

שוטו
כאן

• ביטאון עמית שוטוקאן אושימה דול'ו

יוני 2025



לאחר העמותה לחץ כאן
מאגר תמונות וסרטים של העמותה לחץ כאן
פייסבוק של העמותה לחץ כאן
אינסטגרם של העמותה לחץ כאן
ערץ יו-טיוב של העמותה לחץ כאן

למייל המערכת לחץ כאן



שוטו כאן

• ביטאון עמית שוטקאן אושמה דג'ו

פתח דבר

ממשיכים בדרך – רוח שוטקאן בימים של אתגר ותקווה

חברות וחברים יקרים,

אנו פותחים את גיליון מספר 12 של ביטאון עמותת שוטקאן ישראל מתוך תחושת שליחות עמוקה ומתוך מחויבות לערכים שמלווים אותנו לאורך כל הדרך, בדוג'ו ומחוצה לו.

חיינו בישראל ממשיכים להתנהל במציאות ביטחונית מורכבת. מאז אירועי אוקטובר והמשך הלחימה מול איראן וארגוני הטרור, כולנו נושאים בליבנו את כאב האובדן ואת הדאגה העמוקה לחטופים שעדיין לא שבו.

ובתוך כל אלה אנו גאים לומר שהעמותה המשיכה לפעול באחריות, ברגישות ובנחישות.

במהלך החודשים האחרונים קיימנו מגוון רחב של פעילויות מקומיות, תוך התאמה מתמדת למציאות בשטח. הכוחות המובילים בעמותה, יחד עם מאות מתאמנים, הוכיחו שרוח שוטקאן חזקה מכל מגבלה חיצונית.

לצד הפעילות המקומית, בחרנו לדחות מספר אירועים מרכזיים ומתוכננים של כלל העמותה, מתוך אחריות ציבורית ורגישות למצב. אנו רואים בכך לא ביטול, אלא דחייה זמנית, עד שנוכל להתכנס מחדש בלב שקט ועם בשורה.

דווקא עכשיו, ערכי הדרך – כבוד, ריסון, מסירות ואומץ – מקבלים משמעות יומיומית, לא רק עבור המתאמנים אלא עבור כולנו כחברה.

בביטאון הפעם שלל דיווחים וכתבות מעניינות במיוחד, חלקן מכוונות לפתיחת דיון...

לקראת המשך הדרך

אנו נכנסים למחצית השנייה של השנה עם אנרגיה מחודשת, נכונות לפעול, ועם עיניים פקוחות קדימה. אנו נערכים לחדש את הפעילויות שנדחו, להרחיב את העשייה, ולחזק את החיבור בין כל חברי העמותה – ותיקים וחדשים כאחד.

ובעיקר, לא נשכח לרגע:

תפילתנו נתונה לשובם של כל החטופות והחטופים במהרה ובשלום, לחיק משפחותיהם.

ברכות על כל מה שנעשה – ותקווה לכל מה שעוד יבוא.

שלכם,

אבנר גלילי, עורך הביטאון

עמותת שוטקאן ישראל



שוטו כאן

• היטאון עמוג שוטקאן אושימה דוג'ו

מהנעשה בעמותה

אנו בימים מורכבים ונראה שלא ניתן "לקפוץ" לאחר לסקירת הנעשה, ללא התייחסות למה שקורה כאן ועבשיו... היו שיצאו לחו"ל ונתקעו במקומות שונים ולא מתוכננים, אך המשיכו להתאמן ולפרוח:



ליאור דניאלי, סנדאן, בהרי יוון



מיקי דותן, גודאן, והמקיווארה ביער בצ'כיה

"האימון במקיווארה מהווה מרכיב חשוב ביותר ובלתי נפרד באימון הקראטה. דרך האימון במקיווארה מתחברים 'על אמת' לתנועה החסכונית והאפקטיבית ביותר והוא משלים את הקיהון ואת האימון על שק. בשנים האחרונות אני מקפיד לשלב את המקיווארה באימונים האישיים ובדוג'ו".

