



WUKO - World Union of Karate Do Organizations

WUKO Headquarters:

Rua João Cachoeira n.º 519 - Itaim Bibi - São Paulo - SP
Brazil - Zip Code: 04535-002
Phone - Fax - 00 55 11 3078.6014 - 3168.7249
Home Page - www.wuko-karate.org
E-mail - information@wuko-karate.org

世界空手道連合

Bulletin 08/2007

MOT DU PRESIDENT

Du 26 au 28 février dernier, le Comité Exécutif de la WUKO : Président Mr Osvaldo Messias, le Président d'Honneur Mr Carlo HENKE, les Vice-Présidents MM Henrique Silva, Liviu Crisan, Angel Duato et le Trésorier de la WUKO, se sont réunis à Torrent en Espagne pour discuter des intérêts de la WUKO et des Championnats du Monde Seniors qui se dérouleront en juin dans cette même ville. Le Comité Exécutif de la WUKO fut reçu par le maire de Torrent, Mr José Bréso Olasso, occasion pour la WUKO de rendre hommage à cet édile, pour l'appui et l'hospitalité offerts pour le karaté de la WUKO. Le Comité Exécutif de la WUKO a visité l'endroit où notre événement mondial aura lieu afin de donner son approbation. Différents sujets ont été abordés lors de cette réunion, incluant la possibilité que durant le mois d'octobre, les Championnats Européens pour Enfants et Cadets puisse avoir lieu dans un Pays européen à définir. La raison d'inclure le Championnat Européen Continental pour les Enfants et les Cadets fut la réponse à la « prière » de quelques pays, parce que sans ce Championnat-là, ces catégories seraient durant deux années sans pouvoir participer à tout événement de la WUKO. Il a été décidé pour les prochaines années que, durant le mois de Juin, nous aurons les Championnats d'Europe pour Juniors et Seniors et au mois d'Octobre les Championnats D'Europe continentaux pour les Enfants et les Cadets. Les autres Continents : Asie, Pan Amérique, Afrique et Océanie peuvent organiser leurs propres championnats, toujours au premier semestre de chaque année sans interférence avec les autres événements de la WUKO. Ces événements seront réalisés avec toutes les catégories, depuis les Enfants jusqu'aux Seniors et Vétérans. Après plusieurs explications, il a été décidé que la WUKO adoptera déjà aux prochains Championnats du Monde en Espagne la catégorie de Compétition Kumité Mixte par Equipes pour les Seniors. Il s'agit d'une catégorie de Kumité par Equipes dans lesquelles il y a deux combattants masculins et une combattante féminine avec une réserve de chaque sexe autorisée. Les règles sont les mêmes que pour le Kumité par Equipes qui sont normalement appliquées. Il sera également présenté en démonstration la catégorie de Rotation d'Equipe en Kumite, un système moderne de Kumite, où les trois combattants changent pendant un combat de six minutes. Nous envoyons à tous les membres les règles de cette catégorie. Lors de la finale du Championnat du Monde en Espagne et avant la cérémonie de remise des médailles, les équipes du Brésil et de Roumanie feront une démonstration de ce système pour tous les membres de la WUKO. S'il est approuvé, il demeurera comme catégorie officielle dans les futurs événements. La WUKO pense à moderniser la compétition, attirant ainsi plus de public et plus de commanditaires aux événements de Karaté



Meeting with Alcalde of Torrent

Osvaldo Messias de Oliveira
WUKO President

A NOTRE SUJET

Il est de plus en plus difficile et provocant d'écrire des articles sur la Wuko. Le développement de notre organisation est tellement rapide que cela risque de tomber dans la rhétorique des clichés. Le but des centaines d'organisations membres a été rencontré sans difficultés et a produit un déclenchement plus ambitieux encore: atteindre les cent pays membres vers la fin de 2008. La nouvelle Wuko va être supérieure, sur un moyen-long terme, avec les figures de l'organisation d'où elle a tiré son nom - la vieille Wuko glorieuse qui a prédominé dans le monde entier du karaté ces dernières années. Les mérites de tels résultats doivent être répartis parmi les pionniers qui introduisirent notre organisation au sein de notre vie, depuis le groupe européen et sud-américain initiaux jusqu'aux amis d'Océanie, d'Afrique et d'Asie, qui ont trouvé en notre ami Hanumantha Rao un chef précieux : le Championnat Continental s'est tenu à Visakhapatnam. avec plus de 1500 concurrents. Ce fut un événement mondial extraordinaire. Récemment Terry Wingrove, 7° dan, qui fut pendant des années un des chefs du corps technique de la vieille Wuko, a rejoint le groupe Européen. Un grand instructeur, mais surtout un grand homme. C'est un grand honneur d'encore travailler avec un technicien qui a écrit des pages de l'histoire du karaté en Asie et en Europe : Dans ce Bulletin, vous pourrez lire la lettre de Mr Windgrove qui a rejoint la WUKO. Au plaisir de vous voir à Valence pour vivre un Ile Championnat du Monde exceptionnel de la nouvelle ère de la Wuko!



Carlo Henke
Président d'Honneur

QU'EST-CE QUE LE KARATE?

