

# ÖKÖLHARC

## ZEN BU KAN KEMPO MAGAZIN



Eger Kupa:  
képes beszámoló

portré

# ÁCS LÁSZLÓ

## világbajnok



Hanshi Kupa:  
egy igazi hagyomány

# Beszámoló az IKF Világbajnokságról

# VII. CSÁKVÁR KUPA

## Zen Bu Kan Kempo

Országos Gyerek Verseny

a Csákvári Kempo HSE rendezésében

**Tehetséges gyerekek, kemény küzdelmek,  
látványos versenyszámok –  
ez a CSÁKVÁR KUPA!**

www.profikempo.hu



**2010. február 13. szombat 10 óra**  
**Tersztyánszky Ödön Sportközpont**  
**Csákvár, Vöröskapu utca 14.**

belépőjegyek: felnőtt 600Ft

diák, nyugdíjas 300 Ft

14 év alatt ingyenes

Támogatók:

T.A. GROUP ECO  
SECURITY KFT.  
Készletbiztosítás - Állománykezelés - Tűbiztosítás  
Bemutató- és vegyesüzem

ALBA POSTA KFT.

TRUCK JNB  
Szállítási és logisztikai KFT.

Médiapartnerek:



Kis ABC  
Zöldégy-nyitólé, Nyugatosoké  
Csákvár, Kossuth út





Szerkesztő: H-8000 Székesfehérvár, Takarodó utca 2.

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

Szerkesztők: Szűcs Gergő  
Ferencz Georgina

Munkatársak: Bakos Balázs  
Böröcz Balázs  
Csillag Veronika  
Kárászi Balázs  
Lévai László

Lévainé Halász Judit  
Palotás Ferenc  
Papp Valér

Saját fotók: Schmidt Tímea

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

Tördelés: Bogár Richárd

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

Kedves kempós Barátaim, tisztelt Olvasók!

Egy régi vágyam vált valóra e magazin megjelenésével. Vallom és hiszem, hogy az elektronikus sajtó és az internet mellett szükség van a nyomtatott újságokra is, amit az Olvasó kézbe vehet, forgathat és magával vihet.

Újságunk tulajdonképpen eldélével, a régi „Zen Bu Kan Kempo Magazin”-nal is teljes mértékben szimpatizáltam, és megszünetelkor elhatároztam, hogy minden erőmmel a felélesztésén fáradozok majd.

Szerencsére eljött ez a pillanat, és bízom benne, hogy egy minden igényt kielégítő, remek és objektív magazint tudunk munkatársaimmal elkészíteni.

Kérek Titeket/Önöket, hogy ha bármi észrevételek, dicséretetek, hozzászólásotok van, azt jelezzétek, mert a célunk az, hogy egy kiváló és hosszútávon működő „Ökölharc” teljes erőbedobással toljuk a Zen Bu Kan Kempo szekerét!



*Takács Attila*  
Takács Attila  
laptulajdonos

## Tartalom

### Ács Laci világbajnok!

portré a 4. oldalon

IKF Világbajnokság, Bukarest 6  
I. FILA - Hungarian Grappling Open 7

### XIV. Hanshi kupa

összeállítás a 8. oldalon

Mikulás Kupa, Kecskemét 9  
Lévai: tanítási módszereim 10  
Övvizsga Salgóbanán 11  
Poszter: az elegáns Ács László 12  
Természetgyógyászat 14  
Hasznos védőfelszerelések 15

### Visszatekint : Eger Kupa

képes beszámoló a 16. oldalon

Kempo és a nőről 18  
Külföldi portré: Chuck Liddell 19  
Klublista 20

### Kismészárosok klubja

bemutató a 22. oldalon

Címlapon: Ács László (Székesfehérvári Kempo SE)



# Exkluzív interjú Ács Lacikával

Reggel nyolc óra van... Az autómban ülök, és a Rádió 1-en bementek: Ács László világbajnok!

A székesfehérvári Kempo SE versenyzője a Bukarestben rendezett International Kempo Federation Világbajnokságán, a -90 kilogrammos súlycsoportban egészen az aranyéremig menetelt. Lacinak ugyan nem volt sok ellenfele saját súlycsoportjában, de ettől még valamennyi mérkőzését hoznia kellett. Mi több, a döntőt román bírásokkal szemben vívta...



Honnan jött az az indíttatás, hogy kempozzál?

A felfedezésem véletlen. Édesanyám gyermekkoromban elküldött karatézni. Pár évig lejárta az edzésekre, majd megszűnt az a karate klub. Mivel mindenképpen akartam valamit sportolni, ezért a kempo mellett döntöttem.

Ettől még választhatnál volna más küzdősportot. Netán ismeretség révén mentél el kempo edzésre?

Igen. Barátaimtól és ismerőseimtől hallottam már előtte a kempóról, hogy mennyire kemény edzések zajlanak ott. Úgy gondoltam, ez a legmegfelelőbb számomra. És minden bizonnyal jól döntöttem!

Hány éves voltál, amikor elszörelmentél a kempo terembe edzeni?

15 éves voltam, de rögtön a felnőttek közé kerültem. Igaz, a súlyom, és persze az életkorom miatt is a gyerekek közé kellett volna kerülnöm. De kaptam egy 2 hetes határidőt, ami alatt eldöntöttem, hogy maradhatok a felnőttek között

továbbra is.

Milyenek voltak az első edzések? Hogy emlékszel vissza rájuk?

Mivel én jóval fiatalabb és vékonyabb voltam a többiekkel, ezért emlékszem, sokszor elverték. De ez csak az első nyömre vált, mert tovább tanultam. És most, hogy már idesebb vagyok, illetve tapasztaltabb is, méltó ellenfelüknek tartom magam. Persze mindig vannak jobbak és gyengébbek mindenkitől, ez így van rendjén.

15 éves fiatalaktól nem ritka azt hallani, hogy azért nem kezd harcművészetet tanulni, mert ennyi idősen már késő elkezdeni. Mi a véleményed erről? Te nem érzed úgy, hogy későn kezdted el?

Én úgy gondolom, hogy soha semmit nem késő elkezdeni. Így hiszem most és így vélekedtem akkor is.

Tehát ez azt jelenti, hogy ha egy idesebb úr, aki már a 60. életéve közelében jár, bátran nekivághat?

Mindenképpen. Nyilván nem fogja olyan lendületesen csinálni az edzéseket,



mint egy tizen-, vagy huszoneves, de edzi magát, amiért illik tisztelni. És mindent magáért teszi, ahogy én is magamért csinálom...

Immáron hány éve is?

Már lassan 10 éve van, hogy lementem az első Zen Bu Kan Kempo edzésemre.



Azért ez nem kevés idő, valljuk be. Nem untad még meg? Nem fogalmazódott meg benned még egyszer sem, hogy abbahagyod?

Nem, egyszer sem! Nagyon szeretem... Érezted valaha is azt, hogy most már jó vagy?

Én szerény fiú vagyok, szóval egyszer sem gondoltam azt, hogy annyira jó vagyok, hogy nekem már semmit nem lehet tanítani.

Térjünk át egy kicsit az eredményeidre! Emlékszel még az első győzelmedre?

Igen... 2003-ban Győrben rendezték meg az Utcai Harcosok Tornáját. Itt jó teljesítménnyel sikerült elrukkolnom. Az ellenfelem kétszer is padlót fogott!

A felkészülésnek fontos része a fizikai mellett a szellemi felkészültség is. Van valami egyedi tulajdonságod, sajátosságod, amivel rá tudod hangolni magad egy küzdelemre?

Igazából régen, mint mindenki, nagyon izgultam a versenyeim előtt. Ez mostanra is megmaradt bennem, de sokkal kisebb mértékben. Talán azért is, mert az évek során egyre több rutint szereztem, és ez magabiztosabbá tett.

**NÉVJEGY**

Születési név: Ács László  
 Becenév: Lacika  
 Születési id : 1985. július 13.  
 Születési hely: Székesfehérvár  
 Testsúly: 85kg  
 Testmagasság: 187cm  
 Stílus: Zen Bu Kan kempo  
 Klub: Székesfehérvári Kempo SE  
 Meccsmérleg (Gy-V-D-KO): 29-13-1-6

2009-ben világbajnok lettél. Hogy élted ezt meg? Nagyon örültem neki. Fantasztikus élmény. Jó érzés volt, hogy a többi edzéstársam, akik ugyan csak kint voltak a tornán, velem együtt örültek a sikeremnek. És itt is szeret-

ném megköszönni az edz mnek, Takács Attilának, aki felkészített erre a versenyre, és végig mellettem volt. De gondolom itt nem teszed fel a fogasra a boksz-keszty d, hanem újabb és újabb címeket szeretnél elérni...

