sensei átadta az új övfokozatokat és öveket a vizsgázóknak.

Ezúton is köszönjük minden segítőnek és szervezőnek a részvételt/segítséget. Köszönet a képekért Babinyecz Jánosnak, melyek a Jászboldogháza honlapján is láthatóak.



Fotó: Babinyecz J.

... a vizsgázók

Háziverseny, Jászboldogháza

2013. március 2.

Az idén megrendezett háziverseny ismét nagyon színvonalasra sikeredett. Rengeteg induló, szülő, néző, és hatalmas szurkolótáborok. Öröm volt nézni ahogy ez a „kis” közösség mekkora óriási is valójában. A yakuzás szülők kitettek magukért a rengeteg finom süteménnyel, szendviccsel, pogácsával, gyümölcscsel.

A gyerekek pedig?? Hát egy óriási élményt biztosítanak nekünk felnőtteknek, edzőknek, versenyzőknek, szülőknek, nagyszülőknek csupán azzal, hogy részt vesznek és tudásuk legjavát nyújtják egy ilyen neves eseményen ebben a remek családban.

Bíróként kicsit más szemszögből volt lehetőségem beletekinteni a versenybe. Látni azt hogy milyen szakmai munka folyik, hogy az edzőink tényleg mennyi erőfeszítést, munkát, tudást fektetnek ezekbe az apróságokba:) Bizonyára nem árulok el újdonságot azzal, ha azt mondom, hogy voltak olyan bunyók



amit tényleg tátott szájjal néztem végig, látni ahogy a kis karatékák használják a fejüket egy egy cselet kidolgoznak, és nem érzik nélkül „parasztból” ütik egymást épp ahol érik. A felnőttekre pedig méltán lehetünk büsz-

kék, ahogy kiálltak a tatamira és megmutatták a fiataloknak, hogy igenis odateszik magukat ők is sokszor a saját korlátaikat ledöntve.

karateparadicsom

Talán ha én is ilyen körülmények között készülhettem volna gyerek serdülő.. versenyekre, biztos hogy nem itt tartanék!)

A verseny jól hangulatban zajlott, sok remek ember jött el hogy megtekintse a versenyünket, és az ő véleményük is megerősít abban, hogy amit csinálunk tényleg megállja a helyét és értékes embereket nevel és tanít a közösség.

Ismét egy nagyszerű napot tölthettünk el együtt, amit a végén értékeléssel és rengeteg beszélgetéssel zártunk a vacsora folyamán Gyöngyösön.

Osztályozó: Szabó Zsófi



shihan Karmazin mozivációs beszéde

Eredmények:

I. Kategória:

1. Móczó Milán
2. Szabó Lidia
3. Szabó Máté
3. Kerekes Réka

II. kategória:

1. Szajka Bendegúz
2. Kövér János
3. Honti Péter
3. Zana Zoltán

III. kategória:

1. Mercz Ádám
2. Jenei Ervin
3. Erdélyi Vitéz
3. Gedei Bence

IV. kategória:

1. Hegedűs Marcell
2. Treba Botond
3. Virág Imre

V. kategória:

1. Treba Kíra
2. Torday-Nagy Sára
3. El-Assaf Terézia

VI. kategória:

1. Juhász Máté
2. Csizmadia Viktor
3. Laczkó András

VII. kategória:

1. Berki Árpád
2. Balogh Zsombor
3. Szívós Roland

VIII. kategória:

1. Szegei Gábor
2. Kovács Kristóf
3. Csengeri Tamás
3. Bordás Sándor

IX. kategória:

1. Szabó Máté
2. Muhari Márk
3. Baranyi Szilárd
3. Sebestyén Zsolt

X. kategória:

1. Ádám Csaba
2. Kele Norbert
3. Kövér Zoltán
4. Botka Zsolt

XI. kategória:

1. Mercz Attila

2. Trabach Sándor

3. Treba Kovács Antal
3. Tóth Zoltán

XII. kategória:

1. Máté Afrodité
2. Mercz Andrea
3. Nyerges Leticia
4. Borsányi Boglárka

XIII. kategória:

1. Szántai Szilárd
2. Kisnémeth Zsolt
3. Szöllősi Gergő

XIV. kategória:

1. Notheisz Janka
2. Sebestyén Zsófia
3. Jónás Kitti
4. Torday-Nagy Borbála



Fülöp Torda a legfiatalabb versenyző



Molnár András akcióban

Ezúton is köszönjük a segítséget és a támogatást minden szülőnek, és támogatónak!



