



LEIRIT, TAPAHTUMAT, UUTISET, ESITTELYT...

LUE, NIIN PYSYT OTTELUETÄISYYDELLÄ.

HARJOITUKSET

Aamuvirkut harkkaa joka arkiamu 7-8:00, ja iltavirkut joka ilta (paitsi ehkä sunnuntaina). Yövirjut ovat vielä erikseen!

SYKSYN LEIREJÄ GBK:lla

Yksi mahtavan hieno Soshin kataleiri on jo pidetty, aiheena Chinto sekä Pinan sandan ja godan. Seuraavat leirit ovat:

10.-11.10. kataleiri, taso II
24.-25.10. Mugen Ryu Heiho

MUUT LEIRIT

SM-kisaleiri järjestetään Espoossa 31.10-1.11.2009 ja muitakin leirejä on tarjolla runsaasti. Katso tiedot Kokusai Shorinjiryu-kalenterista os. shorinjiryu.fi.

MUITA TAPAHTUMIA GBK:lla

28.11. (la) junnujen vyökoetekniikkaleiri ja junnujen pikkujoulut
15.12. (ti) junnujen vyökoe

GBK SIIVOUS JA HUOLTO

Jatkossa dojo siivotaan erityisen huolellisesti joka kuukauden 1. maanantai. Tapahtuman nimi on kuntosiivous. Seuraava siis ma 5.10.

ASEHYGIENIAA

Asehuolto suoritetaan jatkossa 3 kk:n välein, aina vuosineljänneksen ensimmäisenä torstaina. Ensimmäinen asehuolto poikkeuksellisesti lokakuun eka to eli 1.10.

JÄSENET KOKOON!

Jäsenkorjausta luvassa? Ei, vaan jäsenkokous kaikille GBK:laisille to 5.11. klo 18:30 - tule sinäkin! Kokouksessa keskustellaan seuran toiminnan kehittämisestä ja muusta mukavasta.

Erityisen tärkeä on kohta, jossa päätetään pikkujoulujen ajankohta ja pitopaikka.

NÄHDÄÄN HARKOISSA, LEIREILLÄ JA MUISSA TAPAHTUMISSA!



DOJO TYKKÄÄ,

kun sitä käytetään. Vapaina aikoina dojo on yhdistysten jäsenten käytettävissä. Sovi harkkoja kavereiden kanssa tai tiedustele avaimia lainaan hallitukselta!

Harjoittelu kannattaa aina.

JUNNUT JUNNUT



Alkulämmittelyä GBK:n poikien tvvliin.



Opi japania ja tutustu samalla paikallisfloraan. Ichi-ni-san-shi...



Se (ainoa) hetki päivästä, kun GBK:n pojat olivat hiljaa.

JUNNUJEN SUURI KESÄLEIRI 2009

KUN SANTAHAMINA KUTSUI

Kokusai Shorinji ryu -junioreiden suuri kesäleiri pidettiin 31.7.-2.8. Santahaminassa. Tänä vuonna paikalle saapui 16 leiriläistä. Liekö ajankohdan siirtyminen alkukesästä loppukesään aiheuttanut pientä junnukatoa - vai olisiko bootcamp-meininki telttamajoituksineen säikäyttänyt osan... ;-)

Leirillä harjoiteltiin karaten ohella ensiaputaitoa, leiritaitoja ja luontotietoa, sekä tietysti uitiin, grillattiin makkaraa ja pelattiin pelejä. Ohjaajina toimivat Matsuo-sensein lisäksi Anssi- ja Hannele-senseit, ja valvojina oli lisäksi Simo (Vuorinen), Liisa (Juusola) ja Niina (Virkki).

SÄÄTIEDOTUS PITI KERRANKIN

Perjantapäivä alkoi pahaenteisesti karnealla monsuunisateella - onneksi teltat saatiin pystyyn ennen sateen alkua. Telttojen kuivattaminen kamiinoilla kuitenkin onnistui hyvin, eikä vettä satanut perjantain jälkeen käytännössä lainkaan.

Ukkoskuuro kesti onneksi vain reilun tunnin, jonka jälkeen päästiin viemään tavarat telttoihin. Junnut lähtivät ensimmäisiin harjoituksiin kevyen välipalan jälkeen, ja sillä aikaa kaminat kävivät kuumina. Telttapohjat vaativat kuitenkin hiukan enemmän kuivattelua. Nuotiolla oli kuitenkin mukavaa ja iltapalaakin saatiin, eli loppu hyvin, kaikki hyvin. Hiljaisuus oli klo 22, koska aamulla oli aikainen herätys tiedossa...

