



Kronika 2010/2011 | Inštitut 108

11. - 12.09.2010 | Bubenreuth, Nemčija

SEMINAR Z MOJSTROM CURTISOM S HAVAJEV

V Bubenreuthu na Bavarskem je potekal vikend seminar z mojstrom Christopherjem Curtisom s Havajev. Sensei Curtis je glavni inštruktor Havajske Ki federacije in v okviru Ki Society iz Tokia na Japonskem odgovoren inštruktor za Evropo. Tema seminarja so bili ki testi, ki-aikido tehnike, dihalne in meditacijske tehnike ter vadba z lesenim mečem.



Foto: Arhiv Curtis | Sensei Curtis, sensei Miyashiro in sensei Stokesberry.

23.09.2010 | Ljubljana, Slovenija

ODDAJA ŠRINKOV KAVČ NA RADIU ŠTUDENT

Aleksander Kelšin je bil gost v oddaji Šrinkov kavč na Radiu Študent. V klepetu z Maticem Muncem je beseda tekla o filozofskih, fizičnih in duhovnih vidikih rednega treninga borilnih veščin.

Foto: K. Hribar, Pacug, Slovenija, 2011 | Neja, Daša in sensei Tsukada.

PINAN KATE

Besedilo: Aleksander Kelšin

V petih petkovih tematskih treningih smo po vrsti obdelali vseh pet Pinan kat. Pri tem smo obudili zavedanje, da je pri treningu kat v prvi vrsti pomembna korektnost forme, odrezavost in kime, pravilno dihanje in kiai ter ritem.

Vse skupaj z razumevanjem različnih aplikacij posameznih elementov kate (bunkai) ob redni vadbi kate postopoma postaja del naše sekundarne narave. Vadba kat z večjim številom zaporednih ponovitev nam lahko služi tudi kot del kardio-vaskularnega treninga ob katerem se obenem urimo v karateističnih tehnikah.

Pinan je serija petih kat, ki jih kot šolske kate uporablja večina karateističnih sistemov. Izvirajo z Okinave, kjer jih je na podlagi daljše forme kitajskega izvora (Channan) razvil mojster Anko Itosu (1831 - 1915) okoli leta 1907. Mojster Itosu velja za očeta modernega karateja, saj je svoj model karateja uvedel v okinavski šolski sistem, kar je bilo pomembno za kasnejšo širitev karateja na Japonsko in od tam po vsem svetu.

Beseda Pinan je sestavljena iz dveh ideogramov, ki pomenita mir in spokojnost. Pojavljajo se tudi interpretacije, da beseda pomeni duševni mir, ki ga praktikant doseže, ko obvlada vseh pet kat. Naravnane so defenzivno, zato se vsaka od njih začne z obrambno tehniko.

Pinan kate so imenovane po stopnjah: Shodan (prva), Nidan (druga), Sandan (tretja), Yondan (četrta) in Godan (peta). Mnoge šole poučevanje Pinan kat pričnejo z Nidan in nato nadaljujejo s Shodan, saj je dejstvo,



Foto: Arhiv Karate kluba Dinamik Celje, Celje, Slovenija, 2010

21. - 24.10.2010 | Celje, Slovenija

SEMINAR Z MOJSTROM KEIJIJEM TOMIYAMO V CELJU

V mesecu oktobru je v Celju, v okviru slovenske Kofukan zveze, potekal seminar z japonskim mojstrom Keijijem Tomiyamo.

Mojster Tomiyama se je rodil leta 1950 v Osaki na Japonskem. Karate je pričel trenirati pri 17 letih pri mojstru Chojiru Taniju. Pri svojem delu poskuša teorijo mojstra Tanija združiti s svojim konceptom skrivanja udarcev. Mojster Tomiyama živi v Angliji.

Teme dela seminarja so bile osnovne tehnike, pinan kumite shodan, nidan, sandan, yondan in godan, ter kate pinan godan, juroku, naihachin shodan ter gekisai ichi in ni.



Foto: Arhiv Inštituta 108, Ljubljana, Slovenija, 2010 | A. Kelšin

da je Nidan bolj prijazna za začetnika od Shodan. To načelo je zastopano tudi v našem programu Karate toitsu-do, kjer je kata Pinan Nidan navedena kot kriterij za napredovanje v gokyu (rumeni pas), kata Pinan Shodan za napredovanje v yonkyu (oranžni pas), Pinan Sandan za sankyu (zeleni pas), Pinan Yondan za nikyu (modri pas) in Pinan Godan za ikkyu (rjavi pas).

