

KUSHIN-KAN RY - KAMPPAILULAJIEN ERIKOISSEURA

Kushin-Kan ry on Hämeenlinnalainen kamppailulajien erikoisseura, jossa harrastetaan Wadoryu karatea, Hokutoryu ju-jutsua, kickboxingia ja Brasilian ju-jutsua.

SEURAN HISTORIAA

Karatea on harrastettu Hämeenlinnassa vuodesta 1969 alkaen. Laji tuli Hämeenlinnaan Erkki Koskelan toimesta. Hän oli hakenut oppinsa Helsingistä Meido-Kan ry:n salilta. Vuonna 1972 karate perustettiin Hämeenlinnan judoseuraan omaksi alajaokseksi. Halu parantaa karaten harrastamismahdollisuuksia Hämeenlinnassa, johti elokuun 14. päivänä vuonna 1976 seuran perustamiseen. Perustamisen puuhamiehenä toimi Koskela ja 10 muuta perustajajäsentä. Kushin-Kan ry järjestämällä ensimmäisellä karaten alkeiskurssilla oli n. 40 henkilöä. Harjoitustilana toimi silloinen tyttölyseo, nykyinen Kaurialan lukio. Vuonna 1976 otettiin käyttöön myös nimi Kushin-Kan ry. Vapaasti suomennettuna Kushin-Kan tarkoittaa ponnistusta. Lyhyesti ja ytimekkäästi seuramme nimi suomeksi on siis Hämeenlinnan Ponnistus.

Hokutoryu ju-jutsu liitettiin seuraan vuonna 1991. Lajin Hämeenlinnaan toivat Jari Nieminen ja Anna Leena Riekkola. Ensimmäisellä peruskurssilla joka järjestettiin Kushin-Kan ry:n jäsenille, harjoitteli n. 20 henkilöä. Ensimmäinen yleinen kurssi järjestettiin vuonna 1992, jossa harjoitteli 30 henkilöä.

Nieminen ja Riekkola ovat tuoneet Hämeenlinnaan myös kickboxingin eli potkunyrkkeilyn. Kurssitoiminta lajista aloitettiin vuonna 1993, jolloin ensimmäisellä alkeiskurssilla oli yli 100 henkilöä.

Tuoreimman seuramme lajeista eli Brasilian ju-jutsun Hämeenlinnaan toi Terho Virrankoski vuonna 2003. Ensimmäinen peruskurssi lajista järjestettiin vuonna 2004. Kurssille harjoitteli n. 30 henkilöä.

HARRASTUKSEN ALOITTAMINEN

Peruskurssille tullessa harrastajalta ei vaadita mitään erityistaitoja. Normaali peruskunto ja liikkuvuus riittävät. Peruskurssin aikana harjoitellaan kullekin lajille ominaisia tekniikoita. Kurssit pitävät sisällään paljon yleiskuntoa nostattavia harjoitteita sekä liikkeitä. Liikkuvuus sekä koordinaatio kehittyvät harjoittelun myötä. Peruskurssilaiset harjoittelevat kaksi kertaa viikossa ja yksi harjoitus kestää puolitoista tuntia.

Varsinaisen peruskurssin jälkeen harjoittelijat siirtyvät edistyneempien harrastajien ryhmään harjoittelemaan. Jokainen ryhmä harjoittelee kuitenkin omalla tasollaan lajia, joten samantasoista harjoitteluseuraa löytyy aina. Edistyneempien ryhmät harjoittelevat pääsääntöisesti kolme kertaa viikossa.

Alussa harjoittelu onnistuu verryttelyhousuissa sekä t-paidassa. Kullekin lajille ominaisia harjoitusvälineitä ja asusteita hankitaan myöhemmin peruskurssin edetessä. Nämä ovat tarpeen, sillä esim. ju-jutsussa erilaiset heitot vaativat kestävästä kankaasta valmistetun asun joka ei repeä kovassakaan käytössä.

