

# ÖKÖLHARC

ZEN BU KAN KEMPO MAGAZIN



Férfias játékok Lodz-ban



KEMPOrré: Bakos Balázs



Éremgyűjtés a Grappling Eb-n



Matt Hughes



A profik szintjére lépve  
MMA és Kempo gálát nyert Szűcs Gergő

AMIRE MÉLTÁN BÜSZKÉK LEHETÜNK: HAMAROSAN ÚJRA HANSHI KUPA



2010. november 21. vasárnap 10 óra

# VIII. Csákvár Kupa

## Zen Bu Kan Kempo

### Országos Gyerek Verseny



Az ország egyik legjelentősebb  
utánpótlás versenye!

Helyszín: Sportkombinát,  
Csákvár, Vöröskapu utca





Szerkesztő: H-8000 Székesfehérvár, Tobak utca 27.

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

E-mail: ujsag@profikempo.hu

Web: www.profikempo.hu

Laptulajdonos: Takács Attila

F szerkesztő: Pecsuvácz Péter

Szerkesztő: Szűcs Gergő

Munkatársak:  
Bakos Balázs  
Dencinger Dávid  
Fodor László  
Gáti Nándor  
Koncz Gábor  
Lévai László  
Lévainé Halász Judit  
Márhoffer Márton  
Papp Valér

Saját fotók: Pintér Zsanett

Kapott fotók: Magyar Zen Bu Kan Kempo Sportszervezet, magyarországi kempo klubok, egyéb weboldalak

Tördelés: Bogár Richárd

Nyomdai munkálatok: Extra Média Nyomda Kft.



Kedves kempós Barátaim, Tisztelt Olvasók!

Ránk is igaz a mondás: „megkésve bár, de törve nem”. Több tényező is közrejátszott az Ökölharc harmadik számának majd egy hónapos csúszásában, de remélem, ez Titeket, Önöket a lelkesedésben továbbra sem befolyásol. Igazából a fő okunk a nyári uborkaszezon volt, mely a kempósok életében mindig kicsit eseménytelen időszak, valóság tartalom nélkül telik. Addig nem szeretettük volna kiadni a lap következő számát, amíg arra érdemes cikkekkkel nem tudtuk „megtölteni”.

Továbbra is szeretettel várjuk mindazon kempo klubok jelentkezését, akik az újságban be szeretnének mutatkozni, meg szeretnének jelenni. Ezen túlmenően a különféle kempo-rendezvények szervezőit is várunk beszámolókat, melyeket mi szívesen közre adunk Zen Bu Kan Kempo magazinunkban.

Lemaradásunkat pótolva decemberre tervezzük az Ökölharc negyedik számának megjelenését.

Jó olvasást!



Takács Attila, laptulajdonos

## Tartalom

### Interjú: MMA és Kempo gálát nyert Szűcs Gergő 4-5

Tudósító: Gladiátorok Viadala - Tudósítás a III. Profi Kempo Gáláról 6

### Klub bemutató: Nagykáta 7

Összeállítás: Rekordszámú nevezés a felnőtt ob-n 8  
Sztori író pályázat 9  
Gyógyászat: Bemer - egészség, jó közérzet és teljesítő képesség 10  
Kempo tudóstár: Hanshi Lévai: Tanításaim 11  
Grappling: Öt magyar érem a lengyel Európa-bajnokságon 12  
Poszter: Szűcs Gergő 14-15

### KEMPOrtre: Bakos Balázs 16-17

Képes beszámoló: MMA gála Lengyelországban 18  
Képes beszámoló: Országos bajnokság, Vác 19  
Egészség és Kempo: Megelőzés, felismerés, elsősegély, rehabilitáció 20  
Sportszervezeti hírek 21  
Külföldi portré: Matt Hughes 22-23

### Tudósító: Lengyel-magyar barátság ringen kívül és belül 24-25

Klublista 26



## A TV-BEN IS LÁTHATÓ LESZ A TITÁNOK HARCA - IV. PROFI KEMPO GÁLA!

Az október 24-i székesfehérvári eseményről a Maximum Média a DIGI Sporttal együttműködve televíziós műsort készít. A gála összefoglalójának első adása 2010. október 28-án, csütörtökön, 18 óra 45 perctől lesz látható a DIGI Sporton.







# A profik szintjére lépve: MMA és

Bár még nincs vége a 2010-es évnek, azonban eddig jól sikerült számodra. Nyertél a III. Profi Kempo Gálán, sikeres danvizsgát tettél, miközben be volt szakadva a dobhártyád egy korábbi sérülés miatt, Lengyelországban pedig egy MMA gálán rendkívül kemény meznyben győzted le az ellenfeledet. Te hogy értékeled a magad mögött hagyott időszakot?

Az év elején Takács Attila, a mesterem párembert megkérdezett arról, hogy akarnak-e profi versenyzőként lenni. Köztük voltam én is, és még sok másik edzéstársam, barátom. Mindenki igen választ adott, így alakult meg a Professional Kempo Fighters Team (PKF Team). A csapat edzője Szoboszlai Ferenc lett.

**NÉVJEGY:** SZ CS GERG  
 Születési idő: 1990. 12. 08.  
 Becenév: Geri  
 Kedvenc étel: sült hús barna rizsszel  
 Kedvenc ital: citromos Ice Tea  
 Kedvenc zene: Roy Jones Jr.  
 Kedvenc film: Éli könyve  
 Kedvenc autó: BMW M3  
 Példakép: Takács Attila  
 Életcél: siker a sportban  
 Amatőr eredmények:  
 - felnőtt kempo magyar bajnok  
 - 4x-es ifjúsági kempo magyar bajnok  
 - amatőr MMA magyar bajnok  
 Meccsmérleg (Full-contact): 10(4K.O.)-2-0  
 Meccsmérleg (MMA): 2-1-0



nyugodt és magabiztos voltam. Plusz „bosszút” kellett állnom az eltemlév mérkőzések miatt.

Saját megítélésed szerint mekkora fejlődésen mentél keresztül az elmúlt kilenc hónap alatt?  
 Rengetegen. Mind földharcban, mind állóharcban. Úgy érzem, hogy kezd csiszolódni a technikám. Akaratlanul is tudom, hogy melyik helyzetben mit kell csinálnom. És ez nagyon-nagyon jó érzés! A sok edzés eredménye...

Hogy érzed, ebben az évben minden feltétel adott ahhoz, hogy a lehető legtöbb fejlődés jöhessen?  
 Igen. Minden. Az már csak tőlem függ, hogy kihasználom-e a lehetőségeket. De nyilván kihasználom, még akkor is, ha minden nap késő este érek haza. A sikerért áldozni kell...

Fiatal vagy és nyilván folyamatosan tanulsz. Mely területeken szükséges a leginkább fejlődés?  
 Igazából mindenben. Van még mit fejlődnöm. A tanulásból soha nem elég, mindig tudsz újabb dolgokat elsajátítani. Sokan vannak, akik úgy



Mértéktelenül jó edző, és így, hogy majdnem már egy éve dolgozik velünk, szemmel láthatóan mindenki részéről a fejlődés.

Ahogy az eredményeim mutatják, nálam is. Az elmúlt időszakban rengeteget edztem, és most már két hónapja tréningeket is tartok. Így minden napom az edzőteremben töltöm. Ahogy említetted is, eredményes időszak áll mögöttem...

A lengyel verseny a legfrissebb élményed. Meséj róla egy kicsit! Milyen érzés volt nyerni egy távoli, idegen környezetben, egy jól felkészített shidokan karatékával szemben?  
 Felelem!

Az egy hónapig tartó, heti tíz edzés alkalmával rengeteg feszültség gyülemlik fel bennem. És minden nap azt kívánom, hogy legyen már a ketrecben. Ez a verseny napján sem volt más. Ezért, mikor a szoritóba léptem, teljesen



# Kempo gálát nyert Szics Gergő



gondolják, hogy elérték néhány „nagyobb” eredményt az életben, és akkor k már mindent tudnak. Ez nem így van, a tudás határtalan. És nyitottnak kell lenni rá. Én az vagyok. Tehát igyekszem mindenre nagyon odafigyelni!

Van példaképed?

Igen, a legfőbb példaképem az edzőm, Takács Attila.

Miért?

Mert nagyon sokat köszönhetek neki. A mi kapcsolatunk sokkal bensőségesebb, mint egy „egyszer” edző és tanítványa kapcsolat. Ami vagyok, annak jelentős részét tőle tanultam. Tehát ezzel azt akarom mondani, hogy nem

csak formagyakorlatokat és kombinációkat tanultam tőle. Például ami nagyon fontos ebben a világban: emberséget is. E mellett iszonyat jó edző! De ezt mutatja az is, hogy mennyi kemény harcosa és fekete öves tanítványa van.

Az interjú elején azt mondtam, hogy még nincs vége a 2010-es évnek. Mivel lehetne teljessé tenni ezt az évet? Lesz ugyebár október 24-én egy újabb profi kempo gála Székesfehérváron...

Ahogy mondd. Szívvel lélekkel fogok küzdeni a győzelemért a saját meccsemen. Illetve novemberre tervezünk egy visszavágót Vikker Dániel ellen. Attila beszélt már az edzőjével erről. Tehát folyamatban van a szervezés. Nyilván mindegyiken sikeresen szeretnék szerepelni.

Ahogy már említetted, tagja vagy a fehérvári Professional Kempo Fighters Team-nek (PKF Team). Ez milyen csapat? Kik vannak benne és mi a célja?

A Székesfehérvári Kempo SE olyan versenyzői alakítják a PKF Team-et, akik tettek már annyit a kempóban és a kempoért, vagy szorgalmasak



annyira, hogy elmondhassák magukról: „Én Profi versenyeken indulok!”

Mi a legfőbb vágyad, vagy ha úgy tetszik célod küzdő sportos pályafutásodban? Mi lenne az, amivel egyszer maximálisan elégedett lennél?

Hmm... Nem kis cél, de nem lehetetlen, hogy pár éven belül Amerikába utazzak és szerencsét próbáljak. Szeretnék odakint híres és elismert MMA-harcos lenni. Persze csak az után utaznék ki, miután a kezemben van egy diploma. Mert, ha ez a „versenyzői skódes” mégsem jönne össze, akkor is megálljam a helyem az életben. De bízok magamban és összefogom...

## Nálad ki a favorit?

Szavazz a hónap legütősebb kemposára!  
Döntsd el Te, hogy ki legyen szeptember, október, november legjobb kempokája!

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

PROFI KEMPO.HU

### HÓNAP SPORTOLÓJA SZAVAZÁS DÍJAZOTTJAI

Június: Lestyán Gyula a Vácon rendezett Zen Bu Kan Kempo Felnt Magyar Bajnokságon Dencinger Dávidot győzte le az „A” viadal kategóriában, országos bajnoki címet szerezve. Lestyán a budapesti Rakéta Dojo 7. kyus kemposa, edzője Kormos László.

Július: A Gladiátorok Viadala - III. Profi Kempo Gálán legyőzte ellenfelét Szics Gergő, a Székesfehérvári Kempo SE, azon belül is a Professional Kempo Fighters Team (PKF Team) versenyzője, ezt követően pedig sérülten tett sikeres vizsgát 2. danra.

Augusztus: Szeptember 3-i eredményével érdemelte ki az augusztus legjobb kemposa címet Blahó László, a Székesfehérvári Kempo SE kemposa, aki a Lengyelországban rendezett profi MMA gála második meccsén kevesebb mint húsz másodperc alatt kiütötte házigazda ellenfelét.



Lestyán Gyula



Szics Gergő



Blahó László





Idén nyáron ismét Székesfehérvár adott otthont annak a magas színvonalú Gladiátorok Viadala elnevezésű profí kempo gálának, amely már harmadik alkalommal került megrendezésre. Ez remek lehet ség a helyi harcosoknak, hogy saját közönségük el tt mutathassák meg tudásukat. A nézők szórakoztatásáért felel s tíz feln tt, két gyerek küzdelem, valamint Takács Attila f szervez western paródiája, mind osztatlan sikert aratott. A szabályrendszer l tudni kell, hogy minden mérk zés a profí kempo szabályrendszer szerint zajlott, azaz 10 OZ- ás kesztyű, földrevitel, földön megengedett az ütés és rúgás, a menetek 3x3 percig tartottak, majd a gála utolsó három összecsapásán 5x3 percre lehetett számítani. Az összecsapásokat megelőzve a verseny k egymással szembe felvonultak a ringbe és meghallgatták a magyar nemzeti himnuszot, majd kezdhetett a Gladiátorok Viadala.

Az első mérk zést két fiatal harcos vívta. Hazai oldalról a 65 kilós Soós Ádám, akinek ez volt élete első gála mérk zése, ellenfele egy szívós sárosdi harcos, aki az utolsó pillanatban kapott meghívást a versenyre, ugyanis Ádám eredeti ellenfele sérülésre hivatkozva a küzdelem kezdete előtt 2 órával visszamondta a fellépést! Az összecsapás már az első menetben nagy izgalmakat hozott, a felek nem kímélték egymást, záporoztak az ütések, nagy ív dobások, veszélyes helyzetek a földön. Majd az első felvonás végén Ádám egy földre vitel után befogott Attilán egy gerincfeszítést, ami hazai harcosunk gy zelmét eredményezte.

Ezt követ en egy másik fiatal hazai harcos lépett szorítóba: Grishinkov Alexandr, akinek a velencei Briski Gábor volt az ellenfele. Mindketten 72 kg-osak. A mérk zés már az első pillanattól kezdve izgalmas volt. Három menet tömény küzdelem, amelynek csak a gong vetett véget. Kilenc perc alatt a harcosok megmutatták mit tudnak: földön, állva, kézzel, és lábbal. A végén pontozásos gy zelmet aratott a hazai versenyz nk, Grishinkov Alexandr.

A harmadik mérk zésen a hazai oldalt Bognár Péter képviselte, ellenfele ifj, Lévai László a mez ny legfiatalabb versenyz je volt. A küzdelem első felvonásának elején egyértelm en a vendég versenyz diktálta a tempót, hosszú kezeivel és lábaival remekül távol tartotta a kissé álmosan kezd Pétert, aki fokozatosan vette fel a meccs ritmusát. A menet végére azonban harcosunk érvényesítette akaratát, a versenyz k lekerültek a

földre, ahol egy gerincfeszítéssel újabb fehérvári sikernek örülhettünk.