מיקי דותן, גודאן

כחלק מהשגרה, אימונים בצל האזעקות



דוג'ו סלעית בממ"ד - אבי בן שמעון, ניר נייס, אבי חנין



שוטו כאן

● היטאון עמית שוטוקאן אושימה דני'ו

אימון ים

בתאריך 3/4/2025 התקיים אימון ים לכלל שוטוקאן

בתאריך 3 באפריל 2025 התקיים אימון ים ייחודי לכל חברי שוטוקאן, שהפך למסורת אהובה בקהילת הקרטה. האימון נערך על חוף ראשון לציון תחת השמש החמימה, הרוח המרעננת, וגלי הים שסיפקו תפאורה מושלמת לחוויית אימון יוצאת דופן. העבירו את האימון **יניב פסו**, גודאן נשיא BBC, **תומר ולנסי**, יודאן ו**סתיו שיזף**, סאנדן

תוכן האימון:

האימון נפתח בחימום דינמי והתמקדות בנשימה נכונה, תוך ניצול האוויר הפתוח והשקט של הים. לאחר מכן, המשתתפים עברו לתרגול טכניקות בסיסיות (קיהון) על החול, שהוסיף אתגר שיווי משקל וחיזק את יציבות הגוף. בהמשך, בוצעו תרגולי קאטות עם דגש על דיוק תנועתי ושיפור הקואורדינציה. אחת מנקודות השיא של האימון הייתה תרגול קרבות (קומיטה) בתוך המים, שבו הלוחמים נאלצו להסתגל לסביבה משתנה ולשמור על שליטה גם מול התנגדות הים. האימון הסתיים במדיטציה והתבוננות פנימית מול השקיעה, מתוך חיבור לערכים של רוגע, ריכוז ושלווה פנימית – עקרונות מרכזיים בקרטה המסורתית.



רשם: **אבנר גלילי**



שוטו כאן

• היטאון עמית שוטוקאן אושימה דני'ו

סדנת ג'יהון

הסדנא נערכה בהובלת חיים מזרחי, גודאן, ב-11/4/2025 בדוג'ו ק. אונו

הייתה השתתפות יפה ותמהיל טוב של בכירים ובכירים פחות, נשים וגברים.



ג'יהון וההתקפה המתפרצת

מיקי דותן, גודאן

בשתרגלתי את הקאטה ג'יהון לקראת מבחן דאן 3, התעמקתי בסדרת התרגילים שבתחילת הקאטה (12-20) – שתי הגנות ותקיפה.

בתחילה הקפדתי על הדיוק ועל הצורך לעצב את התנועות כך שיעמדו בקריטריונים המקובלים, אבל שמתי לב שהדבר מעכב ועוצר את הרצף התנועתי האנרגטי.

התחלתי לתת לאגן להיכנס קדימה ואפשרתי לידיים שחרור מלא בביצוע. כך נוצר רצף תנועתי זורם שלא היה ניתן להגדירו בטכניקות המקובלות.

לאחר ששלטתי היטב ברצף המקובל, שיניתי את ההגנות להתקפות ונוצר רצף התקפי, דינאמי ואפקטיבי שלא למדתי או תרגלתי מעולם!

התרגולת עם בן זוג צריכה להיעשות בזירות – בתחילה לאט וללא הגנה ורק בהדרגה לעבור לתקיפה מליאה, תוך הקפדה על שליטה!



שוטו כאן

• כיטאון עמית שוטוקאן אושימה דני'ו

סדנת ג'יטה

התקיימה ב-4/7/2025 בהובלת יניב פסו, גודאן, נשיא BBC





שוטו כאן

• היטאון עמית שוטוקאן אושימה דני'ו

אימון מיוחד קיץ 2025

בתאריכים 18-22/8/2025 יתקיים אימון מיוחד קיץ 2025.
עלות האימון היא 1,200 ש"ח (ניתן לשלם ב-2 תשלומים)
האימון מתקיים בכפר הנוער יענה ז'בוטינסקי (דרך יוסף סיטון 1, באר יעקב)

לינק לרישום <https://manager.karate.org.il/special-trainings>
צריך ללחוץ על "אימונים מיוחדים", להירשם ולשלם

הרישום לאימון המיוחד כולל כל האישורים הרפואיים יסתיים ב 1.8.2025

אישורים רפואיים נדרשים:

- עד גיל 18 - אישור ממכון 1 + אישור מרופא משפחה לעסוק בקראטה
- גיל 18 עד 65 - בדיקה ארגומטרית תקינה
- גיל 65+ - בדיקה ארגומטרית תקינה + אישור מרופא משפחה להתאמן בקראטה

חברי ומתאמני שוטוקאן,

המצב בארצנו מצריך מאיתנו להתאמן יותר מהרגיל, באופן מלא ומשמעותי עם מנטליות בהירה.
האימון המיוחד בונה ומעניק לנו כיוון חיובי ומאפשר להישאר יציבים במצב המתגר במדינה.
עצם ההחלטה לצאת לאימון מיוחד וההכנה אליו יוצרים שינוי.
בואו נישאר קהילה חזקה ומאוחדת ונצא יחד לתמוך בעצמנו והאחד בשני.

