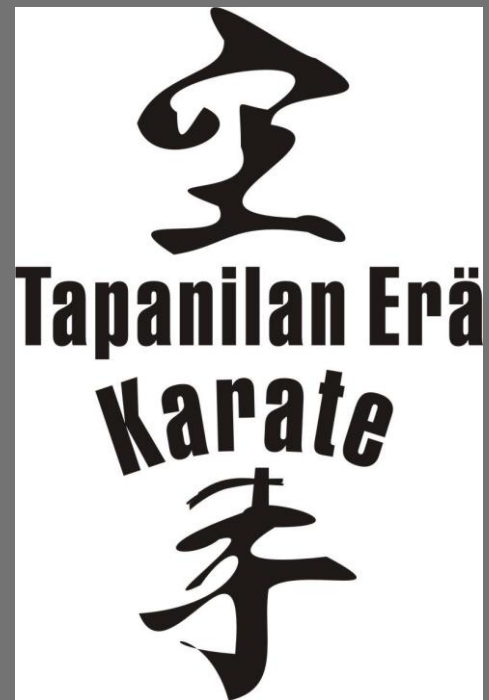


2011

Tapanilan
Erän
karaten
nettilehti





Hei kaikille,

Pyysimme aikuisharrastajilta palautetta harjoituksistamme keväällä 2011. Saimme arvokasta palautetta, jonka pohjalta tulemme muokkaamaan harjoitusten sisältöä toivottuun suuntaan. Lisäämme muun muassa asetekniikka-, ja kataharjoitusten määriä. Lisäksi perustamme oman harjoituksen ottelun alkeille.

Myös junioripuolella tulee kokonaan uudet harjoitukset kihonille ja katalle. Näillä muutoksilla haluamme kehittää junioreiden perustekniikkaosaamista, koska se on kaiken jatkoharjoittelun perusta. Otteluharjoitukset jatkuvat syksyllä joka lauantai, ellei ole juniorikilpailuja. Saamme junioreiden otteluharjoituksille oman vastuuhjaajan Marko Rundelinin.

Meillä on monta lupaavaa karatejunioria kasvamassa kilpailijoiksi. Se on erittäin hieno asia, että moni juniori on kiinnostunut kilpailemisesta. Edelleen karatea voi tietenkin harrastaa ilman kilpailu-uratavoitteita. Tärkeää on, että juniorit urheilisivat mahdollisimman monipuolisesti muitakin lajeja kuin karatea. Näin lapsi saa monipuolista harjoittelua ilman, että liian aikaisin keskittyisi pelkästään karateen.

Aikuisharrastajissa olemme saaneet seuraan lisää innostuneita jopa lajille omistautuneita karatekoita. Olen iloinen, että heistä moni on ryhtynyt myös ohjaajaksi, sillä innostuneella harrastajalla on aina annettavaa nuoremmille harjoittelijoille. Tänä keväänä seuramme kasvoi kahdella uudella mustalla vyöllä. Jani Nyberg ja Saija Heinonen suorittivat 1. Danin mustat vyöt. Se on hieno osoitus pitkäjänteisestä työstä ja innostuksesta lajia kohtaan. Onnea Janille ja Saijalle!

Kesä on jo ovella. Ei muuta kuin uimaan, lenkille, palloleilaamaan ja pyöräilemään!

Liikunnallista kesää kaikille!

Anne Aalto
Karatejaoksen pj



HARRASTAJAESITTELYSSÄ: TESSA KAUPPINEN



Ikä:13 v.

Minä vuonna aloitit karaten? Aloitin karaten vuonna 2005 ja olen harrastanut karatea 6 vuotta.

Mikä vyö sinulla on? Minulla on aikuisten vihreä vyö.

Miksi valitsit harrastukseksi karaten? Olin pienestä asti ollut kiinnostunut kamppailulajeista ja karate vaikutti kivalta.

Kuinka monta kertaa viikossa treenaat ja mitä kaikkea treenit sisältävät? 4-5. Eniten treeneissä on ottelua ja joskus myös kataa ja tietysti erilaisia nopeus-, voima- ja kestävyysharjoitteita.

Pääsit Karateliiton valmennusryhmään. Miten kuvailisit valmennusryhmän leirien treenejä? Ne ovat kivoja ja sopivan rankkoja. Minusta on kiva, että silloin pääsee treenaamaan myös muiden seurojen harrastajien kanssa.

Miksi olet viihtynyt lajin parissa ja mikä on karatessa kivointa? Olen viihtynyt lajin parissa, koska se on monipuolista ja siinä on aina jotain missä voi kehittyä. Tykkään karatessa eniten kisaamisesta,

koska se on aika jännittävää.

