

Broj 1. Prosinac 2000.

KARATE KYOKUSHINKAI BILTEEN



SAMO ZA INTERNU UPORABU

U IZRADI BILTENA SUDJELOVALI:

Urednik: **NIKOLA BANJEGLAV**

Do urednika: **ILIJA MATIĆ**

Iza urednika:

Ašler Valentin, Štimac Mario, Dunja Mandić, Ivan Pavelić, Tomislav Valečić, Vlatka Franić, Bruno Fabijanić, Natalija Rudež, Konrad Burnik i oni koje sam zaboravio dok sam brzo pisao.

Dizajn: Banjeglav, Matić

Adresa uredništva: Zorićeva 10,
10370 Dugo Selo
Tel: 01/ 2750558
e-mail: nikola.banjeglav@zg.tel.hr

RIJEČ UREDNIKA

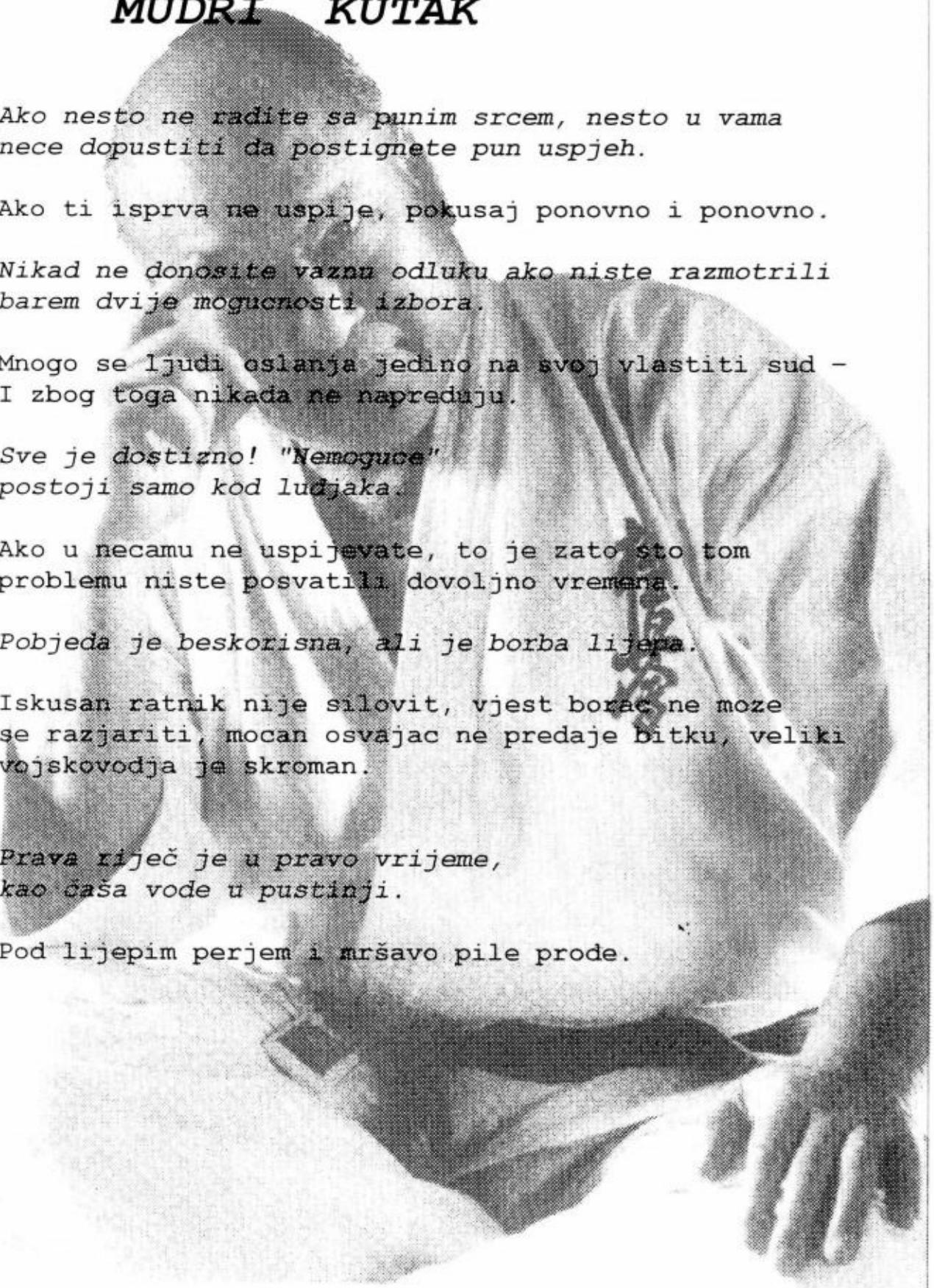
Nakon niza godina hrvatskog Kyokushina i više pokušaja, grupa novih i mladih entuzijasta odlučila je dati sve od sebe da ovaj put glasilo HKKS-a ugleda svjetlo dana. Ideja je da biltén izlazi svaka tri mjeseca, te da informira i obrazuje kako nove tako i stare članove hrvatskog Kyokushina.

U ovom broju obradili smo više tema za koje se nadam da će biti nadasve zanimljive za sve uzraste, nekoliko izvješća sa turnira, razgovor s naprednjim natjecateljima, te par priloga za zabavu. Još uvijek to nije ni približno ono što sam si zamislio, jer je odaziv ljudi za rad u biltenu bio malen, a pouzdanost u većini slučajeva još manja. Za slijedeći broj staviti će se izvješće i kalendari svjetskih i domaćih natjecanja, izvodi sa interneta, stranice svih klubova (zamišljeno je da svaki klub ima svoju stranicu), te još mnogo zanimljivih tema. Zbog stiske s vremenom, a o novcima da i ne govorim, ovaj broj i nije baš u skladu s idejama tima, no za prvi smo broj nadasve ponosni na dobiven rezultat.

SADRŽAJ:

Riječ urednika.....	2
Mudrosti.....	3
Klub Elka i Maksimir.....	4
Klub Dugo Selo.....	5
Izvješće iz Budimpešte.....	6
Interview	7
Sosai Oyama biografija.....	8
Vitalne točke.....	9
Vitamini.....	14
Knjige.....	17
Priče s treninga.....	19
Rječnik.....	21
Križaljka.....	22
Humor.....	23

MUDRI KUTAK



*Ako nesto ne radite sa punim srcem, nesto u vama
nece dopustiti da postignite pun uspjeh.*

Ako ti isprva ne uspije, pokusaj ponovno i ponovno.

*Nikad ne donosite vaznu odluku ako niste razmotrili
barem dviye mogucnosti izbora.*

*Mnogo se ljudi cslanja jedino na svoj vlastiti sud –
I zbog toga nikada ne napreduju.*

*Sve je dostizno! "Nemoguce"
postoji samo kod ludjaka.*

*Ako u necamu ne uspijevate, to je zato sto tom
problemu niste posvatili dovoljno vremena.*

Pobjeda je beskorisna, ali je borba lijepa.

*Iskusni ratnik nije silovit, vjest borac ne moze
se razjariti, mocan osvajac ne predaje bitku, veliki
vojskovodja je skroman.*

*Prava riječ je u pravo vrijeme,
kao časa vode u pustinji.*

Pod lijepim perjem i mršavo pile prode.

KUTAK ZA KLUBOVE

KKK "Maksimir i Elka" u 2000/2001

I ove je godine klub "Maksimir" organizirao "Norijadu" u prostorijama škole A.G Matoš, kojom se označio kraj školske godine 1999/2000. Ove se godine održala u subotu 03.06.2000. i na njoj je prisustvovao veći dio Kyokushinkai klubova iz cijele Hrvatske. Svi pridošli članovi, od najmlađih pa do najstarijih, zabavljali su se raznim sportovima (svim osim karatea), zabavnim igrama, dodjeli šaljivih diploma, pjesmi i plesu.

Poslije norijade, treninzi su se preselili iz dvorane na "Športsko – rekreativni centar Svetice", gdje su se održavali u isto vrijeme kao i kroz cijelu godinu. Uprava kluba, dogovorila je sa "Gradskim uredom za šport" da nam se omogući korištenje svlačionice šortskega centra za vrijeme treninga.

Ujedno su članovi kluba napravili plakate kojima smo se reklamirali u cilju privlačenja novih članova. Stalno postavljanje plakata u vrijeme treninga imalo je koristi, jer je privuklo desetak novih članova tijekom cijelog ljeta. Treninzi su se održavali do 14.07.2000. i na njih su dolazili svi stariji članovi koji su to mogli radi svojih obveza. Na treninzima su se radile fizičke pripreme za ljetnu školu i tehnika koja je najviše trebala članovima koji su se pripremali za ispit na ljetnoj školi. Treninga nije bilo od 04.07 do 14.08, međutim stalna ekipa se još uvijek skupljala i trenirala za sebe.

Kako su 14.08. ponovo počeli treninzi, obavljene su završne pripreme pred ljetnu školu koja se održala u Pakoštanima od 27.08 do 02.09. pod vodstvom shinana Furko Kalmana 6.DAN iz Mađarske. Na ljetnoj se školi skupilo šezdesetak ljudi iz cijele Hrvatske te nekoliko gostiju iz Italije.

Treniralo se u lijepoj atmosferi. Zadnji dan je održan ispit za sve one koji su ostvarili uvjete. Prolaznost je bila solidna te je nekoliko ispitanika iz kluba poraslo za pojas.

Poslije povratka s ljetne škole treninzi su se još neko vrijeme održavali na otvorenom, sve dok nije počela škola i dok nismo opet dobili dvoranu. Uvjeti u dvorani nisu najbolji, međutim svi koji su došli trenirati, došli su zbog samih sebe i zbog toga što žele trenirati karate, tako da se normalno radi bez prigovora. Otkad treniramo u dvorani došlo je još pet novih članova, tako da sada ima oko petnaest početnika među kojima je većina djevojaka. U desetom mjesecu je iz našeg kluba na Europsko juniorsko prvenstvo otišlo nekoliko članova, koji su pokazali solidan nivo u borbi, međutim samo je jedna članica, Petra Radošević uspjela osvojiti pehar za III mjesto, u kategoriji djevojke do 50 kg.