בברכה,

יניב פסו, גודאן, נשיא BBC



שוטו כאן

• ביטאון עמית שוטקאן אושימה דג'ו

אימון מיוחד חורף 2025

ב-9-11/5/2025 התקיים אימון חורף סופ"ש בשדות-ים.

את האימון העבירו תומר ולנסי, יודאן, לקבוצת 50-, ישראל רוזן, גודאן, לקבוצת 50+
ב-11-13/5 התקיים אימון חורף אמצ"ש בשדות-ים.

את האימון העבירו סתיו שיזף, סאנדן, לקבוצת 50-, רואי רויטמן, גודאן, לקבוצת 50+





שוטו כאן

• היטאון עמור שוטוקאן אושימה דנ'ו

על תפקיד הסניורים באימון המיוחד

מאמר שכתב מאיר וקסמן, גודאן, בשנת 2003, ונראה שהוא נכון תמיד!

יחסי סניור-ג'וניור באימון מיוחד הוא נושא חשוב מאין כמותו, בתכנים של שוטוקאן שלנו, ויבורך יוסי מורסיאנו שטרח להעלות את מחשבותיו בנושא בפני כולנו.

האימון המיוחד כשמו כן הוא. בצורתו הנוכחית הוא באמת מיוחד רק לנו ועלינו לשמור אותו מכל משמר, ככזה. לאימון מיוחד לא מגיעים כדי לשפר טכניקה גם לא כדי ללמוד תנועות חדשות. לאימון הזה מגיעים כדי לפרוץ את כל גבולות היכולת שחשבנו שיש לנו, להשתחרר מהפחד ללכת עד הסוף, לגלות שמה שנראה לנו מראש כמיצוי יכולתנו הוא בעצם רק תחילת היכולת האמיתית.

לרובנו קשה, קשה מאד לעמוד במטלה האמיתית, דהיינו לעבור את האימון כולו ללא תנועה של רפיון, להשמיד 10,000 יריבים ולא לחלום או לוותר לשניים שלושה או עשרה יריבים בדרך. תפקיד הסניור הוא לדחוף, לעזור למתאמנים למצות את עצמם, לא לבצע תנועות אוטומטיות או תנועות התעמלות, אלא באמת להשמיד כל יריב בכל תנועה ובכל אימון.

כדי לעשות זאת חייב הסניור בנתינה אינסופית ובאהבה רבה לג'וניורים. קשה מאד לסחוב אימון אישי חזק ולסחוף אתך עוד 10 או חמישים או מאה וחמישים איש (הכל לפי התפקיד). קשה עוד יותר מכיוון שהאהבה, הנתינה והרצון לעזור ולדחוף באים לידי ביטוי בצעקות וגערות. תפקידם של אלה הוא לא לאפשר למתאמן "לנוח" ברמה מסוימת של מאמץ אלא לדחוף הלאה, עוד ועוד, לאתגר את קצה גבול היכולת.

ההנחה הבסיסית היא שמי שהגיע לאימון, הגיע בהחלטה אמיצה להצליח בו. אך ההחלטה לא תמיד מחזיקה מעמד לאורך כל האימון ובדיוק ברגע של הווייתור והנסיגה מופיע הסניור התורן ומונע את הנפילה. ג'וניור המבין את המנגנון הזה והוא בעל בטחון עצמי מינימלי, מבין גם את תפקיד הסניור ולא רואה בעזרתו/גערות פגיעה או עלבון.

כך הגדיר לנו סנסה אושימה את תפקיד הסניור באימון מיוחד וכך גם נהג בעצמו באימונים הראשונים בהם היה לי הכבוד להשתתף ולשמוע אותו גוער וצועק על הסניורים שלי. מאוחר יותר העביר את התפקיד לשכבת המנהיגות הראשונה שלנו ואח"כ, עם התבגרות שכבה זו, ציווה עליה מפורשות להעביר את משימת הדחיפה וההנעה לדור הבא של הסניורים. סניור הנמצא בקבוצת הגיל והדרגה שמתפקידה לתרום, לעזור ולדחוף ובמקום זאת עוסק רק באימון האישי שלו חוטא לתפקידו ומתנהג באנוכיות!

