



POMYSŁ na magazyn informacyjny SHODAN pojawił się wiele lat temu. Jednak dopiero rok temu stało się możliwe przygotować pierwsze, a właściwie *zerowe* wydanie, które trzymacie państwo w swoich rękach. Nie doszłoby do tego, gdyby nie pomoc wielu osób i firm, które zaangażowały się w propagowanie, wsparcie i pomoc w realizacji programu *Stop agresji i przemocy* przygotowanego przez Karate-dō Tsunami Renmei. Chcielibyśmy za pośrednictwem *zerowego* wydania podziękować im wszystkim. W środku znajdziecie reklamy tych firm, które zostały zamieszczone przez nas nieodpłatnie.

SHODAN jest przewidziany, jako magazyn o ludziach związanych z treningiem jednej z najpiękniejszych sztuk walki – Karate. To o nich znajdziecie tutaj historie, informacje i materiały. Także realizowany przez nas program *Stop agresji i przemocy* jest swojego rodzaju nowością w podejściu do dzieci i młodzieży oraz problemów, z jakimi boryka się młode pokolenie. Trening Karate jest wspaniałą odskocznią od otaczającej agresji i przemocy, nauką o tak ważnych tematach jak bezinteresowna pomoc, szacunek czy też chęć dalszego doskonalenia się. Ten temat jest szczególnie nam bliski.

SHODAN to także wspaniały pomysł na promowanie szkół i uczelni zainteresowanych współpracą z Karate-dō Tsunami Renmei. To wydanie planowaliśmy na 32 strony, mamy materiały na 48 stron. Niestety, ze względów ekonomicznych nie mogliśmy powiększyć numeru, a więc część materiału zostawiamy na kolejne wydanie, ale dla wszystkich naszych czytelników przygotowaliśmy pełną wersję SHODAN na naszych stronach internetowych w formacie PDF-a. Zapraszam do lektury tego wydania. ●

Mirosław Pawliński

SPIIS TREŚCI

POSZUKIWANIE ROZWIĄZAŃ W OPARCIU O KARATE STOP AGRESJI I PRZEMOCY	3
BUDOWANIE ŚWIADOMOŚCI POTRZEBY CZY WARTO?	8
HISTORIA KLUBU W KIELCACH	9
HISTORIA KLUBU W ŁOMŻY	9
KIEDY SIĘ JUŻ RAZ SPRÓBOWAŁO CIAŁO NIE ZAPOMINA	10
HISTORIA KLUBU W PŁOŃSKU	11
HISTORIA KLUBU W WARSZAWIE	11
POSTRZEGANIE SZTUKI WALKI ODKRYCIE KARATE	12
TRUDNE, ŁATWE POWROTY	13
IRENA KOŁAKOWSKA O SWOJEJ DRODZE KARATE NATURALNIE	14
NOWA USTAWA O SPORCIE	15
YŪDANSHA-KAI	15
PODOBIEŃSTWA I RÓŻNICE KARATE-DŌ TSUNAMI, A KARATE TSUNAMI	16
INNE PODEJŚCIE DO WF BYĆ MANIAKIEM TEJ LEKCJI	20
OŚIĄGANIE CELÓW I ODNOSZENIE SUKCESU A KARATE-DŌ DZIEŃ BEZ TRENINGU DNIEM STRACONYM	24
STOWARZYSZENIE TĘCZA WIDZIEĆ W KOLORACH	28
WAŻNE INFORMACJE	30

SHODAN – MAGAZYN INFORMACYJNY KARATE-DŌ TSUNAMI RENMEI przygotowany dla członków i sympatyków. To wydanie redagował zespół pod kierownictwem Mirosława Pawlińskiego w składzie: Konrad Ciszewski, Maciej Grubski, Irena Kotakowska, Zbigniew Kociński, Agnieszka Kozak, Robert Kwiecień, Aleksandra Lewińska, Joanna Łaska, Mariusz Obrycki, Justyna Przybysz, Krzysztof Rybiński i Tomasz Nowak. Projekt graficzny, fotoedycja i skład: Paweł Szafranek. Wszystkie reklamy zamieszczone w tym wydaniu są nieodpłatną formą podziękowania za wsparcie i pomoc w realizacji autorskiego programu instruktorów Renmei o nazwie *Stop agresji i przemocy*. Strony internetowe www.shodan.pl, adres korespondencyjny e-mail: info@shodan.pl. Nakład 7500 egz. Egzemplarz bezpłatny.