A negyedik mérk zés hozta a gála egyik legizgalmasabb találkozóját, amelyet Koncz Gábor vívott debreceni ellenfelével, Taskó Rodrigóval szemben. A három menet minden másodpercét végig szurkolhattuk, Koncz mentalitásán az első pillanattól látszott, hogy mi a célja, a gy zelmet akarta. Volt egy-két veszélyes pillanat, Rodrigó térdugásai néhány centiméterekkel súvítotték Gábor füle mellett, ennek ellenére a meccs egészén érezni lehetett a fölényt. Remek horog, csapott ütésekkel és földrevitelekkel érvényesítette akaratát, amelyet a mérk zés végén gy zelem koronázta.

Az ezt követ szünet után Polgár Tamás mérk zése volt soron, aki a budapesti Simon Gerg vel csapott össze. A fehérvári versenyz különleges stílusával nem tudott mit kezdeni fiatal ellenfele, aki a rengeteg mozgással, sok dukkinggal és még több ütéssel kénytelen volt megbirkózni az első menetben. Egyértelm en Tamás fölényt lehetett érezni, ami a menet végén újabb gy zelmet hozott. Polgár Tamás hátsó fojtással kopogtatásra kényszerítette Simont, és megszerezte a gy zelmet.

A hatodik mérk zés igen nagy izgalmakat hozott. Hazai oldalról a PKF Team egyik fiatal reménysége, Sz cs Gerg csapott össze vasókl kihívójával, Kálucz Martinnal. A találkozó 3x3 perce végig ment, a felek minden erejüket bevetették a gy zelemért, ám a meccs végén csak egy embernek emelhették magasba a kezét, így büszkélkedhettünk a hatodik sikerrel is. A menetek folyamán az állóharcban kemény adok- kapok alakult ki, záporoztak az ütések minden irányból, ám ha a történet a földön fejez dött be, akkor az mindig Gerg nek kedvezett. Ez az eredményben is megmutatkozott, hiszen megosztott pontozással gy zött Sz cs Gerg .

A folytatásban a fehérvári csapat részér l Gábor Péter küzdelmét várhattuk, akinek az ellenfele a közel tíz kilóval nehezebb Csibra Tibor volt. A mérk zést a kondicionálisan érezhető en felkészültebb hazai versenyz uralta az első menetben. Bal kézzel és fej rúgásaival remekül távol tartotta ellenfelét. A második menetben kicsit felpörögtek az események, Péter remekül klincselte ellenfelét, térdugásai pontossága és er ssége vitathatatlann volt, ennek köszönhető en egy jobb térdugással, K.O-val gy zött.

A nyolcadik mérk zésen Dencinger Dávid lépett a szorítóba debreceni ellenfele, Zahari

Vince ellen. Ez a mérk zés már a f mérk zések egyike volt, vagyis 5x3 perces menetre lehetett számítani. A meccs látványos hazai fölényt hozott már az első felvonásban is, Dávid több alkalommal is tisztán eltalálta ellenfelét és egyértelm en az akarata érvényesült. A második menet első fele jelentette a végállomást, amikor Dávid egy ütésváltás után ellenfelét csíp dobással földre vitte, ahol mellkasára ülve megtalálta az ideális támadási pozíciót és karfeszítéssel lekopogtatta ellenfelét.

Az utolsó el tti meccsen Kordás István személyében egy rutinos harcos csapott össze fiatal pécsi ellenfelével, Orsós Sándorral. Két hasonló stílusú harcos vívta ezt a találkozót. Két olyan ember, akik „Majd a sírban alszunk!” mentalítással vágtak neki a küzdelemnek. Rengeteg ütés, nagy ív dobások és folyamatos testkontaktus jellemmezte a meccset. Egyszer az egyik fél volt vezető pozícióban egyszer a másik, ami így kiegyenlített mérk zést hozott. Ám a kondicionálisan tökéletesen felkészült versenyz k a negyedik menet végére teljesen elfáradtak, ami Sándornak kedvezett, el nyös pozícióba került, és egy gerincfeszítés után kopogtatással verte meg Kordást.

Az est utolsó mérk zését a profí kempo magyar bajnoki címért vívták a harcosok, hazai oldalon a mez ny egyik legtöbb mérk zéssel rendelkező tagja, Ács László fogadta a budapesti Bakti Ádámot, akinek jobb kezes felállása sok embernek okozott már fejfájást. Az 5x3 percre kiírt címeccs végig ment. A Ács és Bakti végig ütötte, rúgta egymást, a végkimerülésig küzdöttek mindketten, ami végül a hazai team komposának kedvezett: hosszú kezeivel többször tisztán eltalálta ellenfelét, amely így a pontozólapokon is megmutatkozott. Ács László pontozással gy zött, mi pedig büszkén örülhettünk profí magyar bajnoki címének.

A III. Profí Kempo Gála kiegészít programjai is remek szórakozást garantáltak az öt-hatszáz f s publikumnak: Takács Attila f szervez egy remekbe szabott és rendkívül látványos western-paródiával kedveskedett a nézőknek, aki arról is gondoskodott, hogy a gyerekek is méltó szerephez jussanak a feln ttek versenyén. Több tehetséges fiatal kempoka is számot adhatott tudásáról formagyakorlat és bemutató mérk zés keretében.

A feln ttek mellett természetesen nekik is nagy sikerük volt...







# Nagykátá



László 7. kyu tanítványom segítségével tudom megoldani, akinek végtelen türelme és hozzáértése komoly segítségemre van a gyerekek megzabolázása terén. Ez azért is nagy lehet ség, mert az utánpótlás nevelése valamennyi sportág kiemelt és legfontosabb teend je, amelyre rengeteg id t és munkát kell fordítani. A sok tehetséges és lelkes gyereket látva biztos vagyok benne, hogy a ráfordított munka és id meg fog térülni. 2008-ban Turbucz Gábor a szomszédos településen, Szentmártonkátán nyitott klubot. Munkája eredményét mutatja, hogy 2010 márciusában a kecskeméti gyerek országos bajnokságon eredményes csapatot tudott felállítani. Nagykátán és környékén a kempo magjait sikerült elhínteni, és az termékeny talajra talált.

2010 nyarán a klub sportegyesületté alakult, Meteor Kempo Sport Egyesületként került bejegyzésre. Err l b vebb információt lehet találni a [www.mkse.hu](http://www.mkse.hu) internetes oldalon. Ezúton is szeretném köszönetemet kifejezni az oldal szerkesztjének és karbantartójának, Klenovszki Andrásnak, valamint a folyamatosan megújuló információk feltöltéséért Szvitek Gyulának.

A 80-as évek végén találkoztam el ször a Zen Bu Kan Kempoval. Vitray Tamás készítette egy filmet Dr. Harnos Imre mesterrel. Ez a film mély benyomást tett rám. A következ találkozásom a 90-es évek elején történt, Jeff Speakman f szereplésével a mozikban bemutatott Tigris cím film által. Komoly elhatározás alakult ki bennem, hogy közelebb l megismerkedjek a kempoval. 1993-ban a munkám Nagykátáról a szomszédos városba, Jászberénybe szólított, ahol Buzás Gyula mester tartott kempo edzéseket. 1993 szeptemberében kezdtem el az edzéseket Buzás mester irányításával.

Saját klubot 1997 szén nyitottam Tápióbecskén. Els tanítványaim között volt Fej s Krisztián, aki akkor még mindössze 14 éves volt. azóta is aktívan zi a kempot. A klubot 2000-ben áthoztam Nagykátára, a Mátray Gábor Általános Iskolába, ahol az edzések azóta is folyamatosak. Ekkor kezdte el látogatni az edzéseket Turbucz Gábor, aki 2007-ben Brüsszelben világbajnokságot nyert. 2000 óta szinte valamennyi országos bajnokságon részt veszünk, f leg küzdelmi számokban. 2008-ban lehet ségem volt rá, hogy a gyerekedzéseket elkülönítem a feln tt edzésekt l. A gyerekedzéseket János



Legutóbbi számunkban a Baranya KHSE mutatkozott be, mely cikkb l kimaradt egy csoportkép. Ezt a mulasztást most pótoljuk.





## Rekordszámú nevezés a felnőtt ob-n



Az idei évben is, csakúgy mint az elmúlt négy esztendőben, Vác városa adott otthont a XVI. alkalommal megrendezésre kerülő Magyar Zen Bu Kan Kempo Sportszervezet Országos Bajnokságának.

Számomra külön öröm, hogy immáron második alkalommal rendezhettem meg ezt a rangos eseményt.

A versenyen 24 klub közel 130 versenyző mérhette össze tudását mind technikai, mind küzdelmi számokban.

Az elmúlt két évhez hasonlóan ezen az



országos bajnokságon is meghirdetésre került a válogatottak versenye. Divízió és fegyveres formagyakorlat, önvédelem, földharc, A-viadal és MMA-viadal versenyszámokban lett meghirdetve. Az induló versenyzők pontokát gyűjthettek, amelyek alapján felkerültek a válogatott listára.

A divízió egy olyan lehetőség versenyre számára, amely biztosítja a nemzetközi versenyeken való megmérettetést, természetesen ezzel is öregbítve a Zen Bu Kan Kempo hírnevét külföldi országokban. Az indulók mindemellett sok új és értékes tapasztalattal is gazdagodhatnak.



A bajnokság a megnyitó beszédek követően a technikai számokkal kezdődött. Itt szeretném megragadni az alkalmat és felhívni mindenki figyelmét a technikai versenyszámok fontosságára. Úgy gondolom, ezekre még nagyobb hangsúlyt kell fektetnünk a következő országos bajnokságon és versenyeken.

A technikai számok után B-viadal, földharc küzdelem, A-viadal és MMA-viadal kategóriák



következtek. B-viadal versenyszámban nem volt ritka a végig tartó küzdelem sem, ami bizony sok munkát jelentett a verseny orvosának.

A földharcot kedvelők sem maradtak esemény nélkül ezen az ob-n. Az A-viadal után ugyanis ez volt a második legkedveltebb küzdelmi kategória kemposaink körében. A látványos földre vitelek, bemenetek, karfeszítések, fojtások, szabadulások tették igazán izgalmassá, parázshangulatúvá a versenyszámot. A meneteket figyelve bátran mondhatom, hatalmasat fejlődünk ezen a területen is.

A rendkívül sok nevezésnek köszönhetően a top kategóriákban (MMA és A-viadal) több



mint 40 mérkőzést láthattunk, a bunyót kedvelők nem kis öröme, amire még nem volt példa a magyar bajnokságok történetében. A versenyzők kemény, sportszerű és sokszor K.O-val végződő mérkőzéseken szereztek győzelmeket. Remélem, a következő ob-n egyre többen merik kipróbálni magukat ezekben a küzdelmi versenyszámokban, vállalva a rendkívül kemény mentális és fizikai kihívást.

Végül szeretnék köszönetet mondani

támogatóinknak BioTech, Budomagazin, SWI támogatásukért, valamint a Kismészáros és Baranya kempo kluboknak, valamint a bíróinknak az áldozatos munkájukért.

Remélem, jövőre hasonlóan izgalmas, kemény, technikás és élményekben gazdag magyar bajnokságnak lehetünk a részesei!





# Sztori író pályázat

Magazinunk el z számában közre adtunk egy pályázati felhívást, melyben Dr. Harnos Imre szeretne volna sztori-írásra ösztönözni kempos társadalmunk tagjait. Piciny szerkesztő ségünknek az alábbi iromány tetszett a leginkább, melyet most Veletek, Önökkel is megosztunk!

„Én még szinte ember voltam...”

A legemlékezetesebb „harcos” kempo-s élményem az első edző táboromra, a velenceire korlátozódik. A hetedik életéveemet kezdtem, és néhány hónapos kempo-s múlttal is büszkélkedhettem.

Ott a táborban csoportfoglalkozás közben egy botot találtam és játszogattam azzal. Ekkor a számomra még ismeretlen mester odajött hozzám, és haragos szigorral figyelmeztetett... „Megetetem Veled!”. Meglepődtem, nagyot néztem és szinte sírva eldobtam a fadarabot.

Aznap apa meglátogatott. Szomorúan mondtam el a történetemet. Szégyelltem magam, amiért megdorgált a mester. Apa azonban meglehetősen felháborodva kérte tőlem a fadarab adatait: mekkora volt, milyen hosszú, milyen vastag, és kb. milyen súlyú. Meghitt körülöttünk a levegő. Neheztelt a mesterre. Eladása szerint a mester helytelenül viselkedett. Néhány perc alatt beavatott a titokba, hogy a bot husáng- és egyéb tárgyak rágcsálása, valamint a nyelv köszörlése ugyanis már mester szint feladat. Számomra ezek még tiltott technikák.

A fokozatosság figyelembe vételével kell edzeni és élni. Nem tudhatok arról, és utalni sem szabad a Zen Bu Kan Kempo-s feltréningezett mesterek titkos harci módszerére. A különféle rágás technikák ugyanis már a megpróbáltatások sorába tartoznak. Hosszú évekig gyakorolnak, és edzik idegeiket, az állkapocs izmait, fogazatukat és nyelvüket. Ők nem úgy, mint például a Kung Fu-sok az állatok mozgását utánozzák, csak a támadások másodperceit használják fel. Azt hallotta, hogy Laci bácsi a támadás pillanatában tép fogat tud növeszteni, mint amilyen a kardfogú tigrisnek volt.

Józsi mesterem arra készül, hogy a kiképzett, borotvaéles nyelvvel később át tudja vágni az ellenfele torkát. Imre bácsi például az emberevők fogságából nem olyan régen ezen edzettség birtokában tudott kiszabadulni a pápui srengetegből. Lábait és karjait négy irányba kötötték ki. Egyesével kellett szétrágnia a vastag és erős bambusz szálat. Hosszú és gyötrelmes út vezet e speciális képességek eléréséhez. Ezeket azonban nem szabad alkalmazni csupán életveszély esetén, mások megmentése érdekében vagy önvédelem céljából.

