

Remélhetőleg nem kell bemutatnunk Kenese karatékáit, mert sikereikről mi is többször hírt adtunk az újság hasábjain. De sportjuk, világuk és ők maguk vannak annyira érdekesek, hogy ismerjük meg őket közelebbről! A Kelemen család tagjaival, Kristóffal, Csongorral, és édesapjukkal, egyben edzőjükkel, Krisztiánnal beszélgettünk.

– Honnan kezdődik a kenesei shotokan karate egyesület története?

– 2014-ben költöztünk Kenesére – meséli Krisztián. – Egy oka volt: Budapestre és Balatonfüredre járok dolgozni, Kenese pedig mindkettőtől megfelelő távolságra van. Szerettem volna, ha mindenre, elsősorban a sportra több időm jut, ez indokolta a választást. Kenese szép, nyugodt kisváros, nagyon megtetszett. 2006-ban, a Pannon Egyetemen szereztem meg a karateoktatói végzettséget, és már akkor is foglalkoztam gyerekekkel. Letelepedésünk után edzéseket indítottam.

– De gondolom, a karatéval már korábbi volt a kapcsolat.

– Ózdon nőttem fel. A bátyám tíz évvel idősebb nálam, ő kezdte el űzni ezt a sportot. Édesanyám nem igazán akart elengedni, mert látta, hogy a testvérem mindig kék-zöld foltokkal jön haza az edzésekről. Amikor a szüleim dolgoztak, a bátyám elvitt magával. Rá voltam bízva, nem tehetett mást. Ezért már hat-hét éves koromban volt alkalmam belekóstolni a shotokan karatéba. Az ózdiak a keményebb vonalat képviselték.

– Azt mondják, az kemény vidék.

– Amikor még működtek a gyárak, létezett az ózdi kohászat, nem volt probléma. A lakosság igen összetett, de mindenki becsülettel dolgozott. Borsodszilánkon is éltünk három évet, az nehezebb időszak volt a számomra. Az általános iskola felső tagozatát Edelényben jártam, egyszerűbb volt. Az ottani iskolában kio kushin kai karatét lehetett tanulni, így ezt is kipróbáltam. Majd családotól Budapestre költöztünk. Édesanyám továbbra sem szeretne volna, ha karatézom, így az ő kedvéért eljártam a Komjádi uszodába – akkor hazamentem és szétvágtam a fürdőnadrágomat, részemről ennyi volt az úszás. Az edző csak a versenyzőkre koncentrált, nekünk, többieknek azt mondta, ússzatok le ötven hosszt és mehettek haza. Nekem ez kevés volt. Mondtam édesanyámnak, nem szeretnék tovább úszni.

– Amúgy is elszakadt a fürdőnadrág...

– Pontosan. Így Budapesten folytattam a shotokan karatét. 1990-ben jelentem meg az első edzésen, egy évről rá vizsgáztam az első övfokozatomra. Több klubot jártam meg; időközben a bátyám is csatlakozott, megint együtt jártunk edzeni. Nagyon sok dolgot köszönhetek neki, mindennek előtt az alapokat. Mindenhol tanultunk valami újat: minden mesternek volt egy speciális stílusa. Úgy gondoltuk, ha több helyről több dolgot tudunk összeszedni és ezt kombináljuk, eredményesebbek lehetünk.

– Ez a saját stílus kialakulásához is hozzáegíthetett.

– Lett egy karakterünk. A verseny nem az én világom. Próbálkoztam vele, de túl későn kezdtem, tizenhárom évesen csöppentem bele. Általában leléptettek, mert túl kemény voltam. A szabályok egyrészt azért vannak, hogy a versenyzők vigyázzanak egymásra, másrészt pontozásos rendszer működik, nincs KO verseny, csak érintéses. A fiam azért szerencsésebbek, mert időben elkezdheték versenysze-

Fegyelmelzetten és gondolkodva küzdeni

„Ehhez a sporthoz semmi nem kell, csak az akarat”



rően űzni a sportot. Csongor négy, Kristóf hat éves volt. Így nagyobb rutinnal bírnak.