Le karaté est un mot japonais signifiant la main vide. C'est fondamentalement une façon de lutter contre des adversaires armés ou sans armes, contre lesquels le karatéka n'emploie rien d'autre que les propres parties de son corps. Le karaté est la forme finale d'auto-défense. Son but cependant n'est pas l'agression mais la protection d'un individu. C'est un mode de vie ; il est là pour aider ses pratiquants à mener leur chemin de vie, en faisant de lui, par conséquent, une personne meilleure. Une amélioration de la personnalité, du mental et du physique peut être obtenue par la pratique appropriée du karaté. Étant donné que cet art martial est venu de la Chine, cela s'est appelé « la main chinoise ». Le fondateur du karaté moderne M. Gichin Funokoshi a changé un jour les caractères en lui donnant le sens de « la main vide ». Cependant la signification est plus profonde que le sens du mot dans le dictionnaire. M. Funokoshi a choisi les caractères pour leur signification philosophique de bouddhiste zen, en les rendant proprement vide. En fait, pour ses pratiquants, c'est un art martial. Mais beaucoup plus important puisque c'est une manière d'établir le caractère. **Le karaté, fondamentalement, peut être décomposé en 4 catégories :** Budo , auto-dÉFense, ÉDucation physique, sport. **Le karaté En tant que Budo :** Pour les personnes qui pratiquent le karaté, celui-ci est une forme d'art martial, mais c'est surtout une forme de développement humain par lequel nous pouvons changer nos habitudes en devenant plus valables par rapport à notre entourage ainsi qu'envers chacun de ceux que nous approchons dans notre vie. Nous apprendrons à la fin de chaque session de formation la signification des 5 mots importants qui sont le caractère, la sincérité, l'effort, le sang-froid, la courtoisie. Afin que nous puissions lutter dans ce monde à évolution rapide, nous devons apprendre la discipline, la patience ainsi que la résistance qui nous aideront à intervenir et à accomplir ensemble tout ce que la vie nous propose quotidiennement. **LE KARATE EN TANT QU'EDUCATION PHYSIQUE :** Le karaté est une forme d'éducation physique inégalée. Presque n'importe quel sport, de par sa nature, développera une partie ou l'autre du corps, ce qui n'est pas le cas dans le karaté. Le karaté, en raison de la grande variété de techniques pratiquées amenant à faire participer toutes les parties du corps, développera un corps bien-équilibré et harmonieux. **KARATE EN TANT QUE SELF-DEFENSE :** Presque chaque partie du corps peut être employée dans le karaté à condition d'être utilisée correctement. Par exemple, la main elle-même peut être utilisée de dix manières différentes telles que le coup de poing direct ou de façon circulaire, un revers de poing à l'aide du dos du poing, un coup de poing en marteau avec la partie inférieure, la main en couteau utilisée comme l'arête d'une lame de couteau lorsqu'elle est ouverte. Les trois premiers doigts serrés étroitement ensemble avec la main ouverte peuvent être utilisés pour transpercer. Les coudes et les genoux peuvent être employés très efficacement pour terminer le combat. Il y a un certain nombre de techniques de coup de pied dans le karaté. Le coup de pied de face et circulaire donnent un coup de pied exécuté avec le bol du pied. Le coup de pied poussé permet de casser latéralement et dans ce cas, le bord du pied sera employé. À la différence de n'importe quelle autre forme d'auto-défense, un karatéka ne se préoccupe pratiquement jamais de son adversaire jusqu'à ce qu'il soit prêt à donner un coup de poing, à frapper ou à donner un coup de pied. Ceci naturellement lui donne un avantage indéniable. **KARATE EN TANT QUE SPORT : KUMITE** - Le karaté, en plus d'être une forme superbe d'autodéfense et d'exercice, est un sport passionnant. Fondamentalement, il y a deux types d'événements dans une compétition de karaté. Le combat et le kata de style. Le combat libre ressemble à un entraînement de boxe, mais à la différence que, par rapport à la boxe, les attaques sont arrêtées avant le contact, ceci afin d'éviter des dommages évidents. **LE KATA** - Le kata est une forme d'exercice composé des techniques de karaté exécutées dans un ordre groupé. Elles se composent de divers types : du pied, de la main et des techniques de déséquilibre du corps. Les katas sont exécutés par rapport à des adversaires imaginaires numérotés de quatre à huit, attaquant depuis toutes les directions. Il y a plus de cinquante katas. Certains sont relativement simples ; d'autres sont tout à fait complexes et exigent un degré élevé de compétence. Les katas sont considérés par beaucoup comme l'essence même du karaté



Sensei Nakayama with Sensei

QUELQUES PRINCIPES SIMPLES POUR DEVENIR UN CHAMPION EN KUMITE



Drocsa Jozsef

PRINCIPES D'ENTRAÎNEMENT AU KUMITE : Chaque athlète aimerait arriver au plus haut niveau et chaque entraîneur voudrait avoir plusieurs élèves obtenant d'excellents résultats mais bon nombre d'entre eux n'établissent leurs principes de formation que sur quelques éléments d'une formation complète et c'est la raison pour laquelle les athlètes atteignent très rapidement une limite et la plupart d'entre eux subissent pour finir des dommages. Il est très important de se concentrer sur chaque élément simple qui devrait être une partie de la formation pour arriver à un niveau élevé en kumite. Ces éléments sont : échauffement précis au niveau sportif, assouplissement spécifique ou fonctionnel au niveau sportif, traitement spécifique ou fonctionnel au niveau sportif, formation technique et tactique, nutrition et récupération. Chaque élément possède plusieurs sous-éléments mais j'essayerai de les présenter brièvement ainsi vous pourrez avoir une idée exacte de la façon de concevoir une formation en kumite pour des compétitions.

