

Karateschool Kaisho



Technische Syllabus Basisniveau

Frank Van Saelen

Dankwoord

Mijn oprechte dank gaat uit naar:

- Erik Lenaerts, Roel Suetens en Koen Van Leemput voor hun hulp bij het nemen van de foto's en het werken op de computer.
- De vele modellen die met enthousiasme en volledige inzet hebben geposeerd.

Inhoudstafel

Dankwoord	2
Inhoudstafel	3
<u>Deel I</u>	5
Inleiding	5
Historiek	6
Karateschool KAISHO: een geval apart	6
Kompetitie	7
Uitrusting	8
Examens	9
<u>Deel II</u>	10
Japanse terminologie	10
Trainingsopbouw	10
Opwarming	10
Kihon	10
Kumite	10
Kata	11
Algemene principes	11
Standen en verplaatsingen	13
Musubi dachi	13
Omschrijving	13
Heiko dachi	14
Omschrijving	14
Zenkutsu dachi	14
Omschrijving	14
Verplaatsen	15
Kokutsu dachi	16
Omschrijving	16
Verplaatsen	16
Kiba dachi	17
Omschrijving	17
Verplaatsen	18
Stoottechnieken	19
Oi zuki	19
Omschrijving	19
Aandachtspunten	20
Gyaku zuki	20
Omschrijving	20
Aandachtspunten	20
Kizami zuki	21
Omschrijving	21
Ura zuki	21
Omschrijving	21
Tate zuki	22
Omschrijving	22
Mawashi zuki	22
Omschrijving	22
Kage zuki	23
Omschrijving	23
Slagtechnieken	24
Uraken uchi	24
Omschrijving	24
Shuto uchi	25
Omschrijving	25
Tetsui uchi	25
Omschrijving	25
Empi uchi	26
Omschrijving	26

Schoptechnieken	28
Mae geri.....	28
Omschrijving	28
Stap-voor-stap.....	28
Aandachtspunten	29
Yoko geri.....	29
Omschrijving	29
Stap-voor-stap.....	30
Aandachtspunten	31
Mawashi geri.....	31
Omschrijving	31
Stap-voor-stap.....	31
Aandachtspunten	32
Ushiro geri	33
Omschrijving	33
Stap-voor-stap.....	33
Aandachtspunten	34
Conclusie	34
Afweertechnieken	35
Age uke	35
Omschrijving	35
Stap-voor-stap.....	35
Aandachtspunten	36
Toepassing	36
Uchi uke.....	37
Omschrijving	37
Stap-voor-stap.....	37
Aandachtspunten	37
Toepassing	37
Soto uke.....	38
Omschrijving	38
Stap-voor-stap.....	38
Aandachtspunten	39
Toepassing	39
Gedan barai	39
Omschrijving	39
Stap-voor-stap.....	39
Aandachtspunten	40
Toepassing	40
Shuto uke.....	41
Omschrijving	41
Stap-voor-stap.....	41
Aandachtspunten	41
Toepassing	42
Osae uke	42
Omschrijving	42
Kata.....	43
Heian Shodan	44
Schema.....	44
Photo's.....	44

Deel I

Inleiding

Bij uw inschrijving in onze Karateschool had u zich waarschijnlijk reeds een bepaald idee gevormd over Karate, mogelijk beïnvloed door allerlei verhalen, publicaties, films of andere media.

Als nieuweling in het Karate dient u echter goed te beseffen dat onze sport geen synoniem hoeft te zijn voor destructief en marginaal gedoe. Uw motivatie om te trainen kan zeer verscheiden zijn. De ene komt om zich te leren verdedigen, de andere om wat meer beweging te hebben, een derde om meer zelfvertrouwen te krijgen, een vierde omwille van het sociaal contact, een vijfde omwille van...

U merkt het: redenen genoeg, en voor iedereen misschien anders.

Welnu, Karate (zoals beoefend in onze school tenminste) combineert àl deze factoren.

FYSISCHÉ én MENTALE vorming:

Les 1: Het grootste en moeilijkste gevecht levert u met.....u zelf.

Les 2: Het uiteindelijke resultaat zal grotendeels afhangen van.....u zelf.

U zal dus én op fysisch vlak én op psychisch vlak **INZET** moeten betonen. Dat is uw input. Wij doen de rest.

Karate is dus anders - moeilijker - dan een ploegsport. U kan zich immers niet wegsteken in de groep. U gaat op elke training weer een confrontatie aan met uw eigen capaciteiten, maar ook met uw eigen tekortkomingen. Het is de bedoeling dat u dan niet berust, dat u niet terugtrekt voor een moeilijkheid.

U zal dus leren uzelf te overwinnen (wat oneindig moeilijker is dan een ander te verslaan).

Alhoewel dus inderdaad een deels individueel gebeuren, wordt in onze school bewust niet meegedaan aan de alomtegenwoordige egocentrische en verwennende "IK"-cultus. Met egotrippers die een kick krijgen van hun eigen spiegelbeeld of met pseudo "Vlaamse vedetten" kunnen wij niets doen. Hoe goed u ook worden zal, u zal steeds aandacht betonen voor zij die het wat moeilijker hebben, in een samenspel van zelfvertrouwen en positieve interactie met anderen.

Het spreekt voor zich dat dergelijke positieve attitudes u ook in het dagelijks leven ten goede zullen komen.

De trainingen verlopen op een verantwoorde wijze in verschillende doelgroepen zowel qua leeftijd als qua vaardigheidsniveau.

Als beginner is u ingedeeld in een bepaalde groep. De overgang naar de groep "gevorderden" is afhankelijk van uw behaald niveau. Er wordt terdege rekening gehouden met uw fysieke capaciteiten. Daarom is het belangrijk de trainer te informeren in verband met eventuele lichamelijke moeilijkheden.

In het begin wordt u geconfronteerd met een ganse reeks nieuwe dingen, technieken of houdingen waar uw lichaam een beetje moeite mee kan hebben, ook afhankelijk van uw leeftijd of fysieke aanleg. Wij raden dan ook aan dat u binnen uw huiselijke en ruimtelijke mogelijkheden regelmatig een of andere beweging eens zou inoefenen. Daar is niet altijd veel plaats voor nodig of veel tijd. Hoe meer u uw lichaam went aan bepaalde bewegingen, hoe sneller die bewegingen zullen omgezet worden in een automatisme.