Diákolimpia selejtező, Hajdúszoboszló

2013. március 9.

Egyesületünk 33 versenyzőt nevezett a 2013. évi diákolimpia selejtezőre, amely Hajdúszoboszlón került megrendezésre.

Végül 30 fő lépett tatamira, betegségek miatt. A jászberényiek egy nagy autóbusszal és több autóval érkeztek, közel 100 fős csapattal. A rekord nevezés miatt rengetegen voltak a kis sportcsarnokban, ami miatt különösen értékesek az eredményeink.

Ezen a napon több mérkőzést is kiemelnék, melyekben a harcosságot és a győzni akarást láttuk a gyerekeken.

Gál Barna egy nála 1.5 fejjel magasabb gyereket alázott le technikailag, ahol szabálytalan technikát is kapott, ugyanis az ellenfele ushiro gerivel szájba rúgta. De ez cseppet sem törte meg Barna mozgását. Betartva az edzői utasítást folyamatos körmozgással eltáncolt ellenfele ugráló rúgásai elől, amelyek igazából hatékonyak nem mondhatóak, de baleset veszélyesebbnek inkább.

Szabó Máté élete első testvédő nélküli versenyén hősie, heroikus küzdelmet produkált, amelyben már az első küzdelme alatt a comb wazarit kapott, amely végig kísért a nap folyamán, a körmérkőzésnek köszönhetően pedig még több meccse is volt, de egyszer sem fordult meg a fejében, hogy esetleg nem áll fel a tatamira és feladná.

Mező Lili és Palásti Kristóf ismét nem talált legyőzőre. Csibra Barna hatalmas teknikai



főlénnyel nyerte a versenyt. Bordás Sanyiból pedig meglepő módon előjött belőle a valódi tudása, wazarival, iponnal menetelt végig, majd a döntőben sajnos Fekete Farkas Mórt sérülés miatt nem engedte az orvos tovább versenyezni így Sanyi nyerte a versenyt. Bár szerintem mindenki kíváncsi lett volna egy Farkas-Sanyi döntőre. Kerekes Réka és Szabó Lília is felülmúlta magát, és látszik rajtuk a fejlődés a sok edzés, gyakorlás.

Többen életük első versenyére utaztak, ahol méltán lehetünk büszkéek rá, ugyanis Cse-

repes Balázs is nyert mérkőzést, Sebestyén Zsolt a hosszabbításban kapott kis 1 ponttal, Bagyinszki Máté, Cserepes Botond, Sebestyén Balázs pedig tisztesen helytálltak.

Eredmények:

Mező Lili, Kerekes Réka, Szabó Lili, Bordás Sanyi, Palásti Kristóf, Csibra Barna, Gál Barna I. helyezettek

Simon Norbi II. helyezett

Kátai Szabolcs, Jenei Ervin, Mézes Pisti, III. helyezettek

„Bentalvós” edzőtábor Jászberény

2013. március 15-17.



Hóesésben, március 15-én délelőtt 9 órától menetrend szerűen kezdtük el a kiírt tábor programot! A délelőtti edzésen 17 gyerek kezdte meg az edzést.... Hírek folyamatosan....

Péntek délelőtt a gyerekek a fogadó mae geri - vel foglalkoztak majd az ushiro geri következett a rávezető gyakorlatoktól egészen az alkalmazásig. A felnőttek a küzdelem olyan modulját gyakorolták amely a verseny szituációban az vég hajrában kaphat szerepet...

A délután a tervezett páros gyakorlatokkal és küzdelemmel folytatódott.

A kicsik 16 órától sorozat küzdelmekbe próbálták beépíteni a dél-előtt gyakorolt technikai kötések és technikákat. Az edzést 40 perc TRX-es képességfejlesztés zárta szinte az egész testet átmozgató gyakorlatokkal, a végén két sorozat kiskör edzéssel...

A felnőttek magas koordinációs küzdelmeket és speciális páros gyakorlatokat végeztek a versenyfelkészülési időszaknak megfelelően. Az edzés végén speciális képességfejlesztés volt hangos biztatással. Az este filmnézéssel telik majd...

Szombaton délelőtt a gyerekek a technikai fegyelmet és annak jegyében a küzdő állás és a mawashi gerit gyakorolták először helyben majd társal alkalmazási környezetben pontkesztyűre. Az edzést ismét TRX zárta 40 percben ahol a core izmok terhelése volt a fő vonal.

