

שוטו
כאן

• ביטאון עמית שוטוקאן אושימה דול'ו

אוקטובר 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 עמית שוטקאן אושיתה דוג'ו

פתח דבר

חברים יקרים,

גיליון נוסף של "שוטו כאן" יוצא לדרך, וכמו תמיד הוא מזכיר לנו שהקראטה שלנו אינו מסתכם בשעות האימון בדוג'ו. הוא ממשיך איתנו גם מחוץ למזרן – בחופשה, במסע, בהתמודדות עם קושי, בלימוד ובהעמקה, ובעיקר בקשר שבין האנשים המרכיבים את הקהילה שלנו. ואכן, כבר בתחילת הגיליון אנחנו פוגשים חברים שממשיכים להתאמן גם הרחק מהדוג'ו – בתאילנד, בסלובקיה ובסיני.

בגיליון הזה יש שילוב יפה במיוחד בין התחלה, דרך ומורשת. **לי עזרס** משתפת אותנו במבט מרענן של מתאמנת בתחילת דרכה – חגורה לבנה שנכנסת לעולם חדש, לומדת שפה חדשה ומגלה שהדרך בקראטה אינה מסתיימת אף פעם. זהו סיפור שמזכיר גם לוותיקים שבינינו את הסקרנות, ההתרגשות ולעיתים גם החשש שליוו את הצעדים הראשונים שלנו.

מן הצד השני של הדרך, **מאיר וקסמן** לוקח אותנו אל היאן שודאן, הקאטה הראשונה בשיטתנו, ומראה עד כמה דווקא במה שנראה בסיסי מסתתר עומק רב: עבודת רגליים, תנועה, סיבובים, שימוש בגוף כמקור הכוח והחיבור שבין טכניקה לבין יריב ממשי. במובן מסוים, יש כאן מסר שעובר כחוט השני לאורך הגיליון: ככל שמתקדמים בקראטה, חוזרים שוב אל היסודות – אבל בכל פעם מבינים אותם מעט אחרת.

עם הגיעו לגבורות, אנו מאחלים **לאריה לוי**, גודאן, בריאות איתנה, נחת, שמחה ועוד שנים רבות וטובות של עשייה והנאה!

מקום מיוחד מוקדש הפעם גם למועדון הקראטה של אוניברסיטת וואסדה, המציין 95 שנים להיווסדו. ההיסטוריה של וואסדה מחברת אותנו ישירות אל **פונאקושי**, אל התפתחות השוטקאן ואל **טסוטומו אושימה סנסאיי**, שהביא את רוח הדרך הזו אל המערב. המורשת הזו אינה רק סיפור היסטורי; היא חלק מהאופן שבו אנחנו מתאמנים גם היום – החיפוש אחר טכניקה שלמה, משמעת, התמדה ורעיון ה־honkoku – פעולה אחת מלאה ומכריעה.

לצד המאמרים וההיסטוריה, הגיליון משקף גם את מה שהופך את הארגון שלנו לקהילה: מפגשים, אימונים משותפים, צעירים וותיקים, מדריכים ומתאמנים, והניסיון להמשיך לקיים פעילות משמעותית גם אחרי תקופה מורכבת שבה תוכניות השתנו ולעיתים אף בוטלו. החזרה לפעילות ולאימונים המשותפים מזכירה עד כמה המפגש עצמו הוא חלק בלתי נפרד מן הדרך.

אני מקווה שתמצאו בגיליון הזה משהו שידבר אליכם – רעיון לקחת לאימון הבא, פרט היסטורי שלא הכרתם, זווית חדשה על קאטה מוכרת, או פשוט סיפור של מתאמן אחר שיזכיר לכם משהו מן הדרך האישית שלכם.

בסופו של דבר, בין אם החגורה לבנה ובין אם היא שחורה כבר שנים רבות, כולנו עדיין תלמידים של אותה דרך.

קריאה מהנה ואימונים טובים, **אבנר**



שוטו כאן

• היטאון עמית שוטוקאן אושיטה דוג'ו

שלום חברים,

חלפה לה יותר מחצי שנה מאז נכנסנו לתפקיד. זו הייתה תקופה מורכבת, שהתווספה לשנתיים לא פשוטות שקדמו לה. רבות מהתוכניות שהכנו עוד לפני הכניסה לתפקיד נאלצו להתבטל להשתנות, או להתעכב בהתאם למציאות.

החלק הקשה והמורכב ביותר עבורנו היה ביטול אימון החורף, החלטה שלא התקבלה בקלות, אלא בלב כבד ומתוך אחריות למצב. כולנו יודעים עד כמה האימון הזה משמעותי עבור כולם, הן מבחינה מקצועית והן מבחינת החיבור, המפגש והרוח המשותפת.

לשמחתנו, השקט היחסי בחודשים האחרונים אפשר לנו לחזור בהדרגה לפעילות. קיימנו אימוני שחורות, אימוני חגים (ט"ו בשבט ויום העצמאות), אימוני דרגות (תודה גדולה לדוג'ואים המארחים) ביקורים בדוג'ואים השונים, וכן אימון צעירים ראשון. החזרה ל-"מזרן", למפגש הישיר ולאימון המשותף הזכירה לנו שוב את הכוח של הקהילה שלנו ואת החשיבות של המשכיות הדרך וכמה כיף יש במפגש המשותף.

יש לנו הרבה מחשבות, רעיונות ותוכניות להמשך. בטווח הקרוב אנחנו מתכננים אימון משותף גדול בירושלים, בתקווה לראות כמה שיותר מכם מצטרפים, מתאמנים יחד ולוקחים חלק באירוע משמעותי ומחבר.

במהלך חודשי הקיץ נמשיך לקיים אימוני שחורות, ביקורים בדוג'ואים השונים ואימוני צעירים. בנוסף, בשבועות הקרובים תיפתח ההרשמה לאירוע השנתי החשוב ביותר שלנו - אימון הקיץ המיוחד. אנחנו מצפים לאימון גדול, איכותי ומשמעותי, שיאפשר לכולנו להיפגש, להתאמן, ללמוד ולהתחזק יחד.

אימוני השחורות בחודשים האחרונים התמקדו בעיקר בנושא התנועה לסוגיה. בכל אימון עבדנו על סוג אחר של תנועה Tsugi Ashi, Yori Ashi, Tai Sabaki ובאימונים הבאים ננסה לתרגל את החיבור בין התנועות הללו, להבין כיצד הן משתלבות זו בזו בתוך העבודה שלנו.

אנחנו מודים לכל מי שלקח חלק בפעילות עד כה - למדריכים, למארחים, למתאמנים הצעירים והוותיקים, ולכל מי שממשיך להגיע, לתמוך, להתאמן ולשמור על הרוח המשותפת.

מצפים לראות אתכם באימונים הקרובים,

בברכה,

פרדי ומגל



שוטו כאן

• ביטאון עמית שוטוקאן אושיתה דונ'ו

אימון מיוחד – קיץ 2026

האימון התקיים בכפר מנחם, בתאריכים 18 לספטמבר עד 2 לאוקטובר 2026.
מוביל האימון הכללי – **מגל פנחס**, גודאן, נשיא ה-BBC
מוביל אימון +50 - **רואי רויטמן**, גודאן
מוביל אימון +60 - **אלי כהן**, גודאן, שיהאן שוטוקאן ישראל

תודה ענקית מכל הלב למובילים ולגודאנים שעזרו תמכו ולימדו :

- שיהאן מארק זארט מצרפת
- יניב פסו
- חופי ישי
- יוסי אשר
- אמיר לוי
- תמיר קוך
- יאן אל עזרא
- אורן בירנצוויג

מחנה כזה לא קורה מעצמו והוא דורש המון תכנון והשקעה מאחורי הקלעים.

אנחנו רוצים להביע הערכה עמוקה ולומר תודה גדולה למי שעזר וארגן את כל הפרטים הקטנים כדי שהכול יעבוד בצורה מושלמת ושנוכל להתרכז במה שחשוב - להתאמן ולהתקדם.

- **פרדי פינקלשטיין**, נשיא שוטוקאן ישראל
- **מישל אלמן** מזכיר העמותה
- **קובי רחמים** החובש

תודה מיוחדת לכל בני הנוער שנשארו לנקות את הבניינים, לסדר את החדרים, לסחוב ציוד ואשפה שנשאר בבניינים!

האימון זכה להשתתפות יפה: למעלה מ-120 מתאמנות ומתאמנים – צעירים ומבוגרים, מתחילים לצד ותיקים. כ-20 בני נוער השתתפו באימון, ולצידם נוכחות מרשימה של כ-35 מתאמנים בני 50 ומעלה, וכ-28 בני 60 ומעלה.

אחד המראות היפים והמרגשים היה לראות אבות ואימהות מתאמנים. נות לצד בניהם ובנותיהם – דורות שונים של אותה משפחה, לבושים בגי, קדים יחד וחולקים את אותה דרך.

המפגש הבין-דורי הזה ממחיש אולי יותר מכול את יופיו של שוטוקאן: דרך חיים שאינה מוגבלת בגיל, המחברת בין אנשים, משפחות ודורות – ולעיתים אף עוברת מהורים לילדיהם.

לראות יותר מ-120 מתאמנים יחד על הדשא היה ביטוי מרשים לעוצמתה ולחיוניותה של קהילת שוטוקאן ישראל.