LAUANTAI VALKENI KAUNIINA...

Herätys oli jo vähän kuuden jälkeen, jotta ehdittiin ajoissa aamiaiselle varuskunnan ruokalaan. Kaikki ryntäsivät pirteinä kuin peikkokset ravintolaan: tarjolla oli puuroa, leipää, leikkeleitä, vihanneksia ja juustoa, ja siitä saatiin hyvä lähtö päivän ensimmäisiin treeneihin.

HARJOITUSPÄIVÄKIRJASTA

Harjoituksia oli lauantaina kolme, ja ne olivat hyvin monipuolisia. Perustekniikkaa harjoittelevat niin nuoremmat kuin pidemmällekin ehtineet karatekat. Ensin opetellaan väistöt, sitten torjunnat, ja lopuksi vastatekniikat. Päivällä harjoiteltiin ensiaputaitoja ja illalla oli ohjelmassa luontopolku rasteineen. Sunnuntaina harjoiteltiin kataa.

Myös rentoutumiselle oli aikaa. Lauantaina käytiin iltaruonan jälkeen sotilaskodissa ostamassa herkuja, joita sitten nuotion ääressä nautiskeltiin.

Jokunen rohkea uskaltautui uimaan. Ranta oli vyötärösyvää koko matkan edessä olevaan saareen asti. Valvoja oli kuitenkin silmä tarkkana junnujen ollessa vedessä.

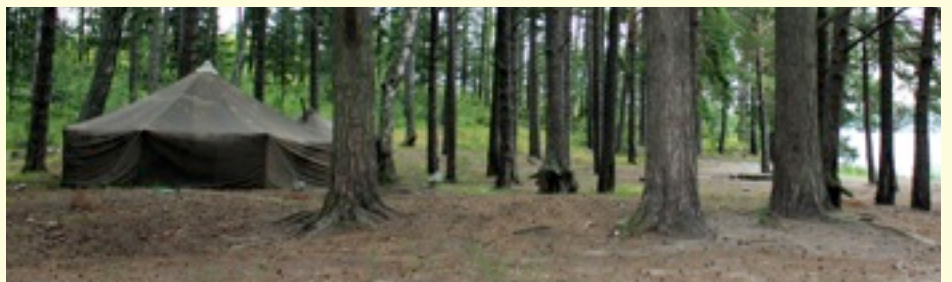
LEIRIMUISTOJA

Leiriläisiltä tuli palautetta kiitettävästi, ja pääasiallisesti positiivista sellaista. Varsinkin opetusta kiitettiin, mistä kiitos Matsuo-senseille, Anssi-senseille ja Hannele-senseille. Hannelelle kuuluu myös ISO kiitos leirin organisoinnista!

Hiukan rakentavaa kritiikkiäkin saatiin, mm. hiukan moitteita hotellin makuuhuoneista, jotka kylläkin olivat tilavia ja hyvin ilmastoituja. Lämmitys oli kuitenkin kytketty pois päältä illalla sateen jälkeen, ja toisen teltan lattialla oli havaittavissa pientä kosteusvauriota liiallisten ilmastointireikien takia, mikä toi vähän haasteita muuten ah, niin idylliseen asumiseen luonnonhelmassa.

Joku mainitsi myös havainneensa hiukan meluhaittaa johtuen hotellihuoneiden väliseinien puuttumisesta. Suomen ilmavoimien (lue: hyttysten) läsnäoloa kritisoitiin, vaikka lennosto oli melko vaisuna. Johtui lie alkukesän huonosta polttoainetilanteesta...

Tarinat kirjasi talteen Simo.



Ilmastoitu hotelli merinäköalalla.

JUNNUJEN JA NAPPULOIDEN HARRASTUSTOIMINTA

KASVAA JA KEHITTYY KUIN HIRVENVASA

SYKSY ON JO PITKÄLLÄ

Juniorien syksyn alku on käynnistynyt vauhdilla. Tällä hetkellä GBK:lla treenaa kolmisenkymmentä nappulaa ja junnua. Uusia nappuloita ja junnua on tullut iso kourallinen, ja paria matti- ja majajamyöhäistä odottelemme vielä kesälomilta.

SÄÄNTÖJÄ PELISSÄ

Nuori Suomi-sinettihakemus on lähtenyt GBK:lta Karateliittoon, ja odottelemme palautetta syyskuun aikana. Pelisääntökeskustelut on junnujen ja nappuloiden osalta käyty, ja pelisääntötaulut ovat dojon seinällä nähtävillä. Vanhempainillassa 15.9. käytiin pelisääntöjä läpi vanhempien ja vastuuhenkilöiden osalta.

