

YAKUZÁK SE KYOKUSHIN KARATE



2013/2 » MEGJELENIK HETVENHÉVÉNTÉ DIGITÁLISAN, FÉLÉVENTE NYOMTATÁSBAN
SHINKYOKUSHIN HARC-MŰVÉSZ SZÖVETSÉG » WWW.YAKUZAKSE.HU



JÁSZBERÉNY
JÁSZBOLDOGHAZA
PANNKÁTA
JÁSZFÉNYSZARU

Nyári edzőtáborok

Interjúk: Harc-művészet, Fekete öv

Pag-sziget • Samobor

Felvidék • Vilnius



Programjaink

2013. II. félév

Július 3-8. II.SHSZ Nyári Edz tábor - Jászberény
Július 11-13. Balatoni edzőtábor - Balatonföldvár
Július-augusztusban A Huszárlaktanyában edzettünk
Július 17-19. Edzés Balatonon - Balatonföldvár
Július 25. Shodan Party
Július 27-28. Edzés a Balatonon - Balatonföldvár
Július 31. Karmazin dojó nyári tábor - Törökszentmiklós

Augusztus 1-4. Medves-fennsík edzőtábor - Salgótarján
Augusztus 7. Mátra futás - Kékestető
Augusztus 9-11. Dunántúli hétvége - Balatonföldvár, Kaposmérő
Augusztus 13. Diagnosztikai vizsgálat P.K.- Budapest
Augusztus 14. Mátra futás - Kékestető
Augusztus 16-20. Edzés a Balatonon- Balatonföldvár, Boglárlelle
Augusztus 17. „Gátak nélkül a Kőrösök völgyében”
Augusztus 21. Mátra futás- Kékestető
Augusztus 21-23. Kis edzőtábor - Nagykáta
Augusztus 23. Edzés Bükkszentkereszten
Augusztus 24. Edzés a Balatonon- Balatonföldvár
Augusztus 25. Zagyva menti - marathon - Jászberény
Augusztus 25-30. Horvát edzőtábor - Pag sziget

Szeptember 5. Nyárbúcsúztató - Nagykáta
Szeptember 7-8. Szeminárium - Hegykő
Szeptember 14. Elkészül a zsákerem - Jászberény
Szeptember 22. Kerékpártúra a Mátrában - Mátraalmás

Szeptember 28. Sysman Open - Cegléd
Szeptember 30. TF. bizonyítványosztás - Budapest

Október 2. Diagnosztikai vizsgálat B.S. - Budapest
Október 5. XIV. J&S Speed Kupa- Tarján
Október 8. Összevont küzdőedzés- Jászboldogháza
Október 11-13. Horvát Bajnokság - Samobor
Október 18-20. Bent alvós edzőtábor - Jászberény
Október 20. Városi futó Verseny - Jászberény
Október 26. Nemzetközi verseny - Dunaszerdahely

November 2. Válogatott összetartás - Martfű
November 3. Litván Utánpótlás-bajnokság - Vilnius
November 7. Összevont edzés - Nagykáta
November 9. TRX Rip Training Course - Budapest
November 10. Külön edzés és Rip trainer bemutató - Jászberény
November 16. XVI. Bushidó Kupa - Budapest
November 17. Oktatás Apukáknak I. - Jászberény
November 23. MKKSZ Utánpótlás Magyar-bajnokság - Gyöngyös
November 27. SHSZ megbeszélés 2014.MB - Szolnok

December 6. Mikulás ünnepség - Jászberény
December 7. Elka Cup- Zágráb
December 12. Összevont edzés - Jászfényszaru
December 15. SHSZ évzáró - Szolnok
December 18. Övvizsga -Jászberény
December 22. 2013. évi egyesületi évzáró - Jászberény



Dream Cup 2014

Mező Lili Japánba készül..

Dream Cup....Az álom kupa. Több mint tízezer kilométer. Tokió. A világ legnagyobb utánpótlás versenyére készül Mező Lili aki sokunk számára példa értékű hozzáállással és elhivatottsággal edz. Az LVG. hetedik tanulója egy éves felkészülési tervet csinál végig 2014 augusztusáig a világ legmodernebb rendszerében, a sportkórház teljesítménydiagnosztikai laboratóriumának támogatásával. Lili többszörös Magyar-bajnok, Diákolimpia-bajnok, és több hazai és nemzetközi kupa győztese és helyezette. Ő az akiért sokan átsétálnak a csarnok másik végéből, hogy láthassák küzdeni. Kreatív és dinamikus üte-

seit, rúgásait rendszerint nem bírják ki ellenfelei és ipponnal vagy wazarival fejezi be idő előtt mérkőzéseit. Lili egy kicsit mindenki lánya az egyesületben, mert szerénysége, alázata és tudása miatt mindenki szeretettel fordul felé. Sokat tanulunk tőle...pedig csak hetedik....





2. SHSZ Nyári Edzőtábor



Jász huszárok az ünnepélyes dan vizsgán.

II. SHSZ Nyári Edzőtáborban melyet egyesületünk szervezett ezúttal 200 fő táborozott és gyakorolta a kyokushin karatét. 2008, 2009, 2010, 2011, 2012-ben és most 2013-ban összesen az ország közel 60 pontjáról 2000-nél is több karatés több mint 10.000 vendégéjszakát töltött Jászberényben az egyesületünknek köszönhetően. Ezúttal is elégedetten távoztak a táborozók a sikeres rendezés után. Emlékeztetőül a teljesség igénye nélkül a következő programokat bonyolítottuk le július 2. és 7. között: Kiállítás Fejős László grafikus művész harcművész témájú és filozófiai képeiből, elnökségi ülés, Welcome Party a Tűri Pincében, SHSZ közgyűlés, éjszakai fürdözések, utazás Balatonra shihan Midori szemináriumára, gyereknap agiliti pályával, íjászattal, fürdözéssel, Övvizsga, Sayonara party...és persze a szakmai programok, napi három edzés, illetve edzőképzés, bírói továbbképzés...

"Nagyon reméljük, hogy ismét jó emlékekkel és sok új tapasztalattal gazdagodva hagyták maguk mögött a táborozók a Jászság fővárosát..." Osu sensei

Az edzőtábor logója...



Shihan Karmazin átadja a sikeres vizsga után a Budo-passt Szajka Bendegúznak



Csibra Barnabás vizsgálzik

- Jászberény

Két új sho danos (első danos) mesterrel gyarapodott az egyesületünk a tegnapi dan vizsgán melyet shihan Karmazin György a WKO Shinkyokushin Organization Branch vezetője tartott a Shinkyokushin Harcművész Szövetség II. Nyári Edzőtáborának záró akkordjaként.

Egyesületünkben hét fő vizsgázott és kivétel nélkül jól teljesítették a vizsga követelményeket. Külön ki kell emelni Simon Orsolya és Kenyó László vizsgáit, amely egyöntetű pozitív véleményt váltott ki a vizsgáztató shihan Karmazin és a vizsgát megtekintő klubvezetőkből egyaránt.

A vizsga szimbolikus volt, hiszen sensei Agócs Kenyó Lászlónál kezdte a karatét még régen és most Simon Orsolyával sen-



Orsi a 30 ellenfeles küzdelem közben...

sei első tanítványainak egyikével együtt állt fel az első dan fokozatra vizsgázni. Igazi katartikus élmény volt... Még Lendvai László is megjelent és megtisztelte Lacit egy küzdelemre a régi idők emlékére, hiszen együtt kezdték a karatét még a 80-as évek elején. Orsi 30 ellenfeles küzdelme nehezen és lassan telt el. Klubtársai nem kímélték és így méltó harcos derekára kerül majd a fekete öv. Sajnos Orsi tanítványai Jászboldogházáról nem jöttek el

megnézni azt az embert aki rendszeresen felkészítette őket versenyekre, övvizsgákra... Talán épp az a biztatás hiányzott a holtponthoz Orsinak... Megismételhetetlen és felejthetetlen élmény volt a két mester fokozatra vizsgázónkat látni...

Sikeres kyu vizsgát tettek: Szekeres Lilián 5.kyura, Móczó Milán, Gál Barna és Szajka Bendegúz 7. kyura, Csibra Barnabás 8.kyura. Gratulálunk!



Shodan Party

Simon Orsi

Mit jelent számodra a shodan és miért volt fontos számodra a vizsga?

Több szempontból is fontos, remélem az olvasóknak sikerül megfogalmaznom miért jelentős állomás ez életemben. Először is gyerekkori vágyamat sikerült elérnem, tisztán emlékszem régi régi táborokból mikor övfokozat szerinti csoportokba dolgoztunk, mindig vágyakoztam a „nagy feketeövesek” közé. Szerettem volna, hogy ott edzhessek közöttük, olyan szépen együtt mozdulni a többiekkel, olyan magas szintű technikákat végrehajtani, én lehessek az egyikük közülük. Igen erős volt a vágy, hogy majd én is egyszer... Másrészt magamnak egy nagy kihívást láttam benne, fel tudok vajon készülni, képes vagyok rá munka mellett teljesíteni és végigcsinálni kitartóan!?

Most már 21 éve, hogy elkezdtem karatézni. Úgy érzem eddig csak belekóstoltam, hogy mi az a karate, de igazán most kezdem el érteni. Pár éve már szerettem volna felállni első danra, de így vissza gondolva nem bánom, hogy idén nyáron jött el ez az alkalom. Felkészülésem alatt végig azt éreztem, hogy nem csak megtanulni akarom az új technikákat a vizsgára mert kérlik, hanem meg is akarom érteni. Ehhez úgy néz ki nem csak felnőttnek kell lenni, hanem el kellett, hogy teljen ennyi év a karatében. Ez volt a leghosszabb felkészülésem egy vizsgára és ezt élveztem a legjobban. Sokat jelentett, hogy itthon Jászberényben vizsgázhattam a szüleim, barátaim, ismerőseim, klubtársaim és a karatés szülők előtt. Akármennyire is fáradt volt az ember, a kívülről jövő biztatás mindig tovább tovább lendített. Köszönöm sensei Agócs Tibornak, hogy segített idáig eljutnom, biztatott, hitte, támogatott és azoknak akik a felkészülés bármely apró oldalának is részesei voltak!

Mire tudsz mondani a most fehér-kék öveseknek vagy bárkinek miért érdemes napról napra edzeni?

Hmm, sok mindent lehetne mondani mesélni, legjobban arra hívnám fel a figyelmüket, ha van egy dolog amit nagyon szeretnének, akkor ne hagyják, hogy bármi is eltérítse őket. Egy előadáson hallottam ezt az idézetet, akkor nagyon megtetszett és azóta is sokszor eszembe jut: „Nincs kudarc csak késlekedő siker”, és hogy ez mennyire igaz! Kívánom mindenkinek, hogy legalább egyszer az életben, akár a karatében akár máshol élje át azt az érzést amit megkaptam mikor sikerült végigcsinálnom és lássa a párja szemében amit láttam a Zsol-tiéban, hogy milyen büszke rám.



Július 25.

