

KARNA SCHOOL (KARATE CLASS)

B- 319 MAHANAGAR, LUCKNOW

Name of Coach:- Santosh Kumar
Started classes in August, 2006.

Professional Qualification:-

- Ass. Chief Instructor & Judge Karate-do Association, Lucknow.
- Media Secretary Karate-do Association, Lucknow
- Black Belt in all India Karate-do Federation (AIKF).
- Black Belt in Jeet kune do (J.K.D.) Martial Arts organization.
- Black Belt in (Japan Shotokan karate-do Kanninjuku Organization India.

TRAINING SCHEDULE:-

Basic Training:-

- Basic punch kicks & stance practice.
- Stamping punch kicks & block practice.
- Non-contact fight practice
- Natural position and open leg stance practice
- Shortest distance striking techniques
- Kata & kata mining & punch practice
- Pad kicks & punch practice.
- Body movements practice.

Advance Training:-

- Concentration of power, Gymnastic movements
- Combination stamping & jump kicks practice
- Over-blocking decisive techniques
- Self-defense training
- Breaking techniques (Tameshwari)

BLACK BELT DURATION:-

- Three-year course to achieve a Black belt. After completion of three years of training, a student is ready for competition.

Examination duration For Colour Belt:

- **Three to Four months.**

- White Belt to Yellow 1st Belt.
- Yellow 1st Belt to Yellow 2nd Belt.
- Yellow 2nd Belt to Blue Belt.
- Blue Belt to Green Belt.
- Green Belt to Purple 1st Belt.
- Purple 1st Belt to Purple 2nd Belt.
- Purple 2nd Belt to Brown 3rd Belt.
- Brown 3rd Belt to Brown 2nd Belt.
- Brown 2nd Belt to Brown 1st Belt.
- Brown 1st Belt to Black Belt.

Training Equipment:-

- Kick Pad.
- Kitbag.
- Big pad.
- Karate Gloves.
- Chest Guard.
- Shin Guard.
- Floor mat.
- Leg Weight.

Participate in Karate Training:-

- Average strength of training 25 to 30 students per year.
- Age group 5 years to 16 years.

Achievement And Awards

Participated in INDIA'S Got Talent (HUNAR DIWAS) Celebrations

1. Vikram Singh Bisht.
2. Rajesh Kumar.
3. Kavita Singh.
4. Ravi Kumar Verma.
5. Dheeraj Kumar.
6. Veeru Rashali.
7. Dhruv Pal.



Participated as Asst. Instructor, Associated by Radio City-

1. Vikram Singh Bisht.
2. Kavita Singh.
3. Dheeraj Kumar.
4. Vaishnavi Sing.



Women's Self-defense Training



Don't Mess With Us

Stephan Bayely

Martial arts was always a popular sport. But what is new is that more and more girls are opting for it.

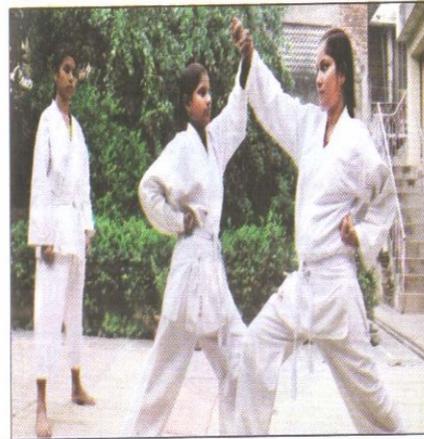
"About 40 per cent of all martial artists today are girls," says Santosh Jaiswal of the Media Secretariat of Karate in Lucknow. Whether it is Judo, Kick Boxing or Karate the number of women attracted to the sport has quadrupled in the last four years.

Due to the demand schools like La Martiniere Girls College, Delhi Public School and Amity School have integrated martial arts as part of their extra-curricular activities.

"Parents encourage their girls to learn self-defence techniques as crime rates against women increase in the city," says Amarpreet Singh, Instructor, Amity School and Lucknow's lone silver medallist at All India Karate Federation (AIKF).

