



Az élet iskolája

Jászberény • Jászboldogháza • Nagykáta • Jászfényszaru

Yakuzák SE hivatalos lapja 2016. október – november – december



Programjaink

2016. Október

- 2016. Október 3. Épült az Y Ház – Új redőny és szalagfüggöny – Jászberény
- 2016. Október 8. XX. J&S Speed Kupa – Tarján
- 2016. Október 11. Találkozó dr. Rácz Leventével – Budapest
- 2016. Október 11. Épül az Y Ház – Boxzsák tartó állvány készül – Jászberény
- 2016. Október 15. EB. felkészítő edzés – Jászberény
- 2016. Október 16. Túra – Pilis Holdvilág árok
- 2016. Október 22. Dream Cup World Open Karate Championship – Budaörs
- 2016. Október 25. Sportforum – Jászberény
- 2016. Október 29. MKSZ. Utánpótlás Magyar Bajnokság – Pestszentimre
- 2016. Október 30-November 1. Őszi „bentalvós” edzőtábor – Jászberény

2016. November

- 2016. November 4-5. Emi Shoguchi szeminárium – Lengyelország, Mazowiecki
- 2016. November 4-5. U16 és U22 Válogatott tábor – Budapest
- 2016. November 9. Fürkész ovi bemutató – Jászberény
- 2016. November 15. Olimpiára törekvés, Kalmár Árpád látogatása az Y Házban – Jászberény
- 2016. November 19. Debrecen Kupa – Debrecen
- 2016. November 20. Sikeres edzői vizsgák – Budapest
- 2016. November 25-26. U-16, U22 Európa bajnokság – Szófia Bulgária
- 2016. December 3. II. TRX és Fitness nap az Y Házban – Jászberény
- 2016. December 4. Y Akadémia II. Szakmai képzés – Jászberény
- 2016. December 5. Mikulás és 1 éves születésnap – Jászberény

2016. December

- 2016. December 3. II. TRX és Fitness nap az Y Házban – Jászberény
- 2016. December 4. Y Akadémia II. Szakmai képzés – Jászberény
- 2016. December 5. Mikulás és 1 éves születésnap – Jászberény
- 2016. December 10. Világ bajnokok fotózása – Szolnok
- 2016. December 16. Övvizsga – Jászberény
- 2016. December 17. Mozifilm vetítés és Évzáró rendezvény – Jászberény

Legyen Ön is az Y Ház Partnere! Helyezze el hirdetését az Y Ház tetején található egységes reklámtáblákon. Kiadó Jászberény város egyik legnagyobb reklámfelülete, az Y Ház felé tornyosuló 20 m magas kémény!

Teremtsünk együtt értéket!

Mobil boxzsák tartó állvány

Rendkívül fontos kiegészítőt gyártott le az Y Akadémia képzéseihez a Darázs család. Darázs István és ifj. Darázs István a hegykői 2017. április 21-23 között megrendezésre kerülő országos képzésünkhöz készítette el profi lakatos szakembereivel azt a mobil boxzsák tartó állványt, amelyet ezután bárhol felállíthatunk és magas minőségben tudjuk oktatni a szermunkát. Ez az állvány egyúttal prototípus is, hiszen januárban egy másik műhelyben készül még egy ugyan ilyen. Köszönet a Darázs családnak, a Darázs Keverő Kft-nek és a Jászberényi Kossuth Zrt-nek, valamint lelkes és precíz szakembereinek a lelkiismeretes munkáért.





Tarján

Október 8.

Érdekes és eredményes versenyen vagyunk túl. A tarjáni verseny mindig valahogy okoz meglepetéseket. Ezúttal az eredmények nem voltak fontosak, a szakmai előrelépés annál fontosabb volt. Sajnos több küzdelmet nem tudunk realisan értékelni, mert ez a szabályrendszer, illetve az abból adódó bírói

közreműködés lehetetlenné teszi. De semmiképpen nem szeretnék a bírókról negatív kritikát megfogalmazni, hiszen valóban nehéz dolguk van. Gál Barnabást és Cserepes Botondot küzdelmekért dicséret illeti, és mégsem álltak dobogóra. De voltak nagy csalódások is ezen a versenyen, amikor versenyzőink saját árnyékaikat nem, hogy átlépni nem

tudták, inkább a sötétségbe bújtak. Ez sajnálatos. Danka Hunor, Szajka Bendegúz, Csibra Barnabás, Treba Kira, Notheisz Csongor, Móczó Márk és a Lendvai testvérek maradandót alkottak. De aranyérme ellenére van olyan, akivel nem lehetünk elégedettek. Volt olyan is, aki le sem izzadt és aranyéremmel utazott haza három küzdelem után. Ez a szakmai káosz jellemezte ezt a tarjáni versenyt. Ebből kell kibogozni az előrelépés lehetőségeit, személyekre bontva. Tudjuk merre kell mennünk. Köszönet a szülőknek a támogató segítségért! Osu! Sensei

Eredmények:

Notheisz Janka	I. hely
Notheisz Csongor	I. hely
Treba-Kovács Kira	I. hely
Szajka Bendegúz	I. hely
Csibra Barnabás	I. hely
Hegedűs Marcell	I. hely

Lendvai László	II. hely
Danka Hunor	II. hely
Móczó Márk	II. hely
Treba-Kovács Botond	II. hely

Előhegyi Csaba	III. hely
-----------------------	------------------

Találkozó dr. Rácz Leventével

Október 11.

