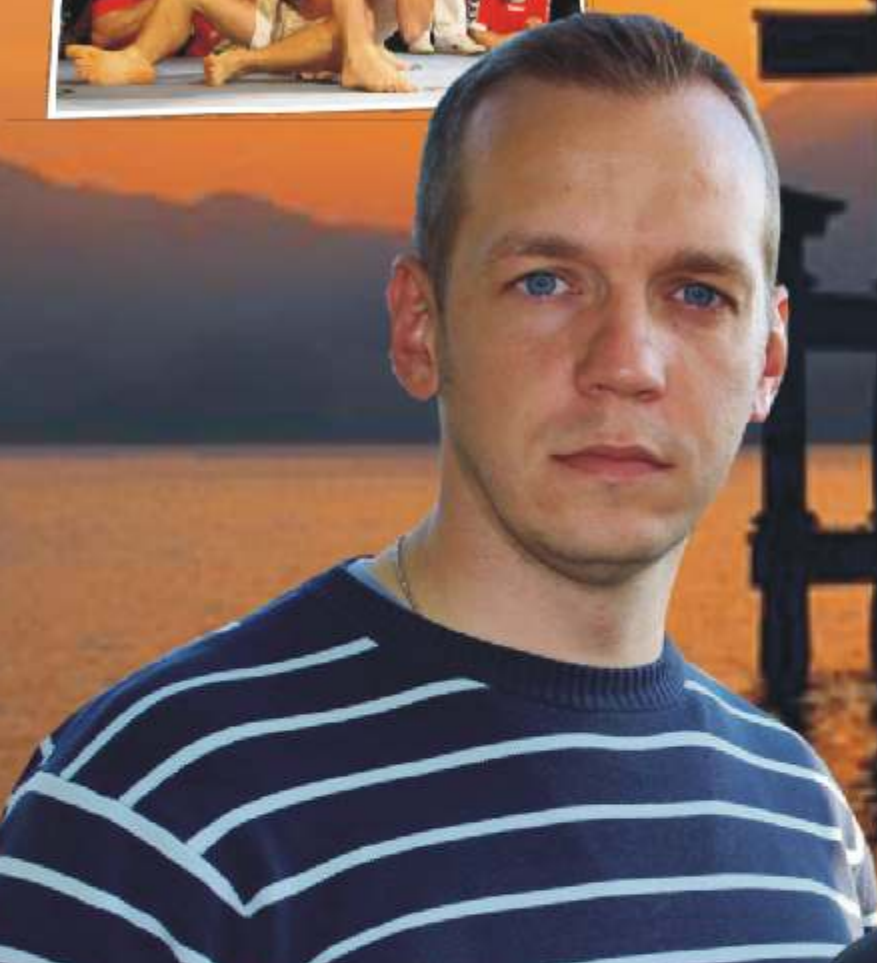


ÖKÖLHARC

ZEN BU KAN KEMPO MAGAZIN

Profi gála Kecelen



interjú

Tar és Tóth: a nyerő páros



Csákvár Kupa:
fókuszban a gyerekek

GRAPPLING VILÁGBAJNOKSÁG KRAKKÓBAN

GLADIÁTOROK VIADALA



III. PROFI KEMPO GÁLA

www.profikempro.hu



2010. június 19. 18 órától
ARÉV Csarnok, Székesfehérvár

Támogatók:

TRUCK JNB
Szállítás és logisztikai Kft.



T.A. GROUP ECO
SECURITY Kft.
Készletbiztosítás - Állománykezelés - Tűzbiztonság
Bűnmegelőzés és végrehajtás



Médiapartnerek:



www.profikempro.hu

maximumSPORT.hu
Online Sportmagazin

www.maximummedia.hu





Szerkesztőség:
H-8000 Székesfehérvár,
Takarodó utca 2.

Telefon:
+36 30 213 4100
+36 70 423 5826

E-mail:
uj sag@profikempo.hu

Web:
www.profikempo.hu

Laptulajdonos:
Takács Attila

Főszerkesztő:
Pecsuvác Péter

Szerkesztő:
Szűcs Gergő

Munkatársak:
Bajaczn Pter
Bakos Balázs
Csillag Veronika
Dencinger Dávid
Koncz Gábor
Lévai László
Lévainé Halász Judit

Palotás Ferenc
Papp Valér
Szűcs Zsolt
Tóth Gergely

Saját fotók:
Pintér Zsanett

Kapott fotók:
Magyar Zen Bu Kan Kempo
Sportszervezet,
magyarországi kempo klubok,
Horváth Anikó
www.budofest.hu
egyéb weboldalak

Tördelés:
Bogár Richárd

Nyomdai munkálatok:
Extra Média Nyomda Kft.
Telefon.: +36 22 512 120



Kedves kempes Barátaim, Tisztelt Olvasók!

Túléltek az első szám okozta izgalmakat, sőt nagyon sok pozitív visszajelzést kaptunk Tőletek, Önöktől.

Úgy látszik, tényleg szükség van egy „Ökölharcra”. Úgy gondolom, ez az újság egy vetülete a Magyar ZBK Kempo Sportszervezetnek és közhely, de ránk is érvényes, hogy csak komoly összefogással maradhatunk fenn, illetve érhetünk el minőségi, jó eredményeket.

Hála Istennek, a kempes társadalomban nincsenek jelen az országunkra jellemző negatív tényezők, érzések, tulajdonságok: az irigység, kapzsiság, kétszínűség. Ezért is tekintek bizakodva újságunk jövőjét illetően.

Kérlek Titeket, Önöket, hogy segítsék újságunk fennmaradását vásárlással, együttműködéssel, pozitív hozzáállással.

Már most plusz négy oldallal bővíteni tudtuk lapunk terjedelmét, de ha a közeljövőben még négy oldallal és kéthavonkénti megjelenéssel tudnánk működni, már nagyon elégedett lennék!

Jó olvasást!



Takács Attila

Takács Attila
laptulajdonos

Tartalom

Interjú: Tar László és Tóth Gergely - Világbajnoki címmel tértek haza 4-5

Tudósító: Kempo-vb az Ibériai-félszigeten 6

Klub bemutató: Baranya Kempo HSE 7

Összeállítás: Fehérvári kempes győzelme a keceli profi gálán 8
Kempo kellék: A bandázs 9

Látvány és show: Kemposok a Budo Gálán 10

Kempo tudástár: Tanítási módszereim 11
Grappling: Bajnoki premier itthon 12

Grappling: Megszületett az első magyar vb-arany 13

Poszter: A világbajnok Tar-Tóth kettős 14-15
Természetgyógyászat: Erő energia 16

KEMPOrtre: Kabina Balázs 17

Képes beszámoló: Zen Bu Kan Kempo Csákvár Kupa 18
Képes beszámoló: Ifjúsági és Junior ob, Seregélyes 19
Kempo és a nők: Női önvédelem 20
Játék: Rejtvény 21
A hónap sportolója szavazás 21
Külföldi portré: Georges "Rush, GSP" St-Pierre 22-23
Klublista 24





Bearanyozták nevüket Portugáliában



Ki ne ismerné őket, hiszen a jelenkori magyar kempos társadalom aktív szereplőiről van szó. Még mindig fiatalok, ám kellően rutinosak, korábban már mindketten nyertek világbajnokságot, ráadásul barátok és edzőtársak is.

Természetesen a budapesti Bushido két kemposára, Tar Lászlóra és Tóth Gergelyre gondolok.

Az Ökölharc második számának pedig vitathatatlanul címlapszereplői, hiszen a március végi portugáliai világbajnokságon mindketten aranyéremmel zártak!

Ketten mentetek ki Portugáliába a Kempo Karate Világbajnokságra. Csupán ti képviseltétek hazánkat, ráadásul még segítőtök sem volt. Hogy boldogultatok?

Tóth Gergő: Nem volt egyszerű a verseny, már maga a pástra lépés is felért egy küzdelemmel. Még decemberben döntöttük el, hogy indulunk a versenyen. A szövetség nem tudta támogatni ezt, így sok jelentkező sem volt a portugáliai vb-re. Mi ketten úgy gondoltuk, hogy ez egy jó megmérettetés lenne számunkra. Volt lehetőségünk normálisan felkészülni, és szerettünk volna nemzetközi címet szerezni.

Miből állt a felkészülésetek?

Tar László: A közvetlen felkészítésünk egy három hónapos időszak volt. Nagyon jó mestereink voltak Lévai László és Tar József személyében. Ebben a három hónapban gyakorlatilag heti tíz edzésen is részt vettünk. Eredetileg kesztyűs és pusztakezes full kontaktra is készültünk. A Gergőnél ez meg is maradt, de én a végén csak a pusztakezes mellett döntöttem.

Gergő, te a 67-kg-os súlycsoportban vágtaal neki a küzdelmeknek...

T.G.: Az látszott, hogy a pusztakezes full kontakt nem egy megszokott szabályrendszer Portugáliában, inkább más országokból jöttek jó harcosok. Mivel mester fokozatú verseny volt, így mindenki több éves rutinnal és fekete övvel rendelkezett. Nekem két meccsem volt, ráadásul egymás után következtek, valamint a döntőben még a hosszabbítás is összejött a mérkőzésemen. Ez így meglehetősen fárasztó-

an hatott. Voltak furcsaságok a szabályértelmezések körül is.

A döntőben egy korábban a Hanshi Kupán ezüstérmet szerzett portugál ellenfelem volt. Végül életem egyik legnehezebb mérkőzésének bizonyult ez a párharc.

Miért volt annyira fontos számodra a pusztakezes kategória, hiszen korábban már nyertél vb-t?

T.L.: Valóban nagyon fontos volt számomra, ugyanis régen küzdöttem már versenyen full kontaktnak, és szerettem volna egy jó eredményt küzdelemben elérni. Bátran mondhatom, hogy heroikus versenyzés volt a döntőben. Az ellenfelem jóval erősebb, jobb állóképességű portugál srác volt. Az első menetben csak ő dominált, lett is néhány sérülésem. A másodikra sikerült összeszednem magam, olyan technikákat alkalmaztam, amivel az ellenfél erőbeli fölényét ellensúlyozni tudtam.

T.G.: 2007-ben nyertem világbajnokságot, akkor kesztyűs full kontaktnak, Belgiumban. Nagyon büszke vagyok mindkét világbajnoki elsőségemre.

De így tíz év versenyzői múlttal a hátam mögött azt mondom, talán a 2007-es Hanshi Kupán elért győzelmemre gondolok vissza a legszívesebben. Az egy rendkívül kemény ellenfelekkel szemben megnyert torna volt.

Laci, neked ez volt a legnagyobb sikered?

T.L.: Nálam most ez a portugáliai siker az első számú. Különösen azért, mert a döntőben annyira meglepett az ellenfelem keménysége, hogy sokáig magamhoz sem tértem. Úgy éreztem, hogy egyre távolabb kerülök a végső sikertől. Az elején még egy szabálytalan akciót követően K.O. közeli állapotba is kerültem. Ekkor egyébként a bírók felajánlották a befejezést, és én lehettem volna a világbajnok, de nem az ellenfél szabálytalansága miatt akar-

Világbajnoki címmel tértek

A bírók hosszabbítást ítélték, ahol aztán sikerült egy köríves fejrúgást mérnem portugál riválisomra, aki ezután már nem is tudta folytatni a küzdelmet.

Egyikőtöknek sem ez az első vb-címe. Te mikor nyertél legutóbb és melyik címedre vagy a legbüszkébb?

tam győzni. Persze végül a bírók nélkül is sikerült...

Mivel foglalkoztok a civil életben és mi teszik ki a hétköznapijaitokat? Van-e barátnő, netán család?

T.G.: Én politikai elemzőként és tanácsadóként dolgoztam Magyarország egyik legnagyobb





kommunikációs cégénél, jelenleg szabadúszó vagyok. Amúgy egyedül élek, de éppen hevesen udvarolok egy lánynak.

T.L.: Hivatásos katona (felderítő) vagyok, jelenleg századosi rendfokozatban. Megjártam Boszniát és Afganisztánt, és a min-

Mi az, amit feltétlenül szeretnétek elérni a kempoban és a magánéletben egyaránt?

T.G.: Alapvetően azért csinálom a kempot, mert szeretek edzeni és tanítani, valamint szeretem azokat az embereket, akikkel a kempo

révén találkozom. Szeretném, ha mindig jól érezném magam kempozás közben.

T.L.: Szeretnék egyre hatékonyabb harcos lenni, majd újra saját klubot nyitni, hogy átadhassam másoknak azt az életszemléletet, amit én kaptam.



Mit kaptatok eddig ettől a sportágtól, amit a hétköznapiakban is lehet hasznosítani?

T.G.: Most számtalan olyan fizikai és szellemi tulajdonság jut eszembe, melyeket biztosan fejlesztett a kempo. De mégis - bár elsőre talán furcsának tűnhet - a mindennapokban a legjobban az eséseket és gurulásokat sikerült hasznosítani.

T.L.: A kempo nagyon sokat adott nekem, mely az élet minden területén érezteti hatását. Önbizalmat, nyugalmat, szeretetet, harmóniát és boldogságot adott nekem. A kempo számomra olyan, mintha imádkoznék. A személyiségem része, nélküle nem vagyok teljes, ezt sajnos a saját káromon is megtapasztaltam.

