

Acum că s-a ajuns la ultimul număr din anul acesta al Newsletter-ului Enryo, aș dori să evidențiez unele aspecte ale activității Școlii noastre de Arte Marțiale. Cu toate că am fost mai puțini anul acesta, acest fapt nu ne-a descurajat și cum îmi place mie să spun când suntem puțini “avem loc mai mult să facem antrenament” și am dedicat acest “surplus” de spațiu unor antrenamente care necesitau acest lucru.

Anul acesta am insistat mai mult pe întărirea armelor naturale de la mână și de la picior, la începutul anului s-a făcut multă pregătire pentru competiție și examen, s-au exersat tehnici și combinații cu preponderență de brațe, iar la sfârșitul anului s-au exersat mai mult tehnici de picior. La mijlocul anului s-au exersat combinații de Kumite precum și tehnică de baston și sabie. S-a lucrat mult pe tehnici de dezechilibrarea adversarului, tehnici articulare și de proiectare, precum și scenarii de autoapărare împotriva unuia sau mai multor agresori.

În acest an am “pierdut” unii colegi, pe unii mai vechi și pe alții care nu au făcut vechime din cauze numai de ei știute. O cauză există întotdeauna. Sau un motiv. S-au desprins din echipă oameni vechi ca și Andras (pe această cale vreau să îi transmit că oricând porțile Enryo Dojo sunt deschise pentru el), la fel Andrei Muț, Alex Pațiu, Daniela Vinerean și Sebi Resteman. Ar mai fi colegi care au venit și au plecat după o anumită perioadă, aceștia se încadrează în grupa “turiștilor” și se regăsesc în această listă lungă pe site.

Dar așa cum unii au plecat, alții au venit și au adus cu ei entuziasmul și bucuria începutului a ceva nou. Le doresc să păstreze acest entuziasm peste ani și ani de practică, iar cu experiența acumulată să vină multe satisfacții și împliniri pe acest plan. Dintre aceștia amintesc pe Mihai Maier, Mihai Ghiță, Bogdan Lazăr, Tomi Toth, Cristi Vinasi, Paul Gordan și Daria Gafta.

Dar nu aș vrea să îi uităm pe cei care vin an de an și cu care Enryo se identifică: Ioana, Călin, Arthur, Arpi, Ligia, Irina, Carmen, Andrei Lazăr, Tibi, Teodora, chiar și Alpar. Sunt mândru de ei, ei sunt stâlpii pe care se susține Școala noastră de Arte Marțiale.

Să ne amintim și de Raluca Urs care în curând vine cu fetița ei la antrenamente, de Dan Ciora care vine la antrenament fiindcă îi place aici, de Sergiu, de Oana care e într-o perioadă de relaxare și pe care o așteptăm să revină, la fel și de Raluca Pîrjol și Daniela Vinerean.

Mă bucură faptul că la început de an 2012 a revenit la sala Octavian, cu care mai apoi a venit Dan, tatăl lui, care și la ultimul antrenament a bifat prezent. Octavian a plecat la studii în Anglia, dar sunt sigur că duce dorul antrenamentelor în după-mesele în care se gândește la cei de acasă.

**Pe plan competițional, anul acesta s-au remarcat Călin, Alpar, Irina, Ligia, Oana și Sergiu, obținând medalii de aur, argint și bronz la Campionatul Național și Cupa României. Pe plan tehnic, unii din colegi au avansat ca și grad în urma unor examene care s-au desfășurat în primăvară și în iarna acestui an.**

**Tuturor vă doresc un an nou plin de energie în care toate planurile pe care vi le faceți să devină realitate.**

**OSS!!**



明けましておめでとうございます。  
Akemashite Omedetou Gozaimasu.



# Conferinta Nationala de Arte Martiale, Cluj-Napoca, 3 Noiembrie 2012

## Ioana Boldis

In data de 3 Noiembrie 2012, a avut loc A III-a Editie a Conferintei Nationale de Arte Martiale, organizata de Facultatea de Educatie Fizica si Sport (Universitatea Babes-Bolyai, Cluj) impreuna cu scolile clujene de arte martiale: Karate Club Enryo, White Tiger Budokan, WhoooooIstru Karate.

