

GENBU-KAI

TALVI 2009

2009 ensimmäinen jäsäri kertoo mm. GBK:n kevään ohjelmasta. Ajantasaisen tapahtumakalenterin löydät sivulta

genbukai.fi



LEIRIT, TAPAHTUMAT, UUTISET, LAJIESITTELYT...

LUE, NIIN PYSYT KARTALLA.

OPETUSUUTISIA: UUSIA HARJOITUSAIKOJA

Torstaisin Soshi opettaa karatea, kobudoa ja MGH:oa klo 18:30-21:00.

Perjantaiamuaisin aamukata/budo klo 7:30-8:30. Harjoitus kuuluu jäsenmaksun hintaan. Seuran ulkopuolisille 10 x sarjakortti (50 € SSKYläiset, 75 € muut).

Perjantai-illan iaidoharjoitus on palannut entiselle ohjelmapaikalleen klo 17-18:00.

Sunnuntaisin otteluharjoituksia sopimuksen mukaan n. klo 12-14.

LEIRIUUTISIA: GBK:N TEEMALEIRIT

14.2. (la) nunchaku-leiri, ohj. Otto-Sensei
21.3. (la) potkutekniikkaleiri
25.-26.4. (la-su) karate & kobudo vyökoe-tekniikkaleiri

LEIRIUUTISIA: SOSHIN LEIRIT

Soshi järjestää etenkin MGH- ja escrimaleirejä GBK:lla. Seur. leiri 28.2.-1.3.

(MGH). Muualla järjestettävät Soshin leirit löydät Shorinjiryu-kalenterista os. shorinjiryu.fi.

LEIRIUUTISIA: IAIDOLEIRIT

21.-22.3. Pääsiäisleiri
6.-7. Kesäleiri

Järj. Eishinryu -yhdistys. Senseit Ishigaki ja Banto tullaan kutsumaan Suomeen 2009 aikana. Lisätietoja os. eishinryu.fi.

LEIRIUUTISIA: SUURLEIRIT

10.-12.4. Pääsiäisleiri, Vantaa
25.-28.6. Suuri kesäleiri, Espoo

BRING-A-BUDDY -PÄIVÄT

Tulevana keväänä järjestetään muutamia bring-a-buddy -päiviä. BAB tarkoittaa, että voit tuoda kaverisi mukaan harjoituksiin. BAB-päivinä harjoitukset muokataan kaikille sopiviksi. Kysy lisää Simolta!

VYÖKOKKEET

19.5. (ti) nappulat ja junnut
20.5. (ke) kurssilaiset ja kyläiset



OTTELUHARJOITUKSIA sunnuntaisin n. klo 12-14 sopimuksen mukaan.

Näin pääset mukaan: rekisteröidy Genbukai-joukkueeseen os. nimenhuuto.com, ja sovi netissä harkat muiden ottelijoiden kanssa.

JUNIORIT



VYÖKOKKEET

pidettiin 9.12.2008. Uusia vyöarvoja tuli seuraavasti:

Axel, Jarkko, Teemu: 4. kyu 2. aste

Lauri: 4. kyu 1. aste

Aapo, Juko, Maiju, Ahti,

Iiro: 5. kyu 3. aste

Lukas: 5. kyu 2. aste

Kalle, Simo, Björn: 5. kyu 1. aste

Onnea kaikille uuden kyu-asteen harjoittelijoille!



Simo "Twisteri" Vuorinen ja markka-ajan verkkarit. Simo toimii junnuohjaajana ja kertoo vitsejä.

Karate Kids ruletaa - nappuloiden ja junnujen uutiset

PIKKUJOULUMUISTOT

Nappuloiden ja junnujen yhteiset pikkujoulut pidettiin dojolla marraskuun 22. päivänä leiripäivän päätteeksi. Tarjolla oli herkkujen lisäksi lautapelejä, Wii- ja Pleikkari-pelejä sekä Twister. Paikalla kävi myös dojon tonttu, jolla oli pieni paketti kaikille ahkerille harjoittelijoille, ja myös Kallen pikkusiskolle, joka ei vielä ole ahkera harjoittelija, mutta ehkä joskus on... :-)

Palkintojakin jaettiin. **Vuoden Ahkerimpana Harjoittelijana** palkittiin Teemu ja **Vuoden Parhaan Asenteen** palkinnon sai Kalle. Tsemppiä kaikille vuoteen 2009!

