

שוטו  
כאן

• ביטאון עמותת שוטוקאן אושימה דול'ו

# מרץ 2026



לאתר 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 עמותת שוטוקאן אושיתה דוג'ו

## פתח דבר

חברי וחברות קהילת שוטוקאן ישראל,

גיליון מרץ 2026 של ביטאון שוטוקאן ישראל, מסכם תקופה משמעותית עבור העמותה – את הרבעון האחרון של שנת 2025 ואת הרבעון הראשון של שנת 2026. חודשים אלה התאפיינו בפעילות בדוג'ואים ברחבי הארץ, באימונים, מבחנים, ובמיעוט מפגשים מקצועיים ואירועים קהילתיים בעקבות המצב הביטחוני באיזור.

תקופה זו סימנה גם נקודת מעבר חשובה בהנהגת העמותה. אנו מבקשים להודות מקרב לב ליניב פסו על תרומתו המשמעותית והמסורה כראש ה-BBC. מהלך כהונתו תרם רבות לחיזוק הפעילות המקצועית ולשמירה על הסטנדרטים הגבוהים של האימון. אנו מברכים את מגל פנחס עם כניסתו לתפקיד זה ומאחלים לו הצלחה רבה בהמשך פיתוח ההיבט המקצועי והדרכתי של העמותה.

במקביל, אנו מבקשים להביע תודה עמוקה לאורן בירנצוויג על תקופת כהונתו כיו"ר העמותה. אורן תרם רבות לביסוס פעילותה הארגונית של העמותה ולחיזוק שיתופי הפעולה בין הדוג'ואים. אנו מאחלים לפרדי פינקלשטיין הצלחה רבה עם כניסתו לתפקיד יו"ר העמותה, ומאמינים כי ניסיונו, מחויבותו ורוח העשייה שלו יסייעו להמשיך ולהצמיד את העמותה קדימה.

**חילופי תפקידים הם חלק טבעי ובריא בהתפתחות כל ארגון חי – הם מאפשרים המשכיות לצד התחדשות, ומבטיחים שהדרך תמשיך להתפתח מתוך כבוד למסורת.**

בגיליון זה תמצאו כתבות ומאמרים המשקפים את רוח הפעילות של הקהילה: מאמרים העוסקים בעקרונות קראטה, מחשבות על דרך הבודו ועל משמעות האימון המתמשך לאורך שנים. לצד זאת מובאים גם סיפורים אישיים ורגעים מיוחדים מן הפעילות – כולם יחד יוצרים פסיפס עשיר של ידע, ניסיון והשראה.

הביטאון נועד לא רק לסכם פעילות אלא גם לשמש מקום מפגש רעיוני לקהילת שוטוקאן ישראל. באמצעות הכתיבה, השיתוף והדיון אנו ממשיכים את המסורת של לימוד הדדי – לא רק דרך הגוף והאימון, אלא גם דרך מחשבה, ניסיון והבנה עמוקה יותר של הדרך שאנו הולכים בה.

אני מבקש להודות לכל הכותבים, הצלמים והעורכים שתרמו מזמנם ומניסיונם לגיליון זה, ולכל חברי העמותה אשר ממשיכים יום-יום לקיים את רוח הקראטה – באימון, בהוראה ובהעברת הידע והערכים לדור הבא.

לסיום, רוב איחולים לכל חברי שוטוקאן ישראל ולמשפחותיהם בריאות טובה, התמדה באימון, התקדמות בדרך והשראה מתמשכת מן הדוג'ו. מי ייתן ונמשיך להיפגש על המזרן, ללמוד זה מזה ולצעוד יחד בדרך הקראטה – בדרך של כבוד, מאמץ ושיפור עצמי מתמיד.

בברכה,

**אבנר גלילי, עורך הביטאון**  
עמותת שוטוקאן ישראל



# שוטו כאן

• היטאון עמוג שוטוקאן אושיטה דו'ו

## מהנעשה בעמותה

### ברכות מסיימי התפקידים

#### יניב פסו

קהילת שוטוקאן – חברים יקרים,

שמחתי מאוד לתרום, לפעול ולהוביל את העמותה בארבע השנים האחרונות. יש לנו עמותה וקהילה מיוחדת במינה, מלאה באנשים טובי לב המבקשים להתפתח, להמשיך להתאמן לאורך השנים – וחלקנו אף לאורך כל החיים.

ראשי הדו'ג'ו הם אלו שמחזיקים בפועל את העמותה, והם ראויים להערכה רבה על ההתמדה, האחריות וההשקעה המתמשכת. גם בתקופה מאתגרת במיוחד – של קורונה, סגרים, מלחמה, אזעקות, חטופים וחוסר ודאות – המשכנו להתאמן. ידענו להתגמש, למצוא פתרונות יצירתיים ולא שגרתיים, ובעיקר לשמור על רציפות, רוח טובה ואחדות.

בתוך התקופה המורכבת הזו הצלחנו גם לבסס ולהרחיב מספר תחומים בפעילות העמותה. יצאנו לאימונים מיוחדים גם בתקופת המלחמה, וביססנו במסגרת אימון החורף קבוצה קבועה למבוגרים. באימון הקיץ נפתחה קבוצה למתאמנים בני 64 ומעלה, וקבוצת הקומיטה התייצבה ופועלת באופן סדיר. קבוצת המבוגרים בני 60+ זכתה לאימונים איכותיים ולמפגשים חברתיים נפלאים. קבוצת הנשים בשוטוקאן מתחזקת, וכבר ניתן לראות את הדור הבא של המובילות צומח מתוכה. גם קבוצת הנוער ממשיכה להרשים – משתתפת באימונים מיוחדים ויוצאת לתחרויות.

לאורך התקופה קיימנו אימונים משותפים רבים – בחגים, באירועים מיוחדים ובמפגשים אזוריים ברחבי הארץ. קיימנו גם אימונים מיוחדים בזום כאשר נדרש לכך. השתדלתי לשמור על רמה מקצועית גבוהה, וליצור אימונים מעניינים, מאתגרים ובריאים – לשחורות, לכל הדרגות ולכלל חברי העמותה.

למרות שלא אירחנו אירוע בינלאומי בארץ בתקופה זו, זכינו להשתתף במספר אירועים בינלאומיים חשובים. ברמה האישית אני מרגיש שהתפקיד אפשר לי להתפתח, ללמוד ולקבל הרבה מאוד.

אני מבקש להודות מעומק הלב על העזרה, העצות, התמיכה והשותפות לדרך של כל כך הרבה חברים יקרים בעמותה. העבודה כצוות הנהלה הייתה רבה ומאתגרת – אך גם מתגמלת ומשמעותית מאוד.

זכיתי לעבוד עם צוות הנהלה מצומצם והנהלה רחבה מצוינים, לקבל עזרה מחברים בכירים באימונים המיוחדים לאורך הדרך, ולהמשיך ליהנות מהדרכה והובלה של שיהאן אלי כהן.



# שוטו כאן

• היטאון עמותת שוטוקאן אושימה דוג'ו

אני מאחל למגל ולפרדי הצלחה רבה בהובלת העמותה. אני משוכנע כי יובילו אותה קדימה בדרך חזקה, יציבה ופורייה.

לפנינו, כמו תמיד, דרך ארוכה ומעניינת. לצד שמירה על האחדות והקהילתיות, חשוב שנמשיך לפעול לפתיחת דוג'ואים חדשים ולצרף מתאמנים צעירים – למען עתידם ולמען עתיד שוטוקאן בישראל.