ECHAUFFEMENT PRECIS AU NIVEAU SPORTIF - Le rôle de l'échauffement est de préparer le corps à une séance d'entraînement spécifique. Aussi, il est important de se concentrer sur des endroits du corps et des groupes de muscle impliqués dans la séance d'entraînement. Ne jamais commencer un échauffement avec des exercices d'étirement, Voici les buts de l'échauffement : augmenter la température centrale du corps de quelques degrés, augmenter l'écoulement de sang dans les muscles en fonction, améliorer l'échauffement musculaire, augmenter l'oxygène traversant le système musculaire. **ASSOUPLEMENT SPECIFIQUE :** La première chose que bon nombre d'entre vous devraient se rappeler est que le karaté n'est pas un concours d'endurance, L'étirement statique et dynamique sont secondaires dans des buts d'assouplissement, La souplesse fonctionnelle est la capacité de se mouvoir au moyen d'une gamme de mouvements réunis pendant l'exécution d'un mouvement à vitesse normale ou rapide - à un tel point que vous pouvez effectuer vos mouvements ciblés - et ceci devrait être la première mesure à prendre au niveau des buts qui tendent vers l'assouplissement, Chaque programme de formation devrait inclure une fois par semaine une session réservée exclusivement à l'assouplissement. **TRAITEMENT SPECIFIQUE AU NIVEAU SPORTIF** - Le centre du traitement spécifique au niveau sportif est de développer les qualités physiques de l'athlète pour exceller en kumite, Les conditions du traitement spécifique sont la puissance musculaire, la force musculaire, le traitement d'équilibre, l'aérobic et l'anaérobic musculaire au niveau de la puissance, la vitesse, l'agilité, Chaque élément de la liste ci-dessus doit être construit dans la formation en kumite pour obtenir un rendement élevé. **ENTRAÎNEMENT TECHNIQUE ET TACTIQUE** - Cet élément peut faire partie de l'assouplissement fonctionnel et son traitement mais peut être pris en outre séparément afin de se concentrer sur des exercices qui rendent les techniques des athlètes parfaites, La formation tactique prépare l'athlète pour n'importe quel type de situation qui peut se produire en combat de kumite et prépare en outre l'athlète à combattre en examinant totalement - agressivité, dynamisme, position, parade, pression, attente etc. - ses adversaires, L'aide spécifique d'exercices d'agilité pour développer des mouvements détaillés et le travail de pied amènent à la façon d'employer la surface de combat, les coins, les lignes latérales, etc. **NUTRITION ET RECUPERATION** - La nutrition, la récupération et les suppléments appropriés sont en outre des parties importantes d'une pratique à un niveau élevé dans les arts martiaux, Chaque athlète devrait permettre à son corps de s'améliorer avec les trois sources d'énergie importantes - hydrates de carbone, protéines et graisses, Un équilibre des hydrates de carbone de 40% - de protéines de 30% - de graisses de 30% dans chaque repas est nécessaire pour une fonction optimale du corps et une récupération rapide lors de séances d'entraînement, Le repos et le sommeil sont en outre les parties actives de la récupération et de la pratique à un niveau constamment élevé. Ceci constitue une brève présentation des principes au sujet de chaque plan de formation qui devrait juste être un début de construction. Et maintenant passez en revue votre plan et réorganisez-le si vous en avez besoin

LE KARATE DO INTERNATIONAL



Nous sommes heureux d'avoir été acceptés par WUKO et elle nous donne ainsi le grand plaisir de travailler pour le développement et la croissance du Karaté-Do. J'ai été bien impliqué dans le karaté pendant 50 ans et capitaine de la première équipe Anglaise de Karaté aux premiers Championnats Européens en 1963. J'ai, plus tard, passé 21 ans au Japon et ai travaillé pour la FAJKO et la WUKO afin d'organiser les premiers Championnats du Monde en 1970 à Tokyo. J'ai voyagé dans beaucoup de pays avec le Sensei Eriguchi et le Sensei Tsuchiya, essayant de régler les problèmes du Karaté à cette époque avec diplomatie et consensus. Je réalise combien le monde du Karaté a changé en 37 ans et après beaucoup de réflexion, nous nous sommes adressés à la WUKO pour obtenir l'adhésion de mon groupe parce qu'il nous semble que la WUKO est tolérante et compréhensive et a de plus un esprit ouvert concernant l'innovation et l'objectivité pour faire face aux problèmes

principaux du Karaté International. Nous sommes d'accord en particulier avec l'adoption de divers systèmes des règlements de compétition qui encouragent l'adhésion la plus large des équipes de tous les style de Karaté. Nous espérons sincèrement que notre groupe puisse apporter une attitude positive et proactive suite à notre adhésion à la WUKO et à cet effet, si des membres de la WUKO existent en Angleterre, nous les invitons à nous contacter sur sensei@cyberbudo.com, si nous pouvons les aider en quoi que ce soit. Pour et au nom du KARATÉ DO INTERNATIONAL



Terry Wingrove

By Terry Wingrove - England

L'ENTRAINEUR ET L'ENFANT

On pense que les enfants libèrent leur tension émotive en pratiquant des jeux. Il ne fait aucun doute que la pratique des jeux est une activité très utile pour les enfants, rien ne contredit cette théorie par rapport au but poursuivi.