GBK MUKANA PANDA-PROJEKTISSA

Panda-projekti on valtakunnallinen Karateliiton, Nuoren Suomen ja Opetusministeriön yhteisprojekti, jonka tarkoituksena on tarjota lisää liikkumisen mahdollisuuksia 6-12 -vuotiaalle. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että GBK:kin tarjoaa kouluihin ja ehkä jopa eskareihin liikuntatuntia, jossa lapset pääsevät tutustumaan karateen ikäänsä sopivalla tavalla.

Panda-projektin koulutustilaisuus pidettiin Pajulahdessa 17.1.2009. GBK:sta mukana olivat **Simo ja Jaana**. Ja oli muuten mukavaa! Oppia tuli ainakin 20-30 uuden leikin tai harjoitteen edestä, ja niitä kokeillaan kevään mittaan porukalla.



WIZIWIZI

Miksi Bermudan Neliöstä tuli Bermudan Kolmio? - No siksi, kun Kimmo-Sensei potkaisi sivupotkulla yhden kulman suoraksi!

Miksi Kari-Senseillä on musta vyö? - No siksi, että housut pysyvät ylhäällä!

Mitä eroa on Simo-opella ja joulupukilla? - Joulupukilla on lahjoja!

Nappuloiden ja junnujen Senseinä tuntemamme Kimmo Nissinen joutui ensimmäisenä ohjaajista GBK-jäsärin toimituksen kysymyspenkkiin.

Satu & Mia: *Soshi kertoi, että olet Genbukan ikäpresidentti. Minä vuonna aloitit?*

Kimmo-Sensei: 1982 tai 1983...

S&M: *Muistatko ekat harkat?*

KN: Olin innostunut painoharjoittelusta ja kävin Kisahallissa harjoittelemassa. Näin joukon karateharjoittelijoita, joiden tyyli näytti tehokkaan lisäksi myös kauniilta. Käsiveitsitorjunta viehätti erityisesti. Jonain kertana näin heidän harjoittelevan myös aseilla. Huomasin opettajan saavan moitteita Kisahallin henkilökunnalta, kun oli tuonut terävää tatamille. Muutaman kerran seurattuani uskaltauduin sitten kysymään, jotta miten pääsisi mukaan harjoittelemaan. Sain tietää lajin nimen "kobudo", jota en ollut ikinä kuullutkaan. Lisäksi Kirstinkadulle neuvottiin tulemaan.

Varsinaisesta ensimmäisestä harjoituksesta on vaikea muodostaa selkeää kuvaa. Muistan tilanteen, kun opettajalta täytyi kysyä lupa harjoitteluun, koska ikää uupui vuoden verran vaatimuksesta. Lisäksi varsinainen kurssi oli jo edennyt jonkin aikaa. Sain sitten luvan harjoitella. Ensimmäisiä kertoja oli myös se, kun Kisahallissa harjoiteltiin ukemeja. En ollut ikinä tehnyt edes kuperkeikkaa, kun en osannut. Harjoittelijat määrättiin rinkiin ja kontilleen. Sitten vain ukemeilla yli. Jotenkin onnistuinkin menemään. Kyllä pyörrytti.

S&M: *Kerro mieleen painunut muisto alkuajoilta?*

KN: Ensimmäinen vyökoe! Kokeessa ihmettelen, että miksi alatorjunnassa sitä toistakin kättä täytyy käyttää? Menisihän tuo yhdelläkin kädellä ja tekee tästä vaikean... Samassa kokeessa en sitten muista kenshuho-kataa. No, läpi meni kuitenkin.