Shodan Party

Egyesületünk két új feketeöves mesterét ünnepeltük ezen a hétvégén. Simon Orsi és Kenyó László vizsgájáról, és az odáig tartó hosszú útról beszélt a sensei, majd megajándékozta két tanítványát. Az este családias hangulatban telt, és mozizással zárult. A finom sütemények és hidegtálak (és melegtálak ... köszönet Kóber Lacinak :) pedig gondoskodtak, hogy éhen ne maradjon senki.

Kenyő László

Mit jelent számodra a sho dan, miért volt fontos a vizsga?

Ami fontos az a tapasztalás és az út amit a vizsgáig megteszel. A felkészülés során keletkező akadályok, amiket saját magadnak állítasz, mivel szeretnéd a célt elérni. az teszi értékesé. A vizsga csak egy állomás az út során, persze fontos ez a hely ahol egy picit megpihensz és együtt örülsz a családdal, barátokkal a sikernek. Az öv viselése csak felelősséggel jár, hogy még pontosabban precízebben tedd a dolgod. Nagyban segített az a biztatás, segítség amit a klubtársaimtól, mesteremtől és elsősorban a családomtól kaptam. Ez egy csapatmunka amit ez úton is köszönök mindenkinek. Osu!

Mit tudsz mondani a most fehér-kék öveseknek vagy bárkinek miért érdemes napról napra edzeni?

Karate és mozgás nélkül lehet élni de nem érdemes. Minden korosztálynak mások az igényei és az elvárásai maga felé. Az életvitel szerű sport nagyban segít a személyiség formálásában az egészség megőrzésében. Gyerekeknél ez halmozottan igaz, saját gyerekeim példáján okulva kötelezővé tenném az iskolában a karate oktatást. A karate megtanít a siker a kudarc és a fájdalom elviselésére. Ami előre visz és megerősít az nem csak a siker. a kudarcnak is fontos szerepe van. Persze a padlóról mindig fel kell tudni állni, ami ma nem sikerül az majd holnap fog. Az igazi vesztes az aki a rajtvonalhoz sem mer odaállni. Osu!



Orsi nagy tapsot kapott...



Apa és fia küzdenek a dan vizsgán...Dénes nem volt könnyű ellenfél az apjának...

Edzések a Balatonon...



Beszteri Attila átúsztta a Balatont



Az Eb-re készülő Cseh Lacival

A nyár az egyik legnagyobb ajándék, nem csak a jó idő miatt és a nyári szünet miatt, hanem mert a legtöbbet ebben az időszakban lehet edzeni. Szinte teljes két hónap áll rendelkezésre, hogy folyamatos felkészülésben vegyenek részt a versenyzőink. Ezen a nyáron az otthoni edzések mellett

-amelyek szabadtéren zajlottak Nagykátán és Jászberényben is- a hétvégéket a kánikula miatt a Balaton partra összpontosítottuk. A kiemelt versenyzőink szerencsés helyzetben vannak hiszen a „nagy karatés családból” ismeretség lévén baráti meghívásra edzhettek Balatonföldváron Fekete Farkassal korcsoportjának egyik legjobbjával, és közben élvezhették a nyarat is. Többször sikerült leutazni és hosszú hétvégét tölteni a magyar tenger partján Mező Lilinek, Palásti Kristófnak, Herczeg Lilának, Gál Barnabásnak. De különös találkozók és teljesítmények is fűződnek ezekhez a balatoni edzésekhez. Beszteri Attila részt vett és teljesítette az idei Balaton átúszást, Shihan Karmazin és csapata 222 km-t futott Szolnoktól a Balatonig. De volt lehetőség senseinek eltölteni pár napot Kassai Lajos lovas íjásznál Kaposmérőn, és kellemes délelőttöt töltött a VB-re készülő úszóval Cseh Lacival és csapatával is.



Nem csak szép, izmos is vagyok...!



Zamárdiban a kalandparkban...



Farkas, sensei, Lili és Kristóf edzés után...



Palásti Kristóf és Mező Lili pontkesztyűznek



Karmazin dojó nyári táborában edzettünk



Mercz Andrea és Szekeres Liliána...

Második alkalommal rendezte shihan Karmazin a Fuji-san dojó nyári edzőtáborát. Shihan meghívására kilencen utaztak el egyesületünkől, hogy részt vegyenek és együtt gyakoroljanak a táborban. Szekeres Liliána, Szekeres Krisztina, Mező Lili, Indi vagyis Szegedi Gábor, Palásti Kristóf, Molnár András, Szajka Bendegúz, Gál Barna és sensei utaztak el Törökszentmiklóásra. Shihan megnyitotta a táborát, és ezután sensei Agócsnak adta át az edzés vezetését. Az edzésen a természetes mozgások és az ütések becsapódási szögének irányai és azok használata, páros gyakorlatok és küzdelem volt. Az edzés játékkal zárult. Shihan mint az SHSZ vezetője, és mint a WKO Branch Chiefje személyes hangvételű beszélgetésben támogatásáról biztosította Mező Lili és Palásti Kristóf versenyzőinket a jövő évi Japánban megrendezésre kerülő „Dream Cup” felkészülésével, utazásával stb.-vel kapcsolatban. Ezután igazi nyári táboros nyársalás következett. Jól éreztük magunkat!!! Köszönjük!!! További jó táborozást! Osu!

Augusztus 1-4.

Edzőtábor Medves-fennsík

Az első edzésen csütörtökön a Medvesen Sensei Agócs tartotta az első „nyitó” edzést. Ütések voltak a célkeresztben...

Péntek reggel egy kisebb csapat felfutott a várba, majd saját test súlyos erősítést végzett. A délelőtt Toti mester az ütésekkel szülőlt, a kicsik pedig sokrétű ügyességi edzést csináltak. Az edzés vége közös pajzsozással jó hangulatban telt. Délután fürdőzés, és túra következett a Salgó várba. Petőfi is járt itt.. Ezután a Zagyva forrás vidékére túráztunk, és ittunk is a 10 fokos hűs forrásból, amely Jászberényben már

folyóvá cseperedik:)]

Másnap, szombat reggel ismét a fennkölt Salgó vára köszöntött bennünket, hiszen a futás nem maradhatott el ezúttal sem. „Várt” a vár minden reggel bennünket..] A futás után TRX edzés következett, majd örömmel vártuk a hétvégére érkezőket. A csapathoz vendégek is érkeztek a hajdúságból. Berecz Gabiék jöttek el hozzánk és így igazán hangulatos edzés kerekedett délelőtt. Ebéd után várlátogatás Somoskőn, majd vadaspark túra, ahol a nagy hőség miatt nem sok vad volt látható. A csendes pi-

Közös túra a várba
ahová sokszor felfutottunk...



„Kis pihenő
sok rohanás után..”

henő után küzdelmekkel folytattuk a tábor délutáni programot. Este tábortűz zárta a napot egy kis nyársalással egybe kötve.

Vasárnap reggel népesebb csapat futott fel a várba és ismét TRX-el erősítettünk. A délelőtti edzésen sensei Toti kitűnő gyakorlatokkal értelmezte az ütések áthatoló erejét. A kicsik dobó edzésen gyakorolták a törzs kar szinkronját.

A tábor zárása után kellemes ebédrel búcsúztunk az ország ezen gyönyörű vidékétől, amely Petőfit is megihlette. Télen visszatérünk....]



A mátraházi parkolóban futás után...

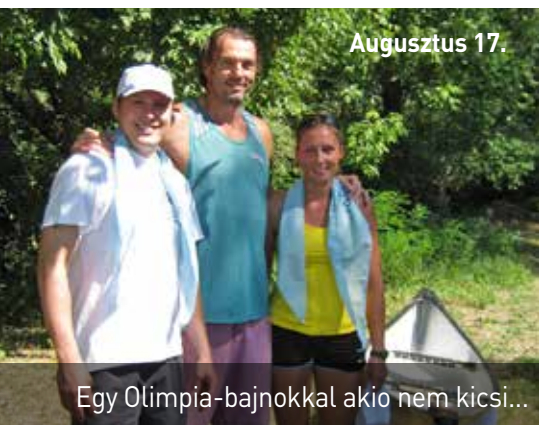
Augusztus 7., Augusztus 14., Augusztus 21.

Futások a Mátrában

A nagy ellenfél, amely 1014 méter. A hegy, amely nem ismer kegyelmet. A hegy, amely tükröt tart és szembesít ki mennyit ér.... Évek óta rendszeresen járunk futni a Mátrába. Ezúttal a Mátraháza-Kékestető útvonalat a sípálya is fűszerezte. Szerencsére jó csapattal igazi nyári kora reggeli hangulatban jó motivációval vágtunk neki a távnak többször is. Notheisz Janka óvodás, Notheisz Csongor, Móczó Márk 8 évükkel mutattak példát. A futások után nyújtás-lazítás következett a Jászberényi „hűtős” strand meleg vizében. Sokat tud adni a Mátra...csak kérni nehéz tőle...



Gál Barnabás - nyújtás meleg vízben a futás után



Augusztus 17.

Egy Olimpia-bajnokkal akio nem kicsi...

„Gátak nélkül a Kőrösök völgyében”

A „Gátak nélkül a Kőrösök völgyében”elnevezésű kenu túrán vett részt a mai napon Simon Orsi és Borics Zsolt. A kenu túrát a Zerge turista egyesület szervezte a Hármaskőrösön.

A rendezvény fő védnöke az Olimpia és többszörös világbajnok Pulai Imre volt. Az útvonal „festői” környezetben a folyó medrét végig körülvevő erdős folyón keresztül vezetett. Jó volt látni egy olimpiai bajnok sportolót aki ilyen „kis” rendezvényen aktívan részt vesz, támogatja és érdekes volt tapasztalni, hogy mennyire közvetlen, melyet rövid beszélgetésünk során tapasztaltunk. A túra 12 km-es távját a mezőny első harmadában sikerült teljesítenünk ami elsőre nem is nevezhető rossz eredménynek.

Augusztus 21-23.

Kis edzőtábor Nagykátán



Szajka Bendegúz, Csibra Barnabás, Móczó Milán és Gál Barnabás elől, hátul sensei

Szajka Bendegúz, Gál Barnabás, Csibra Barnabás és Móczó Milán három napot tölt senseiük vendégeiként. A mátrai futás után délután TRX edzés volt a fiúknak, majd speciális teniszlabdás edzés következett... A szerda este karate szakmai edzés volt, a zárt és nyitott kreatív mozgás rendszerekkel foglalkoztunk többféle módon. A csütörtök délelőtt pontkesztyűzéssel telt majd strand következett.:)) A strand után pihenő, majd igazi kemény „kátai” nyári edzés fárasztotta el a csapatot. jól telt a pár nap közösen



„Barna-Barna-Bendegúz-Milán...Ez a ritmusos kis nevekől összerakott szójáték fut le a fejemben, ha megyek edzésre, vagy ha megyünk valahová velük. Ők mindig ott vannak, és együtt olyan csapatot alkotnak, mint a kezdetekkor a Kenyő-Sárközi-Lendvai hármas. Egymást jobb teljesítményre sarkallják. Kegyes velük a Jó Isten, mert szépen elossza a sikereket és a kudarokat is... Nyáron kis edzőtáborban voltak nálam Nagykátán. Hangos volt a nappali néha, de



Jó csapat...



igazi jó gyerekek voltak panasz sem lehet rájuk. Szeretek velük lenni. Nemcsak azért mert alázattal és odaadással gyakorolják a karatét, hanem mert értelmes igazi vagány gyerekek. Remélem láthatom őket együtt fekete övre vizsgázni...az igazán szép volna...” sensei



Augusztus 23.