שוטו כאן

• ביטאון עמותת שוטוקאן אוניטת דול'ו





שוטו כאן

• ביטאון עמותת שוטוקאן אושימה דונ'ו

מבחני דרגה



נבחני שודאן ויודאן

ברכות לבעלי הדרגות החדשות:

נידאן	שודאן
– סגל אברהם	– ירון סלוצקי
– אוריאל לוי	– מיקי איטליאנו
– נתן מנדלבאום	– פנינה בלולו
– מנדלסון אור	– מוריה פירסטטר
– אריאל מריות	– אדי מנדלבאום
– נתן קראוזה	– יאיר ברלב
	– בת אל לאקו
	– יובל כאהן
	– ודים הרנס
	– יעקב מרק

יודאן
– דן שפירא
– משה טולדנו
– יוסי גינסר
– שלום נאמן



שוטו כאן

● כיטאון עמור שוטוקאן אושיתה דוג'ו נידאן ואני

נתן מנדלבאום, נידאן, דוג'ו גיורא ברגל

אני מבקש לשתף אתכם בכמה מילים מחוויית האימון המיוחד האחרון.

אתמול היה יום מיוחד עבורי. קיבלתי דרגת נידאן, וזה ציון דרך משמעותי עבורי.

לפני כ-20 שנה, בגיל מבוגר יחסית, לקראת גיל 40, חיפשתי מסגרת שבה אוכל לשלב לימוד וידע באומנויות לחימה עם שימור ופיתוח היכולות הגופניות שלי.

הגעתי ל**מאיר יהל**, ממייסדי שוטוקאן ישראל, ומצאתי את עצמי, התל-אביבי, נוסע בהתמדה במשך כשנתיים, כל שבוע – בהתחלה לכפר שמריהו ואחר כך להרצליה, ללמוד אצלו.

אצל **מאיר**, בתקופה שבה הכרתי אותו, הקראטה היה ביטוי עמוק של נפש האדם דרך חיים תודעתית, שהתבטאה חיצונית דרך לוחם השוטוקאן. לא עניינו אותו הדרגות, אלא האנרגיה שלך כאדם, שיכולה להתבטא בבת אחת כשמישהו מפתיע אותך או כשאתה נאלץ להילחם בקרב, עם מכה אחת שלך שצריכה להכריע את הקרב.

וככה גדלתי לתוך שוטוקאן, בלי לעבור מבחני דרגה. פשוט להתאמן. והאמונה הכמו-דתית הזאת, אפשר להגיד, נכנסה לי לדם.

כש**מאיר** נפטר הפסקתי להתאמן וחיפשתי מורה חדש, עד שמצאתי את **גיורא ברגל**, שלדעתי הצנועה, מהרבה בחינות, הוא ממשיך דרכו של **מאיר**. גם הוא, לא כל כך התעניין בדרגות, אלא בהתפתחות האישית שלי כאיש קראטה.

היו אימונים מיוחדים בטווחים לא אחידים, ובכל זאת מבחנים צריך לעשות, והתקדמתי במעלה הדרגות, כי בכל זאת כל דרגה מסמלת התקדמות.

והנה, אתמול קיבלתי אישור ליכולת הנוכחית שלי. אחרי שתי בחינות שבהן נכשלתי, במבחן השלישי עברתי את המבחן. לא נידאן מושלם – רחוק מזה. היו לי פגמים בבחינה, אבל נידאן.

אם אחרי כל מבחן נידאן שבו נכשלתי הייתי רק מתבאס או מתמרמר – ולגמרי התמרמרתי – ולא לוקח את נקודות החולשה שהתגלו בכל מבחן, מתרגל, מיישם ומתקדם, הרי שלא הייתי מגיע למקום שבו אני נמצא היום.

למרות שזה כבר אולי קלישאה, המשפט "לא להתייחס לכישלון ככישלון, אלא כדרך ללימוד ולשיפור הידע והיכולת" הוא עבורי אמיתי לגמרי ועומד בפני עצמו.

היום אני בהחלט יכול להגיד שאני מרגיש נידאן. נידאן בתחילת דרכו, שצריך להשתפר וללטש, אבל לגמרי נידאן.

אז בהזדמנות זו אני מבקש להודות לסנסאיי שלי, **גיורא**, שבלעדי הפדנטיות המעצבנת-נפלאה שלו, הקראטה שלי ואני לא היינו מתעצבים.



שוטו כאן

• ביטאון עמית שוטוקאן אושימה דו'ו

ואני מבקש להודות לכם – לכולכם. אם אלה הגודאנים שמלווים אותנו בכל אימון מיוחד ונותנים את הנשמה שלהם, או כל חבר או חברה שהתאמנתי איתם. מכל קיהון שעשינו במשותף, מכל קאטה שביצענו, מכל קומיטה שנלחמנו, מכל מכת התקפה או הגנה – אליכם או מכם – למדתי.

לכל משפחת אושימה שוטוקאן ישראל, בהובלת סנסאיי אלי כהן ומגל פנחס, נשיא מועצת החגורות השחורות – אריגטו. אני מודה לכם על המסגרת והבית שאתם עבורי.

ובהצלחה לכולם בהמשך הדרך.



שוטו כאן

• ביטאון עמותת שוטוקאן אושיטסה דוג'ו

אנו בתקופה של חופשות ויש ביננו שגם בחופשה מתאמנים
ושולחים עדויות:



אברהם בן שמעון, דוג'ו סלעית, בסיני



נועם משולם, דוג'ו פרדי – מטייל בסין ויפן



שוטו כאן

• ביטאון עמית שטוקאן אושיחיה דוק'ו



אורי פרידלנד, דוג'ו מגשימים - בתאילנד



אנטולי שוסטרמן – בסלובקיה



שוטו כאן

• ביטאון עמית שטוקאן אושיתה דוג'ו



אתי הווארד, דוג'ו מגשימים – בתאילנד



שוטו כאן

• היטאון עמית שוטוקאן אושימה דוג'ו

ראיתם פעם חגורה לבנה עושה קאנקו?

לי עזרס, קיו 8, דוג'ו רעננה

קוראים לי לי, אני בת 41.

אני אמא ותיקה לשני מתבגרים, אקדמאית בתחום הספרות העברית, מדריכה מוסמכת לחינוך בלתי פורמלי ועומדת לסיים את לימודי במכון וינגייט.

אני עוסקת בטיפוס וחובבת אקסטרים.



הגעתי לקראטה לפני כשנה לאחר טיול ביפן כדי להרגיש יותר את הצד המתקרקע והצומח מבין ענפי הספורט, קוסמת לי הפילוסופיה והמנטליות שעומדת מאחורי התנועה ואני יכולה להרגיש איך אני מיישמת ערכים מסוימים שעליהם אפרט בהמשך הלכה למעשה בחיי הפרטיים.

אז קודם כל אני מודה שלא קל בכלל ואף מלחיץ להגיע כאשה בוגרת לדוג'ו שמורכב כמעט כולו מחגורות שחורות ואני החולייה הקטנה בשרשרת, בסוף השורה מרגישה שהחגורה שלי בוקת בלבן. הבנתי מיד שהקראטה בנוי בדומה לחינוך המונטסורי בגישה של ענווה וצניעות, התחלתי לשאול שאלות וללמוד מתוך סקרנות.

התחלתי ללמוד שפה חדשה, כמו תינוק שלומד לדבר ולעשות את צעדיו הראשונים – היאן שודאן, גיאקו צוקי, לספור עד עשר ביפנית, בהתחלה לאט, מהוסס ומבולבל וכעת בביטחון ובקול רם.

ואז זה קרה, קבלתי תאריך למבחן לדרגה הראשונה, יש לי הזדמנות ליישם את החומר הנלמד ולהגיש אותו בפני הבוחנים.

בעיצומו של מבצע שאגת הארי גם כשלא התקיימו אימונים בדוג'ו הייתי נחושה והתאמנתי במרפסת או בחוף הים (ליד מיגונית כמובן), צילמתי את הקאטה שבחרתי, היאן סאנדאן וניסיתי לדייק ולשפר וגם לתת לתנועות את העוצמה האישית שלי.

המסע של הקראטה הוא 'ספור שאינו נגמר', דרך אינסופית ומתפתלת מלאה ברגעים מאתגרים וגם ברגעים של סיפוק עצמי וגאווה, הרי אני לא באמת יודעת לעשות (עדיין) קאנקו, אבל איך אפשר לא לנסות לפחות כשמסביב עוטפים אותך ומעודדים כל כך הרבה חגורות שחורות שמושכות למעלה את השרשרת הבלתי נגמרת הזאת?...



היאן שודאן: יסודות הקאטה, תנועה נכונה והבנת הכוח

מאיר וקסמן, גודאן

מאסטר פונאקושי לימד אותנו ש"אי אפשר ללמוד קראטה במילים אפילו אם תביא את לשונך או את העט שלך לידי תשישות". (הסיסמא תלויה מול העיניים שלי ושל התלמידים בדוג'ו שלי). כנראה שהמאסטר לא הביא בחשבון מצב של החלפת בירכיים שמאלצת לצמצם את האימונים לקאטות של עבודת ידיים בישיבה. בניסיון להפיק לימונדה מהלימון הזה אני מנצל את הזמן להעברת תובנות למי שימצא בהן עניין. בצניעות המתבקשת, האמור להלן, כמו גם מה שיבוא בפרקים הבאים, הוא דעתי האישית בלבד. מי שיימצא בה עניין מוזמן לאמץ אותה לסדר האימונים שלו.

היאן שודאן

היאן שודאן היא הקאטה הראשונה בשיטתנו. במקור היא הייתה השנייה בסדרה, אך **מאסטר פונאקושי** החליף את מקומה עם היאן נידאן, שהייתה הראשונה לפי המסורת. לעניות דעתי, הסיבה לכך היא שהיאן שודאן מתבצעת ברובה בעמידת זנקוצו, עמידה טבעית מעט יותר ודומה יותר לעמידה רגילה של מי שאינו מתאמן, בהשוואה לעמידת קוקוצו, השלטת בהיאן נידאן.