Pecsuvácz Péter

haza, méltó példaképpé válhatnak

dennapi munkámban is a Magyar Honvédség afganisztáni missziójával foglalkozom. A hétköznapijaimat a munkám és a kisfiaimmal való foglalkozás teszi ki, esténként pedig az edzés.

Milyen és mekkora támogatást kaptok a családodtól?

T.G.: A szüleim alapvetően ellenzik azt, hogy kempozom - bár mivel már 13 éve hiába ágálnak ellene, ezért most már talán ők is kezdik belátni, hogy hiábavalóan.

T.L.: Mindkét testvérem kempozik. A bátyám az a legendás Tar József (2. dan), aki elsőként nyert profi MMA mérkőzést Londonban, az öcsém pedig az egyik legtehetségesebb küzdő, ezt majd mindenki láthatja az idei országos bajnokságon. Úgyhogy a mi családunk egy igazi harcos család.



NÉVJEGY:

Születési név: Tóth Gergely
 Születési idő: 1980. április 30.
 Születési hely: Budapest
 Stílus: Zen Bu Kan Kempo
 Testsúly: 68 kg
 Testmagasság: 172 cm
 Klub: Bushido Nap Fiai Dojo
 Meccs mérleg (Gy-V-D-KO): 19-2-0-10

NÉVJEGY:

Születési név: Tar László
 Születési idő: 1979. június 2.
 Születési hely: Nyíregyháza
 Stílus: Zen Bu Kan Kempo
 Testsúly: 80 kg
 Testmagasság: 181 cm
 Klub: Bushido Nap Fiai Dojo

Credigen Bank
 Crédit Agricole Consumer Finance csoport tagja

Telefon: (06 1) 453 51 11 www.credigen.hu



Portugál Világbajnokság

Két aranyéremmel tértek haza fiaink az Ibériai-félszigetről



Március 25. és 27. között került sor Portugáliában az International Chinese Kempo Karate Federation (ICKKF) világbajnokságára. A versenyen harminc nemzet képviselésében nagyjából 1500 versenyző mérte össze tudását. Hazánkat és a Zen Bu Kan Kempo-t Tar László barátommal ketten képviseltük. Kis csapat voltunk, de már a verseny elején sem szürkültünk bele a tömegbe. Azt tapasztaltuk ugyanis, hogy a magyar kemposok korábbi sikeres szerepléseinek köszönhetően stílusunkat már rengetegen ismerik, és mindent nagy becsben tartják, érdeklődnek felőle. De a megmutatkozó tisztelet tisztán érezhető elvárásokkal is párosult. Érződött, hogy tőlünk várják a nagy bunyót, a kiemelkedő, látványos küzdelmeket. És végül nem hiába, hiszen mindketten fordulatos meccseken hódítottuk el a pusztakezes küzdelemben saját kategóriánk világbajnoki címét, tovább öregbítve a Zen Bu Kan Kempo hírnevét.



A sikerhez azonban hosszú, fáradtságos út vezetett. Először is feltétlenül szót kell ejteni a felkészülésről. Egy verseny ugyanis sosem a bevonulással kezdődik, hozzá tartozik az az edzésekkel kikövezett út is, mely egészen a pástig vezet. Ez a megállapítás fokozottan igaz egy nemzetközi megmérettetésre, hiszen ott ismeretlen stílusok képviselőivel kell felvenni a versenyt, és ez a kihívás speciális felkészülést igényel. Mestereink, Tar József és Lévai László Hanshi a hangsúlyt a versenyt megelőző hónapok során tehát arra fektették, hogy fizikailag, szellemileg és lelkileg fel legyünk készülve az ismeretlen kihívásokkal való szembenézésre. Így az edzések során arra koncentráltunk, hogy a küzdelmekben minden körülmény között képesek legyünk magunkhoz ragadni a kezdeményezést és képesek legyünk saját harci stílusunkat az ellenfélre erőltetni, és ezáltal fölé kerekedni.

Mint az később bebizonyosodott, pont ezekre a képességekre volt szüksége mindkettőnknek a győzelemhez. A szervezők ugyanis nem könnyítették meg a dolgunkat. A verseny rendkívül

kaotikus volt, a Lacival alkotott kétfős magyar csapatunknak szüntelenül résen kellett lennie, nehogy valamelyikünk lemaradjon soron következő versenyszámáról. A komplikációk még minket, a kilencvenes évek éjszakába nyúló országos bajnokságain edződött „veterán” kemposokat is megdöbbentettek. Hogy csak néhány példát említsek: A túlbonyolított nevezési rendszer a verseny második napján teljesen összeomlott. A versenyszámokat össze-vissza cserélgették, de a küzdelmek követhetetlenül egymásra torlódtak, és csak néhány perc bemelegítésre volt lehetőségünk. A végén pedig alig tudtuk megkaparintani a nekünk járó érmekeket a vészesen fogyatkozó készletből. Azt hiszem, érthető, hogy az abszurd szervezés, az állandó készenlét, a folyamatos kérdezősködés és a hosszú-hosszú várakozás összességében meglehetősen lefárasztott minket.

A szervezők kétféle full-contact szabályrendszert hirdettek meg: Egy kesztyűs küzdelmet, mely lényegében a low-kick kick-bokszt szabályain alapul, dobás és földharc nélkül; illetve egy, a miénkkel szinte teljesen megegyező szabályokkal vívott pusztakezes küzdelmet. Sajnos nekünk a szervezési zavarok miatt csak a pusztakezesben volt alkalmunk szerepelni, pedig a kick-boxban is igen magas színvonalú meccsekre került sor, és itt a mérkőzések lebonyolítása valamint a bírászkodás is sokkal olajozottabban zajlott, mint a pusztakezes küzdelmekben.

Az egész világbajnokságon a pusztakezes viadalokat kísérte a legnagyobb figyelem, kiváló hangulatban léphettünk pástra, ahol minden jó megmozdulásunkat óriási üdvözlőfogadás fogadta a hálás nézők részéről. Lacinak a sok csoportosítás miatt végül csak egy meccset kellett vívnia a bajnoki címért, az viszont túlzás nélkül a világbajnokság legdrágább küzdelme volt. Az első menetekben a shaolin kungfus versenyző elképesztő rohamokra épülő kegyetlen bunyóba kezdett, mondjuk ehhez az is hozzájárult, hogy a meccs elején a kung-fusnak „sikerült” szabálytalanul térdrel teljes erővel fejbe rúgnia a Lacit. A totális letámadás érthető módon

megzavarta az alig néhány karkörzéssel bemelegítő magyar versenyzőt, aki azonban a második menet közepe tájára már kezdte átvenni a kezdeményezést. Pontos közbeütésekkel és rúgásokkal törte meg az ellenfél ritmusát, és majdnem sikerült egy karfeszítéssel pontot tennie a meccs végére. Végül hosszabbításra került sor, melynek utolsó másodpercében Laci egy tökéletesen kivitelezett köríves fejrúgással padlóra küldte ellenfelét, aki csak hosszas ápolást követően bírt felkelni. Megvolt az első arany!

A drámai küzdelem után nekem még egy egész napot kellett várnom a pástra lépéssel. Az elődöntőben én is egy shaolin kung-fu mesterrel bunyóztam, aki azonban nem csak tudásával, hanem sportszerűtlenségével is kitűnt a mezőnyből. Szerencsére provokatív majomstílusa és piszkos technikái ellenére sem vesztettem el a hidegvéremet, és nyugodtan puhítottam testre. A harmadik menetben már igen nagy előnyre tettem szert, amikor a sokadik szándékos szabálytalanságánál leléptették. A döntőbeli ellenfelem a korábban már a Hanshi Kupán is kiválóan szereplő Gonçalo Jorge volt. Korábbi versenytapasztalata ellenére a portugál mester is sok szabálytalanságot követett el, mentségére legyen mondva, hogy ezek mind véletlenek voltak. Mindenesetre kótyagos fejjel, vérző arcval eleinte csak nehezen sikerült védekezni erős ütései és rúgásai ellen. A második és harmadik menetben azonban már magamhoz ragadtam a kezdeményezést, és pontossá, kegyetlen testütésekkel, valamint gyors földre vitelekkel kiegyenlítettem a kezdeti ponthátrányt. A hosszabbítás azután már egyértelműen az enyém volt, előbb egy taposó rúgással megrendítem Gonçalt, majd a menetvégéig többször is földre tudtam vinni őt. Így a végén nem lehetett kétséges a győzelem.

Összességében tehát mindketten sikerélményekkel és tapasztalatokkal gazdagabban tértünk haza. A fejetlenség és káosz ugyan nagyon megnehezítette a versenyzésünket, azonban a vendéglátóink rendkívüli kedvessége és a verseny barátságos hangulata – no meg a győzelmek persze – kárpótolta minket. Remélem, legközelebb már nagyobb csapattal is el tudunk menni!

Tóth Gergely 1. dan





Bemutatkozik a Baranya KHSE



Pécsre 1994-ben érkezett meg a kempo Márhoffer Norbert vezetésével. Azóta nagyon sokan megfordultak nálunk, és mára egy elég stabil, népes bázis alakult ki.

2000-ben történt egy nagy váltás a klub életében: Márhoffer Norbi Kecskemétre költözött, és átadta a klub vezetését nekem, Bajaczán Péternek. Bár már 1997 áprilisától volt klubom Szentlőrincen, megosztva a feladatokat, és az edzést Gál Krisztiánnal, mégis elég nagy kihívásnak tűnt a saját edzőtársaimnak trénerként megfelelni. Mivel egy 3. danos mester helyett egy 3. kyus senpai lett az



edző, -természetes módon- szépen lassan le is morzsolódott a 2000-es csapat, és kialakult egy új, saját klub. A szentlőrinci pedig megszűnt sajnos. Első dolgom volt, hogy szétszedtem a gyerek és a felnőtt edzést. Eleinte nehéz volt, mert kevesen jöttek; 5-en, 6-an, de idővel felduzzadt, és 28 kis kempoka rohangu a teremben. Jelenleg 18 fő a gyerek klub létszáma,

mivel szeptembertől 8-an átjöttek felnőtt edzésre. Ők az elsők, akik utánpótlásként nőttek bele a „nagyok” klubba. Jövő szeptembertől pedig további kempokák várják, hogy „felnőtt” kemposok legyenek. A gyerek edzést mindig is segédedzővel vezetem a hatékonyság érdekében, és hogy gyakorolják az edzésvezetést a mesterjelölt tanítványok. Először Csorbics Gergellyel, majd Böröcz Balázssal, most pedig Novotny Bencével. Nekik ezúton is köszönöm áldozatos és kitartó munkájukat!

A felnőtt klubban idén novemberben történt egy nagy előrelépés. Annyira megszorodtunk, hogy végre sikerült kettéválasztani a kezdő és a haladó csoportokat! A kezdő klubot Novotny Bence vezeti, és szerencsére szép számmal van utánpótlás is, ami elsősorban az ő érdeme.

Próbáltam vidéken is terjeszteni a kemponkat, sajnos kevés sikerrel. Két Pécshez közeli településen is befűcsolt szép lassan a kempo oktatása, de nem adtam fel és mentem a következő településre is. Jelenleg Pécsváradon van egy nagyon lelkes kis gyerek csapatom, ahol nyolc kempoka edz hetente kétszer. Múlt év novemberétől létezik itt a helyi kempo klub, és túl vagyunk már egy övvizsgán, és egy országos bajnokságon is, ahol nagyon ügyesen szerepeltek a gyerekek.

Versenyeredményeinknek sajnos és szerencsére kevés egy bemutatkozó oldal, és ezt nem szerénytelenségnek szánom, inkább a büszkeség íratja velem. Tavaly 180 érmünk lett. Idén eddig 120 körül járunk.

Néhány különlegesség a Baranya

Kempo HSE-ben:

1. ha jól tudom, Pécsen van a legtöbb kempos lány, szám szerint 8. Ügyesek és szépek!
2. veterán és hobbi edzés: „öreg” kemposok, kempos szülők és barátok edzenek együtt, jó hangulatban.



3. és a „Fogd a kezem!” kempo klub. Fogatékkel élőkkempo edzése.

A fogyatékkal élőkkel Csorbics Gergely kezdett el foglalkozni, 2003-tól pedig Novotny Bence segédkezett mellette. (Remélem, mindenki el tudja képzelni, micsoda munka lehet egy ilyen klubot elkezdni, és kitartóan működtetni.) Aztán Gergő abbahagyta a kempot, ezzel együtt minden kapcsolatot is megszakított a kempoval, aminek az az eredménye, hogy 2006-tól a sérülteket Bence egyedül oktatja. Vizsgáznak, versenyeznek, tehát ők is ugyanúgy kempoznak, mint mi. Ugyanúgy, de mégis teljesen máshogy.

Sokszor csodálatra méltó, ahogy ők edzenek, és nagyon becsüljük meg, hogy mi másképp tehetjük mindezt!

Info:

Bajaczán Péter vezetőedző
+3670-517-50-55,
+3630-332-18-54

Honlapunk:

www.baranyakempohse.hupont.hu



Fehérvári kempos győzelmek az alföldi viadalon

Profi gála Kecelen



"Több izzadság az edzésen, kevesebb vér a harcban!" Tartja a mondás. Székesfehérvári kemposaink ennek eleget téve vágtak neki a 2010. február 27-én megrendezésre került keceli IV. Super GP-nek. A gála 3 főmérkőzésén 3 székesfehérvári kempos csapott össze helyi ellenfelekkel, melyből 2 alkalommal sikerült kivívni a győzelmet. A gála 14 mérkőzésének

keceli versenyzőnek kedvezett, aki nagyobb teret nyert magának, de ez a végkimenetelt már nem befolyásolta.