Edzés Bükksgentkeresztben

A horvátországi edzőtábor előtt a Bükkben edzettünk pénteken.. Az edzés mesebeli környezetben levő kis falu sportpályáján volt. Másnap reggel edzésen futással kezdtük a napot. A Bükk emelkedői sem könnyebbek... A futás után prociocptív jellegű saját testsúlyos erősítés következett speciális szerekkel. Jól kifáradtunk.

Augusztus 25.

Zagyvamenti Maraton

A Yakuzák SE. is részt vett az immár 6. alkalommal megrendezésre kerülő Zagyvamenti Maratonon. Idén is szép számmal futottak a klubból,



Janka és Csongor anyukája Notheiszné lhász Adrienn és Simon Orsi lemaradtak a képről de Ők is teljesítették a távot. Továbbá örömmel jelenthetjük, hogy zsinórban 4. alkalommal elhoztuk a legfiatalabb férfi versenyzőnek járó tortát idén Csibra Barna jóvoltából.

...home sweet home!



1990 szeptemberében a Rákóczi úti általános iskola tornatermében indult el a jászberényi kyo-kushin karate Dányi László hívó szavára. Az azóta eltelt időben edzettünk az LVG, a Bajcsy, a Székely, a Liska tornatermeiben, a Kossúth úti lakóházak egyik pincéjében, a mai River Bowling pálya pincéjében, a Ferencesek terén a hátsó kis épületben, majd az egész csarnokot újítottuk fel "magunknak", az új óvoda centrumban, a Zagyva gát oldalában, a JSE.pályáján, a huszárlaktanyában stb..

Most a Rákóczi út 29. szám alatti volt általános iskola első emeletét rendeztük be dojónak. Több teremben egyszerre folyhatnak az edzések. Kialakítottuk a zsákoló és funkcionális terem és új zuhanyzót is csináltunk. Értéket teremtünk amerre járunk. Utunkat felújított épületek, helyiségek és komoly eredmények szegélyezik. Csak otthontalanok vagyunk...



Horvát edzőtábor



shihan Milan Garasic vendéglátónkkal sensei

Vendéglátónk shihan Garasics mindent megtett, hogy minden nap új partnerekkel gyakorolhassanak a versenyzőink, melyet ezúton is köszönünk. Fekete Farkas szintén nagy segítség volt számunkra, hiszen korcsoportjának legjobbjára, és idősebb Lilitől és Kristóftól három évvel. Az edzések felépítésében a küzdelem és a páros gyakorlatok kaptak fő szerepet. Az első két nap gyorsan fogytak a küzdő partnerek, mert a magyar



Egy kisbusz, hat kerékpár és sok-sok csomag

A horvátországi edzőtábor már az egy éves edzés tervnek a része amelyben Mező Lili és Palásti Kristóf a 2014. évi Dream Cupra készül. Épp ezért az idegen küzdő partnerek nagyon fontosak számukra. Az edzőtáborban ott volt shihan Karmazin is családjával és tanítványaival. Shihan a kint tartózkodás alatt ismerkedett kettebel-lel és közös TRX edzésen is erősítettünk együtt.



Segítőinkkel egy kemény és emlékezetes küzdő edzés után...



Koen Scharenberg 6 dan. az EKO Board elnöke az edzőtábor instruktora



Időzítés



Kristóf, Lili, Farkas



„Mese szerű helyen, jó körülmények között, sok küzdő partner állt rendelkezésünkre. Igazán hasznosan és jól teltek a napok. Sokat láttunk Pag szigetéből, mert kerékpárral bejártuk a környéket. Mindent atunk, szakmai szemmel is eredményes volt az edzőtábor.”



shihan Karmazin TRX edzés közben..



versenyzőink jóval erősebbek voltak. Sok szép wazarit és ippont sikerült elérniük, és a kiadott szakmai feladatokat hatékonyan sikerült elvégezni. A harmadik napon erősebb felnőtt partnereket kértünk horvát vendéglátóinktól, akik olyan kemény és nehéz helyzetbe hozták a versenyzőinket, amelyben még nem nagyon voltak. A küzdelmekben a mieink találkoztak az esélytelenséggel a fájdalommal és a küzdeni akarás legmagasabb szintjével. Majd "össze

törve" olyan partnerrel kellett küzdeniük amellyel ki-ki harcot vívtak az előző napokban. Sokat tanultak önmagukról a mieink. Azok a könnyek aranyat érnek majd..

A reggelek mindig futással és "street workout" tréninggel kezdődtek. A csodálatos tengerparti futás élményét, az utolsó napon a tükör sima tengerben úszás koronázta meg. A haza úton megálltunk a Balatonon és szombat reggel kemény street workout edzéssel zártuk az edzőtábort. A délelőtti szép időben utoljára megmártóztunk a Balatonban, majd elbúcsúztunk a magyar tengertől és talán a nyártól is... Képek hamarosan!



Pihenésre is jutott idő



Bejártuk a környéket kerékpárral.. Fekete Tamás és felesége Tünde, Farkas szülei igazi karatés családot alkotnak...

Szeptember 5.

Nyárbúcsúztató rendezvény



Szekere Krisztát Nemes Józsi tanítja az íjászatra

"Nyárbúcsúztató" rendezvényen vettünk részt Nagykátán a kemény nyári edzésekre emlékeztünk és erőt merítettünk az előttünk álló őszi programsorozathoz. Kóber Laci bográcsban főzött babgulyást, melyet friss falusi kenyérrel és ki-ki ízlésének megfelelő itallal kísért le. A süteményről Tünde és Eszti



Bíró Zsoltnál vendégségben



Hamarosan elkészül Kóber Laci babgulyása a bográcsban..de mikor már...?

gondoskodott. Az íjászatot Nemes Józsi gyakorlott mesterként vezette, de egy új képességfejlesztő szer a Slackline is nagy sikert aratott a kicsik és a nagyok között egyaránt. Széchenyi Viktor születésnapja épp ezen a napon volt, így nem maradhatott el a köszöntő és a torta sem. Az estét Bíró Zsoltnál zárta egy kisebb csapat. Támogatónk a díjnyertes borait mutatta be kis kóstoló keretében. Az őszi kezdődött...

Harc

Dark-Art

TATTOO

Sárközi Zsolt a nyolcvanas évek meghatározó egyénisége volt a nagykáta karatében, második danig jutott. Majd az élet egy másik művészet felé sodorta. A szamurájok szerint a kardcsapás és az ecsetvonás egyszeri és visszavonhatatlan, ezért rá kell találni a test és a szellem ideális egyensúlyi állapotára, amelyben a feladat tökéletesen sikerül. A lenti interjúban, mint a patak a sziklák között, úgy bukkannak elő a fenti sorok...

Hogyan ismerkedtél meg a karatéval, és hogy emlékszel a 80-as évekre és az akkori karatésokra?

Kenyő, Lendvai, Agócs... - 13-14 éves (elveszett) gyermekek voltunk, mikor elindult egy karate iskola, Liptay Gábor vezetésé-



Jobbról a harmadik Sárközi Zsolt a jobb szélen Kalmár Árpád Budapesten

Művészet

interjú Sárközi Zsolttal a Dark-art Tatoo művészeivel

vel. Ő egy jó fizikai képességekkel bíró, bár a karate szellemiségét magában nem hordozó edző volt. Nála kezdtünk Kenyőval, Lendvaival és még több mint 100 másik társunkkal. Jó lehetőség volt, hogy valami újat, misztikusát, kicsit egzotikus sportot csináljunk. Nagy szerencsénkre, néhány hónappal később kaptunk egy másik edzőt Nagy Tibor személyében, aki kevésbé jó képességekkel, de annál nagyobb szellemiséggel oktatott minket. Erős alapokat kaptunk tőle. A csapathoz később csatlakozott Tibike a mi unszolásunkra, ő akkor már más sportokban jeleskedett és kicsit szkeptikusan tekintett a karatéra, de hamar otthon érezte magát ebben a környezetben.



A '80-as évek végén az NDK-ban, ahol nem volt mindegy, hogy Bad Sulza, vagy Bad Sülze...

Mozifilmekből, videókból táplálkoztunk (vhs), és próbáltuk szélesíteni szemléletünket, hiszen egy kis faluban éltünk, és csak az volt, amit ott mondtak, mutattak nekünk. Így ismerkedtünk meg Bruce Leeval, Chuck Norrisszal és más harcművészekkel. Tudom, hogy furcsán hangzik, de



akkor ez nagy ráhatás, és élmény volt. Utólag visszanézve, a karate által lehetünk talán egy kicsit különbözőek, és egy kicsit más szemléletet kaptunk, ami magunk és egymás elfogadására, a világ megértésére és tiszteletére tanított.

Hogy alakult a karatés karriered és hogyan kezdődött a művészetekkel a kapcsolatod, majd a tetoválás.



- Jól alakult, de karriernek azért nem mondanám. Sokáig kyo-ztam, versenyeztem, vizsgáztam még tanítottam is. Majd később évekig kempóztam. Ez jót tett, jó időszak volt. Jó volt más stílussal megismerkedni, más szellemiséggel találkozni. Hogy őszinte legyek, mikor a kyoban arra a szintre jutottam, hogy beláthattam a színfalak mögé, teljesen megváltozott az addig kialakult képem,. A bálványok ledőltek, a fedhetetlen mesterek gyarló embereké váltak. Tudom, hogy ez az én hibám is, hogy nem tudtam elkülöníteni az embert



Sárközi Zsolt tetováló művész

és a mestert, de én ezt így éltem meg akkor. Ettől függetlenül az vitathatatlan, hogy a karate csinált belőlem embert, és ezért örökre hálásnak kell lennem.



Kapcsolatom a művészetekkel gyerekkorom óta megvan, hisz szinte mindig rajzoltam. A tetoválás egy ajándék, ami által kibontakozhatott ez az énem. Merőben mást csinálhattam, szinte törvényen kívülit. Ez maga volt a rock & roll, és mi rockerek voltunk, ugye?

Mi az, ami miatt a tetoválás nagyobb szerepet kapott az életedben?

Döntenem kellett lassan, mert új életet kezdtem. Ahhoz, hogy jó legyek abban, amit akartam, tanulnom kellett. Edzés helyett rajzoltam, tanultam. Karatézni már úgyis tudtam.

Két-három évig mindkét dolgot csináltam, de az a típus vagyok, aki egyszerre csak egy dologra tud igazán összpontosítani. A karate felnevelt, majd mint egy hűtlen gyermek, saját utat választottam, és elköszöntem a családtól.

Milyen párhuzamot látsz a harcművészetek és az általad képviselt művészet között?