אני מאחל לכולנו המשך אימונים מעניינים, מהנים וחזקים – התקדמות ברמה הקראטיסטית, המנטלית והאישית, ובעיקר המשך צמיחה בבני אדם.



בברכה,

יניב פסו, גודאן



# שוטו כאן

• היטאון עמוג שוטוקאן אושימה דוג'ו

## אורן בירנצויג

חברי שוטוקאן אושימה דוג'ו,

לאחר ארבע שנים משמעותיות ומלאות עשייה בתפקידי כנשיא שוטוקאן אושימה דוג'ו ישראל, הגיע הזמן עבורי להעביר את השרביט ולהיפרד מן התפקיד הרשמי. אין זו פרידה מן הדרך, מן הקהילה או מן הרוח – אלא סיומו של פרק אחד ופתיחתו של פרק חדש.

ארבע השנים האחרונות לא היו שנים רגילות. הן כללו תקופות מאתגרות במיוחד – החל ממשבר הקורונה, שהשפיע על כל תחומי החיים, דרך סגירת הדוג'ואים והמעבר לאימונים בזום, שמירה על קשר מרחוק וניסיון לשמר את רוח האימון גם בתנאים לא פשוטים. בהמשך הגיע גם תהליך החזרה ההדרגתי אל הדוג'ו – אל המגע, אל הנשימה המשותפת, אל רצפת האימון ואל הקיהאי. בתוך כל אלה הוכיחה העמותה שלנו את כוחה האמיתי: התמדה, משמעת, אחריות הדדית ורוח לחימה – לא רק מול יריב, אלא מול המציאות עצמה.

לאחר מכן הגיעה תקופה נוספת של קושי לאומי – המלחמה, שהביאה עמה כאב, דאגה וחוסר ודאות, ולעיתים גם אובדן. גם ברגעים הללו הייתה העמותה עבור רבים מאיתנו עוגן של יציבות: מקום לנשום, להשתחרר, להתחזק ולהיזכר בדרך שאנו הולכים בה. ראיתי כיצד מדריכים ותלמידים מתגייסים, תומכים זה בזה, וממשיכים לשמור על רוח הקראטה גם בזמנים שבהם הלב כבד.

לצד האתגרים, זכיתי לראות את העמותה שלנו ממשיכה לצמוח, להתפתח ולהעמיק את שורשיה במסורת הקראטה כפי שהנחיל לנו אושימה סנסיי. זכיתי לעמוד לצד ראשי דוג'ו מסורים, תלמידים מלאי תשוקה ומובילי דרך המקדישים את עצמם לשימור ולהעברת דרך הקראטה כפי שנמסרה לנו.

ברצוני להודות מעומק הלב לכל אחד ואחת מכם:

- לשיהאן אלי כהן – על האמון בבחירה בי כנשיא ועל ההדרכה לאורך הדרך
- לראשי הדוג'ו – על המחויבות, ההשקעה והזוגמה האישית
- לתלמידים – על ההתמדה, הסקרנות והאמונה בדרך גם כאשר הדברים לא היו פשוטים
- לחברי ההנהלה ולצוותים השונים – על שיתוף הפעולה, התמיכה והעשייה הבלתי פוסקת
- לכל מי שלקח חלק, גדול בקטן, בהובלת הארגון קדימה בתקופה מאתגרת כל כך



אני מסיים את תפקידי בתחושת גאווה עמוקה וסיפוק רב. הדרך ממשיכה – ואני ממשיך איתה כראש דוג'ו וכמתאמן, כחבר בקהילה וכאדם המאמין בכוחה של העמותה הזו ובערכים שהיא מייצגת.

בכבוד רב ובהוקרה,

אורן בירנצויג, גודאן



# שוטו כאן

• היטאון עמוג שוטוקאן אושימה דו'ו

## דברים לנשיאות החדשה – שוטוקאן ישראל

לפני מספר חודשים פנה אלינו שיהאן אלי כהן וביקש שניטול על עצמנו את המושכות לניהול העמותה. מתוך יראת כבוד – ובהחלט גם מעט חשש – קיבלנו על עצמנו את המשימה. זו לא הייתה החלטה פשוטה; האחריות כבדה והמחויבות רבה. אך באותה נשימה הייתה זו גם הבחירה הטבעית ביותר עבורנו. כולנו גדלנו בתוך העמותה, היא ליוותה אותנו מילדות, והיא חלק משמעותי בזהותנו עד היום. כעת הגיע תורנו לתת בחזרה.

בחודשים האחרונים אנו מגבשים את החזון לשנים הקרובות. כבר בראשית הדרך היה ברור לנו שהחזון אינו מבקש לשנות את דרכו של הארגון, אלא להמשיך ולטפח את הבסיס האיתן שנבנה בעמל רב על ידי הנשיאים והמנהיגים שקדמו לנו. על יסודות אלו אנו מבקשים להמשיך לבנות – בזהירות, ביציבות ובאמונה בדרך.

יחד אתכם נמשיך לטפח, לדייק ולהעצים את האימונים המיוחדים, אימוני החגים, אימוני בעלי הדרגות השחורות ואימוני הקיזו. במקביל, נמשיך לפתח ולחזק את מגוון הפעילויות שנוצרו ביוזמת חברי העמותה: קבוצות צעירים, נשים, קומיטה וקבוצת המתאמנים בני 60+. כל אלה מבטאים את החיות, המסורת והערכים שהעמותה שלנו מייצגת.

מעבר להיבט המקצועי והטכני של האימון, אנו רואים חשיבות רבה בהעמקת הקשרים הבין-אישיים ובחיזוק העמותה כקהילה. נבקש להציב במרכז את הדור הצעיר – להבין את האתגר שבשמירה על התמדה לאורך שנים, ולפעול למציאת דרכים שיחברו אותו למסלול ארוך, עמוק ומשמעותי. נוסף על כך, נפעל לקידום פתיחת דוג'ואים חדשים – יעד חשוב לעתידה של העמותה, גם אם אינו פשוט למימוש.

זוהי גם הזדמנות לומר תודה גדולה לנשיאים היוצאים. תפקיד הנשיא הוא תמיד מאתגר, אך התקופה שבה כיהנתם הייתה מורכבת במיוחד. אורן ויניב, עמדתם בכך באופן מרשים – במסירות, בשקט ובמנהיגות ראויה להערכה – ועל כך מגיעות לכם תודתנו והערכתנו הכנה.

אנו מאמינים שהעמותה היא הרבה מעבר למסגרת של אימונים. היא דרך חיים, מסורת, בית וקהילה. היא של כולנו – ולכן אנו מזמינים אתכם להגיע, להשתתף, להציע רעיונות, להוביל יוזמות, ובמידת הצורך גם

להעיר ולהאיר. הדרך ארוכה, המשימות רבות, ואנו ניגשים אליהן בהתרגשות ובמחויבות מלאה.



פרדי



מגל

נתראה באימונים,  
**מגל פנחס ופרדי פינקלשטיין, גודאן**



# שוטו כאן

● היטאון עמוג שוטוקאן אושימה דוג'ו

## חוברת לציון 20 שנים להקמת דוג'ו ונן KOUNJU בטוקיו ע"י שיהאן אלי כהן

(ניתן לקבל אצלי את החוברת, היא ביפנית...)