SYKSYN JUTUT

Syksyllä on junioreiden ohjelmistossa treenin lisäksi yksi yhteinen liikunnallinen tilaisuus lapsille ja vanhemmille, tekniikkaleiri. Ja pikkujoulut, joka oli muuten menestys viime vuonna - osallistumisprosentti olisi ollut 100 ilman yhtä flunssapotilasta!

Taihen yoi, neel

KARATE-PANDA

Karateliiton ja Opetusministeriön Panda-projektia pyrimme edistämään syksyn aikana useammassa koulussa pääkaupunkiseudulla - perästä kuuluu lisää.

JUNNUOPEJA REKRYTÄÄN!

Jos juniorimäärän jatkaa kasvua nykyistä tahtia, ohjaajarintamalla tarvitaan pian taas lisää apua, vaikka meitä on tällä hetkellä jo viisi vakkariohjaajaa (Kimmo, Kari, Jaana, Simo, Mia). Lisäapuja ollaan saatu myös Anssi- ja Esko-senseiltä.

Ohjaajakoulutuksiin osallistumme sekä Karateliiton että tyyliisuuntamme omien koulutusten puitteissa myös tänä syksynä.

*Junnuterkut kirjoitteli
junnuohtaja Simo*

PS. Uusille tiedoksi, että Kimmo-sensein haastattelu oli edellisessä jäsäriässä. Kaikki jäsärit löytyvät GBK-netistä kohdasta Tapahtumakalenteri.

Kaksi senseitä
meni mustikkaan, mutta toinen ei
mahtunut!

VITSI, NURKKA!

KARATEKA TAIVUTTAA

rautatiekiskoa käsiensä välissä "ichi-ii-ii-ii-ii-ii-saaaaan!" ja kisko taipuu kaarelle. Kuinka tämä on mahdollista? - Viisaampi antaa periksi.

MIKSI JUJUTSUKOIDEN

ei kannata ostaa kaupasta suolakurkkuja syödäkseen niitä harjoitustauolla? - Koska pää ei mahdu purkkiin ja käsillä ei osata tehdä mitään.

IAIDOKA ITÄMAILLA HOTELLISSA.

Huonepalvelu koputtaa oveen: "Haluaisitteko teetä vuoteeseen?" Iaidoka: "Ööh, tuota, mieluummin kuppiin, kiitos."

KUINKA MONTA SENSEITÄ

tarvitaan vaihtamaan dojon vessan lamppu? - Kolme. Anssi-sensei vääntää kattoa irti lampusta: "Mmmggggghhhhhh!". Rauno-sensei katsoo vierestä: "Onkohan tuo nyt ihan turvallista?" Ja Esko-sensei: "Huomaat varmaan itsekin, että tuon voisi tehdä myös paljon helpommin."

MITÄ PIENET EDELLÄ, SITÄ ISOT PERÄSSÄ



Kesäleirin ohjelma oli monipuolinen. Katso lisää kuvia genbukai.fi > Kuvagalleria.



Näytösharkat (25.8.) pidettiin perinteiseen tapaan Kampissa.



Illat pimenevät, puhdetyöt kutsuvat. Merkkejä Anssilta 7 € hintaan.

Polttarikakea

Marika-morsiamelle ja hänen ystävilleen ohjasi 18.7. Hannu, apunaan Rauno ja Mia. Hannu veti täyden setin tyyllisuuntamme parhaita oppeja mahtavan hienolla tekniikalla ja huumorilla. Palautteen mukaan polttariporukka tykkäsi tapahtumasta kovasti. Kiitos Hannu! Ja näitä voitais järjestää lisääkin...



Seurapiiriutisia

Satua on viime aikoina nähty hieman harvemmin, sillä hän on harjoitellut pääasiassa seinien potkimista sorkkarauta kädessä - juurutiedotus tietää kertoa, että syynä on kihlautuminen ja talon ostaminen maalta Inkoosta senjor Herreron kanssa. Syksy tulee, puutarhahommat vähenee, treenit jatkuu!

Tunne hallituksesi, seuraa seurapiiriä...

HALLITUS ESITTELYSSÄ

Hei GBK:lainen, oletko joskus miettinyt mikä ihmeen hallitus ja ketä siihen oikein kuuluu? Tässä valaistumista asiaan. Hallituksen ydinkokoonpanon muodostavat puheenjohtaja Henri Ruutala, varapuhis Anssi Ulvinen, sihteeri/taloudenhoitaja Sami Heinonen ja hallituksen kunniajäsen Soshi Matsuoi. Varajäsenet ovat jäsärin toimituksen Satu ja Mia. Tilejä tarkastavat junnu-Simo Vuorinen ja Pekka Malo.