Így konkrétan semmit, de ha próbálok keresni, akkor elsők között említeném a kitartást, valamint a világra való nyitott szemléletet.

Meg tudsz fogalmazni, valamiféle eszenciát, világnézetet, ami a művészetekre és általában az életre együttesen ráhúzható? A fantázia teremt mindent, a művész megmutatja, a világ látja, hallja, olvassa, a zsenik megvalósítják. Jó lenne, ha csak a jó szándék vezérelné képzeletünket, de ez csak gyermeki naivitás. Az ember hihetetlen fejlődésre képes lény... csak nem tudja hogyan.

Mi lehet a közös egy tökéletes mozdulat és egy tökéletes kép, rajz között?

Mindkettő az egy pillanatban, illetve relatív hosszabb pillanatban történő művészi önkifejezés. Amikor az, amit csinálsz és te nem két külön dolog, hanem egy és ugyanaz. Tehát, az adott pillanatban a mozgásművész,

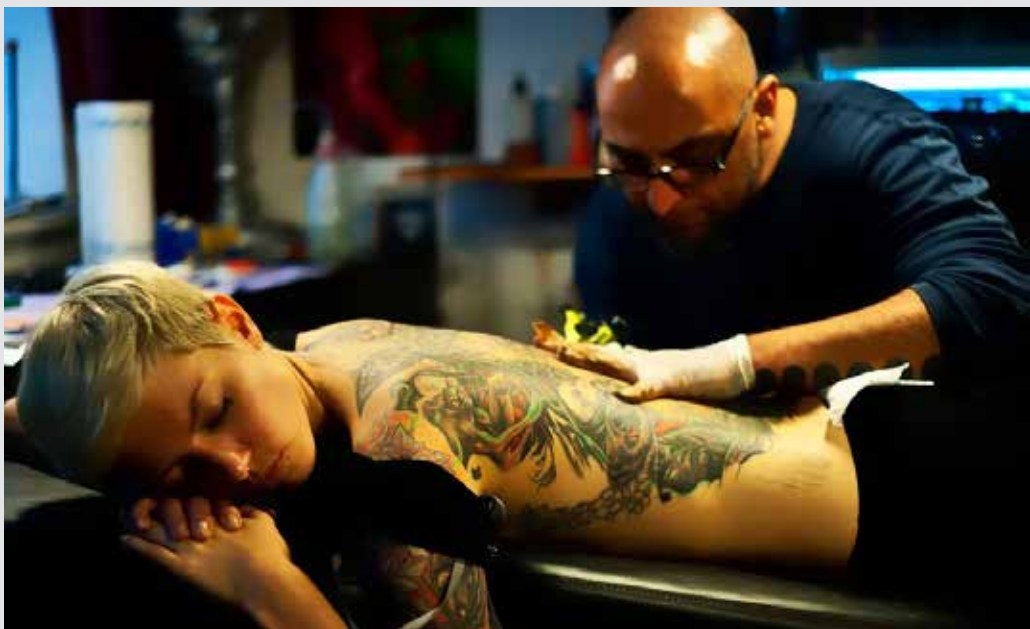


Te mit kaptál a karatétól és az hogyan hatott összességében az életedre?

A karate volt az apám. Apámat sajnos nem ismertem. Jó apa volt, jó nevelés volt. Alázatot és akaraterőt tanultam.

Sokat utazol a világban és ezáltal sok kultúrát, sok ember típusát ismersz. Milyennek látod a világot? A „Mester! Hogyan kell élni?” kérdésre mit válaszolnál ezek alapján?

Ez nehéz kérdés, de ha már felteszed magadnak az is jó. Sokszínűségében nagyon kaotikusnak látom a világot, amiben meg kell találnod saját kis mikrovilágodat. Ha valami működik kicsiben, akkor ez remélhetőleg működni fog nagyban is. Szeretni kell a csodát, aminek részese lehetsz. Hidd a tudat teremtő erejét... és élj vele! Tolerancia. Figyeld a múltat, hogy tanulj belőle, s tisztán láss a jelenben, hiszen a jövőt tervezed.



Szeptember 7-8.

Hegykő

Sensei Agócs szemináriuma

nonok mutatta be a Hidegségen levő szent András Árpád kori templomot és beszélt a fertődi emberekről, kultúráról. Ferenc atya igazi derűs jelenség, jó volt a közelében lenni... Ezután Fertőbozra autóztunk ahol 194 lépcsőt másztunk meg a Glorietéhez vezető erdei ösvényen. Gyönyörű kilátás várt bennünket az egész fertődi tóra. A délutáni edzés után senpai Polyák



Dunántúlon jártunk... Kilenc fő utazott Hegykőre hogy a meghirdetett szemináriumon részt vegyen. Sensei Agócs mellett Herczeg Lilla, Szabó Zsófi, Móczó Milán, Gál Barnabás, Csibra Barnabás, Szajka Bendegúz, Mező Lili és Palásti Kristóf uta-

Józseffel és a soproni csapattal egy pizzériában töltöttük az estét. Vasárnap reggel sensei és Laci a határvidéken futottak és megtekintették a vasfüggöny kis szögesdrót kerítés darabját. Szerencsére elmúltak azok az idők... A vasárnap délelőtti edzés



zott a Sopron melletti kis faluba. Horváth Laci kedves házigazdaként fogadott bennünket. A szakmai programban első sorban a természetesen mozgások és az abból eredő technikák kaptak szerepet. De a procioceptívitas és koordinációs gyakorlatok és a finom izom érzékelés és a testtudat is megjelentek az edzésen mint fontos kapcsolatok. Szombat délben vendéglátók otthonában látott vendégül bennünket egy ebédre, majd kellemes programot szervezett számunkra. Dr. Reisner Ferenc ka-



Gloriette



után kellemes ebéddel búcsúzunk a fertődi vidéktől és Horváth Lacitól. Köszönet Élő Ritának a képekért és a youtube feltöltésért, a törődésért!!



Koncentráció



Vendégségben Horváth Lászlónál





Szeptember 22.

Kerékpártúra

Verőfényes napsütésben 30 kilométeres kerékpártúrán vett részt, Farkas és sensei szeptember végén. Mártaalmás-Mátraszentimre-Mátraszentlászló-Mátraalmás útvonalat 4 óra alatt több pihe-nővel kellemes iramban tekerték le. Tavasszal nagyobb csapat követi a túra útvonalat bejárókat...]]]

Szeptember 28.

Sysman Open, Cegléd



A ceglédi SYSMAN OPEN versenyen Bordás Sanyi 3. helyet szerzett vegyesen értékelhető küzdelemben. Herceg Lillának nem volt szerencséje az irányított sorsoláson így könnyű súlyú versenyzőként rögtön nehézsúlyú versenyzővel került össze... 7 perc után Szepesi Csenge felőrölte Lillát. Közben megérkeztek Japánból a Sho dan diplomák Simon Orsolya és Kenyő László részére.

Az SHSZ ügyvezetője shihan Karmazin György adta át senpai Kenyő Lászlónak az övet aki családjá kíséretében nagy örömmel vette át a hosszú idő óta áhított diplomát és övet. Kenyő Laci a nyolcvanas évek elején kezdte a karatét és a nagykáta karate egyik meghatározója lett Lendvai

László és Sárközi Zsolt mellett. Az akkor még kezdő Agócs Tibort is tanította a kezdeti lépésekre. A sors fintora, hogy sensei Agócs segítette Lacit a felkészülésben... Kisebb kihagyás után, családalapítás és vállalkozás elindítása után tért vissza fiával Dénessel a dojóba. 2013-ban Jászberényben tette le kiemelkedő teljesítménnyel sho dan vizsgáját.

Simon Orsolya sensei Agócsból vehette át fekete övét és diplomáját, mint az első tanítványok egyike. Orsi a kilencvenes évek elején kezdte a karatét, és végig versenyezte a gyermek, serdülő, ifjúsági, junior és felnőtt korcsoportokat. Többszörös korcsoporthoz, háromszoros junior EB



Sanyi 3. helyezett, Farkas főlényesen uralja a súlycsoportját



Bordás Sanyi

győztes, felnőtt EB harmadik, Dán bajnoki és még sok érem, cím büszke tulajdonosa. A testnevelési egyetem elvégzése után tanárként dolgozik és dojót vezet Jászboldogházán párjával Borics Zsolttal. Nemrég vette át karate edzői oklevelét is a TF-en.

Gratulálunk! Viseljétek egészséggel, felelősséggel az új fekete övet! OSU!



Shihan Karmazin György, Kenyő László és felesége Tünde, lánya Barbara, és Sensei



Sanyi akcióban



Október 5.

XIV. J&S Speed Kupa, Tarján

Tarjában 6 arany és 3 bronz érem születet. A versenyen több mint 350 versenyző vett részt, egyesületünkől 14 fő indult.

Arany érmeket szereztek:

Treba Kíra • Mező Lili • Móczó Milán • Gál Barnabás • Csibra Barnabás • Palásti Kristóf

Bronz érmeket szereztek:

Szabó Liza • Cserepes Balázs • Szajka Bendegúz

Több mint harmincfős csapat utazott a Dunántúlra Jászberényből. A küzdelmeket Treba Kíra és Csibra Barnabás kezdte. Megalapozták a napot győzelmükkel hiszen megállíthatatlanok voltak és ez valahogy a többiekre is hatott. Gál Barna többször nehéz helyzetből állt fel és hozta a biztos első helyet. Szajka Bendegúz sokat fejlődött és hibátlan menetelése csak segítséggel érhetett véget. Szép lett volna egy házi döntő ami ezúttal nem valósult meg. Kezdő versenyzőnk Jónás Lacika bemutatkozása egy szép pont megszerzésével megnyugtató.. Simon Norbi számára jó tanuló pénz volt ez a verseny, biztos a következő alkalom jobban sikerül majd. Móczó Milán végre elhitte hogy győzhet és beért a munkája.

Egyesületünk lett a legeredményesebb ezen a kupán...

A sok szép küzdelemből álljon itt több fantasztikus momentum:

- Csibra Barnabás ushiro geri KO-ja 5:0-nál
- Csibra Barnabás második tobi ushiro gerije
- a "póker arc" Gál Barnabás kétszer is fordított küzdelemben
- Palásti Kristóf tobi kake gerije Hegedűs Bendegúz ellen
- Palásti Kristóf küzdelme Hegedűs Bendegúz ellen
- Mező Lili ushiro gerije a döntőben 5:0-nál
- Móczó Milan kake gerije
- Móczó Milan ushiro gerije a döntőben
- Cserepes Balázs mawashi chudanja a hosszabbításban
- Szajka Bendegúz tempó ushiro gerije
- Szajka Bendegúz tempó jodan mawashi gerije
- a szülők hozzáállása és szeretete
- a csapatmunka

Segítők voltak:

Szabó Zsófi, Fülöp Roland, Bordás Sanyi, Szegedi Gábor, és Agócs Tibor

Gratulálók minden versenyzőnek és szülőnek a közös sikerhez...!



Samobor, Horvátország



tak, sem intések, így bírói logika alapján állt fel a rangsor. Zsófi első, Lilla harmadik lett! A litván lány egy győzelemmel a második helyen végzett.