A mesterek első dantól elbb apró fadarabokkal kezdik a rágást. Ezeket az információkat nem oszthattam meg senkivel, még a szobatársaimmal sem. Kíváncsiságból egyedül kezdtem nyomozni. Lopva figyeltem a Józsit, és a többi mestert. Megállapítottam, hogy valóban edzik a fogaikat és állkapcsaikat. Ők azonban még alapszinten. Reggeli, ebéd és vacsora után több ízben tapasztaltam, amint a mesterek eldugva a kezük mögött rágcsálták a fogszálakat, illetve a gyufaszálakat. Engem nem tudtak már átverni, mert felvilágosult voltam. Nem a fogaikat piszkálták, hanem rágcsálták. Bizonyára el is fogyasztották azokat. Ezért volt apának feltűnő, hogy a mester egyből egy botot akart megetetni velem. Egész tábor alatt figyeltem a titkos technikákra, de a leirtakon túl nem tudtam egyebet felfedezni. A mesterek szerintem takarodó után gyakoroltak. Ha Ők megtehetik, akkor én is gondoltam- , és esténként gyufaszálakat rágcsáltam. Nem tudtam lenyelni. Érdesek voltak és íztelenek. Próbáltam Sport szelettel és nápolyival, de nem jutottam eredményre. Úgy döntöttem, hogy majd sok év múltán olyan szinten mint Ők, folytatom a rágást.

A tábor befejeztével jöttem apáék értem. Önfelelt lelkesedéssel fogadtam Őket. Eladtam elképzeléseimet, és kérdéseimmel ostromoztam apát. Például, a Laci bácsi hogyan húzza vissza a kardfogú tigris is megszégyenített fogait, stb. Apa nézett, és elször nem értette miről van szó, majd eszébe jutott a tanítása. Jót nevetett, és mondta, hogy csak viccelődött velem. Hosszú percek, de kellemes csalódás után megnyugtattam magam. Nyugtáztam a dolgot, mert rágógumit, vagy például egy darab száraz gyulai kolbászt mégiscsak kellemesebb rágcsálni.

Jómagam is szinte ember vagyok, csak egy kicsit hazudós. A gyermekem helyett írtam, a Mindenki, Valaki és Senki szórakoztatására. Tulajdonképpen ha a „kölök” írná a régi önmagával meghasonulva a módfelett fantáziadús gyermeki konzekvenciáit, akkor minden mester megrettenne önnön magától.

Félték Mácsik Attila sensei, aki megalapozó hős volt e kis sziporkának. Például gyermekem hajdani önmagát eladván a támadás pillanatát megragadva hatalmas szökés, szökés Jétihez hasonló lényt feltételezett, aki könnyen tud alkalmazkodni, rejtőzködni és támadni a hófedte hegyek tengerében.

Az edző táborokhoz is sok szép élményt kívánva

Üdvözlettel:

Bendi édesapja



Hegedűs Bendegúz (középen) a fehérvári kemposok nagy reménysége





## BEMER: Egészség, jó közérzet és teljesítőképesség!

Szeretnék bemutatni egy minősített orvostechonikai eszközt, amelyet a családjunk már 8. éve nagy megelégedéssel használ egészségünk fenntartására.

A BEMER immár III. generációs modelljéről van szó, már találkozhattatok az elveivel versenyeken, illetve edzőtáborokban.

Mitől természetes a BEMER hatás?

Attól, hogy 35-100 mikrotesztal tartományban kezel, ami a természetes földenergiának felel meg.

A BEMER-terápia megfelelő alkalmazás esetén a maximumra viszi fel az energiát, és biztosítja a sejtek oxigén- és tápanyagellátását, ugyanis hatására a sejtek mitochondriumi gyorsabban forognak, ezáltal több ATP-t (adenozin-trifoszfát, két nagyenergiájú foszfátkötést tartalmazó vegyület, a sejt legfőbb energia tároló anyaga) termelnek. Ez oxigénigényes feladat. A BEMER-terápia hatására a vasomotoros rugalmas érfa mozgás/19%-kal, a mikrocirkuláció 26%-al, a vérben az oxigén kinyerés 15%-kal nő. Tehát biztosítja a szervezet számára a több oxigént.

Dr. Simoncsics Péter orvos-természetgyógyász a következőket írja a természetgyógyász magazinban:

„Egyértelműen bizonyított, hogy egy sor betegség létrejötté, az idővel történő öregedés, az elhúzódó gyógyulási folyamatok, a fertőzések és degeneratív megbetegedésekre való hajlam gyakorlatilag a vér és a nyirok rossz mikroterhelésével jár együtt, illetve az mindennek a kiváltója! A kísérletes és a klinikai tapasztalatok alapján bebizonyosodott, hogy az egyedülállóan hatékony jelrendszerrel működő elektromágneses impulzusokkal operáló BEMER szisztéma az egészség megőrzésében, a kóros anyagcsere-folyamatok visszafordításában, a megelőzés és a szervezet regenerációja terén különleges képességekkel rendelkező, gyakorlatilag mellékhatásmentes kezelési módszer. Maximálisan teljesíti a holisztikus orvoslás alapkövetelményeit, amelyek szerint az egész szervezet pozitív befolyásolásával teremti meg a tartós egészség alapjait és segíti elő a lehető leggyorsabb és legteljesebb regenerálódást.”

A BEMER-hatás jelentősége a sportban:

- támogatja a sebek és sportsérülések gyógyulását
  - növeli a teljesítményt, valamint a maximális terhelhetőségi intenzitást
  - rövidíti az edzés utáni regenerációs időt
  - jobb állóképesség és kisebb sérülési kockázat sportolás közben
  - csökkenti a stressz hatásait.
- Ami nagyon jó hír, hogy ez a „kincs”, amit

orvosok, természetgyógyászok és gyógytornászok terápiás céllal, igen hatékonyan alkalmaznak, megvásárolható a magánemberek számára is, bevihető az otthonokba, és gyógyulhat rajta az egész család. Ez hihetetlenül sokat jelent magunknak, amikor nem engedhetjük meg magunknak, hogy kiessünk a munkából.

Igyekezni fogok, hogy a legközelebbi versenyeken ott legyen a BEMER, gyertek, próbáljátok ki, szereztetek saját tapasztalatot. Ha kérdéseitek van, tegyék fel a +36 30/3858627-es telefonszámon, illetve a levai.judit@bemer.hu, email címen.

Tegyük meg mindent az egészségünkért, mozogjunk sokat a friss levegőn, gondolkodjunk pozitívan, figyeljünk a táplálkozásunkra, és ha lehet, Bemer-ezzünk.

Akik ajánlják a BEMER-t:

HANSI LÉVAI LÁSZLÓ,  
DR. KERESZTURY GÁBOR a székesfehérvári Kórház érsebész főorvosa,  
2010. november 26-27-én Magyarországon megrendezésre kerül „Ergoterápiás Innovatív Technológiák Nemzetközi Kongresszusának” a főszervezője.

Lévai Judit természetgyógyász, BEMER terapeuta, szaktanácsadó

## MEGMUTATJUK A CSÚCSRA VEZETŐ UTAT



HUNGARY KFT  
[www.fujimae.hu](http://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, ŐRS VEZÉR TERE TEL.: 06(70)5983-025

3525 MISKOLC, BORSOD BUDOSPORT SZAKÜZLET, SZENT ISTVÁN TÉR 1. TEL.: 06(46)342-694





## HANSHI LÉVAI: TANÍTÁSAIM

### A formagyakorlatok fontosságáról



Evvel az írásommal meg szeretnék gy zni mindenkit arról, hogy a formagyakorlatokat ne úgy kezelje, mint egy szükséges rossz, kellemetlen feladatot. A Zen Bu Kan Kempo-ban minden formagyakorlat életszer utcai szituációból van megalkotva, tehát m ködik a gyakorlatban is, nem csak az elméletben. El ször persze meg kell tanulni a

mozdulatokat sorrendben, utána minden alkalommal, amikor gyakoroljuk, el kell képzelni az ellenfeleket, azoknak a mozgását és a legfontosabb, a súlypontjukat. Minden technikával egyensúlyvesztést kell létrehozni az ellenfélnek, miközben a saját súlypontunkat maximális kontroll alatt kell tartani. Hozzá jön még ehhez a technikák tökéletes formai kivitelezése, a megfelel dinamikával, gyorsasággal, er vel történ végrehajtása. Ezt a rendkívül nehéz és összetett feladatot csak mindennapi, kítartó gyakorlással lehet elérni az évek hosszú sora alatt.

Ett l válik értékessé és mértékadóvá. Amikor a vizsgákon vagy versenyeken valaki bemutat egy formagyakorlatot, szinte mindent elárul a személyiségér l. Képet ad arról, hogy mennyire fegyelmezett, milyen igényes magával szemben, mennyire tudja elengedni magát a kishit ség, a félelem, a közészer ség, a lustaság blokkjai alól. Ne feledjük, a harcm vészet arról szól els sorban, hogy mennyire tudjuk az egónkat

kontroll alatt tartani, és csak másodlagos az, hogy tudunk küzdeni! Nagy a kísértés, hogy a küzdelem gyakorlását el térbe helyezzük, amivel az egónak kedvezünk!

Aki a középpontjában akar lenni, annak be kell



vállalnia önmagát minden hibájával, fogyatékoságával együtt!

Amikor technikai számot mutatunk be, arra adunk lehet séget magunknak, hogy ebbe az iránybafejl djünk!

### A mi sportunk

írhathnám inkább azt, hogy a mi életformánk, de azért használom a sport kifejezést, mert ez a hivatalos besorolása.

Azzal, hogy a FILA létrehozta gyakorlatilag ugyanazokat a szabályrendszereket, amiket mi a Zen Bu Kan Kempo-ban eddig alkalmaztunk, lehet ség nyílt mindenki számára a legmagasabb szint nemzetközi versenyzésre.

Így a mi sportunk ismét egy történelmi pillanathoz érkezett. Ezt a lehet séget Renshi Papp Valér id ben felismerte és áldozatos



munkájával el segítette sportolóink számára a megfelelő részvételt.

A Viadal népszerű vé vált Ausztráliában és Portugáliában is, ahol felvették a Kempo világbajnokság küzdelmi számai közé.

Azok a harcosok legyenek bármilyen stílus képvisel i akik komplex küzdelmi tudásukat akarják megméretni és összehasonlítani, örömmel vesznek részt ezeken a versenyeken. Ezt lehet érzékelni a Profi Kempo Gálákon is.

Ennek a létrehozásában Renshi Takács Attila tett pótolhatatlan lépéseket.

Büszkék lehetünk ezekre az emberekre és boldogok lehetünk, hogy velük azonos sportot zünk!

Felmerült a kérdés, hogy talán háttérbe szorulnak a technikai számok, egyáltalán a Zen Bu Kan Kempo vizsgaanyaga.

Nos, erre az a válaszom, hogy csak most lesz igazán fontos megmutatni a különbséget, ki honnan jött!



Hiszek abban, hogy a vizsgaanyagban leírtak minden szava valamilyen formában hozzásegít a fejl déshez, és ezt érzékelni is lehet a verseny küzdelmeiben is. Ennek a kibogozása mindenkinek egyéni feladata. A segítséget a mesterek biztosítják.

Hogy ki mikor ér a végére, azt nem lehet sem megjósolni, sem pedig garantálni. Én személy szerint harminc éve próbálkozom evvel több-kevesebb sikerrel. Ezért válik életformává.

Egy dolog azonban biztos: az élet minden területére pozitív hatással bír!

### Felhívás! 40 Hold - Gyere Te is!

Minden hónapban egyszer, holdtölte éjszakáján, több klub részvételével összegy lünk és 40 menetet bunyózunk...

A szabályokról röviden:

- 40 x 1,5 perc
- a menetek között 30 mp pihen
- FULL "B" szabályrendszer szerinti küzdelem

Hozz magaddal:  
- véd felszerelést  
- innivalót

Id pontok - helyszín:

- 2010.07.26. - Budai Budo Centrum (1113 Budapest, Daróci u. 6.)
- 2010.08.24. - Budai Budo Centrum (1113 Budapest, Daróci u. 6.)
- 2010.09.23.
- 2010.10.23.
- 2010.11.21.
- 2010.12.21.

A 40 Hold program már lezajlott eseményeir l fényképeket, videókat és egyéb érdekes információkat lehet találni a [www.zenbukankempo.com](http://www.zenbukankempo.com) internetes oldalon!





## Öt magyar érem a lengyel Grappling Eb-n

Szeptember 24. és 26. közötti hétvégén zajlott le a második Európa-bajnokság Gorlicében, Lengyelországban, ahol a részvevő versenyzők Grappling Gi, No-Gi, Viadal (angolul Pankration, ami nem tévesztendő össze a hazánkban hasonló néven ismertté vált szinpadiszórakoztató birkózással a szerk.) és Combat Grappling (amateur MMA) versenyszámokban mérhették össze tudásukat. 18 nemzet vonultatta fel versenyzőit, akik a bajnokság három napja alatt igen látványos és izgalmas küzdelmekkel örvendeztették meg a közönséget. A verseny viszonylag gördülékenyen zajlott, bár itt-ott voltak fennakadások. Bírói oldalról profi munka zajlott, azonban a szombati nap délutánján a programmenetben



még történtek spontán változtatások, ami helyenként több órás várakozást, többszöri felesleges bemelegítést és csúszást jelentett a meccsek tervezett időpontjához képest.

A magyar csapat kilenc versenyzővel nevezett, s végül négy bronz és egy ezüstérmes sikerült hazahozni.

A pénteki nap a No-Gi Grapplingel kezdődött, ahol a Szegedi Egyetem versenyzője, Kalmár István -110kg-os és az Abszolút kategóriában is a 3. helyen végzett.

Szombaton került sor a Gi-s földharcra és a Viadalra. Itt Székely Bence a Gracie Barra Team versenyzője az első meccsén a -70kg-os kategóriában győztes lett, a lengyel Polok Marciéjtől.

(aki jitsus barna övére úgy tényleg biztos nem véletlen kapta a négy csíkot) kapott ki, így vigasztalva továbbjutva a 3. helyen végzett a spanyol ellenfelével szemben. A magyar csapat legeredményesebb versenyzője a kecskeméti judós Havas Balázs volt, aki a -90kg kategóriában az első helyet szerezte meg. A döntőben a lengyel Baginski Piotrral kellett megküzdenie. A rendező öt perces menetidő alatt Balázs végig egy ponttal vezetett, majd egy szabadulással a lengyel kiegyenlített az utolsó percben. A hosszabbításban a lengyel lett a kedvezményezett, mivel Balázsnak volt egy intése. Balázs judós lévén az állásból induló harcot választotta. Ez azt jelenti, hogy egy percen belül egy pontot ér földrevitelt kellett volna ellenfelén végrehajtania, ami sajnos nem sikerült.

