



Huomenna Shukokai- karatessa ikä on vain numero

Kaleva pe 28.06.2013

Karatesedät jaksaa heilua

Oulun Shukokai karate -seurassa 9-55-vuotiaat karatekat harjoittelevat yhdessä. Seuran päävalmentaja **Jarmo Sakko** saavutti vastikään harvinaisen 5. danin mustan vyön ja suunnittelee lähtöä lajin MM-kisoihin, kypsässä 45 vuoden iässä.
K1 URHEILU, SIVU 15

Kaleva pe 28.06.2013

Viiden tähden sensei

Jarmo Sakon saama 5. danin musta vyö kertoo pitkästä ja menestyksekkästä karateurasta

KARATE

Jussi Kotila Kaleva

OULU Eletään 1980-luvun alkua. Kotkalaispoika Jarmo Sakko, 12, on innostunut itämaisista kampsailulajeista luettuun Kung Fu -sarjakuvalehteen. Sanomalehdestä Sakko huomaa puolestaan paikallisen shukokai-karate-seuran alkeiskurssimainoksen.

Lapseninnon täyttämän kiunamisen jälkeen Sakon vanhemmat antavat lopulta pojalleen luvan lähteä kurssille -kokeilemaan lajia.

Eletään vuotta 2013. Oululaistunut Jarmo Sakko, 45, on tehnyt paikallista karatehistoriaa. Sensei (karateopettaja) Sakko on tiettävästi ensimmäinen Oulun seudulla asuva karateka, jolta löytyy 5. danin musta vyö.

Vuosien väliinkin on mahtunut paljon: shukokain joukkuemaailmanmestaruus, oman shukokaiseuran perustaminen, erivärisiä ikämiesmitaleja lajin MM- ja EM-tasolla.

Shukokai-karate, jota Sakko harjoittaa, on yksi karaten monista tyylisuunnista. Sakon mukaan shukokai on hyökkäysvoitoinen tekniikkaan, tasapainoon ja kehon jännitysliinjoihin keskittyvä laji.

"Mikään karaten tyylisuunta ei ole mielestäni toista parempi, mutta shukokaita olen pitänyt aina kaikkein mielenkiintoisimpana", myös muita karatetyylejä urallaan kokeillut Sakko kertoo.

Karaten lisäksi Sakko on kokeillut laajasti myös muita kampsailulajeja, kuten kendoa, nyrkkeilyä, miekkailua ja kickboxingia. "Eri lajit ovat opettaneet minulle paljon esimerkiksi kampsailu- ja jousi- ja miekkailun ymmärtämistä. Silti en suosittelisi kenellekään eri lajien välillä hyppimistä. Itse olen joutunut tekemään sitä lähinnä pakon edessä, kun karateen ei ole löytynyt harjoituskavereita."

Vaikka karaten harrastajamäärä Suomessa ovat tippuneet parhaista buumivuosista, näkee Sakko lajin kehittyneen merkittävästi viimeisen kolmenkymmenen vuoden aikana.

"Vuosien varrella Suomeen on tullut paljon karateosaamista. Kun itse nuorena sinisen vyön karatekana vedin ensimmäiset alkeiskurssini, ei siinä paljon voinut osaamisesta puhua. Se oli enemmän sellaista fyysistä hikoilua tekniikan hallitsemisen sijaan", Sakko muistelee.

Nykyisin osaamisesta voidaan puhua jo paljonkin, kun Oulun Shukokai karaten päävalmentajana toimiva Sakko vetää



JARMO KONTIAINEN

"Monesti olen miettinyt, miksi jaksan edelleen treenata. Suurin syy on uudelleen oppimisen riemu. Saman riemuntunteen tahdon antaa myös oppilailleni" Oulun Shukokai karaten päävalmentaja Jarmo Sakko, 45, kertoo. Seuran harjoitusten alkuvieritytyksessä Sakko (vas.) näyttää Mika zuki geri-nimisen liikkeen, jonka hänen oppilaisensa toistavat.

Mustan vyön 10 dania

Karateen kuuluvat tärkeänä osana eriväriset vyöt, jotka ilmoittavat karatekan läpäisseen kyseisen vyöasteen tasokokeen eli graduoinnin.