להבדיל מקיהון, קאטה היא עליית מדרגה. היא מחייבת סינרגיה, רצף בין תנועות (שילובים), וכן החלפות כיוון וסיבובים תוך כדי ביצוע טכניקה.

רצף התנועות והמלכודת של "ידיים בלבד"

רצף תנועות טומן בחובו מלכודת שכיחה: ביצוע של תנועות ידיים בלבד, כאשר הרגליים אינן מקפידות על עמידת זנקוצו ועל שימוש נכון ברגל האחורית בכל טכניקה וטכניקה. במצב כזה הגוף "שועט" קדימה מתנועה לתנועה, בעוד הידיים מתנפנפות ללא בסיס יציב מתחתיהן.

בהיאן שודאן קיימים רצפים של שתי תנועות בכל החלפת כיוון בקאטה. רצף משולש מופיע פעמיים: פעם אחת בשלוש הגנות על הפנים, אגה-אוקה, בחצי הראשון של הקאטה; ופעם שנייה בשלוש התקפות, או-יצוקי, בחלקה השני. הבנת עבודת הרגליים בתוך רצף כזה חשובה ביותר ומחייבת תרגול רב. רצפים דומים קיימים גם בקאטות האחרות, ולאו דווקא בעמידות זנקוצו.

סיבובים, החלפות כיוון והגוף כמקור הכוח

בעניין סיבובים והחלפות כיוון, הנטייה הטבעית של מתחילים היא לסובב תחילה את הגוף, ורק לאחר שהסיבוב הסתיים לבצע את תנועת היד. זוהי טכניקה חלשה, איטית ופחות אפקטיבית, משום שהיא נשענת בעיקר על כוח שרירי היד, לאחר שהגוף כבר סיים לנוע.

כאשר מבצעים טכניקה בסיבוב, חשוב להדק שכמות ולהגיע כגוף אחד אל היד או הרגל שאנו מבקשים להסיט. הדימוי המתאים הוא חבית מלאה בטון - המסה שלנו - המסתובבת במהירות על מיסב או ציר, ואליה מולחמת יתד ברזל - היד שלנו. פגיעה של קונסטרוקציה כזו היא אפקטיבית מאוד. דרושים אימונים רבים כדי לייצר את התחושה הזו.



דרך למתקדמים לבדוק את עצמם היא לבקש מהיריב לתפוס את יד שמאל שלך בשתי ידיך, כשהוא מולנו בעמידת זנקוצו ואנחנו בעמידת יואיי. לאחר מכן יש להדק שכמות ולבצע את התנועה הראשונה בקאטה. אם הצלחנו להשליך אותו שמאלה, אנחנו בדרך נכונה.

השתחררות: התנועה הרביעית בקאטה

התנועה הרביעית בקאטה היא תנועת השתחררות, ורבים וטובים מבצעים אותה באופן שגוי. לאחר שביצענו גדאן־בראי ימינה כנגד בעיטת היריב, הוא תופס ביד שמאל שלו את פרק יד ימין שלנו. אנו אמורים לשחרר את היד ולנחות על ראשו או על ידו בתנועת פטיש, טטסוי.

חשוב ללמוד להשתחרר בצורה יעילה, ולא באמצעות כוח ידיים בלבד, משום שתמיד עלול להגיע יריב בעל ידיים חזקות משלנו. השלב הראשון הוא סיבוב קל של מפרק כף היד שלנו, כך שהחלק הצר של המפרק פונה אל הפתח שבין האגודל לבין יתר האצבעות של היד האוחזת. במקביל יש לבצע את השחרור ללא הפעלת כוח בכתף או ביד התפוסה. במקום זאת יש "לסגור" שני משולשים בגוף.

בחלק התחתון, בעזרת מקרבי המפשעה, יש לקרב מעט את שתי הרגליים זו אל זו בתוך עמידת הזנקוצו, תוך תחושה של "חיבוק" הרצפה ברגליים. שגיאה נפוצה היא להרים את רגל ימין כדי לקרב אותה לשמאל. במצב כזה, כאשר אנחנו עומדים על רגל אחת, משיכה קטנה של היריב ביד התפוסה תפיל אותנו על הפנים. קירוב הרגליים צריך להתבצע כאשר שתיהן על הרצפה, לוחצות מטה ומתקרבות זו אל זו.

בחלק העליון יש לסגור את המשולש שבין היד לבין הגוף, תוך הקפדה על יד ישרה, ולהמשיך את התנועה בצורה מעגלית שמאלה, אחר כך למעלה, ולבסוף בחזרה על ראשו של היריב. חשוב מאוד להשאיר את היד ישרה לכל אורך הדרך. כיפוף היד מעביר אותנו למאבק שרירי עם היריב באמצעות היד או הכתף, ואת זאת רצוי למנוע.

ביצוע נכון ובזמני של כל השלבים מפעיל את משקל כל המסה שלנו על מפרק כף היד של היריב, ומקשה עליו מאוד - והופך לבלתי אפשרי - להמשיך באחיזה.

המשך הקאטה: קיאי, או־צוקי וסיבוב 270 מעלות

בהמשך, כפי שנאמר לעיל, יש לבצע את הפנייה שמאלה כשהשכמות סגורות, והפנייה עצמה היא חלק בלתי נפרד מן הטכניקה. לאחר מכן מגיע רצף של שלוש הגנות לג'ודאן, ובסופן אין לשכוח את הקיאי.

לאחר שלוש החלפות כיוון אנו נמצאים עם הפנים אל נקודת ההתחלה ומבצעים שלוש התקפות או־צוקי, בהתאם לעקרונות שנדונו לעיל לגבי רצף תנועות. בסוף השלשה מופיע הקיאי השני בקאטה.

מכאן מגיע הסיבוב של 270 מעלות, המסתיים בשוטו־אוקה בעמידת קוקוצו.

שוטו־אוקה: לא הצלפה ביד, אלא גוף שלם

במשך שנים רבות נתפסה אצלי שוטו־אוקה כתנועה פחות אפקטיבית. אמנם תרגלתי אותה רבות בקיהון והצלפתי ביד, אך לא השתמשתי בה בקרבות. רק באדיבות אחד הסניורים שלי הבנתי שלא משנה כמה אצליף עם היד – התנועה לא תהיה אפקטיבית כל עוד היא נשארת תנועת יד בלבד.



שוטו כאן

• ביטאון עמית שוטאן אושימה דונ'ו

כדי לבצע שוטראוקה אפקטיבי יש לשמור כל הזמן על המרפק לוחץ כלפי מטה ועל השכמה נעולה. החלק העליון של הגוף מבצע סיבוב קל נגד כיוון התנועה, ואז חוזר לפגיעה ביד היריב: השכמה נעולה, היד אינה זזה, והמרפק מקובע כלפי מטה. הכוח נובע מחזרת החלק העליון של הגוף אל החזית, לאחר הסיבוב או ההטיה לאחור.

קצב הקאטה והמפגש עם יריב ממשי

לבסוף, הערה כללית: קצב הקאטה הוא נושא קריטי, הראוי לדיון מעמיק ונפרד. עם זאת, חשוב לזכור ולהרגיש כבר מן ההתחלה שבכל טכניקה אנו פוגשים יריב שמשקלו 80–100 ק"ג. כדי להשפיע על משקל כזה אנו חייבים עבודת רגליים ואגן נכונה.

עבודה זו שונה לחלוטין מן הקצב המהיר שבו אפשר לנפנף בידיים מבלי להזיז דבר בחלק התחתון של הגוף. במשפט אחד: קאטה צריכה להתבצע בקצב המהיר ביותר שבו אתה מסוגל להזיז את האגן ולהפעיל טכניקה שתשפיע על יריב אמיתי בעל משקל ריאלי.



אושימה סנסאיי ומאיר וקסמן



95 שנים לווסאדה

מועדון הקראטה של אוניברסיטת וואסדה (Waseda University Karate Club) הוא מאבני היסוד של הקראטה המודרני בעולם.

היסטוריה ומייסדים

- **שנת הקמה:** המועדון נוסד רשמית בשנת 1931 באוניברסיטת וואסדה שבטוקיו.
- **גיצ'ין פונאקושי:** אבי הקראטה המודרני ומייסד שיטת שוטוקאן, שהוזמן ללמד במועדון בשנותיו הראשונות.
- **טקאשי שימודה:** בנו של גיצ'ין פונאקושי, שהיה מבין המאמנים המובילים הראשונים של המועדון.
- **גיגו (יושיטאקה) פונאקושי:** בנו הצעיר של גיצ'ין פונאקושי, שפיתח בדוג'ו זה אלמנטים מהפכניים כמו בעיטות גבוהות ועמידות נמוכות.

השפעה על ענף השוטוקאן

- **חלוציות:** זהו אחד ממועדוני הקראטה האוניברסיטאיים הראשונים והמשפיעים ביותר ביפן.
 - **פיתוח הקאטה:** המועדון שימר ופיתח קאטות שוטוקאן קלאסיות בדגש על דינמיקה קבוצתית ועוצמה.
 - **מורשת עולמית:** בוגרי המועדון הפיצו את השיטה ברחבי העולם והקימו ארגוני קראטה בינלאומיים מובילים.
- ההיסטוריה של מועדון הקראטה של וואסדה רצופה ברגעים דרמטיים, שהגדירו מחדש לא רק את המועדון אלא את אומנות הלחימה כולה. הנה שלושה סיפורים היסטוריים מרתקים על המאסטרס הגדולים של הדוג'ו:

1. מבחן ה-100 קרבות של צוטימו אושימה (Tsutomu Ohshima)

בשנות ה-50, המועדון בוואסדה היה ידוע באימונים קשוחים ואינטנסיביים בצורה קיצונית. כשאושימה מונה לקפטן המועדון (התפקיד היוקרתי ביותר עבור סטודנט), הוא החליט לבחון את הגבולות של עצמו ושל לוחמיו.