Pojavljajo se tudi razlage, da je Pinan kat pet, ker vsaka predstavlja enega od petih osnovnih elementov, ki po nekaterih budističnih šolah tvorijo vse: Pinan shodan - zemlja, Pinan nidan - voda, Pinan sandan - ogenj, Pinan yondan - veter/zrak, Pinan godan - eter/praznina.

S širitvijo karateja na Japonsko se je za kate Pinan pojavilo tudi ime Heian, ki ga je uvedel mojster Funakoshi (1868 - 1957). Gre za japonsko izgovorjavo istih dveh ideogramov. Mojster Funakoshi je v svoji šoli tudi spremenil vrstni red poimenovanja prvih dveh kat: Pinan Shodan je Heian Nidan in Pinan Nidan je Heian Shodan.

Mojster Itosu je bil učitelj mnogim kasnejšim karate mojstrom in pionirjem novih šol, ki so znanje širili v svojem okolju. Med njimi je bil tudi mojster Kenwa Mabuni (1887 - 1952), ki je znan kot začetnik shito-ryu linij. Zato se je z razvojem pojavilo veliko število interpretacij kat Pinan/Heian. Kljub temu so te mestoma precej različne interpretacije v svoji osnovi enake in tako predstavljajo pomembno vez s tradicijo in skupen imenovalac različnih slogov karateja.



Foto: K. Hribar, Ljubljana, Slovenija, 2010 | Aleksander premaguje tremo.

1. KOLO ŠOLSKE LIGE

V nedeljo, 14. novembra 2010, so se v dvorani Podružnične šole Kašelj v Ljubljani ponovno pomerili mladi borci številnih osnovnih šol iz Ljubljane. 1. kolo Šolske judo lige 2010/2011 je v prijateljskem, igrivem in borbenem vzdušju potekalo v organizaciji športnega društva Mala šola juda v sodelovanju z Mestno občino Ljubljana.

Otroci so bili razdeljeni v starostne skupine po osem tekmovalcev glede na težo in spol. Po ogrevanju so se pomerili v poligonu in prirejenih sumo borbah. Na poligonu so se izkazali v motoričnih spretnostih, kot so hitrost, koordinacija, ravnotežje, moč, znanje prevalov in padcev. Sumo borbe so potekale na borilni površini 3 x 3 metrov tatamija. Cilj borbe je bil nasprotnika potisniti iz borilnega prostora, oziroma ga vreči, da se s katerim koli delom telesa dotakne tal.

Naši tekmovalci, vsi iz drugega razreda osnovne šole, so se zelo dobro odrezali. **Gaj Rajšter** in **Rok Arsovič** sta dosegla 2. mesto, **Aleksander Kline** 5. mesto, **Edin Mahmutović** pa 6. mesto.



Foto: K. Hribar, Ljubljana, Slovenija, 2010 | Gaj po tekmi.



Risba: Maks Š., 7 let | Na treningu karateja.

19. - 21.11.2010 | Worcester, Anglija
MOJSTER TSUKADA V ANGLIJI

V okrožju majhnega in slikovitega mesta Worcester v Angliji je potekal seminar, ki ga je vodil japonski mojster Ryozyo Tsukada.

Seminar je bil organiziran v treh različnih krajih v širši okolici. Žal je trening v petek zvečer, planiran v kraju Kidderminster, odpadel, saj se je na letališču v Birminghamu zgodila nesreča, zaradi katere so ga zaprli. Zato je sensei na svoj cilj prispel precej prepozno in se petkov trening ni izvedel. Kljub neprijetnemu uvodnemu prijetljaju sta bila sobotni in nedeljski trening v krajih Cleobury Mortimer in Redditch za dve različni skupini izpeljana odlično.

