

# KARATE



Karate on itämainen kamppailulaji, jossa harjoitellaan pääosin aseettomia tekniikoita: lyöntejä, potkuja, torjuntia, kaatoja, heittoja, lukkoja ja kuristuksia. Lisäksi karateen kuuluu asetekniikoita.

Karate on levinnyt Suomeen Japanin kautta, mutta sen juuret ovat Okinawan saarella. Okinawalaisen *te*-kamppailulajin taitajat hakivat vuosisatoja oppia Kiinasta, muun muassa Shaolinin temppelein taistelutaidoista. 1800-luvulla kolmen okinawalaisen kylän, Shurin, Tomarin ja Nahan kamppailutyylit olivat vakiintuneen omaksi lajikseen (*tode* tai *toudi*). Se esiteltiin Japanin pääsaarilla vasta vuonna 1922. Vuonna 1935 ryhmä lajin mestareita muutti nimen karateksi, jonka yksi käännös on tyhjä käsi. Suomeen karate saapui vuonna 1967 ja Jukaraan vuonna 1972.

## Karate liikuntamuotona

Lajin harjoittelu kehittää kaikkia lihasryhmiä monipuolisesti ja tehokkaasti sekä parantaa tasapainoaistia ja notkeutta.

## 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 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 hyvin kiinnostava.

## Karate Jukarassa

Vantaan Jukarassa harjoitellaan *Kokusai Shorinji-ryu* -tyylin karatea. Lisäksi harjoitellaan tyylisuunnan mukaisia asetekniikoita.

*Soke Isamu Tamotsu* perusti *Renshinkan Shorinji-ryu karate-don* Etelä-Japanissa Kagoshiman kaupungissa vuonna 1955. Hän oli aiemmin harjoitellut sekä Kiinassa, Taiwanilla että Okinawalla, jossa hän opetteli muun muassa *Shuri-ten* mestarin **Chotokun Kyanin** liikesarjoja, *katoja*. Tamotsun opettajia Okinawalla olivat ainakin **Zenryo Shimabukuro** ja **Joen Nakazato**.



Jukarassa harjoiteltava *Kokusai Shorinji-ryu* perustuu niihin tekniikoihin ja periaatteisiin, joita *soke* Tamotsu Isamu opetti aikanaan oppilaalleen **Ikubo**-senseille. Tämä puolestaan oli *Kokusai Shorinji-ryu*n päämiehen *soshi* **Yuji Matsuoin** opettaja Japanissa. *Matsuoi-sensei* (8. dan *hanshi*) on asunut Suomessa vuodesta 1976 ja opettanut Jukarassa viikoittain 1980-luvulta lähtien.

# Karaten peruskurssit Vantaan Jukarassa syksyllä 2018

## Koko perhe voi aloittaa yhtä aikaa!

Karaten harjoittelu on parasta aloittaa peruskurssilla. Syyskaudella 2018 Jukaran karatejaos järjestää kaksi peruskurssia: yhden aikuisille (yli 13-vuotiaat) ja toisen 8–12-vuotiaille nuorille. Kurssit sopivat kaikenikäisille ja -kuntoisille miehille, naisille, tytöille sekä pojille. **Aikuisten ja junioreiden kurssit ovat yhtä aikaa, joten koko perhe voi aloittaa uuden harrastuksen yhdessä.**

### Juniorikurssin alustavat harjoitusajat

torstai	18:00 – 19:00	Rajatorpan koulu (Vapaalanpolku 13)
lauantai	14.00 – 15.30	Rajatorpan kalliosuoja (sisäänkäynti Rajatorpantieltä Sahatienkohdalta)

### Aikuiskurssin alustavat harjoitusajat

torstai	18:00 – 19:00	Rajatorpan koulu (Vapaalanpolku 13)
lauantai	14.00 – 15.30	Rajatorpan kalliosuoja (sisäänkäynti Rajatorpantieltä Sahatien kohdalta)

Molempien kurssien ensimmäiset harjoitukset ja ilmoittautuminen ovat lauantaina 25.8.2018 Rajatorpan kalliosuoja. Lisätieto: <http://www.jukara.fi/karate>, karaten aloittaminen

Aikaisempi kamppailulajikokemus ei ole tarpeen, muttei liioin este. Kurssit kestävät koko syyskauden ja päättyvät vyökokeeseen. Kurssin jälkeen harjoittelu jatkuu seuran vyöarvoryhmissä.

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 pyyhe ja peseytymistarvikkeet, sillä harjoituksissa ei hikeä säästellä. **Kurssin kaksi ensimmäistä kertaa ovat ilmaista koeaikaa. Tervetuloa tutustumaan lajiin!**

Peruskurssit maksavat juniorilta 140 € ja aikuiselta 150 €. Kurssimaksut sisältävät Vantaan Jukara ry:n vuoden 2018 jäsenmaksun, ensimmäisen vyökoemaksun, karatepassin, kurssin ja sen jälkeisen karateharjoittelun vuoden loppuun asti.

Vantaan Jukara ry kuuluu Suomen Karateliittoon, sekä Suomen Shorinjiryu - yhdistykseen.

### Tiedustelut

- **aikuiskurssi:** Tuomas Voutilainen, p. 050-3577122, aikuiskurssi-karate(at)jukara.fi
- **juniorikurssi:** Timo Pietilä, p. 040-5570230, juniorikurssi-karate(at)jukara.fi

**Jukaran karatejaos internetissä:** [www.jukara.fi/karate](http://www.jukara.fi/karate)

*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."*

soshi Yuji Matsuoi

少林寺流空手道