La pratique des jeux est une partie plutôt importante de la croissance physique, du développement de l'intelligence et de l'acquisition pour l'enfant d'expériences et de qualités. Elle influence la vie émotive de l'enfant au niveau de son développement afin qu'il devienne un être humain socialement admis. Je suis un entraîneur avec une expérience de beaucoup d'années acquise par le karaté que j'exerce depuis 1972 et je suis entraîneur depuis 1986. Je donne une grande importance à la pratique des jeux en travaillant avec des enfants. Je choisis soigneusement des exercices pour souligner la coordination, l'habileté et le renforcement de la puissance musculaire des enfants. Ceux-ci ne le perçoivent pas consciemment mais par des jeux ils pratiquent tout ce qui est énuméré ci-dessus. Ainsi, ils améliorent des qualités qui leur seront utiles plus tard dans leur vie privée et dans le domaine des sports de compétition. Quand un enfant joue, il renforce ses muscles et son système nerveux, acquiert diverses qualités et réalise ses propres capacités. Il est également utile que les enfants finissent par des jeux afin de connaître leur environnement physique et les règles qui y sont appliquées. Sur la base des expériences déjà acquises, l'enfant forme ses propres idées, apprend comment penser et essaye de résoudre les problèmes sur lesquels il peut tomber. Les jeux permettent aux enfants de rencontrer leurs partenaires, leur apprennent également comment se confronter à d'autres, leur apprennent enfin comment être patients et développer un sens de camaraderie, de tolérance et de coopération. L'exercice choisi enseigne à l'enfant l'apprentissage de la signification de l'égalité, du courage et de la vérité existant entre des personnes. L'enfant a l'occasion de jouer différents rôles par divers jeux et peut exprimer des sentiments positifs ou négatifs. La croissance de l'enfant provoque le changement du contenu des jeux qui sont soigneusement choisis par l'entraîneur. Quand l'enfant vieillit, il est capable d'exécuter des exercices plus difficiles qui contribueront à leur développement ultérieur.

Les jeunes rejoignent assurément des clubs de karaté avec le souhait d'apprendre l'autodéfense et comment se protéger si cela s'avère nécessaire. Les enfants en plus bas âge expriment le souhait de devenir comme leurs héros de films ou de dessins animés qui l'emportent toujours sur le mal. Ils ne sont pas capables de relier l'art du karaté aux formations exigeantes ou de comprendre que les conséquences d'actions dangereuses ont un rapport avec le sang-froid qui est bien nécessaire. Mon but est de s'assurer que chacun peut trouver quelque chose d'utile pour lui. Les formations pour nos plus jeunes sont toujours concentrées sur certaines techniques qui débouchent par des jeux sur la vie. La motivation présente toujours un facteur principal qui ne doit pas être oublié tout en pensant au développement ultérieur des jeunes athlètes.

Avant d'inscrire leurs enfants dans des clubs de karaté, les parents doivent s'assurer que leur enfant comprend ce que cela signifie sinon il perdra très vite son enthousiasme. La formation au karaté exige une grande précision, fiabilité et flexibilité corporelles. L'enfant doit pouvoir comprendre des situations changeantes de combat et doit montrer une orientation émotive de stabilité, de régularité, d'agressivité, de persistance et de finalité. Tout les points repris ci-dessus doivent être pris en compte pour assurer la croissance progressive de l'enfant par des exercices correctement choisis.

Les qualités déjà susmentionnées exigent un cycle beaucoup plus discipliné et durable qui peut être effectué par les jeunes qui sont déjà inscrits au lycée. Les enfants en plus bas âge peuvent se joindre à de telles formations mais leur persistance est liée à beaucoup d'autres facteurs comme la popularité de l'entraîneur, l'endroit, l'autorité des parents...

L'introduction planifiée et cumulée des pupilles d'école primaire dans la formation au karaté présente un processus unique qui est ajusté aux enfants d'un certain âge. Le but principal consiste en ce que les enfants aiment à se rendre aux formations, ce qui n'est possible que si les formations :

- ne sont pas un fardeau (la formation ne devrait pas avoir lieu plus de deux fois par semaine),
- sont appropriées à l'âge des enfants,
- sont intéressantes et distrayantes (devraient être effectuées sous forme de jeux divers et de nouveaux défis...),
- sentiment de progrès à donner aux enfants...

Mais il y a un état préliminaire sur lequel j'insiste toujours pour celui qui apprend le karaté et en même temps qui est sécurisant. Il devrait y avoir des risques minimum de dommages durant les formations et les concours actuels. Ceci s'applique particulièrement aux enfants en bas âge. Il est connu que tous les exercices de karaté comportent des risques de dommages et les enfants devraient toujours avoir l'occasion de choisir entre le kumite (combat) et le kata. Mais il est important pour les parents comme pour les entraîneurs que les enfants non seulement s'amusent mais démontrent également une progression au niveau neuro-moteur et du développement personnel.