Természetesen folytatom a versenyzést. De sokat kell foglalkoznom a tanítványaimmal is, hiszen már edz sködök is, akik közül szeretnék jó versenyz ket kinevelni.

Hogy látod, edz nek, vagy versenyz nek jobblenni?

Ez egy folyamat. Jó versenyz nek kell lenned, és sok versenyen kell megméretetned magad ahhoz, hogy jó edz vé válhass!

M ködik a kett egymás mellett is, de jelenleg még a versenyekre fordítok nagyobb figyelmet, majd az évek múlásával pedig az edz sködésre.



## Sportszervezeti hírek

December végén a sportszervezet vezet i, fekete övesei arról döntöttek, hogy a 2010-es évben a Zen Bu Kan Kempoban két területre helyezik a hangsúlyt:

### 1. Taglétszámnövelés

A Sportszervezet anyagilag támogatja új klubok, edzések nyitását, el térbe helyezve a gyermekklubokat és az olyan megyéket, ahol még nincs kempo.

### 2. Válogatott

A 2007-es évt l kezd d en az országos bajnokságok (gyermek, ifi, feln tt) egyben válogató versenyek is, aki válogatott kategóriában indul és nyer, az pontokat szerez. A legtöbb pontot gy jt kempokák alkotja az aktuális évi Zen Bu Kan Kempo válogatottat. Részükre a sportszervezet külön edzéslehet séget, külföldi versenylehet séget (a 2007-es válogatott Belgiumban, a 2008-as és 2009-es Litvániában és Romániában járt), illetve idén díjmentes nyári edz tábori lehet séget, és ingyenes kempo versenyeken való indulást biztosít.

A kiemelt területek mellett a hangsúly megmarad a szervezet alaptevékenységein is: klubélet és szakedz i képesítés megszerzésének szervezése, versenyztetés és bíróképzés, min sítési rendszer (övvizsgák), edz táboroztatás.

A Sportszervezet mindezt a tevékenységet saját forrásaiból fedezi, melynek nagy része az általatok befizetett éves tagdíj.

## 2010. évi eseménynaptár

- február 13. Csákvár Kupa - Gyerek, Csákvár /Takács Attila/
- február 28. Grappling Magyar Bajnokság /Papp Valér/
- március 6. Központi övvizsga, Nagykáta /Fodor László - Mészáros Péter/
- március 20. Közgy lés
- március 27. Gyermek Magyar Bajnokság, Kecskemét /Böröcz Balázs/
- április 3. Junior Magyar Bajnokság
- április 17. Központi övvizsga, Budapest, Pitypang utca /Kárászi Balázs - Mészáros Péter/
- április 26-28. Grappling VB Krakkó, Lengyelország /Papp Valér/
- május 8. Pécs Kupa, feln tt verseny, Pécs /Bajaczn Péter/
- május 29. Feln tt Magyar Bajnokság, Vác /Márhoffer Márton/
- június vége-július eleje: Edz tábor /Gáncs Ferenc/
- szeptember 25. Központi övvizsga, Csákvár /Takács Attila - Mészáros Péter/
- október 9. Alföld Kupa - Junior, Kecskemét /Böröcz Balázs/
- október 16. Csákvár Kupa - Gyerek, Csákvár /Takács Attila/
- október 30. Központi övvizsga, Budapest, Pitypang utca /Kárászi Balázs - Mészáros Péter/
- november 5-7. Grappling Hungarian Open /Papp Valér/
- november 20. Eger Kupa, feln tt-junior, Eger /Nagy F. Jácint/
- december 4-5. Hanshi Kupa és Szeminárium /Nagy Máté - Papp Valér/

PROFI KEMPO.HU

## IKF Világbajnokság, Bukarest

Romániában is helytálltak a Székesfehérvári Kempo SE fiatal növendékei

Hatodszor rendezték meg az International Kempo Federation (IKF) világbajnokságnak kikiáltott versenyét. A szervezetet több mint 30 ország szövetsége alkotja, melynek olyan híresség is tagja, mint Jeff Speakman kempo mester és filmszínész (Tökéletes Fegyver).

A romániai vb első napjaiban rendezték a technikai számokat, mint a formagyakorlatok, önvédelmek, törésbemutatók. Az esemény második felére pedig a küzdelmi versenyszámok maradtak.

A világbajnokságon 39 nemzet majdnem félezer versenyzője volt jelen.

A Magyar Zen Bu Kan Kempo Sportszervezetet négy székesfehérvári kempos képviselte (Ács László, Denczinger Dávid, Jobban Balázs és Szűcs Gergő). Velük utazott Romániába edzőjük, Takács Attila, aki egyben a magyar válogatott szövetségi kapitánya is. A piros-fehér-zöld team



csak a küzdelmi versenyszámokra utazott ki Bukarestbe. Ács László az „A” viadal ottani megfelelőjére, a kempo full-ra, valamint K-1 szabályrendszer küzdelmi számba nevezett. Denczinger Dávid és Szűcs Gergő ugyancsak ezeket a kategóriákat vették célba, melyeket igyekeztek is meghódítani. Jobban Balázs földharc versenyszámban szeretett volna elindulni, de a szervezési hiányosságok és pontatlanságok miatt az küzdelmeire sajnálatos módon nem került sor. A verseny ugyanis csú-

szott egy teljes napot, ami önmagában még nem jelentett volna problémát, az viszont már annál inkább, hogy a magyar csapat hazafelé irányuló repülő útja az eredeti programhoz igazodott. Így a válogatott érintett tagjai lemaradtak a K-1 versenyszámról.

Néhány információ a kempo-full szabályairól: a verseny idő: 1x3perc, a könyök kivételével minden technika megengedett. A térdel történő rúgást viszont korlátozták, kizárólag testre volt alkalmazható. Mivel a kempot olimpiai versenyszámmá szeretnék elléptetni, ezért teljes véd felszerelésben kellett pástra lépni.

Denczinger Dávid súlycsoportja az egyik legerősebb mezénnyel rendelkezett. A 16 versenyző közül Dávid ellenfele egy agresszív küzdelmet kedvelő moldáv bunyós volt. Az első percekben egy megrendítő erő ütés érte a magyar versenyzőt a fejét, amit a földre került. Dávid nem adta fel: felállt, és sokkal jobb teljesítményt nyújtott a hátralevő percekben. Sajnos azonban ez nem volt már elég a győzelemhez.

Második versenyzőnk, aki szintén ebben a kempo-full küzdelemben indult, Szűcs Gergő volt. 32 versenyző indult a kategóriájában. Gergő háromszor lépett pástra. Első ellenfele egy idősebb korosztályú román versenyző volt. Gergő mindvégig magabiztosan küzdött, és egyszer padlóra is küldte ellenfelét. Végül pontozással nyerte meg a küzdelmet. Másodszor Denczinger Dávidhoz hasonlóan moldáv ellenfelet kapott. Kemény csatát vívtak, de végül 3 perc elteltével ismét győzelmet aratott Gergő. Ezután eldöntött bejutásért küzdhetett egy ukrán ellenféllel. Már-már biztos volt a győzelem. Tíz másodperc volt vissza a harcból, amikor földre kerültek, elször jelentéktelennek tűnő fogásba került a magyar ifjú, majd pár másodperccel a vége előtt végzetes nyakfeszítésbe került, amiből már nem tudott szabadulni. Lekopogtatta Gergőt az ukrán.



Ács László az említett versenyszámban -90 kg-os kategóriában, elször egy román versenyzőt győzött le hátsó fojtással, míg a következő mérkőzését ellenfele sérülés miatt visszalépett. Lacinak így a döntő volt már csak hátra, ahol pontozásos győzelmet aratott szintén román ellenfele ellen. Az igazsághoz hozzátartozik, hogy a bírók szinte mindent elkövettek annak érdekében, hogy a magyar versenyző ne tudjon nyerni, de Ács Laci nagy elszántságról és akaratáról tanúbizonyságot téve végül megnyerte a mérkőzést. Ezzel Ács Laci világbajnoki címet szerzett!

Így a romániai kirándulás korántsem volt eredménytelen: egy világbajnoki címmel és sok tapasztalattal tértek haza a versenyzők és edzőjük.

Ráadásul az IKF vezetői szeretnék egy szorosabb együttműködést kialakítani a Magyar Zen Bu Kan Kempo Sportszervezettel...

Szűcs Gergő 1. dan



# 1st Hungarian FILA-Grapppling Open 2009.

Részesei voltunk egy jelentős sporttörténelmi eseménynek, az I. Magyar FILA-Grappling (földharc) Nyílt Bajnokságnak!

Engem ért az a szerencse és megtiszteltetés, hogy a FILA (jelentése: Fédération Internationale des Luttes Associées, társult- vagy egyesített - birkózások nemzetközi szövetségét jelenti) által támogatott FILA-Grappling magyarországi képviselőjeként megszervezhettem az I. Magyar FILA-Grappling Nyílt Bajnokságot, de hogy is sikerült ez? – hogyan kerültünk mi kempo-sok a FILA-val kapcsolatba?

