



Edisi Juli 2016

# SHO SHIN

BULETIN BLACK BELT IKKA



*A black belt is a white belt who never gave up, just enjoy the journey.*

## Oshi Shinobu,

Selamat Hari Raya Idul Fitri 1437H bagi Sensei dan Senpai yang merayakan. Semoga semangat kebersamaan Idul Fitri, dapat kita terapkan di Dojo masing-masing untuk menambah semangat berlatih. Selamat membaca!

## ELEVEN MOTTOS OF MASUTATSU

### OYAMA (111)

*“ Strive to seize the initiative in all things, all the time guarding against actions stemming from selfish animosity or thoughtlessness.”*

## AGENDA IKKA 2016

### 1. Juli

- ♦ 24 : Seminar P3K + Sertifikasi

### 2. Agustus

- ♦ 7 : Ujian Kwartal II Kyu 5 kebawah
- ♦ 20-21 : Gasshuku/Camp

### 3. September

- ♦ 11 : HUT IKKA
- ♦ 25 : Refreshing Instruktur / Etiket dojo

### 4. Oktober

- ♦ 2 : Seminar tentang Gizi dan Penyakit diikuti Instruktur dan terbuka untuk orang tua warga

- ♦ 16 : Match Karate Semi Open

### 5. November

- ♦ 6 : Kejuaraan Antar Dojo Kumite + Kata

### 6. Desember

- ♦ 11 : Ujian Semester II Kyu 4 keatas
- ♦ 18 : Ujian DAN

Berusaha dengan keras untuk mengambil inisiatif ( memulai sesuatu, memperbaiki dan memanfaatkan kesempatan sebelum yang lain memulainya ) dalam segala hal, selalu menghindarkan diri dari tindakan yang muncul dari keinginan mementingkan diri sendiri atau ketidakperdulian.

Setiap orang harus mempunyai inisiatif untuk mengerjakan sesuatu yang berguna, baik bagi diri sendiri atau pun orang lain, meskipun belum tentu pemikiran atau hasil jerih payahnya bisa diterima, namun selama tidak didasari untuk kepentingan sendiri suatu saat akan ada apresiasi dari orang lain.



Hilangkan rasa ketidak perdulian karena merasa diri kita sudah berada pada zona nyaman

**( Oleh Sensei Setia Purnama )**

## REDAKSI

Troy Sabini

Penanggung Jawab :

Rusdi Ngudjiharto

Hadi Sunyoto

Editor :

Andy Susila

Cindy Natalia Wijaya

Setia Purnama

# BUN BU RYO DO

**BUN** sastra literatur

**BU** seni keperkasaan seperti dalam Budo Bushido

**RYO** sepasang atau beriringan

**DO** jalan cara seperti dalam karate do

Seorang praktisi seni keperwiraan atau seperti kita seorang karate ka ,biasanya memulai perjalanan ini dengan berlatih dan melatih diri dari sudut teknis, segi fisik dengan sedikit teori. Tempaan fisik yang terus menerus membentuk kebiasaan dan berujung pada penemuan karakter. Dalam proses inilah pada tahap tertentu kita mendapatkan pemahaman dan pencerahan pencerahan kecil.

Mulai dalam diri kita timbul keinginan untuk mengetahui lebih jauh dan lebih dalam tentang apa yang kita jalani, ingin mendengar, melihat dan membaca segala sesuatu yang berhubungan dengan yang kita yakini. Dan terakhir berkeinginan untuk berbagi dengan orang lain sesama warga.

Menjalankan dan menjalani gaya hidup (life style) yang menitik beratkan pada kedua aspek fisik teknis dan teori filosofis inilah yang disebut Bun Bu Ryo Do.

Sejak zaman dahulu dalam kebudayaan China seseorang dikatakan 'lengkap' bila yang bersangkutan pandai memainkan Pedang ( Bu ) dan memahami Sastra ( Bun ) seperti membaca buku, memainkan kecapi, menulis kaligrafi, bersajak dsb.