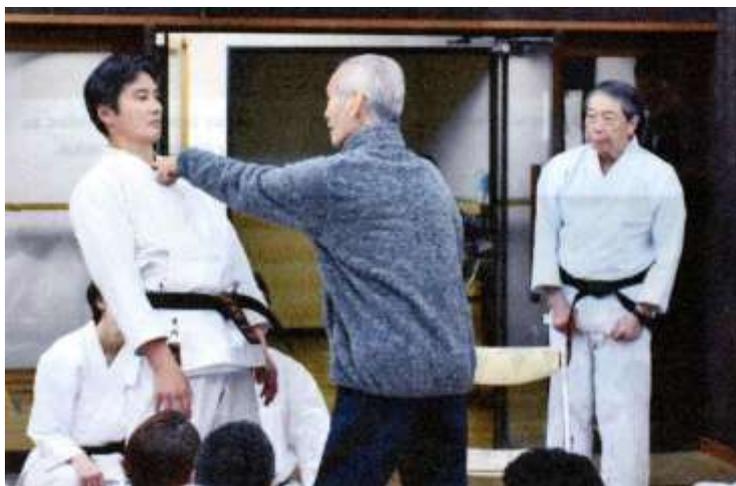
החוברת מציגה את סיפורו של דוג'ו ייחודי בטוקיו שנוסד על ידי **שיהאן אלי כהן** מתוך אהבה לקראטה, והפך במשך 20 שנה למרכז בינלאומי של שוטוקאן-אושימה, המשלב מסורת יפנית עם קהילה בינלאומית של מתאמנים.

הדוג'ו הוקם בשנת 2004 ביוזמת **אלי אליהו כהן**, אז שגריר ישראל ביפן ומתאמן קראטה ותיק. מאז הפך המקום למרכז פעילות חשוב לאימוני קראטה מסורתי ולמפגש בין מתאמנים יפנים ובינלאומיים. החוברת מציגה את ההיסטוריה של הדוג'ו, תמונות מהפעילות לאורך השנים ועדויות אישיות של תלמידים ומורים. המסר המרכזי הוא שקראטה איננו רק אומנות לחימה, אלא דרך חיים המפתחת משמעת, כבוד וחברות בין אנשים ותרבויות.

החוברת משלבת ברכות רשמיות לציון 20 שנות פעילות הדוג'ו, סקירה היסטורית מקיפה של דרכו, גלריית תמונות המתעדת את השנים שחלפו, מאמרים ועדויות אישיות של תלמידים ומורים, וכן תיאור של האווירה הייחודית והקהילה שנוקמה סביבו.



שנת 2024



ביקור אושימה סנסאיי 2019



# שוטו כאן

● כיטאון עמוג שוטוקאן אושימה דוג'ו

**עיקרי הדברים העולים מן החוברת:**

הקמת הדוג'ו וההקשר ההיסטורי  
דוג'ו Kounji Dojo נוסד בשנת 2004 בטוקיו, במקדש קונג'י שברובע רופונגי, ביוזמתו של אלי אליהו כהן, אשר כיהן באותה עת כשגריר ישראל ביפן ומתאמן קראטה ותיק. הקמתו נעשתה בהשראתו ובהדרכתו של מאסטר צוטומו אושימה (Oshima Sensei), מייסד זרם Shotokan Oshima Dojo (SODJ), ומאז הפך למוקד מרכזי לפעילות השוטוקאן ביפן ולחיבור בין מתאמנים יפנים ובינלאומיים.



מסיבה בשגרירות

התפתחות הדוג'ו לאורך השנים  
בתחילת דרכו התקיימו האימונים באולם המרכזי של המקדש; לאחר הריסת המבנה הישן עבר הדוג'ו למספר מיקומים זמניים, ובהמשך התבסס במתחם Japan Protection Dojo בקוג'ימאצ'י.



מסיבה 10 שנים לדוג'ו



# שוטו כאן

● היטאון עמוג שוטוקאן אושימה דוג'ו

## תרומתו של אלי בהן

אלי לא רק ייסד את הדוג'ו, אלא גם הוביל את פעילותו—ארגן אימונים, הזמין מדריכים, וחיבר בין קהילת הקראטה היפנית למתאמנים מחו"ל, תוך קידום הקראטה כגשר בין תרבויות. גם לאחר סיום כהונתו הדיפלומטית המשיך להיות מעורב ופעיל בדוג'ו.



## פעילות הדוג'ו

הדוג'ו מקיים אימונים סדירים לילדים ולמבוגרים, לצד סמינרים ייחודיים, מבחני דרגות (קיו ודאן) ומפגשים בינלאומיים. פעילות זו נשענת על מסורת, משמעת וערכים, תוך טיפוח תחושת קהילה ומשפחתיות.

## השפעה בינלאומית

הדוג'ו מושך מתאמנים מכל רחבי העולם—בעיקר מארה"ב, אירופה, ישראל ומדינות נוספות. עדויות אישיות בחוברת מתארות כיצד חוויית האימון בו השפיעה באופן עמוק על חייהם האישיים והמקצועיים של המשתתפים.

## ערכים מרכזיים

בליבת פעילות הדוג'ו עומדים התמדה באימון יומיומי, כבוד למורה ולמסורת, תפיסת הקראטה כדרך חיים, וחיבור בין אנשים ותרבויות באמצעות אמנויות הלחימה.

## **אבני דרך – סיפורו של דוג'ו קונג'י (מתוך החוברת)**

**מאת: אלי אליהו כהן** (תרגום ועריכה: **אבנר גילי**, עורך הביטאון)



בקיץ 2002 ציין שוטוקאן ספרד 20 שנה להקמתו בעיר מלאגה. במסגרת אירועי החגיגות הקדיש אושימה סנסיי יום שלם למבחני ודאן וגודאן עבור מועמדים מכל רחבי העולם.

ישבתי אז לצד אונו סנפאי בשורת השופטים. רגע לפני תחילת מבחן הדאן פניתי אליו ואמרתי:

"ברצוני לפתוח דוג'ו בטוקיו — ואני מבקש את עצתך ותמיכתך".



# שוטו כאן

● היטאון עמוג שוטוקאן אושימה דוג'ו

אונז הופתע. הוא ראה לפניו איש עסקים, ומנגד – חבר פרלמנט ישראלי – ותהה כיצד ניתן לממש רעיון שנשמע, לפחות במבט ראשון, בלתי מציאותי.

השבתי לו בפשטות: "אינני מתכוון להמשיך בפוליטיקה. בכוונתי לחזור לעולם העסקים ולבקר ביפן באופן קבוע, כעשרה עד ארבעה-עשר ימים בכל חודש. במסגרת זו אוכל ללמד מספר פעמים בחודש – ואת יתר האימונים ניתן יהיה להשלים באמצעות מדריך מקומי".

לאחר מחשבה, הציע אונז פתרון מעשי: למנות תלמיד מתקדם ממועדון הקראטה של אוניברסיטת ואסדה, אשר יישא באחריות השוטפת לדוג'ו וימלא את מקומי בימים שבהם לא אהיה נוכח.

באותו רגע לא העליתי בדעתי כי כעבור ארבעה עשר חודשים בלבד אמצא את עצמי מכהן כשגריר ישראל ביפן.

