

KARATE



Karate on itämainen kamppailulaji, jonka tekniikkavalikoima koostuu pääosin aseettomista tekniikoista: lyönneistä, potkuista, torjunnoista, kaadoista, heitoista, lukoista ja kuristuksista. Lisäksi karateen kuuluu asetekniikoita.

Karaten harjoittelu voidaan jakaa neljän eri otsikon alle:

- **Karate liikuntamuotona**

Lajin harjoittelu kehittää kaikkia lihasryhmiä monipuolisesti ja tehokkaasti. Myös tasapainoasti ja notkeus kehittyvät.

- **Karate itsepuolustusmenetelmänä**

Karateka opettelee kohdistamaan iskunsa hyökkääjän vartalon arkoihin kohtiin. Tekniikoiden tehokkuus ja tarkkuus tekevät karatesta toimivan itsepuolustustaidon.

- **Karate budolajina**

Karate ei ole pelkästään fyysistä harjoittelua, vaan se on täydellistä itsensä hallintaa. Karate on taito keskittyä, kunnioittaa vastustajaa ja olla valmistautunut jokaiseen tilanteeseen. Karaten harjoittelussa korostuu tinkimätön väkivallanvastaisuus.

- **Karate kilpaurheiluna**

Karatekilpailuissa punnitaan kamppailijoiden tekniikka ja henkinen valmius. Kilpailumuotona karate on vaativa, mutta samalla myös hyvin kiinnostava.

Karate on suurelta osin levinnyt maailmalle Japanin kautta, mutta sen juuret ovat *Ryukyu*-saariryhmään kuuluvalla *Okinawan* saarella. Okinawalaiset kamppailumestarit alkoivat luultavasti jo 1400-luvulta lähtien sekoittaa paikallisiin kamppailuperinteisiinsä vaikutteita useista vanhoista kiinalaisista taistelutaidoista (mm. *Shaolin-kempo*). Myös japanilaisten, filippiiniläisten ja indonesialaisten kamppailulajien arvellaan vaikuttaneen okinawalaisen taistelutaidon kehitykseen. 1800-luvulle tultaessa Okinawalla oli syntynyt joukko uusia tyylejä, joita voidaan yhdessä kutsua nimellä *Okinawa-te* (*te* = käsi tai nyrkkeily). 1920-luvulla Okinawa-te opettaja **Funagoshi** esitteli taidon Japanin pääsaarilla ja muutti nimen karateksi, jonka yksi käännös voisi olla 'tyhjä käsi'.

Karate Jukarassa

Vantaan Jukarassa harjoitellaan **Kokusai Shorinjiryu** -tyylin karatea. Lisäksi harjoitellaan Shorinjiryu Ryukyu kobujutsu -asetekniikoita.



Renshinkan Shorinji-ryu karate-do:n perusti Etelä-Japanissa Kagoshiman kaupungissa vuonna 1955 *soke* **Tamotsu Isamu**, joka oli aikaisemmin harjoitellut sekä Kiinassa, Taiwanilla että Okinawalla. Hän harjoitteli Okinawalla mm. *Shuri-te:n* mestarin **Kyan Chotokun** liikesarjoja, eli *katoja*. Tamotsun opettajia Okinawalla olivat mm. **Zenryo Shimabukuro** ja **Joen Nakazato**. Shorinji-ryu on teknisesti ja katojensa puolesta lähempänä okinawalaisia kuin japanilaisia karatetyylejä.

Jukarassa harjoiteltu *Kokusai Shorinji-ryu* perustuu niihin tekniikoihin ja periaatteisiin, joita *soke* Tamotsu Isamu opetti aikanaan oppilaalleen **Ikubo-senseille**. Pohjois-Japanissa vaikuttava *Ikubo-sensei* oli Suomessa vuodesta 1976 asuneen Kokusai-tyylin päävalmentajan *sensei* **Yuji Matsuoin** (8. *dan hanshi*) opettaja. Matsuoi-sensei on jo yli 20 vuoden ajan opettanut Jukarassa 1-2 kertaa viikossa.

Karaten peruskurssit Vantaan Jukarassa syksyllä 2010

Tervetuloa harjoittelemaan karatea Jukaraan!

Karaten harjoittelu on parasta aloittaa peruskurssilla. Syyskaudella 2010 Jukaran karatejaos järjestää kaksi peruskurssia: yhden aikuisille (yli 14-vuotiaat) ja toisen 8-13 -vuotiaille nuorille. Kurseille voi osallistua ikään, sukupuoleen ja kuntoon katsomatta. Aikaisempi kamppailulajikokemus ei ole tarpeen, muttei myöskään este. Kurssit kestävät koko syyskauden ja päättyvät karaten keltaisen vyön suorittamiseen. Kurssin jälkeen harjoittelu jatkuu seuran vyöarvoryhmissä.

Junioreiden ja aikuisten kurssien ilmoittautuminen ja ensimmäiset harjoitukset ovat torstaina 2.9.2010 kello 19.00-20.30 Rajatorpan koululla (vapaalanpolku 13).

Kurssin voi suorittaa esim. T-paidassa ja verryttelypuvun housuissa. Erillinen karatepuku ei ole pakollinen. Jalkineita ei tarvita, sillä karatea harjoitellaan paljain jaloin. Kannattaa ottaa mukaan myös pyyhe ja peseytymistarvikkeet, sillä harjoituksissa ei hiekkä säästellä. **Kurssin alku, kaksi ensimmäistä viikkoa, on ilmaista koeaikaa. Tervetuloa tutustumaan lajiin!** Junioreiden liittymismaksu 120 € ja aikuisten 130 € sisältää Vantaan Jukara ry:n vuoden 2010 jäsenmaksun, ensimmäisen vyökoemaksun, karatepassin, kurssin ja sen jälkeisen karateharjoittelun joulukuun loppuun asti.

Vantaan Jukara ry kuuluu Suomen Karateliittoon, SLU:hun (entinen SVUL) sekä Suomen Shorinjiryu -yhdistykseen. Nuorisotoimintamme noudattaa 'Nuori Suomi' -ohjelmaa.

Juniorikurssin harjoitusajat:

torstai	19.00 – 20.15	Rajatorpan koulu (Vapaalanpolku 13)
lauantai	12.30 – 13.45	Rajatorpan kalliosuoja

Aikuiskurssin harjoitusajat:

tiistai	20.00 – 21.30	Rajatorpan kalliosuoja (Sisäänkäynti Rajatorpantieltä, Sahatien kohdalta)
torstai	19.00 – 20.30	Rajatorpan koulu

Jukaran karatejaos Internetissä: www.jukara.fi/karate

Tiedustelut:

Aikuiskurssi: Timo Pietilä 040-5570230, aikuiskurssi-karate(at)jukara.fi

Juniorikurssi: Susanna Cygnel 040-5547780, junnukurssi-karate(at)jukara.fi



Kantan na mono yoku sho o seisu. - "Tasapaino voiton ja tappion välillä riippuu yksinkertaisista asioista."

"Jos esimerkiksi henki ja sydän puuttuvat [karaten] harjoittelusta, on tuloksena vain väkivaltaa. Toisaalta oikeudenmukaisuus ilman voimaa on merkityksetöntä. Jos harjoittelija omaa terveen ja taitavan kehon ja virheettömän mielen, hän tulee toimeen millaisessa tilanteessa tahansa."

- sensei Yuji Matsuoi



Jukaran karatejaos on Nuori Suomi -sinettiseura, www.nuorisuomi.fi

少林寺流空手道