**Jurij Orač, The Coach
The President of JKA Sloveni**



Jurij Orac - Sloveni

LA DEVISE DU KARATE

1. Des efforts doivent être fournis pour former le caractère de quelqu'un - Le caractère d'une personne est ce qui le distingue par rapport aux autres. Chaque personne est unique. Notre caractère s'est développé par l'éducation que nous avons reçue de nos parents, des professeurs, de la culture des personnes de notre entourage et par les modèles de comportement acquis par les divers moyens de communication qui ont tellement contribué au développement de la personne humaine. Cependant, c'est notre caractère et nos caractéristiques personnels, c'est-à-dire, le fait que nous soyons uniques, qui nous distingue des autres et qui peuvent être aussi bien développés non seulement comme le résultat du réflexe d'une éducation extérieure à nous mais en raison de notre participation active. Le karaté est un processus de connaissance de soi et un investissement dans la croissance personnelle et ces éléments peuvent être précieux pour chaque individu.

2. La fidélité est le vrai chemin de la raison - La fidélité a deux significations : d'abord, cela signifie que nous croyons en un principe donné. En second lieu, cela signifie que nous sommes fidèles à ce principe. En fait, le sens de la fidélité ne peut se trouver que dans ceux qui sont fidèles et non dans ceux qui énoncent seulement qu'ils croient en ce principe. Quant à la raison, en tant que penseur, elle constitue le plus grand avantage qui soit répandu parmi les hommes. Avec la raison, il est possible de distinguer des choses et d'acquérir la connaissance. Cependant, être doté de raison ne signifie pas que l'on vive selon la raison : « Il n'est pas suffisant d'avoir un bon esprit, il faut également vivre le mieux possible ». L'esprit de l'homme est plein de possibilités, mais une fois trompé, il finira de plus par nier sa propre richesse. La pratique du karaté nous donne le plus grand fruit de notre esprit, « l'équilibre ».

3. Créer un esprit dirigé vers l'effort - Quand nous observons qu'une personne montre de la crispation au niveau de son visage ou dans ses mouvements du corps, si seulement nous pouvions y regarder plus attentivement, nous verrions que la crispation n'est pas en fait dans le corps, mais en dedans, dans la pensée de la personne et dans l'esprit. Une personne qui vit selon les principes de l'opiniâtreté et de la santé est quelqu'un qui développe un esprit de l'effort. Cet esprit peut être observé sur les visages mais aussi sur les corps qui ne montrent pas le moindre mouvement, parce qu'un esprit tranquille produit des énergies tandis qu'un esprit préoccupé les épuise. Dans la pratique du karaté, on apprend à mener sa vie calmement, ainsi que fermement, et ceci est conforme à l'esprit de l'effort : pas dans l'épuisement de la force mais à une étape développée de notre esprit, de sa persévérance et de la production de la sérénité et de la tranquillité. Là où il y a un esprit dirigé vers l'effort, il n'y a aucune violence. Cet esprit peut être traduit à partir de la phrase de Funakoshi : « Nous n'apprenons pas à combattre, nous combattons, - c'est notre tâche - pour apprendre ». L'esprit de l'effort est la force de l'esprit.

4. Le respect avant tout - Malgré des codes légaux appliquant des sanctions à ceux qui ne respectent pas des règles, des lois ou des valeurs, ces pénalités ne peuvent atteindre les pensées intimes d'une personne ou influencer son esprit ; c'est une charge réservée à des éducateurs. Le karaté comme activité éducative amène à comprendre le principe d'aide à l'individu et à ses préférences et le rend également conscient du principe du respect. On lui apprend non seulement à s'auto évaluer, mais également à déterminer ses choix. Le respect des autres ne signifie pas la négation de notre amour-propre ni un manque de respect envers les autres. Une personne n'est pas respectée si l'on adopte un comportement agressif et négligent envers son propre corps ou son propre esprit : il est toujours sage de se demander quel est l'objectif final des décisions que nous prenons par rapport à notre bien-être et à notre plaisir sain dans la vie. Nous pouvons éviter la mauvaise nourriture, la mauvaise conversation, les mauvais environnements, les mauvaises lectures et les mauvaises habitudes. En procédant ainsi, nous maintenons le respect pour nous-mêmes. D'une part, une personne peut également respecter son voisin, non parce que la loi ou la société le lui dicte mais parce que chaque être humain a sa propre valeur en tant que personne et parce que la « bonne volonté » est une vertu de l'esprit qui peut être développée et améliorée. Le karaté est une manière de réaliser cet objectif et d'enseigner le respect. De ce point de vue, le karaté représente un grand outil au service du développement humain et de la paix sociale et politique, non seulement entre les citoyens d'un pays, mais parmi tous les hommes dans tous les pays.