A Viadal versenyszámában a Szekszárdról érkezett Tóth Máté végzett a -80kg-os kategóriában a dobogó 3. helyén. Különösen szép eredmény ez, mert első alkalommal indult ebben a szabályrendszerben, továbbá a Gi-s földharcban megsérült a jobb lába, amire nem is igen tudott ráállni, de mint a Karate kölyök című filmben Daniel Sun, a komoly fájdalmai ellenére is felvette a harcot! :)

Vasárnap már csak a Combat Grapplingesek (amateur MMA) csaptak össze. Jó néhány meccs maradt el, mert a nevezők nagy része az előző napi megmérettetésekben szerzett sérülések miatt nem vállalták a küzdelmeket.

Amit viszont mindenképp fontos megjegyezni ennek a versenynek a kapcsán, hogy remek alkalmat nyújtott a felkészülésre a hazánkban, Budapesten, idén November 6-7-én a Bushido Kempo Karate Harcművészeti Egyesület szervezésében megrendezésre kerül a 2nd Hungarian FILA-Grappling, Pankration & Combat Grappling Nyílt Bajnokságra. ([www.grapplingsport.com](http://www.grapplingsport.com))

A verseny fő bírója, a FILA vezető instruktora Mr. Clint Kingsbury lesz Kanadából. Ez az igen nagyszabásúra tervezett torna nem



csak ettől és a várt hatalmas részvételi aránytól különleges (csak az ukránok 70 versenyzővel neveztek ez ideig), hanem sportdiplomáciai szempontból is, mivel a rendezvény mellett egy nagyszabású konferencia a „nemzeti szövetségek találkozója” kerül megrendezésre, ahol a felek a 2011-ben első ízben megrendezésre kerül nemzetközi csapatverseny részleteit fogják megbeszélni.

Bírói továbbképzés is lesz mind Grappling (Gi, No-Gi) valamint Viadal (Pankration) és Combat Grappling (MMA) szabályokból is.

Ki tudja, talán ez a verseny egy lépcsőfok annak, amit a pekingi Combat Games záró sajtótájékoztatóján a Sport Accord alelnöke Dr. Aján Tamás úr említett, hogy pénzben nem volna mérhető az, ha olyan sportnemzeté válhatnánk, amely képes otthont adni egy következő Combat Games Világjátékoknak.



### A gorlicei verseny teljes eredménylistája:

- Lakatos Sándor No-Gi Grappling -60kg 7. hely, Gi Grappling 7. hely
- Székely Bence No-Gi Grappling -70kg 9. hely, Gi Grappling 3. hely
- Hollósi Csaba Pankration -70kg 5. hely
- Tóth Máté No-Gi Grappling -75kg 8. hely, Gi Grappling 8. hely, Pankration 3. hely
- Beczka Jenő No-Gi Grappling -80kg 8. hely
- Havas Balázs Gi Grappling -90kg 2. hely
- Mátyás Levente No-Gi Grappling -90kg 11. hely
- Kalmár István No-Gi Grappling -110kg 3. hely, No-Gi Abszolút 3. hely
- Gulyás Csaba No-Gi Grappling Abszolút 17. hely



# 2<sup>ND</sup>

## HUNGARIAN

### FILA GRAPPLING &

### PANKRATIÓ & COMBAT GRAPPLING

### OPEN 2010.

KEDVEZŐEN GRAPPLING, PANCRATIÓ, VANDERBILT VERSENY FELNŐTT ÉS IFJÚSÁGI KORosztályosok számára, VALAMINT COMBAT GRAPPLING (AMATEUR MMA) FELNŐTT VERSENYTÖRÉS SZÁMÁRA.

## BUDAPEST, 2010. NOVEMBER 6-7.

Felelős: Márton Csézy, Mátéfalvi György



### A VERSENY HELYSZÍNE: BUDAKALÁSZI SPORTCSARNOK

2011 BUDAKALÁSZ, ÖMÉSZK PARK 1.  
székhely: 100 (Környék: 100)

AZ ESEMÉNY MÓDSZERVIZSÁG:

BUSHIDO KEMPO KARATE

HARCÖVÉNYI NYILT KEMPO

A MAGYAR GRAPPLING &

PANCRATIÓ SZÖVETSÉGE

A VERSENY MÓDJA ÉS

SAJÁGAI KOORDINÁTORAI

CLIFT KEMPO (KANADA)

FILA-GRAPPLING PARASZERGA ELNÖKE

A VERSENY MÓDSZERVIZSÁG:

PAPP VALÉK, A MAGYAR

GRAPPLING & PANCRATIÓ

SZÖVETSÉGE ELNÖKE

AZ ESEMÉNY HIVATALOS

WEBSZÁLLALA

WWW.FILA-GRAPPLING.COM

WWW.GRAPPLINGSPORT.COM



MEGRENDELŐTÖRÉS

szöveg

SWI

BUDAPEST

HIVATALOS SZPONSOROK



# XV. Hanshi Kupa 2010.

## Csapatverseny

# Pusztakezes VIADAL

## Egyéni full-contact verseny

# Nemzetközi Nyílt Kempo Világkupa

Helyszín: Budakalászi Sportcsarnok,  
2011 Budakalász, Ömész park 1.

2010. december 5.

# és Nyílt Harcművészeti SZEMINÁRIUMOK

Helyszín: SPORT-TEPLOM! Harcművészeti Központ  
1134 Budapest, Váci út 19.

2010. december 4.

A rendezvények szervezői: BUSHIDO Kempo Karate Harcművészeti Egyesület  
(Magyar ZENJI BU KAN KEMPO Sportszervezet)

Szakmai Fővédnök

és szemináriumi előadó:

**Hanshi Lévai László 7.dan**

Pusztakezes viadal  
szabályrendszert létrehozója

Olimpiai, Világ és Európai bajnok, Birkózó  
MMA, Kickbox-világbajnok

Az eseményekkel kapcsolatban minden információt  
megtalálható az alábbi weboldalon:

[www.interbudo.com](http://www.interbudo.com)

### Programok

A 2010. december 5-i program:

Csapatversenyek: gyerek és felnőtt korosztály  
formagyakorlat, fogyótes formagyakorlat,  
önvédelem, 3 pontos kiidelem,  
földharc

Egyéni versenyszámok

- Gyerek, ifjúsági Lúgít és

Semi - Contact kiidelemek

- Felnőtt pusztakezes VIADAL

(Full-Contact) kiidelemek

Harcművészeti Esti Show

- Harcművészeti bemutatók

- A felnőtt VIADAL kiidelemek  
döntő mérkőzése!

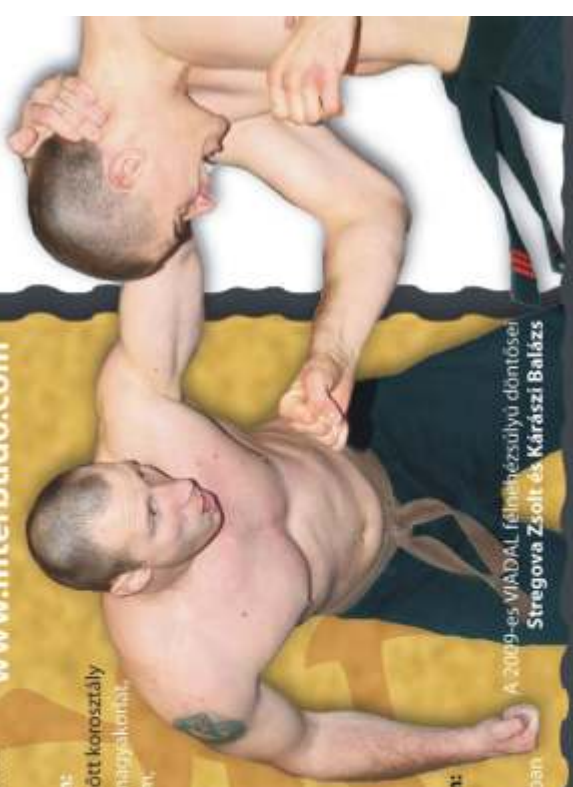
A 2010. december 4-i program:

- 4 szemináriumi foglalkozás

(10:30, 14:30, 14:15, 16:00)

- kor és óraszám szerint 3 csoportban

A 2009-es VIADAL felpályázású döntősei  
**Stregova Zsolt és Kárász Balázs**





SZÜCS GERGŐ



Szücs Gergő

**ÖKÖLHARC**  
ZEN BU KAN KEMPO MAGAZIN



## Portré Bakos Balázssal, a Magyar Zen Bu Kan Kempo Sportszervezet alelnökével

A KEMPOrtre második részében egy olyan embert szeretnék bemutatni, aki elmondhatja magáról, hogy azzal foglalkozhat nap mint nap, amihez ért, s amit szeret megvalósítani...

Úgy tudom, 16 évesen kezdted el kempozni. Milyen indíttatásra?

Valóban 16 évesen kezdtem el a küzd sportokat, először a thai-boxot, majd a kempot. Az hogy nem gyerekként kezdtem több dolognak köszönhető. Már akkor mentem le, amikor magam el tudtam dönteni, hogy sportolni akarok valamit. Abban az időben az én körömben kevesebb gyerek sportolt egyesületben, inkább csak lent lógtunk az „utcán”, általában fociztunk, bicikliztünk. Aztán egy barátommal láttunk egy thai-box plakátot, és elhatároztuk, hogy lemegyünk. A kilencvenes évek elején egyre inkább kezdett terjedni a küzd sport Magyarországon. Aztán a thai-box edzés elköltözött Angyalföldre, én pedig egy másik barátom információi alapján letaláltam a Mészáros utcai kis pincetornaterembe. Ott egyébként most is vannak kempo edzések, természetesen a termet azóta felújították, az ablakokat



azonban most sem lehet kinyitni, mivel pont kipufogómagasságban vannak.

Kapcsolatod a kempoval szerencsére nem mondható tiszavirág életnek. Minek köszönhető, hogy közel két évtizede kötődsz hozzá?

Több nagy választópont volt, mindegyiket túléltam, és most is tartok edzést. Az els választópont rögtön az első évben jött el. 92 márciusában kezdtem el a barátommal a kempot, és jött a nyári szünet. Én viszont a szeptemberben, nem. A következő választópont az 1.kyu-s vizsga 1995-ben. Voltunk talán 16-20-an, akik közül kiválasztották, hogy ki mehet a következő évben danvizsgára. Én, több más társammal együtt nem voltam benne a csapatban, viszont benne volt mindenki más, aki 1996-ban vizsgázott fekete övre. Tehát úgy volt, hogy nem vizsgázok, ez viszont a többiekkel ellentétben (Lassányi Gabit kivéve), nem tántorított el az edzésre járástól, sőt, a sikertelen vizsgára következő hétvégén már Kecskeméten bíraskodtam egy jitsu gyerekversenyen. Nem kempós verseny volt, nem felnőtt verseny volt, én mégis elmentem barnaövesként bíraskodni.



Volt még egy választópont, amit talán én nem is éltem meg annak, de visszagondolva az volt. A harmadik danos vizsgám előtt években visszavettem a kempós életből, kevesebbet jártam versenyekre, nem voltam ott minden nyári edző táborban. Ez annak volt köszönhető, hogy akkor kevesen jártak hozzám edzésekre, és hosszú évek alatt nem tudtam átlendülni azon a ponton, hogy stabilan 10 felett legyen az edzéslétszám. Aztán levizsgáztam harmadik danra, és helyrekerültek a dolgok. Ekkor nem sültem, ez is sokat segített, később részletezem a magánélet szerepét.

Látszik, hogy arra sosem gondoltam, hogy abbahagyom az egészet, viszont a hullámvölgyeken mindig átsegített a kitartásom, amire rettentő nagy szükség van minden sportban, így a kempóban is. Egészen közel nézve, ha edzésen azt mondják, hogy ennyi meg ennyi fekvőtámaszt kell lenyomni, akkor nem azon kell gondolkodni, hogy tudnám lespórolni a felét, hanem teljesen természetes kell legyen, hogy megcsinálja az ember. Ha megvernek edzésen, akkor törekedni kell arra, hogy elbírja te nyerd. Nagyban is ugyanez igaz, jön egy kudarc, akkor az erő kell hogy adjon, nem pedig eltántorítson. A munkának mindig meglesz a gyümölcse, kinek könnyebben kinek nehezebben. Kudarcok mindig lesznek, tanulni kell belőlük, és megerősíteni általuk. Nagyon



fontos mindig új kihívásokat találni, a folyamatos megújulás a titok, anélkül nem lehet hosszasan csinálni a kempot. Levizsgáztál kék övre, menj versenyezni full-contactban, jó versenyző vagy, szervezz versenyt, elérted a fekete övet, nyiss klubot, men klubvezető vagy 50 tanítvánnyal, formáld a kempo szövetséget. Ezek csak példák, a kempóban rengeteg lehetőséget lehet szerezni.

Előbb versenyzés, majd edzősködés és sportvezetés is teendő. Mesélg egy kicsit ezekről!

Versenyzési pályafutásom nem volt teljes, ezen régebben sokat rágódtam, ma már megbékéltem vele. Nem kerültem be a ketrecbe, nem volt profi meccsem. Pedig 18 évesen már pusztakezes viadal versenyen indultam zöld övesen, ki is kaptam. Hogy kerültem oda 2 év edzés után? Úgy hogy abban az időben természetes volt, hogy minden versenyen elindulok. Ha volt valami verseny, akkor mentem és versenyeztem. Készültem formagyakorlat versenyre, fegyveres formagyakorlat versenyre, hárompontos versenyekre, fegyveres kumite versenyekre, full contact versenyekre. Technikai számokban sosem nyertem, szerencsére azóta tanítványaim már pótolják ezt a hiányosságot. A küzdelmi számokban általában nyertem, persze volt egy-két mumusom, aki pedig mindig megvert. A legjobban azt hiszem az össznépi-edző tábori versenyeken szerepeltem. Az első még Csopakon volt, több mint száz táborozó indult rajta, hárompontos verseny volt. Narancsövesként továbbjutottam 4-5 ellenfélre, az első 10-ben végeztem. A következő a kemencei viadalverseny volt, akkor kezdtünk UFC-t nézni, Imre akkor hozta a kazettákat, és ennek hatására Kítrich Zoli, Fecó és Laci megrendezték ezt a versenyt, mely pusztakezes viadal volt menetidő nélkül, az edző táborban pont ráértünk. Itt is majd min-



den táborozó indult, az egyik mumusom elvert, vigaszgra kerültem, és végül megszereztem a harmadik helyet. Aztán volt még egy földharcverseny, szintén Kemencén, az már csak fekete-barna öveseknek, ahol második lettem. Dojo bajnokság a BSE-ben, 4 páston 40-50 indulóval, ezt megnyertem úgy, hogy 5-3 vezettem a döntőben Lajos Roland ellen, majd úgy fejbe rúgott, hogy leléptették.