Aceasta conferinta reprezinta un mod de comunicare (interpersonala si interinstitutionala) bazata pe diverse teme de cercetare din domeniul Artelor Martiale, printre participanti si audienti numarandu-se atat cadre universitare de la facultati cu profil sportiv cat si practicieni din domeniul artelor martiale, dar si psihologi, medici sau alti specialisti din domenii conexe.

Conferinta s-a bucurat de un impact semnificativ si feedbackuri pozitive, in special din partea practicantilor de arte martiale, dar si din partea altor persoane interesate de sport.

Lucrarile cu tematica diversa prezentate au vizat in principal diseminarea informatiei de calitate cu privire la artele martiale, iar in subsidiar – cresterea nivelului de calitate academica al conferintei pe directii cum ar fi: abordarea artelor martiale in context actual, dezvoltarea unor strategii specifice de training, cercetarea stiintifica, prezentarea si analiza unor aspecte practice dublate de fundamentare teoretica etc.

Prezentarile s-au adresat unui context mai larg de subiecte, fiind surprinse aspecte legate de:

- istoria si evolutia artelor martiale (Karate Do.Un sistem martial in continua evolutie, Adrian Boldis; Simboluri nipone, Ion-Petre Barbos),
- viata si aportul unor maestrii la dezvoltarea artelor martiale (Implicare, daruire, dezvoltare – o viata dedicata unui ideal, Ardelean Viorel Petru, Pavel Milovan; Kar Haste, Ioan Balaceanu).



- o paralela intre arte martiale inrudite (Iaido. Origini si evolutie, Ovidiu Ratiu; Kendo, Adrian Mocian)
- eficientizarea tehnicilor si strategiilor practice (Kata, Vasile Hoble; Nippon Kumite, Dan Mos),
- sisteme educationale in sport (Caracteristicile esentiale ale organizarii longitudinale a procesului educational in scoala Goju Romania, Florin Mageriu)
- psihologie sportiva (Convingerile de autoeficacitate ale sportivilor. Rolul de facilitator al persuasiunii verbale, Ioana Boldis),
- aplicatii ale artelor martiale in domeniul sanatatii (Ju Jitsu. Artele martiale pentru nevazatori, Adrian Belean).



Consecutiv sesiunii de prezentari teoretice, a avut loc o sesiune demonstrativa, participantii la Conferinta avand parte o exemplificare in vivo a artelor marțiale - sesiune la care au fost incluse urmatoarele exercitii:

- Aplicatii practice de Ju Jitsu si autoaparare ale practicantilor nevazatori (Clubul Sakura Mures),
- Demonstrativ de Nippon Ju Jutsu si arme (Whooooo Istru Karate),
- Aplicatii practice ale tehnicilor de Taiji Quan Yang (coordonator Florin Mageriu),
- Tehnici de Iaido (coordonator Ovidiu Ratiu),
- Demonstratie de Kendo (coordonator Adrian Mocian),
- Judo si autoaparare (coordonator Ion-Petre Barbos).

Conferinta s-a concretizat intr-un eveniment de interes national, adresat artelor marțiale si specialistilor din acest domeniu, dar si profesionistilor din domenii conexe, care prin contributiile lor au creat un cadru de comunicare multidisciplinara.

Ajunsa deja la a treia editie, aceasta manifestare academice prezinta un efort de a promova practicile de calitate in domeniul artelor marțiale dar si de a constientiza atat specialistii din domeniu cat si populatia interesata, ca pentru a atinge un nivel superior de expertizain arte marțiale, pe langa o pregatire practica foarte riguroasa, este necesara si o buna fundamentare teoretica si mai ales un contact permanent cu tendintele actuale, in special cu studiile si informatiile stiintifice actuale.



## Crăciunul în Japonia

Crăciunul în Japonia nu este o sărbătoare națională însă, încurajată de companiile comerciale, a devenit o sărbătoare populară în Țara Soarelui-Răsare. Japonezii fac schimburi de cadouri, iar cadourile copiilor sunt puse lângă pernă în timpul nopții. Petrecerile de Crăciun se fac înaintea sau după ziua Crăciunului, unic fiind tortul de Crăciun care este făcut din frișcă bătută și căpsune. Clădirile și copacii sunt decorați cu lumini de Crăciun iar în locurile publice sunt instalați pomii de Crăciun. Ajunul Crăciunului a devenit o sărbătoare pentru cupluri în care aceștia își dăruiesc cadouri și își petrec timpul împreună.

Prima celebrare a Crăciunului în Japonia a fost înregistrată în 1552 - ținută de misionarii iezuiți din prefectura Yamaguchi.