2016-ban kezdtünk Kenesén edzeni. Akkor még Szabó Kati néni volt az iskola igazgatója, és a Rády Diáksport Egyesület keretében fogtunk bele. A versenyzéssel 2018-ig vártunk. Eleinte nem vettem fel a gyerekeknek, hogy van-e kedvük hozzá. Sok sporttársammal, edzővel tartom a kapcsolatot, egy versenyen találkoztam az egyikükkel, Bajai Angéllával. Sokat edzettem vele, régóta ismerjük egymást. Szakmailag jóval előrébb jár nálam, korábban a szakmai vezetőségnek is tagja volt. A szerepe nagyon fontos az egyesületünk életében, mert egyfajta ellenőrző szerepben ő egyengeti a szakmai utunkat. Engem is tovább tanított, csiszolta a tudásomat, s felkértem a gyerekek vizsgáztatására. Én nem tudnék pártatlan lenni. Ha eljön hozzánk egy edzésre, másképp látja, miben fejlődünk, s mit kell még fejlesztenünk. Kívülről látja a dolgot, mert ritkábban találkozik a gyerekekkel. Kellően szigorú, a rendszer nagyszerűen bevált.

– Mert hogy apa ezek szerint nem szigorú edző. Vagy mégis?

– Nem igazán – mondja Kristóf. – De azért eléggé.

– Számomra nagyon fontos a fegyelem – veszi vissza a szót Krisztián –, mert anélkül nem tudnánk dolgozni. Sportunknak óriási jellemformáló hatása van, a gyerekeken látszik a változás. Ha edzünk, a gyerekeimnek nincs apa, ugyanúgy senpai van, s ugyanúgy kell dolgozniuk, mint mindenki másnak. Néha velük kicsit talán szigorúbb is vagyok.

A mostani generáció teljesen más, mint mi voltunk. Senkit nem akarok bántani, de úgy érzem, a gyerekek egy része kicsit el van hanyagolva; nagyon el vannak kényelmesedve és keveset foglalkoznak velük a szülők.

– Legtöbbször csak úgy ki vannak csapva a digitális mezőre: telefon, tablet...

– Nálunk alapvetően a hétvégére vannak korlátozva ezek a dolgok, és csak akkor, ha nem megyünk sehova. A karatén kívül sok dologgal foglalkozunk, igyekszünk lefoglalni a gyerekeket. Nagyon szeretünk például túrázni. Idén első magashegyi túránkra készülünk a Júliai-Alpokban. Ott egy-két nap alatt fel lehet tölteni.

Eleinte hetente kétszer edzettünk, aztán már háromszor. Egy edzésen merült fel a versenyzés. Elmondtam, mi ennek az útja, módja, és volt kedvük. Onnantól kicsit másképp folytattuk a munkát, a versenyzésre koncentrálni. Hetente négyszer edzettünk, ha időm engedte, akár ötször is. Amikor nem a teljes csapattal dolgoztunk, őket már célirányosan a versenyre készítettem fel, a formagyakorlatokra koncentráltunk. Az eredményeket látva úgy gondolom, sikerült. Büszke vagyok minden versenyzőre. Kristóf és Csongor mellett a harmadik versenyzőnk Bödör Veronika. Ő ugyanúgy később kezdte a



versenyzést, mint annak idején én, sokkal nagyobb erőfeszítésébe kerül, hogy versenyen helyt álljon, mivel a korcsoportjában erőfölénnyel bír. Rá ezért külön büszke vagyok, mert eredményes és remekül megállja a helyét. Rettentően becsülöm őt, óriási az akaraterője.

A Magyar JK Karate Szövetség versenyrendszere szigorú. 15 év felett már nem szedik szét a korosztályokat, így előfordulhat, hogy versenyen a kezdő egy Európa-bajnokkal találja szemben magát.

– *Tapasztalatszerzésnek az is biztos jó.*

– Így van, de például Vera esetében nem szeretném, ha mindig veszítene, mert mindenkinek kell a sikerélmény. Ezért kezdtünk egy másik csoport, a *Shotokan Liga Nemzeti Szövetség* versenyein részt venni. Náluk könnyebb a versenyrendszer, jobban elkülönülnek a korosztályok. Kezdőknek, középhaladóknak és haladóknak is jut lehetőség. Ha lesz még kedve Verának, később, ha nagyobb rutint szereztünk, természetesen visszatérhetünk a JK Szövetség versenyekre is.