- **האתגר:** הוא יזם אירוע של "100 קרבות רצופים" (Hyakunin Kumite) שבו הוא נלחם מול כל חברי המועדון בזה אחר זה, ללא הפסקה.
- **התוצאה:** אושימה שרד את המבחן הפיזי המפרך, אך חשוב מכך – הוא פיתח בעקבותיו תובנה מנטלית עמוקה על מושג ה-"איפון" (מכה אחת מנצחת). הוא הבין שכאשר הגוף תשוש לחלוטין, אין מקום לתנועות מיותרות, וכל תנועה חייבת להיות מדויקת והחלטית. תפיסה זו הפכה לאבן יסוד בשיטת הלימוד שלו ברחבי העולם.



2. המהפכה הסודית של גיגו פונאקושי בלילות

בשנות ה-30 וה-40, אביו, **גיצי'ין פונאקושי**, הטיף לקראטה מסורתית, הגנתי, בעמידות גבוהות וטבעיות. הוא התנגד נחרצות לרעיון של קרבות חופשיים (*Jiyu Kumite*) מחשש לפציעות וכיוון שראה בקראטה כלי לשיפור האופי, לא לפגיעה באחר.

- **המרד השקט:** בנו, **גיגו**, שהיה צעיר, דינמי וחולה במחלת השחפת (מה שגרם לו לדעת שימיו קצובים ולפעול בדחיפות), חשב אחרת. יחד עם סטודנטים מוואסדה, הוא נשאר בדוג'ו בלילות, לאחר שהאב המבוגר הלך לישון.
- **יצירת הקראטה המודרני:** בלילות הללו, הרחק מעיני האב, גיגו והסטודנטים של וואסדה פיתחו ונלחמו בקרבות חופשיים. הם המציאו את הבעיטות המודרניות (כמו הבעיטה הסיבובית והאחורית) ובחנו עמידות נמוכות כדי לספוג ולייצר עוצמה מוגברת. כשגיצי'ין פונאקושי גילה זאת בסופו של דבר, המהפכה כבר הייתה עובדה קיימת, והיא זו שעיצבה את השוטוקאן כפי שאנו מכירים אותו כיום.

3. שיגרו אגאמי (Shigeru Egami) והחיפוש אחר "המכה האמיתית"

אגאמי, מראשי המועדון בוואסדה בשנותיו הראשונות, היה ידוע בעוצמתו הפיזית האדירה וביכולתו לשבור לוחות עץ וחוקים פיזיקליים. עם זאת, הסיפור המרתק ביותר לגביו הוא דווקא המשבר המנטלי שחווה.

- **הניסוי:** בשלב מסוים בחייו, **אגאמי** החל לתהות האם הטכניקה שהוא מלמד באמת אפקטיבית. הוא ביקש מתלמידיו המובילים לעמוד ולהכות מכות ישירות לבטן שלו, ובמקביל הוא ניסה להכות אותם בעוצמה מקסימלית כשהם מתוחים ומוכנים.
- **התובנה ששינתה הכל:** הוא גילה שכאשר הגוף מתוח ומלא שרירים (כמו שחינכו אז בוואסדה), העוצמה נחסמת בתוך הגוף של המכה ואינה חודרת ליריב. בעקבות הניסויים הללו בדוג'ו, **אגאמי** שינה לחלוטין את הגישה שלו ועבר לקראטה המבוסס על הרפיה מוחלטת של השרירים עד לרגע המגע – גישה שהובילה מאוחר יותר להקמת זרם השוטוקאן.

הגעת המאסטרים למערב והשמירה על המסורת בדוג'ו בוואסדה כיום:

1. המסע למערב: צוטימו אושימה והפצת השוטוקאן

בשנת 1955, הגיע **צוטימו אושימה** (Tsutomu Ohshima) ללוס אנג'לס כדי ללמוד באוניברסיטת דרום קליפורניה (USC). הגעתו סימנה את תחילתו של קשר היסטורי עמוק בין המועדון בוואסדה לבין המערב.

- **הדוג'ו האוניברסיטאי הראשון במערב:** בשנת 1956, הקים אושימה ב-USC את מועדון הקראטה האוניברסיטאי הראשון מחוץ ליפן, שנבנה בדיוק לפי המודל הנוקשה והמשמעותי של וואסדה.



- **הקמת ה-SKA וההתרחבות לאירופה: אושימה** ייסד את ארגון Shotokan Karate of America (SKA) בהמשך, בשנות ה-60, הוא נסע לאירופה והיה האיש שהציג רשמית את הקראטה למדינות כמו צרפת, שווייץ וגרמניה, שם אימן את הדור הראשון של המורים האירופאים.
- **הסירוב למסחר:** בניגוד לארגונים אחרים שהפכו את הקראטה לעסק כלכלי, אושימה התעקש לשמור על "רוח וואסדה" במערב. הוא סירב לגבות כספים על מבחני חגורות, אסר על פוליטיקה ארגונית, ושמר על קשר ישיר בין תלמידיו האמריקאים והאירופאים לבין הדוג'ו המקורי בטוקיו.

הדוג'ו של וואסדה כיום: שימור המסורת מול המודרניות

כיום, מועדון הקראטה של אוניברסיטת וואסדה פועל תחת אגף הספורט הרשמי של האוניברסיטה, ומצליח לשמר מנהגים בני כמעט מאה שנה לצד התאמה למאה ה-21:

- **מחנה האימונים המפרך (Gasshuku):** המועדון עדיין מקיים את מחנות האימונים המסורתיים והקשוחים של הקיץ והחורף. האימונים מתחילים לפנות בוקר, כוללים אלפי חזרות של טכניקות בסיס (Kihon), ומיועדים לבחון את כוח הרצון המנטלי של הסטודנטים בדיוק כפי שעשו מייסדי המועדון.
- **מורשת הקפטן והבוגרים (OB):** מבנה המועדון נשאר היררכי ומבוסס על כבוד הדדי. הבוגרים של המועדון הנקראים Old Boys או OB מעורבים באופן פעיל, מגיעים לאימונים מיוחדים, ומעבירים את הידע ישירות לדור הסטודנטים הנוכחי.
- **חגיגות ה-95 למועדון (יולי 2026):** ציון דרך זה הדגים בצורה הטובה ביותר את שימור המסורת. באירועים שהתקיימו החודש בטוקיו, נפגשו מאות בוגרים מכל קצוות תבל – מיפן, ארה"ב ואירופה – והתאמנו יחד בדוג'ו של וואסדה, מה שהוכיח כי הרוח של **פונאקושי ואושימה** עדיין חיה ובוועט.

2. פילוסופיית ה"איפון" (Ippon – מכה אחת מנצחת)

תפיסת האיפון (一本) היא הלב הפועם של הקראטה של וואסדה, והיא מגדירה את ההבדל בין קראטה בספורט נקודות מודרני לבין קראטה כאומנות לחימה לחיים ולמוות:

מקור המושג: הפילוסופיה נגזרת מתרבות הסמוראים ולוחמת החרבות היפנית (Kenjutsu). בקרב חרבות אמיתי, אין הזדמנות שנייה – המכה הראשונה צריכה להיות המכה המכריעה והאחרונה.

יישומה בדוג'ו: בוואסדה לא מתאמנים כדי "לצבור נקודות" מהירות או חלשות (כמו בקראטה הספורטיבי האולימפי לעיתים). כל אגרוף (Gyaku-zuki) או בעיטה מבוצעים מתוך כוונה מנטלית ופיזית מוחלטת להכריע את הקרב ברגע זה ממש. התנועה משלבת את כל משקל הגוף, המומנטום והריכוז לנקודה אחת בזמן.



שוטו כאן

• היטאון עמית שוטוקאן אושימה דו'ו

עקרון ה-Sun-dome (עצירה במרחק שעה): מכיוון שהמכות מבוצעות בעוצמה קטלנית ובכוונה מלאה, הלוחמים בוואסדה מפתחים שליטה עילאית המאפשרת להם לעצור את המכה מילימטרים ספורים לפני הפגיעה בפניו או בגופו של היריב, מבלי לאבד מהעוצמה המקורית שלה.

השלכה מנטלית לחיים: מאסטרים כמו **צוטימו אושימה** הדגישו שהאיפון אינו רק טכניקת לחימה, אלא גישה לחיים: **עשה כל דבר כאילו זו ההזדמנות היחידה שלך**. כשאתה מקבל החלטה, לומד, או עובד – השקע את כל הישות שלך ברגע הנוכחי, ללא היסוס וללא חרטה.

תוכנית הכנס:

17 ביולי – אימון של מועדון הקראטה של וואסדה

18 ביולי – טקס 95 שנה למועדון הקראטה של וואסדה

19 ביולי – אימון SOD יפן ומסיבה

נציגנו באירוע – פרדי ואלי כהן



פרדי-נשיא שוטוקאן ישראל, מארק זרהאט-שיהאן צרפת ואלי כהן-שיהאן ישראל



95 שנים לקראטה ואסדה – הרבה יותר מחגיגה

מסע אישי אל ליבה של משפחת שוטוקאן העולמית

פרדי פינקלשטיין, נשיא שוטוקאן ישראל

חברים יקרים,

לפני מספר ימים שבתי מיפן, שם זכיתי להשתתף באירוע מיוחד במינו, חגיגות 95 השנים לדוג'ו ואסדה. ישנם אירועים שאנו משתתפים בהם, וישנם אירועים שנשארים איתנו עוד שנים רבות. עבורי, זה היה ללא ספק אירוע שאני אזכור ואספר עוד שנים רבות. ראשית, אני מבקש להודות לכם מקרב לב על האמון שנתתם בי ועל הזכות לייצג את עמותת שוטוקאן ישראל באירוע כה חשוב. הרגשתי שאני נוסע ליפן כשמאחוריי ניצבים כל חברי העמותה הסניורים המייסדים, המתאמנים הוותיקים והצעירים כאחד ושאני מייצג את הדרך שאנו צועדים בה יחד במשך שנים רבות.