Megbeszélésre utaztunk Budapestre, hogy a decemberi Y Akadémia sporttudományos képzést szervezzük.

Az Y Akadémia december 4-én megrendezésre kerülő II. Szakmai képzését Dr. Rácz Levente a Testnevelési Egyetem Biomechanikai tanszék vezetője kezdi „Hatékonyság növelése a funkcionális edzésben” című elméleti és gyakorlati képzésével. Majd az Y Akadémia vezetője, Prof. Dr. Dörgő Sándor prezentálja a legújabb funkcionális edzésről írt könyvét az Amerikában is méltán híres Juan Carlos Santana-nak, és bemutatja a legújabb trendeket a témában.

A szakmai képzés keretein belül folytatni kívánjuk azt a minőségi oktatást, amely eddig az Y Akadémia képzéseit jellemezte. Az ilyen találkozóknak a konkrét szakmai prioritásokon túl komoly sportdiplomáciai és kapcsolatépítési szerepe is van.



Túra Pilis Holdvilág árok

Október 16.

Notheisz János Triatlon-Túra és Mountain bike szakosztály vezetőnk, és most túravezetőnk, ismét fantasztikus programot szervezett számunkra. KÖSZÖNJÜK! A Pilisben a Holdvilág árok volt a célpont. Igazi csapatépítő közösségi program volt. Micsoda levegő! Gyönyörű volt! Nem kell több szó!

Dream Cup World Open Karate Championship 2016



Október 22. -Budaörs

A Japán Dream Cup mintájára Európában szeretné a szervező meghonosítani a nagy létszámú erős nemzetközi versenyt, mely először került megrendezésre. A Yakuzák SE jól szerepelt, de ennél fontosabb, hogy voltak komoly megmértetéseink. Móczó Milán orosz ellenfelét erős küzdelemben tudta felülmúlni, ami a novemberi EB-re újabb fontos nemzetközi tapasztalatot jelenthet számára. Hasonlóan Kerekes Réka és Mező Lili számára is. Gál Barnabás öt küzdelemben, nehéz mérkőzésekkel a háta mögött tudott első-

séget szerezni. Formája nem a legjobb volt, de képes volt ezen túltenni magát, és így sokat tanulhatott. Danka Hunor volt a nap hőse. Társaival bemutató küzdelmekben mutathatta meg technikai tudását. Nagy örömet szerzett mindenkinek a „kisnagymber”.

Eredmények:

Mező Lili	I. hely
Móczó Milán	I. hely
Gál Barnabás	I. hely
Danka Hunor	I. hely
Szajka Bendegúz	I. hely
Kerekes Réka	II. hely
Hegedűs Marcell	II. hely
Treba-Kovács Kíra	III. hely
Treba-Kovács Botond	III. hely
Notheisz Csongor	III. hely
Móczó Márk	III. hely



MKSZ Utánpótlás Magyar Bajnokság - Bushido Kupa

Október 29. - Pestszentimre

A tavalyi évhez hasonlóan remekeltek a fő versenyen a Yakuzák SE versenyzői. „Nagy öröm, hogy a gyerekeknél több új dobogósunk lett, vagyis egyre többen szólnak bele az országos versenyeken a dobogóért folytatott harcba. Ezek az első lépések, melyek remélhetőleg egyszer az országhatárokon túlra is vezetnek.”



Eredmények :

Mező Lili	I. hely
Kerekes Réka	I. hely
Treba-Kovács Kíra	I. hely
Notheisz Janka	I. hely
Treba-Kovács Botond	I. hely
Szajka Bendegúz	I. hely
Móczó Milán	I. hely
Hegedűs Marcell	I. hely
Cserepes Balázs	II. hely
Danka Hunor	II. hely
Csizmadia Viktor	II. hely
Lendvai László Erik	II. hely
Tóth Viktor	III. hely
Előhegyi Csaba	III. hely
Kovács Kristóf	III. hely

Mező Lili a legtechnikásabb női versenyzőnek járó különdíjat is hazavihette.