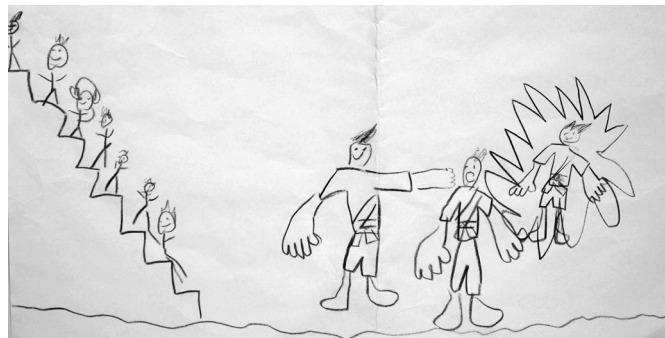
Za temo sobotnega treninga je sensei izbral kato Paiku iz zakladnice starega okinavskega stila karateja ryuei-ryu. Kata ponuja zanimive aplikacije tehnik na kratki borbeni distanci z vstopanjem v partnerjev prostor. Nedeljski trening je bil obarvan nahatejevsko, najprej z osnovami pravih položajev in izvedbo udarcev in blokad na različnih distancah, v nadaljevanju pa je mojster obravnaval kato Kururunfa in njene aplikacije.

21.12.2010 | Ljubljana, Slovenija
NOVOLETNI NASTOP NA ZGNL

Mesec december je prav poseben mesec, saj naznanja konec koledarskega leta in prinaša novoletne počitnice, katerih se veselijo tudi otroci na Zavodu za gluhe in naglušne. Zato so v torek v zbornici šole pripravili novoletni nastop. Poleg številnih zanimivih točk so starše razveselili tudi otroci, ki na zavodu vadijo karate. Pokazali so jim nekaj osnovnih tehnik s padci, delo v paru ter kato Shihozuki shodan.

SPLETNA RAZSTAVA OTROŠKIH RISBIC

V mesecu decembru so otroci iz skupine Karate ju-do skozi risbo prikazali nekaj zanimivih utrinkov z vadbe karateja. Risbe orisujejo njihov odnos do vadbe, učiteljev in prijateljev, poznavanje vadbene opreme, razumevanje prostora in časa treninga ter tekmovanj. Originale risbic smo si skupaj ogledali na treningu, vi pa ste na ogled vabljeni v našo spletno galerijo (www.108.si).



Risba: Maks D., 6 let | Na tekmi.

2. KOLO ŠOLSKE LIGE

V nedeljo, 30. januarja 2011 je potekalo 2. kolo šolske lige. V dvorani Podružnične šole Kašelj v Ljubljani so se v prijateljskem, igrivem in borbenem vzdušju ponovno pomerili mladi borci številnih osnovnih šol iz Ljubljane. Tekmovanje je potekalo v organizaciji športnega društva Mala šola juda v sodelovanju z Mestno občino Ljubljana.

Naši tekmovalci, tokrat v manjšem številu zaradi bolezni, so se odlično uvrstili. **Gaj Rajšter** in **Edin Mahmutović** sta osvojila tretje mesto in prejela bronasto medaljo, **Rok Arsovič** pa je tokrat osvojil 4. mesto.



Foto: Arhiv Inštituta 108, Ljubljana, Slovenija, 2011 | Ob Koseškem bajerju.

23. - 25.04.2011 | Soisy-sous-Montmorency, Francija

PRI MOJSTRU TSUKADI V PARIZU

V času velikonočnih praznikov je v kraju Soisy-sous-Montmorency pri Parizu potekal seminar pri mojstru shito-ryu karateja Ryoza Tsukadi, na katerem so se zbrali karateisti višjih stopenj pasov iz celotne Francije.

Tokrat nam je mojster Tsukada iz svoje bogate zakladnice karate ponudil dve precej različni kati in njun bunkai: naha-te kato Seisan ter kato Anan iz starega okinavskega stila karateja ryuei-ryu.

07.05.2011 | Ljubljana, Slovenija

REKREATIVNI POHOD NA 35 KM PO POTI OKOLI LJUBLJANE

Ob prazniku Ljubljane in Dnevu miru smo se odpravili na slabih 35 kilometrov dolg tradicionalni pohod po Poti spominov in tovarštva, ki poteka vsako leto od leta 1946.

Pot spomninov in tovarštva je od leta 1985 urejena peščenata sprehajalna in rekreacijska pot, ki sklenjena vodi okrog celotnega mesta in vodi skozi različne mestne dele po okoliških travnikih in gozdovih. Teče po področju, kjer je med drugo svetovno vojno od leta 1942 naprej, pod italijansko in kasneje pod nemško okupacijo, mesto obdajala bodeča žica, ki naj bi odpornikom prekinila stik med mestom in zaledjem.