2008 decemberében részt vettünk egy maroknyi kis csapattal (Dencsik István, Tarjáni Gyula, Szabó György, Papp Valér) Luzernben (Svájc) az első, sportág-bemutató FILA-Grappling világbajnokságon. Itt volt szerencsém személyesen megismerkedni és elbeszélgetni Raphael Martinetti úrral a FILA elnökével, valamint Rafael Perlungher úrral a FILA-Grappling európai vezetőjével. Martinetti úr ekkor, az elsőként fejtette ki, hogy a grapplinget a FILA égisze alatt minél tovább kell népszerűsíteni, mert a sportágnak igenis van helye a küzdő sportok között. Véleménye szerint, ha a 2012-es londoni olimpián még nem is, de az azt követően már jó eséllyel egy új fogásnévként jelenhet meg, mint új olimpiai sportág. Ez a kijelentése motivált engem arra, hogy a FILA által létrehozott grappling verseny szabályzatot népszerűsítsem Magyarországon is. Adott egy feltörekvő sportág, amely most már komoly nemzetközi szervezeti háttérrel rendelkezik, egy olyan küzdő sport, amelynek én is ked-

velem, részese és mindegyike vagyok, csak más néven és kissé más szabályokkal, amelyek egyáltalán nem áthidalhatatlan különbségek. És, ha én így vélekedem erről a küzdő rendszerrel, akkor miért ne láthatná meg ezt a Ju-Jitsu-ban, Judo-ban vagy birkózásban jártas sportvezetők és sportolók. Bátran állítom, hogy a FILA alatt működő Nemzetközi Grappling Tanács szakemberei által létrehozott versenyszabályzat igen is használható, az olimpiai eszmékkel összeegyeztethető, megmérettetésre alkalmas szabályrendszer. Ennek eredményeként ZBK Kempo Sportszervezet klubvezetőinek az egyetértésével vezettük be a ZBK Kempo versenyein is a FILA-Grappling szabályrendszerét a földharc küzdelmek esetén, hogy az elkövetkezendő grappling versenyeken már egy ismert szabályrendszer szerint kelljen küzdeni a komposoknak, és így otthonosan mozogva a birkózó színyegen is jobb eredményeket tudjunk elérni mind a hazai ill. mind a nemzetközi versenyeken.

Isd. FILA Grappling EB Litvánia: Kárászi Balázs (96 kg) - gi kat.: 2. hely, no-gi kat.: 3. hely, Bajaczn Péter (66 kg) - gi kat.: 2. hely, no-gi kat.: 3. hely, Bányai Evelin (59 kg) - gi kat.: 2. hely, no-gi kat.: 2. hely, Kovács Orsolya (63 kg) - gi kat.: 2. hely, no-gi kat.: 2. hely

Az I. FILA-Grappling Hungarian Open megrendezéséhez nem mellesleg igen szigorú, nemzetközi követelményeknek kellett megfelelnie a hazaiszervező csapatnak.

Papp Valér



## A Magyar Zen Bu Kan Kempo versenyzői 4 arany-, 6 ezüst- és 5 bronzérmét szereztek az I. MAGYAR FILA-GRAPPLING NYÍLT VERSENYÉN NO-GI EREDMÉNYEK

WOMEN CADETS – NO-GI 45KG	MEN CADETS – NO-GI 63KG	WOMEN SENIORS – GI 63KG
2. Péterfia Enik	3. Nagy András	1. Bányai Evelin
3. Krász Kira	MEN SENIORS – NO-GI 74KG	3. Kovács Orsolya
WOMEN SENIORS – NO-GI 63KG	2. Palotás Ferenc	MEN CADETS – GI 55KG
1. Kovács Orsolya	GI EREDMÉNYEK	1. Budai Richard
2. Bányai Evelin	WOMEN CADETS – GI 45KG	2. Pozsárkó Andras
MEN CADETS – NO-GI 55KG	2. Péterfia Enik	MEN SENIORS – GI 66KG
2. Budai Richárd	3. Krász Kira	1. Bajaczn Péter
		3. Jerger Barnabás



## XIV. Hanshi Kupa 2009

A Hanshi Kupa története 1996-ra nyúlik vissza. Aki néz ként, vagy versenyz ként valaha is részt vett e nemes megmérettetésen, biztosan úgy vélekedik, hogy a „Hanshi Kupa” a kempo történetének egyik legrangosabb eseménye. A verseny alapötlete a névadótól, Hanshi Dr. Harnos Imrétől, a Zen Bu Kan Kempo stílusalapító nagymesterétől ered. Adományozta a Hanshi Kupa hatalmas tróféáját a Magyar Zen Bu Kan Kempo Sportszervezetnek. Mindezt azzal a céllal, hogy hozzon létre egy olyan csapatversenyt, amelyben különböző klubok csapatai mérköznek meg egymással évről-évre 5 különböző versenyszámban (formagyakorlat, fegyveres formagyakorlat, önvédelem, három pontos küzdelem és földharc).

A versenyt igazán rangossá az a tény teszi, hogy a versenyszámok mindig abszolút kategóriában kerülnek megrendezésre, mindenféle súlycso-



port és övszín szerinti bontás nélkül. Így a résztvevő klubok igyekeznek a mindenkori legtehetőesebb versenyzőket egy csapatba verbuválni. Már az alapításkor nagymesterünknek célja volt, hogy idovel a Hanshi Kupából nyílt harcművészeti verseny legyen és bármely harcművészeti stílus csapatai indulhassanak rajta.

Az 1998-as versenytől kezdődően a Hanshi Kupa csapatversennyel egyszerre kerül megrendezésre a „Viadal” elnevezésű pusztakezes full-contact verseny. A Viadal Hanshi Lévai László

által megalkotott szabályrendszere szerinti küzdelmekben helytállni csak a legmagasabb szinten képzett harcosok képesek. A Viadal versenyszám szintén abszolút kategóriában kerül megrendezésre (az övszíneket illetően), azonban négy súlykategóriára bontva (könnyű-, közép-, félnehéz- és nehézsúly).



Az elmúlt 14 év alatt számos hazai harcművészeti stílus indított csapatokat, egyéni versenyzőket, illetve képviseltette magát bírókkal, vagy prezenterként a tv-n is. Bemutatót: Kurayfatti Kempo, Ju-Jitsu, Jiu-Jitsu és Nihon Tai Jitsu stílusok, brazil Ju-Jitsu, Shaolin-Kungfu, Shinkendo, Baranta - tradicionális magyar harcművészet, Ashihara Karate, Vale-tu-do, ITF Taekwon-do, Thai Bokszt, és idén először a Magyar Honvédség katonái. 2000-től a Hanshi Kupa már a 14 év alatti gyerek és junior korosztályok részére is megrendezésre kerül. 2001-ben további, új versenyszámokkal bővült a repertoár, úgymint a Junior Semi-Contact és a felnőtt „Viadal” küzdelmek. Több ízben került még megrendezésre értelmi fogyatékos és halmozottan sérült fiataloknak formagyakorlat versenyszám. Kitartásuknak és elszántságuknak köszönhetően méltó példák a kemény munkával megszerzhető sikernek.

2000-től vált a Hanshi Kupa nemzetközivé, és azóta egyre bővült a versenyzőket, bírókat delegáló országok sora. Renshi Papp Valér szervező munkájának köszönhetően. Az eddig résztvevő országok: Ausztrália, Belgium, Egyesült Államok,



Franciaország, Hollandia, Írország, Jersey (Egyesült Királyság), Lengyelország, Portugália, Románia, Szlovákia, Svájc.

Tavaly óta a versenyhez szeminárium is kapcsolódik, ahol a világ nagymesterei, legmagasabb szinten képzett edzői tartanak foglalkozásokat a tanulni vágyó harcművészeknek életkor és tudásszint szerinti csoportokban. A tavalyi és idei év főbb előadói: Hanshi Dr. Harnos Imre, Kyoshi Anikó Harnos (ZBK Kempo, Ausztrália), Hanshi Lévai László (ZBK Kempo), Növényi Norbert (birkózás, kick-box, ZBK Kempo), A.M.A. Roy MacDonald (American Kenpo, British Jersey), Rafael Perlunger (FILA-Grappling, Svájc), Instr. Jan Peter Bolhuis (American Kenpo, Hollandia) és Sr. Prof. Jeff Speakman (Kenpo 5.0, Egyesült Államok).

A Hanshi Kupát a tavalyi évhez hasonlóan idén is a Bushido Honbu csapatunk nyerte el. Mottónk: „Mester és legjobb tanítványai”, így igyekszünk folyamatosan megfelelni a magas szint elvárásnak.