לחזור אל המקורות

יש משהו מיוחד מאוד בהגעה ליפן עבור כל איש קראטה, למרות ששוטוקאן אושימה הפך זה מכבר לאמנות לחימה בינלאומית, עם אלפי מתאמנים ברחבי העולם, התחושה היא שבביקור ביפן אנו חוזרים אל הבית שממנו הכול התחיל. הדבר אינו בא לידי ביטוי רק בדוג'ו או באימונים. הוא מורגש בכל מקום בדיוק,

בסדר, בכבוד ההדדי, בשקט, בענווה וביחס לפרטים הקטנים. אלו אינם רק מאפיינים של התרבות היפנית אלו בדיוק אותם ערכים שעליהם גדל גם הקראטה המסורתי שלנו. לאורך כל הביקור הרגשתי שהערכים שעליהם אנו מדברים באימונים אינם תאוריה בלבד. הם חיים ונושמים בחיי היום-יום של האנשים סביבנו. זו הייתה תזכורת יפה לכך שהקראטה הוא הרבה מעבר לאוסף של טכניקות - הוא דרך חיים.



שוטו כאן

• היטאון עמורג שוטוקאן אושימה דוג'ו

משפחה אחת – שפה אחת

אל האירוע הגיעו שיהאנים ומתאמנים מיפן, קנדה, ארצות הברית, צרפת, שווייץ, ישראל ומדינות נוספות. לכאורה, מדובר באנשים שונים לחלוטין - תרבויות שונות, שפות שונות, גילאים שונים ורמות ניסיון שונות. מהרגע שהתחלנו להתאמן, כל ההבדלים נעלמו ומצאתי את עצמי מתאמן לצד אנשים שמעולם לא פגשתי, ובתוך דקות הרגשנו כאילו אנחנו מכירים שנים ואיננו זקוקים כמעט למילים די במבט, בקידה, בתיקון קטן של תנועה או בחיוך לאחר תרגול מוצלח כדי להבין זה את זה. זו אולי אחת המתנות הגדולות ביותר שהקראטה מעניק לנו - היכולת ליצור קשר אנושי עמוק גם כאשר איננו חולקים את אותה שפה.



עם הנכד של סנסאיי אושימה

ענוה של גדולים

אחד הדברים שהרשימו אותי במיוחד היה האווירה ששררה בין השיהאנים והרצון להעביר כמה שיותר חומר ולא לשמור סודות, לעזור לכולם לדעת ולהבין ולהצליח בקראטה כדי שנמשיך להיות מובילים בעולם אומנויות הלחימה.

כשהגעתי לכל מיני אירועים של שיטות שונות ראיתי איך האגו משתלט וכל אחד רוצה להוכיח כמה הוא יותר טוב, אבל כשהגעתי ליפן ואיתי את השיהאנים של אושימה מתאמנים ביחד ומעבירים את החומר כיחידה אחת ואיך כל אחד מהנהן עם הראש להסכמה או חיוך של "לזה בדיוק התכוונתי".

כל שיהאן הקשיב בקשב רב להסבריו של האחר כל אחד פרגן, עודד והוסיף את נקודת מבטו מבלי לבטל את דברי קודמו,



לא הייתה תחושה של תחרות, אלא של שיתוף פעולה ורצון לישר קו בין כולם ולעלות לגבהים חדשים ולהיות השיטה הטובה בעולם אומנויות הלחימה. אני חושב שזו אחת התובנות החשובות שכל מדריך ומתאמן יכול לקחת עמו הביתה.

ללמוד, להקשיב, להתקדם

האימונים עצמם היו מרתקים - לשמוע את השיהאנים בעלי ניסיון של יותר מ-50 שנה איך הם מתאמנים ואיך הם מכניסים את הקראטה לשגרת היום-יום או ההבנה שלהם לתנועה או טכניקה - זה מדהים.



שוטו כאן

• היטאון עמור שוטוקאן אושימה דז'ו

הרגשתי כמו ילד קטן שמגיע לשיעור ולומד קראטה בפעם הראשונה... מבחינה טכנית, רוב הדברים לא היו חדשים לחלוטין, הרי כולנו מכירים את הקאטות, את הקיהון ואת הקומיטה. אולם בכל פעם הגיע שיהאן אחר והאיר זווית חדשה וכמובן ההחלפה של בני זוג שונים מכל העולם הפכה את זה למעניין יותר הרי בכל זאת אני מייצג את שוטוקאן ישראל.



פתאום תנועה שנראתה מוכרת במשך עשרות שנים קיבלה משמעות אחרת פתאום הבנתי מדוע תזמון מסוים מדויק יותר, כמו שאריה מדבר מדוע כיוון האגן משנה את כל איכות הטכניקה, כמו שפאול או דני היו מסבירים כיצד הנשימה משנה ומשפיעה, כמו שרואי הזכיר ואיך שינוי קטן מאוד בתנועה יוצר הבדל עצום ביעילות, כמו שאלו הסביר באימונים. אני מבין ורואה שבקראטה אין קיצורי דרך, ההתקדמות מורכבת מאלפי שיפורים קטנים המצטברים לאורך שנים של אימונים ותרגולים.

רגע שלא אשכח

אם אצטרך לבחור רגע אחד שיישאר איתי יהיה זה הצגת קאטת הקאנקו, עשרות מתאמנים עמדו יחד וביצעו את קאטת קאנקו. מאות אנשים המבצעים יחד אותה קאטה, באותו הקצב, באותו הריכוז ובאותה הרוח.

באותו רגע כבר לא ראיתי יפנים, אמריקאים, צרפתים, קנדים או ישראלים. ראיתי את משפחת שוטוקאן אחת מגובשת ומאוחדת.

"אלי אליהו כהן" שלנו



יש נושא אחד שאינני יכול שלא לשתף אתכם בו. בישראל אנו רגילים לקרוא לו פשוט "אלי". עבורנו הוא המורה, השיהאן, האדם שאנו פוגשים באימונים, בסדנאות ובמבחנים. אבל כאשר נמצאים לצדו באירוע בינלאומי כזה, מבינים את ממדי ההערכה שהוא זוכה לה בעולם. כשהלכתי עם אלי ברחוב, צוחקים ומדברים, לפתע עצר אותנו אדם, נעמד מול אלי ופשוט עשה קידה ואמר לו מספר מילים.

מהצד ראיתי את המבט של האדם הזה והבנתי שבזה הרגע הוא ראה אדם מפורסם וכולו בהתרגשות כמו של ילד. בכל מקום שאליו הלכנו ניגשו אליו אנשים, חלקם ביקשו להתייעץ, אחרים ביקשו להצטלם, רבים פשוט רצו ללחוץ את ידו ולהודות לו, הדבר נעשה בנימוס ובטבעיות מוחלטת מתוך הערכה אמיתית.



שוטו כאן

• היטאון עמית שוטוקאן אושיתה דונ'ו

אפילו הילדים שלי, אלכס ואופק, נהנו מהיחס, כי בכל זאת ישבנו ביחד והלכנו לכל מקום ביחד, אז התגובה שלהם היתה "אבא, אלי ממש מפורסם וכולם ממש נחמדים אלינו ורוצים לדבר איתנו"... ומאותו רגע תמיד הציגו עצמם שאנחנו ביחד עם אלי מִישראל בגאווה והערצה.



עם הילדים ואלכס נשיא שוטוקאן שווייץ, בריקוד המסורתי

כל נאום או שיחה או הסבר באימונים תמיד אלי דאג להסביר בכמה שפות, תמיד מלווה בסיפור מעניין או מצחיק, וניתן לראות את ההקשבה והכבוד שאלי מקבל מהסובבים. מעמד בינלאומי אינו נבנה ביום אחד, הוא נבנה במשך עשרות שנים של התמדה, יושרה, מקצועיות, צניעות, הוראה איכותית ונתינה אינסופית.

אלי שלנו בעל יכולת מדהימה לראות את כל התמונה השלמה, אני נהניתי לראות איך הוא לקח שאלה של אחד הגודאנים על טכניקה ועמידה בקאטה וקיהון ואלי עשה דבר מופלא הוא לקח את כל הנקודות שעלו לאורך כל האירוע בכל האימונים שהרבה שיהאנים הסבירו ונתנו דגשים, אלי חיבר ביניהן, הסביר כיצד הן משתלבות זו בזו, סיפר סיפורים על אושימה ודרכי אימון שלו ביחד, והציג תמונה אחת שלמה וברורה וכל השיהאנים הסכימו. מהצד ראיתי כאילו אלי הצליח לחבר את המשפחה ביחד, להסביר שוב, כדי שכולם יבינו וימשיכו להתאמן ביחד וכולם מסכימים בכך מהנהנים בהבנה ומחייכים. כולנו יכולים להיות גאים בכך שאדם כזה מוביל את שוטוקאן בישראל.