U jedanaestom mjesecu održan je ispit u Samoboru, na kojem su početnici u klubu položili i svoje prve pojaseve.

Sada je rad u klubu usmjeren na organizaciju i pripremu natjecanja za 4. Božićni turnir koji će se održati 16.12.2000. u dvorani XII matematičke gimnazije (MIOC) u Zagrebu.

Piše: Mario Štimac

Kyokushinkai karate klub "DUGO SELO"

U gradu Dugom Selu već dvadeset godina djeluje Kyokushinkai karate klub "Dugo Selo". U tom je vremenu kroz klub prošlo mnoštvo djece, djevojaka i mladića, koji su kroz Kyokushinkai karate stjecali disciplinu i znanja iz karatea.

Danas klub vode sensei Vladimir Šintić 3. DAN i senpai Nikola Banjeglav 2. DAN. Predsjednik kluba je gospođa Biljana Minić. U klubu redovito trenira tridesetak članova različitih uzrasta. Treninzi se održavaju u sportskoj dvorani osnovne škole "Dugo Selo" utorkom i četvrtkom od 19.30 do 21.30, te subotom od 16.00 do 18.00. Klub se financira prvenstveno članarinama, stoga je vrlo nezgodno što zbog dugova za korištenja dvorane dugoselskog Sportskog Saveza, čiji je klub član, ove godine, sam klub mora plaćati tu naknadu Osnovnoj školi "Dugo Selo".

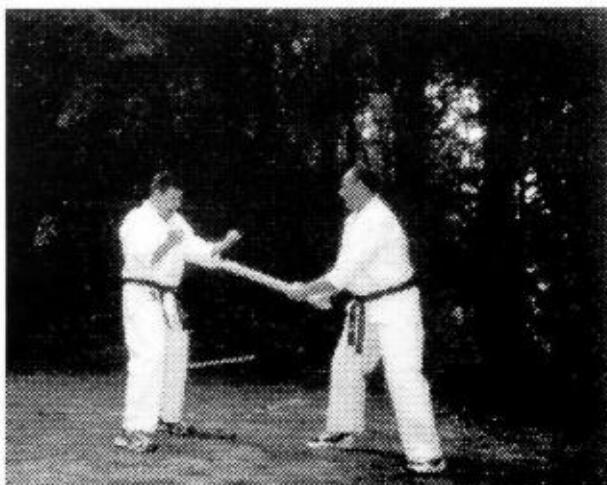
U svrhu širenja kluba, te promidžbe Kyokushin karatea ovih dana započinje i rad u dugoselskom vrtiću s predškolskom djecom gdje se za početak prijavilo trinaest možda budućih malih samuraja. Trinaest možda i nije dobar broj za početak, no dajemo sve od sebe. Nadamo se da će Sensei i Senpai biti nježniji sa nama nakon rada sa djecom ... ili neće.

U dvadeset godina klub se okitio mnogim sportskim uspjesima. Natjecatelji iz kluba su nastupili na velikom broju domaćih i međunarodnih natjecanja te osvojili oko 150 medalja. Naš dogogodišnji član i natjecatelj Ilija Matić 3.kyu proglašen je karatekom godine u gradu Dugom Selu između više različitih borilačkih klubova. U 2000-toj naši su članovi nastupili na Memorijalu Branka Bošnjaka, te na međunarodnom turniru u Dugom Selu, koji se nakon prekida, redovito održava

zadnjih četiri godine. Turnir je organizaciono vrlo uspješno okončan.

Po prvi puta na CUP-u D.S. pa i u Hrvatskoj ugošćeni su i ekipa iz Ukraine te standardno ekipa iz Mađarske. Možda je bitno reći da su putovali tri dana do našeg malog grada. Juniori su nastupili na juniorskom Europskom prvenstvu u Rumunjskoj, dok su seniori sudjelovali na otvorenom prvenstvu Mađarske u Budimpešti. U 2000-toj je osvojeno 6 medalja, no još nam predstoji Božićni Cup u Zagrebu.

Za promidžbu Kyokushinkai karatea u Hrvatskoj, naši su članovi nastupili na velikom broju demonstracija, uz pojavljivanje i na nacionalnoj televiziji. Pri tome izdvajam senpai Nikolu Banjeglava koji je potkoljenicom slomio tri baseball palice više puta, što je bilo prikazano i na Otvorenoj televiziji (slika).



Demonstracija u Samoboru
Garašić-Banjeglav-letva

Piše: Ilija Matić



Izvješće s Otvorenog prvenstva Mađarske

Piše: Ilija Matić

Otvoreno prvenstvo Mađarske održano je 18.11.2000 u gradu Budimpešti. U sklopu hrvatske reprezentacije u ženskoj konkurenciji nastupile su: u kategoriji žene do 50 kg Marija Bošković, u kategoriji žene preko 50 kg Kristina Kos. U muškoj konkurenciji nastupili su: u kategoriji do 70 kg Tomislav Valečić, u kategoriji do 80 kg Igor Kupres, dok je u absolutnoj kategoriji nastupio Ilija Matić.

Vaganje se vršilo u petak poslije podne. Na večeri organiziranoj u čast gostiju imali smo prilike vidjeti 10-minutni promidžbeni film za 2. Svjetski Kup, koji će biti održan 23. 06. 2001 godine, u Budimpešti.

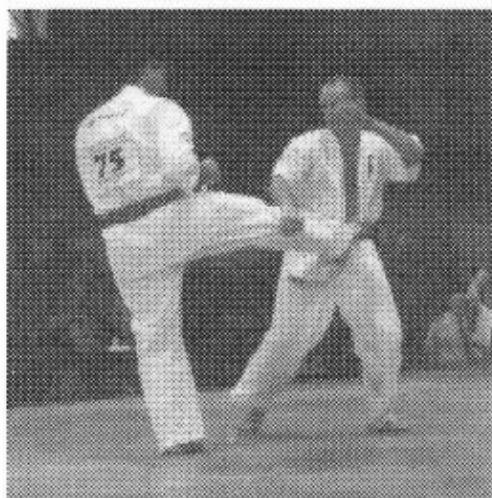
Kvalifikacijske borbe su počele u Subotu u 10.00h i trajale su do 12.30h. Na žalost nitko od hrvatskih boraca nije se kvalificirao među osam najboljih, po kategorijama, koji su nastupili u glavnom dijelu programa u 13.30h.

Nakon polufinalnih i finalnih borbi koje su trajale cijelo poslijepodne,

turnir je završio uz koncert i podjelu medalja i pehara u 20.00h.

Kao gost, prisustvovao je i viceprvak svijeta, njemački reprezentativac, senpai Muzaffer Bacak 2. DAN, kojeg imate priliku vidjeti na zajedničkoj slici s hrvatskim timom.

Borbe su bile nadasve kvalitetne i interesantne za gledanje. Na mene je najveći utisak, a tu i tamo i pokoj otisak, ostavio ukrajinski reprezentativac, koji je prikazao veliku snagu, znanje i spretnost, nakraju osvojivši prvo mjesto u absolutnoj kategoriji.



INTERVIEW

Interview sa Petrom Radošević

- Reci nam nešto o sebi, koliko godina imaš, u koji razred ideš...?

Imam 16 godina i idem u 2. razred Hotelijersko – turističke škole.

- Kako to da si počela trenirati baš karate?

Prvo je počeo trenirati moj brat, a onda su i mene počeli nagovarati. Trenirala sam košarku, no kada sam krenula na karate, svidjelo mi se i za sada još ne razmišljam o tome da odustanem.

- Kada si počela intenzivno trenirati?

Baš redovito polaziti na treninge počela sam prije dvije i pol godine.

- Koji ti je najbolji dio treninga?

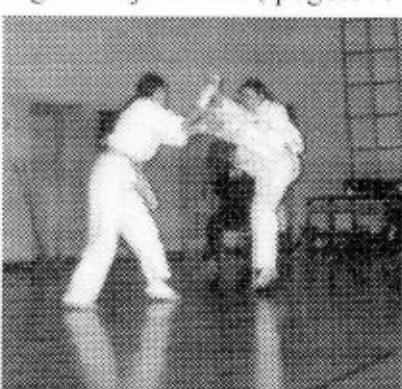
Pa, uglavnom su to borbe, no općenito mi se sviđa cijeli sadržaj treninga.

- Jesu li ti teški treninzi i kako uspijevaš to sve uskladiti s obzirom na školu?

Treninzi su dosta naporni, no kad nešto voliš raditi, nije ti teško. Zbog škole ne mogu tretirati koliko bi trebala, no ipak nekako uspijem sve to uskladiti.

- Kako te se dojmilo natjecanje u Rumunjskoj?

Bilo je vrlo zanimljivo, najviše mi se svidjela uvodna ceremonija na natjecanju i sveukupna organizacija turnira (pogotovo sayonara party).



- Da li je put do Rumunjske bio naporan?

Put je bio naporan, ne toliko za nas koliko za senseia, jer je on ipak morao voziti. Stali smo na par mesta, uglavnom, svi su preživjeli.

- Kakve su bile pripreme za Europsko prvenstvo?

Dosta smo se pripremali, treninzi su bili naporni, a i sami smo imali svoje treninge.

- Da li se "isplatilo"ći u Rumunjsku?

Da, svakako; ne samo što sam osvojila treće mjesto, već mi je to bilo jedno iskustvo više, a i dobro smo se zabavili.

- Kakvi su bili smještaj i hrana?

Smještaj je bio odličan, štoviše super, a hrana je bila probavljiva.

- Osim ovog Europskog prvenstva, dali si postigla kakve uspjehe u ove dvije i pol godine?

Da, ormar u mojoj sobi krase mnogi pehari i medalje, no to su sve sa turnira organiziranih u Hrvatskoj, tako da je uspjeh na europskom prvenstvu moje najveće dostignuće do sada.

- Jesi li ikad imala neku veću povredu na turnirima i treninzima općenito?

Prije negdje godinu i pol uganula sam nogu, no na svu sreću nije bilo ništa ozbiljno.

- Nalaziš li vremena za dečke i izlaskes?

Hm... pa naravno, za to se uvijek nađe vremena.

- Postoji li netko tko zauzima posebno mjesto u tvom životu?

Postoji, ali to zasada nije još ništa tako ozbiljno.

- Kad završiš srednju školu, misliš li ći dalje na fakultet?