Harrastuksen aloittava henkilö täytyy myös olla nuhteeton taustaltaan. Väkivaltaisia henkilöitä Kushin-Kan ry:ssä ei opeta. Lajien harjoitukset ovat kurinalaisia eikä öykkäreitä harjoituksiin kaivata. Kamppailulajien harjoittelijalta vaaditaankin pitkää pinnaa sekä nöyrää asennetta. Oikotietä ei ole. Voikin hyvin sanoa, että kaikki lähtevät pohjalta.

Kushin-Kan ry:ssä harrastaminen on halpaa. Kustannukset muodostuvat jäsen, ym. maksuista, harjoitteluvälineistä ja vakuutuksesta. Peruskurssien hinnat vaihtelevat 60-95 € välillä, johon sisältyy vuosimaksu. Vuosimaksu jäsenille on 70-80€. Tällä maksulla jäsen voi harrastaa kaikkia seuramme lajeja. Harjoituksia on viikossa mahdollista käydä liki parisenkymmentä. Varusteet lajista riippuen kustantavat 50-100€. Varusteet kestävätkin usean vuoden.

MOTIIVIT KAMPPAILULAJIEN ALOITTAMISEEN

Kushin-Kan ry:n ihmiset tulevat monista eri syistä. Kipinä aloittamiseen voi olla itsepuolustustaidon hankkiminen tai kunnon kasvattaminen. Liikkuvuus paranee myös varmasti, kiitos monipuolisten venyttelyjen ansiosta. Lajien harrastaminen ei myöskään pääty mihinkään tiettyyn ikään. Lajien yksi mukava puoli on se, että naiset ja miehet harjoittelevat yhdessä, ikään ja kokoon katsomatta.

Itsensä voittaminen voi monille olla syy aloittaa kamppailulajit. Mikä sen mukavampaa onkaan kun satakiloinen miehen köriläs joutuu antautumaan pariharjoittelussa puolta pienemmän naisen kuristukseen. Itsetunto paranee joka heijastuu harrastuksien ulkopuolelle. Monet kertovat kamppailulajin aloitettuaan pärjäävän paremmin esimerkiksi työelämässä itsevarmuuden kasvaessa. Monille väkivaltatilanteeseen joutuneille ihmiselle harjoittelu onkin hyvää terapiaa, jossa oppii kohtaamaan omat pelkonsa.

Työelämässään kamppailulajeja tarvitsevat eri palvelualoilla olevat ihmiset. Kushin-Kan ry:ssä harjoittelevat mm. poliisit sekä järjestyksen valvojat. Harjoittellessa lajeja oma työturvallisuus paranee, joka on yksi hyvä motiivi aloittaa karate, ju-jutsu, kickboxing tai Brasilian ju-jutsu.

Lajeissa voi myös kilpailla tiukasti, jos haluaa. Mikään pakko kilpailla tosin ei ole. Kova kilpailuvietti onkin monille yksi harrastuksen aloittamisen syy. Kilpailun aloittaminen onkin aluksi itsensä voittamista. Kehään joutuessaan on kilpailija täysin yksin, omien taitojensa varassa.

ALOITUSIÄT

Nuorimmat harrastajat Kushin-Kan ry:ssä ovat 4-6 -vuotiaita. Nämä Karate-Kids lastenliikuntaleikkikoululaiset harjoittelevat kerran viikossa. Harjoittelu muodostuu lähinnä leikkimisestä sekä motoriikan kehittämiseen suuntautuvista harjoitteista. Harjoitukset pitävät sisällään hyvin vähän itse karatea.

Juniorit ovat iältään 7-14 -vuotiaita ja harjoittelevat karatea. Harjoittelu on osaltaan vielä leikkimielistä. Vanhimmat juniorit harjoittelevat jo aikuismaisesti, jotta vanhempien ryhmään siirtyminen onnistuisi mutkattomasti.

Aikuisryhmissä harjoittelevat ovat iältään yli 15 -vuotiaita. Kushin-Kan ry:ssä voikin harrastaa lapsesta aikuiseen saakka. Yläikärajaa ei ole.