A második mérkőzés két ketrecben már otthonosan mozgó bunyós összecsapását hozta. Székesfehérvári oldalról Szűcs Gergő húzta fel a kesztyűt az ugyancsak helyi illetőségű Vikker Dániellel szemben. A két harcos MMA-szabály-

rendszerben csapott össze. A 2x5 percre kiírt meccs érezhető kempos fölényt hozott. A küzdelem első menete jobbára a földön játszódott, ahol Gergő többször került győztes helyzetbe, de ellenfelét hol a gong, hol pedig földharcbeli jártassága mentette meg a vereségtől. Köszönhetően a versenyzők remek kondíciós

fejét kihúzva, hátsó fojtásba került és feladásra kényszerítette Gergőt!

Az utolsó összecsapás hozta a legnagyobb érdekfeszítést, ugyanis a gála két legutolsó-

sabb versenyzője csapott össze MMA-szabályrendszerben. A fehérvári oldalt Ács László képviselte, ellenfele pedig Imre Zsolt volt, a hazaiak kedvence. Lacinak az első menet végén sike-



végén Dencinger, Szűcs, Ács sorrendben vívták a harcosok a meccseket.

Dencinger Dávid K-1 szabályrendszerben állt ki a hazaiak egyik kedvence, Árvai Zsolt ellen. A küzdelem egyhangú pontozásos székesfehé-

felkészültségének, a második menet is nagy izgalmakat hozott. Gergő e menet közepéig uralta a meccset, ám egy hiba végzetessé vált számára! Bunyósunk az ellenfelét egy Kesa Gatame-be fogta, ahonnan a keceli versenyző

rült érvényesítenie technikai fölényét, és bal Mawashi Geri K.O.-val mattolta ellenfelét. A küzdelem folyamán a fehérvári versenyző inkább az állóharcot erőltette, állásból támadta fekvő ellenfele combját, aki a mérkőzés nagy részét földön töltötte. Laci egy alkalommal nehéz helyzetbe került, keceli ellenfele rutinos földharcosként mellkasára ülve próbálta harcképtelenné tenni, de ezt kempos barátunk sikeresen kivédekezte. A menet vége felé közeledve Laci alapállást váltott, ami megzavarta ellenfelét, így egy sikeres test Mawashi Geri-vel tudta ellenfelét padlóra kényszeríteni. A küzdelem folyamán Imre Zsolt kulcsfontosságú törést szenvedett.



vári sikert hozott. Dávid 3x3 perc alatt főként nagy erejű fejrúgásaival sakkban tartotta ellenfelét, aki így nem tudott teljesen kibontakozni. Az első két menetben láthatóan a fehérvári harcos akarata érvényesült, az ellenfél inkább a combúgásokra alapozott, de ezek nem rendítették meg Dávidot. Az utolsó felvonásban a tartalékok végső felhasználása a





A meccs véget ér, a versenyzők a ring két sarkában. Segítőik megtörlik az arcukat, lehúzzák a kesztyűket és előtűnik a bandázs, amit erősen leszalagostak, és a versenyellenőre aláírt, de miért?

A kempo versenyeken egészen a közelmúltig nem lehetett használni bandázst a kesztyű alatt, mondván, növeli az ütés erejét. Idővel azonban kiderült, hogy a bandázsnak komoly szerepe van a sérülések megelőzésében. Csökkenti a csuklóra nehezedő terhelést, védi a kéztőcsontokat, illetve beborítja az ütőfelületet is. A helyes feltekercs nagyon fontos, a komoly versenyeken ezért ellenőrzik és zárják le azt megbonthatatlanul. A tiltásnak köszönhetően elég kevesen tudják ezt a kis textilcsíkot úgy feltekerni a kezükre, hogy az kellő képpen védelmet nyújtson használójának, és az ellenfélnek is. Ebben próbál segíteni ez a képsorozat, ami az egyik rögzítési módot mutatja be. Jó gyakorlat!



Sportszervezeti hírek

Március 20-án tartottuk újabb közgyűlésünket, melyen a következő pontokban döntöttünk:

1. A Magyar Zen Bu Kan Kempo Sportszervezet címe megváltozott, az új cím: 1141 Budapest, Bonyhádi u. 114. 2/5

2. A közgyűlés elfogadta a 2009. évi pénzügyi beszámolót és közhasznúsági jelentést, amely hamarosan megtekinthető lesz a honlapunkon. A Sportszervezet közhasznú minősítésű társadalmi szervezet, ezért abszámolója nyilvános.

3. A Sportszervezetnél továbbra is preferencia a klubnyitás támogatása, kiemelten a GYERMEK KLUBOK és a KLUBOK OLYAN MEGYÉBEN, AHOLMÉG NINCSKEMPO.

Ezeket az erőfeszítéseket a Sportszervezet anyagilag is támogatni kívánja. Jelenleg két klubot, a gödöllőit és a budaörsit támogatjuk. Akinek klubnyitási szándéka van, jelentkezzen az elnökségnél. Különösen fontos lenne ez azon fekete öve-

sek tekintetében, akiknek még nincs klubjuk.

4. Anyári edzőtáborról:

Bodajkon június 28-tól egy hét. Díjak: gyermek 25.000 Ft, felnőtt 29.000 Ft. Részletek ügyében keress az edződet, illetve Gáncs Ferencet.

5. Éves tagdíj emelése. A most márciusban beszedett tagdíj fél éves tagdíj lesz, a második felét pedig az őszi vizsgáig kell rendezni Bakos Balázsnál.

6. Versenyszabályváltozások.

Mint érezhetitek, a grappling, bjj hatására a Zen Bu Kan Kempo földharc szabályai is változnak, egyelőre mindig az aktuális versenykiírás érvényes, a végleges szabályzat kidolgozásán a szervezet versenyzetési bizottsága dolgozik. Ami biztos, ha kopogtatsz, nyertél.

7. Válogatott: Az országos bajnokságokon dől el, hogy ki kerül a 2010. évi válogatott keretbe. A válogatott számára az edzőtábori részvétel ingyenes, valamint az őszi versenyeken nevezési díj megfizetése nélkül indulhatnak.

Renshi Bakos

2010. évi eseménynaptár

- 2010. május 29. Vác
Felnőtt Magyar Bajnokság
- 2010. június 19. Székesfehérvár
III. Profi Kempo Gála
- 2010. jún. 28-júl. 4. Bodajk
Edzőtábor
- 2010. szeptember 25. Csákvár
Központi övvizsga
- 2010. október 9. Kecskemét
Alföld Kupa junior verseny
- 2010. október 30. Budapest
Központi övvizsga
- 2010. november 5-7.
II. Hungarian Grappling Open
- 2010. november 20. Eger
Eger Kupa felnőtt és junior verseny
- 2010. december 4-5.
XV. Hanshi Kupa és Szeminárium



Kemposok a Budo Gálán



Idén 21. alkalommal rendezték meg Székesfehérváron a Budo Gálát, mely egy 1989 óta évente tartandó harcművészeti esemény. Mi, kemposok immáron húsz esztendeje törsvendégei vagyunk. A városban lévő küzdősport egyesületek ezen a gálán mutatkozhatnak be, mutathatják be stílusuk erősségeit. Minden fellépő csoport készül egy 10 perces bemutatóval. Néhány éve előfordult, hogy húsznál is több volt a résztvevő egyesületek száma, azonban idén már csak 11 csapatot hívtak meg a túl hosszú nyúló rendezvény elkerülése miatt. Minket, kemposokat mindig kiemelten kezel a szervező, mivel talán a mi bemutatónk a leglátványosabb, és legtöbb embert ámulatba ejtő. Ez egy olyan produkció, amit nem kongatnak le a tizedik perc végén, és azért raknak minket rendszerint a program végére, mert ránk nagyon kíváncsiak az emberek, így a rendezvényen is sokáig maradnak.

A mi bemutatóinkon rendszeresen van törés, valamint olyan érdekes, kemény dolgok, amelyek mindenkinek elnyerik a érdeklődését,



elismerését, tetszését, esetleg csodálatát. Könnyen lehet változatos, hiszen annyi mindent csinálunk egyébként is, ami mind-mind bele tartozik a kempobá. Néhány évvel ezelőtt a bemutatónkat egy Új-zélandi harci táncsal, Haka-val kezdtük. Ami bár nem tartozik a kempohoz, mégis egyfajta elismerésünk más nemzetek nagy harcosai felé. Volt olyan év, amikor dobás kombinációkat, önvédelmi bemutatót csináltunk zenére. A zenés produkciók mindig szórakoztatóak. Néha vicces történet előadásával mutattunk be önvédelmi szituációkat, volt, hogy először lassan, majd életszerű tempóban. Az ilyen önvédelmi bemutató azért is jó, mert lehet látni, hogy hatékony, de egyszerű technikákkal „dolgozunk”. Mi nem mutatunk „varázslást” vagy hókuszpókuszot,

hanem olyat, amit az életben is el lehet adni. Formagyakorlatot csak ritkán mutatunk be, mivel az a tapasztalat, hogy a többi fellépő abból éppen eleget mutat.

A leglátványosabb azonban mindig a törésbemutató.

Tavaly semmi mást nem csináltunk, csak törést, abból viszont jó sokat. Volt, aki betonlapot tört, volt, aki lapátnyelet rúgott. Rajtam eltört a Gáncs Feri tíz szerszámnyelet. De az ennél is érdekesebb rész csak ezek után jött. Egyszerre öten, fekete övesek, átszúrtunk az alkarunkon egy-egy kihagyezett bicikliküllőt. Az átszúrt küllőkre ytong lapokat fűzték a segítők úgy, hogy egymásnak háttal kis kört alkottunk, és az egymás mellett lévők közösen tartották a falazóelemet. Gáncs Feri bent állt a kör



közepén, és sorban eltörte az ytong-okat. A közönség örjögött, azt mondanom sem kell!!!

A tavalyihoz képest idén kétszer annyi időt kaptunk produkciónk előadására. 10 percet a törés bemutatóra a szünet előtt, tíz percet pedig a végén az egyéb bemutatókra. A töréses számot úgy csináltuk, hogy mindenki felvonult, előkészítette a törését, majd vezényszóra megmutatta, mit fog előadni. Ezután szépen sorban mindenki eltörte, amit tervezett. Volt fejjel törés, fejelés, lapátnyél rúgások, szerszámnyél testen való eltörése, több kombinált törés, majd utolsóként Takács Attila dupla alkaros törése. A siker nem maradt el! Nagyon tetszett a közönségnek, ezt a tapsból mérhettük le.

A bemutató második része is igen változatosra sikerült. Először a gyerek csapat tagjai csináltak gurulás, esés és dobás bemutatót. Majd ütőpárnára mutatott be egy csapat ütés, rúgás kombinációkat, mintegy szemléltetve, hogyan is gyakorolunk az edzéseken. Ezt követően a középhaladó team önvédelmi bemutatója volt soron kemény technikákkal, életszerű támadások ellen. Eztán a profi versenyzőinkkel mutatunk be iskolázást, úgy, ahogy az edzésen is történik. Öt edző, öt versenyzővel szemléltette a pontozókesztyűre való gyakorlást, hogyan javítjuk a technikát, hogyan gyakoroljuk be a kombinációkat. Az idei bemutató legvégén Takács Attila Szűcs Gergővel, Gáncs Feri pedig

Rumpler Istvánval tartott „ketrecharc” bemutatót. Olyan technikákat adtak elő, amiket MMA versenyek (ketrecharcnál is MMA szabályok vannak) lehet alkalmazni. Az MMA szabályrendszer a full-contact csúcsa, itt szinte mindent lehet a versenyzőknek. Lehet ütni, rúgni, dobni, feszíteni, fojtani... a földön is, egy nagyon kicsi kesztyűben, ami szinte csak az öklöt védi. Ez az a szabályrendszer, amihez mindenféle harcmódot ismerni kell, amihez nem elég az, hogy valaki jól bokszoljon, vagy jól birkózzon. Mivel mi a kempoban mindent tanulunk (ütés, rúgás, dobás, földharc), ezért ez közel áll hozzánk. Persze ahhoz, hogy ebben a szabályrendszerben valaki elindulhasson, nagyon sok gyakorlás szükséges! Ha nem vagy elég képzett minden területen, csak nagy szerencsével maradhatnál lábon a ketrechen, az MMA szabályrendszerben.