"It empowers me to know karate and that gives me confidence when I am alone," says Kavita Singh a 19 year old, who found it difficult to travel every day from home to school as eve teasers had made her life miserable.

Recently the television show India's Got Talent came to town to make videos of Lucknow's best martial arts instructors and students. This event inspired many more to learn this art form. Gone are the days when women relied on men to protect them. With chivalry almost a dead idea, women prefer to be in



charge of their own safety and security.

Although not as bad as other cosmopolitan cities, women still feel unsafe on the streets of Lucknow, according to a senior police officer.

With eve teasing cases on the rise and chain snatching rogues on the run, martial arts is a must for some house wives in Gominagar.

"Lucknow is not as bad as Delhi. My daughter will soon go to Delhi University for further studies and I want her to be prepared," says Edna Filose whose daughter takes Judo lessons at the La Martiniere Girls. Martial arts is also a confidence booster for children who are easy target of bullies and those who are introverts. Many a concerned parent wants not only a prosperous but also a safe future for their children.

Deepa Pawar is Lucknow's only female to earn a medal at the AIKF. She feels that the surge of women joining martial arts is not only for

self defence but also because girls enjoy the freedom to practice the sport of their choice.

There was a time when girls were allowed to play just Kho Kho and Tennis and that is it. The scenario has changed. Even at the district level the number of female competitors is rising with Lucknow's girls bringing in nearly forty per cent of all medals at the state level. This proves the popularity as well as the dedication put in by the state's female population.

In the 21st century when India's reputation grows economically and culturally can changes on the country's sports field be far behind?

Mary Kom and Saina Nehwal both Olympic medalists are a living example of how Indian women are here to stay in sports. The wait now is for the moment when sports women from Lucknow will step forward to also bask in the national and international limelight.

हिन्दी दैनिक

राष्ट्रीय स्वरूप

समय, समाज और सच्चाइयों पर केन्द्रित

खेल / वाणिज्य

कर्ण इण्डिया ने तीन पदक जीते

सर्वप्रथम (स्वरूप सम्मेलन)। दिल्ली में सम्पन्न आनन्दसिन्हाजी कल्लटे कप अल इंडिया प्रतियोगिता में कर्ण इण्डिया के जासकन सोलैकान कल्लटे प्रतियोगिता



सर्वप्रथम वर्ग ११ से १३ वर्ष कुम्भिर, रजत पदक विक्रम सिंह शिंदे १ से ११ वर्ष कुम्भिर, स्वर्ण पदक श्री शाहिद ११ से १३ वर्ष कुम्भिर, रजत पदक जीता।

राजधानी खेल हलचल

कैम्प के लिए खिलाड़ी चयनित

मुंबई संघ द्वारा कनिन जुजू के राष्ट्रीय कैम्प और प्रतियोगिता के लिए यूपी के खिलाड़ियों का चयन किया गया। ज्ञानेंद्र सिंह, विक्रम सिंह, राजेश कुमार, नितेश, प्रकर्ष, आदित्य, अभय प्रताप, ऐश्वर्या, शौफाली सिंह, अर्पिता सिंह, शिखर को कैम्प के लिए चुना गया है। जसपाल सिंह मुख्य प्रशिक्षक और संतोष जयसवाल सहायक प्रशिक्षक होंगे।



जापानी
मार्शल आर्ट
'कराटे-दो'
सीख रहे हैं
बच्चे

आरडीएसओ
स्टेडियम के
बाद महानगर
में शुरू हुआ
दूसरा कैम्प

नेशनल
लेवल पर
पहचान बनाने
के लिए इस
गर्मी में भी यूपी
के खिलाड़ी
कर रहे हैं जम
कर प्रैक्टिस

'उम्र तो कम मगर इरादे बुलंद'