S&M: *Soshi kertoi myös, että harjoitteluusi tuli tauko, mutta eräänä päivänä suuntasit takaisin dojolle. Mikä vei tauolle ja mikä veti takaisin?*

KN: Olen yksityisyrityksen poika, joten perheyrittäjien toiminnot olivat tiukasti otteessaan. Lisäksi tuli armeija ja vielä opiskelutkin. Olen usein joutunut tulemaan harjoituksiin myöhässä. Jo kouluaikana menin koulun jälkeen yleensä vanhempieni luokse kodinkone-myymälään ja autoin mm. laitteiden toimittamisessa asiakkaille. Aikataulut tahtoivat venyä, joten harjoituksiin ei aina edes päässyt tulemaan. Myöhästymisistä ei onneksi tehty suurta numeroa. Hävetti muutenkin. Jos olisi vielä

joutunut jotain temppuja tekemään, olisivat nekin harjoitukset saattaneet jäädä käymättä. Täytyy tässä yhteydessä kiittää opettajaa (Soshi Yuji Matsuo), kun on suhtautunut ymmärtäväisesti hieman hitaampaan tahtiin etenemiseen.

Veikkaanpa, että tyttöystävän (vaimoni) tapaaminen sai minua muuttamaan priorisointejani niin, että sain pala palalta järjestettyä aikaa hänen lisäkseen myöskin karate/kobudo-harjoitteluun. Kun oma poika tuli 9 vuoden ikään ja aloitti harjoittelun, sain vielä lisäperusteita priorisoida harjoittelua tärkeämmäksi.

S&M: *Paluumuuttajan fiilikset?*

KN: Kyllähän tuo hieman harmitti, kun ei ollut pysynyt muiden perässä. Kukin toimii kuitenkin tilanteen ja kykyjensä mukaan. Tärkeintä on harjoitella ja yrittää pysyä terveenä.

S&M: *Miten GBK-junnutoiminta alkoi?*

KN: Ihan tarkkaa historiatietoa en tiedä. Suuri kiitos kuuluu kuitenkin Markku Saarikkaalle ja Sami Hänniselle, jotka käsittääkseni käynnistivät tämän.

S&M: *Mikä junnujen ohjaamisessa on kaikkein mukavinta?*

KN: Vanhempana olen huomannut kaipaavani opettajien läsnäoloa enemmän esim. koulussa. Monelta kiusaamiselta sun muulta vältyttäisiin, jos lapset toimisivat aikuisten kanssa enemmän yhdessä. On tärkeää tosin, että aikuiset toimivat aikuisina ja lapset lapsina. Lisäksi aikuisten ei tulisi puuttua joka asiaan, mutta tarvittaessa voisivat tuoda oman näkemysensä asioihin. Juuri tätä pääsee junnuhajaajana tekemään.

S&M: *Hyvän junnuhajaajan ominaisuuksia?*

KN: Rauhallisuus, huumorintaju, teräksiset hermot...

S&M: *Kerro jotain itsestäsi?*

KN: Tietokoneohjelmia suunnittelen ja arkkitehturoin. Perheessä on minun lisäksi vaimo ja poika.

S&M: *Ehditkö harrastaa jotain muuta karaten lisäksi?*

KN: Ohjelmointia, elektroniikkaa, puutöitä, autojen korjailua... Aikaa saisi olla enemmän, juu.

S&M: *Kirein paikkasi?*

KN: Yläselkä tahtoo mennä herkästi jumiin esim. etunojapunnerrusten jälkeen.

S&M: *Paras venytys siihen?*

KN: Viisainta venytellä kunnolla joka paikka.

KIITOS HAASTATELUSTA KIMMO-SAMA!

HAASTATELUSSA:



Kuva: Senseit Kimmo ja Vesa irrottelevat Kampin näytöksessä.