Da, želja mi je ći na menagment u Dubrovnik, no imam još vremena za razmišljanje.

- Koji su tvoji planovi u blžoj budućnosti?

Pripremiti se za Božićni turnir i nadati se što boljem uspjehu.

Pripremio: Ivan Pavelić

BIOGRAFIJA SOSAI MASUTATSU OYAMA

RANI POCETAK

Masutatsu (Mas) Oyama rođen je pod imenom Yong I-Choi 27. srpnja 1923., u selu nedaleko od grada Gunsan u Juznoj Koreji. Relativno mlađ, poslan je u mjesto pod imenom Manchuria u južnoj Kini, kako bi živio na sestrinoj farmi. Sa devet je godina počeo trenirati južnokorejski stil Kempoa zvan "Osamnaestero ruku" (Eighteen Hands), kojem ga je podučavao gospodin Yi, koji je u to vrijeme radio na farmi. Sa navršenih 12 godina, Oyama se vraća natrag u Koreju te tamo nastavlja trenirati Korejski Kempo.



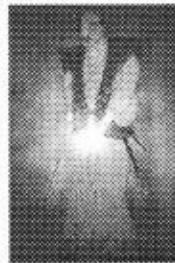
G. Funakoshi (1868 - 1957)

dana prisutstvuje treningu Okinawa karatea. Kako ga je taj ga je stil jako zainteresirao, odlazi u dojo **Gichina Funakoshija**, na Takushoku Sveucilistu. Tamo je započeo trenirati stil koji je danas poznat pod nazivom Shotokan karate. Napredovao je vrlo brzo, tako da je sa 17 godina već bio nositelj majstorskog pojasa 2.DAN, a kad je sa 20 godina ušao u Japansku Imperijalnu Vojsku nosio je majstorsko zvanje 4 DAN. Tada se ponovo zanima za Judo, te i u njemu vrtoglavu napreduje. Kada je nakon četiri godine treninga prestao trenirati Judo, već je bio nositelj crnog pojasa 4 DAN.

Poraz Japana u 2 svjetskom ratu jako je utjecao na Mas Oyamu, potpuno ga obeshrabriši. Međutim, u to vrijeme, u njegov zivot ulazi **So Nei Chu**. Majstor So također je porijeklom bio Korejanac (čak su potjecali iz iste pokrajine), koji je u to vrijeme bio jedan od najvećih autoriteta u Goju Ryuu u Japanu. On je pomogao Oyami da učvrsti svoju fizičku i psihičku snagu te ga je ohrabrio da posveti svoj život Borilackom Putu. Ujedno mu je savjetovao, da bi se trebao odvojiti od ostatka svijeta na 3 godine, kako bi na izoliranom mjestu trenirao svoj um i tijelo. Negdje u to vrijeme, poslije rata, na natjecanju za Miss Japana upoznaje Chiyoko Fujimaki, kćerku slavnog glumca Katsua Fujimakija, s kojom se ubrzo oženio i dobio dijete.

1946. Oyama upoznaje Eijia Yoshikawu (autora novele *Mushashi* baziranoj na životu

najslavnijeg japanskog samuraja), te od njega i kroz njegovu novelu, Mas Oyama uči značenje samurajskog Bushido koda. Iste godine, odlazi na planinu Minobu u pokrajini Chiba (na kojoj je vježbao i sam Musashi), jer smatra da je to savršeno mjesto za 3 godine iscrpnih treninga koje je planirao. Sa sobom je poveo učenika Yashira i kopiju novele o **Musashiju**. Samoča na izoliranoj planini jako je utjecala na obojcu, te nakon 6 mjeseci Yashiro, koji to nije mogao izdržati, bježi tijekom noći. Mas Oyami je tada postalo još teže trenirati i svakim se je danom sve više želio vratiti u civilizaciju. Tada mu So Nei Chu piše i daje savjete kako da izdrži kušnje. Među tim savjetima, bilo je i taj, da si obrije obrve - jer kako ne bi htio da ga ljudi vide takvog, ne bi se niti želio vratiti u grad.



Miyamoto Musashi

Međutim, nakon 14 mjeseci, sponsor mu javlja da mu više ne može pomagati pa Mas Oyama biva prisiljen vratiti se kući. Nekoliko mjeseci kasnije, 1947, Mas Oyama osvaja prvo All Japan Karate natjecanje nakon drugog svjetskog rata.

Ipak, nezadovoljan što nije završio 3 godine treninga u izolaciji potpuno se posvećuje putu karatea, te kreće ponovo, ovaj puta na planini Kiyozumi koja se također nalazi u pokrajini Chiba. Tada je trenirao svaki dan po 12 sati, bez i jednog dana odmora. "Treniraj više nego što spavaš", bila je Sosai-eva glavna uzrečica. Stajao bi pod hladnim vodopadima, lomio kamenje iz rijeke golim rukama, koristio drveće kao udarače dok se ne bi osušilo. ...

Također, svaki je dan proučavao i drevne borilačke vještine, Zen i filozofiju.

Nakon 18 mjeseci, Mas Oyama se spusta sa planine potpuno uvjeren u sebe i u mogućnosti da vlada svojim životom bez utjecaja okoline i društva, te počinje demonstrirati svoju snagu i vještinu da bi pokazao mogućnosti karatea.

NASTAVLJA SE ...

Piše: Mario Štimac

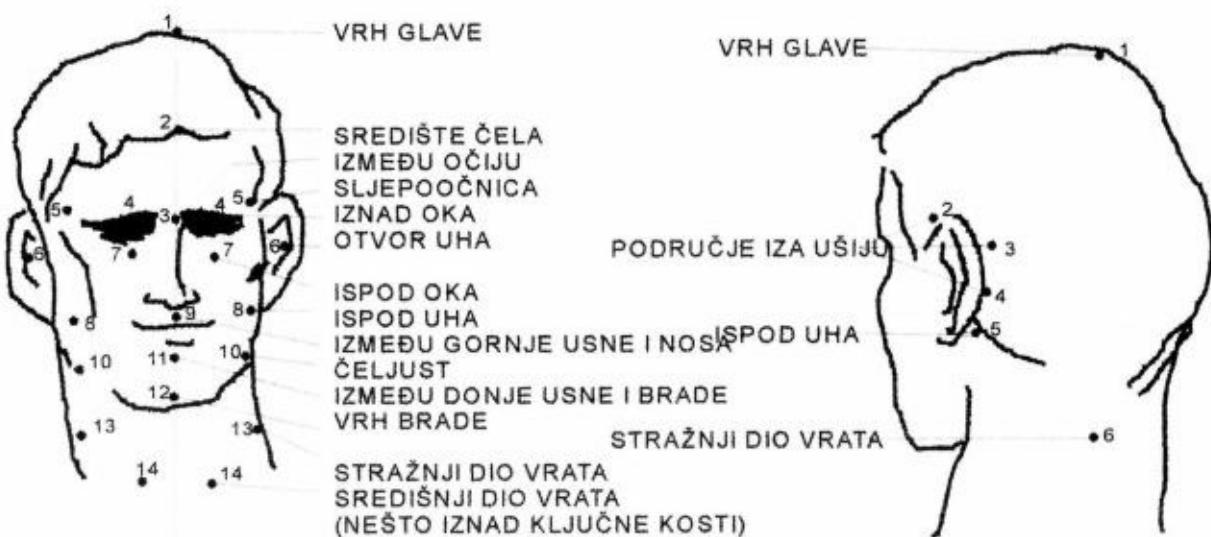
KARATE : VITALNE TOČKE

Piše: Nikola Banjeglav

Prevela pojmove: Kristina Kos iz knjige "This is karate"

"Lipi ga nogom u tijelo, šakom u prsa...". Nešto slično čujete svaki put na treningu, no tijelo i prsa su opširni pojmovi. Gdje točno treba lipiti u načelu ostaje otvoreno pitanje. Negdje na tijelu više boli negdje manje. Možemo savladati protivnika sa puno ili malo energije, zavisno gdje lipimo. Složiti će se samnom da je svakako bolje savladati protivnika sa što manje uloženog truda i energije jer može biti više napadača, a u tom slučaju vrijeme je pitanje života i smrti.

Za dobar udarac trebamo tri stvari koje jedna bez druge ne idu. Trebamo udariti pravovremeno, sa snagom i određenom brzinom. Ako su svi ti uvjeti ispunjeni rezultat je jasan, protivnik je bez svijesti ili mrtav. S druge strane gledano, ako se promaši mjesto udarca ili udari na krivo mjesto, to može biti u svakom slučaju pogubno za napadača. Stoga, vrlo je bitno znati udariti ispravnim udarcem u pravo mjesto, pravovremeno. U protivnom ishod za napadača bi bio: bio je na krivom mjestu, u krivo vrijeme.



GDJE UDARITI I ŠTO KORISTITI

LICE :