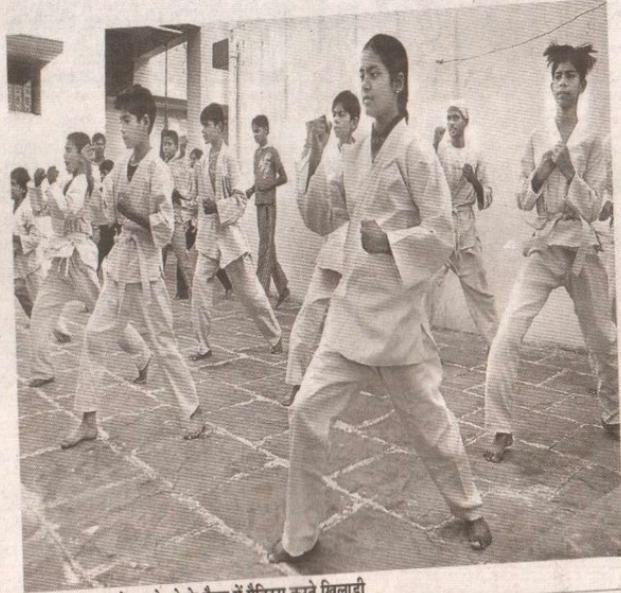
by next reporter

LUCKNOW (25 April): अभी तो यूपी में इस खेल की शुरुआत ही हुई है, मगर खासी संख्या में खिलाड़ी इस खेल में देखने को मिल रहे हैं। सर्वेश यादव, राजेश कुमार, अभिषेक पाण्डे, विक्रम सिंह, नेहा सिंह, सुजाता पाण्डे और पूजा सिंह जैसे खिलाड़ी यूपी का नाम नेशनल लेवल पर ऊंचा करने के लिए जी-तोड़ मेहनत कर रहे हैं। यह कहना महानगर में कराटे-दो के खिलाड़ियों को ट्रेनिंग देने वाले कोच संतोष का।

नया नहीं है गेम

उन्होंने कहा कि इंडिया में यह खेल अभी इतना पापुलर नहीं हुआ है। मगर यह गेम नया नहीं है। अंदर कंट्रीज में लोग इसे बहुत अच्छी तरह से जानते हैं। वहां पर इस गेम में खिलाड़ियों की भरमार है। गली-गली में कैम्प लगते हैं। अब इंडिया के कई स्टेट्स में इसके कैम्प लगने शुरू हो गए हैं। यहां भी लोग बढ़चढ़ कर इस खेल में हिस्सा ले रहे हैं।

उन्होंने बताया कि जापान की इस मार्शल आर्ट को सीखने के लिए राजधानी में भी खिलाड़ियों की संख्या तेजी से बढ़ रही है। संसाधनों का अभाव है मगर धीरे-धीरे इन्हें सुधारने की कोशिश की जा रही है। इस खेल में गल्स प्लेयर की संख्या फिलहाल तेजी से बढ़ रही है। इसका सबसे बड़ा कारण है कि वे खुद को फिजिकली फिट रखना चाहती हैं। बहुत



महानगर में चल रहे कराटे-दो के कैम्प में प्रैक्टिस करते खिलाड़ी

टिपिकल एक्सरसाइज न होने के कारण ही गल्स का इंटेरेस्ट इस गेम में डेवलप हुआ है। फिर बिगनर्स को वैसे भी हल्की-फुल्की एक्सरसाइज करवाई जाती है।

यूपी होगा सेंटर

कराटे-दो के बारे में उन्होंने बताया कि अब यूपी के कई जिलों में यह खेल शुरू हो चुका है। राजधानी

में भी अब इसके कैम्प बढ़ रहे हैं। अभी यहां पर नेशनल लेवल के खिलाड़ी बहुत नहीं हैं। मगर खेल में बढ़ती खिलाड़ियों की संख्या देखकर यह कहा जा सकता है कि फ्यूचर में यूपी ही इस खेल का सेंटर बनेगा। यहां के खिलाड़ियों में टैलेंट बहुत है। बस उन्हें थोड़ी सी ट्रेनिंग की जरूरत है। फिर तो वह कहीं से भी मेडल ला सकते हैं।