הסנסה גם הגדיר מפורשות שבזמן אימון יחסי מתאמן-מורה הם פורמליים ונוקשים, אך ברגע שביצענו את הקידה המסיימת, אנו הופכים לחברים הטובים ביותר של תלמידיו ושומרים איתם על יחסי ידידות וחום. לנוקשות ולקשיחות יש מטרה, ואסור לקחת אותם איתנו מעבר למסגרת השיעור.

מכאן גם נגזר הגבול של הצעקות והגערות באימון מיוחד. הסניור חייב להקפיד הקפדה יתרה בכבודו של הג'וניור. צעקה, גערה, דחיפה קדימה – כן! עלבונות בעלי גוון אישי – לא! קשיחות למען מיצוי היכולת של המתאמן – כן! אבל קשיחות כחלק מהאגו של המורה או יחס מתנשא – לא!



שוטו כאן

• ביטאון עמית שטוקאן אושימה דנ'ו

חלק מהטכס של סיום אימון בקראטה הוא גם בקשת סליחה של המורה מכל תלמיד שחש נפגע במהלך השיעור. זה גם הרעיון באימון מיוחד: "אני מצטער ומתנצל אם נפגעת אישית, אבל אמשיך לדחוף וללחוץ עליך גם באימון הבא".

מקרה מיוחד הוא המתאמנים המבוגרים. כאן נדרשת רגישות-יותר של הסניור ובעיקר מקצועיות וידע על הנדרש ממתאמן מבוגר. מתאמן כזה אמור לעבוד בצורה אחרת, לאט יותר מצד אחד, אבל ממוקד יותר ומחובר לנשימה מצד שני, ועל הסניור לדחוף, לאתגר ולהקפיד שאכן יעשה זאת, לאורך כל האימון, ולא יהפוך את גילו לחזות הכל בבחינת "הגעתי לאימון, עשיתי את שלי, מגיע לי צל"ש".

לדוגמא : מתאמן מבוגר, עם בעיות ברכיים וגב קשות, לא חייב לרוץ בכל הכח בריצת הבוקר, אבל חייב גם חייב ללכת עם עצמו, במהירות האפשרית ולא בקבוצות שיחה ודיון.

ולסיום, סנסה אושימה אמר פעם שבשלושת האימונים המיוחדים הראשונים שלנו אנו משתדלים לשרוד, בעשרת האימונים הבאים משתדלים למצות את המקסימום ולא לפספס אף תנועה ובאימונים שלאחר מכן אנו עסוקים בנתינה ובהשפעה על הסביבה כדי לשפר גם את האימון של אלה שסביבנו. כמי שמאחוריו כמה וכמה אימונים מיוחדים, שכחתי כבר את הפרק של עבודה לעצמי בלבד ואני מנסה, מזה עשרות אימונים, לתרום ולסחוף אחרים. ברצוני לנצל את דפי העיתון ובהזדמנות זאת להתנצל, שוב, בפני כל מי שחש נפגע ממני באימון מיוחד ולהבטיח, שוב, לא לתת לך ליותר לעצמך באימון הבא.

מאיר וקסמן, גודאן



שוטו כאן

• היטאון עמורג שוטוקאן אושימה דני'ו

הדרך המתמשכת: אימון קראטה בגיל מתקדם

אלי אלבז, סנדאן

כמי שמצוי בדרך הקראטה כבר למעלה מ-50 שנה, אני מבין את השאלות שעולות כאשר שוקלים להמשיך להתאמן גם בגילים המאוחרים: 50, 60, 70 ואף מעבר לכך. אין ספק שהמציאות הגופנית משתנה, אך רוח אומנויות הלחימה, ובמיוחד של הקראטה, מציעה מסגרת שאין שנייה לה – לא רק לשמירה, אלא גם להעצמת איכות חיינו.