לסיכום - מה שלקחתי איתי

אני חוזר עם אמונה חזקה יותר בכוחה של העמותה שלנו. עם הבנה עמוקה יותר ששוטוקאן איננו רק עמותה או שיטה, זו משפחה עולמית. משפחה ששומרת על אותם ערכים של כבוד, ענווה, התמדה, חברות ולמידה בלתי פוסקת אחד מהשני גם לאחר עשרות שנים. משפחה שבני עשרים מתאמנים לצד בני שבעים ושמונים, שחגורה לבנה מתאמנת עם חגורה שחורה, שממשיכים להתאמן לא בגלל הדרגות אלא בגלל הסקרנות והרצון להתפתח וללמוד זה מזה. חשוב לי להמשיך לחזק את הקשרים עם משפחת השוטוקאן העולמית. ובעיקר להמשיך להעביר לדור הצעיר לא רק טכניקות ותזמון, אלא גם את הערכים שעליהם נבנתה הדרך שלנו.

בסיום המסע חזרתי עם תחושת גאווה גדולה גאווה להיות חלק ממשפחה בינלאומית כה איכותית. וגאווה לייצג את שוטוקאן ישראל.

בברכה וקידה,

פרדי פינקלשטיין

נשיא שוטוקאן ישראל



חגיגות 95 שנה למועדון הקראטה של וואסדה: פנים אל העתיד

מרק זרהאט (Marc Zerhat), גודאן, שיהאן שוטוקאן צרפת

חגיגות 95 שנים למועדון הקראטה של אוניברסיטת וואסדה התקיימו השנה, באווירה חמה, לימודית ואחוותית מאד. מעבר לציון דרך היסטורי, האירוע שימש תזכורת חיה לכך שהקראטה שאנו מתרגלים ומעבירים הלאה הוא בראש ובראשונה "דו" – דרך פתוחה לכל אדם, ללא הבדל גיל, מוצא או יכולת גופנית. הקראטה אינו שמור לאליטה בלבד; הוא מקבל בברכה כל מתאמן על יתרונותיו, מגבלותיו וסיפורו האישי, ומציע נתיב להתפתחות המבוסס על מאמץ, התמדה וכבוד הדדי.

אירוע זה נחווה גם כ"חזרה גנרלית" לקראת שנת המאה של המועדון – אירוע שלדברי חברינו היפנים צפוי להיות בסדר גודל יוצא דופן. אך עוד לפני כן, נתרענן ונפגש כבר ביולי הקרוב כדי לציין תחנה מרכזית נוספת: חגיגות 60 שנים ל-Suisse Shotokan.

שימור הלכידות והרוח של אושימה סנסיי

המפגש בטוקיו הוכיח פעם נוספת עד כמה חיוני לשמור על קשרים אמיצים בין עמותות-אחיות של Shotokan Karate Ohshima. המפגשים הללו חורגים בהרבה מעבר לאימון טכני גרידא; הם מטפחים יחסים אנושיים עמוקים, בונים אמון הדדי ושומרים על אחדות ביה"ס שלנו.

לכידות אינה דבר המובן מאליו – היא עלולה להישחק אט-אט אם לא נקפיד להזין ולטפח את הרוח שהורשה לנו על ידי הבכירים והמורים, דרך תורתו של מאסטר אושימה. רוח זו מושתתת על ערכים אוניברסליים:

- כבוד לזולת
 - משמעת עצמית וענווה
 - שליטה עצמית ושאפה מתמדת להתקדם יחד, מעבר לכל הבדל פיזי או תרבותי.
- הנוכחות המרשימה של נציגים משווייץ, ישראל, צרפת, קנדה, ארה"ב ויפן הדגישה את אופיו הבינלאומי של בית הספר ואת המחויבות המשותפת להמשכיות. היא הראתה שוב כי הקראטה חוצה גבולות ומחבר נשים וגברים סביב דרישה פנימית אחת: ללמוד, להבין, לפרוץ גבולות אישיים ולחלוק אמנות המעניקה לכל אדם את אותה כבוד עצמי.

עומק התרגול ושיתוף הפעולה בדוג'ו

תכנית האירוע כללה אימון משותף עם קבוצות שוטוקאן נוספות המתאמנות בדוג'ו של וואסדה. רגעים אלו של אומנות משותפת היו מעשירים במיוחד. הם אפשרו לנו להיחשף לגישות פדגוגיות שונות ולדרכים מגוונות לבטא את אותה מורשת טכנית – גם כאשר הפרשנות מעט שונה.

מפגשים אלו המחישו כי ערכו של מתאמן אינו נמדד בכוחו הפיזי, אלא ביכולתו להקשיב, ללמוד, להסתגל ולהתקדם בכנות פנימית. המטרה אינה להשוות, לבקר או לשפוט את דרכן של עמותות אחרות, אלא להיווכח שמתחת לשוני, כולנו פועלים מתוך אותם ערכי יסוד: החיפוש המודגש אחר הדיוק הטכני, הענווה, הכבוד והנאמנות לרוח הקראטה-דו כפי שניתנה לנו על ידי אושימה סנסיי.



שוטו כאן

• היטאון עמור שוטוקאן אושיטה דוג'ו

החלפת הדעות והתרגול המשותף מחזקים גם את שגרת האימונים היומיומית של כל אחד מאיתנו בביתו. הם מזכירים לנו כי כל מתאמן, בדרכו הייחודית, תורם לשימור המורשת המשותפת ומעשיר אותה מניסיונו. הקראטה הופך לשפה בינלאומית המאחדת אנשים שונים סביב אידיאל משותף: צמיחה והרמוניה בין גוף, רוח ולב (Shin-Jin-Tai).

להעביר את הלפיד לדורות הבאים

מעבר לאימונים על המזרון, חגיגה זו קוראת לנו להביט אל עבר העתיד. מסירת המורשת אינה יכולה להתבסס רק על זיכרונות העבר; היא דורשת מעורבות והתחייבות מתמדת מצד המורים והמתאמנים הבוגרים. תפקידנו להכין את הדורות הבאים – לא רק במישור הטכני, אלא בהנחלת התרבות, האתיקה והלמידה הבלתי פוסקת.

בפתחן של החגיגות הגדולות הממתינות לנו – 60 שנה ל- Suisse Shotokan ושנת המאה של מועדון וואסדה – עלינו להמשיך ולחזק את הקשרים בינינו. עתיד בית הספר שלנו תלוי ביכולתנו להישאר מאוחדים, לשוחח בפתיחות ולשמור ללא רבב על הפיקדון היקר שהפקידו בידינו הבכירים.

ציוני דרך אלו אינם רק תאריכים סמליים. הם תזכורת לכך שמסורת נשארת חיה רק כשהיא ממשיכה להתרגל, להילמד ומועברת הלאה באותה התלהבות ובאותם סטנדרטים גבוהים שקיבלנו מקודמינו.

מילות תודה

ברצוני להביע תודה עמוקה לידידיי השיהאן: **אלי כהן**, **ג'ון טראמוטו**, **נורמן ולש**, **ואלק גילן** (נציגו של השיהאן השווייצרי **פטריק מוטה**), על המאמץ והנכונות להגיע ולהיפגש.

תודה מיוחדת לכל נציגי ומתאמני עמותות Shotokan Ohshima Dojo שערכו את המסע הארוך ליפן, והוכיחו שוב את מחויבותם העמוקה לדרך חיים זו המאחדת את כולנו.

עומק הפנים מול שלמות הצורה: הרהורים לרגל שנת 95 למועדון וואסדה

חגיגות שנת 95 למועדון הקראטה של אוניברסיטת וואסדה עוררו בי מחשבה עמוקה. מעבר לארגון המופתי ולשמחה הגדולה שבמפגש עם מתאמנים מכל קצוות תבל, האירוע סיפק הזדמנות פז להתבונן בפניה השונים של אמנות הקראטה כיום.

קשה להתעלם מכך ששיטות ובתי ספר רבים – ובפרט אלו שזכיתי לראות בוואסדה – מציגים איכות חזותית מרשימה ביותר: העמידות מדויקות, התנועה חדה, הקאטות מסונכרנות לעילא והרושם הכללי ללא דופי. אולם, מתחת לאסתטיקה המושלמת הזו, לא יכולתי שלא לחוש לעיתים שאני מתבונן בקליפה מרהיבה שנשארה ריקה במידת מה מתוכנה המהותי – מביטוי אותה בניה פנימית שממנה, ורק ממנה, צומח איש אמנויות לחימה אמיתי.

טכניקה יכולה להיות מבוצעת בדיוק מופלא, אך בו-בזמן להישאר שוממת. במצב כזה היא הופכת לרצף של תנועות מושלמות, הנטולות את האנרגיה הנובעת מההארה (hara), זו הזורמת דרך הגוף כולו וממשיכה באופן טבעי אל תוך היריב. אין מדובר בכוח שרירי או במהירות ביצוע, אלא בביטוי טהור של אחידות הגוף, התודעה והכוונה. את האנרגיה הזו לא מודדים במבט – היא חוויה שחשים בה.



שוטו כאן

• ביטאון עמית שוטקאן אושימה דונ'ו

בשיחותיי עם **אלי כהן** חזרנו שוב ושוב אל הממד היסודי הזה. עמדנו על כך שאותה אנרגיה פנימית חייבת למצוא את ביטויה דרך היריב, ולהעניק את מלוא המשמעות לאיפון קומיטה הטהור. קומיטה אינו סתם יישום נכון של טכניקה; הוא דורש נוכחות מלאה, דריכות מתמדת, תפיסה מבוססת של מרחק (ma-ai), זאנשין ערני ובלתי פוסק, נשימה נכונה, כוונה המקדימה את המעשה, ונכונות לגייס את מכלול ישותו של האדם בכל תנועה ותנועה. זהו הקראטה שקיבלנו מהבכירים שלנו **וממאסטר צוטורו אושימה** – קראטה שבו הצורה אינה המטרה בשלעצמה, אלא ביטוי גלוי של מציאות פנימית.