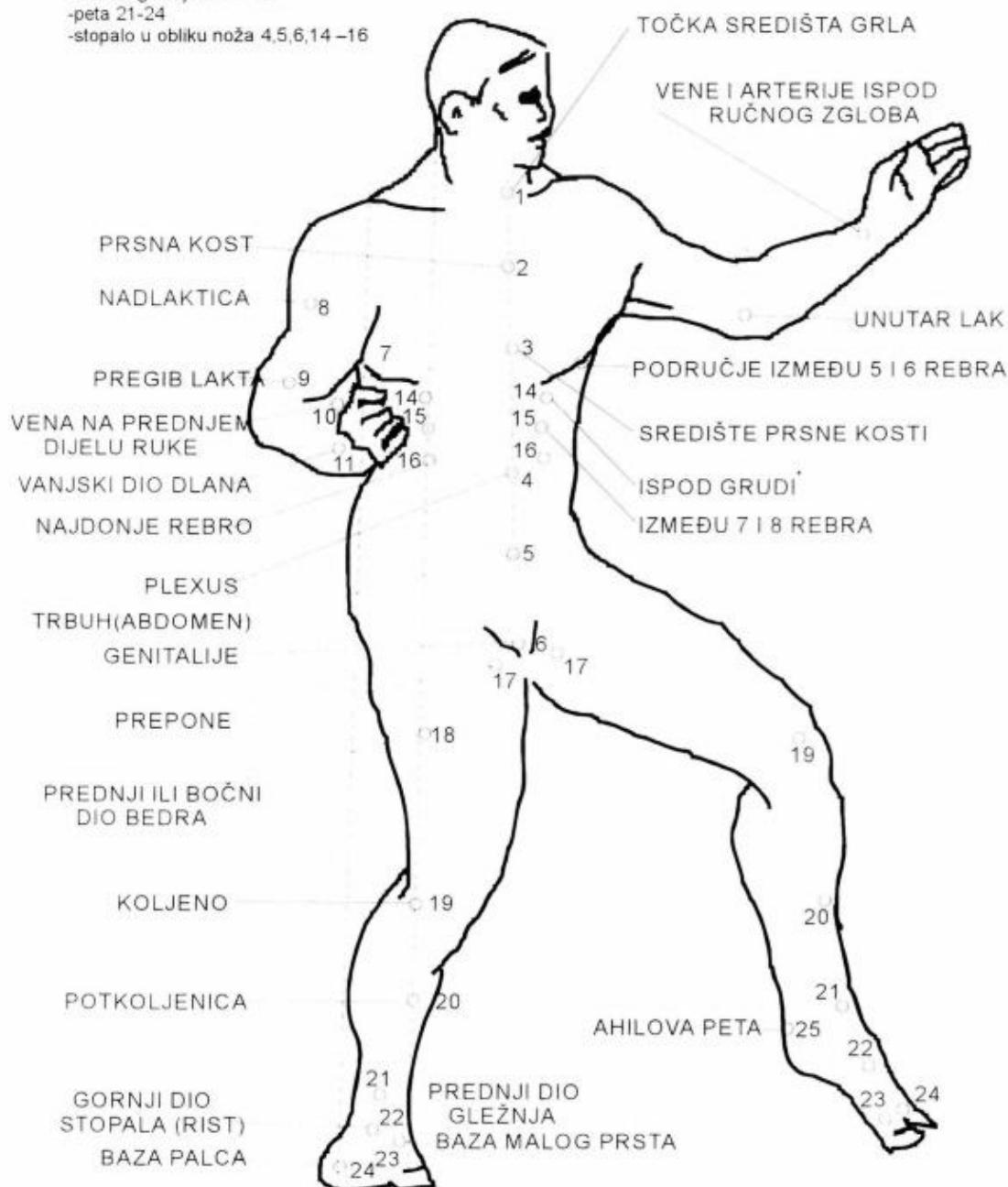
- dlan ispružen (nož-nukite) 4-6,8,10-13
- prednji dio šake 2-5,9-11
- izokrenuta šaka 3,4,7,9
- zgrčeni kažiprst 3,9,11,12
- zgrčen srednjak 3,9,11,12
- zgrčena dva prsta 4,7,11
- zmajeva glava 3,4,9,11,12
- ruka kopljem 4,9,11,12
- ispružen kažiprst 4
- kopljem od dva prsta 4
- kokosji kljun (keiko) 3,4,7
- unutarnji dio dlana ispružen poput noža 5,6,8,10,13
- rub dlana 3,4,8-12
- zglob (koken) 6,8,10,12
- rub šake 1,2,5,6,8,10,14
- udarac nogom 5,6,8,10,13

STRĀZNJI DIO GLAVE:

- prednji dio šake 2-6
- izokrenuta šaka 2-5
- zglob (koken) 2-5
- rub šake 1-6

- PREDNJI POGLED NA TIJELO
 - dlan ispružen poput noža 7,14–16
 - prednji dio šake 2-7
 - izokrenuta šaka 3,4,7,14–16
 - zgrčeni kažiprst 1,4
 - zgrčeni srednjak 1,4
 - zmajeva glava 1
 - ruka u obliku koplja 1,3,4
 - ispružen kažiprst 1,3,4
 - koplje u dva prsta 1,3,4
 - unutarnji dio dlana ispružen poput noža 1,7
 - rub dlana 3,7
 - ručni zglob 7,14–16
 - rub šake 7,14–16
 - kružni udarac nogom 1,7,14–16
 - udarac koljenom 1,6,8,17
 - prednji udarac nogom 3-6,14–16
 - udarac gležnjem 19–21
 - peta 21-24
 - stopalo u obliku noža 4,5,6,14–16

- STRAŽNJI POGLED NA TIJELO
 - dlan ispružen poput noža 1
 - prednji dio šake 1,5,6
 - lakat 1-6
 - zglob 1-7
 - kružni udarac nogom 5–7
 - prednji udarac nogom 11,12



Medicina i znanost su se složili da se čovjek lako može ubiti jednim jedinim udarcem prsta. Ovo "lako" i nije tako jednostavno. Jeste li kada pokušali onesvijestiti čovjeka? Na kraju krajeva, stalno to pokušavate u borbi na natjecanjima i nije baš lako. Činjenica je da nema na natjecanju "prljavih" ili bolje reći vrlo opasnih udaraca, no je li udarac nogom u glavu manje opasan? Teoretski, usmrtiti čovjeka je jednostavno. Praktično gledano, on će se boriti svim silama da do toga ne dođe. S druge strane, prstom lupiti da usmrtim nekoga, a da si ne strgam prst, to bi bio uspjeh. Htio sam samo svratiti pozornost na vitalne točke i važnost njihovog razumjevanja i isto tako i težine primjene. U Japanu ima cca 1500 dvorana borilačkih vještina, no samo nekolicina voditelja zbilja može ubiti čovjeka prstom. Ili ne mogu? Vratimo se osnovnim razumjevanjima problema, mnogo treninga, a savršenstvo će doći onda kad mi o tome budemo najmanje razmišljali. Kad stvarno budemo bili svjesni svojeg znanja.....ili je to naš cilj u životu borilačkih vještina koji možda dostignemo.

Citirati ću jednog Senseia: "Sve ove tehnike su super, no na cesti nemojte zaboraviti bitnu stvar da protivnik ima prepone, vrat i oči jer baš tako i on razmišlja".

Na slikama su dani crteži sa točkama i nazivima te načinom udaranja. Nemojte biti lijeni to proučiti! Nikad se ne zna što možete očekivati od protivnika pa zašto ne biti spremni.





SRETAN BOŽIĆ I NOVA GODINA

2001

siječanj						
ned	pon	ut	sr	čet	pet	sub
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

veljača						
ned	pon	ut	sr	čet	pet	sub
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

ožujak						
ned	pon	ut	sr	čet	pet	sub
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

travanj						
ned	pon	ut	sr	čet	pet	sub
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

svibanj						
ned	pon	ut	sr	čet	pet	sub
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

lipanj						
ned	pon	ut	sr	čet	pet	sub
			1	2	3	4
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

srpanj						
ned	pon	ut	sr	čet	pet	sub
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

kolovoz						
ned	pon	ut	sr	čet	pet	sub
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26						

rujan						
ned	pon	ut	sr	čet	pet	sub
			1			
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

listopad						
ned	pon	ut	sr	čet	pet	sub
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

nošanj						
ned	pon	ut	sr	čet	pet	sub
			1	2	3	4
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

svibanj				
---------	--	--	--	--

ZDRAVLJE I SPORT

VITAMINI I MINERALI

Posao škola, kretanje, treninzi te današnji ubrzani način življena troši naš organizam. Većina je ljudi lijena razmišljati o nedostacima u svojoj prehrani ili jednostavno ne želete naći mogućnosti da si priskrbe vitamine bez kojih u organizmu može doći do velikih problema. Vitamini i minerali od životne su važnosti za ljudski organizam. Pravilna i uravnotežena prehrana morala bi biti kvalitetan izvor potrebnih vitamina i minerala kao dodataka proteinima, ugljikohidratima i mastima.

ŠTO SU VITAMINI?

Vitamini sudjeluju u mnogim kemijskim reakcijama u organizmu i neophodni su za naš rast, vitalnost i opće dobro stanje, a u svakoj prirodnoj hrani nalaze se u vrlo malim količinama. Moramo ih dobivati iz te hrane ili iz dijetetskih dodataka.

KAKO DJELUJU?

Vitamini reguliraju naš metabolizam putem enzimskih sustava. Nedostatak samo jednog od njih može ugroziti čitav organizam. Dijele se u dvije osnovne skupine: vitamini topljivi u vodi i vitamini topljivi u ulju.

Vitamini topljivi u vodi

Ovi vitamini se ne mogu pohranjivati u organizmu pa količine veće od potrebnih za funkcioniranje organizma se izbacuju urinom. Zbog toga je potrebno uzimati određenu količinu tih vitamina svaki dan. Ti vitamini su vitamin C i skupina vitamina B - kompleks. Potrebna dnevna količina izražava se u miligramima (mg) ili, za neke vitamine, u mikrogramima (µg).

B - kompleks: ZAŠTO SU POTREBNI?

- za normalan rad živčanog sustava
- opskrbu organizma energijom
- održavaju zdravlje kože, kose, očiju
- održavaju rad probavnog sustava
- za metabolizam masti, ugljikohidrata, bjelančevina
- trebali bi se uzimati zajedno