In het tweede deel van deze bescheiden syllabus worden dan ook een aantal technieken voor beginners beschreven. Deze vormen een belangrijke basis, maar ze zijn enkel de onderbouw van een veel groter bouwwerk. U kan deze dingen ook niet leren van een blad papier, een (meestal slecht) boek of een dure video. Een papiertje kan nooit de waarde van persoonlijk onderricht en demonstratie benaderen. Bovendien, als u karate wil leren moet u eerst en vooral investeren in uzelf, en dat kan alleen door een regelmatige en gemotiveerde training.

Dit werk is dus NIET volledig en zeker GEEN 'Karate-in-10-makkelijke-lessen' handboek. Het heeft enkel als bedoeling beginners tot hulp te zijn om bepaalde concepten en technieken sneller onder de knie te krijgen. Daarnaast is hij hopelijk ook nuttig voor mensen die al wat langer trainen om de vele dingen, die er te leren zijn, bij te houden. Tenslotte is hij voor diegenen, waarvoor dit alles al bijna 'dagelijkse kost' is geworden, bedoeld als (klein) naslagwerk.

Historiek

Het zou ons te ver leiden hier de geschiedenis van KARATE weer te geven. KARATE wortelt in krijgskunsten die eeuwen oud zijn, ja zelfs dateren van voor onze tijdrekening. Landen als India, China, Okinawa spelen daarin een belangrijke rol.

Indien u daarvoor belangstelling heeft kan de trainer degelijke (maar moeilijke) naslagwerken aanbevelen. Regelmatig wordt op de training ook wel een woordje daarover gezegd, met name in de groep "gevorderden".

Karateschool KAISHO: een geval apart

Karateschool KAISHO werd door de clubtrainer opgericht in november 1974 als non-profitorganisatie. Onafgebroken staat hij sedert die tijd –belangeloos- aan het roer van één der topscholen van België.

"KAISHO" betekent: "open hand". Als je goed nadenkt kan dat twee betekenissen hebben: een technische (in de zin van "open-hand-technieken"), maar.... ook een figuurlijke betekenis. Verschillende mensen die in KAISHO hun basisvorming hebben gekregen zijn thans ook ergens te lande actief als lesgever. Een Europees kampioen kumite werd gevormd in onze school.

Karateschool KAISHO is binnen de karatewereld een buitenbeentje. Wij verklaren:

Het moderne KARATE is vanuit Japan naar ons gekomen enkele decennia geleden als een sport. Dit louter "sport" -accent heeft een enorme inhoudelijke verarming van het Karate tot gevolg gehad, waarvan wij ons distantiëren.

KAISHO is dan ook géén KarateCLUB, maar een Karate**SCHOOL**. Dit onderscheid is minder subtiel dan u denkt.

De normale gang van zaken is dat een trainer informatie opdoet van meer ervaren trainers, zich beperkt tot het doorgeven ervan en dus een soort brievenbestellersrol vervult.

In onze school gaat het er volledig anders aan toe. De uitgebreide en zeer rijke basisvorming wordt aangevuld met persoonlijke inzichten geput uit lange en diepe ervaring. Wij kakelen niemand na en durven kritisch te zijn. We komen trainen om iets te leren én om zélf na te denken. Dat is men in dit wereldje van "topsport-ego's" duidelijk niet gewend (zie ook de volgende paragraaf).

Met andere woorden: zoals u bij KAISHO traint, traint u –inderdaad- nergens.

Competitie

De meeste sporten zijn competitie gericht, soms met allerlei dwaze en tot hysterie leidende excessen tot gevolg.

Een grote groep mensen voelt zich in dergelijke situatie niet gelukkig, omdat prestatiedrang (reeds alom tegenwoordig in werk en studie) dan ook in de vrije tijd weer als stressfactor optreedt.

Wij trachten dus niemand te overhalen om zich in de competitie te storten en ter meerdere eer en glorie van onze school een blinkende beker in de wacht te slepen. Bij vele karateclubs is competitie haast hun enige doelstelling. Als dit je enige en ware roeping is ben je bij ons aan het verkeerde adres. Vergis u niet: sommige mensen doen ook bij ons aan competitie. Maar zij moeten dat zélf willen (b.v. om eens te ondervinden op welk niveau zij staan t.o.v. anderen).

Bij ons moet u zich echter niet persé affirmeren naar de buitenwereld toe (een drang die vaak wortelt in onzekerheid). Competitie heeft -naar onze mening- meer te maken met uiterlijk vertoon, soms - in het positieve geval - resulterend in waarachtig atletisme. Dit is echter ver van de werkelijkheid, omdat de echt risicovolle technieken in competitieverband uiteraard verboden zijn. Dat betekent niet meer of minder dan dat iemand die zich alleen maar toelegt op competitie (sport)Karate, wel met mooie medailles naar huis zal komen, maar niet steeds diegene is die in de harde realiteit gezond overeind blijft.

In onze school wordt als basis van de training de SHOTOKAN - Ryu (stijl) aangeleerd. Er zijn inderdaad verschillende karatestijlen die zich in een aantal details onderscheiden van mekaar. Andere stijlen zijn bvb: Goju Ryu / Shito Ryu / Wado Ryu.....

Het woord SHOTOKAN betekent eigenlijk:

SHO : (pijnboom) staat voor kracht en stabiliteit;
TO : (oceaan) staat voor snelheid en energie
KAN : betekent "huis".

Als u in de groep "gevorderden" zal zijn aanbeland zal u merken dat wij durven afstappen van het dogmatische stijlpatroon en meer en meer zullen trainen op realistische zelfverdedigingssituaties. Dit is iets wat u nergens anders vindt. Andere clubs houden zich meestal angstvallig aan de voorgekauwde patroontjes waarbinnen zij zich veilig voelen.

Bij KAISHO doe je dus géén gymnastiek maar Karate!!!!

Uitrusting

Om Karate te trainen heb je niet veel nodig.

VERPLICHTE uitrusting is:

- een karate-gi (wit pak)
- een **SCHERP** voor de heren (ook voor de juniors !!!!)