5. Contrôler l'esprit agressif - Si, d'une part, un esprit tranquille produit de l'énergie et de la sérénité, un esprit préoccupé produit de l'agressivité contre d'autres et contre nous-mêmes. Le véritable combattant de karaté est raisonnable et prudent. Il sait que chaque Kata commence par les attitudes défensives et que dans le karaté il n'y a aucune attaque agressive. L'objectif principal de l'art du karaté ne vise pas un adversaire mais le contrôle personnel du combattant et de son environnement. Ceci mènera à un chemin de la conscience de soi-même et à surmonter les aspects négatifs du comportement et de la pensée. En réalité, le karaté est la ré-éducation des modèles de l'esprit et du comportement. Quand vous dites : « Tenir », vous dites que l'homme est capable de transformer les modèles de pensée agressifs en pensées de respect et de la pensée équilibrée. La pratique du karaté change lentement les modèles de pensée et remplace la pensée agressive par des pensées d'harmonie.

.(DOJOKUN) - According to the interpretation of Professor Osvaldo Messias de Oliveira



Foundation of CNKI - Argentina

Last November 2006 Shihan **Gustavo Gondra**, President of the **CNKI - Argentinean Inter Styles Karate Confederation** invites Shihan **Osvaldo Messias** - President of **WUKO - Word Union of Karate Do Organizations** to visit Argentina and watch the First National WUKO Championships. In that opportunity WUKO recognized Mr. Marcelo Castelli 7* Degree Black Belt Shorin Ryu Tomari Te, Mr. Ramon Carabajal 6* Degree Black Belt Shito Ryu, Mr. Ruben Montenegro 6* Degree Black Belt Goju Ryu Shobukai, Mr. Horacio Machado 6* Degree Black Belt Shito Ryu and Mr. Hugo Brendolise 5* Degree Black Belt Shotokan Ryu, the Ceremony was conducted by Mr. Messias that give them the Certificates, Passports, Tie, Patch and Pin from WUKO.

Congratulations to them for the effort..!



Osvaldo Messias - Ramon Carabajal - Marcelo Castelli - Horacio Machado - Ruben Montenegro - Hugo Brendolise - Gustavo Gondra

REFEREES

For a very good Panel of Referees, the WUKO will organize in Valencia-Spain a important Referee Seminar for International License WUKO. It will be in the LIDO HOTEL on two days :

WEDNESDAY, 20TH JUNE 2007 9:00 AM 4:00 PM - SEMINAR FOR ALL NEW REFEREES & COACHES (Mandatory)

THURSDAY, 21ST JUNE 2007 - 9:00 AM 5:30 PM - SEMINAR FOR ALL NEW REFEREES AND OLD REFEREES

3:30PM - 5:30 PM	TECHNICAL SEMINAR SHITO RYU - SENSEI SEI IWAZA - 7º DAN	ROOM 01
3:30 PM - 5:30 PM	TECHNICAL SEMINAR WADO RYU - SENSEI KANDO SHIBAMORI - 8º DAN	ROOM 02
3:30 PM - 5:30 PM	TECHNICAL SEMINAR SHOTOKAN - SENSEI SEAN HENKE - 6º DAN	ROOM 03
3:30 PM - 5:30 PM	TECHNICAL SEMINAR GOJU RYU - SENSEI ANDREA GUARELLI - 7º DAN	ROOM 04



These KATA SEMINAR will be in SEPARATE PER STYLE and the Senseis will show for all the Referees, the main points for judgment of **KATA COMPETITION**. These KATA SEMINAR will be free of charge for the Referees, they will pay only the Referee Seminar, all the Referees must to bring their KARATEGUIS.

"LETS DO OUR BEST FOR A CORRECT JUDGEMENT OF KATA AND KUMITE"



PROGRAM



WEDNESDAY, 20 TH JUNE 2007	
09:00 AM - 04:00 PM	SEMINAR FOR ALL NEW REFEREES & COACHES (Mandatory)
09 AM - 04 PM	REGISTRATION REFEREES, COACHES, OFFICIALS AND COMPETITORS & WEIGH-IN
4:30 PM	WUKO MEETING - all Presidents
THURSDAY, 21 ST JUNE 2007	
09 AM - 5:30 PM	SEMINAR FOR ALL NEW REFEREES & COACHES AND REFEREE & COACHES WITH A CURRENT LICENCE AND KATA TECHNICAL SEMINAR - MANDATORY FOR ALL REFEREES
09 AM - 04 PM	REGISTRATION REFEREES, COACHES, OFFICIALS AND COMPETITORS & WEIGH-IN
3:30 PM - 5:30 PM	TECHNICAL SEMINAR SHITO RYU - SENSEI SEI IWAZA - 7º DAN
3:30 PM - 5:30 PM	TECHNICAL SEMINAR WADO RYU - SENSEI KANDO SHIBAMORI - 8º DAN
3:30 PM - 5:30 PM	TECHNICAL SEMINAR SHOTOKAN - SENSEI SEAN HENKE - 6º DAN
3:30 PM - 5:30 PM	TECHNICAL SEMINAR GOJU RYU - SENSEI ANDREA GUARELLI - 7º DAN
7:30 PM	RECEPTION FEUAM
FRIDAY, 22 ND JUNE 2007	
9:00 AM	ELIMINATORIES KATA TEAM - ALL STYLES - MALE and FEMALE
	ELIMINATORIES KATA INDIVIDUAL - ALL STYLES - MALE and FEMALE
	ELIMINATORIES KUMITE INDIVIDUAL "OVER 35", "OVER 40" & "OVER 45" - MALE and FEMALE
	OPEN CEREMONY AND SHOW - ALL THE COMPETITORS AND AUTHORITIES.
	FINAL KATA INDIVIDUAL "OVER 35" & "OVER 45" - MALE and FEMALE
	FINALS KUMITE INDIVIDUAL "OVER 35", "OVER 40" & "OVER 45" - MALE and FEMALE
	MEDAL CEREMONY
SATURDAY, 23 RD JUNE 2007	
9:00 AM	ELIMINATORIES KUMITE TEAM IPPON - MALE and FEMALE
	ELIMINATORIES KUMITE TEAM SANBON - MALE and FEMALE
3:00 PM	FINAL KATA TEAM - ALL STYLES - MALE and FEMALE
	FINAL KUMITE TEAM IPPON - MALE and FEMALE
	FINAL KUMITE TEAM SANBON - MALE and FEMALE
	MEDAL CEREMONY
SUNDAY, 24 TH JUNE 2007	
9:00 AM	ELIMINATORIES KUMITE INDIVIDUAL IPPON - MALE and FEMALE
	ELIMINATORIES KUMITE INDIVIDUAL SANBON - MALE and FEMALE
3:00 PM	FINAL KATA INDIVIDUAL ALL STYLES - MALE and FEMALE
	FINAL KUMITE INDIVIDUAL IPPON - MALE and FEMALE
	FINAL KUMITE INDIVIDUAL SANBON - MALE and FEMALE
	KUMITE TEAM MIXED - UNTIL FINAL
	DEMONSTRATION NEW KUMITE TEAM SYSTEM (BRAZIL x ROMANIA)
	MEDAL CEREMONY
8:00 PM	FAREWELL PARTY