A verseny beváltotta a hozzá fűzött reményeket, hiszen Zsófi és Lilla is újabb nemzetközi tapasztalatokkal gazdagodott. Zsófi első ellenfele ugyan a magyar Leiter Anett volt aki fejlődést mutatott, de Zsófi ezúttal is három perc alatt utasította maga mögé. A következő ellenfele a Litván Diana Macuite volt aki többszörös EB győztes, illetve ezüst és bronz érmes, sőt Világkupa helyezett. Kiegyensúlyozott küzdelem zajlott mindaddig amíg Zsófi az EB-n látottakhoz hasonlóan nem rúgta le a ellenfelét egy ushiro gerivel aki szépen földre is ült. Azonban a szívós és rutinos bajnok nem adta fel pedig Zsófi komoly nyomás alá helyezte a gyomrát végig. Végül a küzdelem egészen 9 percig tartott és ott a véghajrában sikerült legyőzni és felülmúlnia a riválisát a Yakuzák Se versenyzőjének.

Lilla első ellenfele egy lengyel lány volt akit 9 perc után győzött le, majd ő is a litván lánnyal találkozott hiszen a bemérkőzés után a legjobb három körmérkőzést vívott a könnyű súlyban. Lilla 7 percben kikapott a rutinos Dianától de értékes tapasztalatokat gyűjtött a nemzetközi karrierének ezen állomásán.

A két lány egymás elleni csatája nem vonul be egyesületünk legszebb emlé-

kei közé. Legközelebb nem is küzdenek, hiszen edző és tapasztalatszerző versenyen ennek nem sok értelme van és ez most be is bizonyosodott. Lilla 3 perc után két zászlót kapott így megverte Zsófit... Mivel körbe verték egymást a versenyzők,- hiszen akit Zsófi megvert attól Lilla kikapott, de Lilla megverte Zsófit... - wazarik és ipponok nem vol-



„Kár volt a versenyt elrontani a végén, de annak örülök, hogy értékes tapasztalatokat szereztünk a jövő évi Bakuban megrendezésre kerülő EB-re...” sensei



Október 18-20.

Bent alvós edzőtábor - Jászberény

„Hagyomány, hagyomány, hagyomány...”- mondja a Hegedűs a háztetőn c. musical-ben Tevje a tejesember.... A hagyomány fontos! Egyesületünk több éve rendszeresen szervez tavaszi-nyári-őszi-téli „bentalvós” edzőtáborokat hagyományosan... A bent alvós szó egybeforrt, és fogalom lett az évek alatt számunkra. A Ferencesek terén kezdtük, és voltunk a főiskolai kollégiumban, most a Rákóczi úton a volt általános iskola teljes első emeletét laktuk be... Ott vagyunk most ahonnan minden elindult 1990 szeptemberében.. Igaz akkor a tornateremben voltunk. A 26 órás edzést is itt csináltuk meg több mint 60 fővel... Az élet írja a lapjainkat... Erős szakmaiság, fegyelem, katonai napi-rend és persze jó közösség és vidám programok jellemzik ezeket a táborokat. Ezúttal is menetrend szerint kezdődött az őszi

„bentalvós” edzőtáborunk pénteken. Az első edzésen közel hetven fő vett részt))) Az edzésen a védekezés és helyváltoztató mozgás kapcsolatával foglalkoztunk... A 19 órás folytatásban TRX és saját testsúlyos crossfit edzés volt. Kóber Laci szerint halálos dózis volt...)) Az estét mozi zárta, szemfényvesztés és káprázatot csodáltak a táborozók.:) Másnap szombat délelőtt több csoportban folytak az edzések. A felnőttek különféle képességekhez szükséges izommunka váltásokat gyakoroltak zsákon, majd az ahhoz szükséges lábmunka kapott fő szerepet. A kicsik küzdelemben jeleskedtek. A csúcspont sokuk szerint a 1vs.2 küzdelmek voltak. Jól telt a délelőtt...)) Az ebéd utáni uszoda nem csak fárasztó volt hanem küzdelmesre sikeredett. A vízben versenyzás, vízalatti úszás és birkózás is

volt. Alvás és pihenő után az esti edzés igazi magas hőfokú extra küzdelmeket hozott. A rávezető figyelem gyakorlatok és az azt követő speciális “mozgás” olyan szintre húzta fel a résztvevőket, hogy igazi energia bomba edzés kerekedett ki... Az esti moziban az amerikai Fehér ház került bajba...persze győzött a jó ismét.

Vasárnap reggel az edzést motivációs programmal kezdtük, majd az ütések kaptak fő szerepet. Szinte az egész edzésen kizárólag ezzel foglalkoztunk új rávezető gyakorlatokkal felvezetve. A tábor fejedelmi ebéd zárta...

Köszönet Bordás anyukának a süteményekért, Hegedűs apukának szintén a süteményekért, Móczó apukának a gyümölcsökért, Szajka anyukának a gyümölcsökért, Palásti (Kristóf) anyukának a zöldségekért, és mindenkinek aki segítette a szervezést és a gördülékeny lebonyolítást. DE! Köszönet egy támogatóknak is, aki névtelenül igazi önzetlen gesztussal segítette egyesületünket a zuhanyzó építésében...

Vélemények a táborról:

„Nekem nagyon tetszettek az edzések főleg a TRX-esek. Már egy éve foglalkozom vele, és ebben a táborban új gyakorlatokat tanultam. Jók voltak a küzdőedzések. Nagyon jó volt az a gyakorlat, amikor 2vs1-ben kellett küzdeni ... Ez új dolog volt számomra. A tábor végén az utolsó edzésen elég jókat ütöttem pajzsra és a kombinációk se voltak



nehezek. Jól sikerült ez a tábor, sokat tanultam, remélem Szlovákiában és a Magyar Bajnokságon hasznomra válik. OSU!” Gál Barnabás

„Sajnos számomra azzal, hogy közel 2 éve kiestem a Jászberényi dojó életéből, erős és nagy kontraszt volt a két évvel ezelőtti látottakhoz. A tehetséges fiatalok nem tehetségtelenebb vagy „platón” ugráló srácok, lányok maradtak, hanem óriásit fejlődtek nemcsak önmagukhoz, hanem a mezőnyükhöz képest. Valami megmagyarázhatatlan érzés és csodálat uralkodott el rajtam, amikor láttam a fiatalokat küzdeni, mentálisan és technikailag felépítettek

voltak. Jó érzés volt újra köztetek, lenni és látni, hogy nem áll meg a munka és a fejlődés.” Kusper Zoli

„Három nap, két éjszaka, öt edzés, takarítás, rend, fegyelem... A legtöbben azt mondanánk, ez nagyon kemény, ez nem egy gyerekjáték. De! A gyerekek és felnőttek csak úgy hömpölyögtek be a táborba. Már alig várták. A hatalmas munka mellett életre szóló barátságokat látok, példaképeket, nagyon összetartó közösséget. Jó volt most is látni őket, jobb helyen nem is lehetnének a gyerekeink.” Móczó apuka

„Nagy élmény volt számomra az edzőtábor.

Felidézte bennem a régi érzéseket. Jó volt, hogy szombat délután ott voltak az idősebb versenyzők is és parázs küzdelmek alakultak ki a fiatal titánokkal. Hajrá Yakuzák Se! Hajrá Mi!!! Osu!” Fülöp Roland

„Ismét össze gyűltünk a jászberényi új dojo-ban hogy felkészüljünk a felvidéki versenyre. Jó volt találkozni, beszélgetni és edzeni a nagykatái gyerekekkel. Tetszett a táborban hogy volt 2 az 1 elleni küzdelem, és az esti filmek izgalmasak voltak.” Szajka Bendegúz

„Nekem nagyon tetszett a tábor. Jó volt hogy együtt tölthettem a hétvégét a többiekkel. Tetszettek az edzések, a küzdelem, a TRX és a technikai edzések. Jó volt hülyülni és edzeni ezen a hétvégén. Örültem, hogy részt vehettem a táborban. Osu!” Móczó Milán

„A táborban nagyon jó hangulat volt.. Az edzések jó minőségben teltek, ahhoz képest, hogy sokan voltunk. Nekem szinte a legjobban a szombat délutáni edzés tetszett, mert szerintem jól ment a küzdelem. De az amikor kettő ember küzdött egy emberrel az is nagyon jó volt..:) A vetítésből pedig a szombati tetszett jobban, mert az a film nagyon jó volt. Osu!” Mező Liki

„Nagyszerű csapat jött össze ismét. Remélem sok ilyen tábor lesz még! Sokat tanultam... Osu!” Palásti Kristóf

Folytatás a téli „bentalvós” edző táborban.. „Hagyomány, hagyomány, hagyomány...”



Lilla és Farkas

Október 20.

Városi futó verseny

A városi futóversenyen (október 20-án) ragyogó időben egyesületünk tagjai is futottak. Az ovis kategóriában Notheisz Janka 2. helyen végzett. Ugyan ebben a mezőnyben futott Palásti Krisztián is szép eredménnyel. A 2005-2006-os születésűeknél 5. helyezett lett Előhegyi Csaba, 4. helyezett Móczó Márk, és első helyen vég-



Notheisz Csongor a dobogó tetején



Notheisz Janka ezüst érmes

zett Notheisz Csongor. Ebben a korcsoportban végeztek még szép futással Csizmadia Viktor, Horváth Ábel, és Palásti Kornél is. Mukri Martin szintén eredményesen szerepelt, hiszen korcsoportjában második helyen végzett.

Gratulálunk a szép teljesítményhez!!! Osu! :))

Nemzetközi gyermek serdülő verseny - Dunaszerdahely

Fontos felkészülő nemzetközi versenyre érkezünk Dunaszerdahelyre. A mérlegelés után kisebb zökkenővel ugyan de jól sikerült mindenki számára. Ez után a hotel wellness részében nyüzsögtek a gyerekeink. Egyesületünk 13 versenyzővel képviselte magát Felvidéken. Román, lengyel, szlovák és zömében magyar versenyzők léptek tatamira.

Eredmények:

Mező Lili 1.hely + legtechnikásabb női versenyző • **Treba Kíra** 1.hely • **Kerekes Réka** 1.hely • **Szajka Bendegúz** 1. hely • **Csibra Barnabás** 1.hely • **Móczó Milán** 2.hely • **Simon Norbert** 3.hely • **Palásti Kristóf** 3.hely • **Szabó Liza** 3.hely • **Cserepes Balázs** 3.hely

Legeredményesebb csapat

a Yakuzák Se. lett!

A versenyre egy teljes hétvégi edzőtáborral készültünk. Ez látszott is a csapaton, hiszen motiváltan és jó kedvel várta mindenki a küzdelmeket. Csibra Barnabás kezdte a sort Treba Kírával akik szépen meneteltek és meg is nyerték kategóriájukat. Meglepetésünkre Csibra Barnának azonban ezzel nem ért véget a nap...:) Ugyanis, véletlenül egy másik súlycsoportba keveredett, ahol ugyan négy küzdelem után elsőséget szerzett, de ezután a saját súlycsoportjában is bizonyítania kellett. Szerencsére ott is sikerült négy küzdelemben felül múltnia mindenkit, így a nap hőse lett nyolc győztes mérkőzéssel. Utolsó küzdelmében 7:0-ra győzött. Ez sokat mondó.... Szajka Bendegúz

egúz ezúttal megállíthatatlan volt és hozta az arany érmét. Talán a kreativitás hiányzott egy kicsit a küzdelméből, de figyelme és a koncentrációja mindenképp példa értékű.