יתרונות שאין להם תחליף: גוף, נפש ורוח

היתרונות של פעילות גופנית סדירה מתועדים היטב: שמירה על בריאות הלב, צפיפות עצם, גמישות וחוזק שרירי. עבור הקראטה המתבגר, יתרונות אלו מועצמים. התנועות הרב-ממדיות של הקאטה, המתח הדינמי של הקיהון והכאוס הנשלט של הקומיטה – כל אלו דורשים ומפתחים חוסן גופני כולל, שלרוב אין שני לו בפעילויות אחרות.

אך עוצמתו האמיתית של הקראטה טמונה דווקא בתרומתו המנטלית והרוחנית. בשונה מפעילויות גופניות רבות אחרות, הקראטה הוא מדיטציה בתנועה. ההערכה העצמית המתמדת באימון, המיקוד בדיוק ובצורה, והמשמעת החוזרת ונשנית – כל אלו מטפחים מוח חד וזריז. מעורבות מנטלית זו חיונית במיוחד עם הגיל, ותורמת ל:

- **שיפור התפקוד הקוגניטיבי** – דפוסי הקאטה המורכבים והחשיבה האסטרטגית בקומיטה מאתגרים ומפעילים את המוח.
- **שיפור הזיכרון והריכוז** – זכירת רצפים ושמירה על ריכוז לאורך אימון שלם הם תרגילים מנטליים רבי עוצמה.

- **ויסות רגשי** – המשמעת והכבוד שבאימון מטפחים סבלנות, התמדה ואיפוק. אלו חיוניים להתמודדות עם אתגרי החיים.
- **פיתוח חוסן נפשי** – התמודדות עם מגבלות גופניות ודחיפת הגבולות בתנאים בטוחים, בונים רוח בלתי ניתנת לשבירה.
- **העמקת המודעות העצמית** – השאיפה המתמדת לשלמות טכנית מובילה להבנה עמוקה יותר של היכולות והמגבלות האישיות.
- מאפיינים מנטליים אלו אינם תוצרי לוואי. בעיניי, הם ליבת ההזדקנות החיננית של מתרגל הקראטה. הם ה"נשק הסודי" האמיתי שמבדיל את דרכנו, למשל, מאימון רגיל בחדר כושר.





שוטו כאן

• היטאון עמורג שוטוקאן אושימה דוג'ו

התמודדות עם שינויים גופניים: התאמה, לא ויתור

המציאות הפיזיולוגית של הזדקנות כוללת ירידה טבעית במסת שריר (סרקופניה), צפיפות-עצם ורמות הורמונליות כגון טסטוסטרון. לטעון שאין לכך השפעה זה לא כן. אך לומר שזה מסמן את קץ ההתקדמות בקראטה – זו טעות. המיקוד משתנה מכוח ומהירות גולמית לדיוק, יעילות והבנה עמוקה של העקרונות הבסיסיים.



כך אנו מתאימים את האימון וממשיכים להתקדם:

- **עדיפות לטכניקה על פני כוח** – ככל שהכוח נחלש, כך עולה החשיבות בטכניקה מדויקת. כל תנועה היא תרגול של יעילות. חסימה או מכה מושלמת, גם אם אינה עוצמתית, עדיין יכולה להיות הרסנית.
- **אימון כוח ממוקד** – גם אם מסת השריר הכללית יורדת, ניתן לשמר כוח ליבה, כוח אחיזה ושרירי ייצוב. מומלץ לשלב תרגילי משקל גוף, גומיות התנגדות ומשקלים קלים.
- **גמישות ותנועתיות** – עם הגיל באה גם נוקשות. מתיחות יומיות, תנועות דינמיות וסיבובי מפרקים חשובים במיוחד לשמירה על טווח תנועה ומניעת פציעות.
- **היקף ועצימות אימון מושכלים** – הקשיבו לגוף. זמני ההתאוששות מתארכים. במקום עצימות מקסימלית בכל אימון, התמקדו בעקביות ובחלוקה חכמה. יש ימים שיתמקדו בצורת התנועה, ואחרים – בעצימות גבוהה לזמן קצר.
- **קומיטה כמשחק שחמט מנטלי** – אולי יהיה פחות מגע מלא, אך קרבות מבוקרים ותרגילי תגובה עדיין חשובים. הדגש עובר לתזמון, קריאת היריב וניצול פתחים – אינטליגנציה מעשית במקום כוח גולמי.
- **קאטה כאמנות בתנועה** – הקאטה הופכת למסע פנימי של אנרגיה, שליטה בנשימה וזרימה הרמונית. כל חזרה היא הזדמנות לעדן, להבין ולהביע. היופי של קאטה בביצוע מתרגל ותיק, גם אם איטי, לעיתים עולה על זה של צעיר וחזק.