Tässä hieman tarinaa näistä arjen sankareista.

Hallituksen puhis Henri väittää olevansa aina myöhässä. Hänen suosikkitekniikkansa on ▶ - ▼ - ▶▶ -

punch Shoryuken! Henkan mielestä parasta juuri nyt on "5pv viikossa vapaata - täyrellä palkalla... ELI, SIIS MULLEHAN MAKSETAAN REENAAMISESTA!!! =D"

Anssi-san kun tekee jotain, niin tekee sen aina kunnolla ja tunteella. Hänen suosikkitekniikkansa on toimiva eikä jätä mitään arvailujen varaan. Parasta juuri nyt on "Öhöm, Äiti toi pojalleen "Jänksejä" Virosta ja ne on hyviä!" (Jänksit=jotain suklaa/rahka juttuja.)

laidokamme Samin mielestä parasta juuri nyt on jättää vastaamatta jäsärin toimituksen uteluihin>:)

Varajäsen Satu ei tykkää kaurakekseistä, hänen suosikkitekniikkansa on se minkä hän saattaa osata, ja parasta juuri nyt on syksy.

Varajäsen Mia puolestaan oli ennen kiinalainen, hänen suosikkitekniikkansa on Erittäin Salainen ja parasta juuri nyt on Mauri Antero.

Simosta saimme selville

(liikaakin), että hänellä on

kaikki Babylon 5:t DVD:llä ja

hän diggaa salaa Elvistä. (Don't

be Cruel - toi on Simo oikeesti julmaa.) Vapaa-

ajallaan hän juoksee bongaamassa pilviä. Simon

suosikkitekniikoita ovat bo- ja tonfa-tekniikat

ja parasta juuri nyt on hyvät pilvibongauskelit.

Ja sitten vielä Pekka. Pekasta olisi muutama juttu, mutta Pekan suosikkitekniikat ovat sen verran kovia, että toimitus jättää tämän homman tällä kertaa tähän...

SOSHIN HAASTATELU SEURAAVALLA SIVULLA!

ENSIAPULAUKKU	MIETI	TARKASTA	ENNALTAEHKÄISY	MITÄ JOS	LISÄTIETOJA
ENSIAPULAUKUSSA TÄLLÄ KERTAA OHJEITA (FLUNSSA) KAUDEN ALKUUN.	Jos tulet harjoitukseen sairaana, tartutat ehkä kaverisi ja oma paranemisesi hidastuu/estyy.	Jos kurkkuun koskee, nenä vuotaa, kuume nousee, vatsassa kiertää... voit olla tulossa kipeäksi. Vyökoekuumeen oireisiin liittyy yleinen paniikintunne, joten koetilanteessa ed. oireita ei lasketa :D	Pese kädet vedellä ja saippualla aina vessassa käynnin jälkeen, ulkoa tultuasi, aivastettuasi, niistettyäsi ja jos kädet ovat jostain syystä likaiset. Ihan järkevää. Dojolla pestään myös jalat ennen harjoituksia.	Jos yskittää tai nenä vuotaa, köhi vaikka takin hihaan. Jos tulet kipeäksi kesken harjoituksen, kerro ohjaajalle.	LÄÄKÄRI NEUVOO LISÄÄ! Älä murehdi liikaa. Jos joku niiskuttaa aina, hänellä voi olla allergia tai muu sinulle harmiton juttu.

SOSHIN OPETUKSIA

Soshi Matsuoi kertoo millaista on opettaa ympäri maailman.

”Muistaakseni vuonna 1994...

...tapahtui ensikontakti ulkomaille”. Jyväskylässä oli Karaten SM-kisat (siihen aikaan Renshinkan). Stanislav Kulakov saapui veljensä kanssa Viipurista Suomeen, koska he olivat kuulleet huhuja, että Suomessa asuu japanilainen karateopettaja nimeltään Sensei Yuji Matsuoi. Stanislav Kulakov ja hänen veljensä ajoivat Jyväskylään toiveenaan löytää tämä budo-opettaja, joka pystyisi näyttämään tekniikkansa toimivuuden. Tällöin he eivät aluksi huomanneet SM-kisoissa mitään normaalia poikkeavaa ja Kulakovin veli halusi jo lähteä takaisin Viipurin, kunnes tuli finaaliottelun aika. Matsuoi Sensei toimi tämän ottelun tuomarina. Kulakov ja hänen veljensä olivat todella vakuuttuneita Matsuoi Sensein terävyydestä ja nopeudesta tuomaroinnin aikana. Ero oli suuri muihin tuomareihin nähden ja Stanislav Kulakov totesi löytäneensä juuri sen mitä olikin etsinyt. Tämän jälkeen aukenivat yhteydet aluksi Viipuriin.