Mező Lili hozta a szokásos biztos küzdelmeket és ezúttal KO-t is szerzett utolsó küzdelmében. Legtechnikásabb női versenyzőként utazhatott haza méltó módon. Kerekes Réka biztos küzdelmekkel és egy-egy villanással lett első körmérkőzésben. Reméljük új lendületet ad számára az arany érem... Móczó Milán erőteljesebb képet mutatott mint Tarjánban legutóbb. Ahhoz azonban, hogy mindig első helyen végezzen még tapasztalnia kell. Külön öröm



Simon Norbi bronz érme hiszen egészen összefogott küzdelmeket mutatott be. A nap igazi meglepetését és kiemelkedő teljesítményét Cserepes Balázs nyújtotta, aki komoly ki-ki mérkőzést vívott a súlycsoport egyik legjobbjával Hegedűs Bendegúzzal. Bendegúz csak hosszabbításban tudta legyőzni Balázst aki sokat tanulhatott jelentősen tapasztaltabb ellenfelétől. Szabó Liza



súlycsoport összevonás miatt nagyobbakkal küzdött, de egy szép fejrúgása miatt a bronz érme különösen értékes. Palásti Kristóf ezúttal túl sokat bízott a szerencsére, így méltatlanul ragadt a dobogó harmadik fokán. Sajnos így nem küzdött azzal a

Hegedűs Bendegúzzal aki miatt érdemes volt kiutaznia erre a versenyre.

Gál Barnabás meglepetésünkre nagyon sok verseny után nem állt dobogóra. Kicsit fejben kell a taktikai megoldásokat értelmeznie és akkor biztosabb helye lesz a dobogón. Szarvas Szilárd küzdelmében 30 másodperc igazi küzdelmet láthattunk, de ez kevés volt összességében. Van idő összerakni azt a két percet a következő versenyig. Lendvai Laci lehetne szerencsésebb, lehetne elszántabb de mindenképpen jó úton jár. Türelem rózsát terem...:)

„Összességében egy egységes, felkészült és eredményes csapat képét mutattuk Felvidéken. Természetesen van miről beszélnünk, és van mit javítani a november 23-i MKKSZ Magyar-bajnokságra. Köszönöm a szülőknek ismét a segítséget és a baráti gesztusokat. Jó csapat vagyunk...!)” sensei





November 3.

Litván Utánpótlás-bajnokság - Vilnius

Mező Lili számára kiemelten fontos volt Európa legnagyobb utánpótlás-bajnokságán részt venni, hiszen a világ egyik legnagyobb versenyére készül a 2014.évi Japánban megrendezésre kerülő „Dream Cup”-ra. Bendegúz és a két Barnabás számára az élményen túl komoly tapasztalási lehetőség volt ez a nem mindennapi megmérettetés.

Jó hangulatban utaztunk és sok segítséget



Varsóban az átszállás után egy nagyon kedves stewardess-el repültünk

kaptunk Litván barátainktól a megérkezés után. A hatalmas Siemens aréna ezúttal nem a világcupa vagy EB színhelye volt hanem a gyerekek terepe.

A verseny jól szervezetten zajlott. Rendkívül kedvesek és barátságosak voltak velünk a házigazdák. Ami érdekes, hogy a szülőket és edzőket nem engedik a tartami közelébe. Ez kifejezett bírói utasítás. A kb.7-800 versenyző ugyanennyi kíséreléssel érkezett akik a lelátókon foglaltak helyet az impozáns arénában.. Erős médiatámogatással zajlott az esemény. A verseny szabály eltér a hazai

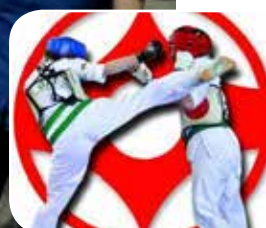
gyerek versenyeken alkalmazott 6 wazariis rendszertől. Itt két wazariig mennek a küzdelmek hasonló szemléletben, mint a felnőtt küzdelemben combgúgás, térdgúgás nincs.

Csibra Barna megnyerte első küzdelmét!!! Kellett ez a kezdés!! Ügyes volt! Egy fejrúgását nem adta meg csak két bíró, de jobb képet mutatott és így kihozták győztesnek.

Barnabás hosszabbításban nyert második küzdelmében is. Akkor is két fehér és két piros zászló lendül. A főbíró Barnabásnak adta a mérkőzést.. Több tiszta találata volt, és kreatívabban küzdött. Kicsit megnyomta a verseny Barnabást, a szabály is más volt de mindenképpen szépen szerepelt.

Egészen a döntőig menetel! Ahol végül ezüst érmet szerzett! Kicsit elkeseredett, mert valóban technikásabb volt ellenfelétől, de sokszor kilépett a tatamiról a dulakodós stílusú ellenfél miatt... Nagyon szép az az ezüst! Gratulálunk!

Mező Lili kicsit görcsösen küzdött, de simán nyert első küzdelmében!! Lili második küzdelmét fej rúgás wazari majd ushiro geri KO val nyerte! A fej rúgás után fellazult majd szó szerint lerúgta barna öves ellenfelét. Harmadik küzdelmében Lili "yame"(-vége) után lerúgta ellenfelét, így gentent (intést) kapott..ezután fejbe is rúgta ellenfelét két bíró wazarit is adott, de a vezető bíró nem adta meg. Majd kihozták a szabályok



2013 m. LIETUVOS MOKSLEIVIŲ KYOKUSHIN KARATE TAURÉS VARŽYBŲ FINALAS - SIEMENS ARENOS TAUREI LAIMĖTI
Vilnius lapkričio 3 d., sekmadienis

Siemens Arena RENGINYS NEMOKAMAS



Négy főből hárman a döntőben

szerint győztesnek az ellenfelét, ugyanis gentennel nem nyerhet...ezüst érmet lett!!! Sajnos teljesen feleslegesen állította meg akkor a bíró a küzdelmet, amikor Lili elkövette a yame után a rúgást...nem is hallotta. Ha nem avatkozik bele a bíró KO-val nyer... Ezüst érem is szép! Gratulálunk!

Gál Barnabás kiesett az első körben, sokat ment hátra...szép dolgokat megcsinált szakmailag magasabb szinten volt ellenfelétől..

Szajka Bendegúz határozott küzdelemmel nyerte első mérkőzését! Simán nyert második küzdelmében is! Döntős lett ő is. Bendegúz mentálisan nagyon erősen és összefogottan küzdött az egész versenyen. Kicsit verekedésre vette a figurát, de az ő személyiségének nem is ártott ha egy kicsit kibújt az oroszán belőle azon a napon... Bendegúz döntője igazán izgalmas volt. Két perc után döntetlen, majd a hosszabbításban fejbe rúgta ellenfelét és így MEGNYERTE A VERSENYT!! Ezzel Litván Bajnok lett!!! Gratulálunk!

Összességében szakmailag hasznos volt kiutazni, sok területen előre léptek versenyzőink.

A verseny után aquaparkban pihentünk... jó volt a csúszda....!))



MKSZ XVI. Bushido Kupa



A Magyar Karate Szakszövetség Magyar-bajnokágán a XVI. Bushido Kupán a következő eredményeket értük el.

Kerekes Réka I.hely.

Mező Lili I.hely

Móczó Milán I.hely

Csibra Barnabás I.hely

Szajka Bendegúz II.hely

November 17.

Oktatás Apukáknak I. – Jászberény

November 17-én vasárnap közös oktatáson vettek részt apukák és gyermekeik. Az egyesületben lévő edzői kapacitást szeretnénk bővíteni, a szülők bevonásával. Több szempontból haszna lehet egy ilyen képzésnek, hiszen a szakmai vonatkozásokon túl az apa-gyermek kapcsolathoz is sokat hozzá tud tenni a közös mozgás és gyakorlás. A módszertani edzésen elméleti és gyakorlati képzés folyt közel két órában. A képzést sensei tartotta. Írásos jegyzet kiosztásával és az alapfogalmak tisztázásával indult a közös tanulás, majd az alap pontkesztyű iskolát vették végig a szülők. Az apukák nagy örömmel mozgatták gyermekeiket és így bepillantást nyerhettek az edzői munkába is. Szó esett az alap elvek mellett a hibajavításról, a sportpszichológiai háttérrel és javaslatokat is kaptak a családok kis edzői a közös gyakorlásokhoz. A leendő „segédedzők” és gyermekeik értékes tapasztalatokkal és élménygazdagon mentek haza a vasárnap délelőtti közösségfejlesztő és szakmai programról.

Néhány vélemény a képzésről:

„Kedves Sensei! Szeretném megköszönni a meghívást és a lehetőséget, hogy betekintést nyerhettem gyermekem karate élete olyan területére is, melyet eddig nem láthattam. Hihetetlen volt megtapasztalni, hogy az egyszerű mozgások mögött milyen szakmai munka lakozik, mennyit kell tenni azért, hogy az az „egyszerű” ütés vagy rúgás úgy sikerüljön. Nagyon nagy mértékben változott az értelmezésem abban a tekintetben is, hogy hogyan tudom a fiam munkáját segíteni úgy, hogy azt segítségként értékelje. Kellemes érzés volt átélni azt is, amikor a fiam türelmesen figyelmeztetett arra, hogy már megint nem jól tartom

a kesztyűt....A 12-es kombináció esetében sem Barnus a szűk keresztmetszet....:))) de majd fejlődni fogok...

Köszönjük a mai napot és sok sikert!” Csibra apuka

„Remélem, hogy ezzel is hozzá tudok járulni Barna fejlődéséhez. Jó volt látni az apukák segítőkészségét és odaadását...” Gál apuka
„Apa és fia jól érezte magát.:)) Biztos, hogy jól fogjuk hasznosítani a ma tanultakat. Várjuk a folytatást!” Bagyinszki apuka

„Nagyon jó volt ! Szeretlek apa!” Szarvas Szilárd édesapjának...