המושג "התקדמות" משתנה – כבר לא מדובר בשבירת שיאים פיזיים, אלא בהעמקה באמנות, בתחושת שליטה בגוף ובחוסן מנטלי מתמשך.

שוטו כאן

• היטאון עמית שוטוקאן אושימה דני'ו

חכמת הגיל: מתרגלים ותיקים וצעירים זה לצד זה

אימון לצד מתרגלים צעירים אינו חיסרון – זו מתנה. עבור הקראטקה הוותיק, זהו:

- **מקור למוטיבציה** – החיוניות הצעירה מדבקת.
- **הזדמנות ללמידה דרך תצפית** – צפייה בתנועותיהם של צעירים עשויה לחשוף עקרונות שניתן להתאים לגופך.
- **תרגול מיומנויות הגנה** – מול יריב חזק ומהיר, משתפרים התזמון, ההתחמקות והחסימה.
- **ומהצד השני** – הדור הצעיר מרוויח רבות מנוכחותך:
- **מופת להתמדה ונחישות** – עצם הנוכחות שלך על רצפת הדוג'ו היא הוכחה חיה ליתרונות ארוכי הטווח של הקראטה.
- **מקור לחוכמה והבנה מעמיקה** – רק עשרות שנים של אימון יוכלו להעניק עומק טכני, אסטרטגי ופילוסופי שבזה.

- **תזכורת למהות האמיתית של האמנות** – בעולם המחפש סיפוק מיידי, ההתמדה שלך מדגישה את ערכו של מאמץ עקבי וסבלני.
- הדוג'ו הופך למעין מיקרוקוסמוס של החיים – מקום שבו דורות שונים לומדים זה מזה ותומכים זה בזה. הכבוד למתרגל ותיק אינו נובע רק מדרגתו, אלא מהחוכמה והנאמנות שהוא מגלם.

לסיום: מסע של עידון מתמשך

המשך האימון בגיל מתקדם אינו ניסיון להכחיש את תהליך ההזדקנות, אלא לשלוט בו. זהו הכרה בכך שלמרות שגופנו משתנה, הרוח, התודעה והחתירה לשלמות באמנות הם על-זמניים. אולי לא זנק גבוה או נבעט מהר – אך זכב לעומק, לדיוק ולחוסן נפשי שרבים רק שואפים להגיע אליו. זהו עדות לעוצמתו של הקראטה – שהוא מאפשר צמיחה מתמשכת, ומשתנה יחד איתנו בכל שלב של החיים. החגורה השחורה היא לא סיום, אלא התחלה חדשה – מסע מתמשך של גילוי עצמי ועידון פנימי. דרך אמיתית שעולה על מגבלות הגוף הפיזי.





שוטו כאן

• ביטאון עמית שוטקאן אושימה דג'ו

אימוני קומיטה של העמותה

אליפות גן יבנה הפתוחה בקראטה, שנערכה ב-26/4/2025, מטעם מועדון 'שינדוקאן' שהופקה ומאורגנת כל שנה על ידי סנסאיי **יונתן קוטרמן** (תלמידו של **משה בוכניק**, שהיה עד לפני כשנה-שנתיים יו"ר ההתאחדות לקראטה בישראל) וצוות המועדון, הייתה כצפוי מאתגרת מאוד עם שפע יריבים מוכשרים, חזקים ומנסים בכל הגילאים והמשקלים.

בנוסף, נערך סבב קרבות בקטגוריית משקל פתוח לבוגרים, וגם שם היו כמה קרבות יפים ומרשימים, כולל קרב עם הכוכב המרוקאי העולה בשנים האחרונות, **אנאס עלאמי**, שמאוד נהנה ואוהב להתאמן ולהתארח בארצנו.

בשל שינויים שנערכו לאחרונה באופן וצורת התחרות לילדים עד גיל 10, היו אי-הבנות מסוימות שבגללן שניים מהמתחרים הצעירים שלי, הילדה **רהב אדם** והילד **יהלי ניסים**, לא יכלו להשתתף בתחרויות. בהזדמנות אסביר מהם השינויים האלה שהונחתו ממש השנה על ידי ארגון ה-WKF העולמי שמרכזו באירופה, וכל התאחדויות הקראטה של כל המדינות נאלצות ליישר קו עם אותם שינויים.