Visszatérve a „rendes” versenyekhez, ott is eljutottam odáig, hogy A-full meccseim legyenek, volt egy is egy pár, majd 1996-ban megválasztották a sportszervezet fő bírójának. Így is ott voltam minden versenyen, azonban már mind a bírók feje, ez tartott egészen 1999-ig. Ezután indultam még egy-két versenyen, azonban ez annyira kivett a versenyrutinból, hogy a ketrecharcig nem jutottam el.

Edzősködés. 1996-ban nyitottam Lévai Laci kezdeményezésére a klubomat, és azóta is ott edzek. Sokan megfordultak már Gazdagréten, ha elmegyek valahova, akkor komposokkal biztos hogy találkozom, de nagy valószínűséggel botlom volt tanítványaimba is. Minden klubnak hol jobb, hol rosszabb, nálunk 2-3 éve felfelé ível a pálya, igaz ez sok munkába is került. A legújabb fejlemény, hogy átvettük a gyermekedzést, két tanítványom Nándi és Gergely viszi, nagyon szeretném, ha ez a vonal nagyon megerősödne, ezért most erre fordítok sok erőforrást. Egy színvonalas gyermekedés nagyon jó alap egy egyesületnek, mindenképp szükséges, hogy minden klubban foglalkozzanak gyermekekkel. Gazdagréten a kezdetek óta van gyerekedés Voicsek Viktornak köszönhetően, azonban most hogy az én tanítványaim viszik, remélem még szeresebben tudjuk a feltevéssel integrálni.

A kérdés harmadik fele a sportvezetési tevékenységekre vonatkozik. Mint az előbb már írtam 15 éve töltök be különböző vezető szere-

peket a Zen Bu Kan Kempoban, 2004-től vagyok alelnök és gazdasági vezető. Mind Lacival főbíróként, mind Valérral alelnökként jól tudtam és tudok együtt dolgozni. A cél 15 éve ugyanaz, a kempo elterjesztése, hogy mindenki megismerje és kipróbálja.

Avassz be minket a magánéletem kulisszáiba! Mivel foglalkozol, van-e családod? Mi a hobbid (a kempon kívül)?

6 éve nősültem, pont ma (október 17.- a szerk.) van a házassági évfordulónk, azóta boldog családban élek, 5 éves a kislányom, Petra. Acsalád rendkívül fontos mindenhez, stabil háttérrel és támogatást nyújt a kempohoz is. Amióta családomban van, azóta a kempora is több energiát tudok fordítani, még ha ez ellentmondásnak látszik is. Ha az időt nézzük, akkor is ott vagyok a legtöbb rendezvényen, a feleségem és lányom ezt tolerálja, azonban ami időt a kempon töltök, azt próbálok hasznosan tölteni. Egy versenyre, ha odamegyek, akkor bírászkodom, szervezek, amíg ott vagyok, addig teszek a rendezvény sikeréért. Ha lemegyek edzőtáborba, akkor nem mászkálok jobbra-balra, hanem részt veszek minden edzésen, hisz ezért megyek oda. Ezek fontos dolgok, ha már nem a családommal töltöm az időmet, akkor legyen értelme az egésznek.

Hivatásomat tekintve informatikai tanácsadó vagyok, egész nap egy irodában ülök, és nézem a monitort. Szerencsére nekem ez tetszik. Az informatikán kívül a másoddiplomám közgazdász, így tudom ellátni a kempo sportszervezet gazdasági vezetői tisztét, én viszem a könyvelést is, mivel bejegyzett könyvelő vagyok.

A kempo és család mellett kevesebb hobbi-  
ra marad időm, szeretek utazni, a feleségem utazási irodát vezet, így van erre lehetőségem. Szeretek focizni, és játszok is egy amatőr csapatban, most térek vissza majd tavasszal egy keresztzalag szakadás után. Ezenkívül a

munkám során lehetőségek vannak egész nap zenét hallgatni, néha az internetre kinézni. A számítástechnikához kötődik az is, hogy néha játszom stratégia játékokat a gépen, vagy épp most már az iPhone-on. Sokat olvasok újságot, foglalkozom a napi politikával, hírekkel, kapcsolódásként pedig különböző krimi és fantasy könyveket. Nézem a tévét is természetesen, most nagyon divatban vannak a sorozatok, bámulom az NCIS-t.



Mi motiválja a legjobban mind a sportban, mind a magánéletben?

Elég technokrata ember vagyok, vannak céljaim, és szeretem ha azokat teljesíteni tudom. Ez a fő motiváció. Célom volt a fekete öv, elértem. Célom volt egy saját csapat elértem. Célom, hogy az egész országban terjedjen a kempo, ezen még dolgozni kell. Szerencsére ez utóbbi közös cél több más emberrel, Lacival, Valérral, Takival és a többiekkel, így biztos vagyok benne, hogy jó irányban haladunk. Természetesen a saját csapatom mindig cél marad, az sikerük az én sikerem is, nem is annyira a versenyzés, vagy más mérhető eredmények, hanem az, hogy szereszenek eljönni edzésre, edzés után pedig jó érzéssel távozzanak, megint legyőzték önmagukat.

Magánéletbeli céljaimat így 35 évesen szerencsére nagyrészt elértem, csodálatos családom van, megfelelő anyagi háttérrel tudunk a feleségemmel biztosítani, célom most már, hogy a lányomnak is hasonló kiegyensúlyozott életet tudjak biztosítani.

Mire emlékszel vissza legszívesebben sportolóként és sportvezetőként?

Sportolóként és edzőként arra, mikor kijöttünk hullafáradtan edzésről, és egymásra nézve tudjuk, hogy megint megcsináltuk, hirtelen minden gond messzinek tűnik. Sportvezetőként az idejei edzőtáborra Bodajkon, ahol az eddigi legnagyobb összhang volt a vezetői ségben, megint jó volt kemposnak lenni.

Ha kívánhatnál hármat, melyek lennének azok?

Első. Azt kívánom, hogy mindenki legalább annyira a szívén viselje a Zen Bu Kan Kempo Sportszervezet ügyét, mint a saját klubját, és tegyen meg mindent a kempoért.

Második. Legyen egy saját dojom, amit én építek az alapoktól az utolsó tatamiig.

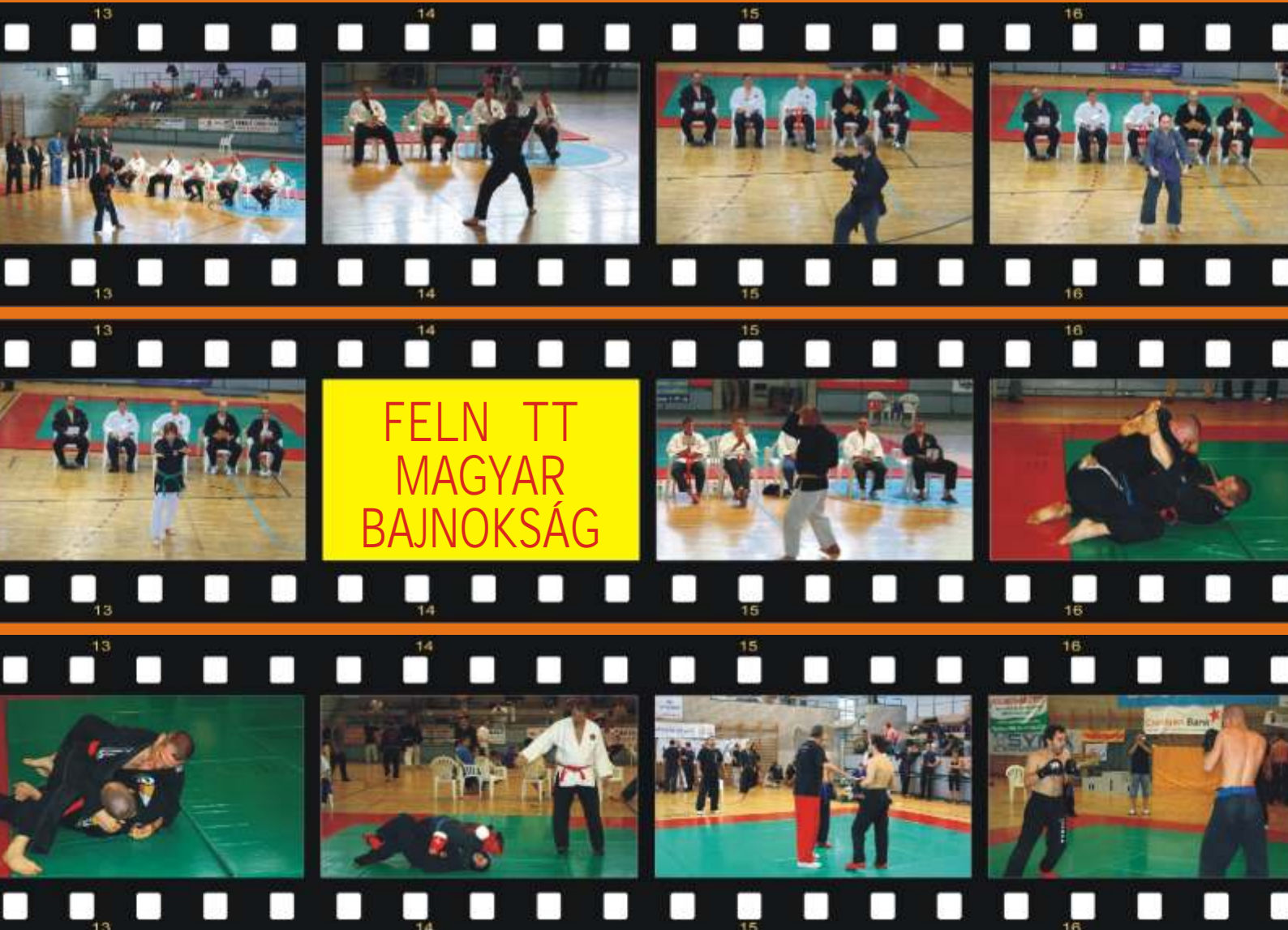
Harmadik. Minden tanítványom érjen el legalább annyit mint én.











FELN TT  
MAGYAR  
BAJNOKSÁG

A Feln tt Magyar Bajnokságot a Credigen is támogatta.



Telefon: (06 1) 453 51 11

[www.credigen.hu](http://www.credigen.hu)



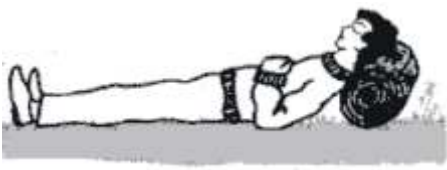


# Megelőzés, felismerés, első segély, rehabilitáció

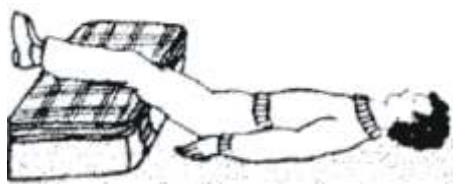
Gyakorló egészségügyi alkalmazott és kempos vagyok, így sérülések elszenvedése és egyben ellátója is. Számtalanszor sérültem már meg és sajnos vannak maradandó sérüléseim is. Épp ezért nagyon fontosnak tartom a megelőzést. Az edzéseken, versenyeken való minél biztonságosabb részvétel speciális bemelegítő gyakorlatokat és védelmi eszközöket igényel. Ezek sajnos nem nyújtanak teljes védelmet, de mindenképp javasolt az alkalmazásuk, mert nagymértékben csökkentik a sérülés esélyét. Ha viszont minden óvintézkedés ellenére megsérül valaki, jó, ha tisztában vagyunk az alapvető első segélynyújtó szabályokkal. Igyezzünk a legtöbbet segíteni, megemlítnünk gyógytorna gyakorlatokat és használható gyógyászati segédeszközöket is. A témát négy fejezetre bontjuk. Ez a fejezet a fej sérüléseiről szól, majd külön fejezetekben tárgyaljuk a felső végtagok, alsó végtagok és a test sérüléseit.

Ezekben belül igyezzünk bemutatni „a pofon anatómiáját”, illetve az életkor, igénybevétel és a sérülések miatt kialakuló elváltozásokat. Gyógytornász kollégáim megemlíti a fejezetekben a laikusok számára is elsajátítható megelőzési lehetőségeket, diagnosztikát és az elvesztett fizikai képességek helyreállításának módját.

Az 1972./III. törvény elírja az egyéni elvárható segítségnyújtást. Az edzéseken és a versenyeken azt tapasztaltam, hogy mindenki segít a másikon, ha baja esik. Hogy ne ártsunk szükséges tudni, mit miért teszünk, és hogy egyáltalán mivel állunk szemben. A későbbiekben kiderül, hogy néhány egyszerű trükkkel, pl. megfelelő fektetéssel, fájdalmat tudunk csillapítani, szövetkárosodásokat tudunk megelőzni. Minden baleseti helyzetben fontos felismerni azt, hogy milyen baleseti mechanizmus okozta a sérülést, mert másképp kell állnunk fejrúgástól, illetve fojtástól eszméletét vesztes sérülthez. Fejrúgást követően eszméletét vesztes egyén felső testét 15°-kal megemelve fektetjük, így a vér, mint folyadékoszlop nyomása nem a fejben lesz a legnagyobb, hanem az alsó végtagokban. Fontos kizárni a csigolyasérülést is. Ha ezt biztosan nem tudjuk megtenni inkább ne mozdítsuk meg a fejet.



1. ábra: Koponyasérült fektetése  
Valamint másképp egy fojtástól eszméletét veszteshez. Lábát megemelve a vérnyomás a feji részben növekszik, így hamarabb nyeri vissza eszméletét.