# Anul Nou în Japonia

Mulți japonezi consideră Anul Nou una din cele mai importante festivități ale anului. Din 1873, după adoptarea calendarului gregorian în Japonia, anul nou este sărbătorit ca în restul lumii pe 31 decembrie - 1 ianuarie.

## Mâncare tradițională

Japonezii mănâncă o serie de mâncăruri de Anul Nou numită osechi-ryōri, fiecare tip de mâncare având o semnificație simbolică. Lista include kombu (alge de mare), kamaboko (rulada de pastă de pește), kurikinton (piure de cartofi dulci și castane), kinpira gobo (rădăcini de brusture fierte) și kuromame (boabe de soia dulci). Multe din aceste tipuri sunt dulci, acre sau uscate, și pot sta mult timp fără a fi ținute în frigider. Sunt multe varietăți de osechi conținând diferite tipuri de mâncăruri, depinzând de regiune.

Alt tip popular de mâncare este supa ozoni care conține mochi (piure de orez) și alte ingrediente care diferă în funcție de regiune. Se mănâncă și sushi, sashimi și alte mâncăruri.



## Bătaia clopotelor

La miezul nopții pe 31 decembrie, templele budiste din toată Japonia bat clopotele de 108 ori, simbolizând cele 108 păcate ale omului. Clopotele se bat și pentru ca fiecare japonez să fie păzit de cele 108 ispite lumesti. De asemenea se crede că bătaia clopotelor izbăvește de păcatele făcute în anul precedent.

## Cărți poștale

Unul din obiceiurile japoneze este trimiterea de cărți poștale de Anul Nou, numite nengajō. Acestea sunt trimise la prieteni, rude, clienți etc. Japonezii trimit cărțile poștale astfel încât acestea să ajungă pe 1 ianuarie, perioada anului nou fiind una din perioadele cele mai aglomerate ale poștei. Cărți poștale pot fi găsite de diferite modele, pre-imprintate cu spațiu pentru mesaje, sau neimprintate, pentru cei care doresc să-și creeze propriile modele.

## Otoshidama

De anul nou, japonezii au obiceiul de a dăruii bani copiilor. Acest obicei este cunoscut ca otoshidama. Copiii primesc plicuri mici decorate, numite pochibukuro. Suma pusă în plic depinde de vârsta copilului, însă este aceeași dacă familia are mai mulți copii, pentru a nu supăra pe nimeni.





# TEHNICI DE AUTOAPĂRARE ÎN LUPTA DE APROAPE

**Irina Tudorache**

Artele marțiale sunt forme de luptă tradiționale care oferă practicantului posibilitatea de a-și însuși sisteme de luptă, cu sau fără arme. Artele marțiale includ o componentă tehnică (procedee specifice aplicate pentru scoaterea adversarului din luptă), dar și una spirituală (ceremonialul, valorile ce stau la baza studiului).

Indiferent de motivele care stau la baza antrenării noastre în astfel de activități este util să cunoaștem tehnici de autoapărare. Chiar dacă societatea se așteaptă ca un bărbat să fie cel care se implică mai des într-o luptă fizică, să fie cel care își apără teritoriul/ partenera/ familia etc., nu de puține ori femeile s-au aflat într-o situație de conflict fizic sau de agresiune fizică în care a fost necesar să se apere.

Este foarte important să înțelegem că nu trebuie să așteptăm de la alții să facă pentru noi ceea ce noi nu suntem în stare să facem noi pentru noi înșine. Și cei care au cunoștințe legate de autoapărare se pot teme pentru viața lor, pentru viața celui pe care trebuie să-l apere, pentru efectele pe care lupta le poate produce asupra lui, pentru cei care rămân după el (în cazul în care anticipează că pagubele ar putea fi majore).

În acest articol ne propunem să prezentăm câteva tehnici ce pot fi utilizate în lupta de aproape, întrucât, mulți dintre noi nu reușim să citim în timp util semnele unui potențial atac și, respectiv, să luăm măsuri adecvate de autoapărare. Sau poate că vom fi puși în situația ne a ne afla de la bun început într-un spațiu restrâns, care nu ne permite executarea unor tehnici de menținere a distanței față de adversar sau chiar de a fugi.