Őszi „bentalvós” edzőtábor

Otóber 30 - November 1. - Jászberény

Az őszi „bentalvós” edzőtáborunkat hagyományosan közel 15 éve rendezzük. Több, mint harmincan aludtak ezúttal is az Y Házban. Első edzésünk után kellemes bio sütőtök vacsora várt bennünket. Köszönet a Soós házaspárnak és Csillának! Sütőtök krémleves, rizottó, majd sütőtökös muffin. Jó hangulatban motiváltan edzett a CSAPAT együtt.

Az előző napi Magyar Bajnokságról szó sem esett, nem véletlenül.

A tábor minden edzése az U16 - U22 EB. felkészülést szolgálta. De sikerült a Debrecenben megrendezésre kerülő MKKSZ Magyar Bajnokságra is utat mutatni azoknak a versenyzőknek, akikre ott várt bizonyítási lehetőség.

Hajrá Yakuzák SE!



Fülöp Roland Életet mentett!

Jászfényszaru Város Önkormányzata 2016. november 8-án megtartott ülésén határozatba foglalva ismerte el **Fülöp Roland** és Balázs Gábor Ronald közterület felügyelők életmentő munkáját, melynek során bátorságukkal és lélekjelenlétükkel közbeavatkozva sikerült megakadályozniuk egy jászfényszarui sértett ellen elkövetett emberölési kísérlet véghezvitelét.

Példaértékű cselekedetükhöz ezúton is gratulálunk!

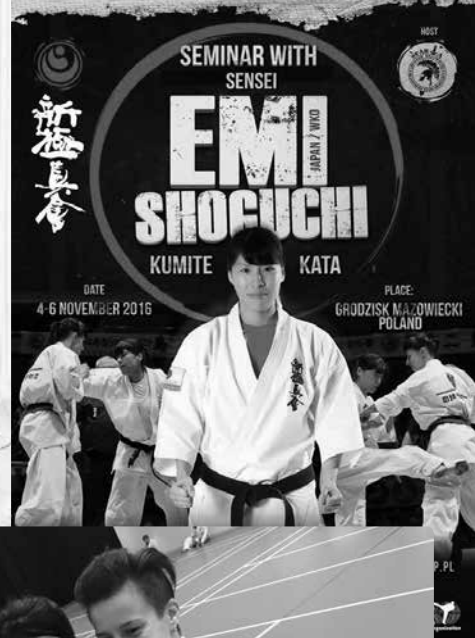
Büszkék vagyunk Rád Roland!



Emi Shoguchi szeminárium

November 4-5. – Lengyelország, Mazowiecki

Emi a kis pici szikla kemény bajnok. Világbajnok. Október 23-án nyerte meg a Japán bajnokságot. Az ő szemináriumára érkeztünk Lengyelországba. Rögtön vele vacsoráztunk szűk körben egy tolmáccsal és a szeminárium szervezőjével Tomasszal. Zsófi 2017. januárban Emi dobjában fog edzeni Japánban Kensaku Yamamoto sensei vezetése alatt. Emiatt és a szakmai tapasztalatért utaztunk a Varsóhoz közeli képzésre. Emi szépen oktat. Jól tudja bemutatni a gyakorlatokat és a hibajavításban is ügyes. Jó volt látni a szemléletét, melyet meg is erősítettünk több beszélgetésben. Zsófi küzdött is vele, így vannak közvetlen tapasztalatai is. Folytatás japánban...



U16 és U22 Válogatott tábor

November 4-5. – Budapest

Válogatott táborban voltak ifjúsági és U-22-es versenyzőink. A novemberi Eb-n Mező Mező Lili, Kerekes Réka, Móczó Milán, Fekete Farkas és Cserpes Balázs lép tatamira. A hétvégét sensei Stefanovics József szövetségi kapitányt irányította, segítve ezzel az Európa bajnokságra készülő ifjú titánokat. A táborba Kóber Laci kísérte őket, hiszen sensei és Zsófi Lengyelországba utaztak a világbajnok szemináriumára. Lacira mindig számíthat egyesületünk. Köszönjük!

A tábor után a csapat Dunaújvárosba utazott, hogy megmássza a híres, vagy hírhedt 200-ast. Kemény edzést csináltak végig a meredek lépcsőkön. Gratulálunk a táborban mutatott teljesítményhez és a dunaújvárosi szörny legyőzéséhez!

Olimpiára törekvés, Kalmár Árpád látogatása

November 15.

Sensei Kalmár Árpád, a Magyar Karate Szakszövetség volt főtitkára látogatott el az Y Házba. A megbeszélésen több témát is érintettünk. A versenyszervezéstől egészen a konkrét sportszakmai kérdésekig. Mivel 2020-tól a karate olimpiai sportág lesz WKF szabály szerint, egyesületünk új szakosztály alapításán dolgozik. Decemberben zárulnak a szakosztály alapításával kapcsolatos előkészítő munkák, és remélhetőleg 2017.01.01-től elindul a Yakuzák SE az olimpia felé. De szó esett a jövő évi Jászberényben megrendezésre kerülő Y Brand Motiváció Kupáról is, melynek dátuma: 2017. szeptember 9-re módosult. A jövő év már elkezdődött.