פרדוקסלית, בעוד שמועדונים אחרים הציגו קאטות בדיוק חזותי מרהיב, שכמעט נדמה ככוריאוגרפיה מושלמת, הקאטות שלנו עשויות היו להיראות בעיני המסתכל מבחוץ כפחות מלוטשות, פחות אחידות או פחות "מושכות".

אך הדבר נובע מגישה שונה בתכלית. אצלנו, על אף שהצורה נותרת קפדנית, היא אינה קפואה – היא חיה, אישית ועמוקה. הקאטה אינה מופע אסתטי שנועד לרצות את עין הצופה; היא בראש ובראשונה שיח של אדם עם עצמו, חיפוש מתמיד אחר הדיוק הפנימי וביטוי אינטימי להבנת הקראטה-דו.

ברור כי על הקאטה לנבוע ממסגרת טכנית מדויקת להפליא, שהועברה בנאמנות במסורת. המסגרת הזו חיונית, שהרי היא השפה המשותפת שלנו. אך ברגע ששפה זו נספגת בגוף, על כל מתאמן להביא לידי ביטוי את רגישותו האישית, מקצבו הפנימי, נשימתו ומסעו האישי. שני מתאמנים הצועדים באותה הדרך לעולם לא אמורים להיות העתק-הדבק זה של זה. אחידות מוחלטת שייכת לעולם הריקוד והכוריאוגרפיה; היא אינה יכולה להיות ייעודה של אמנות חיה.

מאסטר אושימה חזר והזכיר לנו כי טכניקה זוכה לערכה האמיתי רק כשהיא הופכת להמשך הטבעי של הרוח. הקראטה-דו מעולם לא נועד לייצר מבצעים טכניים מושלמים, אלא לעצב בני אדם המסוגלים להביא לידי ביטוי, דרך כל טכניקה, אחדות עמוקה בין הגוף, הרוח והלב.

כאן טמון ההבדל היסודי בין קראטה המרשים את העין לבין קראטה הנוגע בעומק נשמתו של המביט בו. הראשון מציג טכניקה; השני חושף עולם פנימי. אחד מראה את התנועה; השני מביע את האדם. זוהי הדרך שהנחילו לנו מוריני וזקני החבורה. עלינו מוטלת כעת האחריות לשמור עליה, לחיות אותה ולהעבירה הלאה – כדי שמהות האמנות לעולם לא תוקרב על מזבח המראה החיצוני.

בידידות והערכה,

מארק זרהאט, שיהאן שוטקאן צרפת



שוטו כאן

• היטאון לחוג שוטוקאן אושימה דוק'ו

אימוני "יד ריקה – מוח חופשי"

האימונים ממשיכים, כל יום חמישי מדריך בכיר משיטה שונה משלנו מעביר שיעור ובשלושת ימי החמישי העוקבים ממשיכים לתרגל.

במסגרת הקבוצה, נערכו אימונים בנושאים שונים - אימון סכין עם ליאור דניאלי, אימון ג'ודו, אימון אגרוף עם קימברלי סגנית אלופת ישראל באגרוף קלאסי, אימון חרבות עם אלי כהן ועם מגל.

האימונים מתקיימים בק. אונו, בהובלת רואי רויטמן



אימון ג'ודו



אימון חרבות עם אלי כהן



שוטו כאן

• ביטאון עמית שוטקאן אושיתה דונ'ו

אימוני קומיטה

לצוות המוביל הצטרף אורן בירנצוויג, גודאן וכעת מובילים את האימונים:

גיורא ברגל, גודאן

אסף כהני, גודאן

יניב מורסיאנו, גודאן

אורן בירנצוויג, גודאן

האימונים מתקיימים בימי שישי, בדוג'ו מגשימים מתנ"ס זמיר בפ"ת ובדוג'ו גיורא בת"א לסירוגין.

שעות האימון 13:00-15:00

תחרויות קומיטה

מתחרי הקומיטה שלנו פעילים מאוד ומשתתפים בהרבה תחרויות, מקומיות ובינלאומיות.

ההתקדמות ניכרת ויש לנו נציגות בנבחרת ישראל (פנינה בלולו) ובקרוב יצטרפו אליה מתחרים נוספים מהעמותה.

נציין כאן מספר תחרויות ואירועים מקומיים ובינלאומיים בהם השתתפו נציגנו:

אליפות גן יבנה הפתוחה השביעית בקראטה

האליפות נערכה בתחילת חודש מאי והתחרו כ-350 ספורטאים שהגיעו מ-20 מועדוני קראטה שונים מכל רחבי הארץ.

התחרות אירחה ספורטאים בגילים שונים, מאמנים ובני משפחה, והוגדרה כחגיגה ספורטיבית של מצוינות ורוח לחימה המשמשת במה מרכזית לקראטה המקצועי באזור המרכז והדרום.

מהעמותה שלנו השתתפות מתאמני קבוצת הקומיטה ונוספים, להלן מצב המדליות:

- הילה בירנצוויג

מקום שני קומיטה נשים סניורס גילאי +18

קום שני קאטה נשים סניורס גילאי +18

- פנינה בלולו מקום שני קומיטה נערות (Junior) גילאי 17 עד 18

- ורוניקה קורט בוגדנוביץ' מקום שני קומיטה נערות (קדט) גילאי 15-16

- איוב אברהם מקום שני קומיטה בנים עד גיל 10 (ברביעיות)

- עמנואל ברהה מקום שלישי קומיטה בנים עד גיל 12 (רביעיות)



שוטו כאן

• היטאון עמורג שוטוקאן אושימה דונ'ו

- ארון קורפוז מקום שלישי קומיטה בנים עד גיל 12 (רביעיות)
 - זילדג'יאן אגטנג מקום שלישי קומיטה בנים עד גיל 12 (רביעיות)
 - הילה רפאל מקום שלישי קומיטה נערות (קדט) גילאי 15-16
 - סלו סי.ג'יי דיאלו מקום שלישי קומיטה בנים (קדט) גילאי 15-16
 - אלכסנדרה מישלוב פרנק מקום שלישי קומיטה נשים (סניורס) גילאי 18+
- * אנחנו עדיין ללא מדליות זהב אבל כמה מהמתחרים כמו ורוניקה, איוב וארון היו ממש קרובים לשם ...

מכביה 2026

באירוע השתתפו כ-8,000 ספורטאים וספורטאיות שהגיעו מ-45 מדינות שונות ברחבי העולם התחרו ב-45 ענפי ספורט.

משוטוקאן ישראל ייצגה אותנו פנינה בלולו שסיימה במקום השני והמכובד!

אליפות ישראל הרשמית בקראטה

אליפות ישראל הרשמית בקראטה היא אירוע הדגל השנתי של התאחדות הקראטה בישראל (IKF), הגוף הממלכתי הרשמי המוכר על ידי משרד התרבות והספורט, הוועד האולימפי, והתאחדות "אילת". האליפות משמשת כבמה המרכזית לקביעת אלופי המדינה ובכלי המרכזי לסינון ובחירת הספורטאים שירכיבו את נבחרות ישראל הרשמיות לאליפויות אירופה והעולם.

מבנה ומאפייני האליפות

- חלוקה לקטגוריות: האליפות הרשמית מחולקת לרוב לפי קבוצות גיל ורמות: אליפות ישראל לבוגרים, אליפות ישראל לנוער וקדטים, ואליפות ישראל לילדים.
- ענפי התחרות: הספורטאים מתחרים בשני המקצים המרכזיים של הקראטה העולמי (WKF):
 - קומיטה (Kumite): קרבות חופשיים מבוססי נקודות ומגע מבוקר לפי קטגוריות משקל.
 - קאטה (Kata): תצוגת תבניות תנועה מוגדרות מראש, הנשפטת על פי דיוק, עוצמה, מהירות וטכניקה.

מהעמותה התחרו פנינה בלולו (חברה בנבחרת ישראל) שזכתה במקום ראשון (!) וסיג'יי שהפסיד בהכרעת-שופטים בין היתר בגלל יותר אזהרות שסיג'יי קיבל במהלך הקרב.



שוטו כאן

• ביטאון עמותת שוטקאן אושיתה דוג'ו



מהדוג'ו לזירה הבינלאומית

פנינה בלולו ממשיכה לצבור ניסיון והישגים כחלק מסגל נבחרת ישראל בקראטה

הדרך בזירה התחרותית בבית אימון אחר אימון, תחרות אחר תחרות. עבור **פנינה בלולו**, קיו 1, דוג'ו גיורא שהיא חלק מקבוצת הקומיטה שלנו, הדרך הזו כבר חצתה מזמן את גבולות הדוג'ו – והגיעה אל הזירה הבינלאומית.

לאחרונה, השתתפה פנינה במחנה אימונים בינלאומי של נבחרת ישראל בקפריסין, לקראת תחרות בינלאומית המתקיימת במקום. זהו מחנה האימונים הבינלאומי השני שלה כחלק מסגל נבחרת ישראל בקראטה לנוער ולבוגרים – צעד משמעותי נוסף לאחר יותר משנתיים שבהן התאמנה במסגרת עתודת הנבחרת.



שוטו כאן

• ביטאון עמית שוטוקאן אושיתה דוג'ו

עבור קראטקה צעירה, עצם ההשתלבות בסגל הנבחרת והמפגש עם יריבים וסגנונות שונים בזירה הבינלאומית הם חלק חשוב מתהליך ההתפתחות. כל מחנה אימונים וכל תחרות מוסיפים ניסיון, ביטחון והיכרות טובה יותר עם הדרישות של הקראטה התחרותי ברמה הגבוהה.