NUORISOTOIMINTA KUSHIN-KAN RY:SSÄ

Nuorisotoimintaa Kushin-Kan ry:ssä on ollut vuodesta 1984 alkaen eli melko aikaisessa vaiheessa kun katsotaan tämän ikäisille suunnattua karatetoimintaa Suomessa. Karate-Kids lastenliikuntaleikkikoululaisten harjoitukset 3-6 -vuotiaille on seurassa aloitettu vuonna 1993, ensimmäisenä Karateliitossa ja Karateseuroista Suomessa. Tämän ikäisille suunnattuna toimintana ensimmäisten joukossa ylipäättään urheiluseuroissa Suomessa.

Nuori-Suomi sinetin Kushin-Kan ry sai vuonna 1992 ensimmäisen kahden muun Karateseuran kanssa Suomessa. Sinetti on laatustandardi hyvin tehdystä nuorisotyöstä. Pohjolan Nuori Suomi-palkintannon seura sai 1993 ja Pro Nuori-Suomi sinetin vuonna 2004, niin ikään hyvin tehdystä nuorisotyöstä sekä nuorisotoiminnan edistämisestä karatessa.

KARATE, JU-JUTSU, KICKBOXING JA BRASILIAN JU-JUTSU

Seurassa harrastettavissa lajeissa harjoitellaan monesti samanlaisia asioita: lyöntejä, potkuja, heittoja, kuristuksia, nivelvääntöjä, ym. muita, jopa karmeiltakin kuulostavia asioita. Itse harjoittelu on kuitenkin turvallista, sillä vammoja sattuu varsin harvoin, lukuun ottamatta pieniä mustelmia sekä hiertymiä. Kaikki harjoitukset ovat ohjattuja ja kontrolloituja. Harjoituksia ohjaakin pidemmälle harrastuksessa edennyt ohjaajakoulutusta saanut harrastaja.

Se mikä lajit erottaa toisistaan, on kullekin lajille kuuluvat ominaispiirteet ja painotukset tiettyihin tekniikoihin. Potkunyrkkeilyssä harjoiteltavat asiat ovat pääsääntöisesti nimensä mukaisesti potkuja ja lyöntejä. Brasilian ju-jutsu enemmän tatamilla eli tuttavallisemmin matossa vääntämistä, erilaisten kuristus-, lukko- ja hallintatekniikoiden muodossa. Karatessa ja ju-jutsussa harjoitellaan kaikkia tekniikoita lyönneistä kuristuksiin ja mattotekniikoihin. Karatessa harjoitellaan muista Kushin-Kan ry:n lajeista poiketen kataa (liikesarjaa kuviteltua vastustajaa vastaan). Katan tekniikoista muodostuu erilaiset itsepuolustustekniikat. Hokutoryu ju-jutsussa pääpaino harjoittelun alkuvaiheessa on erilaisilla irrottautumistekniikoilla. Jokainen löytää varmasti itselle mielenkiintoisen ja sopivan lajin. Monet harrastajista harjoittelevatkin useampaa lajia, saadakseen taitonsa monipuolisemmaksi.

Kaikissa lajeissa harjoitellaan oikeaa kaatumistekniikkaa elikkä ukemia. Suomessa maa on talvella jään ja lumen liukastama, joten oikea kaatuminen itseään loukkaamatta tärkeää. Myös erilaiset pariharjoitteet kuuluvat olennaisena osana kaikissa seuran harjoiteltavissa lajeissa. Lajeissa ylemmille vöille ottelu ja erilaiset randorit kuuluvat olennaisena osana myös harjoitteluun.

Kuri on myös olennainen osa kamppailulajien harjoittelua. Kurilla tarkoitetaan itsehillintää, salietiketin tuntemista ja noudattamista, toisten ihmisten huomioon ottamista, ohjaajan ohjeiden välitöntä noudattamista, ym. Jos uusi oppilas salille tullessaan ei ymmärrä kurin merkitystä harjoittelussa, ei tällöin voida hänelle opettaa kamppailulajeja.