Íme néhány idézet a kemposok Budo Gálán szerepléseiről,:

Fejér Megyei Hírlap 2009

„A leglátványosabb elemekkel ismét a kemposok szolgáltak, ám a hagyományos töréstechnikák túl ezúttal a fájdalom tűrésének egy másik válfaját is bemutatták, kötött nagyságú tűket az alkarjukon átszúrva - a nézők egyöntetű felhorkanását kiváltva - fűzték magukra téglákat, amit aztán darabokra is törték. Legalábbis ezt mesélték, mert szerény személyem - aki az injekciós tűtől is retteg - ezt nem nézte végig...”



maximumSPORT.hu 2010

„Az egyik, ha nem a leglátványosabb műsorszám a 2009-es gálához hasonlóan ezúttal is a Székesfehérvári Kempo SE versenyzője volt: töréstechnikai mutatványaik rendre elkápráztatják a látványos elemekre roppant kíváncsi nézőket”

fotók: www.budofest.hu

Koncz Gábor 2. dan



TANÍTÁSI MÓDSZEREIM



A Zen Bu Kan Kempo vizsgaanyag-rendszerének oktatása

Azoknak a harcosoknak ajánlom ezt az írást, akik most kezdenek ismerkedni a Zen Bu Kan Kempoval, és magas szintre akarják magukat fejleszteni a harcművészetek által. Ugyanis ennek elengedhetetlen feltételei, hogy részt vegyenek rendszeresen és folyamatosan a központosan szervezett övvizsgákon, edzőtáborokban, versenyeken.



A ZBKK oktatási rendszerének ez a három bázisa, itt fejt ki legjobban a hatását, természetesen a rendszeres klubedzések mellett és velük összhangban!

Az övvizsgákon a feketeövesek nagy része jelen van és aktívan közreműködik, átadja tudását, tapasztalatait.

A vizsgázók tovább akarnak lépni egy fokozatot, ezért motiváltabbak a befogadásra, mint egy edzésen, és itt tudásuk legjavát akarják adni. A küzdelemben összetételezhető a feketeöves mesterekkel, akik a legkeményebb és legképzettebb harcosok és a legjobb versenyzők. Ezért minden egyes vizsga tulajdonképpen egy beavatási szint!

Az edzőtábor még intenzívebb és hosszabban tartó igénybevétel, ezért megfelelő önismereti tréning is egyben. Itt fel kell készülnöd, hogy akkor is a társaiddal kell maradnod, amikor holt fáradt vagy, és már semmihez sincs kedved. Ekkor látszik meg, milyen ember vagy, tudsz-e segíteni a másikat a túlélésben?! Itt megtapasztalhatod, hogy amennyi energiát beleadsz a Kempoba, azt nem elveszted, hanem a sokszorosát kapod vissza! Szakmailag az edzőtáborokban lehet a legtöbbet fejlődni, hiszen nem zökkentenek ki a napi problémák vagy a munkahelyi feladatok.

A versenyek szintén egy másik dimenzióba tartoznak, hiszen ott csupán néhány percre kell fókuszálni az energiát és kihozni magadból a maximumot. Ez is csak akkor működik jól, ha gyakorlod és minden versenyen elindulsz. A versenyrutin csiszolásával elérheted, hogy a lehető legoptimálisabban aknázd ki saját rejtett tartalékaidat.



Fontos, hogy egyformán vedd komolyan a szakmai és küzdelmi számokat is, mert egyik a másikat támogatja és fejleszti tovább.

Ettől leszel harcos és nem utcai verekedő!

A Zen Bu Kan Kempo Sportszervezet vezetősége nagy hangsúlyt fektet ezeknek a



fórumoknak a szervezésére, mert ebben van a stílus fejlődése is.

Éljünk a lehetőségekkel, hogy jobb emberekké válhassunk!

Hanshi Lévai

Nálad ki a favorit?

Szavazz a hónap legütősebb kemposára!
Döntsd el Te, hogy ki legyen május, június, július legjobb kempokája!

Küldj e-mail-t az ujsag@profikempo.hu címre, vagy írd SMS-t a +36 70 423 5826-os telefonszámra!

PROFI KEMPO.HU





Bajnoki premier grapplingben

magát az augusztusi horvátországi vb-re. A grappling Magyarországon egy feltörekvő sportág, mely az MMA (Mixed Martial Arts), a vegyes harcművészetek családjába tartozik. Ezt az alkotóelemei is bizonyítják. Van benne

a Nemzetközi Birkózó Szövetséghez (FILA). 2009-ben a FILA pontosította a szabályokat és új súlycsoporthatárokat állapított meg. Az FTC birkózószakosztálya és a Bushido Kempo Karate Harcművészeti Egyesület közösen rendezte meg a bajnokságot két szőnyegen, vigaszág nélküli, egyenes kieséses rendszerben. A felnőtt mezőnyben a férfiak hét, a nők öt súlycsoportban, valamint mindkét nem képviseli

2010. február 28-án az FTC Üllői úti birkózó-csarnokában került megrendezésre az Első Magyar FILA-Grappling Bajnokság mindkét nem részére két kategóriában, hat korcsoportban. A felnőtt aranyérmesek egyben arra is jogot szereztek, hogy március 26-27-én a Krakóban rendezett világbajnokságon elinduljanak, valamint minden gyerek-junior-ifi és veterán első három helyezett kvalifikálta



valami a szabadfogású birkózásból és a cselgáncsból, de megtalálhatóak benne a szambó és a brazil dzsju-dzsicu nyomai is. Egyszóval minden, ami kempo. Két változatban úszik: az egyiket (No-Gi kategória) földharc-birkózásnak, a másikat (Gi-kategória) földharc-cselgáncsnek nevezhetjük.

Maga a grappling az olimpiai sportágak közül leginkább a szabadfogású birkózáshoz áll a legközelebb, talán ezért csatlakozott 2006-ban



selő az abszolút kategóriában is versenyeztek a Gi és a No-Gi ágazatban. Színvonalas meccsekkel és erős kempos részvétellel zajlott le a verseny. A kemposok 23 arany-, 12 ezüst- és 12 bronzérmehoztak el.

NoGi Férfi Ifjúsági I. -55kg
1 Budai Richárd [Baranya Kempo HSE]
3 Priskin Gábor [Baranya Kempo HSE]

NoGi Női Ifjúsági I. -50kg
1 Krász Kíra [Baranya Kempo HSE]

NoGi Női Ifjúsági I. -50kg
1 Péterfia Enikő [Baranya Kempo HSE]

NoGi Női Ifjúsági II. -55kg
1 Pozsárkó Eszter [Baranya Kempo HSE]
3 Péterfia Enikő [Baranya Kempo HSE]
4 Krász Kíra [Baranya Kempo HSE]

NoGi Férfi Ifjúsági III. -65kg
1 Nagy András [Bushido Honbu]

NoGi Férfi Ifjúsági III. -80kg
1 Antonovich Gáspár [Győri Turul Kempo klub]
3 Sényei László [KAMION Kempo Klub]

NoGi Férfi Ifjúsági III. -90kg
1 Sényei László [KAMION Kempo Klub]

NoGi Női Ifjúsági III. -65kg
1 Péterfia Karola [Baranya Kempo HSE]

NoGi Férfi Felnőtt -60kg
2 Sztrancsik Balázs [Bushido Nap Fiai Eger]
NoGi Férfi Felnőtt -65kg
2 Bajacszán Péter [Baranya Kempo HSE]

NoGi Férfi Felnőtt -70kg
1 Dencsik István [Bushido Honbu]
NoGi Férfi Felnőtt -75kg
1 Palotás Ferenc [ZBK. Kempo]

NoGi Férfi Felnőtt -80kg
2 Máthé András [Bushido Spartan Kempo Debrecen]

NoGi Férfi Felnőtt -90kg
1 Mátyás Levente William [Cave Fight Club]

NoGi Férfi Felnőtt -110kg
3 Nagy Ferenc Jácint [Bushido Nap Fiai Eger]
4 Bakti Ádám [Kuzushi]

NoGi Férfi Felnőtt Abszolút
3 Nagy Ferenc Jácint [Bushido Nap Fiai Eger]

NoGi Női Felnőtt -60kg
1 Bányai Evelin [Pit SE]

NoGi Női Felnőtt -65kg
1 Bányai Evelin [Pit SE]
2 Szanyi Mónika [Bushido Nap Fiai Eger]
3 Péterfia Karola [Baranya Kempo HSE]

NoGi Férfi Veterán -110kg
1 Bányai Levente [Pit SE]

NoGi Férfi Veterán Összevont
2 Bányai Levente [Pit SE]

Gi Férfi Ifjúsági I. -55kg
1 Budai Richárd [Baranya Kempo HSE]
2 Priskin Gábor [Baranya Kempo HSE]

Gi Férfi Ifjúsági I. -65kg
1 Balázs Bence [BISE]
2 Szombati Károly [BISE]
3 Orosz Máté [Tatami Centrum]

Gi Női Ifjúsági I. -50kg
1 Krász Kíra [Baranya Kempo HSE]

Gi Női Ifjúsági I. -60kg
1 Péterfia Enikő [Baranya Kempo HSE]

Gi Női Ifjúsági I. -50kg
2 Pozsárkó Eszter [Baranya Kempo HSE]
3 Péterfia Enikő [Baranya Kempo HSE]
4 Krász Kíra [Baranya Kempo HSE]

Gi Férfi Ifjúsági III. -65kg
1 Nagy András [Bushido Honbu]

Gi Férfi Ifjúsági III. -75kg
3 Németh Dávid [Bushido Nap Fiai Eger]
4 Nagy András [Bushido Honbu]

Gi Női Ifjúsági III. -65kg
1 Péterfia Karola [Baranya Kempo HSE]

Gi Férfi Felnőtt -65kg
1 Bajacszán Péter [Baranya Kempo HSE]
3 Jerger Barnabás [Baranya Kempo HSE]

Gi Férfi Felnőtt -70kg
2 Debreczeni Dávid [Kuzushi]

Gi Férfi Felnőtt -75kg
2 Budai Zoltán [KAMION Kempo Klub]
4 Böröcsök Levente [Bushido Nap Fiai Eger]

Gi Férfi Felnőtt -80kg
2 Máthé András [Bushido Spartan Kempo Debrecen]

Gi Férfi Felnőtt -90kg
4 Vincze Gábor [Baranya Kempo HSE]

Gi Férfi Felnőtt -110kg
3 Bakti Ádám [Kuzushi]
4 Nagy Ferenc Jácint [Bushido Nap Fiai Eger]

Gi Női Felnőtt -60kg
1 Szanyi Mónika [Bushido Nap Fiai Eger]
3 Bányai Evelin [Pit SE]
4 Péterfia Karola [Baranya Kempo HSE]

Gi Férfi Veterán -90kg
2 Bányai Levente [Pit SE]

Gi Férfi Veterán -110kg
1 Bányai Levente [Pit SE]

FILA-Grappling és Pankráció – Megszületett az első magyar vb-arany!

III. Grappling és IV. Pankráció Világ bajnokság
2010. március 26-28., Krakko
- Kvalifikációs torna a pekingi SportAccord
Combat Games 2010-re



Idén Lengyelország rendezhette a FILA égisze alatt működő és egyre nagyobb népszerűségnek örvendő grappling és pankráció stílusok világ bajnokságát. Az "Öreg kontinens"-en kívül Ázsiából, Észak-Amerikából és Afrikából, összesen 23 országból érkeztek versenyzők. Már ez is a magas színvonalat



jelezte, hát még ha hozzávesszük, hogy most először volt korlátozva az indulók létszáma, azaz minden országból csak egy-egy sportoló

ám gyakorlatilag az egyik elővárosban Skala városában zajlottak a küzdelmek. A csarnok épületére nem lehetett igazából panaszunk, egyedül talán az, hogy csupán két szőnyegen folytak a mérkőzések. Ráadásul egy elhúzódnak bírói megbeszéléssel kezdődött a szombati nap, ami miatt sajnos késő estig tartott az aznapi versenyprogram. A gi-nélküli számokkal kezdődtek a megmérettetések, előzetes elképzeléseinknek megfelelően ebben a stílusban indultak a legtöbben. Másnapra maradt a gi-s grappling és a pankráció. Nagyon kemény



összecsapásokat láthattunk, nem csak a szőnyegen, de az edzők és bírók között is gyakran izzott a levegő. Ebből is látszik, ezt a világ bajnokságot (is) mindenki nagyon komolyan vette, nem kirándulni jöttek Lengyelországba.

Amit még fontos kiemelni, hogy az idei vb egyúttal kvalifikációs torna is volt a 2010. augusztus végén, Pekingben rendezendő I. SportAccord Combat Games-re. A verseny helyszínéül a 2008-as Olimpia sportkomplexumai szolgálnak majd és nem kevésbé nívós esemény várható, ahol tizenhárom stílus (küzdősport ágazat)

pekingi tornára. Azaz a széles nemzetközi bírói testületből, egy szakértői bizottság a 8 legkép-



zettebb bírót választotta ki, hogy a Sport Accord Combat Games lebonyolításában segédkezzen, azaz a nagyszabású verseny bírójává lehessen. Engem az a megtiszteltetés ért, hogy részese lehetek ennek a nyolctagú kiemelt bírói csoportnak és hazánk küzdősportos jó hírét a bírói oldalon is erősíthetem.

Magyar eredmények:

Nők - 65 kg: 2. hely - Bányai Evelin, Gi-Grapppling

Férfiak - 60 kg: 2. hely - Kmegy Dániel, NoGi-Grapppling

70 kg: 1. hely - Szőke Bence, Gi-Grapppling

80 kg: 2. hely - Illés Zoltán, Gi-Grapppling

Abszolút kategória: 3. hely - Kalmár István, NoGi-Grapppling 3. hely - Ördög Balázs, Gi-Grapppling.