Nagy Máté 2. dan





## XIV. Hanshi Kupa 2009. - Eredmények

### Gyermek csapatverseny

1. Alpha Hím Székesfehérvár  
(Heged s Bendegúz, Bara Gábor, Törzsök Petra, Törzsök Réka, Galambos Bence)

Formagyakorlat: 1. Heged s Bendegúz

(Alpha Hím Székesfehérvár)

Fegyveres formagyakorlat: 1. Emma Crossley (Jersey)

Önvédelem: 1. Törzsök Petra (Alpha Hím Székesfehérvár)

3 pontos küzdelem: 1. Törzsök Réka

(Alpha Hím Székesfehérvár)

Földharc: 1. Galambos Bence (Alpha Hím Székesfehérvár)

Gyermek 2000- Könny súly: 1. Jójárt Richárd (Szfvár)

Gyermek 2000- Középsúly: 1. Heged s Hanga

(Székesfehérvár)

Gyermek 1998-99 Könny súly: 1. Tóbiás Imre (Székesfehérvár)

Gyermek 1998-99 Középsúly: 1. Rajna Péter (Sárosd)

Gyermek 1996-97 Könny súly: 1. Baritz Máté (Székesfehérvár)

Gyermek 1996-97 Középsúly: 1. Nagy Máté (Székesfehérvár)

Fiú Light-Contact 1994-95 Középsúly: 1. Budai Richárd (Pécs)

Fiú Light-Contact 1994-95 Nehézsúly: 1. Nagy András

(Bushido Honbu)

Fiú Semi-Contact 1992-93 Könny súly: 1. Nagy István (B s)

Fiú Semi-Contact 1992-93 Középsúly: 1. Lévai László

(Gazdagréti Beton)

Fiú Semi-Contact 1992-93 Nehézsúly: 1. Péter Barna

(Harcos Kutyák)

### N i csapatverseny

1. Sárosdi Amazonok

(Takács Eszter, Heiter Kitti, Kolos Gitta, Koncz Viktória, Horváth Alexandra)

Formagyakorlat: 1. Takács Eszter (Sárosdi Amazonok)

Fegyveres formagyakorlat: 1. Heiter Kitti (Sárosdi Amazonok)

Önvédelem: 1. Csillag Szilvia (Bushido Lányai)

3 pontos küzdelem: 1. Koncz Viktória (Sárosdi Amazonok)

Földharc: 1. Bányai Evelin (Bushido Lányai)

N i Viadal: 1. Koncz Viktória (Sárosd)

### Feln tt csapatverseny

1. Bushido Honbu

(Máthé András, Bodnár András, Nagy Máté, Szécsi Tamás, Dr. Újváry Zsolt)

Formagyakorlat: 1. Palotás Ferenc (Kismészáros)

Fegyveres formagyakorlat: 1. Tar József (Római Parti Gladiátorok 1.)

Önvédelem: 1. Nagy Máté (Bushido Honbu)

3 pontos küzdelem: 1. Szécsi Tamás (Bushido Honbu)

Földharc: 1. Vinkó Bálint (Agacu)

Férfi Viadal -70kg: 1. Lukasz Kasniewski (Poland Shidokan)

Férfi Viadal 70-80kg: 1. Jordan Bloch (Poland Shidokan)

Férfi Viadal 80-90kg: 1. Stregova Zsolt (Nap Fiai Eger)

Férfi Viadal +90kg: 1. Márhoffer Márton (Kismészáros)



## Alföldi-Mikulás-kupa

El ször rendezték meg 2009-ben az Alföldi Mikulás kupa gyermek és ifjúsági versenyt. A sok megbetegedés ellenére 77 induló 2 technikai és 3 küzdelmi számban mérettette meg magát. A nevezések az ország különböző pontjairól 9 klub versenyz it l érkeztek. A torna megszervezésének gondolata január óta foglalkoztatott. Versenyz ként, bíróként és segít ként is számos eseményen vettem részt korábban, ezért úgy éreztem, a következő lépés – mesterként -, hogy a szervezés feladatát is magamra vállalom. Ötletemet támogat-

ta és munkámat segítette a Baranya Kempo HSE, valamint barátaim és családóm. Jómagam a Kecskeméti F iskola GAMF karának hallgatója vagyok, ezért úgy gondoltam, Kecskemét kiváló helyszíne lenne az általam szervezend versenynek. A kezdeti nehézségek és az ilyen jelleg tapasztalathány ellenére a regisztráció és a megnyitó után a versenyszámok gördülékenyen lezajlottak. A verseny f bírója Márhoffer Márton volt, aki nagy szakértelemmel tett tanúbizonyságot és komoly segítségnek bizonyult, mind a szervezés, mind pedig a lebonyolítás

során. A verseny a formagyakorlatokkal kezd dött és az A-kategóriás viadal küzdelmeivel záródott. Az eredményeket illet en a lányoknál és a fiúknál is a székesfehérvári sportegyesület versenyz i bizonyultak a legeredményesebbnek, ket követték a fiúknál a b si, a lányoknál pedig a Baranya Kempo HSE versenyz i. 2010-ben itt rendezik az országos gyerekbajnokságot, valamint hagyományteremtés céljából az év második felében ismét megszervezésre kerül az Alföldi Mikulás kupa.

Böröcz Balázs 1. dan

## LÉVAI: TANÍTÁSI MÓDSZEREIM

Küzdelmek sokaságát néztem meg újra és újra felvételekről a világ legjobb sportolóitól. Elemzésük közben arra jöttem rá, hogy amikor képesek kiütni az ellenfelet, akkor abban a pillanatban az alábbiak egyszerre teljesülnek: a legjobb ritmus, blokk vagy el-hajlás, legjobb ütés vagy rúgástechnika, a legjobb időzítés, az egyensúlyvesztés pillanatában. Az egyensúlyvesztés alatt nem fel-



tétlen a teljes kontrollátlanságot értem, hanem a pillanat töredékéig tartó akcióképtelenséget két technika között. Tanítási módszeremben arra törekszem, hogy egyszerre jöjjenek létre az említett elemek. Ezt lépésről lépésre építem fel:

1. szögelhajlás
2. szögelhajlás elmozdulással
3. blokk-kitérés-szögelmozgás
4. blokk-kitérés-szögelmozgás-kontra ütés, vagy rúgás
5. blokk-kitérés-szögelmozgás-kontra ütés vagy rúgás-további körmozgásból technikák (lehet földre vitel és befejezés)

Ezt felváltva gyakoroltatom minden szögben. Leginkább 11 óra és 1 óra irányában. Minden technikába beleviszem a súlypontot és egyensúlyvesztést idézek elő, megfelelően előkészítve a következőt, majd a befejező technikának. Mikor már automatikus a mozgás, akkor közben figyelni kell az optimális védekezésre. Tehát ütés



közben kihajlás a kontra ütés mellé. Ütés közben folyamatosan fedezékben tartani, figyelni a kiütési pontjaimat. Nagyon fontos a rengeteg lábön való mozgás, pozícióváltás. Ezzel rá tudom venni az ellenfelemet arra, hogy kitámadjon, és ennek következtében pillanatnyi egyensúlyvesztésbe kerüljön.

El kell érni, hogy minél kisebb sérülés okozásával tudjam legyőzni ellenfeleimet.

Először szellemi, majd lelki és végül fizikai kuzushit kell végrehajtani. Ez specialitásom.

A fizikum mellett erősíteni kell a szellemet és a lelket is úgy, hogy összhangban legyenek.

A spirituális felkészülésre nagy hangsúlyt fektetek. A seinek hagyományai szerint együtt, harmóniában kell élni a négy elemmel: tűz, víz, föld, levegő. A harchoz a tűz zelemnek kell túlsúlyban lennie. Ezt a természetjárással, természetiszertartással, természetjárással segítem. Kapcsolatba kell lépni a nagy harcos szellemekkel, kérni a segítségüket. A seinek harc előtt a teremtő Istent a Hadak Urának emlegették, kit a Nap személyesít meg. Hozzá imádkoztak és kérték a segítségét.

A technikák és a kombinációk gyakorlása után mindig rátérek a konkrét támadások elleni gyakorlásra. Életszerűbb, ha a küzdelemben előforduló támadási szituációkat modellezem újból és újból egyre élesebb, a végén teljes erejű támadásokkal. Ehhez a gyakorlónak használnia kell védőfelszereléseket, majd profi szinten előlehet hagyni ezeket. Itt minden arról szól, hogy a támadás ritmusát megérezze a gyakorló. A másik oldalról, a támadó szemszögéből nézve pedig úgy kell végrehajtani a támadást a gyakorlónak, hogy azt ne



lehesse megkontrázni. Vagyis olyan gyorsan hajtsa végre a technikát, hogy az ellenfél ne tudjon egyensúlyvesztést alkalmazni a támadón, keresztütéssel vagy rúgással válaszolni.