OFFICIALS HOTEL

HOTEL LIDO*** OFFICIAL HOTEL

Torrent c/ Juan Ramon Jiménez, 5
46910 Vedat de Torret - TORRENT - VALENCIA
TEL.- 0034 96 155 15 00 - FAX. 0034 96 155 12 02
Site - www.hotel-lido.net
información@hotel-lido.net - reservas@hotel-lido.net

EXPRESS BY HOLIDAY INN

BONAIRE ALDAIA - VALENCIA ***

Autovia A-3, Km 345
Centro Comercial Bonaire
46960 ALDAIA - VALENCIA
TEL 0034 96 303 50 00 FAX 00 34 96 303 50 05
express.bonaire@ichotelsgrup.com
Site - www.hiexpress.com

IBIS ACCOR HOTELS **

Ibis Aldaia - Bonaire (Valencia)
Autovia A-3, Km 345 - Centro Comercial Bonaire
46960 ALDAIA - VALENCIA
TEL 0034 961 579 621 FAX - 0034 961 579 210

HOTEL HUSA ALAQUAS ***

Alaquas - Valencia
Av Pablo Iglesias, 32
46 970 ALAQUAS VALENCIA
Olga Domínguez Martínez - Jefa de Recepción
E-mail: alaquas@husa.es - alaquas@husa.es
Site - www.husa.es
Tel: 00 34 96 151 64 03 Fax: 00 34 96 151 65 45

IBIS ACCOR HOTELS ***

IBIS VALENCIA PALACIO DE CONGRESOS
Zona Palacio De Congresos - C/ Valle De Ayora, 5
46015 - VALENCIA
TEL 0034 963 17 33 37 FAX 0034 963 49 58 00
Site - www.ibishotel.com

Hosting: Mr. Angel Martinez Duato - FEUAM
E-mail: a.m.duato@wuko-karate.org

2nd WORLD KARATE CHAMPIONSHIPS - WUKO
Torrent - Spain - 20th to 24 June, 2.007

LA FEMME ET LA PRATIQUE DU KARATE



La raison pour laquelle j'ai commencé à pratiquer le karaté n'est pas spectaculaire, comme pour d'autres, mais très simple : un jour, en 1985, j'ai décidé qu'il était temps de pratiquer un sport dans ma vie et cela s'est avéré être justement le karaté. J'ai commencé par le shotokan, dans ma ville de Cluj Napoca (Roumanie) là où je suis née et où il n'y avait que des clubs shotokan. Après des années, j'ai étudié d'autres styles comme le Wado Ryu mais j'ai vite compris que le style n'est pas important car c'est de chaque style ou art martial que l'on peut apprendre quelque chose et vous pouvez le pratiquer en vous l'appropriant pour vous-même. La pratique du karaté ne fut pas facile pour moi, particulièrement durant la période qui se situe entre 1985 et 1989, période pendant laquelle le karaté « fut seulement toléré » en Roumanie. Que signifie « toléré » ? Il n'y avait aucun club officiel, aucune fédération ; la pratique du karaté ou d'autres arts martiaux était considérée par le régime communiste, à cette époque, comme une activité illégale et pouvait être punie. Ainsi, nous avons dû nous cacher dans de petits chambres ou des salles pour le pratiquer, en utilisant des livres ou encore avec l'expérience de quelques entraîneurs qui avaient la