כשנה לאחר מכן, באוגוסט 2003, קיבלתי פנייה משר החוץ סילבן שלום ומראש הממשלה אריאל שרון, שהציעו לי לכהן כשגריר באחת המדינות החשובות בעולם. הסכמתי – בתנאי אחד: יפן.

ב-1 בינואר 2004 הגעתי לטוקיו יחד עם רעייתי, צביה. כבר בשבוע הראשון פגשתי חברים יפנים רבים וביקשתי את תמיכתם במשימה שהייתה בעיני שליחות – לקרב בין ישראל ליפן, בין אנשים, תרבויות ועולמות.

## **בתוך כך ביקשתי גם סיוע באיתור מקום לפתיחת דוג'ו.**

חבר ושותף עסקי, דוי קניצ'י, פנה לנזיר מקדש קונג'י ברופונגי – טקיאמה סנסיי – וזה נענה בחיוב. הוסכם כי נשתמש במקדש בימי ראשון אחר הצהריים, בתמורה סמלית.

במקביל התייעצתי עם אונז סנפאי, שהבטיח לסייע בהוראה בעת הצורך. החלטנו לערוך טקס פתיחה רשמי, כולל הדגמות ואורחים, והתאריך נקבע ל-4 באפריל 2004.

כאשר עדכנתי את אושימה סנסיי על כוונתי לקרוא למקום "שוטוקאן אושימה דוג'ו קונג'י", הוא הסתייג. "לא ניתן להשתמש בשם שלי כך", אמר.

השבתי לו בכנות: "בעולם שבו שוטוקאן מתפצל שוב ושוב, חשוב לי להזדהות כתלמיד שלך".

הוא קיבל את הדברים – אך הוסיף: "אם כך, אגיע לפתיחה".

ידעתי באותו רגע שהמהלך הצליח.

## **התקופה הראשונה לא הייתה פשוטה.**

האימונים התקיימו על רצפת המקדש, והחשש לפגיעה בה הוביל אותי לרכוש מזרנים מכספי האישי. איכותם הייתה ירודה, והם נעו ללא הרף – פתרון זמני בלבד.

בהמשך, דרך מפגש מקרי כמעט, זכינו לקבל טטאמי איכותי מדוג'ו אחר. בתמורה, כך נאמר לי, כבר "שילמתי" – באמצעות הידע והתרומה שלי לעולם הקראטה והבדוד. בשנים הראשונות חולקו האימונים לשתי קבוצות: ילדים ומבוגרים. בהדרגה נבנה בסיס יציב של מתאמנים, ואנשים נוספים הצטרפו.

בשנת 2007 נהרס מבנה המקדש במסגרת פרויקט בנייה, והדוג'ו נאלץ לעבור למיקום אחר, זמני. זה היה שלב נוסף של הסתגלות – אך גם של התבססות.



# שוטו כאן

• ביטאון עמנו שטוקאן אושמה דוג'ו

לאחר תקופה עברנו להתאמן בדוג'ו חדש בבניין של חברת JP, סמוך לשגרירות ישראל. המקום הושג בזכות קשרים אישיים וחברות עמוקה שנרקמה עם טקיאמה קאיצ'ו ואחרים.

בתחילה התנהלו האימונים תחת נהלי ביטחון מחמירים – רישום מוקדם, כרטיסי זיהוי, בקרה. עם הזמן נבנה אמון, והמערכת הפכה פתוחה ופשוטה יותר.

במהלך השנים עברו בדוג'ו מתאמנים ואורחים ממדינות שונות – יפן, ישראל, קוריאה ואף אורחים מקריים שביקשו לבחון, להבין או פשוט להתנסות.

הזמן עשה את שלו, הילדים של השנים הראשונות הפכו למבוגרים. קבוצות השתנו, התפתחו, והמבנה הארגוני של הדוג'ו הסתגל למציאות המשתנה.

גם תקופת הקורונה לא פסחה עלינו. האימונים עברו לזום ולבית – אך הרוח נשמרה. לאחר מכן נפתחו מסגרות חדשות, כולל אימוני מתחילים, והדוג'ו המשיך להתקיים ואף להתחדש.

היום, במבט לאחור, ברור כי הדוג'ו היה הרבה מעבר למקום אימון, הוא היה – ועודנו – מסגרת של קהילה, של משפחה. האימונים בו תמיד נשמרו ברצינות ובמסירות, אך לצד זאת התקיימה תחושת שייכות עמוקה, אנושית וחמה.

אני מקווה כי הנהגת הדוג'ו תמשיך להוביל אותו קדימה, תרחיב את מעגל המתאמנים ותביא דם חדש – מבלי לאבד את הרוח.

ואולי מעל הכול אני מצפה ליום שבו נוכל להתכנס שוב, ותיקי הדוג'ו, בני משפחותיהם והחברים, למפגש של זיכרון, המשכיות וחברות. גם אם לא כולם יוכלו להגיע – ראוי להזמין את כולם, בכל מקום שבו הם נמצאים בעולם.

הדוג'ו נבנה על יסודות של התמדה, כבוד והרמוניה ואם נמשיך לשמור על רוח זו – נוכל להיפגש שוב, גם בעתיד, חזקים יותר, בריאים יותר, ומאוחדים.

**באהבה, בכבוד ובידידות,**

**אלי אליהו כהן**

**לאלי, כל הכבוד – שכוניח!**

רשם: **אבנר גילי**, עורך הביטאון



# שוטו כאן

• היטאון עמוג שוטוקאן אושימה דו'ו

## תגובות לכתבה בנושא שוטוקאן אושימה ישראל: בין נאמנות-למסורת למציאת דרכי התחדשות

מארק זראט, גודאן ושיהאן חדש של פרנס שוטוקאן

ברכות למארק על בחירתו לשיהאן פרנס שוטוקאן!

מארק קרא את הכתבה שבנושא מביטאון 13 וביקש לפרסם את התייחסותו בביטאון שוטוקאן ישראל. התייחסותו נכתבה בצרפתית ונעזרתי באלי אלבז, סנדאן ובאינטרנט לתרגום.

מורים ומובילים יקרים,

הדוג'ואים שלנו מזדקנים. המתרגלים הנאמנים ביותר שלנו נמצאים שם כבר 30, 40, לפעמים 60 שנה. נוכחותם מדגימה כוח מדהים: נאמנות לתורתם, התמדה ורוחו של המאסטר אושימה עדיין חיה בתוכם. אבל עושר זה אינו מספיק כדי להבטיח את העתיד.

כיום, עולה שאלה מכרעת: האם אנו עדיין יודעים כיצד למשוך ולשמר את הדורות הצעירים?

מארק זראט, צרפת שוטוקאן

### הזדקנות הדוג'ו, נאמנות המתאמנים ועתיד הקראטה אושימה

פתיחה

הדוג'ו שלנו מזדקנים. מתאמנים ותיקים מלווים אותנו כבר עשרות שנים – 30, 40 ואף 60. נוכחותם היא הוכחה לנאמנות נדירה, להתמדה ולרוחו של מאסטר אושימה החיה בהם. אך עושר זה, חשוב ככל שיהיה, אינו מספיק כדי להבטיח את העתיד.

השאלה הניצבת בפנינו היום ברורה: האם אנו יודעים עדיין למשוך ולשמור את הדורות הצעירים?

### סיפור אישי של העברה

במשך השנים שבהן פעל דניאל שמלה ז"ל בצרפת, זכיתי להתאמן תחת הדרכתו – זכות שאין לה תחליף. את דרכי התחלתי הודות לאלברט ויינטרופ, שפתח בפניי את שערי *France Shotokan Karate* ואפשר את המפגש ששינה את מסלולי.