Orang orang terdahulu ,para master dalam dunia beladiri banyak yang juga menghasilkan buku atau tulisan yang memberikan inspirasi, isinya pun tidak selalu berhubungan dengan aspek teknis dari seni yang ditekuninya ;sekedar contoh, seperti Gichin Funakoshi Sensei( KARATE DO My Way of Life ), Sosai Masutatsu Oyama dengan Sebelas Motto nya, dan tentu saja Shihan Nardi T. Nirwanto, yang sering menulis hal hal yang berhubungan dengan kehidupan dan kemanusiaan, Bruce Lee, Morihei Ueshiba Sensei, dan banyak lagi.

Marilah kita belajar berbagi dan mengungkapkan pemikiran kita kepada sesama warga ,salah satunya melalui tulisan di buletin Sho Shin. Buletin bukan suatu bentuk makalah yang isi dan sumber nya harus sangat akurat ,melainkan suatu media untuk berkomunikasi bagi sesama warga, baik tentang teknik karate, teori, filosofi, pengetahuan umum, atau apapun yang sekiranya bermanfaat bagi kita semua, sambil mencoba belajar mencapai taraf Bun Bu Ryo Do.

Catatan :

Tulisan diatas pernah diterbitkan dalam media lain beberapa tahun yang lalu, dan ada sedikit tambahan untuk buletin ini.

*(Oleh : Sensei Setia Purnama)*

## Kejuaraan Antar Dojo Mei 2016

Osu!

Di Bulan Mei lalu, IKKA Dojo Menteng diberikan kehormatan untuk menjadi penyelenggara Turnamen Antar Dojo IKKA. Saya kebetulan terpilih untuk menjadi ketua panitia penyelenggara Turnamen ini. Ini merupakan pengalaman baru saya di IKKA dan pengalaman ini sangat membuka mata saya betapa luar biasanya IKKA kita ini.



Ketika panitia dipilih, Dojo Menteng hanya memiliki 3 minggu untuk mempersiapkan turnamen. Kepemimpinan juga dipercayakan oleh Sensei Wisnu dan Sensei Andreas sepenuhnya kepada panitia, dan mereka hanya mengambil peran penasihat atau mentor. Disaat inilah saya benar benar merasakan kekeluargaan Dojo dan IKKA secara perguruan.



Sama seperti Dojo lainnya, anggota Dojo Menteng terdiri dari orang-orang yang sibuk dari berbagai macam latar belakang. Saya sendiri, jujur, disaat yang sangat sibuk secara kerjaan dan pribadi. Mau datang ke Dojo untuk latihan pun sering telat karena kesibukan. Ketika saya terpilih menjadi ketua panitia, semangat Kyokushin dan kekeluargaan di Dojo membuat saya merasa panitia akan bisa menyelenggarakan Turnamen Antar Dojo. Dukungan dari teman-teman dan komitmen setiap anggota panitia sangat luar biasa! Dari mencari lokasi acara, komunikasi dengan dojo lainnya, pendataan pendaftaran, sponsorship, peralatan turnamen, piala dan konsumsi, budgeting dan keuangan, design dan media, dan manajemen acara dihari H, semua dilakukan dengan sangat baik. Teman-teman dari Dojo Senayan pun turut membantu. Sensei Wisnu dan Sensei Andreas sangat banyak membantu dengan memberikan input dan bimbingan yang sangat tepat waktu dan baik. Dukungan dari Sp. Cindy dan Ss. Setia juga sangat membantu dalam menyusun bagan pertandingan. Bahkan ketika di hari Turnamen dimana saya jatuh sakit, Sp. Jeffrey Budiman dengan baik mampu mengambil alih peran Captain of the day.