„Szia Tibi! Nagyon vártam a vasárnapi közös edzést a gyerekekkel. Jó volt látni, hogy ennyi szülőt érdekel gyermeke fejlődése a karatében és ehhez szervesen hozzá is akar járulni. Ez idáig a szakmai háttérmentől annyit tudtunk, illetve láttunk, hogy a teljesség igényével folyik és ez lemérhető volt a gyermekek fejlődésén, a megméretéseken nyújtott teljesítményükön - és itt nem kizárólag a helyezésekre gondolva - hogyan érik utol és múlják felül más do-jokban edző versenyző társaikat. A tatamin látva őket természetesnek vesszük a szép ütések, rúgások, kombinációk és alig van fogalmunk arról milyen apró minden részletekig kiterjedő szakmai munkának az eredménye ez. Vasárnap ízelítőt kaptunk ebből a szakmai munkából, ami egyszerre volt fantasztikus és egy kicsit ijesztő. A fantasztikus része, az edzés metodikája, hogyan kivitelezhető egy jó ütés, rúgás az alapállástól az ütés és rúgás kombinációkig

számunkra is megérthető módon magyarázva és demonstrálva. Bár bevallom, mikor a kombinációkat gyakoroltuk én fejbe kissé lemaradva még a hosszú egyenes ütést elemeztem magamban, miközben fiam enyhe mosollyal arcán igazította jó helyre pontkesztyűs kezemet. Lehet, hogy az én készülékemben van a hiba? És ez az a rész ami számomra kicsit ijesztő. Kinek kell ezt gyakorolni? A gyerekeknek ez idegpályán működik, amit én most próbálok megérteni. Idáig sokszor megkért Bendegúz hogy segítsek otthon pontkesztyűzni, gyakorolni, aminek örömmel tettem eleget, és teszek ezután is de látom ez jóval nagyobb felelősség mint gondoltam. Azt tudom, nem az a cél, hogy szakedzői tudással rendelkezzenek az apukáknak hisz ez a Te feladatod, mégis kicsit nekünk is „nagy a kabát, amibe bele kell nőni”. Összességében előrelépés ez minden részvevő részére, mert az ilyen hangulatban eltöltött edzésnek is nagy szerepe van a gyermekek szakmai, és mentális felkészülésében.

Még egyszer köszönjük a lehetőséget magunk és gyermekeink nevében. Várjuk a folytatást!” „osu” Szajka apuka

„Nehéz összefoglalni. Nagyon kellett figyel-nem, főleg magamra, hogy mindent úgy csináljak ahogy a legjobban tudom segíteni Milán munkáját. Magas koncentrációt igényel. Annyi infót kaptam hirtelen, amit fel kell még dolgoznom. Ja, amúgy olyanokat rúgott, hogy majd leszakadt a kezem (remélem a fotókon nem látszik:-)), közben pedig láttam, hogy vigyáz rám..” Móczó apuka

„Nagyon örültem, hogy ilyen sokan eljöttek a hívó szóra. Örülök, hogy bepillanthattak a szülők a karate ezen szegmensébe. Azt hiszem mátol nem természetes számukra, egy-egy jó ütést látni az edzésen a versenyen.:))) Szerettem volna ha más megvilágításba kerül a szülők számára a munkánk. Azt hiszem sikerült! Fantasztikus délelőtti volt.. Köszönöm az együttműködést! Osu!” sensei



November 23.

MKKSZ Utánpótlás Magyar-bajnokság – Gyöngyös



Sokszor láttuk ebben az évben ezt a mozdulatot Csibra Barna felé nagy örömünkre

Öt arany, két ezüst, három bronz érem, valamint egy különdíj a mérlegünk.

I. hely: Mező Lili, Kerekes Réka, Treba Kíra, Csibra Barnabás, Zana Zoltán

II. hely: Móczó Milán

III. hely: Kátai Szabolcs, Gál Barna Szajka Bendegúz

Mező Lili a legtechnikásabb női versenyzői díját is megkapta...

A Yakuzák SE lett a legeredményesebb egyesület ezen a versenyen is!

Csibra Barnabás és Zana Zoli kiemelkedőt alkottak sorozat küzdelmükben...Zoli és Barna öt küzdelemben is győzni tudtak.. Mező Lili erős volt, és kifejezetten ügyes dolgokat is megcsinált. Két plusz bemutató küzdelmet is bevállalt a verseny megnyerése után, serdülőként junior szabályok szerint. Az elsőt awazate-ipponnal nyerte, és a másodikban is közel volt a KO-hoz, de egy fejrúgással kikapott a tőle magasabb,

nagyobb, két évvel idősebb és 6 kilóval nehezebbtől. Dominánsabb volt és sokkal erősebb, de az a kis figyelmetlenség megbosszulta magát. Időben kaptuk a visszajelzést! Köszönet a segítő partnereknek! A legtechnikásabb versenyző díja már csak az ushirogeri KO-ja miatt is valóban őt illette.



Móczó család

A többiekén látszott a fáradtság a sorozatos versenyzéstől, de a verseny színvonala miatt jó döntés volt - így utólag is -, hogy máshol kerestük az előre lépés és a gyakorlás lehetőségét. egységes erős csapattal képviseltük egyesületünket a 2013.évi Magyar-bajnokságon.



Megvan Apa, Magyar Bajnok lettem

KÖSZÖNET: Csak szuperlatívuszokkal lehet beszélni a szülők támogatásáról, és arról közös -a gyermekekért folyó- munkáról, amit együttesen próbálunk a legjobb tudásunk szerint végezni. Igazi élmény a szülők süteménnyel megrakott kosarai között ülni. Nem túlzás ha azt mondjuk a szeretet ízeinek kavalkádjá járta át azt szektort ahol ültek.

Jövő évben 6-8 versenyzővel többel indulunk, hiszen sokan várják, hogy végre indulhassanak....!)

Ezzel a 2013 év versenyszezonja lezárult egyesületünk számára.

„Köszönöm a szülők és a versenyzők agilis hozzáállását..” sensei

December 6.

Ismét járt nálunk a Mikulás

Elkísérték a Zene Manók és a Krampusz is. Mindenkinek hozott a zsákjában ajándékot, még azoknak is aki virgácsot érdemeltek volna. A Mikulás azután gyorsan tovább suhant szánján. A gyerekeket maradtak és játékos vetélkedők, majd terített asztal várta őket december 6-án.



Szálkai Kíra és a mikulás csomag



Mindeki kapott csomagot



December 7.

Az év utolsó versenye Zágrábban



Bemelegítés....

Az év utolsó versenyére utaztunk Zágrábba. Bordás Sándor lépett tatamira ezen a hétvégén. Ez a „gyakorló” versenyen a 2014.évi Bakui Eb. miatt volt fontos Sanyi számára. Mindkét küzdelmében kikapott ugyan, de épp ezért volt fontos kiutazni a tisztánlátás végett. Sanyinál a motiváció továbbra is központi kérdés, melyet első sorban magának/ban kell tisztáznia. „A kötelet nem lehet tolni...” Az Eb. utazó kerethez ettől sokkal több kell...Hajrá Sándor...



A Martfői csapattal közös kepen



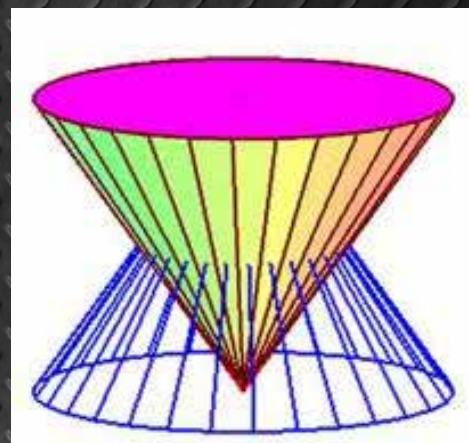
Lépcsőfok és a gúla

Minden mester égő gondja, felébreszteni a tanítványban a tudás iránti alázatot és szeretetet. A tanítás fontos része a harcművészeteknek, ugyan akkor a filozófiai óceán mélységeit sokszor egyszerű fiziológiai és fizikai jelenségek takarják el. Akik elszánják magukat bármilyen kihívásra, és ez által mélyebbre akarnak merülni a harcművészet óceánjában, egyszerű fiziológiai törvényekkel szembesülnek. A mester a terhelés-pihenés arányainak helyes megválasztásával, és a személyiség egészét érintő tanítással tudja fokozni a teljesítményt tanítványának. Sok mindent figyelembe kell venni ezeknek az aránypároknak a helyes összeállításához, mert minden terhelés típushoz más és más pihenő idő és más és más hozzáállás való. A tanítványok rendszerint nem tudják, és nem is veszik figyelembe ezeknek az aránypároknak a létezését, csak edzésről-edzésre érzik a fejlődést, vagy éppen annak hiányát. A fejlődés pedig csak akkor következik be, ha megfelelő időben, megfelelő pihenő után kap terhelést az izomzat, az idegrendszer, és a fizikai-mentális-érzelmi „test” egé-

sze is. A szervezetünkben zajló fiziológiai, biokémiai folyamatok, nem tudják, hogy mikor van karácsony, húsvét, születésnap, névnap, stb. vagy, hogy mikor milyen kedvünk van az edzéshez. Bizonyos képességek fejlesztése után elegendő néhány óra pihenés, azután 12, 24, 36, 48, sőt akár 72 óra pihenés is kell egyes képességek fejlesztése után, hogy újra fogékony legyen a szervezet és megfelelő képen tudjon kompenzálni pozitív irányban a szervezet. A pihenő lerövidítése vagy annak rossz minősége ugyan úgy visszavetheti a tanítványt, mint az edzések hiánya vagy a nem megfelelő terhelés összetevője. Fejlődést csak folyamatos, rendszeres, egymásra épülő munka hozhat, mint technikai, mint pedig fizikai, mentális és érzelmi oldalon a megfelelő minőségű pihenés (regeneráció) mellett. A szervezet nem feneketlen kút, és nem képes befogadni folyamatosan a tudást, mint ahogy a tölcserrel sem lehet „nyakló nélkül” tölteni egy palackot. Sokszor megállhat a fejlődés azoknál is, akik a szolgalmasság, mert a fejlődés lépcsőinek nem csak vízszintes, hanem függőleges síkja is van. Ahhoz, hogy valaki fel tudjon lépni a következő lépcsőfokra nagyon sokszor türelemre van szükség. A befektetett munka nem vész el, és egy szép napon egy edzésen megtörténik az áttörés, és megtörténik a felugrás az újabb lépcsőfokra. De minden egyes ugrás utáni pillanat még magában rejtja a visszazuhanás esélyét. Amikor megtörténik a pozitív változása akkor hangsúlyozottan,

és rendkívül komoly szakmai fegyelemmel kell végezni tovább az edzéseket, hogy az úgynevezett „Ez az...!” érzés stabilá tudja erősíteni az adott technikát, vagy annak alkalmazási szintjét, vagy egy pl. mentális gát áttörését.

Párhuzamosan egyszerre több képesség fejlesztése a fejlődést nem csak vertikálisan, hanem horizontálisan három dimenzióban képes változtatni. Bonyolult rendszer ez. Itt minden-mindennel összefügg. Ugyanakkor rendkívül érzékeny rendszer is. A legkisebb mentális zavar képes szinte nullára leredukálni a teljesítményt. A kondicionális, koordinációs, affektív (érzelmi) és kognitív (gondolkodási) képességek négy nagy csoportja közül látható hogy jóval több, mint a fele „megfoghatatlannak” tűnik. Ezért minden jel szerint a fejlődés ütemének egyik legjobban befolyásoló tényezője maga a személyiség. Éppen ezért a terhelés-pihenés aránypár összetevője mellett, szinkronban, a személyiség fej-



lesztése is kiemelt feladata a mesternek. Ha hasonlítani kellene az a rendkívül kényes egyensúlyt, ami egy tanítványt akár a világbajnoki címig viheti el, akkor a csúcsára állított gúla este talán a legjobb példa. A fordított hegyén álló ingatag gúla támaszai a motiváció, a hit, az önbizalom, az önértékelés, az elkötelezettség, a céltartás, a becsület, alázat, türelem, őszinteség, kreativitás, fegyelem, figyelem, nyíltság, nyitottság, alkalmazkodás, megbízhatóság, hűség, szorgalom, összpontosítás, stb... Csupa jellemi és a személyiségi vonatkozások tartják egyenesben a tanítvány fejlődésének képzeletbeli gúláját. Minél stabilabban áll ez a fordított gúla annál magasabbra nőhet, és ez által annál szélesebb lesz a teteje, így annál nagyobb alapot tud nyújtani a fejlődés számára.