Fürkész ovi bemutató

November 9.

Karate bemutatón ismerkedhettek meg az ovisok a jászberényi Fürkész óvodában egyesületünkkel. Több kisgyermek is ebből az oviból jött egyesületünkbe, és visszatérve régi hétköznapijaink színhelyére kellemes meglepetés érte őket. Az ovisként nagynak képzelt óvoda mára eltörpül és minden „olyan kicsi lett”, fogal-

mazta Móczó Márk. Pedig nem, hogy kicsi nem lett, hanem szalad az idő és nőnek a gyerekek, kivéve Márk (reméljük hamarosan óriás lesz belőle). Kellemes hangulatban telt a bemutató és a gyerekek szájtátva nézték a „nagyokat” milyen komolyan veszik a karatét. Köszönjük a meghívást, és szervezzük a további együttműködés következő állomását.



Debrecen Kupa

November 19.

Debrecen. Mindig örömmel megyünk, hiszen kedves fogadtatásban részesülünk. Ezúttal Tokaji Norbert seppai rendezte versenyen küzdöttünk. Sok értékes tapasztalattal utazhattunk haza ismét, amely újabb előrelépés lehetőségeit tartogat magában. Gratulálunk minden gyermek és serdülő

versenyzőnek, akik egy nagyon hosszú éven keresztül meneteltek és rakkoltak napról napra. Elismerésre méltó a teljesítményetek, de nincs megállás, fejlődni, tanulni kell tovább.

Eredmények:

Treba-Kovács Kíra	I. hely
Notheisz Janka	I. hely
Szajka Bendegúz	I. hely
Hegedűs Marcell	I. hely
Notheisz Csongor	I. hely
Szabó Liza	II. hely
Móczó Márk	II. hely
Horváth Ábel	II. hely
Danka Hunor	II. hely
Lendvai László	II. hely
Csizmadia Viktor	II. hely
Előhegyi Csaba	II. hely
Deák Janka	III. hely
Jónás László	III. hely
Gál Barnabás	III. hely
Treba-Kovács Botond	III. hely
Cserepes Botond	III. hely
Bagyinszki Máté	III. hely
Lendvai Levente	III. hely
Jónás Kitti	III. hely
Kun István	III. hely

EB indulóink Kerekes Réka, Mező Lili, Cserepes Balázs és Móczó Milán nem indultak ezen a versenyen.



Hu-Mago Kft. - Csendes háttér



A Yakuzák SE és az Y Akadémia képzési rendszerünk eredményei mögött biztos támasz Horváth Attila és a Hu-Mago Kft. Az elmúlt években nem tudtunk olyan kéréssel fordulni Attilához, amelyre azonnal ne kaptunk volna választ és segítséget. Neki köszönhetjük az Y Ház öltözőszekrényeit és sok egyéb fém munkát, valamint a teljes tartószerkezetet a boxzsák teremben, a funkcionális kerettel együtt. De számíthattunk Attilára a tavalyi VB. utazás során is, hiszen Zsófi VB. szereplése mögött is ott volt biztos támaszként. Köszönjük, hogy részese lehetünk a Kft. jubileumi rendezvényének és családtagként tekintettek ránk.

Sikeres edzői vizsgák

November 20.

Egyesületünk szakmai stábjába két új edzővel bővült ki hivatalosan. Szabó Zsófia és Szegedi Gábor november közepén zárták sikeresen edzői iskolájukat karate sportedző szakon. Az iskolai részvételt a Yakuzák SE is támogatta. Két év után bizonyítvánnyal térnek haza. GRATULÁLUNK!



U16-U22 EB Szófia

Kétségtelen, hogy nagy izgalommal készültünk már a ceglédi kvalifikációs tornára, ahol eldőlt, hogy öten képviseljük Magyarországot a Yakuzák SE-ből a bulgáriai Európa bajnokságon. De a helyén kezeltük ezt a kontinens viadalt attól függetlenül, hogy előzetes nevezések alapján erős EB-nek ígérkezett. Versenyzőink közül négyen már felkészültek és szerepeltek nagyobb versenyen, mint ez az Európa bajnokság, így a téthelyzetet másképp tudják kezelni tapasztalatlanabb kortársaiknál. Mező Lili címvédőként utazhatott és már kétszer megjárta a Japán Dream Cup-ot, Ázsia bajnokságot, többször indult Litvániában, Lengyelországban, de szerepelt Belgiumban is. A többiek szintén megjárták már Japánt, Litvániát, Belgiumot, Lengyelországot, a környező országokat nemzetközi tapasztalatokért. Cserepes Balázs volt a csapatban egyedüli, aki kevesebb nemzetközi tapasztalattal rendelkezett és még nem indult ilyen

