

# Kase Ha Shotokan ryu Karate-do akademija Srbije



Anekdota sa seminara

## JABUKA I KIME

*Posle napornog treninga na seminaru, prijala je ukusna večera u prijatnom restoranu. Nakon večere, sensei Vebo je poželeo da pojede nešto od voća. Konobar je na tanjiru doneo nekoliko oljuštenih jabuka. Sensei je pokušao da tupim nožem iz escajga preseče jednu na pola, međutim jabuka je bila nekako žilava. Pokušao je ponovo, jače, ali se jabuka nije dala. Sensei se, nasmejan kao i uvek, u šali obrati onima koji su bili pored njega, da mora pokušati sa kimeom. Nož je stajao na jabuci. Kratak pokret ruke i dve polovine jabuke padoše levo i desno. U prvi mah niko, pa ni sensei Vebo nije video da je on tim pokretm noža, kao brijačem, presekao i debeli porculanski tanjir na kome je bila jabuka.*

*Anekdota prenešena iz jagodinskih novina "Novi put" ljubaznošću gospodina Slađana Alempijevića iz Jagodine*

## Samuraji u Gornjem Milanovcu

Piše: Slavko Bubalo

Svi članovi akademije koji su došli na seminar u Gornji Milanovac mogli su ponovo da se uvere da je Akademija sve jača, sve bolje organizovana i da privlači sve više pažnje u svetu karatea. Treba odmah reći da se nije desilo ništa spektakularno. Pojavio se određeni broj novih lica ali je atmosfera među učesnicima sve pozitivnija, bolja, srdačnija i to je ono što treba istaći. Jedan broj ljudi zbog sprečenosti nije se pojavio ali je seminar zaista bio dobro posećen i još masovniji nego onaj održan na istom mestu pre dve godine.

Da podsetimo, seminar u Gornjem Milanovcu prošle godine nije održan zbog obaveza sensei Velibora Dimitrijevića, ali je tradicija okupljanja u takovskom kraju uspešno nastavljena ove i tako će biti i narednih godina jer to ova sredina svakako zaslužuje..

Domaćin, Karate klub „Takovo“, sensei **Nenad Vučićević** i njegovi saradnici i ovaj put su se potrudili da čitava organizacija seminara protekne u najboljem redu. Smeštaj, treninzi, druženje na zajedničkoj večeri; sve je bilo vrhunski organizovano i izvedeno.

U Gornji Milanovac su pristigle karateke iz Beograda, Novog Sada, Indije, Bora, Niša, Kraljeva, Jagodine i mnogih drugih gradova Srbije, ali i Engleske, Hrvatske i Republike Srpske odnosno BiH. Sve to govori da je ideja Kase Ha karatea i budoa već duboko

ukorenjena u svest svih članova akademije.

### Program

Sensei Vebo se sa svoje strane, neumorno kao i uvek, trudio da odgovori na svako pitanje, bilo ono postavljeno ili se nametnulo samo od sebe, a bilo ih je mnogo. Kako upotrebiti energiju stvorenu u predelu donjeg stomaka, kako je usmeravati kroz telo, kako iskoristiti pritisak na podlogu, kako reagovati u pravo vreme, gde treba tražiti oslonac?

„Borbu ne vode ruke ili noge, borba se vodi umom“ - često je ponavljao kako bi učesnici to bolje shvatili i upamtili. To se naročito pokazalo u radu sa partnerom gde su bile zadane tri varijante sukoba. Prva varijanta je dočekati napad bez mogućnosti povlačenja unazad, parirati, zadati kontra udarac i povući se ako kontra ne uspe. U sledećoj fazi na protivnikov napad nogom trebalo je reagovati rotacijom tela uz blok samo kao podršku.

U drugoj varijanti napad je dočekivan rotacijom tela u stranu a zatim kontra udarcem i povlačenjem za puni iskorak, napad nogom trebalo je dočekati u mestu, a zatim kretanjem u stranu iza leđa protivniku zadati kontra-udarac.

Treća varijanta je slična ali je rotacija tela i blok izvođena u suprotnu stranu. U nastavku se na nožnu tehniku reagovalo iskorakom u stranu. U sve tri varijante kombinovani su Go

no Sen i Sen no Sen i akcent je bio na kontroli prostora kroz kretanje, na zanshinu, stabilnosti stava i reakciji celim telom a ne samo rukama.



**Sensei Nenad Vučićević, organizator seminara Gornjem Milanovcu**

# Kase Ha Shotokan ryu Karate-do akademija Srbije



## Go i Go no Ura Kate

Sutradan je program bio i nešto zahtevniji. Rađene su Go i Go no Ura varijante svih pet učeničkih kata, zatim Dion i Bassai Dai.