לאחר לכתו של שמלה, קיבל מישראל אסראף את ההובלה הטכנית. על אף כוונותיו, גישתו יצרה מחלוקות ולעיתים אף חוסר כבוד כלפי ותיקים ומתאמנים. חלקנו בחרנו להמשיך בדרכו של דניאל, שהוראתו המאחדת זכתה להכרה גורפת.

מאוחר יותר מונה ז'אן-לואי ו'ראן, שהפגין תבונה ורגישות, הצליח לרפא פצעים ולשוב ולחבר את הקהילה באווירה רגועה יותר.

כך התגלו בפנינו שתי דרכים – האחת של קשיחות ומחלוקות, והשנייה של הקשבה, איחוי ושיקום.



# שוטו כאן

• היטאון עמוג שוטוקאן אושימה דונ'ו

## שיעור לאגודות

התקופה היא מזכירה לכולנו: תפקידו של אחראי טכני או ארגוני אינו מסתכם בהוראת טכניקות בלבד. עליו לשאת גם באחריות אנושית ויחסים אישיים בין החברים, שהיא תנאי הכרחי להישרדות העמותה. כאשר נעלמים הכבוד, הפתיחות וההקשבה – הדוג'ו נחלש והקהילה מתפצלת. אך כאשר ההנהגה נעשית בענווה ובתבונה – האמון גובר, השייכות מתעצמת, והנאמנות מתבססת.

## הוותיקים: זיכרון חי ועמודי תווך

הסניורים אינם מתחרים עוד, אך תפקידם מרכזי:

- לשמר ולהעביר את הקפדנות והדרישה
- לשמש דוגמה בהתמדה ובנחישות
- ללוות את הצעירים בתהליך הלמידה

עם זאת, הניסיון לבדו אינו פוטר מהחובה להסתכל קדימה. כל מורה, בכל גיל ובכל ותק, חייב לחשוב על עתיד האגודה ועל רווחת חבריה.

## הצעירים והתחרות

עבור הדור הצעיר, התחרות היא כלי מרכזי: היא בונה ביטחון, מניעה ומשאירה חוויות מעצבות. אך היא שלב בלבד.

הליבה של הקראטה נותרת בעינה:

- קיהון – הבסיס הטכני והמנטלי
- קאטה – המהות הקודמת ורוח המסורת
- קומיטה – המפגש החי והניסיון הקרבי

שלושת העמודים הללו הם ישות אחת, והאיזון ביניהם הוא שמבטיח נאמנות לדרך שקיבלנו ממאסטר אושימה ודניאל שמלה.

## האימונים המיוחדים – נשמת מורשתנו

האימונים המיוחדים אינם רק אימונים אינטנסיביים. הם בית ספר להתמדה, ענווה ואמת; הם משקפים את כוח הקבוצה, את אחדות הדורות ואת עומק הדרך. לשמור על רוחם פירושו לשמור על נשמת התרגול כולו.

## רוח הפתיחות – שיעורו של המאסטר

מאסטר אושימה אמר לי פעם במקסיקו:

“הם אינם מתאמנים באותו קראטה כמונו, אבל הרוח קיימת – ואני מכבד אותם.”

זהו שביל ברור: נאמנות למורשת, אך לצד כבוד ופתיחות כלפי אחרים.



# שוטו כאן

● היטאון עמוג שוטוקאן אושימה דוג'ו

## סיכום: להעביר יחד

קיבלנו מורשת מפוארת ממורים גדולים, ובראשם מאסטר אושימה. הזדקנות הדוג'ו אינה חולשה – אלא תמרור אזהרה. בלעדי התחדשות, אחדות ורוח פתיחות – שום מורשת אינה יכולה להמשיך.

האחריות עלינו: להעביר יחד, באחדות, בכבוד ובדרישה.

כך נבטיח שגם מחר ימצאו הדורות הצעירים בדוג'ו שלנו מקום של נאמנות, פתיחות ורווחה – נאמן לרוח שקיבלנו.



מארק זראט, גודאן, פרנס שוטוקאן



# שוטו כאן

• היטאון עמוג שוטוקאן אושימה דוג'ו

## GAMAN (我慢) - החוסן השקט של לוחם שוטוקאן

בעולם הקראטה, ובמיוחד בשוטוקאן, ישנו מרכיב אחד שאינו נלמד בקיהון, אינו מופיע בקאטה ואינו נבחן בקומיטה – אך הוא נוכח בכל תנועה:  
**היכולת לשאת קושי בכבוד.**

GAMAN<sup>א</sup> הוא היציבות הפנימית של הלוחם. היכולת לשאת כאב, תסכול, אי-ודאות או דחייה, לא מתוך הדחקה – אלא מתוך עמידה, נשימה ושליטה עצמית.

זו אותה איכות שמאפשרת לנו להישאר זקופים גם כשקירשי-הדוג'ו בוערים מבפנים.

בשונה מכניעה, GAMAN הוא כוח שנולד מהבחירה לא לאבד את עצמנו. זו יכולת שקטה, דקה, אך עמוקה יותר מכל קיהון חזק.

לאחרונה פגשתי מקרה שממחיש זאת היטב: מתאמן שנפגע מתהליך מבחן שלא עבר, ובחר להגיב בזעם, במילים קשות ובאצבע מאשימה.

אנו יודעים היטב: **מילים הן מכה**. לפעמים חזקה יותר מאגרופך.

שליטה עצמית <sup>1</sup>SEISHIN TŌITSU – היא מה שדרוש ברגעים כאלה. והשליטה הזו, מקור החוסן הזה – לא היו בנמצא.

הוא חשש להיפגע שוב, אך בחר לפגוע בחזרה.

ובאן מציע GAMAN מסלול אחר, עמוק יותר, הדרך "DO":

### לשבת רגע עם הרגש.

עם הכאב, הכעס, התסכול, הפדיחה, הספק.

לא לדחוק אותם, אלא להכיר בהם.

ברגע שאנו מאפשרים להם להיות – הם מפסיקים לשלוט בנו, כמו קאטה שסוף־סוף מתחברת לנשימה.

באימונים אנו יודעים:

לא כל התקפה דורשת תגובה.

לא לכל "אופי" צריך לענות.

לפעמים החוזק הגבוה ביותר הוא דווקא **אי־תגובתיות**, אותו רגע שבו בוחרים <sup>2</sup>MAAI פנימי – מרחק רגשי שמאפשר לנו לראות בבירור.

העוצמה של לוחם אינה נמדדת בעוצמת הצעקה, לא בגימיקים ולא בהתפרצות.

היא נמדדת ברגע שבו הוא בוחר **לא להתפרק**.

ברגע שבו הוא מגיב מתוך בהירות, מתוך נוכחות, מתוך ערכי <sup>3</sup>DŌJŌ KUN חי ונושם.



# שוטו כאן

● היטאון עמוג שוטוקאן אושימה דונ'ו

לכן בשוטוקאן, GAMAN הוא חלק מהאימון בדיוק כמו צוטומייה, כמו הזאנשין. כמו תנועת האגן הפנימית.

זהו שריר שמפתחים יום-יום – לא מול יריב, אלא מול עצמנו.