Földön történő befejező technikáknál szintén a súlypont elhelyezésének van a legnagyobb szerepe, valamint a koncentrációnak, amit egy fojtás, vagy feszítés technikánál kell érvényesíteni. A legegyszerűbbek mindig a legjobban, csak hinni kell bennük, és gyakorolni rengeteget.

Dobástechnika gyakorlásánál már alacsony szintű gyakorlónál is gyorsan rátérek arra, hogy megtalálja az egyensúlyvesztés pozícióját. Hogy miként tudja az



ellenfelet könnyedén, erő nélkül rávezetni arra, hogy megfelelő helyzetbe kerüljön.

A legnehezebb feladat a végén következik, amikor össze kell hangolni az ütés és rúgás technikákat a dobás, illetve a földharc technikákkal. Ezeket harmonikusan célszerű váltogatni, ahogy az adott ellenfél és a szituációk megkívánják. Itt már csak a gyakorló szabad koncentrálni, a többi automatikus.

Hanshi Lévai László 7. dan

## Edz tábor és danvizsga Salgóbányán



Október 16. és 18. között Salgóbányán rendezték az szi edz tábor és feketeöves vizsgát. A táborban ott volt Dr. Harnos Imre Hanshi stílusalapító nagymesterünk is, hárman pedig (Koncz Gábor, Kordás István, Sz cs Zsolt) a második danos vizsgájukra érkeztek.

A 2008-as nagy havazást sajnos megúsztuk, helyette folyamatos es és sártenger fogadta a kempos csapatot. Annak ellenére, hogy az edz tábor nyitott volt az alacsonyabb övfokozatúak számára is, nem voltunk túl sokan, f leg a barna öves divízió nem képviseltette magát kell mértékben. Vagy az id , vagy a szükséges pénz, vagy a kell motiváció hiányzott az emberekb l. Sokan az utolsó pillanatban mondták le a hétvégi edz táborról ilyen, vagy olyan indokokra - elfoglaltságokra hivatkozva-. Azon persze vitatkozhatnánk, hogy kinek mennyi ideje van munka és/vagy család mellett egy efféle elfoglaltságra, de az hozzátartozik az igazsághoz, hogy egy évben csak egy olyan edz tábor van, ahol danvizsgát is látni lehet. Tehát ez az esemény egyáltalán nem mondható váratlannak, hiszen már

nyár elején lehet tudni, hogy pontosan mikor és hol lesz. Végül is ez nem egy nyaralós-pihen s hosszú hétvége, amire ha megéri, és van is kedvünk, akkor elmegyünk, ha pedig nincs, akkor kihagyjuk. Sokkal inkább a kempo egyik legfontosabb eseménye minden évben. Nyilván sokunknak a hétvégék is elfoglaltsággal járnak, f leg azok számára, akik rendszeresen részt vesznek a versenyeken akár versenyz ként, akár bíróként, vagy szervez ként. De ezekre az eseményekre, mint például ez az edz tábor, mindenképpen rá kell szánunk az id t és a fáradságot - f leg nekünk barna öveseknek - nem csak a danra vizsgázók segítése, hanem az alacsonyabb övfokozatúak miatt is.



Ugyanis, ha sok a barnaöves ezekben a táborokban, akkor az magával húzza el re a kezd ket, akik maguktól nem értik még olyan szinten az edz táborok, versenyek és egyéb közös programok lényegét és fontosságát. Nem utolsó sorban pedig azért, mert a kempoban

egy elég "húzó" barnaöves csapat van, ami komoly teljesítményekre képes mind egyénileg, mind pedig csapatként.



A résztvev k kis száma ellenére a hangulat jó volt és a vizsgázókra úgy is jutottunk el egés en, hogy tovább "nehezsítsünk" az amúgy sem túl könny helyzetükön. Szombat reggel Kabina Balázs is a szokásos lelkesedéssel rontott a vizsgázókra, csak úgy mint a színes övesek. A lényeg, hogy a vizsgázók az erd ben nem jutottak messzire. A sár, az es és a s r köd is pont jó volt erre az alkalomra. Aki ott volt, nem bánta meg, és remélhet leg legközelebb még többen leszünk!

Vasárnap délután a küzdelmekkel és a törésekkel zárult a vizsga. Mindhárom vizsgázó sikeres vizsgát tett 2. dan-ra. Helytállásukhoz, munkájukhoz és elszántságukhoz ezúton is gratulálók! Megérdemelten kapták meg az öveket.

Sisa Kristóf 3.kyu

## Nálad ki a favorit?

Szavazz a hónap legüt sebb kemposára!  
Döntsd el Te, hogy ki legyen március, április és május 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





*Acı Kardeş*

**ÖKÖLHARC**  
ZEN BU KAN KEMPO MAGAZIN

## AKARAT

Nagyon örülök, hogy ismét van KEMPO-s újságunk, és annak is, hogy felkértetek az írásra.

2010 van. Új év, új kezdet, új fogadalmak. Minden év kezdetekor az ember szeretne újjászületni, letisztulva várni az újabb megpróbáltatásokat.

Harcosok vagytok, vagyunk. A harcosok világa külön világ. Még a szellemvilágban is külön válik a többi. I. Amesékben a harcos menti meg a világot. Szerintem ez felel meg. A harcostól többet várnak el, többet is vállal. Mert arra született, különben mit tenne a többletenergiaival, amit folyamatosan kap. Kapja és adja. Ez a természete.

Szellemharcossá válni mennyei küldetés. Harcolni nem csak fizikai szinten. Ahhoz, hogy megfeleljen tudjunk bánni az erővel, ismernünk kell az energetikát. Hogyan tudunk a legoptimálisabb módon ráhangolódni azokra az alapenergiákra, amelyek meghatározzák az egész élethez való hozzáállásunkat?

Négy alapenergia van: SZERETET, ERŐ, AKARAT és SZABADSÁG.

Elsőként az AKARAT energiával szeretnék benneteket megismertetni.

Ez az alapenergia már fogantatásunk előtt, illetve fogantatás során alakul, amikor kialakul az érzés bennünk, hogy fontosak vagyunk, vagy sem. Ha fontosak vagyunk a családjunkban, születésünkkor szeretettel vártak a családjunkban. Akkor fontosak vagyunk a társadalomban is. Ez a FONTOS VAGYOK érzés, ez az akarat energia. Az érzések, amik bennünk vannak, fogják meghatározni a helyünket a társadalomban. Ez nagyon fontos, foglalkozni kell vele.

Fel kell állítani magunkban egy olyan értékhierarchiát, miszerint éljük az életünket. Ha az ember haragszik, gyölöli a világot, az a Darwinizmus törvényei szerint él, amelyben az ember embernek farkasak, és mindig jön egy erősebb, aki megveri. Csak idő kérdése, hogy mikor. Ezért nagyon fontos, hogy tudjunk hálásak lenni. Ekkor beindul egy másik elv, az együttműködési szabály, amiben az emberek segíteni akarnak egymásnak. Az ilyen energiák csak akkor kapcsolnak be, amikor tudat alatt is úgy érezzük, hogy fontosak vagyunk nemcsak magunknak, hanem mindenkinek. Az együttműködés temeli a környezetet.

EGYÜTTMŰKÖDÉS, HIT, BIZALOM, ÖNÉRTÉKELÉS.

Az együttműködési képességet a szeretettel várás (a családban) hozza meg. Ilyenkor szeretettel tudok segíteni másoknak is. Ha nincs szeretet, csak büszkeség van, konkurenciaharcra válik az élet, ebben az esetben mindig akad valaki, aki le akar húzni bennünket. Ha van szeretet, és mi ambícióval próbálunk menni felfele, és segítünk másoknak is, akkor mások is segítenek nekünk. Megyünk felfele, de senki nem próbál lehúzni.

A mi társadalomunkban az együttműködési modellek elvannak hanyagolva. Talán a mostani krízishelyzetnek a legpozitívabb hozománya, hogy az emberek kicsit együttműködőbbé váltak. De mi lesz utána?

Állandóan hálásnak kell lennünk. Fejlesztünk kell ezt a képességet saját magunkkal kapcsolatban, családi szinten, társadalmi szinten, szellem szinten. Ha tudunk erre figyelni, aktíválódik ez az energia. De ide tartozik a

CÉLTUDAT is. Szintén a fogantatás során alakul ki, ha kíván bennünket a környezetünk, akkor akarat energiával jövünk az életbe, és tudjuk, mit akarunk. Ha tudjuk mit akarunk, mindig elérünk a célhoz.