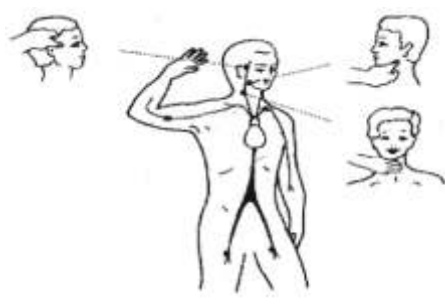


2. ábra: Fektetés lábakat megemelve

**Homeosztázis**  
A tervezett négy fejezetbe nem sorolható, de mindenre kihat a szervezete víztereinek relatív állandósága. Ha sok ásványi anyagot veszítünk (edzésen való izzadás), gyengeség, hányinger, hányás (súlyosbíttja a helyzetet), ájulás, izomgörcsök (légzésre kihat) is kialakulhatnak. Ásványi anyagokban gazdag víz fogyasztása ajánlott, és ezek a problémák nem alakulnak ki, ha edzés közben gondolunk a folyadék és ásványi anyag bevitelre. Súlyosabb szomjazás esetén, vagy ha csak folyadékot pótolunk, de ásványi anyagot nem, vízmérgezés alakul ki. Ennek a folyamatnak a vége a légzésleállás is lehet, tehát ez nem játék.

**Sérülések**  
A sérülések lehetnek lágyrész sérülések (pl.: b r-, izomsérülés) és csontsérülések. Lehetnek nyitlak és zártak. A sérülések általános jellemzői a duzzanat, szöveti feszülés, vérzés, sebtátongás, fertésveszély, valamint a fájdalom, ami önmagában is veszélyes, mert vegetatív tünetekkel jár (szapora pulzus, verejtékezés, nyugtalanság), tehát mindig csillapítani kell.

**Fejsérülések**  
A fej sérülései közül megkülönböztetjük a lágy részeket, az arckoponyát, az agykoponyát, az agyállományt, orr, szem, fül, gége sérüléseit. A lágy részek sérülései a fej területén mindig ér s vérzéssel járnak. Általános teendő a seb fertés elleni védelem a seb tisztításával és fed kötéssel. A fej területén három nyomópont létezik, melyek segítségével az ér s vérzést csökkenteni lehet, amíg a megfelelő kötést elhelyezzük. Ezek a pontok kitapinthatók magunkon. Lentől felfelé haladva a nyakon a carotisnál (nyaki verér), az alsó állkapocs fül felőli végén és a halántékon.



3. ábra: Nyomópontok

A hajas fejből lévő lágyrész sérüléseknél sapkakötést alkalmazunk.



4. ábra: A sapkakötés elkészítésének menete  
Az arckoponya sérüléseinél sérülhetnek az arccsontok és az alsó, illetve felső állkapocs. Az arccsontok sérüléseinél a szem legtöbbször érintett. Az állkapocs törésénél harapási, rágási elégtelenség, illetve a fogazat lépcsőzetessége figyelhető meg. Itt parittyakötést és hasonló kötést alkalmazhatunk a fájdalom csillapítására és a szövetkárosodás megelőzésére.



5. ábra: Parittyakötés állra

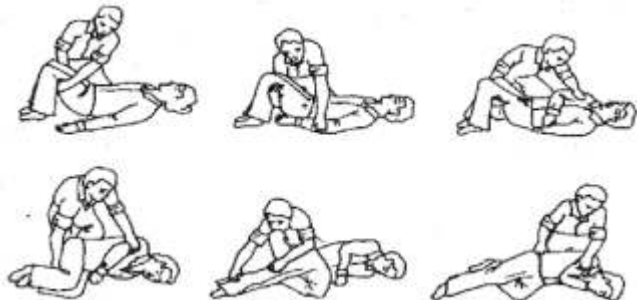
6. ábra: Arckoponyasérült fektetése

Az alsó állkapocs ficamodhat is, ami könnyen felismerhető a nyitott szájról, nyelési képtelenséggel, nyálfolyásról. Helyrerakni tilos! Az agykoponyánál sérülhet a felső rész (calvaria) és a koponya bázis része, ami a fej belsejében van, leegyszerűsítve ezen fekszik az ember agya. A második esethez komoly erőhatások kellene, szerencsére ez nagyon ritka, felismerésében segít, hogy az orrból, fülből, garatból liquorral kevert vér folyik. A felső rész sérülésének súlyosságát az alatta lévő agyállomány határozza meg. Általánosságban elmondható még, hogy éles, kemény felülettel való találkozás, a lágy részek és a csont sérülését okozzák (pusztakéz, ököllel való ütés), míg tompa felülettel való találkozás koponyasérülés nélküli agyállomány-sérülést okoz (kesztyűs gyökör).

Koponyasérülés nélküli agyállomány-sérülések súlyossági sorrendben. Agyrázkódás esetén a balesetere általában nem emlékszik a sérült, hányingere van, szédül, fáj a feje, látás- és hallásromlás, szívfrekvenciája is csökken. Agyzúzódás általában eszméletvesztéses fejsérülés után alakul ki, újra eszméletét veszti, tartósan eszméletlen marad, pupillaelterés, tarkómerevség, agyidegi tünetek alakulnak ki. A compressio súlyos probléma, melynek hátterében valamilyen agyállományi vérzés áll, a laikus



számára a mélyül eszméletvesztés a legszembet n bb. Általános ellátásuk hanyatt fektetés enyhén megemelt fels testtel. Járatni ket kockázatos és illik a 24 órás kórházi megfigyelés. Az ilyen sérültek nem feltétlenül lehet ek beszámíthatónak, néhány egyszer kérdésel könnyen felismerhetjük zavartságukat (mi a neve, milyen év van?... stb.) Az eszméletlenséget könny felismerni. Megrázom, kiabálok neki, de nem válaszol. Az eszméletlenség mélységét megállapíthatjuk úgy, hogy



7. ábra: Stabil oldalfektetés

megfigyeljük, mivel lehet reakcióra bírni a sérültet. Ez lehet felszólításra, kiáltásra, fájdalomra vagy semmire. Eszméletlen, légz és nem gerinc, illetve nyaki csigolya sérültet stabil oldalfekvésbe helyezünk.

## Orr

Az orr sérülése könnyen diagnosztizálható a bal- eseti mechanizmusból (orrba vágták), a vérzésből és az esetleges deformitásból. Els ellátására parittyakötés alkalmazható. Fontos tudnivaló, hogy ilyenkor saját érdekünkben ne fúj- juk az orrunkat, mert esetleges csontsérülésnél a szem környéki lágy szövetek alá megy a leveg , és akkora ödéma lesz bel le, hogy Egerb I biztosan nem vezetünk haza.



8. ábra: A parittyakötés elkészítésének menete

A szem és környékének sérülései monoklival járnak, súlyosabb esetben bevérzés lehet a szemcsarnokba, a retina is leszakadhat, és minden képlet sérülhet a szemben. A szemsérültet kint kell fektetni, mindkét szemét le kell ragasztani, ment tkell hívni.

## Fül

A fül sérülésére a lágyrész sérülésekre való ellátás vonatkozik. Ha ellenfelünk leharapná, kérjük el t le, mert visszavarrható. A hallójáratok sérülhetnek ütés során, vagy ha emelünk haspréssel, de nem fújuk ki a leveg t. Hirtelen hallásvesztés alakul ki, ha a dobhártya szakad, ami vérzéssel is jár. A hallójáratok sérülése kórházi, szakorvosi ellátást igényel.

## Gége

A gége, nyaki képletek sérülése után a sérült dagadtnak érzi a torkát, nyelési fájdalom, rekedtség, hangtalanság, nehézlégzés, zavartság, eszméletvesztés ala-

kul ki. Súlyosabb esetben nem tudunk leveg t venni. Minden esetben szakellátást igényel, és fontos tudni, hogy ez súlyosbodó folyamat! Ijeszt körkép a nyaki csigolya ficama. Ne akarjuk helyrerakni!

## Az állbavágás anatómiája

Az ütés energiája az alsó állkapcsra át a halántékcsontra egy képletére (processus zygomaticus) megy át, mely eljuttatja az energiát az agy azon területére, ahol az egyensúlyközpont található. Erre a területre gyűrmi sajnos nem lehet.

## Forrás:

Bencze Béla Göbl Gábor: Oxiológia  
Dr. Kiss Lajos: Sebészet és Traumatológia

[www.mentokeresztur.lapunk.hu](http://www.mentokeresztur.lapunk.hu)  
[www.fsz.bme.hu](http://www.fsz.bme.hu), [www.sulinet.hu](http://www.sulinet.hu)

## További információ:

[istvaner@freemail.hu](mailto:istvaner@freemail.hu),  
[szkajvolker@hotmail.com](mailto:szkajvolker@hotmail.com)

## SPORTSZERVEZETI HÍREK

### 1. Nyári tábor értékelése

A nyári táborban 160-180 f vett részt, változó volt a létszám, magas szint feketeöves vizsgát láthattunk. A szervez (k)nek, els sorban Gáncs Ferinek külön köszöni a szövetség a munkát! Ilyen létszám mellett megint el kell gondolkozni a gyermek és a feln tt tábor különválasztásán, mindkét opciónak vannak el nyei és hátrányai, a szövetség vezetése mérlegelni fogja ezeket.

### 2. Danvizsga 2010

Az edz tábori danvizsga eredményei, sikeres vizsgát tettek

#### 1. Dan fokozatra:

Borbáth András, Budai Zoltán, Kabina Péter, Nagy Ferenc Jácint, Novotny Bence és Sallai Péter

#### 2. Dan fokozatra:

Dencinger Dávid, Sz cs Gerg , Terényi Orsolya és Tóth Gergely

#### 3. Dan fokozatra:

Bajacszán Péter és Tar József

### 2. 2010. év hátralév eseményei

okt. 24. Profi Kempo Gála, Székesfehérvár Takács Attila szervezésében a PKF Team fehérvári harcosai mérk znek meg kempes ellenfeleikkel nagykeszty ben, ringben földrevítellel

okt. 30-ra tervezett övvizsga sajnálatos módon elmarad, megrendezésére decemberben kerül sor

### nov. 5-7. Magyar Grappling Open

Papp Valér által szervezett földharc, viadal és amat r MMA verseny a FILA égisze alatt.

### nov. 13. Eger Kupa

Feln tt verseny küzdelmi számokkal Egerben

a Bushido egri szakosztályának szervezésében.

### nov. 21. Csákvár Kupa

Országos gyermekverseny Csákváron 8. alkalommal a Csákvári Kempo Egyesület szervezésében.

### dec. 4. Nemzetközi Kempo Szeminárium

### dec. 5. Hanshi Kupa

Tizenötödik alkalommal kerül megrendezésre a Hanshi Kupa, ezúttal a Bushido HE szervezésében Budakalászon. Megel z szombaton szemináriumok lesznek, minden kempost várnak a szervez k!

### dec. 11. Központi övvizsga, Budapest

3. Magyarországi Harci M vészetek Össz- Szövetsége

A Magyarországi Harci M vészetek Össz- Szövetsége (MHMÖSZ) július 9-én tisztújító közgy lést tartott Budapesten. Alelnöknek újraválasztották sportszervezetünk elnökét, Papp Valért.

4. Klubtámogatások

A sportszervezet támogatja az új klubok nyitását, 2010-ben támogatást kapott:

- gyöngyösi kempo (Kerecsényi Gerg és Dencinger Dávid)

- budaörsi kempo (ifj. Lévai László)

- veszprémi és várpalotai kempo (Gáncs Ferenc)

Pályázó:

- egri gyermek kempo (Nagy Jácint, Stregova Zsolt és Nagy Gergely)

A szervezet várja a klubnyitási szándékkal rendelke z jelentkezőket! Gyermek klubok és kempoval nem rendelke z városokban nyíló klubok el nyben!

A támogatás mértéke 3-6 havi terembér.

*Renshi Bakos, alelnök*





# Matt Hughes

Matthew Allen Hughes az USA-beli Hillsboróban, Illinois államban született. Két testvére van, egy nővére és egy ikertestvére, akit Marknak hívnak. Markkal rengeteg időt töltöttek gyerekkorukban a család farmján. Középkoruk alatt mindketten amerikai fociztak és birkóztak.

Hughes birkózásban szép eredményeket szerzett, amíg a Illinois High School Association iskolába járt. Kétszer is megnyerte az állami bajnokságot. Az Ultimate Fighting Championship-ben (UFC) 1999-ben debütált, de igazán komolyan akkor kezdett el vele foglalkozni, amikor megnyerte a váltósúlyú bajnoki övet. Nagy feszültség jellemezte a 2001. november 2-án a UFC 34. rendezvényét, amelyen Matt Hughes és Carlos Newton csapott össze. Matt diadalmaskodott: Newton befogta egy háromszögfojtásba, de Hughes felemelte, majd a földhöz vágta, ahogyan csak tudta. Newton elájult, Hughes pedig új váltó súlyú bajnoknak mondhatta magát. Newton ellen visszavágóra a UFC 38-on került sor. Matt megvédte az övét. Technikai K.O.-val nyert: Newtont „sarokba” szorította és addig ütötte, míg a bíró be nem szüntette a mérkőzést.

Ezután több alkalommal is sikeresen megvédte a bajnoki övét, miközben legyőzte Hayato Sakurait, Gil Castillót, Sean Sherket, és Frank Triggét. A címet egészen a UFC 46-ig sikerült megőriznie, ezen a versenyen viszont legyőzték: B.J. Penn feladásra kényszerítette egy hátsó fojtással.

2004-ben Hughes visszanyerte az övet a most már szintén UFC-legenda St. Pierre ellen (előző számunkban írtuk be a szerk.). A következő nagy mérkőzése a UFC 52-ön, Frank Triggel ellen volt.

Rangos tornát rendeztek 2006. május 27-én is a UFC 60 alkalmával. Matt Hughes és a legelső UFC-verseny győztese, Royce Gracie csapott össze. Hughes nyert kiütéssel.

Matt Hughes megküzdött továbbá súlycsoportjának több kiváló harcosával: Thiago Alves, Matt Serra, és Renzo Gracie.

