

## Shukokai karaten nuorten SM-mitaleita Etelä-Karjalaan

Shukokai karaten vilkas kilpailuvuosi sai päätöksensä, kun Kotkassa pidettiin viikonloppuna lajin nuorten Suomen mestaruuskilpailut. Kilpailijat olivat 7 – 17 -vuotiaita. Kilpailijoita oli paikalla reilut 100 nuorta karatekaa ympäri Suomea.

### SM-karate menestystä jälleen maakuntaan

Maakunnan nuoret saivat yhteensä seitsemän SM-mitalia. Lappeenrantaan saatiin kaksi kultaa ja yksi hopea, Imatralle yksi pronssi ja Savitaipaleelle yksi hopea ja kaksi pronssia.

Tyttöjen ikäluokassa 2006-2007 lappeenrantalainen SM -kisojen ensikertalainen **Neea Lampinen** sijoittui Katassa eli liikesarjassa hienosti viidenneksi. Imatralainen **Jasmine Vaittinen** voitti Kumitessa eli otteluissa omassa sarjassaan tytöt 2000-2002 SM-pronssia. Hän sijoittui myös samassa ikäluokassa viidenneksi Katassa.

Poikien ikäluokassa 2003-2005 Savitaipaleen **Fred Tihomirov** otteli kolmanneksi. Maakunnan mitalisaalis kasvoi poikien ikäluokassa 2000-2002, kun maakunnan nuoret karatekat ottivat kolmoisvoiton Katassa. Kaksi ensimmäistä sijaa saatiin Lappeenrantaan, **Santeri Nuottamo** kultaa ja **Sampo Pulliainen** hopeaa. Pronssin voitti Savitaipaleen **Elias Punkka**. Samassa sarjassa Savitaipaleen **Juhana Karhula** ja **Simo Suomalainen** jakoivat viidennen sijan. Santeri Nuottamo sai kultaa myös Kumitessa Elias Punkan otellessa loistavasti toiseksi. Samassa sarjassa Sampo Pulliainen sijoittui viidenneksi.

### Aktiivista kansallista harjoittelua ja kilpailuja läpi vuoden

Tänä vuonna 40 vuotta täyttänyt Suomen Shukokai Karate on lajin aktiivinen harrasteseura. Vuosittain järjestetään kansallisia harjoitusleirejä ja niiden yhteydessä SM-kilpailuja. Tammikuussa Lappeenrannassa järjestetään kansallinen leiri sekä Kimura Cup eli aikuisten avoimet SM-kilpailut. Huhtikuussa järjestetään vuorostaan Kotkassa kansallinen leiri sekä nuorten joukkue SM-kilpailut. Kesäkuussa ollaan jälleen Lappeenrannassa kansallisella leirillä ja pidetään samalla aikuisten SM-kilpailut painoluokittain. Heinäkuussa pidetään perinteisesti nuorisoleiri lajin pääpaikalla eli Suomenniemen karateopistolla. Syyskuussa on vuorossa Järvenpään kansallinen leiri. Lokakuussa Kotkassa pidetään kansallinen leiri, jonka yhteydessä on myös nuorten yksilö SM-kilpailut. Vuoden lopulla joulukuussa pidetään vielä kansallisen leiri Espoossa.

Vuorovuosin Suomen Shukokai Karate osallistuu myös kansainvälisiin EM - ja MM -kilpailuihin. Tänä vuonna pidettiin lajin EM-kilpailut Tallinnassa ja heinäkuussa 2018 on vuorossa MM-kilpailut Tukholmassa.

- Lisäksi jokaisella 15 paikkakunnalla, jossa toimii Shukai Karate seura pidetään viikoittain useita harjoituksia. Lappeenrannassa pidetään kolmesti viikossa viidet eri harjoitukset sekä lisäksi syksyisin ja keväisin alkavat peruskurssilaiset harjoittelevat kahdesti viikossa, kertoo Lappeenranta Shukokain päävalmentaja **Esa Kaplas**. – Lajia voivat harrastaa kaikki, ikään, kokoon, kuntoon tai sukupuoleen katsomatta. Erityistä peruskuntoa tai notkeutta ei aloittaessa tarvitse olla. Ne kehittyvät harjoittelun myötä, jatkaa Kaplas kutsuen kaikki kiinnostuneet mukaan harrastamaan lajia.

Kuvateksti: Kuvassa maakunnan SM-mitalisteja; Savitaipaleen Elias Punkka (vas), Lappeenrannan Santeri Nuottamo ja Sampo Pulliainen sekä Imatran Jasmine Vaittinen yhdessä keskellä olevan päävalmentaja Esa Kaplaksen kanssa. Kuvasta puuttuu Fred Tihomirov. Kuvaaja Veli-Matti Pulliainen.

Lisätietoja:

Esa Kaplas, päävalmentaja, Lappeenranta Shukokai karate / <http://www.shukokai.fi/?cat=96>  
puh. 0400 557 558

**Tulokset:** [http://www.shukokai.fi/datafiles/userfiles/File/171028\\_NuortenSM2017\\_TULOKSET.pdf](http://www.shukokai.fi/datafiles/userfiles/File/171028_NuortenSM2017_TULOKSET.pdf)

## Mitä Shukokai karate on?

Lajikuvauksessa sanotaan, että karate on tapa elää. Se tarkoittaa, että oppiakseen karatea on sitä harjoiteltava jatkuvasti. Kukaan ei opi karaten taitoja vuodessa tai kahdessa, vaan niitä on harjoiteltava läpi koko elämän. Karate on kehittynyt ikivanhoista taistelutaidoista aseettomaksi itsepuolustusjärjestelmäksi ja sitä se on edelleenkin. Shukokai Do tarkoittaa suomeksi; Kaikkien tie. Nimensä mukaisesti Shukokai Karatea voivat harrastaa kaikki, ikään, kokoon, kuntoon tai sukupuoleen katsomatta. Erityistä peruskuntoa tai notkeutta ei aloittaessa tarvitse olla. Ne kehittyvät harjoittelun myötä.

[http://www.kamppailulajit.net/lajikuvaukset/karate\\_shukokai\\_lajikuvaus.html](http://www.kamppailulajit.net/lajikuvaukset/karate_shukokai_lajikuvaus.html)

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

Suomen Shukokai Karateliitto on Shukokai tyyli-suunnan pääorganisaatio Suomessa ja se on perustettu 1977. Ensimmäiset Shukokai tyyli-suunnan seurat perustettiin Espooseen, Imatralle sekä Lappeenrantaan. Vuonna 1993 perustettiin Shukokai-opisto Suomenniemelle, mikä on edelleen ainutlaatuinen Suomen karaten historiassa. Tällä hetkellä Suomen Shukokai Karateliittoon kuuluu 13 jäsenseuraa, seuratoiminnan painottuessa eteläiseen ja itäiseen Suomeen.

*Shūkōkai (jap. 修交会) on karaten tyyli-suunta, jonka kehitti Chōjirō Tani. Sen tekniikassa pyritään mahdollisimman voimakkaaseen suoritukseen kehon luonnollisia jännityslinjoja hyödyntäen. Shūkōkai-karaten oppi-isä on sōke Shigeru Kimura.*