méretű versenyen. A rendező ország, Bulgária mindent megtett, hogy a verseny emlékezetes maradjon, és csak gratulálni tudunk nekik a szervezéshez, vendéglátáshoz. A küzdelmeket több jászberényi szurkoló is láthatta, hiszen külön szurkolói busz is érkezett Szófiába. Cserepes Balázs első küzdelmében a tőle 30 kg-al nehezebb ukrán fiútól kapott ki, a tisztos helytállás mellett. Csak biztatni tudjuk Balázst, hogy folytassa a továbbiakban is jó hozzáállással munkáját és készüljön fel a junior versenyekre. Számára nagyon közel van a 2017. évi áprilisi junior EB, ahol újra bizonyíthat. Móczó Milán egészen a döntőig menetelt, végig alhasi fájdalommal küzdött és ennek ellenére is sikerült extra megoldásokkal küzdelmeket nyernie, de a döntő ezúttal nem úgy sikerült, ahogy szeretettük volna. Egész éves felkészülése példaértékű és ezüst érme rendkívül értékes egyesületünk számára. Kerekes Réka négy küzdel-



mében két alkalommal bizonytalannak tűnt, és nehéz pillanatokot szerzett nemcsak önmagának, de edzőjének és szurkoló csapatának is. A döntőben azonban kétségeket nem hagyva nagy fölénytel győzelmeskedett, így megszerezte élete első Európa bajnoki címét. Mező Lili végig biztosan nagy fölénytel menetelt és négy küzdelem után ismételt az EB legtechnikásabb versenyzőjeként megvédte tavalyi bajnoki címét. Szép nap volt a pénteki, hiszen négy versenyzőből három a döntőig menetelt. Két EB címmel, egy ezüst éremmel és egy különdíjjal zártuk az ifjú EB-jét. Másnap Fekete Farkas 32-es tábláról indult, a 22 év alattiak Európa bajnokságán. Három küzdelmében bebizonyította, hogy a felnőttek kemény mezőnye felé tart és csak a svéd, renkívül erős ellenfele tudta megállítani a dobogó legfelső foka felé. Az U-22-es EB-n



a férfiak között egyedül Farkas hozott érmet. Jövőre Koppenhágában a felnőtt EB-n bizonyíthat. Egyre többen, valós reményekkel képviselhetik Magyarországot a Yakuzák SE-ből, hiszen jövőre nemzetközi szinten is beversenyzett aspiránsaink lesznek Móczó Milán és Kerekes Réka mellett. Szabó Liza, Gál Barna, Szajka Bendegúz és Lendvai László készülhetnek az ifjúsági EB kvalifikációjára, a junior és felnőtt Európa bajnokságra pedig Mező Lili, Cserepes Balázs, Szabó Zsófi és Fekete Farkas törekedhetnek. Sok sikert felkészülésükhöz.



II. TRX és Funkcionális nap

Szabó Zsófi Európa bajnokkal

December 3.

Hosszú és eredményes napon vagyunk túl, tartalmas és mozgalmas edzések zajlottak egész nap. A résztvevők megismerkedhettek a TRX alapgyakorlataival, a World Jumpinggal, a Box Jumpinggal, a Body Art-al. De volt funkcionális és medicin labdás gyakorlatok, valamint saját testsúlyos erősítés is. Az egészséges táplálkozás jegyében a finom falatokat Agócs Tibor és Soós András garantálta. Motivációs előadást is hallhattak a jelenlevők a sportolás fontosságáról, a család és az anya szerepéről. Kellemes interaktív beszélgetés zajlott.

Nagyon gratulálok mindenkinek, aki részt vett a mai napon, hiszen a nap végére összeadódott a 4 edzés terhelése. Köszönöm hogy eljöttetek, előreláthatólag a következő program március elején várható. Már most írd be a naptáradba! Köszönöm Tolmácsiné Németh Hajnalkának az izzasztó jump edzést, Vincze Anitának a mindent átmozgató Body Art órát.



Bírói szemmel

Interjú sensei Tóth Ivettel

Aktív és sikeres versenyzői pályafutásod után miért tartottad fontosnak, hogy bírói munkát vállalj és ezt család mellett is végezd?

2000. évben jelentkeztem bírói képzésre és tettem sikeres vizsgát, a versenyzést 2005 őszén fejeztem be. Az akkori indíttatásom a versenyzői éneemből fakadt, úgy gondoltam lehet ezt a munkát még jobban is végezni. Én is éltem át gyermekként, felnőttként is számomra igazságtalannak tűnő döntést. A célom az volt, hogy az a versenyző győzzön, aki ott és abban a küzdelemben jobb volt. Ez volt az alapvető motivációm. Azonban már a képzés során ráébredtem, lényegesen könnyebb a tatamin kívül megítélni a történeteket, mint ott bent, akár állva, akár ülve. Amióta feleségként és édesanyaként bírászkodom a fentiekén túl- kibővült azzal az érzéssel, hogy a „kyotársadalomnak”, a munkám révén visszaadok abból a sok pozitív erőből, energiából és élményből amit 1989 óta kapok, kaptam.