AANBEVOLEN:

- scheenbeschermers (voor iedereen die niet op het strand wil lopen met blauwe plekken).
- een STOOTKUSSEN: laat toe je technieken op volle kracht te oefenen.
- gelaatsbescherming (zéér aan te raden - vraag advies aan de clubtrainer !!)

FACULTATIEF:

- borstbescherming voor de gevorderde dames

Het spreekt vanzelf dat wij op de training onze technieken wél voluit geven, maar met een uiterste zelfbeheersing en zelfcontrole. Dat wil zeggen: wij raken wél de vest, maar niet het mannetje daaronder. Dit alles gebeurt onder constante controle van de trainer. Improvisatie of cinema-technieken worden dus niet geduld.

Deze principiële opstelling heeft tot gevolg:

- 1) dat u een perfecte zelfdiscipline zal ontwikkelen
- 2) dat wij vrijwel NOOIT ongevallen hebben. En dat inderdaad voor een gevechtdiscipline.
Wij kennen balsporten waar elk weekend de ambulance rijdt!!!!

Examens

Tweemaal per jaar hebben wij in onze school examen. U kan dan verhogen van graad. Op het examen kan u tonen of u de informatie die wij u hebben verstrekt goed heeft verwerkt. En... jazeker... ook examen afleggen is een soort les. U moet dan immers uw plankenkoorts overwinnen, wat niet altijd zo evident is. Maar ook dat leert u wel.

Examen afleggen is nooit verplicht. U moet zich goed voelen. Maar met elk nieuw examen zet u weer een stap verder in uw zelfvertrouwen.

Met volwassenen (vanaf 12 jaar) werken wij met de volgende graden:

WITTE gordel:	9e Kyu (1 rode streep)
	8e Kyu (1 zwarte streep)
	7e Kyu (2 zwarte strepen)
	6e Kyu (3 zwarte strepen)

BLAUWE gordel:	5e Kyu (1 witte streep)
	4e Kyu (2 witte strepen)

BRUINE gordel:	3e Kyu (1 witte streep)
	2e Kyu (2 witte strepen)
	1e Kyu (3 witte strepen)

ZWARTE gordel (examen voor een nationale jury): 1e Dan / 2e Dan / 3e Dan

De juniors werken met tussengraden (rode streepjes) - cfr. uw rode boekje.

Deel II

Japanse terminologie

Vermits in onze school, op het niveau 'beginner', het traditioneel Japans karate wordt onderricht is het logisch dat de technische termen ook in het Japans worden uitgedrukt. Dat maakt bovendien dat bij trainingen van Japanse lesgevers op stages ed., geen communicatiestoornissen kunnen optreden binnen een, meestal internationaal, gezelschap. Mensen die pas trainen denken in het begin vaak dat deze terminologie een onoverkomelijke moeilijkheid is. Dat is een begrijpelijke, doch onjuiste reactie. U zal merken dat ook in dit opzicht men "al doende leert" en dat dit karate-jargon een grote logische opbouw vertoont. Het is dus niet nodig grote Japanse woordenboeken aan te schaffen.

Trainingsopbouw

Een training is meestal opgebouwd uit een aantal vaste componenten.

Opwarming

Het lichaam wordt hier voorbereid op de training. Dit eerst en vooral om blessures te voorkomen. Al naargelang de doelstelling van de training wordt er losgemaakt, versoepeld, verstevigd of wordt op een verantwoorde en geleidelijke manier aan het uithoudingsvermogen gewerkt. Steeds wordt rekening gehouden met uw leeftijd of eventuele individuele moeilijkheden (slechte knie, zwakke rug).

Een algemene raad is hier misschien al op zijn plaats: "Luister naar je lichaam!" (Maar wees ook niet té zacht voor jezelf.)

Kihon

Dit deel van de training omvat het aanleren of inoefenen van bepaalde technische bewegingen, combinaties, verplaatsingen... zonder partner.

Kumite

De aangeleerde of ingeoeffende technieken worden uitgevoerd met een partner waarbij rekening wordt gehouden met uw technisch niveau. U werkt niet tégen een partner, maar mét een partner. Een partner is levend materiaal. Daarom worden technieken die op zichzelf erg kwetsend kunnen zijn ingeoeffend met de allerhoogste graad van zelfbeheersing

en zelfcontrole. De clubtrainer begeleidt u uiterst nauwgezet zodat verwondingen uitgesloten worden. U doet uiteraard slechts die techniek die u wordt gevraagd. Improvisatie is - met het oog op de veiligheid - volledig uit den boze, behalve wanneer u anders wordt opgelegd (wat alleen in de groep "gevorderden" het geval zal zijn).

De externe discipline van de training wordt also omgevormd tot een hoge mate van interne (zelf)discipline.

Kata

Kata is een opgelegde bewegingsoefening waarbij u in vooraf vastgelegde volgorde aanvals- en verdedigingstechnieken uitvoert in verplaatsing. Voor iemand die met Karate begint wordt op deze manier gewerkt aan het aspect "coördinatie" in de beweging, evenals aan perifeer zicht, balans, lichaamscontrole, kracht, snelheid, ademhaling...

Naarmate u vordert zal u inzien dat enorme verdedigingstechnieken terug te vinden zijn in de kata's.

Voor elk examenniveau is er een corresponderende kata, gradueel opklimmend in moeilijkheidsgraad.

Er zijn twee types van Kata

- 1) De SHORIN -types: leggen de nadruk op snelheid.
- 2) De SHOREI - types: leggen de nadruk op de kracht in tragere bewegingen.

Meer uitleg over Kata krijgt u in de aparte rubriek.

Algemene principes

Aanvallen worden steeds gericht naar kwetsbare plekken op het lichaam. Als u lang en goed traint, en de juiste mentale instelling zal hebben verworven (en slechts dan...) zullen wij u inwijden in de vitale punten op het lichaam waar een techniek zelfs zonder te veel kracht een enorm effect scoort.

In uw beginfase komt het er op aan het lichaam onder te verdelen in **3 ZONES:**

JO-DAN: het hoofd
CHU-DAN: de romp (schouders tot gordel)
GE-DAN: vanaf de gordel tot de voeten.