כבר שש תחרויות בינלאומיות

התחרות בקפריסין
תהיה כבר התחרות
הבינלאומית הששית
של פנינה במסגרת
תחרויות אליפויות
WKF באירופה. אל
הניסיון הבינלאומי
המצטבר מתווסף גם
הישג מרשים במיוחד

מהבית: **מקום ראשון באליפות המכבייה האחרונה שנערכה בישראל.**

מאחורי מספר התחרויות וההישגים עומדת דרך ארוכה של אימונים, התמדה ומחויבות. המעבר מעתודת הנבחרת להשתלבות בסגל נבחרת ישראל הוא ביטוי להתקדמות הזו ולניסיון שפנינה ממשיכה לצבור.

ויש פרט אחד שהופך את הרקורד הזה למרשים עוד יותר: **כל זאת עוד לפני גיוסה לצה"ל.**

עברנו בשוטוקאן ישראל, משמח במיוחד לראות מתאמנת שצמחה בקבוצה שלנו ממשיכה קדימה, מתמודדת בזירות חדשות ומייצגת בכבוד במסגרת נבחרת ישראל.

אנו מאחלים לפנינה הצלחה רבה בתחרות הקרובה, ובעיקר – שתמשיך להתאמן, להתפתח, לצבור ניסיון וליהנות מהדרך.

בהצלחה, פנינה – אנחנו גאים בך!



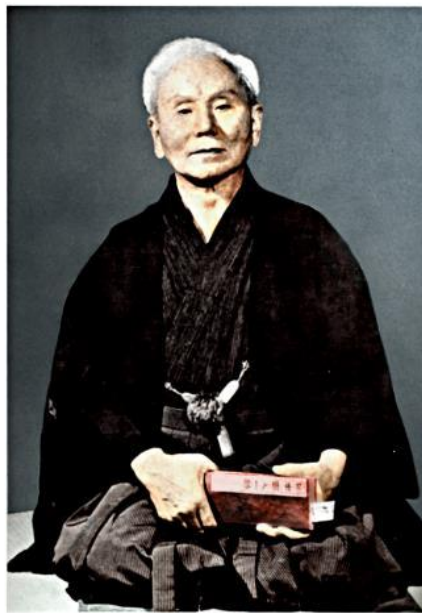
20 עקרונות

מדור קבוע מאת **מוטי סיבובי**, 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.

עקרון 15 - חשוב על ידיו ורגליו של היריב כעל חרבות

מאחר וידיו ורגליו של מתרגל הקראטה המסור יכולות להיות מסוכנות כמו החרב, צריך לקבל את עיקרון הזה באופן מילולי.

אם נקדם את העיקרון הזה צעד אחד קדימה, עלינו להחשיב גם את ידיו ורגליו של אדם שאיננו מתרגל כמסוכנות. כאשר ההישרדות בסכנה, אפילו אנשים בלתי מאומנים מסוגלים לשחרר כוח מדהים וחוזק יוצא מגדר הרגיל באמצעות הגפיים שלהם. כאשר אנשים כלשהם ללא ידע בקראטה או בג'ודו וכדומה נלחמים בכל לבם ונפשם וללא התחשבות בחיים או בגפיים, למתחיל באומנויות הלחימה לא יהיה סיכוי להתנגד. וכמו שאומרים "עכבר שנדחק לפינה ינשור אפילו חתול"

מסיבה זו אל לנו להיכנע לעולם ליתר ביטחון עצמי או יהירות בנוגע לכוח וליכולת שלנו. בין אם אנחנו מעומתים על ידי מישהו עם או בלי הכשרה באומנות לחימה, חובה עלינו להניח את קיום הפוטנציאל של היריב. כאשר מתרחשות צרות, עלינו להישאר תמיד זהירים ומלאי כבוד במילים ובמעשים ולעולם לא להתנשא על יריבים או לזלזל בפוטנציאל שלהם. במקום זאת, עלינו להתרכז בהגנה על עצמנו מתוך מודעות מלאה ומחויבות.



"אוקה" – מגן, מקבל... או שניהם?

אלי אלבז, סנדאן

"אוקה" היא מילה קטנה, אך בתרגול הקראטה היא נושאת משמעות עמוקה. בדוג'ו שלנו אנו משתמשים בה בטבעיות, כמעט כמובן מאליו, אך דווקא השימוש היומיומי בה חושף ניואנס חשוב בשפה ובחשיבה של אמנויות הלחימה היפניות.

בחלק גדול מן התרגולים האוקה הוא זה שיוזם את ההתקפה, ולאחר מכן מקבל את התגובה. לעומת זאת, בצורות קרב מובנות, כגון קיהון קומיטה או איפון קומיטה, אנו נוהגים לקרוא לתוקף "טורי", ולאוקה המתגונן. במבט ראשון נדמה שזהו עניין סמנטי בלבד, אך למעשה הוא מלמד לא מעט על האופן שבו - אנו מבינים את התפקידים בתרגול.

מטרת המאמר אינה "לתקן" שימושים מקובלים, וגם לא להפוך את התרגול לדיון אקדמי. שפה משתנה עם השנים, וגם מסורות לחימה מפתחות הרגלים פנימיים משלהן. עם זאת, הבנת המשמעות המקורית של מונח עשויה להאיר מחדש את רוח התרגול ואת עומקו.

מה פירוש המילה "אוקה"

מושג שפירושו לקבל, לספוג או לעבור (受ける) מגיעה מן הפועל אוקרו (受け) המילה היפנית אוקה דרך משהו. בהקשר של אמנויות לחימה, המשמעות הבסיסית של אוקה היא "זה שמקבל": לא בהכרח המגן, לא בהכרח הצד הפסיבי, אלא האדם שמקבל את הפעולה או את הטכניקה.

כיצד נוצר הבלבול

בקראטה אנו שומעים את המילה אוקה שוב ושוב: אגה אוקה, סוטו אוקה, אוצ'י אוקה. מכיוון שטכניקות אלו נלמדות לרוב כ"חסימות", נוצרת באופן טבעי הזדהות בין אוקה לבין "הגנה". מכאן קצרה הדרך לכך שבתרגולי זוגות נקרא למתגונן "אוקה".

אולם מבחינה יפנית מסורתית התמונה מורכבת מעט יותר. באמנויות כמו אייקידו וג'ודו, דווקא האדם שתוקף ראשון נקרא פעמים רבות אוקה, מפני שהוא זה שמקבל בסופו של דבר את ההטלה, את הנעילה או את הטכניקה. במובן זה, השימוש קרוב מאוד לחלק ניכר מן התרגולים המסורתיים בקראטה.

ומה קורה אצלנו בדוג'ו

אצלנו מתקיימים למעשה שני שימושים שונים באותה מילה. בתרגילי זוגות רבים האוקה מתחיל את ההתקפה, ואז מקבל את התגובה. שימוש זה תואם היטב את המשמעות היפנית המקורית של המונח.

לעומת זאת, בקומיטה מובנה, טורי הוא התוקף ואוקה הוא המתגונן. זהו שימוש הגיוני מבחינה לימודית, משום שהוא מסייע להבהיר תפקידים בתרגול. עם זאת, מבחינה לשונית ורעיונית הוא משנה מעט את הדגש: מ"מקבל" ל"מגן". אף אחד מן השימושים אינו "טעות". עם זאת, חשוב להבין שהם אינם מבטאים בדיוק את אותו רעיון.



שוטו כאן

• היטאון עמית שוטוקאן אושימה דונ'ו

מדוע הניואנס חשוב

אפשר לחשוב שמדובר בפרט קטן של אוצר מילים, אך מילים משפיעות על הדרך שבה אנו חושבים ומתאמנים. אם אנו תופסים את אוקה רק כ"מגן", אנו עלולים לצמצם את רעיון ההגנה לחסימה, לתגובה ולהמתנה.

אבל במסורת השוטוקאן - ובמיוחד ברוח שהועברה על ידי **Tsutomu Ohshima** ו- **Shigeru Egami** - קבלה אינה פעולה פסיבית. "לקבל" התקפה פירושו להבין מרחק, לחוש כוונה, לשלוט בתזמון להתמזג עם הסיטואציה, ולעיתים אף לקחת יוזמה מתוך מה שנראה כהגנה.

במובן זה, אוקה אינו הצד החלש. היכולת "לקבל" בצורה נכונה היא מיומנות גבוהה מאוד. בקראטה מתקדם, פעמים רבות דווקא האדם שנראה כ"מגן" הוא זה ששולט בעימות בצורה העמוקה ביותר.

המקבל האמיתי אינו רק שורד את ההתקפה; הוא מבין אותה. ייתכן שבאן מסתתר אחד הרעיונות היפים של הבודו המסורתי: התגובה הגבוהה ביותר אינה התנגשות - אלא הבנה.



שוטו כאן

• ביטאון שוטקאן אושיטה דוג'ו

אחרית דבר

מבט קדימה: מילות סיכום ותודה

תודה לכם על שהייתם חלק מהמסע שלנו מאז חודש מרץ. המחויבות שלכם בקוראים, כמאמנים ובמתאמנים היא הכוח שמניע את קהילת אומנות הלחימה שלנו קדימה. עם חתימת הגיליון הנוכחי, אנו נושאים עיניים אל המשך השנה בציפייה גדולה ועם מטרות חדשות. נתראה על המזרן, המשיכו להתאמן ברצינות, שמרו על מיקוד והנאה!

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

שוטו-כאן, ביטאון שוטקאן ישראל מס' 15 – אוקטובר 2026

עורך: אבנר גילי

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

פנו אלינו ונשמח לתאם!

avnerga@gmail.com | 052-6306880