Zašto je sensei Kase promovisao tu ideju i zašto je sve kate pokušao da uradi i unazad sensei Vebo je objasnio jednostavno i praktično:

„Borilačka filozofija i strategija ima dva pristupa; Go no Sen i Sen no Sen. Go no Sen je pristup kada se u očekivanju protivnikovog napada sklanjamo i nakon toga zadajemo kontraudarac. U 90% slučajeva je tako. Zaboravite taktiku, o njoj ne razmišljajte nego razmišljajte o sukobu.

Kada je sukob u pitanju uvek postoji strana koja izaziva napad. U sportskom sukobu oba protivnika su za sukob spremna i to je Sen no Sen način. Sportski pristup potpuno je deformisao borilačku filozofiju i ono što nazivamo stvarnost. U realnosti je napadač neko ko je u prednosti. Zbog toga sve kate započinju odbranom odnosno blokom. Na tom konceptu je sensei Kase zasnovao svoj karate.

Logično je da, ako već vežbamo tako, na isti način vežbamo i kate i da ih započinjemo iskorakom u nazad. Ako te neko napadne logično je da se skloniš. Prema tome, ako već postoji koncept Go no Sen zašto se onda i kate ne bi vežbale po tom principu? To je ideja koja je vodila sensei Kasea kada je osmislio ovaj način vežbanja kata.

To je prvi razlog a drugi je povezanost kretanja

s tehnikom. Kada idemo napred onda tehnika treba da završi u trenutku kada je noga kojom iskoračujemo nagazila pod. To je lako kada idemo napred, odnosno nije teško svu tu snagu koju smo proizveli preneti u udarac, ali je nešto potpuno drugo kada je u pitanju kretanje unazad.

Celo telo ide u nazad a blok treba izvesti u napred. To je teško izvesti. Zato je sensei Kase insistirao; „Prvo blok“. Kod toga treba imati koordinaciju. Kada zadnja noga nagazi treba u isto vreme završiti blok. To je izuzetan princip i njegov neverovatan doprinos razvoju Budo karatea.“

Posebno je obrađivana kata Meikyo koja, prema rečima sensei Vebe „ne donosi ništa spektakularno i zbog svoje navodne neatraktivnosti nije baš omiljena među karatistima sportske orijentacije.“

„Vrlo je važno da shvatite da ako u dođu nema gledalaca onda se u njemu vežba zbog nas, a ne zbog nekog ko to gleda. Sve van toga je prazno. Vi ovo vežbate zbog sebe, a ne zbog publike. Veoma je važno da onaj ko vežba oseti svoja unutrašnja zbivanja i važno je šta onaj ko to s vama zajedno u dođu radi misli i oseća. Sa njim o tome možete da razgovarate, on može da vam pomogne ili da o tome s vama priča. Neko ko ovo ne radi ne može to ni i da komentariše. On gleda samo spoljnu formu, a važna su unutrašnja događanja a ne vizuelni efekti. Koncept vežbanja Kase Ha karatea u ovoj kati može vrlo lepo da se demonstrira kroz različite pristupe u disanju.“

## Shuto i Haito

Telo je lako kontrolisati kada je u pitanju izvođenje pravolinijskih napada rukama, ali kada su u pitanju napadi rukama koji dolaze sa strane, odnosno shuto i haito, onda nastaju problemi. Obradene su i varijante zauzimanja stava iz sedećeg položaja i kretanja ali sa

rukama na leđima. Sve to sensei Vebo je demonstrirao na zaista impresivan način.

Sastanak održan nakon treninga i kasnije na zajedničkoj večeri bili su prilika da se razjasne još neka pitanja. Sensei Vebo podelio je seminarski bilten i nastavljeni su dogovori oko izdavanja prvog broja časopisa GIRI. Zanimljivo je da je sensei Vebo najavio da priprema knjigu koju svi članovi akademije željno iščekuju i koja će, u to uopšte ne treba sumnjati, biti vrlo zanimljivo i korisno štivo ali i nastavno sredstvo. Njegovo bogato iskustvo zaslužuje da bude zapisano i na taj način prenešeno na buduće generacije karateka kojima je istinski Budo inspiracija za daljnje vežbanje.



**Posebno je obrađivana kata Meikyo koja, prema rečima sensei Vebe „ne donosi ništa spektakularno i zbog svoje navodne neatraktivnosti nije baš omiljena među karatistima sportske orijentacije.“**

Sledeći susret je na letnjem kampu u Kladovu od 2. do 6. avgusta o čemu su svi učesnici seminara u Gornjem Milanovcu detaljnije informisani na ovom sastanku.