Van még egy fontos fogalom, ami ide tartozik. AMOTIVÁCIÓ. Az a jó, ha minden szinten megtaláljuk saját motivációinkat, vagyis, ha motiváltak vagyunk anyagi szinten, érzelmi szinten, és szellem szinten is. Meg kell találnunk az erő motívációkat, amelyek elre visznek. Ez is az akarat energiából jön.

Még egy gondolat: Szent Istvánnak halála előtt volt egy kívánsága. Miszerint halála után vágják le a jobb karját, és hordozzák végig egész Magyarország területén. Ez lett a Szent Jobb. Talán nem ezekkel a szavakkal, de hasonló értelmet, értékeket próbált utóljára átadni az embereknek, mint amiket itt leírtam, hiszen a Szent Jobb üzenete: „AKAROM”.

Hála gyakorlat: minden reggel, amikor felkelsz, jusson eszedbe 10 dolog, amiért hálás lehetsz.

Legközelebb az erő energiáról írok majd. Tiszta életet és nagyon boldog új évet kívánok mindenkinek!

Lévai Halász Judit

(Januárban és februárban 2 napos légzés tréninget tartok. Az első tréningen az újjászületés folyamatát éljük meg a Hallgatók. Első tapasztalatok, melyek során a negatív érzéseket kellemes érzésekké lehet feldolgozni. Jelentkezni lehet a +36 30 385 8627-es telefonszámon.)

## Kempo Zúzda

Eladó küzdő sport felszerelések (fejvédő, fogvédő, lábszárvédő, szuszpenzor stb.).

Érd.: +36 22 325 489

Használt, jó állapotú védő felszerelések eladók. Érd.: +36 20 916 8620  
6 éves kortól várunk gyerekeket

kempo kezdő edzésekre.

Edzés időpontja: kedd, péntek 16-18 óráig.

Érd.: Székvár, Tobak u 27. edző terem

Pontozókesztyű, ütőpárnák, bokszzsákok rendelhetők.

Érd.: +36 30 213 4100

Junior, felnőtt kempo kezdő edzések, folyamatos indulással.

Edzések ideje: kedd, csütörtök 20-22 óráig.

Érd.: Székvár, Tobak u 27. Edző terem

Eladnál, vennél kempos cuccokat? Itt megteheted!

Add fel magánhirdetésedet ingyen!

E-mail: hirdetes@profikempo.hu

SMS: +36 70 423 5826



Egy kórházi folyosón ülök. Kicsit ráz a hideg. Ahogy a kezemre nézek látom, valami nagyon nincs rendben. A mellettem ül haveromra pillantok. is a kézfejemet méregeti. Az arcáról semmi biztatót nem olvasok le. Ezt az ütést elhibáztam.... Ezek az emlékek jutnak eszembe, miközben a kézfejemet díszít sebhelyet simítom végig.

Hogyan lehet megelőzni a hasonló sérüléseket? Erre több lehetőség is van. Amit az „si tekercseken” találunk, a test megkeményítésének módszerei. Aki pusztakezes küzdelemben szeretne indulni, annak a felkészülés részét kell képezniük ezeknek a gyakorlatoknak.

A másik lehetőség, hogy az edzőmunkához, és adottságainkhoz megfelelő kesztyűt, bandázst használunk. Most ez utóbbit részletezném.

### A bokszkesztyűk:

A méretezést oz-val jelölik, ami az uncia rövidítése. Az uncia tömeget jelöl, 10 uncia 283,5 gramm (0,283 kg). Bokszkesztyűk esetén ez a méretre is utal. Fontos az életkornak, és a kéz méretének megfelelő kesztyű beszerzése, különösen, ha nem bandázsolunk alá. 6-8 éves gyerekeknek elegendő lehet egy 6-oz nagyságú kesztyű. Viszont felnőttek - még ha a kezük bele is fér - semmiképpen ne használjanak ekkora kesztyűt, mert az az ér szintjükön nem védi meg sem a kezüket, sem pedig sporttársukat a sérülésektől. Nem véletlen, hogy a kempo versenyszabály szerint csak 10-OZ, vagy annál nagyobb kesztyű használható.

A versenyzőim felkészülés alatt nagyobb, 14-16-OZ kesztyűket használnak. Ennek oka, hogy védjük a felkészülésben segít edző partnereket. A bokszkesztyű idővel elhasználódik, az ütőfelületén lévő töltelék kilapul. Erre azért fontos figyelni, mert nagyon súlyos sérülésekhez, akár arc-, vagy orrcsonttöréshez is vezethet.

### A bandázs:

A bandázs 2,5-3 méter hosszú textilcsík, aminek megfelelő feltekerése merevíti a csuklót, és az ököl elülső részén védőfelületet biztosít. A következő számban szeretném képsorozattal illusztrálni a feltekerés helyes kivitelezését.

### Zsákolókesztyű:

A technikák, technikaszorok begyakorlása jelentős részben a zsák, vagy az ütőpárna püfölésével telik. Csak kevesek vágya, hogy hétköznapi életükben a szétütött kezükbe a pöttyögő vérszegélyezze útjukat. Az így szerzett borsérülések fájdalmasak, nehezítik a



folyamatos edzőmunkát, elfertőzödésük akár vérmérgezéshez is vezethet. Célszerű tehát zsákolókesztyűt használni, hogy megóvjuk kezünket. Ezek a kesztyűk S-M-L-XL méretben kerülnek forgalomba a tenyér nagysága szerint. Fontos a pontos méret kiválasztása, hiszen ha túl nagy kesztyűben dolgozunk, az ugyanúgy sérülést okozhat.

### MMA, vagy ketrecharcos kesztyű:

Ezt a típusú kesztyűt nem azért találták fel, hogy az ellenfelet megóvják. Körülbelül 4-OZ töltő tömeg inkább csak a kezét védi. A hosszú tépőzáras csuk-

lópánt pedig erősen rögzíti a csuklót. Ez biztosítja, hogy az ütés energiájának 100%-a az ütőfelületen összpontosul. Egy ilyen kesztyűvel nagyon jó ütni, és nagyon nem jó kapni...

A felsorolt kesztyűkből kaphatók bors és m bors kivétel. „Melyiket válasszam?” kérdezik sokan. Az attól függ, kinek



veszed, és mire használod (használod-e egyáltalán?). Szerintem gyerekeknek érdemes m bors kesztyűt vásárolni. Bár nem olyan tartós a minőségük, de sokkal olcsóbbak. A gyerekek pedig elég gyorsan kinövik, és viszonylag nagy az esély rá, hogy elhagyják. (a kabátba belevarrva pedig elég furcsán néz ki) Felnőtteknek - ha valóban edzeni szeretnének - érdemes inkább beruházni egy bors kesztyűre.

Tartós igénybevételnél az olcsóbb kesztyű hamarabb elhasználódik. Jobb esetben elszakad, rosszabb esetben sérülést okoz viselőjének, vagy az ellenfélnek.

Ahhoz, hogy egy munkát jól elvégezzünk, a megfelelő eszközt kell hozzá választani. Abonyónál ez az eszköz a kesztyű. Ha már jó kesztyűd van, csak edzened kell, hogy a benne lévő kéz is jó legyen.











## Kempo és a nők

Minden sportág pozitív tulajdonságai éppúgy igazak a nőkre, mint a férfiakra (mozgás, egészséges életmód, megfelelő kondíció, a test karbantartása). A kempo azonban ad valami pluszt, valamit, ami igazán életképessé tesz minket.

Akár mennyire is nehéz bevallanunk önmagunknak, hogy gyengébbek vagyunk mint a férfiak, és nehezebb érvényesülnünk a világban, de így van! Ez köztudott tény. Amennyiben nincs meg az a küzdő szellem, magabiztosság, öntudat és határozottság, ami az élet eredményes területeihez szükséges, ne várjunk sokat! A kempotól mégis mindent megkapunk.

Egy nő miért kezd el a kempozni? Merül fel sok mindenkiben ez a kérdés. Számptalan oka lehet. Gyengék, félnek az erős szakos emberek velük szembeni



fellépését is, azaz önvédelmi okokból. Ezen túlmenően tartozni szeretnének valahova, mert egyedül érzik magukat a világban - mert egy nőnek fontos az, hogy mindig tartozzon valahova, valakinek. De az is előfordulhat, hogy csupán vágyakoznak valami pluszra, vagy éppenséggel harcos énjüket szeretnék kiélni. Ellentétben az utóbbi általános kérdéssel, a következő soha nem teszik fel: hogy-hogy nem hagyta még abba? a válasz: mert megkapta azt,

amire vágyott. Magabiztos, öntudatos, határozott lett, úgy érzi, megtalálta azt a helyet, amit keresett. Otthonra lelt... Mert a társai nem csak edzőpartnerek, hanem a legjobb barátai, és az edző nem csak egy ember, akit tisztel, hanem élete alkotója, a klub pedig a családja. Mégsem a cél az igazán lényeges, hanem az oda vezető út. Ahhoz, hogy kempósok legyenek, nem elég csupán nőnek lenni, aki azt sem tudja mit csinál! Elsősorban kitartás szükséges hozzá. Az úton sok megpróbáltatásba ütközünk, ami nem mindig zárul sikerrel. Ezért megtanuljuk viselni a kudarcot, és így később a problémás helyzeteket könnyebben kezeljük. Erősebbek leszünk, kitartóbbak, életrevalóbbak. Mivel a kempóban nem csak statikus gyakorlatok vannak, hanem szemtől szemben egy másik emberrel is folyik küzdelem, ezért az élet éles helyzetekre nevel minket.