Papp Valér 4. dan

FILA-Grappling és Pankráció magyarországi képviselő



indulhatott súlycsoportonként a különböző versenyszámokban. Hazánk is képviselte magát e fontos küzdősport eseményen és bár vannak még hiányosságaink, egyáltalán nem kellett szégyenkezve hazatérnünk. A mérlegünkre tehetünk egy aranyat Szőke Bence által, három ezüstöt Bányai Evelin, Kmegy Dániel és Illés Zoltán által, valamint két bronzot - Kalmár István és Ördög Balázs küzdelmeinek eredményeképpen.

A verseny helyszíne hivatalosan Krakko volt,

egyenként 80-80 versenyzője állhat majd a szőnyegre, tatamira. FILA-Grappling NoGi-ben és Pankrációban a 70-80-90 kg súlycsoportokból a legjobb 8 versenyző szerezte meg az indulás jogát, akik Magyarországot képviselhetik: Bányai Evelin (NoGi-Grapppling 60 kg, 5. hely), Máthé András (NoGi-Grapppling 80 kg 7. hely, Pankráció 80 kg, 5. hely), Hollósi Csaba (Pankráció 70 kg, 7. hely).

A vb nem csak a versenyzőknek, hanem egyben a verseny bíróinak is egy kvalifikációt volt



Tár László



Tóth Gergely



ERŐ ENERGIA

Amikor a szellemi energiák közül az erő energiáról beszélek, akkor a mindenkiben benne rejlő, saját lelki erejére gondolok. Ez nem fizikai erő, hanem lelki. A kettő nem mindig van egyenes arányban.

Ha valamit csinálni szeretnénk, de sokáig akadályokba ütközünk, akkor az egy bizonyíték, hogy nem vagyunk elég erősek. Megállapítjuk, hogy ehhez gyengék vagyunk, és nem harcolunk tovább. A tudatunkban az a meggyőződés, hogy erősek és győztesek vagyunk, erőt vonz magához. A gyengeség érzése pedig gyengeséget. Mindenki az erőshöz vonzódik. Neki adjuk az energiát, mert rá figyelünk, mivel mi is olyan erősek szeretnénk lenni, mint ő. Ez így rendben van, de a világ két pólusú. Éppen ezért, ha igazán erősek akarunk lenni, ismerünk kell a gyengeséget is. Ha valaki mindig erős akar lenni, és állandóan az erőt akarja mutatni, nagy feszültségekben él. Éppen ezért nagyon fontos, hogy megtapasztaljuk, mit jelent az abszolút gyengeség. Mit jelent az abszolút alázat, és mit jelent erősnek lenni. Ezeket pedig akkor tudjuk megtapasztalni, ha elfogadjuk, hogy létezik egy magasabb értelem, ami előtt

abszolút alázatosnak kell lennünk, és amely előtt felvállalható az abszolútgyengeségünk. Ez a polarizáció az erő energia tekintetében. Ha sikerül polarizálni, tudunk gyengék is lenni, amikor szükségünk van rá, például megengedjük magunknak, hogy lazítsunk, hogy feltöltődjünk. De megtudjuk érteni a nálunk gyengébbeket is, és tudunk segítenek.

Tehát a lényeg, amit tudnunk kell: minden ember egyenlő a magasabb szintű értelem előtt. A mi kultúránkban Isten előtt. Az emberek között nincs abszolút erő. Az emberek előtt nem kell alábecsülni magunkat, de Isten előtt igen. A születésünkkor, amikor beindulnak a születési görcsök, és itt probléma adódik, gyengülhet az erő energiánk. Elhúzódó születésnél egyre gyengébbnek és gyengébbnek érezzük magunkat, és ez mint alapenergia működik bennünk. Erő energiánk a telenyomhatják a gyerekkorunkban, ha valaki megver bennünket, vagy ha például valaki nem enged minket kibontakozni a munkánkban. De sok egyéb területen is veszíthetünk saját erőnkől. Az élet ilyen. De a lényeg, hogy tudjuk, mi képesek vagyunk újra teremteni ezt az energiát magunkban. Ha

már birtokoljuk az akarat energiát, és az erő energiát, az már egy nagyon komoly lehetőség az életben.

Összegezve a szellemi törvényekről: ember és ember abszolút egyenlő. Amit becsülni kell, az emberek által elfoglalt pozíció. Ezt nem szabad alábecsülni. Ha tudjuk becsülni, az előttünk járó mindig segíteni fog. 2. törvény: a szüleinknek mindig igaza van! Ez Univerzális Törvény. Fontos, hogy ismerjük és elfogadjuk. Nem biztos, hogy követni kell, de el kell fogadni és nem szabad tagadni őket. 3. törvény: ismerünk kell az abszolút gyengeséget. Ezt maga a természet ereje, Isten ereje jelentheti életünkben.

Ezek a tudások szükségesek ahhoz, hogy egészségesebben, boldogabban élhessünk. A gondolkodásunk formál olyanná, amilyenek vagyunk. Nagyon lényeges, hogy hogyan kódoljuk magunkat gondolatilag. Sok valódi erőt Nektek!

Lévai Judit
transzlézés tréner



Publo Étterem és Panzió, Kastély Cukrászda

Az Étterem pub jellegű vendéglátó egység, fából készült boxok és kisházak családias, bensőséges hangulatot idéznek. Télikertje tágas, világos, ahol eredeti olasz alapanyagokból tésztakülönlegességek, fatüzelésű kemencében sült pizzák, frissen készülnek.

Kerthelyiségünk tavasztól őszig az udvar csodálatos növényzete miatt, télen fénycsőkre öltözve ejti ámulatba a látogatót. Az emeleti étterem pedig közkedvelt helyszíne a családi rendezvényeknek, osztálytalálkozóknak és ballagásoknak egyaránt.

Panzióink igényes felszereltségével, wellnes és fitness részével teszi teljessé a szállást keresők komfort érzetét.

Egyedi stílusú cukrászdánkban olasz fagyaltok, friss cukrász sütemények, házi nyújtott rétesek, csomagolt készítményeink választéka várja a betérő vendéget.

Elérhetőségeink: www.panziocsakvar.hu oldalon, 06-22/254-534 telefonszámon vagy az info@panziocsakvar.hu e-mail címen.



Kempo Zúzda

Eladó küzdősport felszerelések (fejvédő, fogvédő, lábszárvédő, szuszpenzor stb.).
Érd.: +36 22 325 489

Használt, jó állapotú védőfelszerelések eladók. Érd.: +36 20 916 8620

6 éves kortól várunk gyerekeket kempo kezdő

edzésekre.

Edzés időpontja : kedd, péntek 16-18 óráig.

Érd.: Szfvár, Tobak u 27. edzőterem

Pontozókesztyűk, ütőpárnák, bokszzsákok rendelkezésre.

Érd.: +36 30 213 4100

Junior, felnőtt kempo kezdő edzések, folyamatos indulással.

Edzések ideje : kedd, csütörtök 20-22 óráig.

Érd.: Szfvár, Tobak u 27. Edzőterem

Eladnál, vennél kempós cuccokat?
Itt megteheted!

Add fel magánhirdetésedet ingyen!

E-mail: hirdetes@profikempo.hu

SMS: +36 70 423 5826



Az Ökölharc Zen Bu Kan Kempo Magazin elindulása óta mindössze ez a második szám, ám már most örömmel és büszkeséggel konstatálhatjuk, hogy újabb négy oldallal bővült a tartalom.

A KEMPOrtre egyike azon új rovatoknak, melyek az oldalszám-növekedéssel párhuzamosan kerülhetettek be az újságba.

A rovat célja megismertetni a kicsiket a nagyokkal. Itt nem feltétlenül korra kell gondolni, sokkal inkább arra, hogy vannak kezdő és még kevésbé képzett kempokák, akik nem minden esetben ismerik az elődöket. Különösen igaz ez akkor, ha az adott illető már nem versenyez aktívan.

Az edzők közül pedig általában csak azokról vannak kielégítő információik a növendékeknek, akikkel napi szinten találkoznak és edzenek.



A KEMPOrtre tehát arra hivatott, hogy a sportág korábbi nagyjait, büszkeségeit – akik sok esetben valamilyen vezetői, edzői tisztséget töltenek be a sportágban manapság – testközelbe hozzuk Olvasóinkkal, és méltó példát állítsunk azon fiatal kempokák elé, akik hisznek és bíznak a kemény és sikeres edzőmunkában.

Rovatunk első vendége ma is aktívan edzősködik, a versenyzést azonban már a tanítványokra bízta.

Sikeres vállalkozás vezetője, és egy hamarosan újabb taggal bővülő család büszke részese. Ő nem más, mint Kabina Balázs, a Magyar Zen Bu Kan Kempo Sportszervezet Felügyelő Bizottságának elnöke, valamint a Kamion Kempo Klub 4. danos edzője.

Mikor és hogyan ismerkedtél meg a

Kabina Balázs

küzdősportokkal és azon belül is a kempoval?

A küzdősportok közül gyakorlatilag egyből a kempoval kezdtem.

Két fiútestvérem van, és jó gyerekekhez méltóan anno nem keveset verekedtünk, még általános iskolába is sikerült ezt a jó magatartást magammal vinni. Tizennégy éves lehettem, amikor elkezdtem konditerembe járni. Egyszer egy lány „miatt” kialakult bálhében alulmaradtam, és akkor jöttem rá, hogy nem elég gyúrni, valamilyen képzést is el kell sajátítanom. Az unokaöcsém akkor Rákoskertre járt le edzeni, ez nagyjából húsz éve lehetett, és ekkor mentem le először kempo edzésre Kolozsvári Gyulához.

Ez volt az a hely, ahol levezethettem az agressziómat és nagyon megszerettem a sportágat.

Később klubot váltottál, sőt eljött az idő, amikor már saját egyesületed volt...

Kolozsvári Gyula Németországba ment dolgozni néhány évre, ez alatt Hernádi Zoli volt az, aki rengeteget segített a fejlődésemben. Akkoriban a Várszegi Rudihoz és a BVSC-be Juhász Ferenchez jártam még edzeni. Később, katonaeveimet is követően a BSE-be kerültem Lévai Lacihoz. Ez idő tájt alapítottam meg a saját klubomat is, a Kamion Kempo Klubot. Itt az edzések tartásában Palotás Fecó segített sokat, tőle is rengeteget tanultam. 1996-ban pedig letettem az első danos vizsgát...

1993-2002-ig versenyeztem aktívan, főként pusztakezes full kontakt és B kategóriás viadalokon, korábban pedig mindenféle küzdelmi számban. Voltak szép sikerek, a kétezres évektől viszont már inkább a munka és a családom teszi ki a mindennapok nagyobb részét.

Ma már aktívan nem versenyzel, viszont edzősködsz. Mennyi időt tudsz szentelni a kempos feladatokra?

A Magyar Zen Bu Kan Kempo Sportszervezetben folyamatos a szerepvállalásom. Korábban öt évig én szerveztem a ZBKK edzőtáborát és kétszer rendeztem magyar bajnokságot is.

Most hetente négyszer edzek, ebből kettőt tartok, amelyeken én is aktívan edzek. Az első feketeöves tanítványom Hári Lilian, akit nyáron újabb négyen követnek és mennek feketeöv-vizsgára. Ezeken kívül folyamatosan járunk versenyekre és edzőtáborokba is.



A sok egyéb elfoglaltság ellenére nem hiányzik a versenyzés?

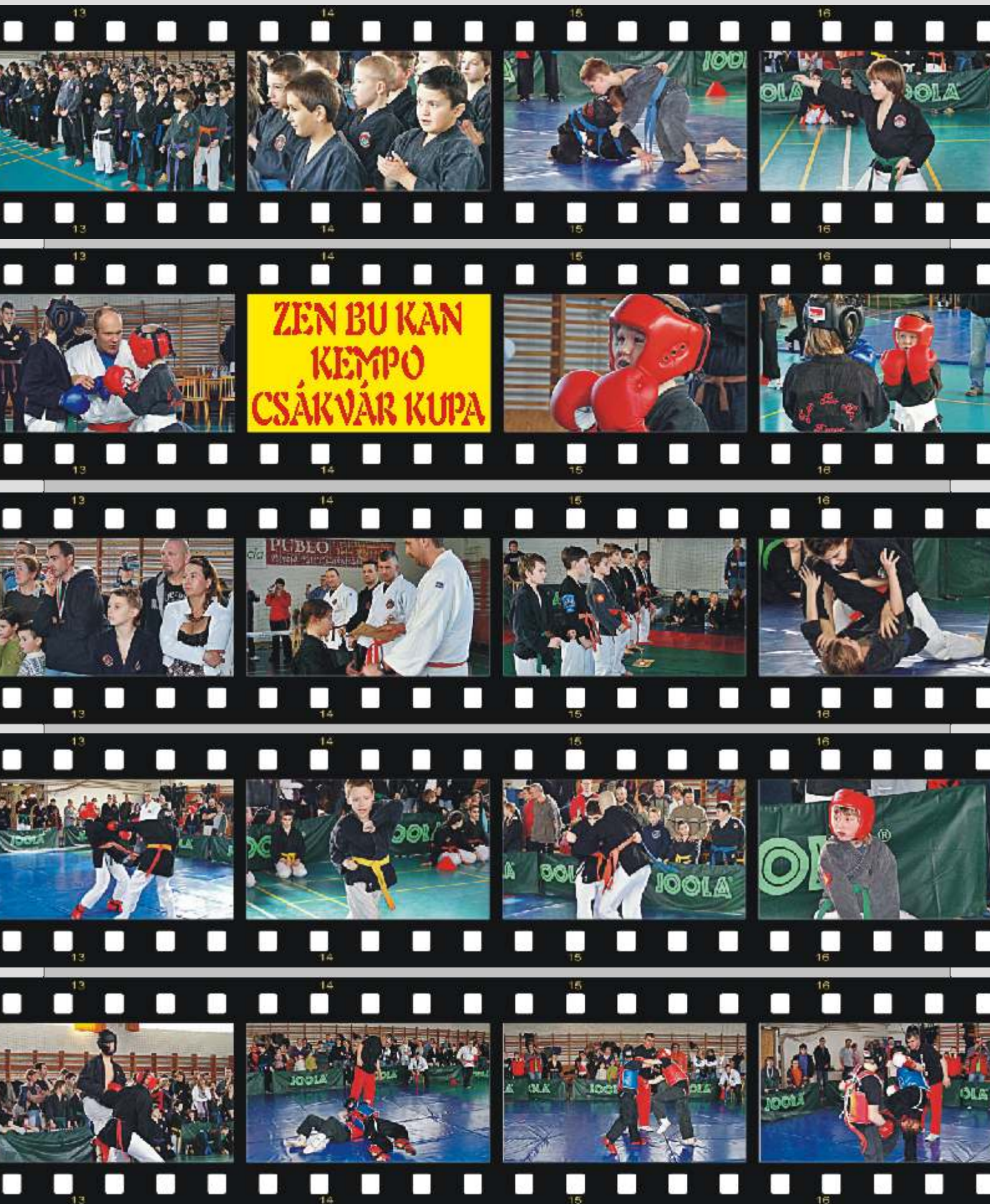
A tanítványaimmal folyamatosan bunyózok, de arra, hogy a versenyekbe is visszatérjek, már nem gondolok. Az edzésmunka mai életvitelemmel, a cégvezetéssel, illetve családi életemmel jelenleg jobban nem harmonizálható össze. A tanítványok versenyfelkészítése, versenyeztetése már fontosabb. Ez az élet rendje. Mi az, amire a legszívesebben visszaemlékszel aktív versenyzői időszakodból?