אסיים בציטוט מתוך האגדה היפנית "מקדש הזדונים הקטנים", שמחזיק בתוכו את מהות ה-GAMAN בדרך חיים:

"כל מי וכל מה שניסיתי לברוח ממנו – רדף אחרי.

אבל מה שהסכמתי לשאת – חדל לשלוט בי".

ערך והביא לדפוס: אבנר גלילי, עורך הביטאון

## מילון מונחים:

### GAMAN (א)

היכולת לשאת קושי בכבוד.

ביפנית המילה בנויה משני קאנג'ו:

– 我 (ga) - "אני", "עצמי"

– 慢 (man) - "סבילות", "איפוק", "התמדה"

בתרבות היפנית המשמעות עמוקה יותר מהמילה עצמה.

### SEISHIN TŌITSU (ב)

SEISHIN TŌITSU – 精神統一 – הוא מפתח להבנת העומק של אמנויות הלחימה.

זהו ביטוי קצר, אך מהותו עמוקה מאוד.

### המשמעות המילולית

– 精神 (Seishin) - רוח, תודעה, נפש

– 統一 (Tōitsu) - איחוד, ריכוז, התאחדות

SEISHIN TŌITSU - איחוד הרוח / מיקוד התודעה / ריכוז נפשי מלא.

### MAAI (ג)

המילה היפנית 間合 MAAI היא אחד המושגים המרכזיים ביותר באמנויות הלחימה היפניות. למרות

שלרוב מתרגמים אותה כ"מרחק", המשמעות שלה רחבה בהרבה.

### המשמעות המילולית

– 間 (ma) - מרווח, מרחב, פער, זמן

– 合 (ai) - התאמה, מפגש, תיאום

כלומר:

MAAI - "מרחק-תזמון נכון" / "המרווח המדויק בין שני לוחמים"



# שוטו כאן

● היטאון עמוג שוטוקאן אושימה דז'ו

## Dōjō Kun (ד

המילה **Dōjō Kun** (道場訓) חשובה ביותר בקראטה בכלל ובשוטוקאן בפרט. זהו קוד הערכים או כללי ההתנהגות של הדוג'ו – העקרונות המוסריים והרוחניים של הדרך.

המשמעות המילולית:

- (道場 (Dōjō) – "מקום הדרך"
- Dō - דרך, דרך חיים, עיקרון
- Jō - מקום
- (Kun) 訓 - חוק, כלל, הוראה, מצווה מוסרית

## (ה) צוטומיי

המונח "צוטומיי" (בכתיב יפני - 務め - **Tsutomē / Tsutome**) מגיע מעולם אומנויות הלחימה היפניות והוא בעל משמעות עמוקה יותר מפירוש מילולי פשוט.

המשמעות של המילה - חובה, מאמץ מחויב, מסירות לתפקיד.

זהו מושג המתאר מחויבות פנימית עמוקה לבצע את מה שעלינו לעשות בדרך הטובה ביותר – לא בגלל שאמרו לנו, אלא מתוך רצון וערך פנימי.

## (ו) זאנשין

המילה היפנית **זאנשין (Zanshin)** 残心 – היא אחד המושגים החשובים והעמוקים ביותר באמנויות הלחימה היפניות, ובמיוחד בקראטה שוטוקאן.

להבין זאנשין פירושו להבין את הרוח שמאחורי הטכניקה.

המשמעות המילולית

- (zan) 残 להותיר, להישאר
- (shin) 心 לב, תודעה, רוח

כלומר:

**ZANSHIN** - "תודעה שנתרת ערה" / "רוח מתמשכת גם אחרי הפעולה."



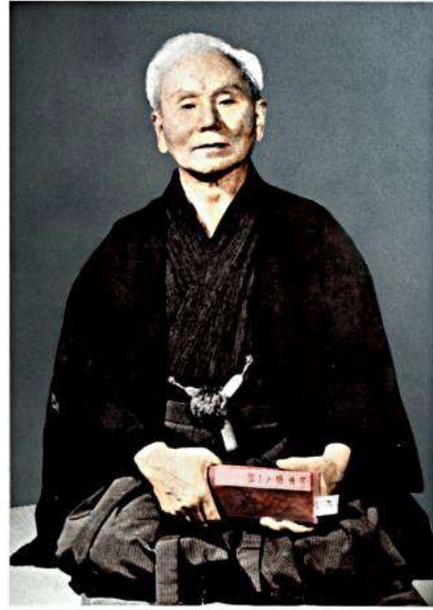
## 20 עקרונות

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 לטיפוח ההיבטים הרוחניים של "הדרך". בכל ביטאון נביא עיקרון מתורגם אחד.

עקרונות 13 - Thirteen, 14 - Fourteen

### עקרון 13 - בצע התאמות בהתאם ליריבך

### עקרון 14 - תוצאותיו של קרב תלויות באופן שבו מטפל האדם בריקות ובמלאות (חולשות וחוזקות)

המבנה של כל צבא צריך לחקות מים. מים נמנעים מהגובה ומחפשים את הנמוך. חיילים צריכים לחמוק ממלאות האויב (חוזקותיו) ולתקוף את הריקות שבו (החללים שבו, חולשותיו). מים מווסתים את זרימתם בהתאם לפני השטח. צבא משיג ניצחון על ידי תגובה מותאמת לאויב. לכן ניתן לומר שאין מתכון סטנדרטי לפעולה צבאית, בדיוק כשם שאין צורה קבועה למים. הוא אשר זוכה לניצחון באמצעות הסתגלות מיומנת לחוזקות ולחולשות של האויב נקרא נעלה (מרומם, נעלה, נשגב).



# שוטו כאן

• היטאון עמוג שוטוקאן אושימה דונ'ו

*Sun Tzu, Fulness and Emptiness, The art of War*

עקרונות שלוש עשרה וארבע עשרה עוסקים בגישה המנטלית של האדם במהלך קרב.

Sun Tzu דן בנושא ניהול הכוח ביחס למים. בדיוק כמו שהמים זורמים באופן טבעי ממקום גבוה למקום נמוך יותר, כך מפקד מקווה להתחמק מכוחו של האויב ולהכות אותו בחולשותיו. ובדיוק כשם שמים משנים את זרימתם בהתאם לקווי המתאר של הקרקע - הופכים איטיים ושקטים על קרקע רמה, ממהרים במהירות במורדות התלולים ומשתפכים מעל קצות הצוקים – צריך הצבא להתאים את עצמו אל תנועות האויב ואל פני השטח בכדי להבטיח ניצחון.

לכן, בעת פיקוד על חיילים והכוונתם, צריך המנהיג להימנע מפעולה צבאית סטנדרטית. היינו, אסטרטגיית המנהיג צריכה להיות נזילה כמו מים. גמישה במקום מקובעת ובלתי משתנה. הצבא שלו צריך לנוע בחופשיות ובמיומנות ולהתאים את עצמו למצב האויב. האדם שיכול להשיג ניצחון באופן הזה הוא באמת מעולה באסטרטגיה ותזמון צבאיים.

כפי שתואר לעיל, ניתן להבין את החשיבות של בחירת אסטרטגיה בהתאם לאויב באמצעות תפעול הריקות והמלאות שלו. הרעיון הזה אינו מוגבל לפיקוד על מספר גדול של חיילים אלא שניתן ליישמו, במובן צר יותר, על ההיבטים הטכניים של קרב בקראטה-דו.