Hogyan látod a „másik” oldal munkáját, annak nehézségeit, illetve hogy bírod a kritikus nehéz magas hőfokú pillanatok? Gondolok itt az edzők, versenyzők, szülők megnyilvánulásaira...

Alapvetően onnan indul a gondolatmenetem, hogy tisztelem a versenyzőket -óriási dolog egyedül odaállni a tatamira-, edzőiket, akik rengeteg munkát és energiát fektetnek tanítványaikba és az adott szituációkban szeretnék viszont látni, sikerélményekhez juttatni versenyzőiket. Őszintén szólva a szülőket azóta értem meg jobban, mióta mi is szülők vagyunk. Ezzel együtt sokszor tudjuk, értjük és még sokszor szeretjük is a rafinériákat, amit ki-ki tudása és vérmérséklete szerint bevet a küzdelmek, formagyakorlatok során. Azonban a döntéseinkben, döntésemben nem befolyásolnak ezek a szubjektív tényezők. Aki a bírói munka mellett teszi le voksát, fől vállalja a döntéseit mindenki előtt, legyen az jó vagy hibás döntés. A felelősségvállalás természetes és alapvető pillére a bírói elhivatottságnak.

Hogyan tudod az objektivitás talajáról szemlélni a mérkőzéseket? Mennyire szubjektív egy bírói döntés szerinted?

A bírói képzések és gyakorlásaink során folyamatosan tanuljuk és hangsúlyozzuk, hogy kizárólag a tatamin történeteket kell értékelnünk a szabálykönyvekben meghatározott elvek és szabályok betartásával. A vezérelvem az pl. küzdelem esetén kizárólag a két versenyző mozgását, technikáikat, harcmódorukat stb. figyelem és értékelem. Ezzel együtt mint mindenkinek a bírónak is vannak érzései, benyomásai, azonban a döntéseibe nem viheti bele, ha mégis megtörténik a többségi elv biztosítja, hogy a 3 vagy 5 bírós rendszerben ez a szegmens ne dönthessen el mérkőzéseket. A magam részéről minden egyes meccs után próbálom törölni a képeket, talán furcsán hangzik, de amikor egy-egy versenynapon 50-70 mérkőzésben is aktív szerepet vállalok, akkor 2-3 napig még aktívan fel tudom idézni a szituációkat, kombinációkat, az „aka” illetve a „shiro” versenyző oldaláról.

Sokszor közreműködsz a Yakuzák SE versenyzői küzdelmeinél is. Hogyan látod a mi versenyzőinket, edzőinket, szakmai utasításainkat?

Ha az elmúlt bő egy évtizedet nézem, folyamatos a változás, fejlődés. Talán a legszembetűnőbb, hogy a gyermekek, utánpótláskorúak az utóbbi években sokkal komplexebbek képességeik, készségeik révén. Nem csak egy-egy szegmensben erősek, hanem hogy minden részképességükben fejlődnek, erősödnek. Ezáltal az összkép is magasabb szintre emelkedett.

A versenyeken fontos hogy az edző higgadtságot és nagyfokú magabiztosságot, stabilitást és pozitív erőt, szeretetet képviseljen a versenyzői előtt, mögött, úgy vélem ebben is történt előrelépés az elmúlt években.

Ismered az utánpótlásban a sokszoros bajnokainkat Rékát, Lilit, Milánt, Bendegúzt stb.. Bírói szemmel mit gondolsz miben jobbak társaiknál?

A fentiekben említett komplexitáson túl a fiatalok egyénisége is meghatározó, valamint az az erős kohéziós erő amelyben ők is fölnőnek a klubban belül. A versenyeztetési rendszerük is elősegíti a kiemelkedő eredményeket, bár ennek hosszabb távú hatása véleményem szerint a 18-21 éves kor körül lesz igazán értékmérő. Kíváncsi vagyok nekik, hogy váltsák valóra álmaikat.

Mi könnyíti meg a bírói munkát szerinted? Mit javasolsz edzőnek, versenyzőnek egy felkészülés során?

A vonatkozó szabályok alapos és folyamatos ismerete és fejlesztése, a karate gyakorlása és a folyamatos önismeret, önellenőrzés, tanulás, valamint a bíró kollégák és magasabb tudásszintű, jártasabb bírók véleményeinek, kritikáinak meghallgatása, elfogadása és adaptálása elengedhetetlen. A legjobban akkor végezzük a munkánkat ha a bírókra nem is emlékeznek a versenyen résztvevők.

