

# Budoseura Heiwa palaa opetuksessaan karaten juurille

**Karatea ei ole kallista aloittaa, sillä seura tarjoaa ilmaista opetusta.**

Suvi Laihonen

**TUUSULA** | Vuonna 2015 Antti Kivikero perusti oman karate-seuransa. Hän halusi itse päästä kehittämään toimintaa sekä ensimmäin omaa tapaan harrastaa karatea. Näin syntyi Budoseura Heiwa.

– Aloitin karaten harrastamisen ensimmäisen kerran 10-vuotiaana ja harrastin siinä iässä muuttaman vuoden erilaisia itsepuolustuslajeja, Kivikero kertoo. Samalla hän toivottaa harrastajia tervetulleiksi syksyn ensimmäisiin harjoituksiin. Paikalle saapuu kaiken tasoista ja ikäisiä harrastajia, joilla yhteisenä tekijänä on kiinnostus tähän japanilaiseen itsepuolustuslajiin.

– Aikuisella iällä olen harrastanut karatea noin 11 vuotta ja siitä kolme vuotta omassa seurassani, Kivikero sanoo. Kivikero painottaa seuransa tärkeimpänä tavoitteenaan opettaa itsepuolustusta, eikä pysyvä vain yhden tietyn kara-



SUVI LAIHONEN

**Antti Kivikero ohjaamassa karatetreenejä Nahkelan koululla.**

teyylisuunnan sisällä. Opetus pohjautuu silti vahvasti Shotokan-karaten oppeihin. – Orian vaikutteita muista

itsepuolustuslajeista karaten ohella. Yritän myös yhdistää opetukseeni usein modernissa karatessa unohtettuja

elementtejä, kuten kaatoja, heittoja ja erilaisia lukkotekniikoita. Pyrin palaamaan karaten juurille ja opettamaan

sitä itsepuolustus korostettuna, Kivikero kertoo seuransa toiminnasta. Karatea ei ole myöskään kal-

lista aloittaa, sillä seura tarjoaa ilmaista opetusta. – Periaate treenien maksuttomuuteen tulee kasvattiseurastani Uudenmaan Shotokan Karate-Do ry:stä. Sen perustaja Erkki Takala aloitti aikoinaan maksuttoman karatevalmennuksen, ja tuo toimintatapa oli minusta niin hyvä idea, että mielelläni jatkoin samaa omassa seurassani, Kivikero selostaa.

**Ihan** ilmaista karate ei kuitenkaan ole. Jos haluaa päästä eteenpäin harrastuksessa ja saavuttaa uuden vyöarvon, täytyy käydä vyökokeessa, joka on maksullinen. Myös karatepuku tulee yleensä hankituksi, jos jatkaa alkeiskurssia pidemmälle.

– Ideana harrastuksen huoleudessa on tarjota kaikille tasapuolisesti mahdollisuus harrastaa liikuntaa ja tarjota erityisesti nuorille jotain mielekästä tekemistä, Kivikero kertoo.

– Mutta ehdottomasti myös sitä vanhemmat ovat tervetulleita harrastamaan karatea; tänne ovat kaikki tervetulleita! Tämän syksyn alkeiskurssi alkaa syyskuussa ja lisää tietoa seuran toiminnasta löytyy verkosta osoitteesta dojolle.fi.