VITAMIN	ČEMU SLUŽI	NAMIRNICE U KOJIMA GA IMA
B1 (tijamin)	Od velikog je značaja za dobivanje energije, a time i za srce, živčani sustav, pokretanje mišića i rast	Mlijeko, mlijecni proizvodi, pivski kvasac, grah, grašak, krumpir, neoljuštena zrna žitarica, oraškasti plodovi
B2 (riboflavin)	Za rast, obnovu stanica, sintezu sastojaka DNK te metabolizam masti, ugljikohidrata i proteina. Kuhanjem se njegov udio u mesu ne gubi, ali povrće takvim načinom prpreme izgubi 20 - 30 %	Jetra, mlijecni proizvodi, riba, jaja, sir, kvasac, brokula, špinat
B3 (nijacin, nijacinamid, nikotinska kiselina)	Za bolju cirkulaciju, smanjenje kolesterola u krvi, sudjeluje u razgradnji i iskorištenju proteina, ugljikohidrata i masti, te prilikom kontrole tjelesne mase utječe na razinu šećera u krvi. Poboljšava djelovanje živčanog sustava i smanjuje osjećaj ukočenosti, olakšavajući pokretljivost zglobova	Konzervirana tuna, jetra, mekinje, perad, riba, teletina, jastog, sardine, kikiriki, kvasac, mrkva, jaja, mlijeko
B5 (pantotenska kiselina)	Za zdravu kožu i živce, protiv stresa, pomaže u iskorištanju proteina, ugljikohidrata i masti te u stvaranju kolesterola	Iznutrice kao npr. srce, jetra i bubrezi, zatim u žumancu jajeta, mahanarkama, žitaricama, pšeničnim klicama, kvascu
B6 (piridoksin)	Potreban je za stvaranje hemoglobina i ima važnu ulogu u reguliranju razine krvnog šećera. Pomaže pri upotrebi masti i proteina te pretvaranju masnih kiselina i aminokiselina. Kuhanjem se gubi do 30 %	Jetra, riba, perad i drugo meso, zeleno povrće, žitarice, riža, kukuruz, pšenične klice, rajčice, banane, špinat, avokado
B12 (cijanokobalamin)	Ima ulogu u stvaranju crvenih krvnih zrnaca, sprečava anemiju, povećava energiju i pomaže razvoj zdravog živčanog sustava, iskorištanje proteina, masti i ugljikohidrata, a prijevo je potreban za izgradnju DNK	Školjke, goveda jetra, sardine, mlijecni proizvodi, rakovi, jaja, haringe. Nema ga u povrću, samo u životinjskim izvorima
Biotin (vitamin H)	Pomaže pri oksidaciji masnih kiselina te u metabolizmu proteina, masti i ugljikohidrata, pospješuje ugradnju vitamina B - kompleks	Jetra, bubrezi, žumance jajeta, tamnozeleno povrće, grašak
Folacin (folna kiselina)	Igra odlučujuću ulogu kod izgradnje stanica, posebno krvnih, kao i kod razvoja i funkcije živčanog sustava	Jetra, bubrezi, pšenične klice, suhi grah, grašak, temnozeleno lisnato povrće
Kolin	Ima važnu ulogu u prenošenju živčanih impulsa te u metabolizmu masti, posebno kolesterola	Pšenične klice, žumance jajeta, goveda jetra, srce, kvasac, moždano tkivo
C vitamin (askorbinska kiselina)	Za obnovu stanica kože, mišića, ligamenata i tetiva. Jača kosti i zube, a pospješuje apsorpciju željeza te ojačava imunološki sustav, sprečava aterosklerozu	Naranče, mrkva, jagode, paprika, rajčica, krumpirima, kupinama, trešnjama, kiviju, papaji, kelju, dinji, prokulici, cvjetaci

Vitamini topljivi u ulju

Ovi vitamini mogu biti pohranjeni u organizmu u nakupinama masnog tkiva i jetri. Obzirom da imaju sposobnost pohranjivanja, nije ih potrebno, osim u iznimnim situacijama, posebno dnevno uzimati. Ti vitamini su A, D, E i K. Potrebna količina izražava se uglavnom u I.U. ("international units"), odnosno kod nas i.j. (internacionalne jedinice).

VITAMIN	ČEMU SLUŽI	NAMIRNICE U KOJIMA GA IMA
Vitamin A (retinol)	Ojačava imunološki sustav, pomaže pri liječenju srčanih bolesti i raka, potreban je za dobar vid, kosu, kožu, nokte i kosti. Kuhanjem se gubi 15 - 35%	Riblje ulje, jetra, maslac, riba, jaje, mlijecnim proizvodima te u mrkvi kao provitamin karoten
Vitamin D (kalciferol)	Potpomaže stvaranju kostiju i zubi te regulira metabolizam kalcija i fosfata, najbolje se iskorištava u kombinaciji s vitaminom A	Riblje ulje, jetra, tuna, losos, žumancu jajeta, mlijeko, mlijecni proizvodi, kvasac
Vitamin E (tokoferol)	Potreban je kao antioksidans masnih kiselina, pomaže opskrbi kisikom, pojačava izdržljivost	Pšenica, ulje žitarica, kikiriki, bademi, lješnjaci
Vitamin K (naftokinon)	Pospješuje zgrušnjavanje krvi, ljudski ga organizam i sam proizvodi djelovanjem bakterija u debelom crijevu	Zeleno povrće, jetra, kravljie mlijeko, žutanjak, špinat, cvjetića, mrkva

ŠTO SU MINERALI?

Minerali su anorganske tvari koje se nalaze u tijelu i hrani u organskom i anorganskem obliku. To su kemijski elementi s važnim izgradnim i regulacijskim funkcijama u kostima i vezivnom tkivu. Osim toga, djeluju kao aktivatori ili sastojci enzima, hormona i crvenih krvnih stanica, a važni su i za funkciju živaca. Premda je za održavanje organizma i njegovih normalnih funkcija potrebno više od 20 poznatih minerala, preporučene dnevne doze (RDA) ustanovljene su za sedam: kalcij, jod, željezo, magnezij, fosfor, selen i cink. Djelatni minerali u organizmu su: kalcij, klor, krom, kobalt, bakar, fluor, jod, željezo, magnezij, mangan, molibden, fosfor, kalij, selen, natrij, sumpor, vanadij i cink. Vrlo male količine bora, silicija, nikla i arsena također su neophodne za optimalan rast i funkcioniranje membrana.

Sami vitamini nisu dovoljni. Koliko god bili važni ne mogu učiniti ništa bez minerala. Premda organizam može sintetizirati neke vitamine, ne može proizvesti niti jedan mineral.

Minerali se dijele u dvije skupine: oligoelementi i elementi u tragovima.

Oligoelementi

Tu spadaju oni minerali koji su organizmu potrebni u količini većoj od 100 mg. Dijele se u skupinu kationa (kalcij, magnezij, kalij i natrij) i aniona (klor, fosfor i sumpor). Kationi su metali - pozitivno nabijene čestice koje se nalaze u krvi. Anioni su nemetali - negativno nabijeni. Osim klora, anioni ne dolaze kao slobodni elementi već su spojeni s kisikom.

MINERAL	ČEMU SLUŽI	NAMIRNICE U KOJIMA GA IMA
Kalcij (Ca)	Za jačanje kostiju i zubi, živčanu provodljivost te kontrakciju mišića srca i koštanog sustava, smiruje živce, opušta mišiće od grčeva, pomaže mišićnom rastu, regulira ritam srca te smanjuje krvni tlak. Pomaže transportu sastojaka hrane u organizam i izvan njega, poboljšava iskoristivost željeza i zgrušavanje krvi. Da bi pravilno funkcionirao, mora biti pracen vitaminima A, C, D te magnezijem i fosforem.	Jogurt, mlijeko, špinat, soja, brokula, bademi, naranče, suhe šljive, sezam, orasi, kupus, kikiriki, losos, sardine, zeleno povrće
Magnezij (Mg)	Prijeko je potreban za apsorpciju kalcija te ima antistresno djelovanje, nezaobilazan je za aktivnost brojnih enzima, važan je za prijenos podražaja, a potreban je kostima, mišićima i živcima te pri pretvorbi šećera u krvi u energiju	Sjemenje, žito, zeleno lisnato povrće, soja, kikiriki, orasi, bademi, banane, zob, avokado, smeda riža
Kalij (K)	Sudjeluje u regulaciji volumena tekućine u stanici, pomaže u pretvorbi glukoze u glikogen te iskoristavanju aminokiselina za mišićni protein, važan je za ravnotžu tjelesnih tekućina pri znojenju te sprečava gubitak minerala koji izazivaju mišićnu slabost srčanih i kosturnih mišića, regulira opskrbu mozga kisikom	Naranče, banane, sušeno voće, suhi grah, grašak, meso, krumpir, sardine, avokado
Natrij (Na)	Zadržava vodu u tijelu, a zajedno s kalijem ima važnu ulogu u živčanim podražajima i snažnoj kontrakciji mišića	Mlijecni proizvodi, kuhinjska sol, jaja, ribe, školjke, rakovi, meso, celer
Klor (Cl)	Spajanjem s atomom vodika daje kloridnu kiselinu, bitnu u probavi hrane u želucu	Kuhinjska sol, meso, te kao dodatak vodi za piće u vodovodima
Fosfor (P)	Kao i kalcij potreban je za razvoj koštanog sustava, obnovu tkiva, mišićnu kontrakciju i živčanu provodljivost, značajna mu je uloga u iskoristavanju proteina, ugljikohidrata i masti te je potreban za energiju i obnovu stanica. Ravnoteža magnezija, kalcija i fosfora moa se održavati	Žitarice, perad, riba, jaja, orasi, grah, grašak, zeleno lisnato povrće, soja
Sumpor (S)	Ima važnu ulogu u metabolizmu masti	Žumanjak, kvasac, žitarice, perad, govedina, losos, sardine

Elementi u tragovima

Elementi u tragovima nalaze se u organizmu u malim količinama ali bez obzira na to, prijeko su potrebni za pravilan rad organizma. Kao i ostali sastojci prehrane ni oni ne mogu u organizmu djelovati bez drugih potrebnih sastojaka. Njihove količine se obično izražavaju u mikrogramima i miligramima.

U elemente u tragovima spadaju krom, kobalt, bakar, fluor, jod, željezo, mangan, molibden, selen, cink.