Naar die zones heeft men de volgende **HOOFDGROEPEN VAN TECHNIEKEN:**

STOOTtechnieken (**Zuki** waza)
SLAGtechnieken (**Uchi** waza)
BLOKtechnieken (**Uke** waza)
SCHOPtechnieken (**Geri** waza)

Deze technieken kunnen in de volgende **RICHTINGEN** geschieden:

MAE (voorwaarts)

YOKO (zijwaarts)

USHIRO (achterwaarts)

MAWASHI (indraaiend)

Bij het uitvoeren van uw technieken moet u topaandacht schenken aan de volgende factoren en deze steeds meer en meer verfijnen:

1) de juiste beweging

Als een techniek niet correct wordt uitgevoerd zal hij ook niet doeltreffend zijn.

2) balans

Slechts vanuit stevige balans kan een techniek goed worden gegeven (zie hoofdstuk "standen").

3) kracht

Een krachteloze techniek is zinloos. Verwar het begrip "kracht" NOOIT met "spierkracht", want dat zou betekenen dat alleen opgeblazen Rambo's een kans maken, wat dus zeker niet zo is !!

4) snelheid

Een techniek moet steeds **snél** zijn. Snelheid moet worden afgestemd op kracht. TIMING is een belangrijk begrip.

5) concentratie

Dit begrip is uiterst belangrijk. Niet alleen psychische concentratie, maar zeker ook de concentratie van uw spiertonus in de beweging.

6) heupen

ALLES gebeurt vanuit de heupen en de buik (Japans: 'tanden'). Dat is in vele sporten zo. U valt aan met de heupen, blokt met de heupen, schopt met de heupen...

Als aan al deze punten voldaan is, gebeurt een techniek met 'KIME', volledige fysieke en mentale inzet.

Standen en verplaatsingen

Een techniek kan slechts efficiënt zijn als hij wordt gegeven vanuit een stabiele lichaamshouding. Daarom werden een aantal standen ontwikkeld (Dachi waza). Bedoeling is hierbij op een voorgeschreven manier door de benen te zakken zodat uw zwaartepunt verlaagt en dus uw stabiliteit verhoogt. Deze posities geven in het begin wat ongemak omdat westerse mensen vaak stijve enkels hebben door het jarenlang lopen in schoenen.

In de beginfase wordt er voornamelijk gewerkt rond enkele basisstanden. Oefen deze zo vaak u kan. Zij vormen het letterlijke fundament voor solide technieken.

Vergeet echter niet dat karate geen statisch gegeven is. Naast de vorm, moet voldoende aandacht besteed worden aan het dynamisch gebruik van de verschillende standen, het goed leren verplaatsen.

[Opmerking: Als in het vervolg wordt gesproken over de positie van de voet, wordt altijd de buitenzijde van de voet bedoeld]

Musubi dachi

Omschrijving

Elke training, elke partneroefening begint en eindigt met de buiging (REI). Deze wordt uitgevoerd in MUSUBI dachi.

- Hielen tegen elkaar
- Voeten wijzen 45° buitenwaarts



Heiko dachi

Omschrijving

In deze houding wordt de YOI-beweging uitgevoerd. De YOI-beweging is de 'aandachtshouding'.

- Voeten wijzen recht naar voor, op een heupbreedte uit elkaar



Zenkutsu dachi

Omschrijving

De voorwaartse stand is de meest gebruikte stand bij het inoefenen van basistechnieken.

De gewichtsverdeling bedraagt 60/40 (voor/achter).

Deze stand is uitermate geschikt voor een snelle verplaatsing naar voor en aanvallen met de achterste ledematen. Daarnaast biedt hij ook een solide ondersteuning van afweertechieken bij verplaatsingen naar achteren.

Zenkutsu dachi is minder geschikt voor aanvalstechnieken met het voorste been (alhoewel dit als oefening niet onaardig is).

- U plaatst een voet voorwaarts en zakt door de voorste knie
- Het achterste been is gestrekt
- De voeten staan op heupbreedte uit elkaar
- Rug recht houden
- Voorste voet wijst recht naar voor
- Voorste knie loodrecht boven de voet
- Achterste voet zo ver mogelijk naar voor gericht (maximaal 45° naar buiten)
- Achterste been strekken (speling in de knie is naar beneden toe, NIET OPZIJ)



Verplaatsen

Bij het verplaatsen in Zenkutsu dachi beschrijven de voeten een boog in de vorm van de letter "C".

- Breng de voeten samen. DE HEUPEN BLIJVEN LAAG!!! RECHTE RUG! (Druk de buik goed voorwaarts)
- Plaats de voet vooraan terug op heupbreedte
- De schouders mogen niet zwaaien
- De armtechniek vindt plaats op het ogenblik dat de voorste voet wordt neergeplaatst
- De voeten blijven VOLLEDIG in contact met de vloer tijdens de verplaatsing



Kokutsu dachi

Omschrijving

Deze achterwaartse stand wordt vaak gebruikt bij afweertechneken.

De gewichtsverdeling bedraagt 70/30 (achter/voor).

Kokutsu dachi stelt u in staat om een zekere afstand te creëren tussen uzelf en de tegenstander en laat snelle aanvallen met het voorste been toe.

Door een overgang naar zenkutsu dachi kan maximale kracht ontwikkeld worden door het strekken van het achterste been, heupinzet en verplaatsing van het zwaartepunt.

- Voorste been lichtjes gebogen
- Achterste hiel op 1 lijn met de voorste voet (die naar voor wijst)
- De achterste voet vormt een hoek van 90° t.o.v. de voorste voet
- Het achterste been is goed gebogen en de knie wordt goed naar achter gebracht, zodat ze bijna loodrecht over deze achterste voet staat (soepele enkels zijn hiervoor nodig)
- LAAT DEZE KNIE NIET NAAR BINNEN VALLEN!!!!
- Het bekken is horizontaal → duw hiervoor de voorste heup schuin naar achter/beneden (dit helpt ook de gewichtsverdeling correct aan te nemen)



Verplaatsen

- De voeten verplaatsen zich op 1 lijn
- Bij het samenbrengen van de voeten worden de heupen recht naar voor gericht
- LAAG blijven
- Helemaal op het einde maken de heupen een dynamische trekbeweging



Kiba dachi

Omschrijving

Dit is de ijzeren ruiter stand.