A fejlődésnek életkori sajátosságai vannak, és éppen ezért nem mindegy mikor mit tanul, edz a tanítvány. Az idő véges. Bár eltérhet a kronológiai és a biológiai életkor jelentősen, a versenyzői életkor külön önálló, esszenciális intervallum. Sokan azt gondolják, jut idő mindenre, mert fiatal éveiben az ember nem visszafelé számolja a lehetőségek kapcsán az időt, hanem bátran tekint előre. Ez azonban nem helyes. Egy versenyzői karrier a szerencséseknél akár 15 évig is eltart. Ez 15x365 nap, tehát 5475 napja van a - legjobb esetben- egy versenyzőnek, tehetsége kibontakoztatására és sportkarrierje felépítésére. Ezután ebben az életben nincs több lehetőség, hiszen a szervezet és a „mentális rugók” is elfáradnak.

Soknak tűnhet a legjobb esetben 5475 nap, de ha ezt felbontjuk az életkori sajátosságoknak megfelelő képzéshez szükséges időre és a főversenyek felkészülési idejére, akkor meglepő kis szám jelenik meg. Ez a szám az 1 és 5 között található. Tehát egy életben a legszerencsésebb tanítvány, aki gyermek korától a legjobb képzést kapja, életében 1-2 maximum, 3-4, extrém esetben 4-5 alkalommal bizonyíthat, és ezért 5745 napot kell folyamatosan napról napra edzenie. Éppen ezért, fontos tudni, hogy a kimaradt edzések nem pótolhatóak, és ezeket mindig visszalépésnek kell tekinteni. Ha elképzelünk egy ideális állapotot egy adott versenyző sport karrierjében, amit a tehetségéhez mérten kalibrálni lehet, akkor minden kimaradt edzés, ebből az elképzelt és befutható pályából vesz el. Így lehet az, hogy valaki a 20. emeletre hivatott eljutni, de a 10. emeleten reked. Örökre. Talán ezt a legnehezebb egy edzőnek látni, és ezt lesz a legnehezebb egy életen át cipelnie a tanítványnak, mely terhet, csak a versenyzői életkor befejezése után érez nyomasztónak a vállán. A talentumot elherdálni büntetlenül nem lehet. Akinek tehetsége és lehetősége is van kibontani azt, nem lehet lusta. A tehetségnek több összetevője van, és több mint fele a tehetség előfeltételei közül, szintén nem fizikai képességek közé tartoznak. A kreativitás, gondolkodás, az érzelmi élet és a környezet bármelyikében defekt van, a tehetség megrekedhet, akár a tehetségtelenek

szintjén is. Sokan félreértik a tehetség fogalmát, és azt gondolják, hogy aki ügyes, az tehetséges is egyben. Ez nem igaz. Nem veszik figyelembe, hogy a tehetséget csak komplex módon szabad vizsgálni, amelyben a fizikai motoros funkciók megéléte nem elegendő. Például egy dojóban a legügyesebb tanítvány érzelmi életének defektje miatt nem nevezhető tehetségnek. Ha ez párosul a gondolkodás és a környezet defektjeivel, akkor végképp nem beszélhetünk tehetségről. A tehetség az ahol minden együtt van.

A fejlődés tehát nem kizárólag az edzéseken, és azok minőségén múlik, mert professzionális szemlélet és sportkarrier felelősségteljes építése nélkül a fejlődés csak viszonylagos lesz.

Ha megnézzük és megvizsgáljuk a sporttörténelem legkülönbözőbb sportágaiban a legnagyobb bajnokokat, szinte kivétel nélkül a motivációban és a sportkarrier professzionális vezetésében voltak a legnagyobbak. Az eredmények innentől kezdve, szinte „maguktól” jöttek. Sajnos, a sport világában nem alkot maradandót az ember, csak képekben és egy-egy tökéletes mozdulatban, melyek a mozdulat befejezés pillanatában már el is tűnnek, és emlékké silányulnak. A kőműves onnan tudja folytatni a ház építését, ahol abbahagyta. Nem így van ez az emberi képesekkel. A kimaradt edzések után a tanítvány visszaesik, és több szintet zuhan, fizikai képességek és koordinációs szinten is. A kreatív finom koordinációs zónában lévő technika, visszaesik finom

koordinációs, majd durva koordinációs zónába, ha nincs meg a megfelelő izom ideg kapcsolati inger, megfelelő időközönként és gyakorisággal. De vajon mitől lesz képes egy versenyző vagy egy tanítvány a kemény edzésekre, és hogyan alakítható ki, az a belső motiváció, ami átlendíti a nehéz időszakokon, a megmérettetéseket kereső tanítványt? A belső motiváció az egyik legfontosabb mozgatórugó és nagyon törekény is egyben. Ezért a változatos edzések, a folyamatkontroll és kommunikáció, valamint a reális célok kitűzése kiemelkedően fontos. A versenyzői karrier, mint a tavaszi cseresznyefa virágzása, szépséget adhat egy teljes sportkarriernek, sőt egy egész életnek. Minden pillanat a múltban tűnik el, és nem mindegy mit visz magával. Elviheti a tehetségünket is, és akár az egész életünk boldogságát is. Ugyanakkor, a pillanat olyan lehetőségeket is rejt magában, ami a ma virágaiból a jövő legszebb terméseit hozhatja. Vigyázzunk minden pillanatra, mert értékes. Agócs Tibor, Nagykáta, 2013 dec.



Májusban indult Fülöp Roland vezetésével Jászfényszarun egyesületünk legújabb szakosztálya. A májusi karate bemutatónk óta a mostani összevont edzés volt az első nagyobb karatés megmozdulás Jászfényszarun. De folytatásban a 2014.évi Háziversenyt is ide tervezzük. A körrelátóval rendelkező terem kitűnő és hangulatos lehet az egyesületünk következő nagy rendezvényéhez.

Az edzésen két csoportban dolgoztunk. Roland és Szekeres Liliána vezették a kicsik edzését, ahol ügyességi és koordinációs gyakorlatok voltak.. A nagyobbak és a versenyzők sensei vezetésével a törzs finom koordinációs védekezési mozgását és ezzel együtt új szemléletet tanultak. Sok ippon és wazari sikerült ezen az edzésen...:) Az edzésről készült videó anyag is a jászberényi tv számára, amely látha-



tó lesz majd többször is. Közben sikeres pályázaton százezer forint támogatást nyert Roland szakosztálya Jászfényszaru Önkormányzatától sportszer vásárlására, melyet ezúton is köszönünk! Gratulálunk Roland munkájához és további erőt kívánunk neki a folytatáshoz. Találkozunk február 15-én ismét Jászfényszarun a 2014.évi Háziversenyünkön! Osu!

Öv vizsga



December 18.-án nagy izgalommal várták a kicsik, életük első övvizsgáját, ahol számot adhatnak az elmúlt egy év harcművészeti tanulmányaikból. Az övvizsga nem csak azért fontos számukra hogy ezt a tudást bemutassák, hanem hogy motiválja is őket a további edzésekhez. Az új

narancssárga övek szépen mutatnak a karácsonyfa alatt, melyhez egy éves kitartó szorgalmas munka fűződik. Fontos megtanulniuk az óvodás és alsó tagozatosoknak, hogy a legnagyobb öröm a szorgalmas kitartó munka után beért gyümölcsben van.

Narancssárga övet szerzett:

Danka Hunor, Berki Árpád, Berki Maja, Berki Evelin, Szálkai Gordon, Szálkai Kíra, Deme Vitéz, Fülöp Torda, Farkas Marci, Tóth Viktor, Sólyomi Bence, Kisémet Zoltán, Szabó Emese, Szántai Szilárd, Szántó Zita, Szöllősi Gergő, Polenyik Petra, Jónás Kitti, Böszörményi Gergő, Tóth Andor Zsolt, Szappanos Gellért, Palásti Krisztián, Balogh Zsombor, Dezső Dani, Halászi Zoltán

Narancssárga "versenyzői" övvizsga:

Koncsik Bertalan, Dalmadi Dani, Csizmadia Viktor, Palásti Kornél, Notheisz Janka

„A küzdelmek nagyon tetszetek és izgalmasak voltak. Az nagyon tetszett, hogy a gyerekek elfáradtak és tényleg valódi teljesítményt kellett mutatniuk..Én személy szerint végig izgultam...:) De olyan ügyesek voltak a gyerekek, méltán büszkének lehetnek magukra!” Ihász adrien Notheisz Janka édesanyja

Karácsony 2013.

Közel 130 fő ünnepelte együtt a karácsonyt december 22-én az Aranyas rendezvényházban. Megtisztelte a rendezvényt Jászberény város polgármestere dr. Szabó Tamás, Juhász Dániel alpolgármester, dr. Gottdiener Lajos jegyző, Bátonyi Attila aljegyző, Szatmári Antalné a Humán Erőforrás Bizottság vezetője, Gedei József képviselő, és nem utolsósorban szervezetünk vezetője Shihan Karmazin György is. A rendezvén a tervezett program szerint zajlott. Beszédet mondott dr. Szabó Tamás polgármester és Shihan Karmazin György is. Az este folyamán begyűjtöttük első körben a befűtött üvegeket Mező Lili számára. A Japán útra befűtött üvegekbe rakott apró pénzeket Szabó Zsófi, Kenyő Tünde, Zombori Erika, Balázs Eszter számolták meg és jegyzőkönyvezték. Az üvegekben összesen 50.955 Ft apró pénz volt... Ehhez még 40.890 Ft érkezett szintén befűtött üvegekben. Így összesen 91.845 Ft gyűlt össze. **KÖSZÖNJÜK!**



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 ➔ Költöztetés 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

*Kellemes Karácsonyi Ünnepeket és
Boldog Új évet kíván
a Yakuzák SE
minden tagja,
támogatóinak segítőinek!*



Támogatóink:

deep
médiacsoport

infó

jaszonline.hu
bereny

Creativ CCS Stúdió Kft.
Dream on paper!



Pillér
Élelmiszer üzletek



YAKUZÁK SE KYOKUSHIN

A Yakuzák SE lapja
Készült 500 példányban
Felelős szerkesztő: Agócs Tibor
Fotók: Egyesületi Archivum,
Fekete Tamás, SHSZ
Nyomatás: Creativ Color Stúdió Kft.
Jászberény Szentháromság tér 2.
www.ccstudio.hu