Saya belajar, ini adalah semangat Kyokushin yang pantang menyerah, maju terus melawan tantangan. Saya juga sangat salut dengan kekeluargaan IKKA. Bukan hanya dari Dojo Menteng, tapi juga dari seluruh dojo IKKA. Contohnya, pendaftaran peserta turnamen yang terkumpulkan dalam waktu sangat singkat hanya bisa terjadi dengan dukungan setiap Sensei dan Senpai dari dojo-dojo IKKA.



Saya, atas nama panitia Turnamen Antar Dojo IKKA May 2016, berterima kasih atas semua dukungan yang menjadikan Turnamen ini berjalan dengan baik. Mohon maaf jika ada kekurangan. Maju terus, IKKA! Terus berlatih, teman-teman! Osu!

**(Oleh : Senpai Pet Hen Oei , Ketua Panitia Kejuaraan Antar Dojo)**

## GATHERING DAN PEMBAGIAN SABUK DOJO BANTEN

Untuk meningkatkan rasa kebersamaan dan ikatan kekeluargaan antar warga, IKKA Banten menyelenggarakan acara gathering ke Carita pada tanggal 28 Mei - 29 Mei 2016 dengan lokasi Hotel Wira Carita.

Acara di mulai pagi hari (29 Mei 2016) dengan acara pembagian sabuk yang di pimpin oleh Sensei Sugi. Setelah itu kita menuju laut yang terletak di belakang Lippo Carita. Hal ini cukup menantang karena sebagai penulis, ini adalah pengalaman pertama saya untuk berlatih di laut. Tidak pernah saya bayangkan seperti apa latihan ini akan di lakukan pada waktunya. Dengan kondisi ombak yang langsung mengenai semua peserta yg berbaris sejajar dalam satu barisan, saya rasakan sulit sekali untuk mempertahankan posisi Sanchin Dachi dengan kokoh pada saat ombak tersebut mengenai tubuh kita. Walaupun sudah mencoba dengan maksimal, tetap sulit sekali.

Kegiatan menarik berikutnya adalah melakukan gerakan basic karate (pukulan, tangkisan dan tendangan) yang di pimpin oleh Senpai Himawan. Semua gerakan basic ini adalah gerakan yg kita biasa lakukan pada saat latihan, namun di dalam air laut dan terkena ombak semua gerakan tersebut menjadi tidak beraturan dan tidak sama seperti kita melakukan gerakan tersebut di Dojo.



Latihan di laut ini di tutup dengan kumite.

Setelah selesai latihan di laut, di lanjutkan dengan refreshing di kolam renang dengan acara kebersamaan dan permainan.

Untuk penutupan di lakukan latihan 8 gerakan core yg di pimpin oleh Sensei Sugi:

1. Posisi Sanchin Dachi (perut di kencangkan)
2. Plank pendek, siku yg menahan.
3. Plank panjang, posisi tangan lurus dgn kento yg menjadi tumpuan.
4. Menahan badan 1 tangan, posisi miring dengan tangan kiri.
5. Menahan badan 1 tangan, posisi miring dengan tangan kanan.
6. Plank panjang dengan mengangkat 1 kaki ditahan secara bergantian.
7. Plank panjang dengan mengerjakan 1 kaki seperti menendang secara bergantian
8. Push up.

Untuk pemula masing2 10 hitungan untuk setiap gerakan. Bisa di tingkatan berulang hitungan tersebut sesuai dengan kemampuan masing2.

Acara kegiatan yang sangat menarik dan menantang sekali untuk di coba. Hanya sayang kesempatan ini tidak di ikuti oleh semua warga, dengan merasakan suasana latihan yang kondisinya benar2 berbeda dengan latihan kita sehari-hari.

Secara keseluruhan acara ini cukup berhasil dengan segala kekurangannya. Saya sebagai ketua panitia mohon maaf jika ada ke tidak nyamanan dalam acara tersebut.

( Oleh Senpai Herry  
Susanto (kyu 5)

Dojo Gading Serpong,

Ketua Panitia Gathering Dojo Banten.