**העיקרון התשע עשרה מחזק את חשיבות הגמישות בשיטות הלחימה של האדם: "אל תשכח את השימוש בכוח או את הסגתו, את ההרחבה של הגוף או את כיווצו, ואת היישום המהיר או הנינוח של טכניקה".**

**ישנם פתגמים ידועים רבים שמדגישים את הצורך להתאים את פעולות האדם לפעולות יריבו כגון: "התאם את הנאום לקהל השומעים", ו- "כאשר אתה נמצא בכפר עליך לנהוג בהתאם למנהגיו".**

לעקרונות השלוש עשר והארבע עשרה יש משמעות עמוקה לא רק במהלך קרב ובדרך הקראטה אלא גם בעימותים ובאתגרים של חיי היומיום.



# שוטו כאן

• היטאון מחוג שוטוקאן אושימה דו'ו

## מפגשי +60

מזה זמן רב שלא היה מפגש +60, כל פעם בגלל סיבות שונות וטובות...

כבר זמן מה שאנו מנסים לערוך אימון "ארניס" - סגנון אומנות לחימה מסורתית פיליפינית, בהובלת ליאור דניאלי, סנדאן.

אני תקווה שעם שוך הקרבות, נוכל לערוך היכרות חשובה זו עם הארניס ולהכיר אומנות לחימה זו.

להלן היכרות תיאורטית קצרה של הארניס, המשותף והשונה מקראטה שערכתי:

**ארניס**, הידוע גם בשמות (**אסקרימה** או **קאלי**), הוא שם המתאר את סגנונות אומנויות הלחימה המסורתיות הפיליפיניות.



אמנות לחימה ייחודית זו, שהתפתחה עם השנים בשבטים הפיליפינים, מושפעת גם מתורות לחימה שהגיעו לאיים הפיליפינים, הן מהכובשים השונים והן מאלו שהגיעו לאיים במהלך מסעם. בלחימה הפיליפינית ניתן למצוא שימוש בכלי נשק רבים, כאשר אומנויות הלחימה הפיליפיניות מתמחות בלחימה במוטות עץ קצרים, בלוחמה בסכין ושילוביהם השונים (שני מקלות, מקל וסכין, חרבות וכו').

### המשותף והשונה בין ארניס וקראטה

ארניס (Arnis) וקראטה (Karate) הם שני סגנונות לחימה שמקורם בתרבויות שונות ונועדו למטרות דומות של הגנה עצמית, אך הם נבדלים זה מזה בגישה, בטכניקות ובכלים בהם משתמשים.



# שוטו כאן

● היטאון עמוג שוטוקאן אושימה דז'ו

## הדומה בין ארניס וקראטה:

1. **אומנויות לחימה מסורתיות**: שניהם סגנונות עתיקים עם שורשים עמוקים בתרבות המקומית.
2. **מטרה**: שניהם מתמקדים בהגנה עצמית ופיתוח יכולות לחימה
3. **פיתוח גוף ונפש**: שני הסגנונות מקדמים פיתוח פיזי, משמעת עצמית וחוזק מנטלי
4. **תנועות מדויקות**: בשני הסגנונות יש דגש על תנועות מדויקות, שליטה בגוף ותיאום בין הידיים והרגליים
5. **שימוש בתרגולים מוגדרים מראש**: גם בארניס וגם בקראטה יש תרגולים מסורתיים (כמו קאטה בקראטה) שמטרתם לשפר את המיומנות

## השונה בין ארניס וקראטה:

### מקור תרבותי:

- **ארניס**: מקורו בפיליפינים והוא חלק ממסורת אומנויות הלחימה הפיליפיניות (FMA)
- **קראטה**: מקורו ביפן, במיוחד באי אוקינאווה, והוא התפתח בהשפעת אומנויות לחימה סיניות

### מיקוד טכניקות:

- **ארניס**: מתמקד בלחימה עם כלי נשק כמו מקלות (Stick Fighting), סכינים ולעיתים אף חרבות. יש גם תרגולים ללא כלי נשק, אך הדגש העיקרי הוא על נשק
- **קראטה**: מתמקד בלחימה בידיים ריקות, כולל אגרופים, בעיטות, חסימות ושימוש בגוף ככלי נשק

### כלים ואביזרים:

- **ארניס**: עושה שימוש בכלי נשק כבר משלב האימונים הראשון. הכלים הנפוצים הם מקלות עץ (בדרך כלל באורך 60-70 ס"מ), ולפעמים סכינים
- **קראטה**: מתמקד באומנות הלחימה בידיים ריקות, ורק בחלק מהמקרים (בעיקר בסגנונות מתקדמים) משלב כלי נשק מסורתיים כמו בּוּ (מקל ארוך) ונוצ'קו

### סגנון לחימה:

- **ארניס**: תנועות זורמות ומהירות, עם דגש על קומבינציות של מכות כלי נשק, תזמון ושימוש בטכניקות זריזות כדי להכות או לנטרל יריב
- **קראטה**: תנועות חדות, כוחניות ומדויקות, עם דגש על יציבות, תנועה במישור נמוך והפקת כוח מקסימלי בכל מכה

### שיטת אימון:

- **ארניס**: מלמדים לעיתים קרובות מתחילת הדרך עם כלי נשק, כולל תרגולים של קרבות אחד-על-אחד
- **קראטה**: מתחילים בלימוד תנועות בסיסיות (קיהון), קאטות וקרבות (קיהון, קאטה, קומיטה)

### שימוש מודרני:

- **ארניס**: פופולרי בקרב אנשי ביטחון ושוטרים בזכות יעילותו בשימוש בכלים יום-יומיים כאמצעי הגנה
- **קראטה**: נפוץ יותר כשיטה לפיתוח אישי וגופני וכספורט תחרותי (כולל הופעתו באולימפיאדה)



# שוטו כאן

● ביטאון עמותת שוטקאן אושימה דז'ו

לסיכום, שני הסגנונות הם מרתקים ובעלי תרומה רבה לתרבות הלחימה העולמית, אך כל אחד מציע גישה ייחודית בהתאם למקורותיו ולמטרותיו.



רשם: אבנר גילי, עורך הביטאון



## מניעת פציעות לקראטקה מבוגר: המשך הדרך

אלי אלבז, סנדאן

עבור מתרגל קראטה ותיק, המשך האימון בגיל מתקדם הוא עדות למחויבות ולמשמעת. אך הגוף משתנה, וגם הגישה לאימון חייבת להשתנות. הרוח אולי מוכנה, אך המפרקים, השרירים והרקמות החיבוריות דורשים טיפול חכם כדי למנוע פציעות שעלולות להוציא אותנו מהמסלול לזמן ממושך ואף לצמיתות. רבות מהפציעות הנפוצות בקרב לוחמים מבוגרים אינן תוצאה של טראומה פתאומית, אלא של עומס מצטבר או היעדר הכנה והתאוששות מספקת – לעיתים קרובות בברכיים, בכתפיים, באצבעות הידיים והרגליים.



### 1. חשיבות החימום: יותר מטקס

עבור מתרגלים מבוגרים, החימום הוא שלב הכרחי, ממושך ויסודי – לא טקס ריק.