SENSEI KIMMO NISSINEN

S&M: *Karate Kid vai Chuck Norris?*

KN: Karate Kidissä budo-ajatusta tuodaan ehkä hieman lähemmäs normaalia elämää, kuin Chuck Norrisilla. Henkilökohtaisesti olen saanut valtavasti hyötyä budolajeissa käytettyjen tekniikoiden soveltamisesta ihan jokapäiväiseen elämään.

Esimerkkinä voisi ottaa vaikka hyökkäystilanteen, jossa toinen lyö ja toinen väistää ja tekee vastatekniikan. Positiivinen näkemys asiasta: hyökkääjä tarjoaa kätensä vastaajalle, jotta vastaaja voi tehdä siihen lukon. Jokapäiväisessä elämässä voidaan vastaavasti ajatella, että toinen hyökkää esim. verbaalisesti. Vastaaja "tekee väistön" esim. ymmärtämällä hyökkääjää, mutta perustellen oman kantansa. Lopputuloksena toivottavasti yhteisymmärrys tai kompromissi... "Hyökkäyksen" takia ollaankin saatu ratkaisu asiaan pitkäaikaisen vihanpidon sijaan. Kummassakin tapauksessa alunperin negatiivinen tilanne voidaan nähdä mahdollisuutena "voittaa" tilanne.

Tällaista pohdiskelua pidän erittäin tärkeänä ja antoisana, joten kai se Karate Kid sitten on. Vaikka olisihan sitä mukavaa olla Chuck Norrisin esittämä sankarikin...



Uusi logo

Taidoka ja graafikko Maria Manner on suunnitellut GBK:lle uuden logon. Siitä on myös musta-valkoinen versio sekä versiot mustalle pohjalle.

Suunnitteilla on verkkari- tai T-paitatilaus. Seuraa dojon ilmoitustaulua.

Seurapiiri uutisia

Nämä nappulat potkivat lujaa jo äidin vatsassa! Anton-Sensein Elmo Alvar on jo 15 kk jässikkä, ja Juha K. - Sensein tyttö on 3 kk. Onnea isukeille ja äitylöille!

Anssi Viljami Ulvinen on valmistunut jalkaterapeutiksi (AMK). Taito jota tarvitaan GBK:ssa :)

Laji uutisia, seurapiiri uutisia, ensiapuvinkkejä...

MIKÄ IHMEEN NON-STOP -PERUSKURSSI?

Iaidossa ja MGH:ssa peruskurssit järjestetään non-stop -periaatteella. Non-stop -kurssi tarkoittaa, että harjoittelun voi aloittaa koska tahansa, ei vain kevät- tai syyskauden alussa. Kauden alku on suositeltava aloitusajankohta, mutta se ei estä non-stop -kurssin aloittamista myös muulloin. Peruskurssi kestää n. 4 kk. Kurssin viimeinen päivä lasketaan aloituskuukauden alusta jos aloittaa kuun alussa, tai aloituskuukautta seuraavan kuun alusta jos aloittaa kuun lopussa. Non-stop -kurssin liukuvasta luonteesta johtuen kurssin lopussa ei ole vyökoetta, vaan harjoittelija voi osallistua peruskurssinsa päätyttyä seuraavaan vyökokeeseen. Iaidossa kokeita järjestetään kaksi kertaa vuodessa, MGH:ssa Soshin arvioitua harjoittelijan kehittymisen riittäväksi. Non-stop -kurssit ovat mahdollisia Genbu-kaissa pienten ryhmäkokojen ansiosta. Opetus non-stop -kurssilla on yksilöllistä, joten myöhemmin aloittaneet saavat ohjausta omalla tasollaan.