A felnőttek az ütések támasztásával, a „hajtással” foglalkoztak a rá-



vezető gyakorlatoktól egészen az alkalmazásig, majd a test rúgások beiskolázása, visszacsatolása következett. Az edzést a fejrúgások pontkesztyűre történő visszacsatolása zárta. Szó esett a motivációról és a közelgő versenyekről illetve annak mentális oldalairól. A délután uszodával folytatódott...

A délutáni edzésen a kiscsoportban páros gyakorlatok illetve kreatív technikai kötések gyakorlása volt a feladat. Kis küzdelemmel zártuk a szakmai programot amit küzdő játék követett. Kötélhúzással jó hangulatban zártuk az edzést. Ismét TRX-el fejeződött be a gyerekek délutáni programja, ezúttal kifejezetten erősebb gyakorlatokat végeztek.

A nagycsoport edzésén mozgékonyági és procioceptív bemelegítést követően rövid intenzív blokkokban páros gyakorlatok voltak.

A páros gyakorlatok változatossága és sokszínűsége az idegrendszert volt hivatott stimulálni. Majd versenyszituációs küzdelem következett közel fél órában. At edzést készség fejlesztéssel zártuk. Vasárnap az utolsó edzésen a kicsiknél az absztrakt gondolkodás és a sportág specifikus gondolkodás keretei között kombinációkat gyakoroltuk. A megszámozott kombinációkat a szám elhangzása után azonnal végre kellett hajtani. Erre az előző napi gyakorlás miatt volt szükség, mert nem túl kreatív volt a csapat az egyik önálló gyakorlatnál. Az edzést kötél húzással fejeztük be verseny hangulatban. TRX szabad gyakorlatokkal zártak a kicsik a tábor.

A felnőttek technikai edzésen pontkesztyűztek és testvédőre vegyes izom munkával dolgoztak különböző szakmai szemléletben. A tábor jól sikerült és ebéd után mindenki hazautazott ...



Hanshi Mészáros István jiu-jitsu edzése

2013. március 21.

„Csütörtökön rendhagyó edzésen vettünk részt. A nagykái csarnokban Fazekas István (Bubó) közreműködésével hanshi Mészáros István, 8 DAN-os jiu-jitsu nagymester nyújtott betekintést számunkra az egyik legrégebbi japán harci művészet rejtelmeibe. A hanshi saját elmondása szerint sem a szavak embere, így néhány tömondat után rövid időn belül a fogások, feszítések, csavarások világában találtuk magunkat. Tanítási módszere a jiu-jitsu szellemiségét tükrözte mely szerint az instruktor először teljes sebességgel és maximális erővel „életszerűen” mutatja a be a mozgulatsort, majd megismétli lassabban, magarázva is a technikát. A cél az, hogy a tanítványok azonnal lássák és érezzék a technika erejét, végrehajthatóságát és kétség kizárólag a saját alkalmazásuk hatékonyságával kapcsolatban merülhessen fel. Mészáros hanshi röviden, egyszersmind szuggesztív módon adta át nekünk a jiu-jitsu tanításait, megpróbálom ezeket hasonlóan röviden, felsorolásszerűen leírni: „A jiu-jitsu harci művészet, nem sport. A kettő között óriási különbség van.”, „Nagyon fontos hogy erős legyen a hara. Ha nem erős a hara, akkor nem beszélhetünk harcművészről.”, „Nincs kis ütés, kis rúgás, kis feszítés, csak nagy ütés, nagy rúgás, nagy feszítés, stb., ennek megfelelően kell gyakorolni az edzéseken is.”, „A harci művészetek gyakorlásához szükséges erőt meg kell szerezni, ez nem kerülhető el.”, „A fájdalmat



Előhegyi Zoli és a Mester

meg kell tanulni elviselni, ez szintén nem küszöbölhető ki.”. Az idő rövideje miatt csak néhány technikán keresztül ismerkedtünk ezzel az érdekes harci művészetrel, de a hatékonyságáról teljes mértékben meggyőződhattunk, néhányan első kézből is. Minden tisztelet megilleti Bubót és Borics Zsoltit, akik passzív közreműködőként vállalták a próbababa szerepét, ettől sokkal többre esélyük sem volt. Mészáros hanshi hangsúlyozta, hogy a harcot, ha lehet, el kell kerülni. Ha nem lehet, akkor az ellenfél sokkolásával, pszichikai, majd fizikai felpuhításával kell kezdeni, ezután alkalmazhatók hatékonyan az általa bemutatott fogások. Mindezt néhány szemel alig követhető bemutatkozó mozdulata után barátságos „Próbáljuk!” felkérésére azonnal