TYYLISUUNNAT JA LAJIEN SAAPUMINEN SUOMEEN

Kushin-Kan ry:ssä karaten tyylisuunta on Wadoryu, joka tarkoittaa rauhan tietä. Nimi kuvastaa sitä, että karaten sisäinen tarkoitus on saavuttaa tila, jossa väkivaltaa ei tarvita. Maailmalla on olemassa satoja erilaisia karaten tyylisuuntia, joista tyylisuunnista yleisin on juuri Wadoryu. Suomeen laji rantautui 1960- luvun puolivälissä. Seuramme on yksi karateliiton jäsenseuroista, jossa on yli sata jäsenseuraa.

Hokutoryu ju-jutsu (pohjoinen tyylisuunta) on suomalainen tyylisuunta, jonka kehittäjä on Hanshi Auvo Niiniketo. Hokutoryu tarkoittaa pohjoista tähtikuviota eli Otavaa. Laji tuli virallisesti Suomeen 1978. Tyylisuuntaa harrastetaan yli 40 seurassa suomessa. Niinikedon kehittämä ju-jutsun tyylisuunta on erittäin arvostettu maailmalla

Suomeen potkunyrkkeily rantautui 1980- luvun alussa Auvo Niinikedon tuomana. Suomen potkunyrkkeilyliitto perustettiin v. 1994. Lajin kehitys on ollut nopeaa josta osoituksena on

useat EM- ja MM- mitalit lajien arvokilpailuissa. Potkunyrkkeilyliitossa on liki neljäkymmentä jäsenseuraa, joista Kushin-Kan ry on yksi suurimpia harrastajamäärältään.

Brasilian ju-jutsu on Brasilialaisen Helio Gracien kehittämä ju-jutsun tyyliuunta. Suomeen laji saapui suuremmissa mittakaavassa 1997 kun Helsingissä järjestettiin lajin viikonloppuleirejä Hokutoryu ju-jutsu harrastajille. Tällä hetkellä Brasilian ju-jutsua harrastetaan ainakin kahdessatoista seurassa Suomessa. Harjoiteltava tyyliuunta / team seurassamme kuuluu Alliancen Teamiin.

ETEMINEN LAJEISSA

Jokainen etenee lajeissa peruskurssin jälkeen omaa tahtiansa. Etenemiseen vaikuttaa monet seikat, kuten esim. henkilökohtaiset ominaisuudet. Oma ajankäyttö vaikuttaa myös asiaan. Kaikki voivat kehittyä itsepuolustuksessa paremmaksi, mutta kaikista ei tule mustan vyön haltijoita. Vyöarvo on kamppailulajeissa teknisen taidon mittari.

Kushin-Kan ry:ssä harrastajat jaetaan vyöasteisiin taitojensa mukaan. Alemmat vyöasteet ovat kyu-asteita, joiden jälkeen seuraavat mustan vyön dan-asteet. Suomessa on laajimmin käytössä viiden kyu-arvon järjestelmä. Aloittelijan vyö on valkoinen. 5. kyu käyttää keltaista, 4. kyu oranssia, 3. kyu vihreää, 2. kyu sinistä ja 1. kyu ruskeaa vyötä. Ruskean vyön jälkeen alkavat mustan vyön dan-arvot 1. dan -asteesta ylöspäin. Brasilian ju-jutsussa on käytössä hieman erilainen vyöjärjestelmä, jossa värit ovat valkoinen, sininen, purppura, ruskea ja musta. Väriarvoissa suoritetaan useita välivöitä eli natsoja vöihin.

