

Shukokai Karaten syyskausi on käynnistynyt tehokkaasti!

Lappeenrannan vanhimman ja menestyksekkäimmän karateseuran syyskausi on alkanut jälleen tehokkaasti aktiivisen kesän jälkeen.

Kesäkuun alussa seuraan saatiin neljä uutta mustanvyön haltijaa ja yksi mustanvyö dan -arvon korotus. Heinäkuussa lappeenrantalaiset toivat Berliinin lajin MM-kilpailuista kaksi joukkue pronssia, **Santeri Nuottamo** ja Kristian **Yanchukovich** sekä kaksi hienoa henkilökohtaista neljättä sijaa, **Sampo Pulliainen** ja Jesse **Stockmakari**.

Uusi peruskurssi alkaa ti 13.9.

– uudet harrastajat ovat tervetulleita mukaan!

- Syyskauden harjoitukset alkoivat syyskuun alussa ja tiistaina 13.9. alkaa uusi peruskurssi, kertoo *sensei* **Esa Kaplas**, Lappeenranta Shukokai Karaten päävalmentaja (7.dan). Peruskurssi pidetään Mestarinkatu 2:n tiloissa (kansalaisopistoa vastapäätä) tiistaisin ja torstaisin klo 17:30.

Seura haluaa innostaa uusia harrastajia mukaan ja madaltaakseen osallistumiskynnystä uusilla harrastajilla on mahdollisuus kokeilla miltä tuntuu Shukokai karate, kaksi harjoituskertaa ilmaiseksi. – Otamme koko syyskuun ajan kurssilaisia mukaan kurssille, Kaplas lupaa. Peruskurssi antaa valmiudet jatkaa lajin harrastamista eteenpäin. Alaikäraja kurssille on kouluikä.

Seuran harjoittelijoitten ikärakenne on laaja, käsittäen koulunsa juuri aloittaneista junioreista pitkälle aikuisikään ehtineisiin. Laji soveltuu kaikille, eikä harjoittelun aloittamiseksi tarvitse omata erityisominaisuuksia tai aiempaa urheilutaustaa. Suositettu harjoitteluryhmä seurassa ovat perheet. Perhekaratessa aikuiset pääsevät osallistumaan konkreettisesti lastensa harrastukseen heidän mukanaan harjoittelemalla.

Shukokai karate järjesti keväällä 2016 ensimmäisen kerran naisten ennakoivan itsepuolustuskurssin. - Palaute ensimmäiseltä pidetyltä kurssilta oli positiivista, joten järjestämme vielä tämän vuoden puolella toisen vastaavan kurssin, lupaa seuran varapuheenjohtaja **Veli-Matti Pulliainen**, kurssin vetäjä.

Harrastus opettaa monipuolisesti

- Itsepuolustuksellisten taitojen lisäksi, Shukokai karate opettaa taitoja kohdata elämässä arkielämän haasteita. Laji opettaa pitkäjänteisyyttä, tavoitteiden asettamista ja niiden saavuttamista, listaa Veli-Matti Pulliainen harrastuksensa hyviä puolia. – Laji opettaa myös kohteliaisuutta ja kanssaihminen huomioonottamista, Pulliainen täydentää listaa lajin hyvistä ominaisuuksista. Varapuheenjohtaja Pulliainen on harrastanut Shukokai karatea jo 12 vuotta ja viimeiset seitsemän vuotta yhdessä poikansa Sampon kanssa.

Nuorten SM -kilpailut Kotkassa lokakuussa

Kotkassa pidetään Shukokai Karaten nuorten henkilökohtaiset SM -kilpailut 28.-30.10.2016. Lappeenrantaan edustamaan on jo valittu nuoret karatekat Sampo Pulliainen Santeri ja **Karoliina Nuottamo**. Viimeksi nuorten SM-kilpailuissa, edellä mainitut ja muut seuran nuoret, edustivat voitokkaasti Lappeenrannan Shukokai Karatea tuoden joukkuekilpailuista Espoosta huhtikuussa 2016 yhteensä seitsemän SM-mitalia, yhden kullan, kolme hopeaa ja kolme pronssia. Lisäksi Santeri Nuottamo palkittiin tuolloin SM -kilpailun Paras Poika palkinnolla. Kyseinen palkinto saatiin jo toista kertaa peräkkäin Lappeenrantaan. Edellisen kerran sen sai Sampo Pulliainen.

Lappeenrannan Shukokai Karate

Lappeenrannan Shukokai Karate on perustettu 1979 ja oli tuolloin paikkakunnan ensimmäinen karatseura. Seura on järjestänyt kaksi suurta arvokisatapahtumaa, vuonna 1989 Shukokai Karaten MM-kilpailut sekä vuonna 1997 lajin ensimmäiset EM-kilpailut. Vuosittain seura järjestää karate- ja itsepuolustuskursseja. Seuran jäsenet ovat voittaneet vuosien ajan useita niin kansallisia kuin kansainvälisiäkin mitaleja.

Suomen Shukokai Karateliitto (Lisätietoja: <http://www.shukokai.fi/>)

KSI eli Kimura Shukokai Karate on yksittäisen lajityylin suurin järjestö maailmassa, jäsenmaita kaiken kaikkiaan on 22 eri puolilla maailmaa.

Shūkōkai on karaten tyyliä, jonka kehitti Chōjirō Tani 1940-luvun lopussa Japanissa. Laji sopii kaikille, eikä mitään erityisominaisuuksia tarvita, vaan ne kehittyvät harjoittelun myötä. Shukokai Karaten oppi-isä on Mestari Shigeru Kimura, jonka suurimpana saavutuksena voidaan pitää Shukokai Karaten voimakasta, huomaamatonta, maksimivoimaan minimienergialla pyrkivää tekniikkaa.

Kuvateksti:

Seurakaverukset Sampo Pulliainen (pun) ja Santeri Nuottamo (sin) ottelu finaalissa lokakuussa 2015. Kuvaaja Pia Haakana

Lisätietoja:

Esa Kaplas, päävalmentaja, Lappeenrannan Shukokai Karate
puh. 0400 557 558

<http://www.shukokai.fi/?cat=96>