MINERAL	ČEMU SLUŽI	NAMIRNICE U KOJIMA GA IMA
Krom (Cr)	Važan je u metabolizmu masnih kiselina i glukoze, pomaže stvaranju hormona i aktivira enzime	Žitarice, kvasac, kikiriki, meso, sir, mrkve, jabuke, kukuruz
Kobalt (Co)	Potrebne su izuzetno male količine pa nije odlučujući u pravilnom uravnoteženju prehrane	Morske alge
Bakar (Cu)	Važan za stvaranje hemoglobina u krvi te raznih enzima, potreban je za pravilan rast i održanje koštanog i vezivnog tkiva	Raž, kakao prah, grah, šljive, piletina, sirove školjke, jetra, kvasac, zeleno lisnato povrće
Fluor (F)	Oblikovanje i održavanje čvrstine kostiju	Većina životinjske proteinske prehrane hrane, npr. teletina, te kao dodatak javnoj vodi za piće
Jod (J)	Neophodan je za izgradnju hormona štitnjače	Bakalar, sardine, rakovi, školjke
Željezo (Fe)	Prijeko potreban za stvaranje hemoglobina, sprečava umor, pomaže rast tkiva te razvija otpornost prema bolestima, važan je za prijenos kisika i stanično disanje	Jetra, srce, crveno meso, školjke, žumance, tuna, soja, zob, grašak, smokve, kvasac
Mangan (Mn)	Proizvodnja raznih enzima, održavanje snage vezivnog tkiva, zaštita središnjeg živčanog sustava, normalan razvoj kostiju, te potpomaže proizvodnju hormona	Cjelovito brašno, grašak, smeđa riža, ječam raž, banane, špinat, žitarice, sjemenje, češnjak, mlijeko, piletina
Molibden (Mo)	Aktivira enzime u metabolizmu ugljikohidrata, masti i željeza	Jetra, bubrezi, žitarice, mahunarke, janjetina, ječam, jagode, grašak, mrkva, špinat, smeđa riža
Selen (Se)	Ima funkciju antioksidansa u organizmu	Morska hrana, češnjak, piletina, mliječni proizvodi, žitarice
Cink (Zn)	Sastojak je velikog broja enzima, ima značajnu ulogu u metabolizmu proteina, ugljikohidrata i masti, bitan je za imunitet i prijeko je potreban za rast	Perad, sir, jetra, jaja, meso, morska hrana, žitarice, mliječni proizvodi

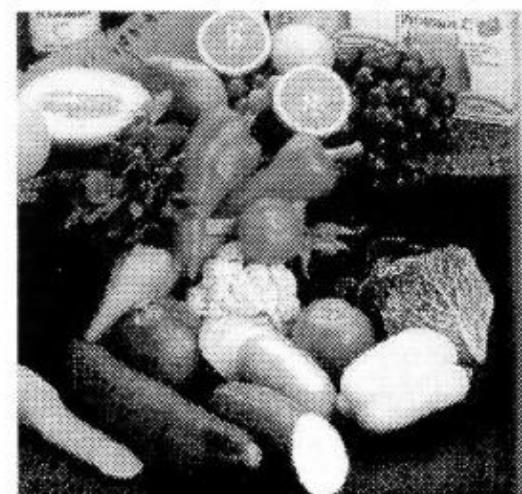
Uporaba vitaminskih i mineralnih preparata

Različiti stručnjaci imaju i različita mišljenja o potrebi dodatnog uzimanja vitamina i minerala.

Dio njih drži da se pravilno izbalansiranom prehranom organizmu može dati sve što mu je potrebno za zdravlje, drugi dio stručnjaka drži da je dodatno uzimanje vitamina i minerala neophodno, osobito pri raznim dijetama ili bolestima probavnog sustava. Neki stručnjaci drže da bi se trebali upotrebljavati vitaminini dobiveni iz prirodnih izvora, jer jedino uz pomoć prirodnih vitamina oni "umjetni" se mogu pravilno apsorbirati u ljudskom organizmu.

No, čini se da je djelovanje tako dobivenih vitaminina istovjetno djelovanju vitamina proizvedenih sintetskim putem te da organizam nije u stanju napraviti razliku između njih. Izuzetak je vitamin E, čiji je prirodni oblik nešto drukčiji i samim time bolji od sintetski dobivenog vitamina E.

Minerale (osobito Na i K) posebno trebaju nadoknaditi športaši zbog znojenja. Radna sposobnost će biti znatno smanjena ako dođe do većeg gubitka tekućine što se najjednostavnije može riješiti uzimanjem vode i eventualno male količine kuhijske soli. Općenito smo skloni upotrebljavati vitaminsko - mineralne preparate, bez obzira na uravnoteženost prehrane koja, pretpostavimo, osigurava dovoljnu količinu vitamina i minerala uz ostale sastojke. Tada je potrebno obratiti pozornost na to da budu zadovoljene sve dnevne potrebe za vitaminima i mineralima, odnosno da ih ti preparati svojim sastavom zadovoljavaju pri upotrebi preporučenoj na sastojku.



Piše: Vlatka Franić & Bruno Fabijanić

Obrađeno iz knjige: LJEPOTA TIJELA, N. Čorak

KNJIGE:

Miyamoto Musashi

Knjiga "Pet prstena", koju je Musaši napisao kada se u pedeset i nekoj godini povukao u pečinu, daleko od svih da bi meditirao i napisao svoje videnje "puta mača" govori o ratniku, njegovom učenju, usavršavanju, taktici, putu kojim se napreduje i svemu što pravi ratnik i borac mora znati. Knjiga je univerzalna tako da se lako može primjeniti na bilo koju borilačku vještinsku. Ovdje ćemo izdvojiti dijelove koji bi se direktno mogli primjeniti u karateu da vas potaknemo da knjigu osobno pročitate.

Shinmen Mushashi-no-kami Fujiwara no Genshin, poznatiji pod imenom Miyamoto Musashi rođen je 1584. godine u selu Miyamoto u pokrajini Mimasaka. Njegovi preci pripadali su ogranku moćnog Harima klana u Kyushu, južnom otoku Japana. Njegov je djed Hirata Shokan bio u službi kod Shinmen Iga-no-kami Sudeshige, vladara dvorca Takeyama koji ga je iznimno cijenio, te je oženio Sudeshievu kćer. Kada je Musashiu bilo sedam godina otac mu je umro ili nestao a budući da mu ni majka nije bila na životu pao je pod skrb ujaku sa majčine strane, koji je bio svećenik. Ne zna se da li je presudna bila borbena narav ili ujakov utjecaj da se Musashi počne baviti Kendo - "put mača". Prvog je protivnika ubio sa trinaest godina, sa šesnaest je krenuo na "vojno hodočašće" na kojem je pobijedio mnoge protivnike lutajući kao i mnogi drugi putujući samuraji (Ronini, samuraji bez vlasnika). Mnoge je poznate samuraje izazivao i mnogo je puta bio izazvan, no uvijek bi pobijedio. Najznačajnija je borba bila 1612. dok se nalazio u Kokuri u pokrajini Buzen. Njegov je protivnik bio Sasaki Kojiro, mlađić koji je razvio izvanrednu borbenu tehniku poznatu kao "lastavičji zamah" ("Tsubame-gaeshi") koja je bila izvedena iz kretnji lastavičjeg repa. Musashi je iz rezervnog vesla izrezbario mač kojim će se boriti. Čim su ga dovezli na otočić, iskočio je iz čamca i pojuriо prema Kojiru. Kojiro je izvadio mač i odbacio korice na što mu je Musaši rekao da je ispravno postupio jer mu više neće trebati. Kojiro ga je napao ali Musaši je odbio napad i udario ga drvenim mačem (boken) po glavi te ga smrtno ranio. Legenda kaže da je nakon toga odbacio oba svoja mača, kojima se do sada borio, prema protivniku, a po čemu je bio poznat, kao što je bio poznat i njegov stil "dva neba" ("Niten"), te da je od tog trenutka prestao upotrebljavati prave mačeve jer je shvatio da je postao nepobjediv. Kendo je sada za njega postao sredstvo na putu prema savršenoj spoznaji.

Knjiga zemlje

Mnogo je životnih puteva: put izbavljenja, put liječnika, stolara, pekara, slikara... Za put ratnika govori se da je dvostruki put: put mača i put pera. Čak i ako čovjek nema prirođenu nadarenost samo marljivim vježbanjem obiju vještina može se postati pravim ratnikom.

Umjetrost mačevanja je bez sumnje djelatnost, ali čak i kao korisna vještina nije ograničena samo na borbu mačem. Istinske vrijednosti izdižu se iznad čiste tehnikе.

Put ratnika

U današnje su vrijeme ljudi spremni uz umjetnosti, vještine i alate i sebe prodavati zajedno sa njima. Ljudi danas više cijene cvjetove nego plod i samo je iluzija važna. Put mača danas koriste i učitelji i učenici da bi se hvalili vještinama i gradili se boljima od ostalih. Govore o ovom i onom Dojou, misle samo na dobit i ubrzavaju rast njihova cvijeta.

Umjetrost mačevanja može se objasniti na putu stolara. General je kao glavni stolar. On barata metrom carstva, metrom naroda i metrom svoje obitelji. To je put vode. Glavni stolar mora raditi nacrte i planove kako napraviti kuću, hram i palaču. Kod gradnje se dro pažljivo bira ravno i veliko, bez kvrga za glavne stupove, ono sa manjim greškama, za stupove koji se ne vide, najljepši komadi, makar i manji za pragove i okvire, snažno i kvrgavo pa makar i iskrivljeno na skrivenim mjestima a ostaci za ogrijev i poduporni materijal kod gradnje. Isto tako, najbolje će radnike upotrijebiti za izvedbu vidljivih mjeseta, pragova, stropa i poda, a najlošiji će cijepati i piliti dva. Ako ih dobro rasporedi može iti siguran da će obaviti dobar posao. Mora poznavati, ne samo njihove sposonosti i ograničenja, već i paziti da posao ne obave polovično i ne zahtijevati od njih više no što mogu pružiti, a kada je potrebno mora ih i ohrabriti.

Kao i ratnik, stolar kada ne radi, održava svoj alat, brusi ga i čuva, nosi sa sobom i upotrebljava po uputama svoga majstora učitelja. Putem stalne vježbe ovlađava svojim alatom, te tako postaje majstorom. Odlučujuće je da kada radi posao sve pažljivo isplanira, da pazi da ništa ne pode krivo, da posao obavi uredno i kvalitetno, da ništa nije krpano i da sve sjeda na svoje mjesto.

Musaši uči, u svojoj Niten školi, od početka sa oba mača u rukama, jer kaže da je žalosno umrijeti sa neiskorištenim oružjem za pojasm. Naglašava da je taj put posebno težak na početku zbog težine mača, ali tako je u svemu - početci su uvijek teški. Kada se čovjek jednom navikne, raste snaga i vještina, pa muka prerasta u užitak. Najbolje je, kaže, odmah početi sa dva velika mača - po jedan u svakoj ruci. Pravi ratnik ne smije ovlađati samo jednim oružjem, jer svako oružje ima svoju namjenu - dugi mač nije primjereno zatvorenom prostoru, nego širokom zamahivanju na otvorenom, u borbi protiv više protivnika, dok je za skućene prostore i blisku borbu, bolji kratki mač. Ratnik ne smije ovlađati samo jednom tehnikom i forsirati je, jer s koncentracijom da se izbjegnu loše strane oružja, gubi pravu put i time je ratnik unaprijed pobijeden. Zato Musaši uči da je neispravno davati prednost nekom oružju i da ne treba oponašati druge, već odabrati ono što ti odgovara i s kojim ti je lako rukovati.