Pohoda smo se udeležili kot mešana skupina udeležencev različnih vadbenih skupin Inštituta 108, ki je pogumno premagovala kilometre. Lepo vreme, dobra družba in kolektivni duh so dali dovolj moči, da je del skupine kljub dolgi hoji par zadnjih kilometrov celo pretekel. Drugo leto gremo spet!



Foto: arhiv Inštituta 108, Ljubljana, Slovenija, 2010 | Poligon.

3. KOLO ŠOLSKE LIGE

V nedeljo, 13. marca 2011, je potekalo zadnje, 3. kolo šolske lige 2010/2011. V dvorani Podružnične šole Kašelj v Ljubljani so se v organizaciji športnega društva Mala šola juda v sodelovanju z Mestno občino Ljubljana pomerili osnovnošolci iz Ljubljane in okolice.

Našim mladim tekmovalcem iskreno čestitamo za odlične uvrstitve. **Gaj Rajšter** je tokrat osvojil 1. mesto in si priboril zlato medaljo, **Rok Arsovič** si je priboril srebrno medaljo, **Maks Š. Justin** je osvojil četrto mesto, **Edin Mahmutović** peto mesto, **Aleksander Kline** in **Maks Dežnak** pa sta osvojila osmo mesto.



Foto: K. Hribar, Ljubljana, Slovenija, 2011 | Sem zmagal?

KARATE TEKME ZA OTROKE ZA POKAL INŠTITUTA 108

V mesecu maju so pri Inštitutu 108 v sodelovanju s Športno zvezo Ljubljane potekale trening tekme v karateju za otroke vseh starosti. Otroci so se na igriv in sproščen način pomerili s svojimi prijatelji v parternih borbah, v trokoračnih karate borbah ter katah. Za mnoge je bila to prva tekmovalna izkušnja v življenju in s pomočjo navdušenih navijačev so se izkazali kot pravi borci.

Trening tekma v karateju se je odvijala tudi za gluhe in naglušne osnovnošolce in dijake ter za osnovnošolce z govorno-jezikovno motnjami in motnjami avtističnega spektra na Zavodu za gluhe in naglušne v Ljubljani. Vsi udeleženci so za nagrado prejeli diplomo Športne zveze Ljubljana, Fundacije za šport, Mestne občine Ljubljana in Inštituta 108. Najuspešnejši med njimi so prejeli medaljo Inštituta 108, eden od tekmovalcev, ki je imel najboljši rezultat v vseh kategorijah in starostnih skupinah, pa je prejel tudi pokal Inštituta 108.



Foto: K. Hribar, Ljubljana, Slovenija, 2011 | Prevračanje želvice.

Skupina: Karate vrtec - 4 leta

Kategorija: Parterne borbe

1. mesto: Luka Šmit
2. mesto: Clara M. Brilej
3. mesto: Edina Mahmutović

Skupina: Karate vrtec - 5 let

Kategorija: Parterne borbe

1. mesto: Tim Koren
2. mesto: Nik Najdov
3. mesto: Filip Pečecnik

Skupina: Karate za osnovnošolce (mlajši)

Kategoriji: Ippon kumite, kate

1. mesto: Rok Arsovič
2. mesto: Edin Mahmutović
3. mesto: Aleksander Kline

Skupina: Karate za osnovnošolce (starejši)

Kategoriji: Ippon kumite, kate

1. mesto: Maša Troha
2. mesto: David Prošič
3. mesto: Timon Oštir Mičič

Skupina: Karate na ZGNL - skupina A

Kategorija: Parterne borbe

1. mesto: Andrej Dolenc
2. mesto: Nejc Pajk
3. mesto: Matej Bobnar

Skupina: Karate na ZGNL - skupina B

Kategorija: Kate

1. mesto: Sabina I.
2. mesto: Tina Lekić
3. mesto: Branko Jurič

Pokal Inštituta 108

Rok Arsovič (Karate za mlajše osnovnošolce)



Foto: K. Hribar, Ljubljana, Slovenija, 2011 | Ippon kumite.

FINALE ŠOLSKE JUDO LIGE 2010/2011

V nedeljo, 22. maja 2011, je v Športnem centru Triglav potekalo finale šolske lige 2010/2011 v organizaciji športnega društva Mala šola juda v sodelovanju z Mestno občino Ljubljana.