Gyűszelmedkednünk kell egyrészt az ellenfél felett, másrészt le kell győznünk önmagunkat, hogy ne adjuk fel a harcot. A küzdelem nem barbárság. Véleményem szerint merész pszichológia. Meg kell ismerni az ellenfelet, minél hamarabb ki kell ismerni, és tudnod kell, milyen taktika használható ellene. Ha ezt begyakorlod, az életben is nagyon jól lehet érvényesíteni, kamatoztatni ezt a megszerzett tudást. Azért is hasznos nőknél, mert sok negatív tényező van ki vannek téve az életben, és ez a tudás által jobban meg tudják szerezni a jó és rossz szakaró embereket. Ami természetesen

nem mindegy. A királylányos naitvitást egy emberi realitás váltja fel, csak királylányos külsővel. Tiszta siker! Felleg, ha van mellettünk egy olyan személy, akit igaz barátoknak neveznek,

és többek között ezt is megkapjuk a kempotól.

Férfi és nő közötti barátság megvalósítható, mivel a csapatban csak mellvéd és lányekvéd emberek van-



nak. Ezt, mint saját magam tapasztalataimból mondom. 4 éves korom óta zöm a Zen Bu Kan Kempot, én ezt átéltem, láttam nőket hozzánk jönni, szürkén, görnyedten, nem volt bennük tartás, és pár hónap múlva már csak úgy tündököltek, virultak. Szó, mi szó, érezni lehet, ha valaki hazatért... Magam is és minden edzőtársam rengeteget köszönhetünk a kemponak, mert mi már megtanultuk a felsoroltakat, habár nem vagyunk tökéletesek, tudjuk mit kell tanulni, de már az is egy pozitív dolog, hogy az ember beismeri hibáit, és képes kijavítani. Ennek is köze van a kempohoz, mert ez a harc művészetben ugyancsak építed magad és tanulsz a hibáidból. A legszebb benne, hogy mindig az úton maradsz, mert amint elérted az elérhetőt, mély tovább, mivel a cél az a végtelen...

Csillag Veronika

VIDEOS ONLINE PORTAL

# maximumlife.hu

A Javó jelen van.

LIFE SPORT DIVAT AZTÓ FILM UTAZÁS GASZTRO

TV-MŰSOR - ONLINE MÉDIA - SAJTÓMEGJELENÉS  
FOTÓZÁS - WEBLAP KÉSZÍTÉS - MŰSORVEZETÉS

**MAXIMUM TV, SAJTÓ ÉS ONLINE MÉDIA KFT.**

Infóvonal: +36 70 216 9490 E-mail: info@maximummedia.hu  
Web: www.maximummedia.hu

# Chuck „The Iceman” Liddell

**NÉVJEGY:**

Születési név: Chuck David Liddell  
 Becenév: The Iceman  
 Születési id : 1969. december 17.  
 Születési hely: Santa Barbara, California  
 Stílus: kempo  
 Testsúly: 92kg  
 Testmagasság: 187cm  
 Meccs Mérlege (Gy-V-D-KO): 21-7-0-16

Liddell 12 éves korábban kezdett harcm vészetet tanulni. Els klubja a



Koei Kan Karate volt. Chuck a középiskolában, azt követ en pedig az egyetemi éve alatt is folytatta a karate tanulását. Közben a San Marcos Középiskolában t nevezték ki az amerikai futball és a birkózó csapat kapitányává. Kés bb a Cal Poly



egyetemre járt, ahol üzleti és t zsd

ismereteket tanult.

Liddel 1993-ban látta élete els UFC mérk zését. Szerelem volt els látásra. Chuck rendelkezett minden olyan tulajdonsággal (karatéka múlt), ami ahhoz kellett, hogy kipróbálhassa magát az MMA-ban és a UFC-ben. Immáron ez volt számára a cél. Miután Chuck lediplomázott, kick-box versenyeket keresett, melyeken meg is mérte magát. Ekkor John Hackleman volt az edz je. Természetesen az eredmények sem maradtak el.

Mérlege kick-box-ban (Gy-V-D-KO): 20-2-0-16

A UCF debütálása el tt, még 1998-ban brazil Jiu-Jitsut tanulásába vág bele, mestere ekkor John Lewis.

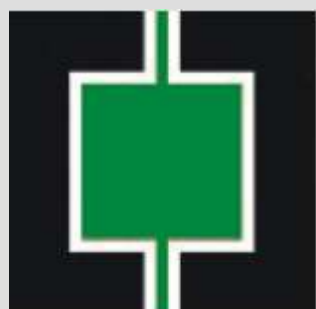
Liddell a küzdelmei el tt általában nyolc héttel kezd el edzeni, mely a következ kb lépülfel:

1. Csiszolja az ütéseit rúgásokkal, térd rúgásokkal és könyök ütésekkel egybe kötve. Mindezt heti négy alkalommal.
2. Heti négyszer kifejezetten birkózó edzést látogat.
3. Állóképesség növel tréningje heti öt alkalommal van. Ilyenkor sprinteket fut, valamint hegyeket, homokd néket, lépcs ket vesz célba, nehézségi fokozatoktól függ en E mellett guggolásokat is végez, illetve úszni is jár.
4. Konditermi edzéseket sem hanyagolja, hetente legalább egyszer súlyozik – nehéz súlyokkal
5. Végül brazil jiu-jitsu edzést látogat heti háromszor.

Ismert nevek akit felett Chuck „The Iceman” Liddell már



gy zedelmeskedett:  
 Vitor Belfort: UFC 37, pontozásos gy zelem.  
 Tito Ortiz: UFC 47, technikai K.O.  
 2. menet 00:38, U F C 6 6 , technikai K.O.  
 3. m e n e t 03:59.  
 Randy Couture: UFC 52, K.O. 1. menet 02:06, UFC 57, K.O. 2. menet 01:28.  
 Wanderlei Silva: UFC 66, pontozásos gy zelem.  
 Sz. G.



T.A. GROUP ECO SECURITY Kft.

## T.A. GROUP ECO SECURITY Kft.

Követeléskezelés - Adósságrendezés - Tanácsadás  
 Személy- és vagyonvédelem - Rendezvénybiztosítás

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

## Budapesti kempo klubok

### "A" klub

Budapest. I. ker. Mészáros u.15.  
Szilágyi Erzsébet Gimnázium  
Email: woivik@freemail.hu  
Web: www.kempofight.fw.hu  
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. Lakozó utca 1-5.  
Lakozó 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  
Felnőtt edzések  
Email: tarjanigy@freemail.hu  
Web: www.titandojo.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. Kőr 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 Rendőr 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

Tápióbecske, Földváry Károly Ált. Iskola  
Telefon: +36 29/440-072  
Edz : Fodor László 1. Dan



# BUDOPEST.HU



Székely Budo-Sport Kft. 1077 Bp., Wesselényi u. 47 T.: (06 1) 322-3906; 0630 399-7409 e-mail: info@budopest.hu

aikido, birkózás, box, eskrima, iaido, jiu-jitsu, judo, karate, kempo, kendo, kick-box, kobudo, krav-maga, kung-fu, ninjutsu, shinkendo, taekwondo, tai-chi, thai-box, ...

Bushido Nap fiai dojo Eger  
Eger, 3300, Városfal 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  
bajaczan@vipmail.hu,  
bajaczan@freemail.hu  
www.baranyakemphse.hupont.hu  
Edz : Bajaczán Péter 2. Dan

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 : TakácsAttila 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 : TakácsAttila 4. Dan,  
Gáncs Ferenc 3. Dan

Székesfehérvári Kempo SE Sárosdi  
szakosztály  
Sárosd, Perkáti 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  
Kömlel Károly Sporttelep  
Gyöngyös, Egri út 23.  
Telefon: +36 20/336 34 77,  
+36 20/965 28 74  
gergelykerecsenyi@gmail.com  
Edz : Kerecsenyi 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

Magyar Zen Bu Kan Kempo Sportszervezet  
H-1053 Budapest, Múzeum körút 15. 1/4.  
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)



## Jótekonny célú felhívás

### „Szeretnék újra járni” - egy kislány nagy álma



Szabó Fédra hamarosan ünnepli a 8. születésnapját. egy székesfehérvári kislány, aki 2009 nyaráig életer s, vidám gyermek volt. Szinte egyik napról a másikra azonban egy rendkívül sajnálatos esemény történt vele: egyszerre kapott szemideg-, agyvel -, és gerincvel gyulladást (Devic-szindrómát), aminek

következtében mindössze néhány nap leforgása alatt kerekesszékebe került. Fédra a bordáitól lefelé azóta sem érez semmit. Elméje teljesen ép. Játsszik, tanul, gyógykezelések sorát végzi, és reménykedik...