Het zwaartepunt bevindt zich perfect in het midden van het lichaam (50/50 gewichtsverdeling). Deze houding is lateraal sterk.

- Voeten parallel op twee heupbreedtes van elkaar
- Knieën naar buiten duwen tot ze bijna loodrecht boven de voeten staan
- Rug recht houden en bekken naar voren kantelen
- LAAT DE KNIEËN NIET NAAR BINNEN VALLen, dit verzwakt aanzienlijk uw houding !!!



Verplaatsen

- Laterale overstap
- Rug blijft recht
- Bij het neerzetten wijzen de voeten opnieuw naar voor



Naast deze basisstanden bestaan er nog heel wat gespecialiseerde standen: fudo dachi, kosa dachi, neko-ashi dachi, renoji dachi, sanchin dachi...

Stoottechnieken

Zuki waza zijn aanvalstechnieken met de vuisten waarbij nadruk ligt op kracht en penetratie. Stoottechnieken gaan dan ook steeds gepaard met een krachtige heupinzet en vaak zelfs een verplaatsing van het lichaam.

Stoottechnieken worden gegeven met een goed gesloten vuist. U gebruikt de twee stevigste knokkels. Later zal u merken dat wij deze vuist meestal gebruiken in een andere hoek (minder rotatie), maar... first things first !

Het belangrijkste verschil met een slagtechniek ligt voornamelijk in de 'duwkracht' en de tijd dat het aanvalswapen in contact blijft met het doelwit. (Voor de ingewijden: $\text{stoot} = \text{impuls} * \Delta t = \text{massa} * \text{snelheid} * \Delta t$). Een goede zuki is te vergelijken met een stormram.

De belangrijkste stoottechnieken zijn: Oi zuki, gyaku zuki, kizami zuki, ura zuki, mawashi zuki.

Oi zuki

Omschrijving

Oi zuki is een rechtlijnige stoottechniek waarbij gestoten wordt met de arm aan de zijde van het voorste been (Li been/Li arm of Re been/Re arm). Hij kan gegeven worden naar alledrie de zones van het lichaam.



Aandachtspunten

- Rug recht
- Traject van de stoot verloopt rechtlijnig **LANGS** de romp
- Vuist eindigt centraal (op de middellijn van de romp)
- Heupen en schouders zijn recht naar voor gericht
- Schouder ontspannen (NIET naar boven trekken)
- Andere vuist hikite: in de heup, 1 vuistbreedte boven de gordel, goed gedraaid, elleboog wijst naar achter

Gyaku zuki

Omschrijving

Gyaku zuki is een rechtlijnige stoottechniek waarbij gestoten wordt met de arm aan de tegengestelde zijde van het voorste been (Li been/Re arm of Re been/Li arm)



Aandachtspunten

- Heup zo ver mogelijk indraaien
- Achterste voet volledig in contact met de grond
- Schouder ontspannen

Kizami zuki

Omschrijving

Stoot met de voorste arm waarbij de heupen UITdraaien.



Ura zuki

Omschrijving

Dit is eigenlijk een 'uppercut' van onder naar boven.



Tate zuki

Omschrijving

Deze stoot is eveneens geschikt om op korte afstand te gebruiken. Hij eindigt met de arm gebogen en de vuist verticaal.



Mawashi zuki

Omschrijving

Indraaiende stoot.



Kage zuki

Omschrijving

Dit is een gehoekte stoot waarbij de vuist vertrekt in de heup, recht naar voor beweegt en dan plotseling opzij 'hoeft'. Kage zuki wordt dikwijls vanuit kiba dachi gegeven.



Slagtechnieken

Uchi waza zijn aanvalstechnieken met de handen en armen waarbij de belangrijke punten snelheid en beweeglijkheid zijn. Ze worden gekenmerkt door een grote verscheidenheid aan aanvalswapens (open hand, voorarm, elleboog,...).

Uchi waza worden het best vergeleken met een zweepslag. Ze zijn vaak nuttig in combinatie met andere technieken.

Belangrijke slagtechnieken zijn: Uraken uchi, shuto uchi, empi uchi,...

Uraken uchi

Omschrijving

Deze techniek gebruikt als raakvlak de bovenkant van de knokkels. Hij bestaat in 'yoko' en in 'tate mawashi' vorm.



Shuto uchi

Omschrijving

Slag met de snijkant van de hand.



Tetsui uchi

Omschrijving

Dit is de 'hamervuist'. Er wordt geraakt met de buitenzijde van de gesloten vuist.



Empi uchi

Omschrijving

De elleboogstoot of empi-uchi is een zeer belangrijke techniek die, (alhoewel net als hiza-geri eigenlijk ATE-waza), toch gerangschikt kan worden bij de Uchi waza.

De techniek –uitermate geschikt voor korte afstanden- bestaat in volgende vormen:

Mae age empi uchi



Yoko empi uchi



Ushiro empi uchi



Yoko mawashi empi uchi



Otoshi empi uchi



Schoptechnieken

Schoptechnieken zijn enorm doeltreffend, maar zeer moeilijk. Hier geldt nog meer dat hoe minder zorgvuldig u werkt, hoe teleurstellender het resultaat zal zijn. Leer dus nauwkeurig de principes welke u tijdens de training worden uitgelegd. Hieronder toch reeds enkele steuntjes voor het geheugen.

Tijdens een schop bevindt u zich in een relatief zwakke, kwetsbare positie op 1 been. Het is dus van het allerhoogste belang SNEL te schoppen en terug te keren naar een STABIELE houding met beide voeten op de grond, klaar om een tegenaanval op te vangen of zelf een volgende aanval uit te voeren.

Gedurende heel de trap is een goede BALANS en LICHAAMSONDERSTEUNING van cruciaal belang. Dit vergt de nodige spierkracht, lenigheid en lichaamscontrole. Er wordt geschopt met héél het lichaam, niet alleen met de voet. Soms is een schop een 'snap'beweging, soms een 'duw'beweging.

Een traptechniek verloopt steeds in 4 tijden:

- Optrek van de knie
- Uithaal van het onderbeen
- Terugtrek van de knie
- Neerplaatsen van het stampbeen

Op de training zal u vaak horen brullen: "TERUGTREKKEN!!!"