A versenyzőknek azt kívánom, hogy nagyon szeressék a karatét, a küzdelmeket, formagyakorlatokat, legyenek bátrak és vagányak.

Az edzőknek pedig sok erőt és kitartást kívánok, hogy minél többen megismerhessék a karatét, a karate útját, és mélységeit.





Y Akadémia

II. Szakmai Képzés

December 4.

Nagy sikerrel zajlott le az Y Akadémia II. szakmai képzése. Dr. Rácz Levente és Prof. Dr. Dörgő Sándor ezúttal a funkcionális edzést oktatták magas szinten.

Rendkívüli nap volt...

Köszönjük mindenkinek aki részvételével erősítette az Y Akadémia törekvéseit és felelős edzőként képezte magát a rendezvényünkön!

Köszönet Dr. Rácz Leventének a lelkiismeretes és magas szintű elméleti és gyakorlati oktatásért.

Köszönet Prof. Dr. Dörgő Sándornak, hogy Amerikából az időeltolódás ellenére rendelkezésünkre állt.



Köszönet Széchenyi Viktornak, hogy mindent megtett a nem mindennapi közvetítésért, és így közvetlenül tanulhattunk Amerika egyik legelismertebb professzorától.

Az Y Akadémia 2017 áprilisában öszszegző képzést tart elméletben és gyakorlatban. Akkor a Prof. Dörgő személyesen lesz jelen.

Addig két edzőtáborban tanulunk tovább (Sümeg, Hegykő) és egy szakmai DVD is készül majd.

Még egyszer köszönjük a részvételt!



„Y Akadémia – a szükséges tudás a változáshoz”

World Jumping

A World Jumping immár 1 éve elérhető Jászberényben, az Y Ház nyár eleje óta ad otthont az efféle intervall cardio edzésnek, melyet felnőttek és gyerekek egyaránt élvezhetnek.

A program tartalmaz lazító, cardio, zsírégető, erősítő, nyújtó elemeket. Fejleszti a stabilitást, a koordinációt és a „motorikus idegrendszert”, továbbá az állóképességet, (fokozza a mentális teljesítőképességet). Csökkenti a magas vérnyomást és a vércukorszintet. (A felszabaduló endorfin = boldogsághormon miatt kevesebb édesség fogyasztás igényel a szervezet.)



Maximálisan kíméli az ízületi rendszert, fokozza a nyirokeringést és az anyagcserét, éppen ezért rendszeres használatával csökken a narancsbőr. Hatékonyan hat fenék, has, derék, csípő, comb formálásában, fokozza az izomtónusát. Nagyon hatásos a depresszió és a fáradtság ellen.

Vidám csoportos edzésforma, melyet december 8-án egy World Jumping Miki party keretében az Y Ház legfiatalabb generációja is megtapasztalhatott.

Fergeteges hangulatban telt az edzés,

hatalmas élményt adva a jumpingoló gyermekeknek, az ezt megnéző szülőknek. Nem utolsó sorban az edzőnek is, hisz borzasztóan jó testtudattal rendelkező gyermekeknek tarthatott órát, akik nagyon ügyesen és vidáman mozgottak!

Öröm volt látni őket és a felszabaduló energiát és boldogságot!

Pici mikulás ajándék várta az edzésre érkezőket, majd a végén közösen egy kis sütizést élvezhettek a gyerekek.

Reméljük jövőre is eljöttek!



Szakmai értékelés 2016.

Kedves Szülők!

Kedves Tanítványok!

Tisztelt Támogatók!

Egy újabb tartalmas évet tudhatunk magunk mögött. Megvalósítottuk azokat a sportszakmai célokat, melyeket év elején tűztünk ki feladatként egyesületünk, közösségünk, illetve versenyzőink számára. A közösségi oldalakon, újságjainkban megjelenő hírek, sikerek, programjaink mögött pragmatikus szervezői munka zajlott egész évben szinte észrevétlenül.

Irodánk folyamatos nyomás alatt dolgozott egész évben, hogy gördülékenyen haladjanak dolgaink. Többször szerveztünk utazási irodának is komoly feladatot adó kontinentális, és európai utakat, melyek programjait biztonságban, pontosan az előzetesen meghirdetett tervek szerint bonyolítottunk le.

Több mint száz programot valósítottunk meg együtt 2016-ban is. Elismerést szereztünk Grúziában, Japánban, Bulgáriában, Lengyelországban és sok magyar városban egyesületünknek és Jászberény, Nagykáta, Jászboldogháza valamint Jászfényszaru városainak. Az MKKSZ versenyeket minősítő rangsor első helyén zártuk az évet 918 ponttal, melyre eddig nem volt példa a minősítés több mint 20 éves bevezetése óta. Mindezt úgy tudtuk elérni, hogy két minősítő, pontszerző versenyen (Tarjában és Debrecenben) nem indultak a nemzetközi szinten is stabil eredményt hozó versenyzőink, a felnőtt illetve az ifjúsági EB. felkészülése miatt.