מהדוג' שלי התחרו היום שלושה נערים: **אוליבר פרל**, **אלישיב קברל** ו-**סי.ג'יי דיאלו**. מתחרים נוספים היו **יונתן** מדוג'ו חולון של **פרדי** (בן 15 ובקטגוריית המשקל והגיל של **אלישיב** +70 ק"ג) ו**יואב בירנצוויג** (בן 14 מדוג'ו קריית אונו בהובלת **אורן**).

תוצאות התחרות:

1. **אלישיב קברל** – מקום שני
2. **אוליבר פרל** – מקום שלישי
3. **סי.ג'יי דיאלו** – מקום שני
4. **יונתן** – מקום שלישי
5. **יואב בירנצוויג** – מקום שלישי

המתחרים הפגינו רוח לחימה איתנה וטובה, וחלקם אף הצליחו ליישם ולהוציא לפועל טכניקות, שילובים וטקטיקות שאנו מתרגלים מזה זמן. אצל כולם ניכר שיפור מתמיד.

אני גאה, מעריך ומוקיר את כל המתחרים שבחרו להשתתף בתחרות לא פשוטה ומאתגרת זו!

תודות והערכה **לאורן בירנצוויג**, גודאן, נשיא שוטוקאן ישראל, על יום שיפוט ארוך ומתיש; **לבנימין רוזנטל** מהדוג'ו שלי שהתנדב לסייע בהסעת חלק מהמתחרים לשם ובחזרה ושהה איתנו עם בתו הצעירה כל השעות המותחות האלה; **לאלי אלבז**, סנדאן, דוג'ו של גיורא; **ולפנינה בלולו לורקאי** שהצטרפו אלינו, עזרו לחמם ולהכין את המתחרים לפני הקרבות וליוו, צילמו, עודדו ותמכו בהם לכל אורך היום; **ולפרידי**, גודאן **ולאורן** שמדרבנים תלמידיהם לקחת חלק בתחרויות אלה.

גיורא ברגל, גודאן



שוטו כאן

• כיטאון עמית שוטקאן אושימה דני

אימון קומיטה בהובלת מיקי דותן, גודאן
התקיים ב-4/4/2025 בדוג'ו מגשימים החדש





שוטו כאן

• ביטאון עמית שוטקאן אושימה דני'ו

אימוני ג'ודו במסגרת אימוני הקומיטה

בהרחבה והשלמה לאימוני הקראטה והקומיטה השוטפים, משולבים אימוני ג'ודו.





שוטו כאן

• ביטאון עמית שוטוקאן אושימה דג'ו

20 עקרונות

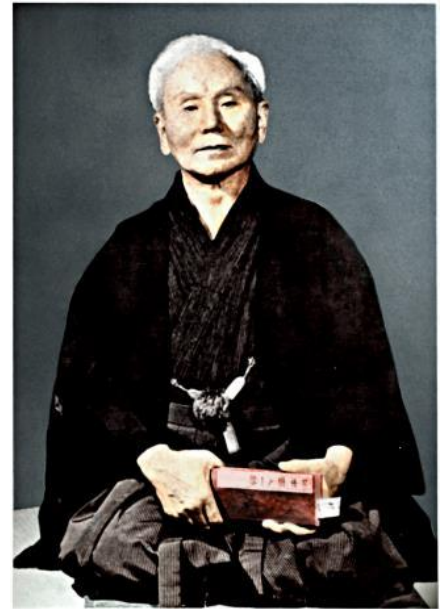
מדור קבוע מאת מוטי סיבוני, סנדאן, דוג'ו גאולים

מתוך הספר: "עשרים העקרונות המנחים של הקראטה", המורשת הרוחנית של המאסטר Gichin Funakoshi

העקרונות התמציתיים בספר זה נכתבו בידי מאסטר גיצ'ין פונקושי Gichin Funakoshi.

בשנת 1938 העלה Genwa Nakasone את העקרונות על הכתב, והוסיף לכל עיקרון דברי הסבר קצרים, שאושרו על ידי מאסטר פונקושי בטרם יציאת הספר לדפוס. הספר תורגם לאנגלית בשנת 2003 על ידי John Teramoto שכתב גם הקדמה קצרה. בסוף הספר ישנם דברי סיום, שנכתבו על ידי Jotaro Takagi נשיא שוטוקאי קראטה-דו דאז.