Väriarvoltaan korkein vyö on musta. **Ensimmäisestä mustasta** vyöstä lähtien mukaan tulevat mustan vyön dan-asteet, joita on shukokai-karatessa yhdestä kymmeneen.

Suurimmat dan-asteet ovat pyhitetty lajin suurimmille mestareille. Korkearvoisimmat suomalaisten saavuttamat mustat vyöt ovat 7. danin arvoisia.

Korkeimpien danien saavuttaminen vaatii kymmenien vuosien karateuran, jolloin myös vyökoe on lähinnä muodollisuus.

seuralleen harjoituksia. Oppia sensei Sakko on saanut muun muassa shukokai-karaten oppi-isiltä ja mestarilta, Shigeru Kimuralta, jonka salilla New Jerseyssä Sakko käyttämissä asui vuoden ajan 1990-luvun taitteessa.

Tänä päivänä Sakko jakaa myös toisenlaista oppia Oulun ruotsalaisessa koulussa, jossa hän toimii luokanopettajana sekä liikunnan ja terveystiedon tuntiopettajana.

Jos siviiliammatti ja perhe suovat, matkaa Sakko ensivuonna Etelä-Afrikassa järjestettäviin lajin MM-kisoihin.

"Näytöt kisaapaikkaan on jo annettu. Tässä vaiheessa elämää pitää kuitenkin ajatella myös muita, sillä kisoihin valmistautuminen on aina pitkä prosessi. Perhe ja työpaikkani ovat kuitenkin aina tukeneet harrastustani, mikä on ollut minulle tärkeää", kolmen tytären isä kertoo.

Uutta 6. danin mustaa vyötä Sakko ei aio enää erityisemmin tavoitella.

"Kun aloitin karaten, asetin tavoitteekseni sinisen vyön. Se täytyi jo reilut 20 vuotta sitten", Sakko nauraa.

1980-luvun lajikoelista on todellakin tultu kauas.

Kaikkien tie, vöihin katsomatta

Jussi Kotila Kaleva

OULU Japaniksi shukokai tarkoittaa vapaasti käännettynä "kaikkien tie". Nimensä mukaisesti shukokai on tarkoitettu karaten tyylisuunnaksi, jota voivat harrastaa kaikki ikään, kokoon, kuntoon tai sukupuoleen katsomatta.

Oulun Shukokai karaten harjoituksia seurataksa lajin oppi näkyy selvästi. Samoissa treeneissä tekniikoitaan keskenään kehitävät niin mustalla vyöllä varustetut kuin kokonaan ilman otteeluasia harjoittelevat vasta-alkajat.

Harrastajia löytyy myös tasaisesti molemmista sukupuolista, ikähaarain ollessa yhdeksästä vuodesta aina 55:een.

"Meillä on täällä paljon perheitä, joissa lapsi ja vanhempi treenaavat yhdessä. Moni vanhempi on tuonut ensin lapsensa seuran harjoituksiin ja innostu-



Shukokai-karaten lisäksi Jarmo Sakko on kokeillut montaa muuta eri kampsailulajia. Kadulla Sakko ei onneksen ole oppejaan joutunut koskaan käyttämään.

nut vähitellen myös itse lajista", seuran perustaja ja päävalmentaja Jarmo Sakko selittää ikähaatarta.

55-vuotias Harri Kailasuo pitää shukokaita erinomaisena lajina myös vanhemmille harrastajille. 80-luvulla kolme vuotta karatea harrastanut seuran nestori aloitti lajin uudestaan kypsässä 47 vuoden iässä.

"Mitä iäkkäämpi harrastaja, sitä enemmän tästä saa irti. Laji kehittää ja ylläpitää hyvin muun muassa motorikkaa ja lihastoimintoja", Kailasuo perustelee.

Shukokailasuo Kailasuo kehitys on jatkunut ikääntymisestä huolimatta, mistä kertoo seuran toiseksi korkearvoisin, 2. danin musta vyö.

"Kyllähän tässä saa kokoajan potkia itseään persuuksille, että pärjää näille nuoremmille", Kailasuo nauraa.