Szabó Zsófi személyében felnőtt Európa bajnoka van egyesületünknek, Kerekes Réka és Mező Lili személyében ifjúsági Európa bajnokaink vannak, nemzetközi szinten eredményes EB. dobogósaink vannak a bajnokok mellett, és többen készen állnak hosszú éves kemény munka után a nemzetközi szintre belépni.

Az egyesület utánpótlás bázisa az előkészítő csoportokban jelentősen növekedett, és ezért folyamatosan több hullámban lépnek előre gyerekeink a karate szakma létráján. Az előkészítő csoportból a haladó csoportba, majd a versenyzői karrier és az övvizsga lépcsőfokai felé. Jelzés értékű, hogy az év utolsó versenyén is volt „első verses” versenyzőnk.

A magyar sporttudományos élet érdekében az Y Akadémia két magas szintű

képzést, két országosan elismert edzőtábor rendezett Hegykőn és két szakmai DVD-t jelentetett meg. Az edzőtáborokban Magyarországon egyedül álló módon négy karate szervezet több mint tizenöt egyesülete vett részt. A két szakmai DVD-n hat témakörben tematikus módon mutatjuk be szaknyelven a küzdelemoktatás fontosabb pilléreit. A DVD-k a jövőben egy módszertani könyv digitális segédanyagaivá válnak és készül a harmadik DVD is.

Az Y Akadémia kapcsolatépítési és sportdiplomáciai erőfeszítéseinek köszönhetően elismert lett szinte minden sportág területén szervezeti hovatartozás nélkül.

Kedves Szülők! Kedves Tanítványok! Tisztelt Támogatók!

Szeretném megköszönni Mindenkinek, hogy munkájával támogatta egyesületünket és hozzá tudott járulni sikereinkhez. A siker közös, pont úgy, ahogyan a munka is az volt. A 2017-es év már elkezdődött, hiszen szervezzük a jövő évi edzőtáborokat, külföldi utakat a versenyekre, megmérettetésekre. Minden, amit eddig tettünk építő kockái a jövőnek, és abban a hitben dolgoztunk tovább, hogy ezek az építő kockák szikla kemény alapjai lehetnek későbbi sikereinknek.

Köszönettel:

Agócs Tibor Yakuzák Se elnökhelyettes
Szakmai vezető



Jászberény
2017. szeptember 9.



Szövetes Veronika 3. dan – Világbajnok • 2x Világkupa győztes • 7x Európa bajnok • 8x Magyar bajnok

Mikulás és 1 éves születésnap



Kellemes Karácsonyi Ünnepeket és Bodog Új Esztendőt Kívánunk!



Jászberény, Korcsolya út 5.
Telefon: +36 70 633 1007

Karate:

Óvodás - előkészítő csoport: hétfő, péntek 16 - 17 óráig

Gyerek haladó csoport: hétfő, szerda, péntek 17 - 18 óráig

Felnőtt csoport: hétfő, szerda, péntek 18 - 19:30-ig

Egyéb sportágak:

Alakformáló torna: kedd, csütörtök: 17:00-18:00

Személyi funkcionális edzések: hétfőtől szombatig: 7-8 óráig, illetve 8-9 óráig

Délutáni csoportos és személyi edzések: hölgyek számára is Szabó Zsófi vezetésével

Aikido edzések: kedd 19:00-20:30-ig, szombat 8:00-9:30-ig

Body Art edzések: kedd 17:30-18:30-ig

Jumping World edzések: kedd, csütörtök: 19:00-20:00-ig



Támogatóink:

deep
médiacsoport

infó

Scintilla



Nagykáta Város Önkormányzata



Jászberény Város Önkormányzata

Creativ CCS Stúdió Kft.
Dream on paper!
www.ccsstudio.hu

KONKOLY Electro
• GYÁRTÓ ÉS KARBANTARTÓ KFT.

SZÁRAZ SÓTERÁPIA
SÓBARIANG
JÁSZBERÉNY, SZÉLBI UT 5.
Nyitva: 9-17, 18-12-ig, 13-18-ig.
Sz: 9-12-ig.
Bejelentkezés: +36-70-633-1007

ÜTTI-BAU KFT.

Co-op STAR
KERESKEDELMI ZRT

Pillér
Élelmiszer üzletek

VONNÁKFTTRANS
SZÁLLÍTMÁNYOZÁSI ÉS KERESKEDELMI KFT.
Üzlet: 2766 Nagykáta, Dózsa u. 10. • Tel: 70/633-1007 • Fax: 70/633-1008



A Yakuzák Se lapja
Készült 1000 példányban
Felelős szerkesztő: Agócs Tibor, Csík Flóra
Fotók: Egyesületi Archivum,
Fekete Tamás, SHSZ