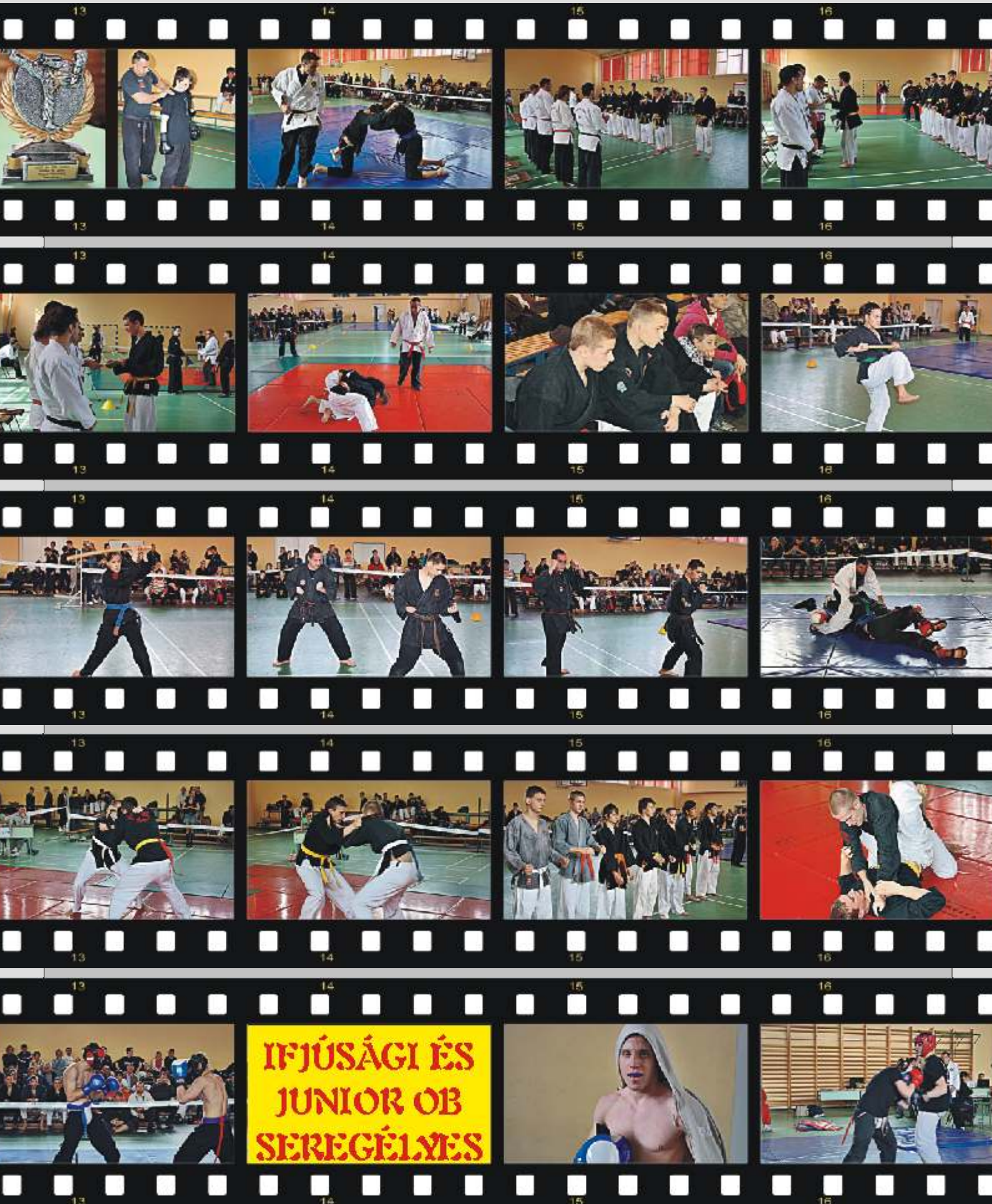
Voltak szép sikerek, ezért vannak szép élmények és emlékek. Mindig szerettem versenyezni, pusztakezesség viadal szabályrendszerének megszületésénél kezdtem versenyezni, ami még akkor csiszolódott. Jó pár magyar bajnoki címet szereztem, küzdelmi és technikai számban is.

Nagycsaládos vagy és egy újabb babát vártok a pároddal. A negyedik is fiú lesz?

A páromnak és nekem is van egy-egy fiunk az előző kapcsolatainkból, és egy közös fiunk. Októberre várjuk a következőt. Én egy negyedik fiút szeretnék. Egyébként a két nagyobbik fiú kipróbálta már a kempot...









Női önvédelem



Rossz környéken lakik, fél a sötét utcán végig sétálni egyedül, otthon bántalmazták, megfenyegették vagy megtámadták. Szinte minden nő találkozik a felsoroltak valamelyikével vagy hasonlóakkal élete során legalább egyszer.

Sajnos az esetek nagy részében a sértettek nem tudják, mit lépjenek, hogyan kezeljék a helyzetet. Magukra vannak utalva, mert még a rendőrség sem tud segíteni. Egy negyvenkilős lánynak is van azonban esélye, hogy az erőszakoskodókat ártalmatlanná tegye, vagy időt nyerjen, amíg elfuthat. Nem a gázspray vagy egyéb szűrő-vágó eszköz a megoldás, hanem a megfelelő önvédelem ismerete.

A nők még a maguk hátrányosabb helyzetét is megnehezítik az öltözközzükkel és a tipegőikkel.

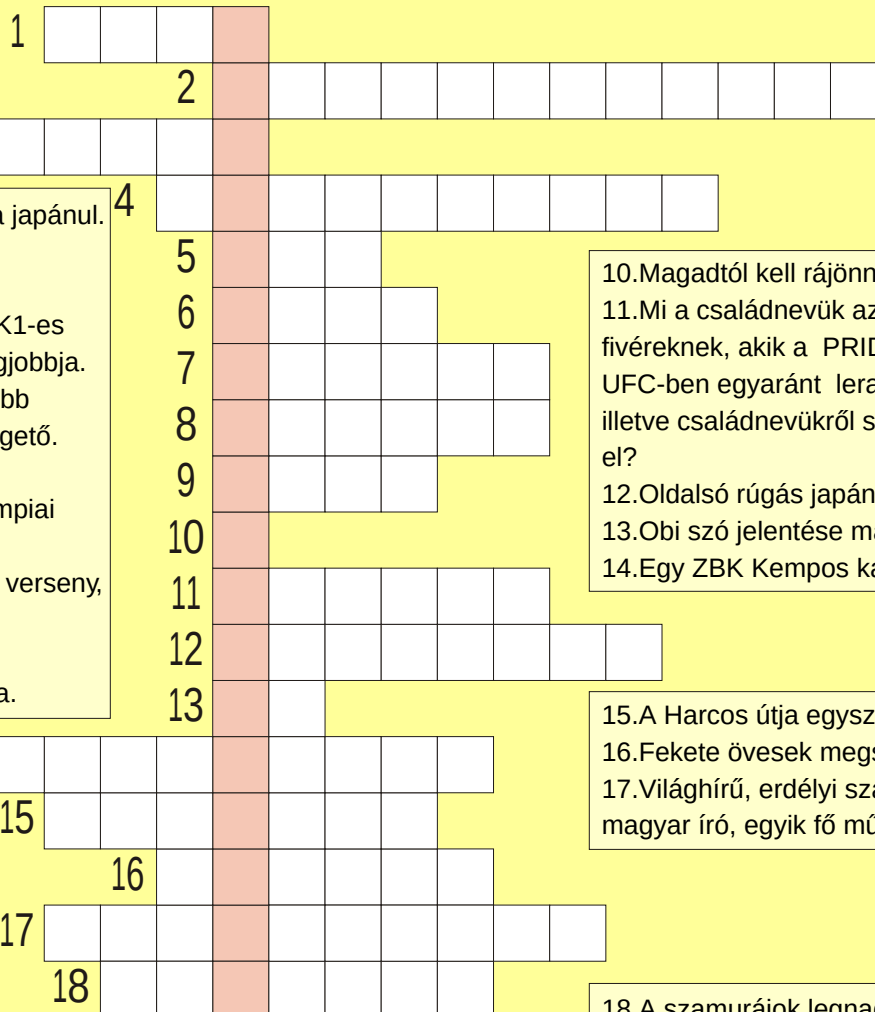
Nekünk tudnunk kell a hátrányunkból előnyt faragni. Például felhasználni a magas sarkunkat vagy a táskánkat. Egyáltalán nem vagyunk esélytelenek, ha megtámadnak. A probléma, amitől a lányok inkább lefagynak egy ütközetben az az, hogy kislánykorban a szülők rózsaszín kis burokból engedik felnőni őket. A férfiak ezért is talpraesettebbek –némelyik, ez is neveltetés kérdése, mert többet találkoztak az agresszióval és nem gagyogtak nekik még tinédzser korban is. Gyerekként katonákkal játszottak, kint botokból kardokat készítettek és küzdöttek. A nőknek gyermekkorukban nem létezett az a fogalom hogy harc és önvédelem, maximum annyiban kimerült, hogy megvédték a babájukat a többi lánytól. Persze soha nem késő. De inkább kezdjük el az önvédelem megtanulását önmagunktól minél hamarabb, ne egy traumát követő kényszerből. Higgyük el, könnyebb lesz! Mindenképpen meg kell tanulunk harcolni, hisz ezt az élet megköveteli. Lehet, hogy ezzel a megszerzett tudással védjük meg saját, illetve szeretteink életét. Főleg, hogy manapság nem igen támaszkodhatunk a férfiakra, mert kezdenek egyre elnőiesedni. Egyszer történt velem egy ide illő eset. Megtámadtak az utcán a barátnőm társaságában. Meg kellett magunkat védeni, mert nagyon tolaakodó volt az illető, szitkozódott, rángatott és megalázott minket. A barátnőmet sokk érte, én a kemponak köszönhetően hamar le tudtam reagálni a helyzetet, előbb intelligensen megkértem, hogy távozzon, de nem értett a szép szóból és egyre erőszakosabb lett. Kénytelen voltam használni megszerzett tudásomat. A sztori csattanója, hogy három srác tartózkodott akkor velünk, köztük a volt barátom is, akik semmit nem léptek, pedig azért jöttek eléln, hogy nehogy bajunk essen az utcán. Művelt, tanult srácok voltak, de abban a helyzetben életképtelenek. Nézzünk körül a mai világban. Nem kell megszire mennünk, elég ha leülünk a híradót megnézni. Rémisztő, amit halunk. És mi van, ha egyszer elér benneteket is ez a rémálom? Tettre készek vagytok? Ha nem, tegyetek érte, hogy ne rettegésben kelljen tovább sétálni este az utcán. A kempo nagy és mély fokon megtanít önmagad és mások megvédésére, a konfliktusok kezelésére, hogy amikor oda kerül a sor, ne érjen benneteket hidegzuhanyként semmi. Könnyebb lesz az életed, ha magadhoz ragadsz egy kis tudást. Jó érzéssel tölt el engem az, hogy nem kell más testi erejében és lélekjelenlétében bízni, mert tudom, mire vagyok képes azzal, amit megtanított nekem az edzőm. Mikor gyerek voltam, folyton az önvédelmet erőltette nálam. Én akkor még értelmét nem láttam és utáltam, viszont ma már hálás lehetek érte. Ne sajnáljuk magunkra az időt, nézzünk picit a holnapba, mi van ha... Bármilyen megtörténhet. Ne bízzuk magunkat férfiakra. Legyünk talpraesettebbek és könnyítsünk lépteinken!