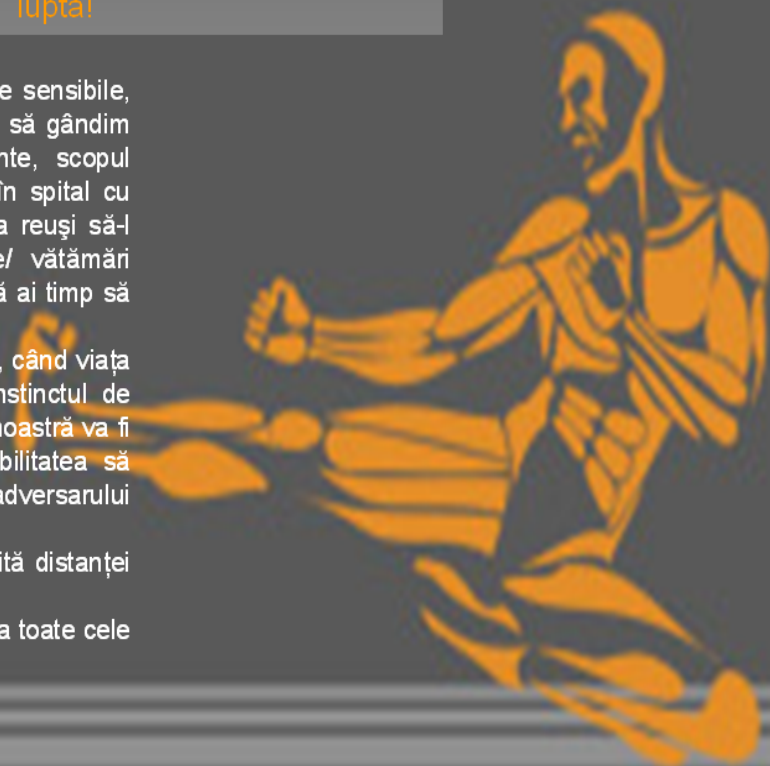
**Când ne aflăm într-o astfel de situație este bine să avem în vedere cele trei principii conform cărora:**

*cel care nu vede, nu respiră/ are dificultăți de respirație și cel care își pierde echilibrul nu poate lupta!*

Și atunci vom începe să căutăm puncte sensibile, zone ale corpului slab apărate de adversar și să gândim tehnici de autoapărare eficiente. Țineți minte, scopul luptei nu este acela de a băga adversarul în spital cu diferite traumatisme sau de a-l ucide, ci de a reuși să-l scoți din luptă cu cât mai puține pagube/ vătămări corporale, cât să-ți permiți și ție să fugi sau să ai timp să te retragi din acea luptă.

Bineînțeles că există și situații extreme, când viața îți este pusă în pericol, dar atunci apare instinctul de supraviețuire, iar cea mai probabilă reacție a noastră va fi aceea de a ne conserva viața (deci probabilitatea să aplicăm și tehnici prin care atentăm la viața adversarului crește).

Chiar dacă pare greu de realizat datorită distanței reduse dintre tine și adversar, în lupta corp la corp pot fi aplicate tehnici de apărare la toate cele trei nivele: jodan, chudan, gedan.





*Loviturile în lupta de aproape trebuie să fie rapide și eficiente. Pe cât posibil este indicat ca blocajele să fie realizate simultan cu loviturile de apărare.*

Spre exemplu,



Jodan tsuki



Se pot executa lovituri directe în zona capului: la baza superioară a nasului, în nas, sub nas, în zona ochilor, a pomeților, producând lăcrimare adversarului și oferind timp să continui cu o altă lovitură, de preferat, decisivă, care să scoată adversarul din luptă.

Nu sunt singurele lovituri ce pot fi realizate în zona capului, însă, spre exemplu, o lovitură la tâmplă, în zona cervicală, a gâtului ar putea cauza pagube mult prea mari, iar, așa cum am menționat anterior, scopul luptei este acela de a scoate adversarul din luptă cu pagube minime.

Tehnicile la jodan pot fi executate cu diferite părți ale mâinii, cu pumnul, cu degetele, palma, muchia palmei, dosul palmei, cotul, capul etc.

Scenariile/situațiile de luptă corp la corp pot fi dintre cele mai diverse, iar individul trebuie să-și adapteze tehnicile la aceste situații pentru a obține o eficiență maximă.