gyakorolhattuk is. Néhányan, akik szemtől szembe kerültek vele, igazolhatjuk, hogy a mester csak a szükséges mértékig „bántott” bennünket, melyre szintén többször felhívta a figyelmet. A jiu jitsu / ju-jitsu / ju-jutsu jelentése „lágy-művészet”. Többünkben felvetődött a kérdés, hogy milyen lehet a kemény? Az edzést követően senseiünk köszönetet mondott Mészáros hanshinak, ajándékot adott át neki, és szólt néhány szót egyesületünk tevékenységéről. A hanshi ezután röviden ismertette velünk a jiu-jitsu külföldi és hazai történetét, majd útravalóul azt mondta, hogy nem az a lényeg, hogy melyik harci művészetet gyakoroljuk, hanem az, hogy hogyan. Szerintem ezt (is) érdemes megfogadni.”

OSU: Előhegyi Zoltán

Magyar Bajnokság Szentes 2013. március 24.



Egyesületünket négy versenyző képviselte a 2013. évi Magyar Bajnokságon. Szabó Zsófi, Tóth Helga, Herczeg Lilla, Beszteri Attila.

A verseny szervezése, lebonyolítása nagyon jól sikerült, a küzdelmek többsége is látványosra sikeredett, a versenyzői létszám sajnos hagyott kívánni valót maga után.

Versenyzőink jó eredményekkel tértek haza és Tóth Helga mellé ketten kvalifikálták magukat az EB-re. Herczeg Lilla és Tóth Helga I. helyezettek lettek, Szabó Zsófi pedig II. helyezett lett. Helga megkapta a legtechnikusabb női versenyzőnek járó különdíjat is.



Zsófi támadásban



Lilla útban a dobogó tetejére



Helga és az ushiro geri



Siemens Arena,
Vilnius, Lithuania
**13-14 April
2013**

2013.4.13-14
リトアニア・ヴィリニウス、
シーメンスアリーナ

第5回
カラテワールドカップ

THE 5TH KARATE WORLD CUP

Shinkyokushin World Championship in Weight Categories



Világkupa - Litvánia, Vilnius

2013. április 12-15.



A világkupára az előző két év Európa-bajnokságon elért eredmények alapján lehet bejutni. Tóth Helga 2012-ben 3. helyet szerzett Antwerpenben, így bejutott az indulók közé. Sajnos azonban ez egy igen hosszú és idegőrlő számítgatás után derült ki a biztos indulás, így bizonytalan volt a felkészülése Helgának. A felkészülést testvére segítségével végezte. Végül 6. lett a vilniusi Világkupán. Első ellenfelét, az ausztrál bajnokot simán verte, majd a japán közé psúlyú bajnoktól vereséget szenvedett... Gratulálunk!



Sportkórházi kontroll – Budapest



Nemzetközi versenyzőink számára részletes edzésterv készül a megfelelő szakmai programokkal és mérési rendszerrel támogatva. Ezek a mérések rendszeresen a felkészülés különböző szakaszaiban történnek. A lányok teljes számítás technikai rendszerének összeállítása külön feladat, amely később jó alapot ad a szakmai munkához, hiszen komplex tudományos háttér kiszolgálására komoly számítástechnikai háttér szükséges...



**EB felkészítő
edzőtábor
– Eger
2013. április 6-7.**



Egerben táboroztunk a júniusi svájci EB-re koncentrálva. A szombat délelőtti edzésen az ushiro mawashi technika értelmezése folyt parciális módszerrel, majd az ushiro geri következett. Az edzést különféle izom munkák alkalmazása zárta képesség fejlesztés közben.

A délutáni edzésen szituációs gyakorlás és küzdelem volt a gyakorolt technikák beépítésével, majd kellemes vacsorán 13 fővel zártuk a napot.

Vasárnap a délelőtti edzésen pont kesztyűzték a résztvevők. A forduló rúgások időzítését gyakoroltuk. Az edzés az ütések támasztásának ellenőrzésével többféle izom munka váltással folytatódott. Ezek technikai végrehajtása volt a kiemelt cél.



Diákolimpia döntő – Nyíradony

2013. április 20.

A tavasz legfontosabb utánpótlás versenye, a diákolimpia döntője került megrendezésre Nyíradonyban.