U svemu što se radi, važan je pravi trenutak i pravilan ritam. Naročito je u umjetnosti mačevanja važan ritam, a do njega se dolazi samo dugotrajnim vježanjem. Samo kada je čovjek predan ritmu, može doći do skладa. Cijeli samurajev život ima ritam: uspon i pad, da li živi po svojoj volji ili je sluga... Tako u vještini mačevanja postoji mnogo ritmova. Prvo treba prepoznati da li je čovjek u skladu nekim ritmom ili ne, mora prepoznati kratki i dugački, brz i

polagan, mogući u napadu i oprečni u obrani. Ako se ne prepozna suprotnost ili nesklad ritma, vlastita taktika ne može biti pouzdana.

Kada upoznamo protivnikov ritam, borac bira vlastiti neočekivani ritam i lukavstvom pobjeđuje porotivnika.

Epilog:

1. Nikada ne imaj zlobne misli
2. Vježbaj neprekidno praćenje puta
3. Upoznaj sve tehnike i vještine
4. Proučavaj puteve mnogih vještina i zanimanja
5. Na raznim stvarima nauči razlikovati dobit i gubitak
6. Razvijaj svoju sposobnost da stvari razaznaš na prvi pogled
7. Potrudi se saznati bit onoga što ostaje nevidljivo
8. Nikada ne zapusti svoju pozornost čak i prema najmanjim stvarima
9. Ne zadržavaj se na beskorisnim poslovima

Knjiga vode

Za razliku od ostalih stvari, u Heiho su najvažnija pravila. Ako ih i u najmanjoj mjeri zapostavimo, upadamo u pogrešku koja završava krvim putem. Stoga, čitanjem ove knjige, neće se spoznati pravila Heiho. Ovdje naznačeno mora se sasvim usvojiti, a ne samo polovičnom spoznajom koja samo oponaša. U borbi, tvoj unutarnji stav ne smije biti drugačiji nego što je obično. U svakodnevici i u borbi treba biti uvijek isti: otvorena duha, bez okolišanja, bez nepotrebne i besmislene napetosti, ali ne i uspavan, slobodan u srcu i mirno ravnodušan. Kada tijelo miruje, duhu se ne smije dopustiti besposlenost ali kada je tijelo opterećeno mnogim kretanjima, duh ostavi miran. Čuvaj se i najmanje zablude i budi snažan u osjećajima ali ne dopusti nikome da prozre tvoje namjere. Da bi razvio pouzdanu procjenu u borbi potrebna je vježba. Zbog toga treba nastojati da i pod velikim pritiscima protivnika, sačuvaš opušten i miran stav i misli na princip Heiho.

Hodaj uspravno, pogleda nisi spuštena niti dignuta nosa, ne lutaj besciljno uokolo pogledom, ne navlači bore niti skupljaj obrve. U svim oblicima Heiho, važno je da se borbeno držanje pokazuje u svakodnevnom životu, stoga to postaje normalno držanje. Pogled treba biti sveobuhvatan i otvoren, daleke stvari treba sagledati kao da su blizu, a bliže sa određenim odstojanjem. Treba shvatiti da se sve te tehnike trebaju dugo i stalno vježbati potpunom predanošću jer "put od 1000 milja započinje jednim korakom!" Osim toga ako se i pobijedi, a to nije ono što si naučio na temeljima Heiho, to nije prava pobjeda.

Knjiga Vatre

U Musašijevoj je umjetnosti mačevanja riječ o tome, da je svaka borba izazivanje sudbine, da spozna princip života i smrti, da spozna suštinu mača. Treba ispitati okolnosti i stanje mesta borbe. Sunce neka bude iza leđa, a ako to nije moguće, neka bude s desne strane. Uvjen se da nema ničega iza tebe što bi ti moglo smetati, kao ni sa lijeve strane. Pokušaj zauzeti nešto viši položaj, kako bi neprijatelja mogao gledati svisoka. Protivnika u borbi treba satjerati u poziciju gdje nije siguran u svoj položaj, gdje ne može sigurno stupiti nogom i tako mu smanjiš pokretljivost.

Uzimanje prednosti može se napraviti na tri načina: preduhitriti protivnika u napadu, točno u trenutku protivnikova napada te istovremenim napadom. Osim toga, nikada ne smijemo prepustiti protivniku inicijativu jer će nas navesti na poziciju nepovoljnu po nas. Cilj treba biti da mi navedemo protivnika kamo i kako mi želimo. Bit vještine je da opažanjem preduhitrimo protivnikovu akciju prije nego napad dode do "n . . .", skok dalje od "s . . ." ili udarac dalje od "u . . .". Važno je načelo borbene vještine, da sprječimo djelotvorne akcije protivnika, a propuštamo nedjelotvorne, tako da se ne dovedeš u nepovoljan položaj stalnim pritiskom. Spoznati situaciju, znači procjeniti protivnika, ocijeniti dobre i loše strane, školu kojoj pripada, da li je odmoran ili već tetura, te djelovati točno u suprotnosti od njegovih prednosti. Ponekada je poželjno napadom odgovoriti na napad. Bolje je ako napadamo prije nego protivnik napadne, kada tek naznačuje svoj napad. Treba ga preduhitriti u svakom pogledu. Naposljetku, treba prepoznati kada se protivnik izgubio u ritmu, polako se lomi i posustaje. Ako ne prepoznaš taj trenutak, postoji mogućnost da ga ponovno nade i oporavi se. U borbi su neki skloni biti preobrazivi, vjerujući u snagu i nepokolebljivost protivnika. Ako međutim imaš dobru taktiku i tehniku nema opasnosti od poraza - svojom češ ga voljom pobijediti. U pojedinačnoj borbi moraš se staviti u položaj protivnika, kako bi lakše prozrio njegove namjere. Kada u borbi dode do neodlučene situacije i nemožeš doći do rješenja, svako daljnje inzistiranje na taktici samo će uzrokovati daljnje gubitke. Najbolje je odustati od namjere i prema opažanju promjeniti taktiku i metode koje protivnik ne očekuje. Kada ne možeš prozreti namjere svog protivnika, moraš učiniti neki pokret, kao da želiš snažno napasti i dobro promatraj reakciju. Koristeći to znanje, sigurno češ pobijediti. Kada si prozreo taktiku, čim protivnik krene u akciju ti napravi proturadnju koja će mu pomrsiti planove. Tako ga iznenaduješ i namećeš mu svoju taktiku, te ga pobijedeš. Jedan od načina pobijivanja je prenošenje na protivnika. Umor, zjevanje, uzrujanost i nervosa. Također ga se može navesti na nesmotrenost i onemoćalost. Štošta može izbaciti čovjeka iz ravnoteže, npr. trenutna opasnost, nepredvidljive teškoće, iznenadenje. Ako ga napadneš na mjestu na kojem on ni ne sluti, iznenadivši ga dok je još neodlučan lako ćeš ga pobijediti. Također ga možeš preplašiti borbenim povikom, tijelom, mačem, i tada uleti u njegov ritam straha, iskoristi ga i osiguraj pobjedu.

Zbuniš li protivnika, onemogućit ćeš mu da isplanira ponovni napad i u tom trenu ga lako pobijediti. Taktika satiranja protivnika koristi se kada je protivnik slabiji, zbumjen ili bez borbenog duha. Koncentriraj svu snagu na jedan jedini napad i udarac uništavajućim udarcem. Ukoliko udariš preslabo, protivnik se može oporaviti. S protivnikom je loše postupati dvaput na isti način. Treba mijenjati napad i odbranu, napasti s lijeva pa s desna. Ako protivnik pomisli na lijevo, ti napadni s desna.

Piše: Tomislav Valečić

Da li ste se ikad zapitali zašto je netko izabrao baš taj sport, Kyokushin karate. Što je nju/njega privuklo odnosno izazvalo da počne trenirati karate? Da li je to neka knjiga ili film koji je nedavno gledao, možda su ga na to nagovorili roditelji ili prijatelji, ne znajući uopće što je to?

Po prvim istraživanjima došli smo do zaključka da u prvi mah nitko nije imao pojma u što se upušta, čast iznimkama. Jedan je izjavio da je već sa tri godine znao da će trenirati karate, zato što je gledao filmove. Molim lijepo, koji trogodišnjak gleda takve filmove! A možda je on mislio na crtiće. Oni malo stariji prvi puta dolaze sa velikom značajkom, da vide kako to izgleda i da provjere da li je to - to.

Većinom, svi počinju trenirati od malih nogu, no i stariji se mogu početi baviti tim sportom, bez obzira na godine. Hvala Bogu da je tako, jer ako pratite sport i uspješne sportaše, čimi se da morate početi trenirati neki sport već u pelenama.

Kroz naš klub prođe mnogo ljudi, ne samo zato što im se možda ne sviđa karate, nego i zbog toga što su treninzi naporni i disciplinirani. Nekima se to sviđa, a nekim ne. Svi oni koji žele nešto više, jače i korisnije od same rekreacije doći će ponovo, jer Kyokushin karate je više od sporta. To je vještina samobrane, oružje koje se ne vidi, a kad vam zatreba uvijek je pri ruci. Tu se ne jača samo tijelo, već i duh, koji se trebaju spojiti u jednu cjelinu. Vježbaju se pokreti koji su brzi, elegantni i ujedno neuхватljivi. Ma koliko god bili sigurni u svoju dobru kondiciju, na kraju treninga

svi misle sasvim nešto drugo. Za vrijeme treninga često pomislite da više ne možete, a "muskulfiber", iscrpljenost, modrice i sl. normalna su i česta pojava. Sve to i još puno toga utječe na odluku da li ćete dalje nastaviti ili ne. Možda je to i dobro, tako se sve i svi profiltriraju, pa ostaju oni koji će se stvarno posvetiti tome i cijeniti taj sport, a svoje znanje i trud, Sensei/Senpai neće beskorisno prenositi.

A što se tiče onih koji su ostali, osim ljubavi prema sportu, tko zna što ili tko ih je privukao i zadržao. Da, da, sigurno tu ima "puno lipih stvari" zašto se netko nastavio baviti ovim sportom. Da li je to zbog dobrog društva, prijateljstva, novog osjećaja pripadnosti, snage i sigurnosti ili neke nove ljubavi. Tko zna?