Csillag Veronika 1. kyu





Rejtvény



1. Dr. Harnos Imre megszólítása japánul.
2. Macskaláb állás japánul.
3. A Kakato Geri atyja, svájci származású, tragikusan elhunyt K1-es versenyző, a 1996-os év világ legjobbja.
4. A jelenkori K1 egyik legnagyobb alakja. Beceneve: Birodalmi lépegető.
5. Kyu után jön.
6. Főként dobásokra alapuló olimpiai sportág, harcművészet.
7. Dr. Harnos Imréről elnevezett verseny, amit évente megrendeznek.
8. Nagy csípődobás japánul.
9. Magyar fejedelem, Taksony fia.

10. Magadtól kell rájössz!
11. Mi a családnevük azoknak a fivéreknél, akik a PRIDE-ban és a UFC-ben egyaránt lerakták a nevüket, illetve családnevükről stílust neveztek el?
12. Oldalsó rúgás japánul.
13. Obi szó jelentése magyarul.
14. Egy ZBK Kempos kata elnevezése.

15. A Harcos útja egyszerűen, japánul.
16. Fekete övesek megszólítása.
17. Világhírű, erdélyi származású magyar író, egyik fő műve a Hagyaték.

18. A samurájok legnagyobb és talán legismertebb alakja, aki elterjesztette a kétkardos vívőtechnikát.

A helyesnek vélt megfejtéseket az ujsag@profikempo.hu e-mail címre kérjük beküldeni június 26-ig.
A helyes megfejtők között június 28-án az edzőtáborban ajándékot sorsolunk ki!

HÓNAP SPORTOLÓJA SZAVAZÁS DÍJAZOTTJAI

Február: Négy arany- és egy ezüstéremmel zárta a hetedik alkalommal megrendezett Zen Bu Kan Kempo Csákvár Kupát **Hegedűs Hanga**, a Székesfehérvári Kempo SE mindössze tíz éves tehetsége. „Formagyakorlatban gondoltam, hogy első leszek, de több kategóriában is meglepetésként ért a győzelem. Az ezüstérem a hárompontos küzdelemben jött össze, annak is nagyon örültem. „



Március: **Hegedűs Bendegúz**, Hanga testvére a márciusi Országos Gyerek Bajnokságon mind az öt kategóriában, amelyben elindult, győzedelmeskedett. Bendegúz ezzel a Székesfehérvári Kempo SE történetének első olyan kemposa lett, aki öt számból ötöt is meg tudott nyerni egy versenyen belül. Érdekesség, hogy Bendegúz szintén ebben a hónapban kyokushin karatéban területi döntőt is nyert Komáromban.



Április: Valójában márciusi eredményükkel érdemelték ki „a hónap sportolója” elismerést. A budapesti Bushido Kempo Karate Harcművészeti Egyesület két sportolója, **Tar László** és **Tóth Gergely** a Portugáliában rendezett világbajnokságon nyert aranyérmet. A sikeres párossal bővebb interjút is olvashatnak magazinunkban, melyben többek közt a torna élményeiről, tapasztalatairól is beszélnek.



FELHÍVÁS

Van egy jó sztorig? Valakiről szól, de lehet, hogy Mindenkit érint? Egy biztos: erre Senki sem mondhat nemet!
Dr. Harnos Imre sztoriíró pályázata kemposoknak egyenesen Ausztráliából!

Ezt ne hagyj ki!

Az írandó sztori témája kötetlen, azonban három „személyről” mindenképpen szólnia kell: Mindenki, Valaki, Senki.

Az írásokat az ujsag@profikempo.hu e-mail címre küldjétek!
Beküldési határidő: 2010. június 30.

A zsűri által legjobbnak és legérdekesebbnek talált mű szerzőjének Imi bácsi személyesen hoz ajándékot a kenguruk földjéről!



Georges „Rush, GSP” St-Pierre



George St-Pierre-nek nagyon nehéz gyerekkora volt. Mivel szülei nem számítottak vagyonosnak, iskolai tanulmányaira saját erőből kellett megszereznie a pénzt. Ennek érdekében sok munkát vállalt. Minden adandó lehetőséget kihasználta.

Bűnös negyedben élt, így sok veszélynek volt kitéve. Több alkalommal lopták el a pénzét és verték meg. Idővel, mikor a gyerekből kamasz fiú lett, megelégtelte a folytonos megaláztatásokat. Ekkor kezdett el kyokushin karatézni. Később félbeszakította egy tragédia miatt, St-Pierre 12 éves volt, mikor a példaképeként tisztelt kyokushin tanára elhunyt.

16 évesen kezdett el birkózni, és brazil jiu-itsura járni, ezzel egy időben kipróbálta magát amatőrként MMA versenyeken is.

Első amatőr küzdelmét meg is nyerte, majd a következő három mérkőzésén is kiemelkedő teljesítményt nyújtott, ahol többek közt egy nála nagyobb hírnévnek örvendő harcost vert meg, Ivan Menjivart. 2002. január 25-én. A UFC vezetője,



Eredmény	Ellenfél	Hogyan nyert/vesztett
Győzelem	Dan Hardy	Pontozás
Győzelem	Thiago Alves	Pontozás
Győzelem	B.J. Penn	Technikai K.O. (bedobták a törölközőt)
Győzelem	Jon Fitch	Pontozás
Győzelem	Matt Serra	Technikai K.O. (térdelés)
Győzelem	Matt Hughes	Kopogtatás(karfeszítés)
Győzelem	Josh Koscheck	Pontozás
Vereség	Matt Serra	Technikai K.O. (Ütés)
Győzelem	Matt Hughes	Technikai K.O.
Győzelem	B.J. Penn	Pontozás
Győzelem	Sean Sherk	Technikai K.O.
Győzelem	Frank Trigg	Kopogtatás (Folytás)
Győzelem	Jason Miller	Pontozás
Győzelem	Dave Strasser	Kopogtatás
Vereség	Matt Hughes	Kopogtatás (karfeszítés)
Győzelem	Jay Hieron	Technikai K.O.
Győzelem	Karo Parisyan	Pontozás
Győzelem	Pete Spratt	Kopogtatás
Győzelem	Thomas Denny	Technikai K.O.
Győzelem	Travis Galbraith	Technikai K.O.
Győzelem	Justin Bruckmann	Kopogtatás
Győzelem	Ivan Menjivar	Technikai K.O.



Dana White felfigyelt rá, és meghívta a szervezetébe. Az első úgymond próbalehetősége, ami még nem profi küzdelemnek számított, Karo Parisyan ellen volt.

Parisyan dzsúdóból mesterfokozattal rendelkezett és nagyon képzett volt. De GSP sikeresen vette az akadályt és főlényes győzelmet aratott. Ezt követően nyitva állt a kapu a UFC-hez. GSP nem szalasztotta el a lehetőséget és mára már az egyik legnagyobb becsben tartott bajnok a UFC történetében.





Dátum	Menet	Idő	Helyszín	Megjegyzés
Március 27, 2010	5	5:00	Newark, New Jersey	Megvédte a UFC váltósúlyú bajnoki címét
Július 11, 2009	5	5:00	Las Vegas, Nevada	Megvédte a UFC váltósúlyú bajnoki címét
Január 31, 2009	4	5:00	Las Vegas, Nevada	Megvédte a UFC váltósúlyú bajnoki címét
Augusztus 9, 2008	5	5:00	Minneapolis, Minnesota	Megvédte a UFC váltósúlyú bajnoki címét
Április 19, 2008	2	4:45	Montreal, Quebec	Megvédte a UFC váltósúlyú bajnoki címét
December 29, 2007	2	4:54	Las Vegas, Nevada	Visszaszerezte a UFC váltósúlyú bajnoki címét
Augusztus 25, 2007	3	5:00	Las Vegas, Nevada	
Április 7, 2007	1	3:25	Houston, Texas	Elvesztette UFC váltósúlyú bajnoki címét
November 18, 2006	2	1:25	Sacramento	Megnyerte a UFC váltósúlyú bajnoki címét
Március 4, 2006	3	5:00	Las Vegas, Nevada	
November 19, 2005	2	2:53	Las Vegas, Nevada	
Augusztus 20, 2005	1	4:08	Las Vegas, Nevada	
Április 16, 2005	3	5:00	Las Vegas, Nevada	
Január 29, 2005	1	1:52	Montreal, Quebec	
Október 22, 2004	1	4:59	Atlantic City	Nem sikerült megszereznie a UFC váltósúlyú bajnoki címét
Június 19, 2004	1	1:42	Las Vegas, Nevada	
Január 31, 2004	3	5:00	Las Vegas, Nevada	Debütált a UFC-ben
November 29, 2003	1	3:40	Victoriaville, Quebec	
Január 25, 2003	2	4:45	Montreal, Quebec	
Október 11, 2002	1	2:03	Montreal, Quebec	Megvédte UCC váltósúlyú bajnoki címét
Június 15, 2002	1	3:54	Gatineau, Quebec	Megnyerte UCC váltósúlyú bajnoki címét
Január 25, 2002	1	4:59	Montreal, Quebec	Első MMA mérkőzés



NÉVJEGY:

Születési név: Georges St-Pierre

Becenév: Rush

Születési idő: 1981. május 19.

Születési hely: Saint-Isidore, Canada

Stílus: Kyokushin Karate, Birkózás, Brazil Jiu-Jitsu, Muay-thai

Testsúly: 77 kg

Testmagasság: 180 cm

Meccs mérleg: (Gy-V-D-KO): 20-2-0-8



T.A. GROUP ECO
SECURITY Kft.

T.A. GROUP ECO SECURITY Kft.

Követeléskezelés - Adósságrendezés - Tanácsadás
Személy- és vagyonvédelem - Rendezvénybiztosítás

mobil: +36 30 213 4100 mail: takacsattila.kempo@gmail.com

Budapesti kempo klubok

"A" klub

Budapest. I. ker. Mészáros u.15.
Szilágyi Erzsébet Gimnázium
Email: woivik@freemail.hu
Web: www.kempofight.fw.hu
Edző: Voicsek Viktor 1. Dan

Panoráma SE Kis Mészáros
II. ker. Pitypang utcai Ált. Isk.
Telefon: +36 20/966-8120
Email: palotas@interware.hu
Web: www.kismeszaros.hu
Edző: Palotás Ferenc 4. Dan,
Kárász Balázs 3. Dan

Agacu ZBKK SE.
III. ker. Fényes Adolf u. 23.
Ghost Gym
Telefon: +36 20/599-8939
Email: beci68@t-online.hu
Edző: Barabás Béla 1. Dan

Kamion Dojo
III. ker. Flórián tér,
Gilda Max II.
Telefon: +36 30/954-6720
kabinab@btn.hu,
kabina@freemail.hu
Edző: Kabina Balázs 4. Dan

Bushido Nap fiai dojo
III. ker. Petur utca 22.
Telefon: +36 30/655-1538
kempo@mentha.hu
Web: www.bushidokempo.org,
www.kempo.mentha.hu
Edző: Tar József 2. Dan,
Tóth Gergely 1. Dan

Harcos kutyák Kempo SE
Dark Dogs Kids I.
IV. ker. Lakkozó utca 1-5.
Lakkozó utcai ált.isk.
Telefon: +36 30/330-5070
zenbukankempo@gmail.com
darkdogsdojo.fw.hu
Edző: Mészáros Péter 4. Dan

Tigriskölykök Kempo Klub
Telefon: +36 20/293-9900
Edző: Buzás Gyula 3. Dan
Ovis edzés
XI. ker. FMH Fehérvári út 47.
Gyerek edzések (7-14 éves)
V. ker. Madách u. 5.