Inderdaad, een schop is pas afgelopen als uw voeten terug allebei stevig op de grond staan. Na de eigenlijke trapbeweging moet u de knie bliksemsnel terug optrekken om te vermijden dat men uw been vastgrijpt en u op die wijze in een baan om de aarde stuurt. Dit laatste is strikt voorbehouden aan geoefende astronauten!

Verwaarloos tenslotte ook uw DEKKING niet (tenzij uw neus dringend aan plastische chirurgie toe is) !!!

Efficiënte traptechnieken kunnen enkel ontwikkeld worden door langdurige, toegewijde training.

De belangrijkste schoppen voor beginners zijn: Mae geri, Yoko geri, Mawashi geri, Ushiro geri.

Mae geri

Omschrijving

Mae geri is een voorwaartse trap.

Stap-voor-stap

- Hoog optrekken van de knie voor het lichaam
- Strekken van het stampbeen en de voet (contact met de bal van de voet)
- Terugtrekken van de knie hoog voor de borst
- Neerplaatsen in een stabiele houding



Aandachtspunten

- Optrek **LANGS** het steunbeen laten schuiven
- Bij de optrek blijft de voet horizontaal
- Steunvoet wijst gedurende heel de trap naar voor
- Heupen recht als ondersteuning voor de trap
- Bovenlichaam perfect stil houden (schouders niet optrekken en rug recht)

Yoko geri

Omschrijving

Yoko geri is een zijwaartse trap die in twee vormen bestaat. In beide vormen beschrijft de voet een ander traject. Voor beide geldt echter dat het lichaam zijwaarts wordt gebracht bij de optrek (dwz. vóór er wordt getrapt). Ook de dekking met de armen moet dus zijwaarts gebracht worden.

Bij Yoko geri *keage* verloopt de trap van onder naar boven met een 'snap beweging' van de knie. Het bekken blijft zo horizontaal mogelijk gedurende de trap en er wordt geraakt met de zijkant van de voet.

Bij Yoko geri *kekomi* verloopt de trap in een rechte lijn naar het doel en wordt een 'duw'-effect bekomen door een sterke bekkeninzet. Er wordt geraakt met de hiel.

Om te vergelijken: je gebruikt keage om de klink van een deur te schoppen, waarop kekomi volgt om de deur zelf in te trappen.

Stap-voor-stap

Yoko geri kekomi

- Optrek zoals mae geri: centraal voor het lichaam (dat echter zijwaarts is gebracht)
- In een rechte lijn uitduwen van het stampbeen met inzet van het bekken
- Knie opnieuw hoog vóór het lichaam brengen
- Neerplaatsen in een stabiele houding



Yoko geri keage

- Optrekken van de knie zijwaarts naast het lichaam (voet boven de knie van het steunbeen)
- Uitzwaaien van het stampbeen met minimale beweging van het bekken
- Terugtrek van de voet boven de knie van het steunbeen
- Neerplaatsen in een stabiele houding



Aandachtspunten

Yoko geri kekomi

- Lichaam zijwaarts houden tijdens de trap
- Bij het uitstampen zo min mogelijk opzij 'leunen'
- Steunvoet niet uitdraaien
- Bij het stampen is de hiel HOGER dan de tenen → dit bereik je door het bekken goed zijwaarts te houden
- DEKKING



Yoko geri keage

- Stampvoet in een horizontaal vlak (tenen NIET naar boven laten wijzen)
- Heup ZIJwaarts houden tijdens de trap

Mawashi geri

Omschrijving

Mawashi geri is een indraaiende trap waarbij een heuprotatie en een snap-beweging van de knie de kracht bepalen. De bal van de voet raakt het doel in een diagonale lijn schuin naar beneden toe.

Stap-voor-stap

- Optrek achter het eigen lichaam, onderbeen horizontaal
- Indraaien van de heup; de knie beweegt in een horizontaal vlak naar voor
- Uitstampen van het onderbeen
- Terugtrekken van het onderbeen (knie nog steeds omhoog)
- Zakken door het steunbeen
- Onderbeen verticaal brengen
- Neerplaatsen in een stabiele houding



Aandachtspunten

- Bij de optrek been maximaal plooiën (optrek = ACHTER het lichaam)
- Knie gedurende heel de trap hoog houden (NIET laten 'dippen')
- Bij het raken tenen LAGER dan de hiel
- DEKKING vooraan houden



Ushiro geri

Omschrijving

Dit is een achterwaartse trap waarbij de rug naar de tegenstander wordt gekeerd alvorens te trappen. De trap verloopt rechtlijnig en er wordt geraakt met de hiel.

Stap-voor-stap

- Indraaien van het lichaam
- Hoofd draaien en optrek laag langsheen het steunbeen
- In een rechte lijn been strekken terwijl de heupen naar voor gericht blijven
- Terug inplooiën van het been
- Neerplaatsen in een stabiele houding



Aandachtspunten

- RECHT achteruit trappen (NIET zwaaien)
- Stampbeen langsheen het steunbeen laten passeren
- Heupen recht naar voren gericht houden
- KIJKEN naar waar je trapt
- Voet verticaal bij het stampen

Hier volgt nog een niet-limitatief lijstje met andere traptechnieken: ura mawashi geri, ushiro mawashi geri, hiza geri, nami-gaeshi, mika-zuki geri...

Conclusie

Denk niet dat u deze schoppen onder de knie kan krijgen als u niet bereid bent te investeren in uzelf.

Oefenen, oefenen en nog eens oefenen is dus de boodschap, maar dat is de rode draad doorheen gans dit werkje zeker ?

Afweertechnieken

Tot hiertoe hebben we de basis gelegd van een niet te onderschatten arsenaal aanvalstechnieken die u in staat moeten stellen een vijand op een zeer korte tijd uit te schakelen.

Een goede aanval is nog steeds de beste verdediging, maar het is een zwaard dat aan twee kanten snijdt. Als jij je tegenstander kan bereiken, kan hij meestal ook jou bereiken.

Om te beletten dat een aanval gericht tegen uw persoon doel treft staan ons dan ook een aantal afweertechnieken of Uke waza ter beschikking. De filosofie achter een afweer is dat u de actie van de aanvaller tegen hem keert.