- **משך מוגדל ועלייה הדרגתית בעצימות:** הקדש לפחות 15–20 דקות לחימום, העלה את הדופק וחום השרירים בהדרגה. התחל בפעילות אירובית קלה (כגון ריצה איטית, דילוגים עדינים, רכיבה על אופניים), ואז עבור למתיחות דינמיות.
- **תרגילי תנועתיות מפרקים ממוקדים:** הדגש על מפרקים גדולים – ירכיים, ברכיים וכתפיים.
  - **ברכיים:** סיבובי ברכיים עדינים, ניפנופים בשליטה, סיבובי ירך. הימנע מכריעות עמוקות בתחילת האימון.
  - **כתפיים:** סיבובי זרועות (מהקטן לגדול), הרמות כתפיים, סיבובים עדינים.
  - **עמוד שדרה:** תנוחות "חתול-פרה", סיבובי מותניים עדינים.
- **מתיחות דינמיות:** מתיחות בתנועה (ניפנופי רגליים, סיבובי זרועות) מכינות את השריר לפעולה. מתיחות סטטיות שמור לסיום האימון.
- **תרגולי קראטה בעוצמה נמוכה:** התחלה בקיהון איטי ומבוקר. להתמקד בטכניקה – לא בכוח.



# שוטו כאן

• היטאון עמורג שוטוקאן אושימה דוג'ו

אם בדוג'ו שלכם לא מקפידים על חימום, הגיעו מוקדם ועבדו באופן עצמאי על החולשות האישיות שלכם.



## 2. עצימות ונפח אימון חכמים: הקשבה לגוף

זהו כנראה השינוי הקריטי ביותר עבור קראטקה מבוגר.

- **להשאיר את האגו מחוץ לדוג'ו** : אל תנסה להתחרות בצעירים. האימון שלך הוא בשבילך, בקצב וביכולת של גופך כיום.
- **עומס פרוגרסיבי – בזהירות** : אין צורך במאמץ קצה תמידי. עלה בהדרגה, ואל תחשוש להפחית כשצריך.
- **הימנע ממאמץ "הרואי"** : אם טכניקה מסוימת כואבת או לא נוחה – אל תבצע.
- **עדיפות לטכניקה נכונה על מהירות/כוח** : טכניקה לקויה, במיוחד כשעייפים, היא גורם עיקרי לפציעה.
- **התאמות טכניות**:
  - **עמידות נמוכות** : אם כואב בברכיים, הפחת עומק. הקפד על יישור ברך (מעל האצבע השנייה) ושימוש בירך.
  - **בעיטות** : הורד את גובה הבעיטה כדי להקל על האגן והארמסטרנינגס. שלוט בשלבי הצ'יימבר, ההארכה והחזרה.
  - **השפעה** : אם המפרקים רגישים – הפחת קפיצות ונחיתות חזקות.
- **גיוון באימונים** : אל תחזור שוב ושוב על אימוני עומס. גוון עם קאטה, גמישות או קומיטה קל.
- **ימי מנוחה אסטרטגיים** : ההתאוששות חשובה – וארוכה יותר בגיל מבוגר. תכנן ימי מנוחה או התאוששות אקטיבית (כמו הליכה ומתיחות קלות).

## 3. הנעלה ומשטח אימון: הבסיס

- **משטח אימון** : רצפות קשות מעבירות זעזועים ישירות למפרקים. העדף דוג'ו עם מזרונים או רצפה קפיצית. אם לא – הפחת קפיצות.
- **הגנה על אצבעות ידיים ורגליים**:
  - **אצבעות רגליים** : היו מודעים למיקום הרגליים בקיהון ובקאטה.



# שוטו כאן

● היטאון עמוג שוטוקאן אושימה דו'ו

- **אצבעות ידיים** : שמור על אגרוף תקין. השתמש בכפפות בקומיטה, ודע את הסיכונים בהגנה עצמית.

## 4. טיפול לאחר אימון: התאוששות

**הורדת דופק ומתיחות סטטיות** : האט את הדופק, ואז בצע מתיחות סטטיות לשרירים המרכזיים – ירכיבים, שוקיים, כתפיים ועוד.

- **הידרציה ותזונה** : מים חשובים לשימון מפרקים. תזונה עשירה באומגה-3, ירקות ופירות מסייעת בהתאוששות. שקול תוספים ייעודיים (בהיוועצות מקצועית).
- **קור/חום** : קרח – במצבי דלקת; חימום – לנוקשות שריר. הקשב לגוף.
- **שינה מספקת** : קריטית לתיקון שרירים, הורמונים והתחדשות כללית.

## 5. מפרקים רגישים במיוחד

### ● ברכיים:

- יישור תמידי מעל האצבע השנייה.
- אין לבצע סיבוב על רגל נעולה – הרם את העקב לסיבוב נכון.
- נחיתה רכה בכל רגל – לא רק על הברך.

### ● כתפיים:

- חזק את שרירי השרוול המסובב (rotator cuff).
- שלוט בעוצמה – אל תנעל את הכתף בסיום מכה.

### ● אצבעות:

- חזק בהדרגה – עדיף תרגילים ממוקדים על פני מכות חזקות מדי.
- שמור על מודעות מרחבית באימונים בזוגות.

## 6. גורמים חיצוניים וייעוץ מקצועי

- **הקשבה לכאב** : כאב חד, מתמשך או במפרק – סימן אזהרה. לא להמשיך בכוח.
- **פנייה לאנשי מקצוע** : מאמן מנוסה, רופא ספורט או פיזיותרפיסט יכולים לתת אבחנה והכוונה.
- **אימון משלים** : שחייה, רכיבה על אופניים או יוגה – שומרים על כושר ללא עומס נקודתי.
- **ניהול מתחים** : לחץ נפשי משפיע על כאב גופני והתאוששות. השתמש גם בהיבטים המנטליים של הקראטה.

## לסיכום

באמצעות גישה חכמה, מודעת, ונטולת אגו – יכולים מתרגלים מבוגרים להמשיך ולשפר את יכולותיהם ולהעמיק את הבנתם באמנות לאורך שנים רבות. השאיפה היא לא רק להישג רגעי – אלא לאריכות ימים באימון.





# שוטו כאן

• ביטאון עמותת שוטוקאן אושיתה דוג'ו

## אחרית דבר

המציאות בישראל בתקופה האחרונה אינה פשוטה.  
כולנו מרגישים את זה — כל אחד בדרכו.  
ובתוך זה, הדוג'ו ממשיך לפעול.  
אימון מתקיים בזמן. אנשים מגיעים. עובדים. מתקדמים.  
לא כי קל — אלא כי חשוב.  
שוטוקאן לא נועד רק לזמנים נוחים.  
הוא נבנה בדיוק לרגעים כאלה — של לחץ, חוסר ודאות, עומס.  
אנחנו לא בורחים מהמציאות —  
אנחנו לומדים לפעול בתוכה נכון יותר.  
לשמור על שליטה.  
לשמור על כבוד.  
לשמור על יציבות.  
יש כאן דור צעיר שצומח —  
וזו אחריות שלנו לתת לו כיוון ברור.  
אין קיצורי דרך. אין קסמים.  
יש עבודה. יש התמדה. יש דרך.  
ואנחנו ממשיכים בה.

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

שוטו-כאן, ביטאון שוטוקאן ישראל מס' 14 – מרץ 2026  
עורך: אבנר גילי  
רוצים להעיר, לכתוב, להתראיין, להזמין אותנו לדוג'ו שלכם?  
פנו אלינו ונשמח לתאם!  
[avnerga@gmail.com](mailto:avnerga@gmail.com) | 052-6306880