Egyesületünk 20 versenyzője jutott be a hajdúszoboszlói selejtezőn a legfontosabb napra. A verseny közel 500 indulóval, 5 tamen zajlott.

Sokan komolyan vették a felkészülést erre a versenyre, és volt is lehetőség bőven a gyakorlásra, hiszen a március eleji háziverseny után több összevont küzdő edzés segítette a folyamatos felkészülést

Nagy öröm Ficzer Roland sikere, hiszen ő élete első versenyét nyerte. Igazi hittel küzdött és ez eredményben is realizálódott. Móczó Milán harmadik helye szintén értékes, mert Milán rég állt dobogón és a befektetett munka miatt fontos volt a siker. A két biztos „érem szállító” Szajka Bendegúz és Gál Barnabás a gyermek 2 korcsoportba kerültek, ahol egy kicsit „nagyobb a kabát” számukra, de ez most jól jöhet a fejlődésük szempontjából még akkor is ha elmarad egy-egy érem is néha...

Mező Lili és Palásti Kristóf elsőek lettek mint az már sokszor előfordult, és talán nekik is jót tenne egy kicsit nagyobb „kabát” a fejlődésük érdekében. Treba Kíra sokat fejlődött az ősz óta és ez látszik a küzdelmén is. Amennyiben ezen az úton halad őszre stabil lehet a kor és súlycsoportjában a dobogós helye. Szekeres Liliána megdöbbentő fölényrel verte régi riválisát és simán lett bajnok...:) Kerekes Réka ismét azt hozta amit tud és ez most ismét az első helyig

vitte. Réka kéztechnikáit azonban erősíteni kell mert rúgásai nem lesznek elegendőek ha csak erre alapozza küzdelmeit. Cserepes Balázs hihetetlen alázattal és becsülettel gyakorol és most is csak Palásti Kristóf tudta megállítani a menetelésben. Balázs ebben az évben kezdte a versenyzést és így harmadik helye különösen értékes.



Gratulálunk mindenkinek, köszönjük a szülőknek a támogatást!

Első helyezett és ezzel 2013. év Diákolimpia Bajnoka:

Treba Kíra, Mező Lili, Szekeres Liliána, Ficzer Roland, Palásti Kristóf, Kerekes Réka
Második helyen végzett: Csibra Barnabás
Harmadik helyen végzett: Móczó Milán, Szajka Bendegúz, Szabó Lília, Cserepes Balázs

Ezúttal is több mint 50 fő utazott Jászberényből Nyíradonyba és szurkolt, biztatta a versenyzőket! Köszönet érte!



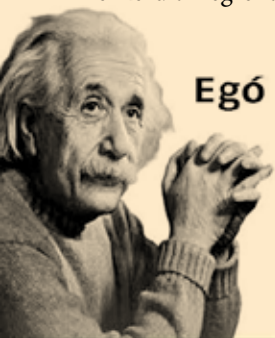
Malomsoki Jenő Emlékkülés és Konferencia – Budapest

2013. április 25.

A Magyar Sportorvos Társaság és az Országos Sportegészségügyi Intézet tudományos konferenciája „A teljesítménydiagnosztika hatékony alkalmazása a gyakorlatban..” címmel került megrendezésre. Témák voltak:

- Teljesítménydiagnosztikai vizsgálatok az OSEI-ben (1970-2010)
- A teljesítménydiagnosztika visszacsatolásának tapasztalatai...
- A biomechanikai információk visszacsatolásának tapasztalatai az edzés gyakorlatban
- Teljesítménydiagnosztikai információk alkalmazása az edzői és szövetségi kapitányi gyakorlatban

Egyesületünkben a szakmai továbbképzés rendkívül fontos, és a fenti témák ismerete pedig nélkülözhetetlenek a modern versenyzőfelkészítésben.



$$\text{Egő} = \frac{1}{\text{Tudás}}$$

"Minél több a Tudás,
annál kisebb az Egő.
Minél nagyobb az Egő,
annál kisebb a Tudás."

Albert Einstein



Dr. Kovács Péter

EB felkészítő edzőtábor – Eger 2013. április 27-28.



A kiírtak szerint Egerbe érkezünk 27-én este és az éjszakát már Egerben ott töltöttük. A reggelit hangulatos hamisítatlan egri belvárosi pékségben fogyasztottuk el, majd Cserepes Balázsért igyekeztünk a buszállomásra.