Titán Dojo
VII. ker. Lázár u. 7.
Telefon: +36 70/341 2514

Edző: Tarjáni Gyula 2. Kyu, Bánházy
András 4. Kyu
Felnőtt edzések
Email: tarjanigyul@freemail.hu
Web: www.titandojoo.kempo.hu

Kuzushi Dojo
VII. ker. Madách utca 5.
Telefon: +36 30/525-6791
Email: gabesz.kempo@freemail.hu
Edző: Vincze Gábor 3. Dan

Rakéta SE
VII. ker. Madách utca 5.
Telefon: +36 20/953-2277
Email: lkormos@nabs.com
Edző: Kormos László 1. Dan

Bushido Kempo Karate HE.
Honbu Dojo
VIII. ker. Rákóczi út 57.
Butokugan Harcművészeti Központ
Telefon: +36 30/242-9117
Edző: Papp Valér 4. Dan, Bódi Balázs 2.
Dan, Nagy Máté 2. Dan

Spárta Kempo Klub
X. ker. Kőér utca 1/A.
Telefon: +36 30/248-2717
Email: macsikattila@yahoo.com
Edző: Mácsik Attila 3. Dan

Gazdagréti Zen Bu Kan
Kempo Harcművészeti Egyesület
XI. ker. Beregszász utca 8-10.
Telefon: +36 30/397-6158
bakosbalazs@zenbukankempo.com
Web: http://zenbukan.extra.hu
Edző: Bakos Balázs 4. Dan,
Voicsek Viktor 1. Dan

Daruma Dojo Budai Budo Centrum
XI. ker. Budapest, Daróci út 6. -
Telefon: +36 70/280 28 45
Email: vadocgabi@gmail.com
Edző: Vadóc Gábor 3. Dan

Vidéki kempo klubok

Harcos kutyák Kempo SE Dark Dogs
Dojo III
Vác, Radnóti Miklós utca, Radnóti
Miklós Általános Iskola
Telefon: +36 30/330-5070
zenbukankempo@gmail.com
http://bushidogs.fw.hu,
www.sportkapu.hu
Edző: Mészáros Péter 4. Dan, Borda
Krisztián 4. kyu

Bushido Kempo Karate HE.
Police Dojo
Debrecen, Mikes Kelemen u. 4. Hajdú-
Bihar Megyei Rendőr Főkapitányság
Kiképző Központja
Telefon: +36 30/242-9117
Email: kempo@mentha.hu
Web: bushidokempo.org,
Edző: Papp Valér 4. Dan, Molnár
György, Czecz István

Meteor Kempo Klub
Tápióbicske, Földváry Károly Ált. Iskola
Telefon: +36 29/440-072, 20/461-3084
Edző: Fodor László 1. Dan
Gyerek edzések: (Nagykátai, Mátrai
Gábor Ált. Isk.)
Hétfő, Péntek: 18:00-20:00
Felnőtt edzések:
Kedd, Csütörtök: 18:00-20:00

Bushido Nap fiai dojo Eger
Eger, 3300, Városház u.,
Herkules Fight Club
Telefon: +36 20/380-9610
nagyferencjacint@tranzit-tuzep.hu,
kempo@mentha.hu
Web: bushidokempo.org,
www.kempo.mentha.hu
Edző: Nagy Jácint 2. Kyu

Baranya Kempo Harcművészeti SE
Pécs, Megye utca 31.
Pécsi Belvárosi Ált. Isk.
Telefon: +36 70/517-5055
www.baranyakempohse.hupont.hu
Edző: Bajaczan Péter 2. Dan
Gyerek edzések:
Kedd, Csütörtök 16:30-18:00
Felnőtt edzések:
Hétfő, Szerda: 19:30-20:00
Péntek: 17:00-19:00 POTE
bajaczan@vipmail.hu,
bajaczan@freemail.hu

Tatabányai Kempo Klub
Tatabánya, Kossuth Lajos út 4.
Puskin Muvelodési ház
Telefon: +36 30/218-9260
Edző: Bognár Levente 5. kyu

Kempo HSE Csákvár
Csákvár, Kálvin utca 8.
Telefon: +36 30/213-4100
Email: takacs@profikempo.hu
www.profikempo.hu
Edző: Takács Attila 4. Dan,
Ferencsik József 2. Dan

Székesfehérvári Kempo SE
Székesfehérvár, Tobak utca 27.
Telefon: +36 30/213-4100

Email: takacs@profikempo.hu
www.profikempo.hu
Edző: Takács Attila 4. Dan,
Gáncs Ferenc 3. Dan

Székesfehérvári Kempo SE Sárospói
szakosztály
Sárospatak, Perkátai út Műv. Ház
Telefon: +36 30/268-5542
www.profikempo.hu
Edző: Kordás István 2. Dan,
Koncz Gábor 2. Dan

Székesfehérvári Kempo SE
Gyöngyösi szakosztály
Kömlői Károly Sporttelep
Gyöngyös, Egri út 23.
Telefon: +36 20/336 34 77,
+36 20/965 28 74
gergelykerekcsenyi@gmail.com
Edző: Kerekcsenyi Gergely 2. dan,
Dencinger Dávid 1. dan

Győri Kempo
Győr, Bercsényi u. 22.
Telefon: +36 30/411-7465, +36 96/331-
882, +36 30/235-9206
Email: marhoffer@freemail.hu,
petk@freemail.hu
Edző: Koós Péter,
Szoboszlai Ferenc 3. Dan

Cave Fight Club Mosonmagyaróvár
Mosonmagyaróvár, Szellőrozsza utca 8.
Felnőtt edzések:
Hétfő, szerda: 19:30-21:00
Péntek: 19:30-20:30
Edző: Mátyás Levente
Gyerek edzések:
Hétfő, péntek: 18:00-19:30
Edző: Mátyás Barbara, Mátyás Levente
Tel: +36 70 617-68-25

Nagykátai Meteor Kempo SE
Nagykátai Mátray Gábor Ált. isk.
Tel.: +36 20 4613084
Email: kemposlaci@freemail.hu
Edző: Fodor László

Meteor Kempo SE
Szentmártonkátai szakosztály
Szentmártonkátai Arany János Ált. isk.
Tel.: +36 70 3284492
Email: turbuczgabi@freemail.hu
Edző: Turbucz Gábor

Meteor Kempo SE
Tápiószentmártoni szakosztály
Tápiószentmárton Sportcsarnok
Tel.: +36 70 2399625
Email: fkjt@freemail.hu
Edző: Fejős Krisztián



Magyar Zen Bu Kan Kempo Sportszervezet
H-1141 Budapest, Bonyhádi út 114. 2/5.
E-mail: info@zenbukankempo.com
Web: www.zenbukankempo.com
Elnök: Papp Valér (Telefon: +36 30 242 9117)
Tiszteletbeli elnök: Lévai László (Telefon: +36 30 931 2179)





BUDOPEST.HU



Székely Budo-Sport Kft. 1077 Bp., Wesselényi u. 47 T.: (06 1) 322-3906; 0630 399-7409 e-mail: info@budopest.hu
aikido, birkózás, box, eskrima, iaido, jiu-jitsu, judo, karate, kempo, kendo, kick-box, kobudo, krav-maga, kung-fu, ninjutsu, shinkendo, taekwondo, tai-chi, thai-box, ...

"Öreg Tölgy"

Erdei iskola jellegű Turistaszálló

Szállás: Újonnan kiépített szálláslehetőség maximum 40 főig. 4, 6, 8 fős szobák, faszervezetű emeletes ágyak, új ágybetétekkel, ágyneművel.

Étkezés: épületen belüli – menü rendszerű, hagyományos felszolgálással – étkezési lehetőség.

A napi 3-szori étkezésből igény és program szerint választhat a csoport.

Programok: tetszés szerint igényelhetőek:
lófogatos kirándulás Pusztakocsival,
lovaglási lehetőség, gyalogtúra a Vértesben,
fazekas program bemutatóval vagy aktív részvétellel,
sportolási lehetőség a helyi sportközpontnál,
Vértes Múzeum látogatása
Vértesi Natúrpark és a Geszner-ház megtekintése.



„Öreg Tölgy” Turistaszálló

Cím: 8083 Csákvár
Szent István u.2.
Telefon: 0622/255-378
Mobil: 0620/980-6481
E-mail: oregtolgy1@t-online.hu
Honlapunk: www.oregtolgy.hu

BRUTAL
N.O.V.A.

BioTech^{USA}



SPORT ÉLET EGÉSZSÉG

KÖZPONT

NEKED IS KELL A NITROX!

BRUTAL N.O.V.A. – NITROGÉN OXID AZ ERŐSZINT ÉS ÁLLÓKÉPESSÉG NÖVEKEDÉSÉÉRT.

A nitrogén oxid egy gáz, melyet kis mennyiségben a szervezet is termel és a sejtek közötti kommunikációért felelős. Egy nitrogén és egy oxigén atom összekapcsolódásaként jön létre.

A küzdősportokban elsősorban azért fontos, mert kontrollálja a vérkeringést és az idegsejtek közötti üzeneteket közvetíti. A **véráram felgyorsul**, az **erek kitágulnak**, így több oxigén és tápanyag jut el az izomsejtekbe. A több oxigén jelenléte miatt nő az állóképesség, a **kitartás**, tovább megmarad az erőszint és később indul el a **besavasodás folyamata**. A gyorsabb tápanyag ellátás révén ki lehet használni a további hatóanyagok gyorsabb izomba juttatását.

A nitrogén oxid hat az endokrin rendszerre, így hozzájárul többek között az adrenalin kibocsátásához. Az **adrenalin** pedig növeli a szívösszehúzódások erejét, felpörget és elnyomja a fájdalomérzetet. A nitrogén monoxid termékek értéktartó hatásúak, erőteljesen serkentik a sejteket a fehérje beépítésre, segítik a mentális fókuszot, bedurrantanak.

A Brutal N.O.V.A-val képes leszel a fáradás küszöböt kitolni

és az éhséget is elfelejtheted. De nemcsak az izomerő lesz a csúcson, hanem *mentálisan is tökéletesen a célra tudsz koncentrálni*. Semmilyen zavaró tényező, semmilyen más esemény nem befolyásolhat, mert **egyetlen dolog köti le a figyelmedet: a küzdelem**.

A Brutal N.O.V.A-t 4 dl vízben feloldva kell meginni, így a vízháztartás egyensúlya is biztosított az edzés vagy küzdelem teljes időtartama alatt.

Ha kell valami, ami felpörget és ráhangol a küzdelemre, ami energiával tölt fel és amitől erősebbnek érzed magad, akkor a Brutal N.O.V.A a megoldás.



„Egyszerűen nem hittem el, hogy így megpörget. Nem éreztem fáradtságot, nem éreztem fájdalmat, nagyon jó cucc. Már nem is indulok el N.O.V.A nélkül edzeni”

– Durkó Zoltán, 6 dan

„Minden edzésemet a N.O.V.A-val kezdem. Ez egyszerűen átkapcsol, újratölt és egy olyan állapotba kerülök, ahol eltűnik a kimerültség az egész napos fárasztó munka után. Simán végig tudom tolni az edzést vele.”

– Kabina Balázs, 4 dan

„Nagyon kemény anyag. Engem túl is pörgetett”

– Palotás Ferenc, 4 dan



-20% KEDVEZTMÉNY OUTLET DAY NAPOKON!

Keressd a BioTechUSA termékeket a BioTech USA Sport Élet Egészség Központokban az ország 67 pontján! Igényeld INGYENES TÖRZSKÁRTYÁT, amivel -10% kedvezménnyel vásárolhatsz! Kövesd figyelemmel weboldalunkon újdonságainkat és OUTLET DAY, VITAMIN VÁSÁR IL FOGYÓKÚRA NAPOK akciós napjainkat, mert ezeken a napokon -15 -20%-kal olcsóbban vásárolhatsz!

www.biotechusa.hu

BOX és **VÉDŐFELSZERELÉSEK** **széles** **választéka**



Érdeklődj
az edződnél

és a



BioTech USA™
SPORT ÉLET EGÉSZSÉG
KÖZPONT -okban

Official Homepage of Székesfehérvári Kempo SE

PROFIKEMPO.HU

MAXIMUM ONLINE

Főoldal Eredmények Események Kempo-Story Edzések Versenyzők Edzők Fotók Videók



Takács Attila köszöntője

Hüvelykujjra szorítva, hogy a karját lehajlítsa egy szögben és, a sportág iránti elkötelezettséget minden nap megújítva, minden napos weboldal.

Család, napi rutinok mellett mindig van idő a Kempo számára a Zen Bu Kan Kempo-nak, és az azon belül is a Székesfehérvári Kempo SE-nek.

Üdvözlök mindenkit a www.profikempo.hu-n!

Takács Attila

a Székesfehérvári Kempo SE vezetője

FRISS HÍREK

Megújult weboldal...
2009. NOVEMBER 09. MONDAY 09:47

SÖVÉSBEN...
Székesfehérvári Kempo SE...
2009. NOVEMBER 08. FRIDAY 12:56

SÖVÉSBEN...
Polgármesteri köszöntés...
2009. NOVEMBER 05. THURSDAY 11:06

SÖVÉSBEN...

Csákvár • Sárospatak • Budapest • Gyöngyös • E-újság • Impresszum • E-mail • Kempo Webmail

English / Magyar

AR VÉDELMI SZERKEZET Maximum Média / Az oldal a Maximum Média által készített.

www.okolharc.hu

www.profikempo.hu

MEGMUTATJUK A CSÚCSRA VEZETŐ UTAT



HUNGARY KFT
www.fujimae.hu
info@fujimae.hu



PARTNEREK

8200 VESZPRÉM, INTER SPORT ÁRUHÁZ, STOP SHOP BEVÁSÁRLÓ KÖZPONT;
6723 SZEGED, ÉPÍTŐ U. 11. TEL.: 06(20)4217-477;
HIPP-HOPP SPORTBOLT CEGLÉD, SELYEM U. 2. TEL.: 06(53)320-750;
9700 SZOMBATHELY, KIRÁLY ÚT 19. T.: 06(94)331-339, F.: 06(94)321-230 e-mail: promcontact@freemail.hu;
3300 EGER, HUNOR BUDO BOLT, VÉCSEYVÖLGY ÚT 7-9. TEL.: 06(30)3038-420;
1077 BUDAPEST, ROTTENBILLER U. 3. TEL./FAX: 351-9641; 06(70)5762-993;
BODY SHOP, SUGÁR ÜZLETKÖZPONT 1. EMELET BUDAPEST, ÖRS VEZÉR TERE TEL.: 06(70)5983-025
3525 MISKOLC, BORSOD BUDOSPORT SZAKÜZLET, SZENT ISTVÁN TÉR 1. TEL.: 06(46)342-694