Prvi trening svima je na neki način ostao u sličnoj uspomeni, uz malu nelagodu jer ništa ne znate i hrpu klaunovskih pokreta, tu su i bolovi u nogama, rukama, žuljevi, znoj koji curi na sve strane, problemi sa hodanjem, a da o stepenicama i ne govorim – one su postale državni neprijatelj br.1. Osjećate svoje bolne mišiće svugdje i na mjestima na kojima i niste znali da postoje. Za kap vode dali biste sve, a povratak kući je prava noćna mora. Dozivalo se u pomoć sve i svašta, jedan je čak morao taksi naručiti da ga doveze u školu tako da ga nisu samo noge boljele već i njegov džep.

Treninzi počinju sa klasičnim stavom u vrsti po pojasevima, to znači od najvišeg crnog pojasa pa skroz do kraja, do najnižeg bijelog. Početnici su na kraju, gledajući one prve u vrsti, obeshrabreno i sa mislima kako ih čeka naporan i više-

manje dugotrajan rad da se i oni približe vrhu.

Naravno ja sam na svom prvom treningu odmah stala prva u vrstu i zauzela važan stav u stilu "evo me, u tri poteza svladat ću svakoga 'ko mi stane na put'. Da, završila sam ja u jednom potezu odmah na kraju vrste – kod početnika (BUT I WILL BE BACK!!!).

Nakon početnog pozdrava, dolazi trening snage i izdržljivosti. Tu se ubraja trčanje, čučnjevi, trbušnjaci itd..(redostlijed sam možda i pobrkala ali tada mi ionako nije bio važan).

Kako se prvi trening u sezoni održava u rujnu kada je još toplo, tako se prvi dio treninga održava na otvorenome. Vježba se i trči, pa slijede čučnjevi, sklekovi i opet vježbanje, trčanje, itd. Iscrpljeni i umorni, jedva uspijevamo uloviti korak sa Sensei/Senpai-em.

Nakon toga je na redu istezanje tijela i pomisliš: "Uh, gotovo je!" Da, malo morgen, ima jooooš "malooo". Čeka nas drugi dio treninga - vježbanje karate pokreta, i sama borba međusobno.

Veći dio treninga otpada na treniranje snage. Sama snaga je jedan od bitnih elemenata Kyokushin karatea. Zato što je koncentrirana u samim udarcima, zavisno sa čime se udara. To se najbolje može opisati sa jednim primjerom odnosno iskustvom našeg člana (kohaia -učenika): za partnera je dobio jednu malu plavušu koja je bila niža za dvije glave.

On, sav sretan i egom do nebesa, pomisli kako će to biti "mačji kašalj". No, borba je počela i sve je bilo OK prvih deset sekundi, najedanput sve mu se zamračilo. Njezina desna

šaka poletila mu je ravno u trbu. Imao je osjećaj da mu se u utrobi sve zdrobilo. Još se nije niti ispravio, osjeti drugi udarac u glavu. Nakon toga bila je nešto nježnija, no u svakom slučaju dobio je poruku, da ne podcjenjuje protivnika, bez obzira kako bezopasno izgledao.

Dakle, svima nama prije je trening ostao u "bolnom" sjećanju, ali uz bol prvi trening nam ostaje u sjećanju i po velikom zadovoljstvu i ponosu kojeg smo na kraju treninga osjetili. Na kraju, sve se svodi na druženje tj. na treniranje tijela i duha. Bavljenje sportom omogućava ti da se osjećaš dobro, snažno, da budes pun energije i što je najvažnije, omogućava ti izbacivanje sve negativne energije, frustracija i sl

Sastavni dio treninga je i druženje s ljudima, vezancija, nova prijateljstva, simpatije itd.

Karate daje čovjeku osjećaj sigurnosti, zaštićenosti i snage. Sve to tjera nas naprijed, na marljivo treniranje, vježbanje i daljnje znojenje.

Svaki, i najmanji napredak, motivira nas da s još većom željom i voljom pristupimo narednom treningu. Tako odlučni, sigurni i disciplinirani krećemo na drugi, treći, x-ti trening, gdje se snaga i volja opet nađu na iskušenju. No, usprkos svemu, u prvi mah svi mi, volimo samo određene dijelove treninga JAME, JASME i one zadnje minute do kraja treninga, željno iščekujemo da Sensei/Senpai kažu: "KEIKO OVARI MAS".

Piše: Natalija Rudež

MALI RJEČNIK JAPANSKOG

BANZAI ----- hura, živio

BO ----- drveni štap

BUDO ----- borilački put

BUSHIDO ----- moralni kodeks samuraja

CHIKARA ----- snaga

CHOCHO ----- leptir

DAME ----- nije dobro

DO ----- "put" - filozofski
pojam

FUJI ----- sveti, vječan

FUJIYAMA ----- sveta

planina,
najljepši Japanski ugasli vulkan



Sosai Oyabushi Fujii

FUKU ----- sreća

HAIKU ----- kratka pjesmica pisana u dvanaestercu

HARA ----- želudac, u filozofskom smislu prebivaliste duše

HYOSHI ----- ritam



HARAKIRI (SEPUKU) -----

ritualno samoubojstvo

Hakizashi = kratki mač, oružje za harakiri

KAGE ----- svjetlost

KAME ----- kornjača

KAMIZA ----- zastava

KAMIKAZE ----- "božji vjetar" - piloti samoubojice u II svjetskom
ratu

KEIKO ----- trening

KYOKUSHIN JAPANSKA KRIŽALJKA

	POZDRAV PRIJE BORBE	YANG I Jap.	SAMOGLASNIK	YAKUZA	GLUMAC U BORBI ODIGRA	DRVENI ŠTAP Jap.	13. i 11. slovo abecade	BLOK ZAPEŠCEM	NEDOGLIRIV Jap. Grč. Slove, perzovne organizacije	JAPAN Jap.	
UDARAC PALCEM Jap.											PERO ▼
DVA Jap.				PROCEDURA PIJENJA ČAJA Jap. <i>TOANKU JE DVI TISKARU...</i>	Što je SUMO Detv..						
PRODUZETAK BORBE Jap.								ZNOJ KRIV VOĐA KOŠNA <i>NE OBRNUTA NE OBRNUTA</i>			DIO ZA HOKEJ (obmuto napisano)
SAMOGLASNIK			HIRGA BEZ A KATEGORIJA				CUKI PRSTIMA		ŠEF JAKUZA Jap.		
U BORBİ MORAS ČUVATI... (Dio Sjela 2.r.)							POZNATA ZBRA JAPANIA YOKO... DODAJ O				
KOMBINACIJA A I N					KARAGOCEV ROBERT		Prazno Jap.				
INTERNATIONAL KYOKUSHIN ORGANIZATION + 20. SLOVO ABECADE					OPERA G.Verdi HRANA PRILOG REPUBLIKA HRVATSKA UZDAH			NJ OBRNUTO DODO		BORILAČKA VJEŠTINA (novija tipa)	
URAKEN GANMEN UCHI								NE:DA Jap.			INICIJALI JEDNOG SENPAJA
HUNGARIY			SAMOGLASNIK KEIKO OVARI...	KAD OVAJ DO TEBE RADI ▼ SKLEKOVE TI VIČEŠ....		OKRUGLO SLOVO ▼					SAMOGLASNIK
ILLJA MATIĆ			VELIKO I ... 2 H		NITKO NIJE NA UDARCE						2 N 21
POČETNIK VIĆE NAKON PRVOG TRENINGA...								2. SLOVO ABECADE			
ONAJ KOJI USTAJE Jap.					BOYSCOUTS OF AMERICA						BLOK Jap. (obmuto napisano)
TOŠO			11.slovo grč.alfabeta 2 ►						GRČKO SLOVO		DACHI
1.DAN, MALI, MNOGO Jap.				UNAZAD Jap. GOGEN							
2 U				YIN I ... (Obmuto napisano)				SAMOGLASNIK			

HUMOR

Jedan kratki:

Mujo legao na parkiralište i spava.
Policajac ga probudi i kaže:
- Diž se Mujo! Nisi ti auto!
- Pa nisi ni ti pauk, odgovara Mujo.



Još jedan:

Zašto Mitch iz
Baywatch-a ne smije
glumiti u
"Titanicu"?
- Sve bi ih spasio!!!

I još jedan:

Zašto kamikaze nose kacigu?
Iz čiste zezacije.

Vic broja:

Uplatio Mujo loto, pa otišao s rajom u birtiju gledati izvlačenje! Taman počinje kad on stade prevrtat po džepovima, pa skonta da je listić ostavio doma, uzme brzo telefon pa zove Fatu: - Fato brzo uzmi listić pa vidi imam li štogod! Fato ima'1 7 - ima Mujo, a 16 - ima, a 19 - ima, a 24 - ima, a 31 - ima, a 33 - ima i vidi Mujo da mu fali još jedan broj pa onako uzbuden kaže Fati: - Fato matere ti ima'1 23, a kaže Fata: - Ima Mujo samo je prekrižen!!!

Jedan crni:

Što jedu kanibali petkom i u dane posta?
- Ribare!
A kako zovu atletičare?
- Fast food!!!



Dragi, dodaj mi fen!

U skladu sa časopisom:

Pošalju Muju kao međunarodnu razmjenu studenata u Japan. Dode tamо Mujo i pita njega japanski student: - Hoćeš da ti pokažem nešto japansko? Mujo naivac, pa kaže: - Ajde hoću! Ubijati njega Japanac pa ga ubije ko' vola u kupusu. Pita njega Mujo: - Šta je to bilo? Kaže Japanac: - Ništa... to je karate, naš nacionalni sport. Opet sutra dode Japanac Muji i pita ga da mu pokaže nešto japansko. Mujo nasjedne, i Japanac ga opet nalema. Pita ga Mujo šta ti je to? Kaže Japanac: - Judo, naš nacionalni sport. Sutra dode Mujo kod Japanca i pita ga: - Hoćeš da ja tebi pokažem nešto japansko? Kaže Japanac ajde da i to vidimo. Ubije njega Mujo na mrtvo ime. Pita ga Japanac šta ti je to ??? Kaže Mujo: - Poluosovina od Toyote!!!