chance de voyager et de s'exercer à l'étranger. Le sort a voulu que mes condisciples de l'époque abandonnent le karaté, certains d'entre eux très rapidement, d'autres plus tard. Je me suis demandé pourquoi j'ai continué à aller suivre des formations et puis j'eus la chance de comprendre que pour moi le karaté était un outil me démontrant que « je pouvais ». J'ai reçu un diplôme de 1er DAN en 1990 et ce fut le commencement de ma carrière sportive étant donné que 1990 fut l'année où la fédération roumaine d'arts martiaux fut créée. L'année 1990 fut le début d'un long parcours de compétition, en Roumanie puis à travers le monde entier. J'ai gagné 17 titres nationaux, 19 coupes roumaines, 92 trophées aux autres compétitions nationales et internationales dont 8 fois championne européenne et 3 fois championne du monde. En 2001, j'ai décidé d'aller dans une fédération jeune mais très appréciée en Roumanie, la fédération roumaine de karaté (FRK) et j'ai fait la demande légitime pour adhérer au club le plus fort dans cette fédération, le CSU Politehnica Cluj Napoca, où le professeur était M. Liviu Crisan, 5ème DAN. J'eus la surprise de trouver qu'il me restait beaucoup de choses à apprendre, même si j'avais pensé tout savoir et cela m'a beaucoup stimulé. Le club a ouvert une branche de Wado Ryu où l'entraîneur était Alexandre Hevesi qui est venu très souvent d'Autriche en Roumanie. Il a vu que je pratiquais le shotokan. Il est venu chez moi et m'a demandé si je voulais essayer le Wado Ryu. J'ai décidé sur l'heure d'opter pour un changement et je suis entrée dans la famille Wado. Je me suis exercée avec Tibor Rostas de Hongrie et avec maître Kando Shibamori et à court terme les résultats sont apparus. A cette époque, j'ai combattu uniquement dans le style Wado Ryu et je crois qu'il est devenu mien. Dans la WKC et maintenant dans la WUKO, je suis Championne Européenne de Kata Wado Ryu et j'espère renouveler à nouveau cette performance au niveau mondial à Valence en juin cette année. J'utilise des plans journaliers de formation que j'ai développés, basés sur la connaissance acquise en tant que professeur sportif suite au diplôme que j'ai reçu en 1999, comportant les aspects d'examen médical, techniques, tactiques et physiologiques que j'ai expérimentés et établis avec Shibamori, Tibor Rostas et principalement Liviu Crisan. Les plans de formation conçus chaque année pour moi sont basés sur le programme de compétition et je dois les réaliser en vue de la compétition principale de l'année (le championnat du monde ou le championnat européen), et qui doit être pour moi le sommet de mes capacités physiques et mentales. Je n'ai aucun autre travail, j'ai une vie à 100% faite de karaté et je suis très heureuse de pouvoir vivre comme cela. Naturellement, je suis également entraîneur, je forme un groupe d'enfants dans mon club et je suis entraîneur national de Wado Ryu Kata en Roumanie. J'ai 33 ans et assez bien de « voix » me demandent de me retirer. Ils ne comprennent pas que je ne peux pas retirer le karaté de ma vie, je serai au Dojo et aux compétitions durant toute mon existence car telle fut ma décision de suivre la voie du karaté.

Eva Kerekes Roumanie

Championne d'Europe et du Monde en Kata

NEXT OFFICIAL WUKO EVENTS



2nd WUKO World Karate Championships (Seniors and Veterans)
Torrent - Valencia - SPAIN
20th to 24th June 2007
Hosting: Mr. Angel Martinez Duato - FEUAM
E-mail: a.m.duato@wuko-karate.org



2nd WUKO World Children, Cadets and Juniors Karate Championships - 2008
17th to 19th October - 2008
Jesolo Lido - 20 km from Venice - ITALY
Hosting: Carlo Henke
FESIK - Federazione Sportiva Italiana de Karate
E-mail - c.henke@wuko-karate.org



2nd WUKO Senior European Karate Championships
Liege - BELGIUM
22nd to 25th May 2008
Hosting: Michel Lelievre
LFK - Ligue Francophone de Karate
E-mail - europeanchampionship2008@hotmail.com



2nd ASIA INTERCONTINENTAL OPEN WUKO Karate Championships 2008
28th November to 2nd December 2008
Hyderabad - INDIA
Hosting: C.Hanumantha Rao
E-mail: chraokarate@gmail.com



2nd Pan-American Open International WUKO
2nd to 6th July, 2008
São Paulo - BRAZIL
E-mail - cbki@cbki.com.br
Hosting: Osvaldo Messias de Oliveira
CBKI - Conf. Brasileira de Karatê Interestilos



More informations about these Events, please visit our site:
www.wuko-karate.org

TRADUIT EN FRANÇAIS PAR
MICHEL GÖBBELS (LFKBelgique)

This WUKO Bulletin is an official publication of the World Union of Karate Do Organizations. It will be issued free of charge, three times annually, to all of its affiliated members.

If you have any doubts or suggestions concerning our Bulletin that may help in the growth and the dissemination of Karate, please contact the Editor at the WUKO Headquarters. This newsletter includes information about Official Events and publishes Technical and Scientific Articles. All of our affiliated members are welcome to submit articles for publication.

Editor: Osvaldo Messias de Oliveira - e-mail: o.messias@wuko-karate.org
Monica Fernandes Oliveira - e-mail: monica@wuko-karate.org