Finala šolske judo lige so se udeležili trije naši tekmovalci iz 2. razreda osnovne šole. **Gaj Rajšter** je osvojil prvo mesto in si priboril zlato medaljo, **Edin Mahmutović** drugo mesto s srebrno medaljo, **Aleksander Kline** pa 8. mesto.



Foto: K. Hribar, Pacug, Slovenija, 2011 | Hoja v stavu neko ashi dachi, naprej in nazaj.

27. - 29.05.2011 | Pacug, Slovenija

JAPONSKA JOGA NA MORJU - PAPUREN

V organizaciji Inštituta 108 je zadnji vikend v mesecu maju potekal seminar na morju, ki so se ga udeležili predvsem učenci programa Japonska joga, pa tudi učenci programa Karate toitsu-do za odrasle.

Seminar je v nepozabnem vzdušju vodil Aleksander Kelšin, ki je za letošnjo temo izbral dihalno-energijsko kato Papuren.

Kata je del bogate tradicije kultivacije notranje moči na daljnem vzhodu in po mnenju mnogih raziskovalcev izhaja iz starega kitajskega stila belega žerjava. Kata je usmerjena v študijo pravilnega dihanja, v vadbo pravilne psiho-fizične drže, v kultivacijo energijske povezanosti s podlago in okoljem. Vodi v središčenje življenjske energije v spodnjem delu trebuha, od koder nam je ta na voljo za učinkovito delovanje. Kata praktikantu omogoča koncentracijo in usmerjanje energije, s čimer lahko dosežemo tudi zdravilne učinke.

Beseda papuren pomeni zaporedje osmih korakov, ki lahko ponazarja tudi simbolično povezavo z modrostjo osemčlene poti, s čimer vadba te kate dobi globlji pomen.



Foto: K. Hribar, Pacug, Slovenija, 2011 | Jutranja vadba.



Foto: Š. Dolamič, Pacug, Slovenija, 2011 | Večerni sprehod do Pirana.



Foto: K. Hribar, Pacug, Slovenija, 2011 | Za-rei.

17. - 19.06.2011 | Pacug, Slovenija

KARATE Z MOJSTROM TSUKADO - JYUROKU

Od 17. do 19. junija 2011 je v organizaciji Inštituta 108 v čudovitem okolju letovišča v Pacugu potekal seminar na prostem. Seminar bo vsem udeležencem gotovo ostal še v posebno prijetnem spominu, saj ga je vodil japonski mojster shito-ryu karateja, Sensei Ryozyo Tsukada.

Poleg tega je mojster Tsukada predstavil tudi kato Pinan Nidan Keri, ki je manj znana kata iz nabora shito-ryu izročila in je sestavljena izključno iz nožnih blokad in udarcev. Njena osnova je enbusen kate Pinan Nidan, zato si jo lahko dokaj enostavno zapomnijo tudi praktikanti z nižjimi stopnjami pasov v karateju. Ker kata predstavlja pomembno protiutež ročnim tehnikam v ostalih katah, se bomo z njo v prihodnje redno srečevali.



Foto: Arhiv Inštituta 108, Pacug, Slovenija, 2011 | Sensei in Katarina z najmlajšimi udeleženci seminarja.

Glavna tema seminarja je bila kata Jyuroku, ki jo je razvil mojster Kenwa Mabuni, oče shito-ryu karateja. Kata je kratka in jedrnata, sestavljena iz vsega 16 korakov. Kljub temu je vsebinsko bogata in ponuja številne aplikacije prestrežanja napada (taktika sen-no-sen) in simultanih obojročnih akcij. Vadba kate nas vodi v okrepljeni zanshin - stanje poudarjenega zavedanja, pravilne sproščenosti in zmožnosti takojšnjega delovanja.



Foto: K. Hribar, Pacug, Slovenija, 2011 | Jerneja in Špela v akoci.

Razen štirih seminarских treningov je seminar vseboval tudi dva kratka jutranja futinga, na katerih smo se srečali s povišanim srčnim utripom in ventilacijo pljuč, nato pa še z izborom vaj za fleksibilnost in moč. Kot vedno ob takih priložnostih, pa je bil tudi odlična priložnost za tkanje in poglobljanje prijateljskih vezi med kolegi karateisti.