Eredmény	Ellenfél	Hogyan nyert/vesztett	Menet
	B.J. Penn		
Gy.zelem	Ricardo Almeida	Kopogtatás	1
Gy.zelem	Renzo Gracie	Technikai K.O.	3
Gy.zelem	Matt Serra	Pontozás	3
Vereség	Thiago Alves	Technikai K.O.	2
Vereség	Georges St-Pierre	Kopogtatás	2
Gy.zelem	Chris Lytle	Pontozás	3
Vereség	Georges St-Pierre	Technikai K.O.	2
Gy.zelem	B.J. Penn	Technikai K.O.	3
Gy.zelem	Royce Gracie	Technikai K.O.	1
Gy.zelem	Joe Riggs	Kopogtatás	1
Gy.zelem	Frank Trigg	Kopogtatás	1
Gy.zelem	Georges St-Pierre	Kopogtatás	1
Gy.zelem	Renato Verissimo	Pontozás	3
Vereség	B.J. Penn	Kopogtatás	1
Gy.zelem	Frank Trigg	Kopogtatás	1
Gy.zelem	Sean Sherk	Pontozás	5
Gy.zelem	Gil Castillo	Technikai K.O.	1
Gy.zelem	Carlos Newton	Technikai K.O.	4
Gy.zelem	Hayato Sakurai	Technikai K.O.	4
Gy.zelem	Carlos Newton	K.O.	2
Gy.zelem	Steve Gomm	Technikai K.O.	2
Gy.zelem	Hiromitsu Kanehara	Pontozás	3
Gy.zelem	Chait Lavender	Kopogtatás	3
Gy.zelem	Scott Johnson	K.O.	1
Gy.zelem	John Cronk	Kopogtatás	N/A
Gy.zelem	Bruce Nelson	Kopogtatás	1
Gy.zelem	Brett Al-azzawi	Kopogtatás	1
Vereség	Jose Landi-Jons	Technikai K.O.	1
Vereség	Dennis Hallman	Kopogtatás	1
Gy.zelem	Maynard Marcum	Kopogtatás	1
Gy.zelem	Robbie Newman	Kopogtatás	1
Gy.zelem	Chris Haseman	Pontozás	2
Gy.zelem	Joe Guist	Kopogtatás	1
Gy.zelem	Marcelo Aguiar	Technikai K.O.	1
Gy.zelem	Shawn Peters	Kopogtatás	1
Gy.zelem	Alexandre Barros	Pontozás	3
Gy.zelem	Eric DaVila	Kopogtatás	2
Gy.zelem	Jorge Pereira	Technikai K.O.	1
Gy.zelem	Daniel Vianna	K.O.	1
Gy.zelem	Laverne Clark	Kopogtatás	2
Gy.zelem	Tom Schmitz	Kopogtatás	1
Gy.zelem	Joe Doerksen	Kopogtatás	2
Gy.zelem	Valeri Ignatov	Pontozás	3
Gy.zelem	Akihiro Gono	Pontozás	3
Gy.zelem	Erick Snyder	Technikai K.O.	N/A
Gy.zelem	Joe Stern	Kopogtatás	1
Gy.zelem	Ryan Stout	Technikai K.O.	2
Vereség	Dennis Hallman	Kopogtatás	1
Gy.zelem	Dave Menne	Pontozás	1
Gy.zelem	Victor Hunsaker	Technikai K.O.	1
Gy.zelem	Craig Quick	Kopogtatás	N/A
Gy.zelem	Erick Snyder	Kopogtatás	1





Id	Dátum	Helyszín	Megjegyzés
	2010-11-20	Auburn Hills, Michigan	
3:15	2010-08-07	Oakland, California	
4:40	2010-04-10	Abu Dhabi, UAE	
5:00	2009-05-23	Las Vegas, Nevada	
1:02	2008-06-07	London England	
4:54	2007-12-29	Las Vegas, Nevada	
5:00	2007-03-03	Columbus, Ohio	
1:25	2006-11-18	Sacramento, California	Elvesztette a UFC váltósúlyú övét
3:53	2006-09-23	Anaheim, California	Megvédte a UFC váltósúlyú övét
4:39	2006-05-27	Los Angeles, California	
3:26	2005-11-19	Las Vegas, Nevada	
4:05	2005-04-16	Las Vegas, Nevada	Megvédte a UFC váltósúlyú övét
4:59	2004-10-22	Atlantic City, New Jersey	Visszaszerezte a UFC váltósúlyú övét
5:00	2004-06-19	Las Vegas, Nevada	
4:39	2004-01-31	Las Vegas, Nevada	Elvesztette a UFC váltósúlyú övét
3:54	2003-11-21	Uncasville, Connecticut	Megvédte a UFC váltósúlyú övét
5:00	2003-04-25	Miami, Florida	Megvédte a UFC váltósúlyú övét
5:00	2002-11-22	Las Vegas, Nevada	Megvédte a UFC váltósúlyú övét
3:27	2002-07-13	London, England	Megvédte a UFC váltósúlyú övét
3:01	2002-03-22	Las Vegas, Nevada	Megvédte a UFC váltósúlyú övét
1:27	2001-11-02	Las Vegas, Nevada	Megnyerte a UFC váltósúlyú övét
3:18	2001-09-08	Orem, Utah	
5:00	2001-08-11	Tokyo, Japan	
2:31	2001-07-13	Davenport, Iowa	
3:24	2001-06-16	Springfield, Illinois	
	2001-05-11	Omaha, Nebraska	
3:01	2001-03-31	Racine, Wisconsin	
3:27	2001-03-17	Council Bluffs, Iowa	
4:45	2001-02-08	Kuwait	
0:20	2000-12-16	Tokyo, Japan	
6:29	2000-11-12	Brisbane, Australia	
1:40	2000-09-30	Moline, Illinois	
5:00	2000-08-23	Osaka, Japan	
2:45	2000-06-29	Davenport, Iowa	
4:34	2000-06-09	Cedar Rapids, Iowa	
2:52	2000-05-21	Springfield, Illinois	
5:00	2000-05-13	Evansville, Indiana	
3:24	2000-04-15	Honolulu, Hawaii	
6:00	2000-01-15	Rome, Georgia	
2:16	1999-11-20	Chicago, Illinois	
1:35	1999-11-13	Hayward, Wisconsin	
0:48	1999-11-13	Hayward, Wisconsin	
0:25	1999-11-13	Hayward, Wisconsin	
5:00	1999-09-24	Lake Charles, Louisiana	Debütál a UFC-ben
5:00	1999-05-29	Yokohama, Japan	
	1999-04-24	Chicago, Illinois	
2:30	1999-04-02	Indianapolis, Indiana	
5:00	1998-12-11	Waukesha, Wisconsin	
0:18	1998-10-17	Hayward, Wisconsin	
15:00	1998-10-17	Hayward, Wisconsin	
1:39	1998-10-17	Hayward, Wisconsin	
	1998-04-25	Chicago, Illinois	
0:15	1998-01-01	Chicago, Illinois	



**NÉVJEGY:**  
 Születési név: Matt Hughes  
 Születési id : 1973. október 13.  
 Születési hely: USA  
 Testsúly: 77 kg  
 Testmagasság: 180 cm  
 Meccs mérleg: (Gy-V-D-KO): 45-7-0-17



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



## Lengyel-magyar barátság ringen belül és kívül

Profi MMA gálát rendeztek a lengyelországi Lodz-ban 2010. szeptember 3-án. A „Fighters Arena” nevű esemény szervezői a Shidokan Karate stílus képviselői. Régóta jó kapcsolatot ápol ezzel a teammel a Magyar Zen Bu Kan Kempo Sportszervezet, hiszen rendszeresen indulnak versenyre, és a legnagyobb nemzetközi tornánkon, a Hanshi Kupán.



A viadal versenyszámban eddig nyújtott teljesítményük alapján, többen közülük győzedelmeskedtek is már, ezért tudtuk, hogy nagyon jól képzett harcosok lesznek az ellenfeleink. A gálán tíz mérkőzést rendeztek, amiből tizenhármon az egyik sarokban fehérvári versenyző állt. A két utolsó összecsapásnak lengyel sztárjai voltak: Pawel Nastula judo olimpiai bajnok, valamint egy hölgy Magdalena Jarecka személyében.

A nyolc kempoka felkészülése öt héttel a verseny előtt kezdődött Szoboszlai Ferenc mester irányításával. Három külön edzésen készülünk közösen: egy földharc, és két álló küzdelmi gyakorlattal. Ezen kívül természetesen mindenki részt vett a saját Zen Bu Kan Kempo edzésén is, heti két-három alkalommal. Ezen felül futó edzésekkel kellett önállóan kiegészíteni a felkészülést. Az ellenfelekről tudtuk, hogy jól földharcolnak, mivel a karaté alapokon túl már jó ideje brazil jitsu-t is gyakorolnak, valamint nagy kesztyűs küzdelmekben is részt vesznek. Ennek megfelelően elsősorban a földre vitel és a földharc támadások kivédekezését, valamint az állóharc ellenfélre való rákényszerítését gyakoroltuk sokat. Csapatunk egészéről elmondható, hogy nagyon lelkiismeretesek, részt vesznek a felkészülésben, valamennyien a legjobb tudásuk szerint igyekeztek elsajátítani Fecő mester sokoldalú oktatását, tanítását.

A péntek esti versenyre csütörtökön hajnalban indultunk, úgy, hogy a délutáni mérlegelésre odaérjünk. Az utazás meglehetősen hosszúra sikerült. Egy kis busszal, és egy autóval ment a nyolc versenyző, valamint Takács Attila tulajdonos-menedzser, Gáncs Ferenc és Szoboszlai Ferenc edzők, illetve Pecsuvác Péter sajtófőnök. A verseny komolyságát mutatta már a mérlegelés megszervezése is, ami egy hatalmas bevásárló központban volt, nem kevés néző, és igen komoly televíziós érdeklődés közepette. Az estét már egy „full house” szállodában töltöttük, ahol nagyon jó hangulat-

ban teltek együtt az órák. Nézzük a mérkőzéseket!

### Ács László vs. Pawel Pawlak

Ács László „Lacika” a minden kempós által ismert világbajnokunk, 2x5 percet végig bonyolítva kapott ki pontozással. Az ellenfél állásból és földön is próbálkozott legyőzésével, de nem bírt vele. Pawel állásból ügyesen távol maradt, így nem kapott megsemmisítő ütését a hosszú kezét, így nagy ütés távol Lacikától. Messziről sok combot rúgott, aminek a mérkőzésen nem sok hatása volt, de estére a „kihívás” lába már fájtharcosunknak. Laci inkább kézzel dolgozott. A második menetben be is talált egy jobb-bal kombinációval, amit a padlóra is kerül ellenfél éppen megúszta az utána érkező jobb térd rúgást, ami a feje felett ment el. Az MMA szépségét és egyben sajátosságát mutatja, hogy amikor az ellenfél összeesett, rá tudott fogni Lacika támasztólábára, és le is tudta dönteni őt. A földön ügyesen mozgó Pawelt nagyon jól kivédekezte Laci, és amikor az ellenfél jó pozícióba talált, egyből tudott reagálni, és szabadulni minden helyzetből. Laci nagyon sokat fejlődött az utóbbi 1-2 évben földön, így kiegyenlített volt a küzdelmük itt is. Végül az ellenfél kezét tartották a magasba, az egyébként teljesen kiegyenlített mérkőzést követően. Ami a hazai pálya „elnyelését” figyelembe véve érthető is volt.

### Blahó László vs. Marcin Bandel

A mérkőzés nagyon rövidre sikerült Laci hatalmas, gyors, és pontos jobb csapottjának köszönhetően. Az ellenfél alacsonyabb volt Lacinál, de zömök, izmos testalkatú. Bátran, nagy lendülettel kezdett: egy hosszú bal horoggal, amit Laci nagyon jó ütemben vette ki a fejét. Ezután egy cseppet sem lépett hátra, hanem egyből egy rövid bal egyenes, és egy jobb horog kombinációval válaszolt. Ez a jobb horog volt, amit Laci Marcin padlót fogott. Laci, akit barátai „Tunyacsápnak” becéznek, egyáltalán nem tunyán lendült az ellenfele után, és a földön még hat-hét ütséget mért a fejére, aminek az odaugró bírót vetett véget. A



mérkőzés csupán 14 másodpercig tartott, ami nagy örömet váltott ki a magyar csapatban. Laci hiányérzettel jött le a ringbe, mivel „még bonyolított volna”. De hát ha az a kéz, ilyen kesztyűben betalál „vége a dalnak”

### Gáncs Dániel vs. Lukasz Kasniewski

Ez a mérkőzés azért is volt különleges, mert a két versenyző már találkozott egymással a tavalyi Hanshi Kupán. Ketten jutottak a döntőbe, és akkor pontozással a lengyel bizonyult jobbnak. Sajnos ezen a mérkőzésen sem változott a



győztes személye. Az MMA szabályrendszer annyiban más, mint a viadal a Hanshi Kupán, hogy itt fejre is lehet ütni. Ennek megfelelően tapogatózva kezdett a két versenyző. Ezután Dani egy jobb-bal egyenes kombinációval (bal kezes) való támadásakor dukingolva bement Lukasz csípérfogva egy külső gáncsal döntötte le. Ezután jó pozícióba találva a mellkasán, elkezdte ütni a magyar fejét. Dani jól védekezett, nagy kárt nem tudott tenni benne ellenfele, de kihidalni, szabadulni sem sikerült ebben a helyzetben. Ekkor utolsó próbálkozásként hátat fordított, és próbálta elredobni ellenfelét, aki azonban annál ügyesebb volt földön, hogy ezt a szituációt ne tudja a javára fordítani. Be is tudta hátulról fogni a kezét, és egy hátsó fojtással lekopogtatta Dani.

Dani felkészülését a sokat próbált harcos Gáncs Ferenc is segítette, akivel nem véletlenül a névazonosság. Az apa-fiú kapcsolat azonban ezen az estén sajnos kevésnek bizonyult.

### Gábor Péter vs. Leszek Wojtczyk

Ebben a küzdelemben az álló harcban képzett, és nagyon jó rúgásairól is híres Gábor Péter talált legyőztes ellenfelében. Röviddel a mérkőzés kezdése után összeugrottak a srácok, és mindkét harcos rávert a másikra egy sorozatot. Péter sorozása egy bal egyenessel indult, amit Laci ellenfele szeme felrepedt, és „összenett”. De Leszek Wojtczyk jobb volt annál, hogy ettől kikökenjen a célját illetően. A célja pedig az volt, hogy földre vigye ellenfelét. A rövid adok-kapok végén olyan közel került Péterhez, hogy le tudta dönteni. Jól pozicionált egy úgynevezett Tate-shio gatame-ban, vagy ha úgy tetszik „Mount” pozícióban. Ezután szét tudta ütni Peti fejét, aminek a bírót technikailag





K.O.-val vetett véget.