De meest eenvoudige blokken zijn enkelvoudige bewegingen met de armen die tot doel hebben de aanval te laten afwijken. Later worden daar ook blokbewegingen met de benen aan toegevoegd en andere manieren om het slagen van een aanval te verhinderen (onderscheppen, stopstoten, ontwijken...).

LET OP: EEN BLOK IS MAAR ZO GOED ALS DE TEGENAANVAL DIE EROP VOLGT.

In een verder gevorderd stadium wordt dikwijls een combinatie gebruikt van verplaatsen, ontwijken en afweren om de aanvaller zo weinig mogelijk kans te geven een efficiënte techniek te plaatsen, terwijl de eigen kansen gemaximaliseerd worden. Dit is een kunst op zich die (alweer) de nodige oefening vergt.

Bovendien zult u merken dat de basis'blokken' die hieronder staan beschreven op een hoog niveau heel wat anders betekenen.

De belangrijkste basisblokken zijn: Age uke, Uchi uke, Soto uke, Gedan Barai, Shuto uke, Osae Uke

Age uke

Omschrijving

Age uke is een opwaartse blokbeweging die volgens een diagonale lijn verloopt naar jodan hoogte.

Stap-voor-stap

- Wapening met een open hand diagonaal voor het hoofd (andere vuist in de heup)
- Kruisen van de armen voor de borst in X-vorm met de heupen recht (in verplaatsing gebeurt dit tegelijk met het samenbrengen van de voeten)
- Heup instuwen en tegelijkertijd elleboog en voorarm krachtig boven het hoofd brengen (andere arm hikite)



Aandachtspunten

- Armen VÓÓR het lichaam kruisen (romp niet onbeschermd laten)
- De techniek vertrekt vanuit de heup en verloopt diagonaal, NIET van voor de buik en recht naar boven
- Eindhouding: arm BOVEN het hoofd, arm 1 vuistbreedte van het voorhoofd, bovenarm maakt geen hoek met de romp, vuist hoger dan de elleboog en verder naar vóór
- De techniek wordt ondersteund door het lichaam (NIET achterovervallen)
- Voorste knie mag niet naar binnen vallen (loodrecht boven de voet)

Toepassing

Aanval: Oi zuki jodan

Afweer: Age uke

Tegenaanval: Gyaku zuki chudan terwijl de aanvalsarm krachtig wordt weggesmeten (balans verstoring bij de aanvaller!)



Uchi uke

Omschrijving

Uchi uke is een zijwaartse blokbeweging met de voorarm (duimzijde, radius) die van binnen naar buiten verloopt. Kan zowel jodan als chudan gebruikt worden.

Stap-voor-stap

- Wapening met de blokarm onder het oksel (handpalm naar beneden), andere arm gestrekt op chudan hoogte centraal voor het lichaam
- Kruisen van de armen (blokarm passeert voorlangs de wapeningsarm)
- Heupslag en hikite samen met polsrotatie van de blokarm



Aandachtspunten

- De elleboog van de wapeningsarm goed langs het lichaam naar hikite laten glijden
- De blokarm gaat volledig rond de wapeningsarm in een rondgaande beweging
- Blokarm maakt een hoek van 90°
- Vuist op gelijke hoogte met de schouder
- Tussen romp en elleboog van de blokarm ongeveer 1 vuistbreedte

Toepassing

Aanval: Oi zuki chudan

Afweer: Uchi uke

Tegenaanval: Gyaku zuki chudan



Soto uke

Omschrijving

Soto uke is een zijwaartse blokbeweging met de voorarm (pinkzijde, ulna) die van buiten naar binnen verloopt. Kan zowel jodan als chudan gebruikt worden.

Stap-voor-stap

- Wapening naast het hoofd, andere arm centraal gestrekt voor het lichaam op
- Rondgaande zwaai naar beneden met op het einde nog een extra polsrotatie



Aandachtspunten

- Wapening ver genoeg naar achteren
- Niet OVERblokken

Toepassing

Aanval: Oi zuki chudan

Afweer: Soto uke

Tegenaanval: Gyaku zuki chudan



Gedan barai

Omschrijving

Gedan barai is een zijwaartse afweer met de voorarm (pinkzijde, ulna) tegen aanvallen naar de lage zone. Hij kan ook gebruikt worden in de middenzone en heet dan Chudan barai.

Stap-voor-stap

- Wapening met de blokarm gebogen naar het contralaterale oor, de andere arm is gestrekt en schuin naar beneden gericht (in verplaatsing gebeurt dit samen met het samenbrengen van de voeten)
- De bovenste vuist “schraapt” langs de andere arm om zodoende de aanval *opzij* te duwen.
- In de eindfase wordt de elleboog gestrekt en de tegengestelde heup snel en krachtig naar achteren getrokken



Aandachtspunten

- Wapening vanaf het oor, NIET halfweg
- Bij de wapening ellebogen goed in elkaar houden
- Eindhouding vuist boven de knie

Toepassing

Aanval: Mae geri chudan

Afweer: Gedan barai die het been opzij duwt. De verdediger verplaatst zich schuin naar achteren.

Tegenaanval: gyaku zuki chudan



Shuto uke

Omschrijving

Shuto uke is een zijwaartse blok met de snijkant van de hand. De techniek wordt nagenoeg altijd uitgevoerd in kokutsu dachi.

Stap-voor-stap

- Wapening gelijkaardig aan deze van Gedan barai. Hier echter met open handen en de wapeningsarm horizontaal op chudan hoogte. De heupen zijn recht naar voor gericht.
- De blokbeweging volgt de wapeningsarm en eindigt met de voorste arm in een hoek van negentig graden. Met de snijkant van de hand wordt de aanval *opzij* geduwd. Een krachtige Shuto uke wordt bereikt door een dynamische TREK beweging met de heup.



Aandachtspunten

- Vingertoppen net boven de schouder
- Schouders en blokarm allen op één lijn
- Afweerhand in lijn met de voorarm (GEEN KNIK in de pols), vingers TEGEN elkaar en snijkant hand naar buiten.
- De elleboog van de blokarm wijst NIET NAAR BUITEN en is ongeveer één vuistbreedte van de ribben verwijderd
- Hikite-arm met shuto-kant tegen solar-plexus
- KOKUTSU dachi (zie p.15)
- TREKbeweging met de heup uitvoeren, zoniet is de techniek waardeloos

Toepassing

Aanval: Oi zuki jodan

Afweer: Shuto uke in kokutsu dachi

Tegenaanval: Standenwissel naar zenkutsu dachi met gyaku zuki jodan.