Monissa itämaisissa lajeissa käytössä oleva vyöarvojärjestelmä kuvaa ennen kaikkea haltijansa teknistä osaamista. Vyöarvot myönnetään pääsääntöisesti testi- eli graduontitilaisuudessa, jossa kokelas esittää kyseisen vyöarvon edellyttämät tekniikat. Paitsi teknisiä suorituksia, varsinkin ylemmissä vyöarvoissa kokelas joutuu esittämään myös käytännön osaamista ottelemalla. Budolajeissa musta vyö, eli 1. dan-arvo on ensimmäinen ns. opettaja-aste, jolloin myös alempien vyöarvojen opettaminen ja harjoitusten ohjaaminen on yksi kriteeri dan-arvon saamiseksi. Mustan vyön saaminen kestää useita vuosia ja vaatii pitkäjänteistä harjoittelua.

Vyöjärjestelmä toimii hyvin oman teknisen osaamisen mittarina, jos lajissa ei kilpaile. Ohjaajalle vyön väri kertoo myös harrastajan yleisen tason ja helpottaa näin isojen ryhmien ohjaamista.

KUSHIN-KAN RY

Seurassa harjoittelee liki neljäsataa harrastajaa, jotka ovat iältänsä 3-55 -vuotiaita. Lajikohtainen harrastajamäärä vaihtelee sen mukaan onko lajista juuri sillä hetkellä käynnissä peruskurssi. Pidemmälle harrastavien ryhmässä harjoittelee lajikohtaisesti 15-40 aktiivia. Junioriryhmät ovat kooltansa 40 henkilön luokkaa, jossa harjoittelee kaksi ryhmää. Lähes kaikki ovat mukana hyvän harrastuksen vuoksi.

Aktiivikilpailijoita on kuitenkin muutama, joista mm. Sari Laine on voittanut mm. maailman mestaruuden karatessa sekä mm. 35 Suomen mestaruusmitalia. Seurassa harjoittelee ja ohjaa myös Anna-Leena Riekkola, joka on menestyvä kilpailija useammassakin lajissa. Hänellä on karatesta kolme henkilökohtaista ja kaksi joukkue SM-kultaa, sekä nyrkkeilyn SM-kultaa vuosilta 1995, 1996 ja 1998. Potkunyrkkeilyssä sekä ju-jutsussa on myös kultaiset SM- mitalit. Näiden lisäksi häneltä löytyy palkintokaapista useita himmeämpiä PM- ja SM-tason mitaleita, yhteensä 27.

Seurassa harjoittelee ja ohjaa henkilöitä, jotka ovat toimineet seurassamme alkuvuosista alkaen. Riekkolan lisäksi mm. Jari Nieminen joka on ollut mukana ensimmäiseltä karaten alkeiskurssilta alkaen. Jari on myös seuran kilpailijoista ensimmäinen, joka on tuonut seuralle Suomen mestaruuden, karatessa nuorissa -79. Mukana toiminnassa on myös seuran yksi perustaja jäsen Kirsi Pacman, joka nykyään ohjaa Karate Kidsejä eli seuramme nuorimpia.

Kushin-Kan ry on aktiivinen seura, jonka harrastajat ja kilpailijat osallistuvat aktiivisesti eri lajien leireille ja kilpailuihin kotimaassa sekä ulkomailla. Seura järjestää toimintaa eri lajeista kotikaupungissaan valtakunnallisessa mittakaavassa. Palvelemme myös erilaisia ryhmiä kuten turvallisuus alan henkilöitä, päiväkoteja, kouluja, ym, jotka ovat kiinnostuneita seuramme edustamista kamppailulajeista.

YHTEYSTIETOJA

Kushin-Kan ry:n nettisivut palvelevat osoitteessa www.kushin-kan.net. Täältä löydät tietoa seurastamme ja alkavista peruskursseista. Löydät myös linkkejä nettisivuille, joista löytyy tarkemmin tietoa seurastamme harrastettavista lajeista. Asioita voi tiedustella myös puhelimitse numerosta 040 540 1916.

Ota rohkeasti yhteyttä jos toimintamme kiinnostaa.

Tervetuloa peruskursseille.

Harri Heikkari, pj

Kushin-Kan ry