La nivel chudan pot fi executate lovituri în plexul solar, la nivelul coastelor flotante, se pot face presiuni/ torsiuni la nivelul încheieturilor mâinii, lovituri cu cotul și, de ce nu...putem să aplicăm tehnici de proiectare peste umăr/ șold.

Punctele de lovire la nivel chudan sunt mai numeroase (zona toracică, lombară, a coloanei vertebrale, a rinichilor etc.), însă este puțin probabil ca adversarul să stea cu spatele pentur ca tu să poți aplica tehnici în aceste puncte.

Nu este însă imposibil să-ți aduci adversarul într-o poziție vulnerabilă din acest punct de vedere, spre exemplu poți executa o tehnică de torsiune a încheieturii mâinii, o lovitură de genunchi la nivel chudan, iar după aplecarea în față a adversarului să poți lovi cu cotul/ pumnul într-un punct slab al spatelui.

În zona gedan pot fi executate mai degrabă tehnici de picior (ca pondere) decât de mâini. Se pot executa lovituri cu piciorul la nivelul genunchiului adversarului, se poate lovi cu kakato laba piciorului acestuia, un ushiro geri, ashi barai pentru pierderea echilibrului adversarului, fumikomi, pot fi executate lovituri de pumni în zona genitală a adversarului, la nivelul bicepsilor femurali etc.

Tehnicile de luptă trebuie adaptate la direcția din care atacă adversarul, la percepția noastră privind situația de risc în care ne aflăm, la percepția noastră privind gradul de pregătire al oponentului, la mediul în care se desfășoară conflictul, la numărul de adversari.

Cel mai elocvent kata privind lupta de aproape și primul de acest gen pe care-l învață un karateka este Tekki Shodan.

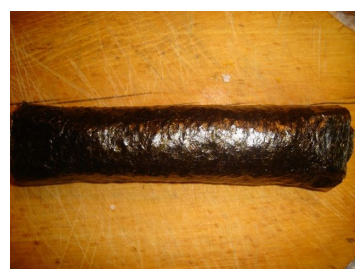
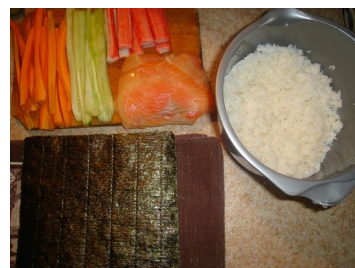
*Dacă doriți să aflați mai multe informații despre ceea ce înseamnă lupta de aproape cu unul sau mai mulți adversari, într-un anumit spațiu și ce tehnici ați putea utiliza, vă sugerez să apelați cu încredere la senseiul/ antrenorul vostru sau să propuneți acestuia numite tehnici de apărare spre a putea analiza împreună punctele forte/ slabe ale acestora!*

## Pentru sarabtori: SUSHI



### Ingrediente

- foi NORI
- orez
- file de somon (50g)
- surimi (100 g)
- un morcov mare
- un castravete mare
- 3 linguri otet
- o lingura de zahar
- o lingura sare



Prepararea orezului e relativ simpla: se fierbe orezul intr-o oala acoperita cu un capac greu, se da la foc mare 1-2 minute, apoi la foc mediu 3-4 minute, apoi cca 10 min la flacara foarte mica. Separat, se face un amestec din otet, zahar si sare. Dupa fierbere, orezul se lasa sa se odihneasca 2-3 min, apoi se pune peste amestecul preparat anterior si se amesteca cu grija, fara sa se striveasca boabele.

Morcovul si castravetele se taie felii subtiri pe lung. Pe foaie de nori se pune orez, cca 3/4 din foaie, apoi intr-o margine se aseaza felii de castraveti, morcovi si surimi sau somon la alegere. Se ruleaza cu ajutorul unei plansete de bambus sau cu un material textil mai gros. Aveti grija la rulare, sa strangeti cat de bine puteti, astfel incat orezul si toate cele sa se comprime.

La final se indeparteaza planseta sau materialul pe care l-ati folosit la rulat si se taie batonul obtinut in felii de cca 2 cm latime.

Se serveste cu sos pentru sushi.

<http://www.teoskitchen.ro/2007/12/sushi.html>

*Clubul Enryo va multumeste  
celor care ati participat la antrenamente  
(precum si la evenimentele aferente) in acest an!*

*Anul 2013 sa va aduca multe succese,  
experiente pozitive si provocari  
in plan sportiv, dar si personal!*

*Sarabatori fericite!*