בהקדמה לספר, כותב Genwa Nakasone שמאסטר Funakoshi ייסד את עשרים העקרונות המנחים של הקראטה, כדי להנחות ולעודד את תלמידיו האישיים, לחקור את ההיבטים הרוחניים של דרך הקראטה, קראטה-דו. הוא מוסיף שם, שאותם השואפים להתאמן בדרך הקראטה, צריכים להתמקד לא רק בהיבטים הטכניים של הקראטה, אלא גם לשאוף לטיפול ההיבטים הרוחניים של "הדרך". בכל ביטאון נביא עיקרון מתורגם אחד.



עיקרון 12 - Twelve

אל תחשוב על ניצחון, חשוב במקום זאת, על איך לא להפסיד

עיקרון השנים עשר הנ"ל עוסק בתודעה היום יומית של האדם. עקרונות שלוש עשרה וארבע עשרה מתייחסים למוכנות הנפשית של האדם במצב קריטי בקרב.

"לדעת כיצד לנצח בלבד, מבלי לדעת כיצד להפסיד זוהי תבוסה עצמית". זוהי אחת מהאזהרות האחרונות שנמסרו על ידי השוגון טוקגאוה סמוך לרגע מותו. הגישה המנטלית המחשיבה ניצחון בלבד, מולידה בהכרח אופטימיות מופרזת וגורמת לחוסר סבלנות ולעצבנות.

מתאמנים החושבים על ניצחון בלבד מאבדים את תחושת הענווה שלהם. הם מתחילים להתעלם ולזלזל בסובבים אותם, גישה אשר יכולה ליצור אויבים רבים.



שוטו כאן

• ביטאון ערוג שוטוקאן אושימה דוג'ו

הגישה הטובה ביותר שיש לאמץ היא זו: בהתבסס על הכוח האמיתי והשכנוע הפנימי הבלתי מעורער שלנו, אנו נחשים בדעתנו שלנו שלא להפסיד לשום יריב, וללא קשר למי שהוא. אך עדיין, באמצעות התנהגות מתונה אנו משתדלים כל יכולתנו להימנע מחיכוכים עם אחרים.

בהמשך לאמירה: **"כשהוא כועס הוא יכול לגרום אפילו לחיה אכזרית להתכווץ בפחד, אבל כשהוא מחייך גם ילדים קטנים רצים אליו"** סמוראי בעל אומץ שווא, הוא קשוח כלפי חוץ ורך מבפנים. האדם האמץ באמת, הוא עדין כלפי חוץ וקשוח בפנים.

דרך קראטה נחשבה תמיד לאומנות לחימה של ג'נטלמנים. המנטליות היומיומית של המתאמנים בדרך הקראטה צריכה לשאוף להיות עדינה כלפי חוץ אך חזקה מבפנים.

לעיקרון שמתמקד ב"לא להפסיד" יש נקודות המשותפת עם הקטע הזה מאת Sun Tzu: **"אסטרטגיה של פיקוד על כוחות צבאיים לא צריכה להיות תלויה באי הגעתו של האויב, במקום זאת היא צריכה להישען על היכולת העצמית של האדם להמתין ולפגוש בו כשהוא אכן יגיע. היא לא צריכה להיות תלויה בכך שהאויב לא יתקוף, אלא צריכה להישען על כך שאנחנו לא נהיה חשופים להתקפה"**. Sun Tzu, The Nine Variables, The Art of War.

בקצרה, הקטע הזה מזהיר אותנו להיות מוכנים תמיד, אזהרה שניתנת ליישום באופן נרחב בהיבטים רבים של חיי היומיום שלנו.

(התרגום מאנגלית אושר על-ידי שיהאן אלי כהן)

נמשיך בדרך הקראטה – יחד, באימון, בחברות ובלב חזק. ניפגש בדוג'ו!

שוטו-כאן, ביטאון שוטוקאן ישראל מס' 12 – יוני 2025

עורך: אבנר גילי

רוצים להעיר, לכתוב, להתראיין, להזמין אותנו לדוג'ו שלכם?

פנו אלינו ונשמח לתאם!

avnerga@gmail.com | 052-6306880