A délelőtti edzésen a gedan mawashi gerit gyakoroltuk alkalmazási szinten. Majd irányított küzdelem volt gedan és chudan technikákkal wazari és ippon helyzet kidolgozása ritmus töréssel tempózással stb... Az ebéd után a várba sétáltunk fel. Délután küzdelmek lesznek amire többen érkeznek Nagykátáról és Jászberényből is...

A délutáni edzésen a délelőtti gyakoroltak beépítése következett szabad küzdelemben. Simon Orsi húsz ellenfeles küzdelmet csinált meg amíg a többiek az EB. készülöket segítették és persze maguk is gyakorolták a feladatot. Orsi saját bevallása szerint jobban sikerült most a húsz ellenfeles küzdelem, mint a múltkor a tizenöt, mert ügyesebben osztotta be az erejét, és persze az edzettsége is jobb.

Az edzés végén az EB utazók -két segítővel edzői test pajzson- speciális állóképességi

és taktikai hajrát végeztek. a többiek TRX és saját testsúlyos erősítéssel zártak, majd közös nyújtás volt mindenkinek. Kellemes az idő, most vacsora következik.

Vasárnap délelőtt az ütések széria szerű iskolázása folyt statikus helyzetben a támasztások vissza csatolása céljával. Ezután dinamikus helyzetben helyváltoztató mozgásokkal és lábmunkával összekötve folytattuk a gyakorlást többféle mozgásrendszert beépítve. Palásti Kristóf eltűnt, mint szürke szamár a ködben...



ÚJ DOJÓ NYÍLT! - Jászfényszaru 2013. május 2.

„A Yakuzák SE legújabb „gyermeke”, a jászfényszarusi szakosztály, mely május 2-án és 7-én egy maroknyi, ámde annál lelkesebb kis csapattal kezdte meg munkáját vezetéssel.

A kezdetben félénken, csendesen érkező lányok, fiúk az edzéseken végig kitartóan dolgoztak, figyelmük nem lankadt, próbálva az alapokat elsajátítani, a helyes ököltartástól a dojo etiketten át a „pacsi-partis” küzdelmekig. Ismerkedtünk egy kicsit a japán nyelvvel is illetve elméleti oktatást is próbáltam becsempészni az edzésekre kyokushin alapítójáról, Oyama mesterről és a karate ezen harcművészeti ágáról. A

kis karatékák a fegyelem, figyelem fejlesztésével, kitartó munkával, akarattal szép eredmények várományosai lehetnek. A tagfelvétel folyamatos, nagy szeretettel várom a leendő kis „yakuzákat” a keddi és csütörtöki edzésekre 16:30-tól 18:00-ig.

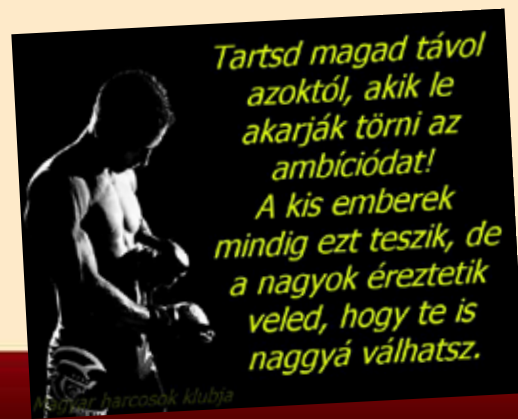
Ezúton szeretném megragadni az alkalmat, hogy megpróbáljak köszönetet mondani mindazoknak, akik segítségemre voltak egy „saját” dojo megvalósulásában a kezdeti elképzelések körvonalazódásától a valós edzések létrejöttéig úgymint:

Szakali János igazgató úrnak, aki igazi sportbarátként rendelkezésünkre bocsátotta az általános iskola tornatermét; Tóth Norbinak, aki karatés szülőként és helyi

lakosként sok hasznos információval és ötlettel „bábáskodott” a jászfényszarusi dojo létrejöttében; azon klubtársaimnak, akik szabadidejüket feláldozva május 1-én eljöttek Jászfényszarura majálisi karate bemutatót tartani. Külön köszönet Borics Zsolt-nak, aki a legelső edzésen jelenlétével segítette a munkám.

És végül de nem utolsó sorban annak az embernek szeretnék köszönetet mondani, aki majd 20 évvel ezelőtt elindított a kyokushin karate útján; kézen fogott, kezeim soha el nem engedve segített, támogatott mind emberként, mind versenyzőként. Kitartó és állhatatos munkássága példaértékű számomra. Remélem, a Tőle tanultakat méltón, a harcművészet iránti kellő alázattal, határozottan, következetesen és határtalan szeretettel tudom majd átadni az én saját tanítványaimnak úgy, ahogyan Tőle láttam. Tudom, hogy oktató-nevelő munkám folyamatos támasza, mentora lesz.”