IAIDON TAMESHIGIRI-HARJOITUKSET

Iaido harjoitellaan yleensä tylsällä harjoitusmiekkalla, mutta tameshigiri-harjoituksissa pääse kokeilemaan myös terävällä miekkalla leikkaamista. Tameshigiri tarkoittaa miekan kokeilemista leikkaamalla esimerkiksi sopivan paksuista puuta tai kasteltuja ja tiukasti rullalle käärittyjä bambu- tai olkimattoja. Tameshigiri-harjoituksessa tarkoituksena on päästä kokeilemaan leikkausta ja oppia paremmin ymmärtämään monia leikkauksen ja iaidon keskeisimpiä asioita. Iaidossa miekkalla ei lyödä kuin nuijalla tai kirveellä vaan puhutaan leikkaamisesta. Mikä voisikaan olla sen parempi keino havainnollistaa oikean leikkaustekniikan merkitys kuin kokeilla bambumattorullan

leikkaamista? Tameshigiri-harjoituksiin voi osallistua kun opettaja katsoo oppilaan hallitsevan tekniikan riittävän hyvin, jotta hän ei aiheuta vaaraa kenellekään terävän miekan kanssa.

IAIDOSSA UUSIA DAN-ARVOJA

GBK sai uuden danilaisen iaidossa vuonna 2008: Santtu Herraselle myönnettiin 1. dan. Sami Heinospelä myönnettiin 2. dan. Onnittelut!

KARATESSA JA KOBUDOSSA VYÖARVOPÄIVITYKSIÄ

Peruskurssi eli Ari, Jari, Juan ja Johan, 5. kyu - Henri Ruutala, 3. kyu karate & kobudo - Pekka Malo 1. kyu karate & kobudo - Jaana Korhonen ja Simo Vuorinen, 1.dan karate & kobudo - Sari Moore ja Kari Vauhkonen, 2. dan karate & kobudo - Kari Innilä, 3. dan karate, 2. dan kobudo - Rauno Holopainen, 4.dan karate, 3. dan kobudo - Otto Karjalainen, 5. dan karate, 5. dan kobudo.

PIKKUJOULUT

Pikkujoulut järjestettiin Hermannin Saunassa - viimeistä kertaa vanhojen tuttujen saunottajien seurassa, sillä saunan hurmaava pariskunta jää nyt eläkkeelle ja paikkaan on tulossa uudet yrittäjät. Nostimme maljan Soshin kanssa, sake oli hyvää ja lahjojakin jaettiin. Lahjoja saivat pääasiassa ne, joilla on jo lahjoja, eli ohjaajat. Ruokapuolesta vastattiin talkoohengessä: kokkeina toimivat mm. Satu ehtoinen emäntä, moderni emäntämme Jaana ja papupiipertäjä Mia. GBK:n pojat saunottivat MGH-leirille saapuneet itäiset serkkumme - tosi mukavaa, että äijät uskaltautuivat mukaan! Keskustelu kävi vilkkaana useammilla kielillä, ja ainahan sitä voi ottaa kehonkielen avuksi, jos sana ei muuten tehoa :) Keskustelun aiheista mieleenpainuvien oli Simon markka-ajan verkkarit.

KALLIO KIPINÖI - JAPANILAISEN KULTTUURIN ILTA
GBK osallistui perinteiseen Kallion kaupunginosafestivaaliin Soshin johdolla monipuolisella ohjelmalla. Pienen näytöksen lisäksi tutustuttiin kalligrafiaan, teehehen, japanilaisiin herkkuihin (mm. paputahnaan) ja LL Yoshio Kawanowan luennon saattelemana akupunktioon. Musiikillisesta yllätyksestä vastasi viulutahturi Mervi.

ENSIAPULAUKKU	MIETI	TARKASTA	ESTÄ LISÄVAHINGOT	PIDÄ HUOLTA	HANKI APUA
MITEN TOIMIT, JOS JOUDUT TILANTEeseen, JOSSA PUUKKO TAI MUU TERÄASE ON UPONNUT KAVERISI VARTALOON?	Mielikuva-harjoittele tätä ja muita ikäviä tilanteita, niin et joutu paniikkiin tositalanteessa.	Tarkasta uhrin hengitys ja tajunnantaso. Arvioi vahingon laajuus. Älä irrota terää, se toimii tulppana.	Varmista, ettei lisävahinkoa synny. Uhri ei saa kaatua tai kieriä terän päälle. Revi tai leikkaa vaatteet pistopaikan ympäriltä.	Rauhoita uhrin. Kerro, että hän saa pian apua. Varmista, että terä ei liiku.	Soita 112. Kerro rauhallisesti, mitä on tapahtunut ja missä. Kuuntele ohjeet.