A karateszövetség éves közgyűlésein rendszerint felvetem, miért nem gondolkodunk utánpótlás-versenyben? Megfogalmazódott bennem a gondolat, akár lehetne Kenese-kupa is, a versenyző korosztályok megfelelő elosztásával és a normál versenykeretek megtartásával olyanoknak is lehetőséget adva, akik életük első versenyén szerepelnek. Kicsit rugalmasabbnak kell lenni, figyelembe venni a gyerekek adottságait. Az életük, a mindennapi rutinjuk, a szemléletük teljesen más, mint a miénk. Edzőként és apaként is igyekszem haladni a korrall.

– *Tegyük egy kicsit rendbe a karate alapfogalmait! A shotokan milyen válfaja a nagy egészségnek?*

– A shotokan a kínai karatéból fejlődött ki, onnan került Japánba. Ott rengeteg harcművészetet üztek, a dzsúdó, a szumó például őshonos. Okinava szigetén vetett először lábat, titokban. Azokban az időkben az egyszerű népek nem lehetett fegyvert viselni, de esetenként meg kellett védeniük magukat. *Gichin Funakoshi* a shotokan karate megalapítója, a rendszer kifejlesztője. Mellette több ág megjelent, a kio kushin kai, a jiu-jitsu, ezek is önállóan fejlődtek. Mindegyiknek megvan a maga szépsége. A kio kushin kai-ban például kontaktban dolgoznak, sok a belharc. A shotokan annyiban másabb, hogy nagy távolságokat használ, hirtelen robban be és vonul vissza, próbál ütőtávon kívül maradni. Azért kell sokat gyakorolni, hogy meglegyen a ruganyosság, minél hamarabb oda tudjunk érni az ellenfélhez. Egyetlenegy megsemmisítő támadás a cél, azt kell jól kivitelezni.

Európába a 60-as években került, mint a legtöbb hasonló sport, harcművészet. Magyarországon a 70-es évektől kezdve van jelen. Akkoriban nagyon népszerű lett, mindenki karatézni akart. Ma már más a helyzet: a szülőknek kicsit jobban kellene támogatniuk a gyerekeket, hogy sportoljanak valamit, amiben ki tudnak teljesedni, jól érzik magukat. A fiaim szerettek volna focizni, kipróbálták, de mondtam, el kell dönteni, hogy melyikkel akarnak komolyan foglalkozni, mert a kettő nem fér bele az időbe. Nyitott vagyok, és azért, mert nekem a karate lett az életem része, nem várom el, hogy nekik is ez legyen. Örülök, hogy a karate mellett döntöttek

– *Ki hány danna tart éppen? Csongor?*

– Narancssárga öves vagyok.

– Én pedig zöld öves – mondja Kristóf.

– Hatéves korig gyerekvizsgát csinálnak – egészíti ki Krisztián. – Utána az edző dönti el, hogy felnőttvizsgát követel, vagy még gyerekszintet. A nehézségi fokok között a különbség, hogy más jellegű feladatokat, mozdulatokat kell végrehajtani. Kék övnél már kombinációkat kell ismerni, hogy a szabálykönyvünkben le van írva.

Kristóffal szeptemberben tervezzük az újabb vizsgát, onnantól versenyen a magasabb fokozatba tartozókkal találkozunk. Verával együtt készülnek a kék övre, egymást ösztönzik. Nem az a fontos, hogy milyen színű az övünk. Egyetlen szerepe van, hogy a felsőt összefogja. A lényeg a tudás, ami az ember birtokában van.

Csongor az utolsó gyerekfokozaton van, ez a narancsszínű öv. Számára a zöld fog következni, de az már felnőtt vizsga lesz.

Edzésekre többen járnak, legalább hetvenen fordultak már meg nálunk, de jelenleg ők hárman versenyeznek. Van egy negyedik fiú, akinek eddig egy versenye volt, de kitört a járvány, nem tudott felkészülni. Ezt a sportot nem lehet későn kezdeni. Úzhetjük, legfeljebb nem versenyzünk. Van egy edzőtársunk, a hatvanas éveit tapossa, és elmúlt ötven, mikor karatézni kezdett. Soha nem vizsgázik, de jár edzésekre, és mindent meg tud csinálni, amit a többiek. – Minden idő számít, hogy a technikát csiszoljuk. Állandóan lehet fejlődni, ezért rendszeresen visszatérünk az alapokhoz.