Köszönöm Sensei! Osu: Fülöp Roland



Tartsd magad távol azoktól, akik le akarják törni az ambíciódat! A kis emberek mindig ezt teszik, de a nagyok éreztetik veled, hogy te is naggyá válhatsz.

Gyermek - Serdülő, Ifj., Junior, Felnőtt C kategóriás verseny –Tarján

2013. május 11.

Tanulságos versenyen vagyunk túl. Többen felülmúlták saját magukat és olyan extra teljesítményt nyújtottak, amire méltán lehetünk büszkék, és megtérült az elvégzett munka. Gál Barna frenetikus harckokat vívott, és csak a döntőben tudták megállítani (amit szerintünk megnyert)!!! Palásti Kristófot végre láthattuk, hogy tényleg kellett küzdenie, hiszen heroikus döntőt produkált. Végre volt olyan aki igazán feladta neki a leckét, és meg kellett mutatnia mire képes valójában. Szabó Liza élete első versenyén olyan technikai megoldásokat alkalmazott amit még a tapasztalt versenyzők is kevés százalékban csinálnak meg. Cserepes Balázs küzdelménél is hangos volt a csarnok, hiszen azzal bunyózott, aki ki-ki meccset szokott vívni Kristóffal. Balázs jól betartva a szakmai utasítást vezetett, majd egyenlített ellenfele, és sajnos az utolsó másodpercben szerzett még ellenfele egy pontot, amivel megnyerte a meccset. Igazán gratulálunk Balásznak, hisz idén kezdett versenyezni, és már ott van az „élvonalban”. Treba Kíra álmosan és enerváltan küzdött, de még így sem tudta megállítani senki és a dobogó legfelső fokáig ment, épp úgy mint Mező Lili, aki ismét a mezőny felett teljesített. Simon Norbi egy meccset nyert, ahol voltak jó megoldásai, de a következő küzdelemben lefagyott és nem is tudta azt hozni amire képes. Cserepes Botond is felülmulta magát és egy nyertes mérkőzése neki is volt, ami nála hatalmas előrelépés. Szajka Bendegúznál hatalmas fejlődés mutatkozik, de ez saj-

nos még csak az edzésen jön ki. Reméljük legközelebb végre ismét Bendegúz-Barna döntőt láthatunk:) Sajnos a mai nap nem kedvezett több versenyzőnknek, így a biztos éremszállítóink Csibra Barna és Kerekes Réka az első körben búcsúzott,

épp úgy mint Móczó Milán, Szarvas Szilárd, Lendvai Laci Erdélyi Vitéz. Hazafelé az autóban folyt beszélgetésekben úgy fogalmaztunk, hogy vagy 100%-ot nyújtott valaki, vagy „0%-t”! Négy arany és egy ezüstérem a mérlege a napnak...



Rendhagyó testnevelés óra – Jászfényszaru

2013. május 27.

A Fülöp Roland vezetésével május másodikán megnyílt új dojo tagtoborzása folyamatos. Ezért rendszeres rendhagyó testnevelés órákat szervez Roland, hogy a Fényszarun iskolába járó gyerekek megismerhessék és választhassák ezt a mozgásformát is szabadidejükben. A testnevelő tanároknak köszönhetően alkalmanként 80-100 diák élmény gazdag bemutatón és közös mozgáson vett részt, ahol szó esett az egyesület bemutatásán túl a karate személyiségformáló erejéről, a versenyzésről és közvetlen gyakorlati hasznáról az életvezetés során.



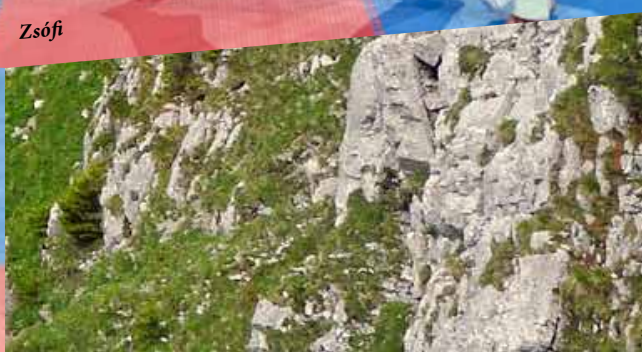
EB Svájc, Luzern

2013. május 31 - június 1.