Miksi suosittelisit karatea harrastukseksi muille? Koska karate on niin monipuolinen laji ja siinä saa hyvän kunnon, nopeutta ja kestävyyttä ja jos haluaa kilpailla siihenkin on hyvät mahdollisuudet tai sitten voi vain keskittyä treenaamiseen.

OHJAAJAESITTELYSSÄ: KIMMO OBIORA



Syntymävuosi: 1975

Ammatti: Yritysturvallisuusasiantuntija/yrittäjä

Milloin aloitit karaten ja miksi? taisi olla 1990

Oletko harrastanut /harrastatko muita urheilulajeja? Ennen karatea tennistä, fudista ja lentistä

Edustamasi seurat? mm. Vantaan Wado-Ryu, Vantaan Kokondo, Helsingin Kokondo, Lohjan Karateklubi, Tapanilan Erä

Miksi siirryit harrastamaan ja ohjaamaan karatea juuri Erälle? Monipuolinen seura ja ennen kaikkea seura joka tukee kilpakaratea. Valitettavasti vieläkin on liikaa seuroja, joilla on ns "putkinäkö"



päällä, eivätkä ymmärrä, että Suomi on muutenkin pieni maa ja nykyään on niin paljon muitakin lajeja tarjolla, ettei ole varaa sulkeutua omiksi pikku kuppikunniksi. Valitettava tulos näkyy karaten nykytilasta/kilpamenestyksestä maailmalla.

Kuinka kauan kilpailu-urasi kesti? n. 10 vuotta

Mikä kilpailemisessa viehätti? Voittaminen

Mikä ovat parhaat saavutuksesi kilpailu-uralla? 9 henkilökohtaista Suomenmestaruutta, useita PM mestaruuksia, nuorten EM pronssi, kaksi kertaa 5. sija MM kisoissa sekä World Games hopea mitali.

Toimit seuran vetäjänä. Kannustavatko kotijoukot vapaaehtoistyötäsi Erällä? Ei nyt kannusteta hirveästi, mutta ei myöskään pahastuta mitenkään siitä.

Miksi suosittelisit ohjaamista pitkään karatea harrastaneille? Tietotaito tulisi aina laittaa kiertoon. Olen itse saanut karatelta paljon, joten koen, että on minun vuoroni antaa takaisin.

Mitä teet vapaa-aikana (siis tatamin ulkopuolella)? Urheilen paljon (muuta kamppailulajeja, pikajuoksua sekä voimailua).

Miksi suosittelisit karatea harrastukseksi? Monipuolinen laji, joka kehittää myös mentaalista puolta, mikä monilta uusilta nykykamppailulajeilta puuttuu.

MAIJA LAAKSOSEN ARTIKKELI TUOMAROINNISTA KARATESSA



TUOMARITOIMINNASTA

Tuomarina toimiminen on haastavaa, mutta palkitsevaa. Omaa kehittymistä on helppo seurata muun muassa suoritettujen lisenssien mukaan. Haastavinta tuomaroinnissa on mielestäni sääntöuudistukset ja niihin sopeutuminen nopeasti. Minä olen tuomaroinut vuodesta 2000 lähtien ja tämän reilun kymmenen vuoden aikana olen saavuttanut Suomessa korkeimmat lisenssit ja EM-tasolla alimmat lisenssit sekä katassa että kumitessa. Tavoitteenani on saavuttaa EM-tasolla korkeimmat lisenssit katassa ja kumitessa ja näin saavuttaa Karate Referee -lisenssi.

SUORITETTAVAT LISENSSIT

Suomen Karateliiton tuomarivaliokunta järjestää kurseja aloittelijoille ja kokeneemmille tuomareille. Tuomarikurssi sisältää aina teoriaa, teoriakokeen ja käytännönharjoittelun. Ensimmäisellä kurssilla suoritetaan yleensä kansallinen kulmatuomarilisenssi. Mahdollisuus on suorittaa tasoa alempikin lisenssi, lastentuomari/aluetuomarilisenssi. Ensimmäisen kurssin jälkeen suoritetaan lisensoija kumitessa seuraavassa järjestyksessä:



Kansallinen päätuomari

SM-tason kulmatuomari

SM-taso päätuomari

MAC (Match Area Controller) tähän järjestetään erillinen 1-2vuotta kestävä koulutus, mihin Tuomarivaliokunta valitsee osallistujat.

Katatuomari suorittaa B ja A-tason. A-tason tuomari voi tuomita SM-tasolla.