A kék övemre annak idején egy síófoki edzőtáborban készültem fel. Azon a vizsgán értettem meg, hogy teljesen mindegy, milyen a fokozat, ahol tartunk. A barna öv után többre nem vágytam. Végül unszolásra indultam el a fekete övért. 2007-ben vizsgáztam utoljára, a neves *Tanaka mesternél*, ami örök emlék marad a számomra. Lesz még egy vizsgám, mert megígértem Angélának, és példát is kell mutatnom. Tavaly jelentkeztem edzőtáborba, de sajnos elmaradt. Idén sem lehet még megrendezni, mivel a központi edzőtáborokba japán mesterek érkeznek, ez még most sem valósulhat meg. Jövőre reményeink szerint már igen.

– *Nem lehet egyszerű megtalálni az edzőhelyet sem...*

– Sok helyen edzettünk már. Miután a helyi iskolából eljöttünk, *Bertha Károly* adott nekünk lehetőséget a Fregatt feletti teremben. Ő biztosítaná tovább a helyszínt, de a terem járólapos, mi pedig mezítláb dolgozunk. Korábban az akarattyaí óvodában is voltunk, majd megkerestek a balatonfőkajári iskolából, mikor hallották, hogy karatét oktatok. Ekkoriban külön tudtam bontani a csoportokat, nagyobb lehetőség volt a fejlődésre. Kisebb csoportokban könnyebb, mindenkire elég figyelem jut. Utóbb *Kiss-Kocsis Anita* sietett a segítségünkre, az utolsó versenyünkre nála készültünk fel, a Manka kuckójában. Anita szívesen lát minket, heti két alkalommal biztosít a számunkra.

– *Jövő? Tervek?*

– Ha minden igaz, pozitív változás előtt állunk, úgy tűnik, sikerül támogatót találnunk. A sportunknak nincsenek nagy eszközigényei, de jó volna a csapatnak az egyenlegegítő, a versenyzőknek minőségi versenyruha; akár az edzőtáborok költségének egy részét is tudnánk finanszírozni. A legfontosabb a fix hely len-ne, így például makiwarát is használhatnánk, ami akácfaából készült eszköz, rugalmas, de kemény. Ütéseket gyakorolunk rajta, mellette rengeteg funkciója van. Segíti az összpontosítást. Attól ütünk erőset, hogy gyorsak vagyunk; a gyorsaság pedig a tömeggel szorozva adja az erőt.

Korábban támogatást sehonnán nem kaptunk, a háromezer forintos tagdíjából éltünk, ami természetesen elment a fenntartásra, eszközök és felszerelések biztosítására. Szabadidőmben végzem az edzéseket. A fizetségem, ha jön egy gyerek és jól érzi magát, netán sikerélményt élünk át közösen, levizsgázik vagy a dobogón áll, éremmel a nyakában. Ez számomra mindent felülír.

Az idei év talán még felemás lesz, nem tudjuk, mit hoz az ősz. De itt vagyunk és szeretnénk a shotokan karatét még többekkel megismertetni. Óriási tévedés, hogy aki küzdősportot űz, agresszív ember. Az alapszellemisség, hogy a karatéka nem kezdeményez, nem provokálja ki a támadást, de kerülhetünk olyan helyzetbe, amikor meg kell védenünk magunkat. Azonban tudni kell kompromisszumot kötni, néha önmagunkkal is. Megtanulhatunk fegyelmezetten és gondolkodva küzdeni. A harcművészeteknek megvan a filozófiája, fegyelmre tanítanak. Formálják a jellemet, olyan példát mutatnak, mely az élet más területén is felhasználható.

Amennyiben bárkiben felmerül a kérdés, hogy bármilyen formában támogatna minket, esetleg szeretne a későbbiekben sportolni, illetve gyermekét taníttatni, úgy bátran felveheti velem a kapcsolatot.

Nagy Krisztina