Az orvosok ugyanis azt mondták a szüleinek, hogy bármikor újra járhat szeretett gyermekük, de garantálni és ígérni semmit sem tudnak.

Az viszont biztos, hogy mindaddig, amíg nem épül fel teljesen Fédra – merthogy fontos hinni a felépülésében -, folyamatosan tornáztatnia kell a testét, nehogy elsorvadjanak az izmai. Jelenleg az Országos Rehabilitációs Intézetben kezelik, ahol a végtelenségig nem maradhat. Otthon majd tovább kell er södnie, ami rendkívül magas költségekkel jár.

Havonta a 100.000 Ft-ot is eléri a gyógyszerelésének költsége! Ezen kívül két gépre is szüksége van (lenne) Fédranak. Az egyik – melyet

apukájának sikerült elkészítenie – megközelít leg 500.000 Ft-ba kerülne bolti áron, a másik pedig egy speciális kerékpár (ennek az ára 700.000 Ft körül mozog). Ez utóbbi elkészítése nem megoldható, megvásárlásához viszont anyagi segítségre van szüksége a családnak.

Fédranak tehát nem kevés pénzre van szüksége ahhoz, hogy ismét teljes életet élhessen. Ahogy fogalmazott: „Szeretnék újra járni, és az osztálytársaimmal szaladgálni!”

Fontos megemlíteni, hogy az anyagi támogatáson túl szakmai tapasztalatokat, jó tanácsokat is szívesen fogad a család!

Szabó Fédra elérhet ségei:  
Bankszámlaszám: 10402908-29013489 (közleményben Szabó Fédra nevére kell hivatkozni)  
Telefon: +36 20 334 8616  
E-mail: szabofedra@gmail.com



## Bemutatkozik a Kismészáros Kempo Klub



A Kismészáros Kempo Klub 1992. alakult meg Budapesten a 2. kerületi Pitypang Utcai Általános Iskola (1025 Bp. Pitypang utca 2.) dohos kondi termében. Palotás Fecó kezdett itt edzést tartani, kezdetben csak gyerekeknek, Lévai László Kyoshi kérésének eleget téve.

A Kismészáros név is ebből fakad: Fecó sensei a Mészáros utcai Mészáros klubban edzett, ami felnőtt klub volt. Mivel gyerek klubot indított ezért kapta a mi klubunk a Kismészáros nevet. Természetesen a felvarrónk is ezt szimbolizálja: a toll, az író diákokra, azaz a fiatalokra utal.

Ahogy telt az idő, a kisgyerekekből nagyobb gyerekek lettek, majd szép lassan felnettek. Ezért elször indult egy nagyobb gyerekcsoport és később az igények kielégítésére egy felnőtt csoport is újtárra indult. A felnőtt csapatot Fecó sensei Lévai Balázssal, az első fekete öves tanítványával indította újtárra 1999-ben. Azóta heti három korosztálynak tartunk hetente háromszor edzést: ovisoknak (3-6...7 éves korig, Palotás Ferenc), gyerekeknek (7-13 éves korig, Palotás Ferenc, Kárászi Balázs, Horváth „Guri” Gábor) és felnetteknek (13 éves kortól Kárászi Balázs).

Történetem a Kempoval 1995-ben kezdődött. Testvérem biztatására mentem le edzésre és már akkor tudtam,

hogy ez a harcművészet örökre az életem részévé fog válni. Az évek során, rengeteg edzésen, versenyen, vizsgán és edzőtáborban vettem részt, sok emberrel ismerkedtem meg és kötöttem barátságot. 2003.-ban tettem vizsgát 1. Dan-ra 2005.-ben 2. Dan-ra és 2008.-ban 3. Dan-ra. 2007.-ben kért meg Fecó sensei, hogy vegyem át a felnőtt csapat edzéseit és irányítását. Afelkérését örömmel vállaltam, így lettem a felnőtt csapat edzője.

Az utánpótlásról, ami minden sportág legsarkalatosabb kérdése, Fecó mester gondoskodik. Heti kétszer a legkisebbek szokták az övületbe kergetni, akik tizenötön, tizenhatfele rohangásznak a teremben. Közülük mindenki magát és a nagygyerek klubban nevelkedett tovább a következő mesterjelölt nemzedék: Krepsz András (2. kyu) és

Kraiym Yousef (3. kyu) személyében, akik remélhetőleg hamarosan a Dankollégium tagjai lesznek. De rajtuk kívül, is több jelöltünk van még fekete övre. A gyerekek 2009-es éve nagyon jól sikerült. Acsapatból sokan szereztek új övfokozatot és arattak fényes gyzelmet a versenyeken.

A felnőtt klub 2009-ben nagyon sikeres évet zárt. A csapat egy része küzdelemben, másik része grappling-ben mutatta meg mit tudnak a Kismészárosok! A legjobb bunyósaink, a versenyek alapján, 2009-ben: Gauland Miklós, Mayer Márton, Zakota Márk, Bence és Kristóf. A legjobb földharcosaink: Kalina József, Kósa Péter, Mayer Márton. Ezek a srácok minden edzést becsülettel végig dolgoztak és a versenyeken a legjobbat nyújtották. Remélem a 2010.-es évben a legjobbak névsora bővülni fog és új bajnokaink lesznek.

A klubunk a jövőben is, ahogy eddig, három dolog központi találkozó helye lesz: a kemény edzéseké, a barátságé és a szereteté. Aki szeretne nálunk keményen edzeni és megtapasztalni ezt a jó hangulatú barátságos légkört, látogasson el honlapunkra, a [www.kismeszaros.hu](http://www.kismeszaros.hu) címre, ahol minden információt megtalál az edzéseinkkel kapcsolatban, és szeretettel várjuk. (Ez úton szeretné köszönetet mondani az oldal karbantartójának, Kuti Tamásnak a munkájáért).

Kárászi Balázs, san dan



# Küzdősport felszerelések

## teljes választéka

a



**BioTech** USA™  
SPORT ÉLET EGÉSZSÉG  
KÖZPONT

**-okban!**

**4 990 Ft**

PK-300-02

**BŐR ZSÁKOLÓ KESZTYŰ**

FEKETE  
S-XL



**12 990 Ft**

PK-1013

**BŐR BOX KESZTYŰ**

SÁRGA - FEHÉR  
16 OZ  
CSUKLÓPÁNTTAL



**10 600 Ft**

PK-100-03 B

**BŐR BOX KESZTYŰ**

PIROS  
10 OZ  
GUMIS TÉPŐZÁRAS  
CSUKLÓPÁNTTAL

**12 480 Ft**

PK-1010

**BŐR BOX KESZTYŰ**

FEKETE-FEHÉR  
10 OZ



**990 Ft**

BB-100 F

**BOX BANDÁZS**

FEKETE  
3M



Érdeklődj edződnél!  
Disztribútori kedvezmény!

# Official Homepage of Székesfehérvári Kempo SE

PROFIKEMPO.HU

MAXIMUM ONLINE


Zen Bu Kan Kempo



Zen Bu Kan Kempo



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



**Takács Attila köszöntője**

Nagy örömmel köszöntjük a Magyar Kempo Szövetség új honlapjának megnyitását. A honlap célja, hogy a sportág iránt érdeklődők minden igényt kielégítő információkhoz jussanak.

Célunk, hogy a legújabb hírek, megismerhessék a Székesfehérvári Kempo SE történelmét, és az edzők, versenyzők számára a Székesfehérvári Kempo SE-t.

Üdvözlünk a [www.profikempo.hu](http://www.profikempo.hu) honlapon!

Takács Attila  
Székesfehérvári Kempo SE vezetője

**FRISS HÍREK**

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

SÖVEGREN...

**Székesfehérvári Kempo SE...**  
2009. NOVEMBER 08. FRIDAY 12:56H

SÖVEGREN...

**Polgármesteri köszön...**  
2009. NOVEMBER 05. THURSDAY 11:06H

SÖVEGREN...

[Család](#) | [Sárosd](#) | [Budapest](#) | [Gyöngyös](#) | [E-újság](#) | [Impresszum](#) | [E-mail](#) | [Kempo Webmail](#)

English | 0-044

40 újság kiadások | Maximum Média | Az oldal a Maximum.hu webhelyén készült.

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

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

## 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