Hosszú és szakmailag komolyan megtervezett felkészülésen vettek részt válogatott versenyzőink a 2013. évi Európa-bajnokságra. Az biztos, hogy Svájc nem tartozik a nagy karate nemzetek közé és ezt a versenyszervezésben is sikeresen bizonyította. Sajnos a hideg csarnokban a betonra lerakott tatami inkább balkáni hangulatot idézett, és a csarnokból nehezen volt hihető, hogy a világ egyik leggazdagabb országában vagyunk. A verseny akadozott, és illúzióknak tűnt a svájci óra pontossága. Versenyzőink sikerét a szerencse ezúttal különösen befolyásolta, hiszen Herczeg Lilla a többszörös Európa-bajnokkal került össze, Tóth Helga pedig súlyos bokaficammal hagyta el a tatamit és kiesett a további küzdelmekből, úgy hogy potenciális EB esélyesként utazott Luzernbe.

Helga egyébként első küzdelmét ipponnal nyerte svéd ellenfelével szemben, majd a második küzdelmében kifecamodott a bokája, így nem tudott tovább menni. Herczeg Lilla első küzdelmét ipponnal nyerte liechtensteini ellenfelét utasította maga mögé, majd a spanyol többszörös EB győztestől szenvedett vereséget 3 percben. Zsófi két küzdelmet nyert. Az első 5 perc után bírói döntéssel, a második küzdelmét awazate ipponnal nyerte. Majd kevéssel maradt alul litván riválisától, így harmadik helyet szerzett! Gratulálunk!





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 járművek ➔ Képzett szállítmányozók ➔ Komplet és részrakományok mellett különleges szállítmányok fuvarozása ➔ Európa egész területén költséghatékony és egyedi igényekre szabott megoldások

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

Raktárlogisztikai szolgáltatások: ➔ Tárolás fedett és nyitott tárolóterületeken ➔ Kézi és gépi anyagmozgatás, számítógépes készletnyilvántartás ➔ Teljes körű vámügyintézés ➔ Mozdó 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

11. NYÁRI EDZŐTÁBOR

Jászberény



2013.
07.02-07.

Az edzőtábor instruktora:
Shihan Karmazin György 5-dan

Az edzőtábor szervezője:
Sensei Agócs Tibor,
a jászberényi Yakuzák SE elnöke



Dan vizsga 2013.07.06-án



Info: 06 30 / 938 1002
www.jakuzakse.hu
edzotabor@jakuzakse.hu

Az alázat attól: A létezés, vagy ha úgy tetszik, önmagunk megismerése attól, hogy mi már nem vagyunk szilárdak, itt már nem véd meg se hatalom, se pénz, se szerep, se hírnév. Még a hazugság sem... az alázat keresztjező minden belátható, mert amit lent van, az fönt is: a legmélyebb pont egyáltalán a legmagasabb.

Értelmezés:

„A rugó figura, amely a labirintusba olvad, azzal a gondolattal készült, hogy a harcművészet az egy olyan történet, amelyben az ember úgy halad, mint egy labirintusból kifelé. Az igaz utat keresve aktív mozgásban. És mindig új utat keresve... A térdelő figura pedig az alázatot képviseli, mely megvilágosítja, biztosítja a végső, látható állapotot, a célt.”

Fejős László grafikus

„A mozgások és az útkeresés bizonyultsága és az alázat egyszerűsége jelenik meg egyben a logón és az edzőtábor plakátján...”
sensei Agócs Tibor

Támogatóink:

deep
médiacsoport

infó

VM VM Média Kft.
30 9287-682

jaszonline.hu
bereny

SZÁRZ SÓTERÁPIA
SÓBARLANG
Jászberény, Székház u. 6.
Nyitva: 10-18 óra, 13-18 óra
Tel: 30-9287-682
E-mail: szarzsoterapia@jaszbereny.hu

SZATMÁRI BAU
ÉPÍTŐANYAG KERESKEDELS

Co-OP STAR
KERESKEDELMI ZRT.

Pillér
Élelmiszer üzletek

Jászberény Város Önkormányzata

YAKUZÁK SE
KYOKUSHIN

A Yakuzák SE lapja
Készült 500 példányban
Felelős szerkesztő: Agócs Tibor
Fotók: Egyesületi Archivum,
Fekete Tamás, SHSZ