A küzdelmet követően mindkét harcos arcának sérülésein látszott, hogy k bizonny kemény csatában voltak.

## Koncz Gábor vs. Tomasz Jeruszka

Ellenfelem nem volt ismeretlen előttünk, mivel 2006-ban Hansi Kupát nyert, és MMA mérkőzésen is láttuk már jól szerepelni. Fecő elmondta a meccs előtt, hogy jó földharcosra kell számítani, azonban állásból verhető lehet. Sajnos ez a verhetőség most nem bizonyosodott be, mivel kopogtatással győzött ellenem. A mérkőzés elején állásból „kóstolgattuk” egymást. Rúgott többet is az ellenfél, de érezni lehetett rajta, hogy nem ez az erőssége, inkább csak elterelésnek szánja. Egyszer kétszer sikerült a közelébe férkőznöm a jóval magasabb Tomasznak, és akkor el is találtam, de nem elég tisztán, nem elég pontosan. Egy ilyen összeügrás alkalmával összekapaszkodtunk, amit inkább akart, mint én, de szabadulnom nem sikerült. Le is tudott dönteni, amit követően jól pozicionált a mellkasomon. Folyamatosan „gépelte” a fejem, amit viszonylag jól védtem, de arra már nem volt lehetőségem, hogy átfordítsam t. Megpróbáltam átfordulva ledobni magamról, ami nem sikerült, mert nagyon jól akasztotta a lábát egyből, ahogy az „meg van írva”. Visszafordultam szembe vele, ami után „beült” egy karfeszítésre. Számítottam rá, ezért tudtam fordulni utána, fel is álltam, de olyan jól fogta, és feszítette meg a kezemet, hogy feladtam.

## Dencinger Dávid vs. Jordan Bloch

Jordan Bloch sem volt ismeretlen, mivel nyerte tavaly a Hansi Kupát -80 kg-ban. Sajnos itt sem volt másképp. Tudtuk róla, hogy jó földharcos, és bár nem egy bokszoló alkát, nagyon vehemensen tud támadni. Így volt ez itt is. A mérkőzés egy kis tapogatózással kezdődött. Dávid rúgott, ütött, de még inkább méregette a távolságot. Röviddel a kezdés után Jordan ütött egy csapott félét, ami pont szememre talált Dávidot, aki ettől hátralépett, hogy tisztuljon a látása kicsit. Az ellenfél képbe volt, és egyből támadott tovább. Baleygyenese eljött kivette a fejét Dávid, de az ezután jött jobb csapott állcsúcson találta. Ettől a mi versenyzőnk padlóra került, ezt természetesen lengyel ütések követték, aminek a bírót vetett véget.

Ezen az összeügrésen is megmutatkozott, hogy mennyire veszélyes az MMA-ban használatos kis kesztyűben a küzdelem. Dávid

meccs utáni szavait idézzem „Igen, ez azért nem olyan, mint a boksz kesztyű.” Mindannyian tudjuk, különösen, akik már bunyóztak, kaptak ilyen kesztyűben, hogy ezzel egy jó találat nagyon könnyen végzetes lehet. Ezt a jó találatot most sajnos a mi barátunk kapta, de ez nagyon könnyen elsülhetett volna fordítva is.

## Szics Gergő vs. Marcin Burzinsky

A gála egyik, ha nem leglátványosabb, legjobb mérkőzése volt. Amit külön széppé tett, hogy a mi versenyzőnk diadalmaskodott. Az ellenfél inkább álló bunyós volt, amit mutatott a mellére tetovált „Made In Kick Boks” felírat is. A várakozásnak megfelelően állásból is kezdett az ellenfél. Amire viszont talán nem számított, hogy Gergő állásból is nagyon jól felvette vele a harcot. Nagyon pörgős ütős-rúgás kombinációk jöttek mind a két oldalról. Egy jobb combost rúgott az ellenfél a kombinációja közben, amikor nagyon jó ritmusban ment be lábra Gergő, és feldöntötte a lengyelt. Egy két ütős viharzott a földön mindkét oldalról, de Marcin földön való képzettségét igazolandó le tudta rúgni, lökni magáról Gergőt. Ezután vagy két fokozattal feljebb kapcsolt a mi harcosunk, és állásból nagyon gyors és pontos ütésekkel, rúgásokkal támadta ellenfelét. Marcin visszadolgozott, védekezett, majd miután érezhette, hogy nem megy úgy, ahogy kéne, bement derékra. A bemenetel nem sikerült jól, mivel a fejét Geri hóna alá dugta, aki egyből egy nyakfeszítést, úgynevezett giotint fogott be rajta. A földre érkezve is meg tudta tartani ezt a feszítést, és feladásra kényszerítette Marcint a székesfehérvári kempos. Hatalmas ováció közepette ünnepeltük, és ünnepelte magát Gergő a jól megérdemelt, nagyon szép győzelmet követően.

## Polgár Tamás vs. Bartosz Kopera

A következő, részünk utolsó mérkőzést a sárosi csapat és jómagam első mesterjelölt tanítványa, Polgár Tamás vívta. Az ellenfél az egyik helyi kedvenc volt mindamelllett, hogy valamennyi lengyelnek igen hangosan szurkoltak. Állásból épphogy elkezdtek



„ismerkedni”, kis súlyúak lévén nagyon gyors ütésekkel, rúgásokkal, és sok mozgással, Bartosz betérdelt Tamás egyik ütése alá, és már le is döntötte t. Az elz mérkőzéshez hasonlóan Bartosz feje is bekerült egy giotinba, amit Tamás a földön is nagyon jól megtartott. Itt már-már azt hittük, hogy közel a győzelem, de a nagyon rutinos földharcos ellenfél nem adta

magát. Fejét a földre támasztva, „felállt”, így csökkentve a giotin feszít erejét, körülbelül egy perc után tudott szabadulni. Miután kihúzta a fejét, Tamás fogást váltott, és csavarta maga alá egy úgynevezett kessa gátaméba. Bartosz ebből kihúzva a fejét került Tamás mögé, és egy hátsó fojtással lekopogtatta t.

Erről az ellenfélről megtudtuk a mérkőzés után, hogy Brazília Jitsuban lengyel bajnok, ami jól látszott a földön végzett munkáján.

A versenyzőt két segítette Dr. Mészáros Gábor érsebész orvos, aki egyébként már zöld öves kempoka, és minden edzésen, versenyen kitartóan részt vesz. Szerencsére súlyos sérülésen nem kellett segíteni, bár azért szinte mindegyik mérkőzésen volt dolga.

Ezt követte a két címmérkőzés: Magdalena Jarecka vs. Arune Lauzeckaite, és Pawel Nastula vs. Yusuke Masuda, összeügrések.

A hölgyek mérkőzése kétszer öt percig tartott egy kiegyenlített, ütős, fleg állásból-kapaszkodós mérkőzésen. A lengyel versenyző, Magdalena kezét emelték a magasba, az eredményhirdetés után. Az utolsó mérkőzésen egy igazi lengyel sportikon, Pawel Nastula bunyóját láthattuk, japán ellenfele, Yusuke Masuda ellen.

Pawel Nastula 40 éves. Judo-ban 1995, 1997-ben világbajnok, 1996-ban olimpiai bajnok. 10 évesen kezdett cselgáncsozni, és az egyik legjobb judosznak tartották a világon. Rengeteg Európa, és világversenyt nyert. 1994 február, és 1998 márciusa között Nastula veretlen volt, úgy, hogy 312 mérkőzést nyert 1220 nap alatt. Versenyzett a PRIDE Fighting, a japán MMA-szervezet bajnokságán is. Ezekhez mérten nagyon nagy ünneplés fogadta a 107 kg-os, tiszta izom sportembert.

Hírnevéhez mérten alakult a mérkőzés is, mivel 26 másodperc alatt sikerült győznie. Az első „összeügrésuknál” jól talált Nastula, ami után a ring sarokban fekvő ellenfelére ütött még néhányat, egészen addig, amíg a bírót le nem állította, -TKO-t hirdette- a mérkőzést.

A mérkőzések követő sajtótájékoztató után egy nagyon pazar bankettet tartottak a szállodában, amit egy „zenés-táncos multság” is követett. Összességében elmondható a versenyről, hogy egy nagyon jól szervezett versenyen voltunk, nagyon jó vendéglátás mellett. Igazi sportembereket ismerhetünk meg ellenfeleinkben, akik nagyon barátságosak, sportszerűek voltak a mérkőzések előtt, közben, és után.

Takács Attila PKF Team-menedzserünk tevékenységét között szerepel egy majdani visszavágó megszervezése, ahol remélhetőleg a legjobb arányban tudunk győzni. Ez egyáltalán nem lehetetlen, mivel az MMA szépségét is jelezve a legtöbb mérkőzés csupán nőánszní elnyökön múlt.

Gratulálunk a versenyzőknek, mind a hazai, mind a lengyel csapatnak a színvonalas mérkőzésekhez!

Köszönjük edzőinknek, segítőknek a támogatást!

## Budapesti kempo klubok

### "A" klub

Budapest. I. ker. Mészáros u.15.  
Szilágyi Erzsébet Gimnázium  
Email: woivik@freemail.hu  
Web: www.kempofight.fw.hu  
Edz : 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  
Edz : Palotás Ferenc 4. Dan,  
Kárászi Balázs 3. Dan

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

Kamion Dojo  
III. ker. Flórián tér,  
Gilda Max II.  
Telefon: +36 30/954-6720  
kabinab@btn.hu,  
kabina@freemail.hu  
Edz : 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  
Edz : Tar József 2. Dan,  
Tóth Gergely 1. Dan

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

Tigriskölykök Kempo Klub  
Telefon: +36 20/293-9900  
Edz : 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

Edz : Tarjáni Gyula 2. Kyu, Bánházy  
András 4. Kyu  
Feln tt 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  
Edz : Vincze Gábor 3. Dan

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

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

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

Gazdagréti Zen Bu Kan  
Kempo Harcm vészeti Egyesület  
XI. ker. Beregszász utca 8-10.  
Telefon: +36 30/397-6158  
bakosbalazs@zenbukankempo.com  
Web: http://zenbukan.extra.hu  
Edz : 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  
Edz : 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  
Edz : Mészáros Péter 4. Dan, Borda  
Krisztián 4. kyu

Bushido Kempo Karate HE.  
Police Dojo  
Debrecen, Mikes Kelemen u. 4. Hajdú-  
Bihar Megyei Rend r F kapitányság  
Kiképz Központja  
Telefon: +36 30/242-9117  
Email: kempo@mentha.hu  
Web: bushidokempo.org,  
Edz : Papp Valér 4. Dan, Molnár  
György, Czecze István

Meteor Kempo Klub  
Tápióbicske, Földvály Károly Ált. Iskola  
Telefon: +36 29/440-072, 20/461-3084  
Edz : Fodor László 1. Dan  
Gyerek edzések: (Nagykátá, Mátrai  
Gábor Ált. Isk.)  
Hétf , Péntek: 18:00-20:00  
Feln tt edzések:  
Kedd, Csütörtök: 18:00-20:00

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

Baranya Kempo Harcm vészeti SE  
Pécs, Megye utca 31.  
Pécsi Belvárosi Ált. Isk.  
Telefon: +36 70/517-5055  
www.baranyakempohse.hupont.hu  
Edz : Bajaczan Péter 2. Dan  
Gyerek edzések:  
Kedd, Csütörtök 16:30-18:00  
Feln tt edzések:  
Hétf , 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  
Edz : Bognár Levente 5. kyu

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

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

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

Székesfehérvári Kempo SE Sárosdi  
szakosztály  
Sárosd, Perkátai út M v. Ház  
Telefon: +36 30/268-5542  
www.profikempo.hu  
Edz : Kordás István 2. Dan,  
Koncz Gábor 2. Dan

Székesfehérvári Kempo SE  
Gyöngyösi szakosztály  
Kömleikároly Sporttelep  
Gyöngyös, Egri út 23.  
Telefon: +36 20/336 34 77,  
+36 20/965 28 74  
gergelykeresznyi@gmail.com  
Edz : Kerecsényi Gergely 2. dan,  
Dencinger Dávid 1. dan

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

Cave Fight Club Mosonmagyaróvár  
Mosonmagyaróvár, Szell rózsa utca 8.  
Feln tt edzések:  
Hétf , szerda: 19:30-21:00  
Péntek: 19:30-20:30  
Edz : Mátás Levente  
Gyerek edzések:  
Hétf , péntek: 18:00-19:30  
Edz : Mátás Barbara, Mátás Levente  
Tel: +36 70 617-68-25

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

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

Meteor Kempo SE  
Tápiószentmártoni szakosztály  
Tápiószentmárton Sportcsarnok  
Tel.: +36 70 2399625  
Email: fkjt@freemail.hu  
Edz : Fej s 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)





# Official Homepage of Székesfehérvári Kempo SE



PROFIKEMPO.HU

MAXIMUM ONLINE

Főoldal | Eredmények | Események | Kempo-Story | Edzések | Versenyzők | Edzők | Fotók | Videók

**Takács Attila köszöntője**

Friss hírek

- Megújuló weboldal...  
2009. NOVEMBER 09. MONDAY 09:47
- Bővebben...
- Szakásos emlékezés a ...  
2009. NOVEMBER 06. FRIDAY 12:56
- Bővebben...
- Palgármesterei köszön...  
2009. NOVEMBER 05. THURSDAY 11:00
- Bővebben...

Csákvár | Sárosp | Budapest | Gyöngyös | E-újság | Impresszum | E-mail | Kempo Webmail



[www.okolharc.hu](http://www.okolharc.hu)

[www.profikempo.hu](http://www.profikempo.hu)



## Publo Étterem és Panzió, Kastély Cukrászda

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

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

*Panzióink igényes felszereltségével, wellnes és fitnes részével teszi teljessé a szállást keresők konfort érzetét.*

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

*Elérhet ségeink:*

[www.panziocsakvar.hu](http://www.panziocsakvar.hu)

06-22/254-534 telefonszámon vagy

[info@panziocsakvar.hu](mailto:info@panziocsakvar.hu)