Osae uke

Omschrijving

Dit is een neerwaartse blok waarbij de elleboog als spil fungeert. De arm eindigt in een horizontaal vlak, 90° gebogen.



Ook hier nog een lijstje met 'gevorderde' bloktechnieken: mawashi uke, haiwan uke, haishu uke, otoshi uke, nagashi uke, tate shuto uke...

Kata

Het is eigenlijk heel moeilijk te omschrijven wat KATA precies is. Beginners verwarren KATA soms met een dans, wat een begrijpelijke vergissing is. Je kan KATA het best vergelijken met een soort "schaduwboksen". KATA is een samengaan van fysische en psychische componenten en, alleen al daardoor, dus erg moeilijk.

Het fysieke aspect staat borg voor een goede bewegingscoördinatie, goede technieken, ademhaling... Het psychische aspect omvat het begrip "ZEN" en het begrip "ZANSHIN". Dit wordt u op de training uitgelegd.

Kata is alleen maar goed als de beide componenten samengaan.

In onze school worden de kata's piekfijn uitgelegd. Er wordt duidelijk getoond wat de praktische toepassingen ervan zijn, en reken maar... dat is verre van een dansje!!!!!!

In de meeste clubs kent men die toepassingen trouwens niet, of kakelt men na wat men ooit eens op een of andere stage heeft gezien. Dat leidt soms tot "toepassingen" welke in de harde realiteit totaal onwerkzaam zouden zijn, lachwekkend, en dus... risicovol voor de uitvoerder ervan.

Wij gaan er van uit dat KATA niet zomaar wat gymnastiek is, maar een systeem waaruit zeer doeltreffende zelfverdedigingstoepassingen kunnen geput worden.

Wij leren u onze EIGEN toepassingen aan op drie niveaus:

- Een niveau "beginners" waarbij de beweging op zich belangrijk is in een veilige setting.
- Een intermediair niveau waarin de beweging reeds soepeler verloopt en de toepassing al realistischer is.
- Een niveau "gevorderden" (zwarte gordels in principe) waar blijkt dat Karate eigenlijk een superieure zelfverdediging is.

Naar onze mening zijn KUMITE (gevecht) en KATA onlosmakelijk met mekaar verbonden. KATA is het woordenboek van KUMITE.

Er zijn een 26-tal Kata's in onze Shotokan stijl. Je kan deze nooit allemaal volledig beheersen, dwz. naar vorm én inhoud. Per examen moet je een kata bijleren. Als voorproefje hebben wij de eerste die je moet kennen hierbij gevoegd.

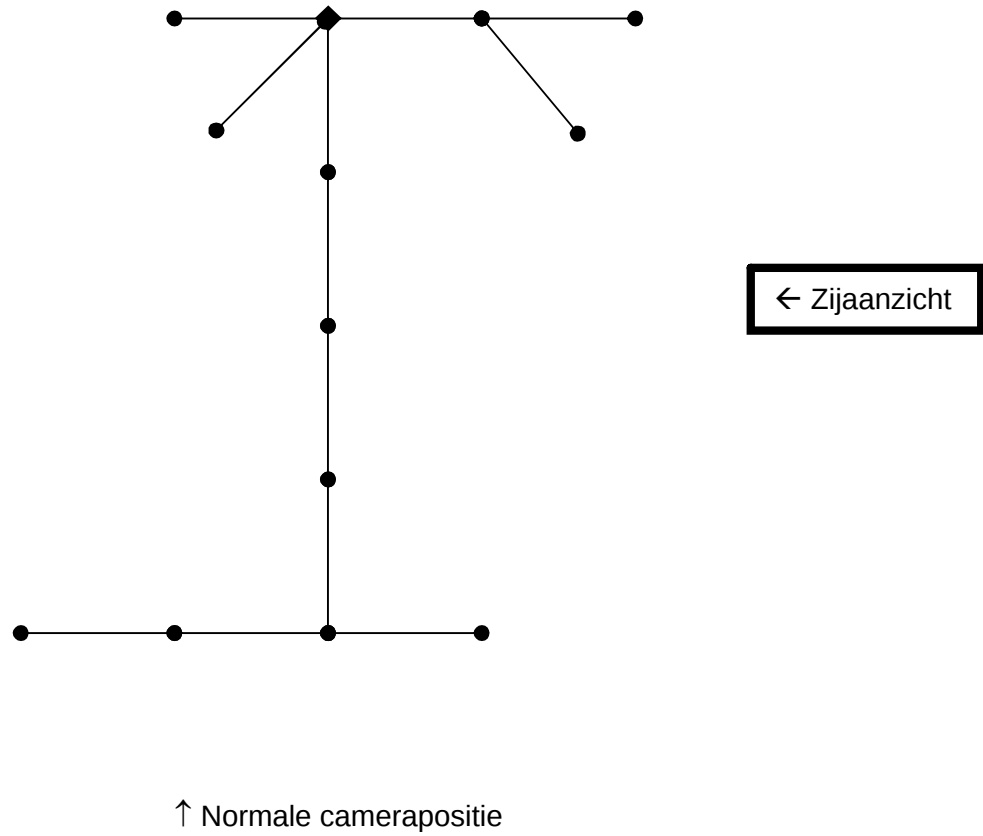
Bega nu –nog meer dan in het voorgaande- zeker niet de vergissing om een kata nu maar snel van het papiertje te gaan studeren! Dat kán gewoonweg niet, en het zou alleen maar vervelende en moeilijk af te leren fouten tot gevolg hebben. De bedoeling van de bijlage is enkel en alleen om je na een training in staat te stellen je kata thuis nog eens door te nemen, of je een beweging waaraan je twijfelt terug te herinneren.

KATA aanleren vergt een ijzersterk geduld en een goed doorzettingsvermogen. Je zal dus ook al begrepen hebben dat ook nu weer de cirkel wordt gesloten: door het aanleren van Kata word je ook mentaal weer een stuk sterker.

Het zit inderdaad allemaal goed in mekaar!

Heian Shodan

Schema



Photo's



