

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 tyyliuunnan 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-ryun* 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 2015

Koko perhe voi aloittaa yhtä aikaa!

Karaten harjoittelu on parasta aloittaa peruskurssilla. Syyskaudella 2015 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 harjoitusajat

torstai	19.30 – 21:00	Rajatorpan koulu (Vapaalanpolku 13)
lauantai	14.00 – 15.30	Rajatorpan kalliosuoja (sisäänkäynti Rajatorpantieltä Sahatienkohdalta)

Aikuiskurssin harjoitusajat

torstai	19.30 – 21.00	Rajatorpan koulu (Vapaalanpolku 13)
lauantai	14.00 – 15.30	Rajatorpan kalliosuoja (sisäänkäynti Rajatorpantieltä Sahatien kohdalta)

Molempien kurssien ensimmäiset harjoitukset ja ilmoittautuminen ovat lauantaina 29.8.2015 kello 14:00–15:30 Rajatorpan kalliosuojassa. Lisätietoa: <http://www.jukara.fi/karate>, karaten aloittaminen

Aikaisempi kamppailulajikokemus ei ole tarpeen, muttei liioin este. Kurssit kestävät koko syyskauden ja päättyvät karaten keltaisen vyön kokeeseen. Kurssin jälkeen harjoittelu jatkuu seuran yöarvoryhmissä.

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 viikkoa on ilmaista koeaikaa. Tervetuloa tutustumaan lajiin!**

Peruskurssit maksavat juniorilta 140 € ja aikuiselta 150 €. Kurssimaksut sisältävät Vantaan Jukara ry:n vuoden 2015 jäsenmaksun, ensimmäisen vyökoemaksun, karatepassin, kurssin ja sen jälkeisen karateharjoittelun joulukuun 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

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