Kulakovin aikido-opettaja Sensei Vladimir Tagirov Pietarista saapui myös Viipuriin Matsuoi Sensein leirille ja halusi tämän jälkeen aloittaa harjoittelun Matsuoi Sensein alaisuudessa. Venäjällä pidetään vuosittain suuri aikidoleiri espanjalaisen aikido-opettaja Kitaura Sensein johdolla. Kitaura Sensein leirillä Tagirov Sensei kertoi myös ystävilleen Latviasta ja Ukrainasta japanilaisesta Suomessa asuvasta budo-opettajasta Sensei Yuji Matsuoista. Tagirov Sensein kautta sana Matsuoi Senseistä levisi siis pikku hiljaa ympäri Venäjää ja Ukrainaa. Näiden tarinoiden perusteella latvialainen budoka, Sensei Vladimir Jusupzanov rohkaistui matkustamaan Suomeen Genbukai dojolle. Ilman mitään aikaisempaa kontaktia hän saapui Sensei



Matkustan
ympäri
maailmaa...

Matsuoin pitämän leirin aikana dojolle ja osallistui harjoituksiin. Tästä lähtien myös Latviassa on harjoitettu Matsuoi Sensein alaisuudessa.

”Muistaakseni vuonna 1996..

...Hontai yoshin ryu 18. perustaja Inoue Soke tuli Helsinkiin.” Tällöin Kauko Uusioksen kutsusta Matsuoi Sensei saapui myös paikalle ja tutustui Inoue Sokeen. Paikalle saapui Italiasta myös Claudio Artusi ja Mario Spilele, jotka myöhemmin ottivat Matsuoi Senseihin yhteyttä ja kutsuivat tämän Italiaan opettamaan. ”Muistaakseni vuonna 1997 tai 1998” oli Italiassa suuri budonäytös, jossa myös Matsuoi Sensei oli osallisena. Ranskasta näyttökseen saapui Claudion ja Marion Hakkoryu opettaja, Sensei Glerant (8.dan menkyo kaiden). Glerant Sensei kutsui Matsuoi Sensein Ranskaan Antibesiin omalle dojolleen. Siellä Matsuoi Sensei tutustui Glerant Sensein Sveitsiläiseen oppilaaseen Roger Zucchero

Senseihin, joka kutsui Matsuoi Sensein Sveitsiin.

Tällä hetkellä

Soshi Matsuoi opettaa Suomessa, Venäjällä, Ukrainassa, Latviassa ja Italiassa. Niin Suomessa kuin ulkomaillakin haluaa Soshi Matsuoi opettaa budoharjoittelijoilleen lajiensa tekniikan ohella tekniikkaan kuuluvaa teoriaa ja kuinka budotaitoa voidaan soveltaa jokapäiväiseen elämään sen eri osa-alueilla. Ulkomaillakin harjoittelijat tuntevat Soshi Matsuoin kovana ja vaativana, mutta sympaattisena sekä kaikkia kunnioittavana budo-opettajana, joka ohjaa oppilaitaan eteenpäin valitsemallaan tiellä.

Soshi Matsuoi: *Shoshin wasure bekarazu, eli “Älä unohda ensimmäistä mieltäsi, pidä aina puhdas mieli.”*

Haastattelija: Anssi Ulvinen.

GENBU-KAI RY:N

perusti 1979 Soshi Yuji Matsuoi. Nykyinen nimi seuralla on ollut vuodesta 1985. GBK:ssa harjoitellaan karatea ja kobudoa, iaidoa ja Mugen Ryu Heiho. Seuran pääopettaja on Soshi Matsuoi, ja lisäksi seurassa toimii ohjaajina useita Soshin pitkäaikaisia oppilaita. Suurella osalla ohjaajistamme on yli 20 vuoden kokemus seurassamme harjoitettavista lajeista.

GBK:N LAJIT

- Kokusai Shorinjiryu karatedo & Kokusai Ryukyu kobujutsu
- Muso Jikiden Eishinryu iaiheho
- Mugen Ryu Heiho

SEURAAVA JÄSENTIEDOTE

Mistä haluat lukea lisää? Pistä toimitus hommiin: satu.halonen@yahoo.com tai mia.kunnaskari@gmail.com.

BUDOSEURA

GENBU-KAI RY.

Suvilahdenkatu 10 A, 3. krs
00580 HELSINKI - FIN
genbukai.fi

sposti hallitus.genbukai@gmail.com