Kansainväliselle tasolle tuomarit valitsee Suomen Karateliiton tuomarivaliokunta. Suomessa on ollut käytössä systeemi, että tuomari suorittaa ensin EM-tason lisenssit ja vasta tämän jälkeen hänet lähetetään MM-tuomarikursseille. EM ja MM-tuomarikurssi järjestetään kerran vuodessa. Kansainvälisen tason tuomarilisenssi menevät seuraavasti:

Kata EM/MM

Judge B

Judge A

Kumite EM/MM

Judge B

Judge A

Referee B

Referee A

Jos tuomarilla on sekä katassa Judge A-lisenssi että kumitessa Referee A, on hänen lisenssi Karate Referee. Suomessa Anssi Kaltevo on Karate Referee sekä EM että MM-tasolla. Pirkko Heinonen on Karate Referee EM-tasolla.

ERÄN KARATEJAKSEN TUOMARIT

Erällä on lisäksi kolme aktiivista kansallisen tason tuomaria. Anne Aalto ja Juuso Kenkkilä ovat suorittaneet MAC-tason lisenssin ja Tiina Bollström on katassa A-tuomari ja kumitessa SM-tason päätuomari. Erä kannustaa uusia tuomareita kursseille ja kehittämään omaa osaamistaan.

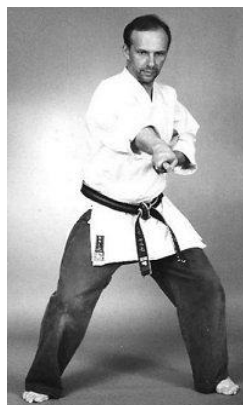
MITEN MUKAAN TUOMARITOIMINTAAN?

Minä toimin Suomen Karateliiton tuomarivaliokunnassa sihteerinä. Minulta saa

lisätietoja uusista kursseista. Kilpailusäännöt löytyvät Karateliiton internetsivuilta (www.karateliitto.fi). Mikäli sinulla on aikuisten vihreä vyö ja vähintään 16-vuotta ikää, olet enemmän kuin tervetullut mukaan tuomaritoimintaan!

Teksti: Maija Laaksonen

ILPO JALAMO 6. DAN KARATE JA KOBUDO



Ilpo Jalamo aloitti karaten harrastamisen 1970. Vaikka alkuopetuksen tekninen anti oli vaatimatonta, oli asenne kuitenkin oikea: harjoiteltiin kovasti ja innokkaasti.

Vuonna 1976 Jalamo lähti hakemaan lisäoppia karatessa Japanista. Harjoittelupaikkana oli aluksi Nihon yliopisto Tokiossa, tyyli suuntana Wado-ryu. Melko pian Jalamo alkoi kiertellä Tokion muillakin dojoilla. Kiertelyn yhtenä tarkoituksena oli asetekniikat hyvin hallitsevan sensein löytäminen. Etsintä päättyi Shibuya-dojolla jolla opetti itse Motokatsu Inoue, Japanin taitavin kobujutsuopettaja. Inouen tyyli suuntana oli Yuishinkai-karatejutsu, joka sisälsi myös aseknikoita. Siitä tuli myös Jalamon päätyyli suunta.

Jalamon ensimmäinen Japanin matka kesti runsaan vuoden. Toinen käynti maassa olikin jo puolentoista vuoden kuluttua ja kesti kuusi kuukautta. Myöhempiä matkoja on tietenkin kertynyt pitkä rivi.

Japanista palattuaan Jalamo perusti oman Shaolin-nimisen itämaisten kamppailutaitojen harjoittelukeskuksen Turkuun. Se on toiminnassa yhä. Shaolinin salilla on vuosien mittaan vierailut suuri joukko eri lajien nimekkäitä huippuvalmentajia ja lajivalikoima on kasvanut. Salilla opetetaan nykyisin karaten ja kobudon lisäksi mm. judoa, aikidoa, jujutsua ja wing tsun kungfua.

Jalamo on haluttu leiriohjaaja ja viikonloput



kuluvatkin leirimatkoilla Suomessa ja ulkomailla.
Valmennuksen ohella Jalamo on kirjoittanut lukuisia kirjoja.

Ilpo Jalamon kirjallisuutta:

Karate-jutsu (1993)

Bushi no te – Soturin käsi (1999)

Banzai – Lasten budokirja (2005)

Asahi – Terveysliikuntaa kaikille (2007, yhtenä kirjoittajista)

Yokohama Humahuta – Budokaskukirja (2008)

Renkaita vedessä – Ajatuksia kamppailutaidoista (2011)

Lähteet:

Tero Laaksonen: Kamppailijoita dojolta tatamilta

Tero Laaksonen: Suomalaiset kamppailulajien tekijät

Ilpo Jalamo ohjaa Erällä leirin 17.-18.9.2011. Kaikki ovat tervetulleita mukaan leirille!