SOSHIN OPETUKSIA

Soshi Matsuoi avaa MGH:n ideologiaa.

Mugenryu Heiho

Tarkastellessaan Japanin vanhan perinteisen budon historiaa ja bujia Soshi Yuji Matsuoi havaitsi, että nykyinen bujutsu maailma on eräänlaisessa umpikujassa. Soshi Matsuoi tarkoittaa umpikujalla budoharjoittelussa esiintyvää pinnallista henkisyttä ja ulkoisten seikkojen harjoittamista huomioimatta todellisen bujutsun arvoa.

Soshi Matsuoi omaa noin 40 vuoden kokemuksen budosta ja sen pedagogiikasta. Budon olemuksen selvittääkseen Soshi perusti keväällä 2008 oman tyylisuunnan, jonka nimeksi muodostui Soshin ideologian mukaan Mugenryu Heiho eli MGH (Mugen = ääretön, Heiho = taistelutaktiikka, ryu = koulukunta).

Kolme arvoa

MGH:n ideologiaan kuuluvat tärkeinä osa-alueina Michinori (moraalin laki), Gi - Shin - Tai Rita (tekniikka-mieli-vartalo -laki), InYo (positiivisen ja negatiivisen energian vaihtuvuus) sekä San - Mi - Ittai (kolme arvoa yhdessä). Kolmella arvolla tarkoitetaan MGH:ssa tekniikan, mielen ja vartalon kehittämistä äärimmilleen niin, että kaikki osa-alueet ovat yhtä vahvoja toisiinsa nähden. Näin harjoittelemalla voidaan loppujen lopuksi saavuttaa Heijoshin – epäröinnistä ja huolista vapautunut mielentila. Mieli on rauhallinen ja järkkymätön. Tätä tilaa Soshi Matsuoi pitää miltei suurimpana tavoitteena.



Bujin
tarkoitus on mm.
tekniikka ja taisteluun
liittyvät asiat; taktiikka,
strategia; linnan
rakentaminen;
bushin sääntö.

Käytännöllisyys ja toimivuus

Mugenryu Heihon tekniikka on ominaista taistelulajille. Käytännöllisyys ja tekniikan toimivuus tositalanteessa ovat erittäin tärkeitä asioita. Soshi Matsuoi onkin usein maininnut, että hän ei ikinä opeta sellaista tekniikkaa, joka ei olisi taistelutilanteessa hyödyllinen.

Harjoiteltaviin tekniikoihin kuuluu Jujutsu. Sitä harjoitellaan Koryu Jujutsun ideologian mukaisesti. MGH:n asetekniikoita harjoitellaan miekalla, tanbolla, veitsellä, lyhyellä (Jo) ja pitkällä (Bo) kepillä, naginatalla, yarilla - ja loppujen lopuksi päädytään siihen, että aseena voi käyttää mitä tahansa välinettä. Tärkeää ei ole se, mitä asetta käyttää vaan se, että vartalo osaa toimia aina samalla tavalla tilanteesta riippumatta.

Osa arkielämää

Soshi Matsuoi opettaa, että MGH mahdollistaa budotaidon käytön normaalissa arki- ja työelämässä. Nykyään unohdetaan usein mitä oikeasti tarkoittavat sellaiset käsitteet kuin toisen auttaminen, moraalit, kärsivällisyys, rehellisyys ja velvollisuus. MGH:ssa ja yleisesti budossa harjoiteltua tekniikkaa on aina mahdollista soveltaa käytäntöön, ja tämän taidon ymmärtämistä Soshi Matsuoi haluaa erityisesti opettaa laajassa harjoittelijoille.

19.1.2009 Mugenryu Heiho, Soshi Matsuoi Yuji

Kääntäjä: Yoshio Kawanova
Kirjoittaja: 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 iaiheio
- 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