

# KARATEKLUBI DAIGO

**Olga Pallo**

**Rein Rebane**

<http://www.daigo.ee/> [daigo@shitoryu.ee](mailto:daigo@shitoryu.ee)

Karate on viimastel sajanditel Jaapanis välja kujunenud võitluskunst, mis otsetõlkes tähendab "tühja kätt". Siit tulenevalt ongi vihjatud relvitule võitlemisele, kus kasutatakse ära kogu inimese keha. Koos "dō"-ga moodustub karatedō - ehk siis "tühja käe tee" - see on eluviis, kuidas jõuda meistritasemeni, kus saab olla võitlemata.

Nüüdisajal harjutatakse karates põhitehnikaid vormharjutusi, paarisharjutusi, heiteid, lukke, enesekaitset, vana Okinawa relvakunsti ning ka keskendumist, käitumist ja isiksuse kujundamist. Karate sobib igas eas inimestele ning pakub mitmeid eri võimalusi - võistlused, treeninglaagrid, seminarid jne.



## **Karateklubis Daigo on karate:**

- Võitluskunst
- Keha ja vaimu arendamine
- Kasvatussüsteem
- Iseloomu kujundamise vahend
- Enesekaitse
- Spordiala

Karate õpetamine jaguneb füüsilisteks, psühholoogilisteks ja üldnimilikeks eesmärkideks.

## **Füüsilised eesmärgid:**

- Meisterlikkuse lihvimine
- Hea tervis ja terve keha
- Karate kui võitluskunsti arendamine
- Õige toitumine

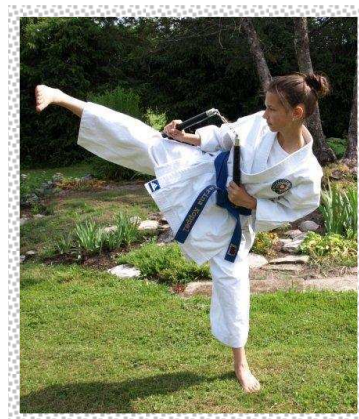
## **Psühholoogilised eesmärgid:**

- Püsiharjumused töö ja enesedistsipliini suhtes
- Iseloomu kujundamine ja tahtejõu arendamine
- Arusaam endast kui täisväärtuslikust perekonna- ja ühiskonnaliikmest
- Intellektuaalne õppimishimu ja huvi hariduse jätkamisest
- Otstarbekas aja planeerimine ja konstruktiivne puhkus
- Arusaam inimsuhetest ühiskonnas



## Üldinimlikud eesmärgid:

- Arusaam üldinimlikest väärtustest
- Eetiline käitumine, mis põhineb kõlbluse ja moraali normidel
- Esteetiline maitse
- Eneserealiseerimine läbi eneseteostamise ja enesetäiustamise

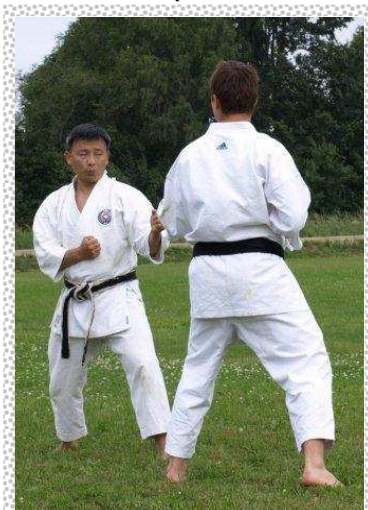


Klubi tegutseb Tallinnas Pae Gümnaasiumis ja Harju maakonnas Kose alevikus. Aktiivsete harjutajate arv on ligi 100, kellest valdav enamik on koolinoored. Klubi tegeleb Motobuha Shitōryū karatega, võtab osa Eesti Karate Liiga (EKL) võistlusetappidest, jūjutsu võistlustest jt. Klubi korraldab kord aastas laagri, kust saavad kõik osa võtta, samuti ühe klubisisese võistluse nii kumites kui katas.

Treeningud toimuvad kooli ajal (september - mai):

- Tallinna Pae Gümnaasiumis (Pae 5)
- Tallinna Tehnika Gümnaasium (Sõpruse pst 187)
- Kose Gümnaasiumis (Pikk tn 12)

Klubi kuulub Eesti Karatedō Shitōryū Liitu (EKSL), rahvusvahelisse Kunibakaisse (Kunibakai International) ja Eesti Karate Föderatsiooni (EKF).



dai = "suur", go = "rääkima"

Klubi nimi Daigo tähendab jaapani keeles budistlikku suurt valgustust ja teadmist. Karatedō üks põhieesmärke ongi inimeste "valgustamine" ehk siis "karate tee" juhatamine. Kes on tugev karates, on tugev ka oma igapäevases elus ning vaimutegevuses.

# KARATEKLUBI DAIGO