

Bij Omega Boek verschenen eveneens:

KARATE-GRONDBEGINSELEN
door Masatoshi Nakayama

HET BESTE TENNISBOEK VOOR BEGINNERS
door Paul Metzler

HET BESTE TAFELTENNISBOEK VOOR BEGINNERS
door Peter Simpson

HET BESTE BADMINTONBOEK VOOR BEGINNERS
door Derek Talbot

HET BESTE DUIKBOEK VOOR BEGINNERS
door Ir. Ruud Rozendaal

HET BESTE PAARDRIJBOEK VOOR BEGINNERS
door Robert Owen en John Bullock

HET BESTE SCHAAKBOEK VOOR BEGINNERS
door Fred Reinfeld

HET BESTE DAMBOEK VOOR BEGINNERS
door Herman van Westerloo

HET BESTE BRIDGEBOEK VOOR BEGINNERS
door Jan van Nee

HET BESTE PATIENCEBOEK VOOR BEGINNERS
door Jan van Nee

Meerdere titels in voorbereiding

Masatoshi Nakayama

**HET
BESTE
KARATEBOEK
VOOR BEGINNERS**



Omega Boek/Amsterdam

Opgedragen
aan mijn leraar
Gichin Funakoshi

CIP-GEGEVENS KONINKLIJKE BIBLIOTHEEK, DEN HAAG

Nakayama, Masatoshi

Het beste karateboek voor beginners / Masatoshi Nakayama ; [vert. uit het Engels door Radboud Witteling]. - Amsterdam : Omega Boek. - Ill.

Vert. van: Best karate, vol. 1 - Comprehensive. - Tokyo : Kodansha, 1977.

ISBN 90-6057-050-2 geb.

SISO 618.83 UDC 796.853.2 NUGI 466

Trefw.: karate.

Het adres van de Karate-dō Bond Nederland is
Koninginnegracht 41, 2514 AD Den Haag.

3e druk

Oorspronkelijke titel: Best Karate, Volume 1 - Comprehensive

Vertaling: Radboud Witteling

Belettering omslag: Erik Handgraaf

© Copyright by Kodansha International Ltd., Tokyo, 1977

© Copyright voor deze uitgave:

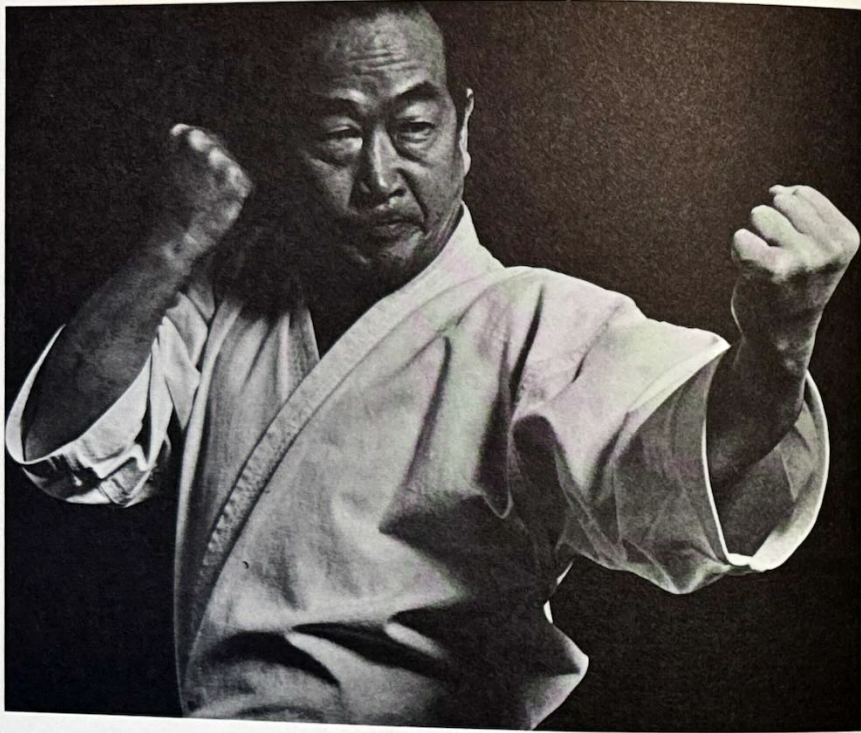
Omega Boek B.V., Amsterdam, 1983

ISBN 90 6057 050 2

Verspreiding voor België: Standaard Uitgeverij, Antwerpen

Inhoud

Inleiding	7
Wat karate-dō is	11
1 Grondbeginselen	13
Natuurlijke wapens:	14
Het gebruik van handen en armen	15
Het gebruik van de voeten en benen	25
Standen	28
Voetbewegingen	38
Vorbereidende oefeningen	40
2 Uitgangspunten	47
Uitgangspunten van karatetechnieken	48
3 Training	53
Basistechnieken:	54
Hand- en armtechnieken	54
Voet- en beentechnieken	84
4 Kata's	93
Soorten kata's	94
5 Kumite	111
Soorten kumite	112
6 Karate-dō	129
Geschiedenis	130
Wedstrijden	133
Makiwara	135
Vitale punten	138



Masatoshi Nakayama begon zijn studie van het karate-dō onder meester Gichin Funakoshi en sinds 1955 is hij hoofdinstructeur van de Japanse Karate Associatie. Hij is hoogleraar-directeur lichamelijke opvoeding aan de Takoshoku Universiteit, waar hij in 1937 afstudeerde. Als houder van de 9e dan heeft hij pionierswerk verricht bij het introduceren van het karate-dō in het buitenland en bij de ontwikkeling van karate als sport op wetenschappelijke basis.

De foto's in dit boek zijn van de schrijver, Yoshiharu Osaka – 4e dan, kampioen kata, 1e internationaal wereldkampioenschap karate voor amateurs (Los Angeles 1975); kampioen kumite, Japanse karatekampioenschappen (1976) – en van Minoru Kawawada – 3e dan – derde in kumite, Japanse karatekampioenschappen (1973).

Inleiding

De laatste tien jaar is de populariteit van het karate-dō over de hele wereld sterk gestegen. Onder degenen die zich ertoe aangesloten voelen, vindt men studenten, leraren, kunstenaars, zakenmensen en ambtenaren. Hiernaast zijn ook politiemensen en leden van Japanse zelfverdedigingsorganisaties het karate gaan beoefenen. Aan een aantal universiteiten is het een verplicht vak geworden en dit aantal neemt jaarlijks toe.

Helaas heeft de toegenomen populariteit een aantal ongelukkige en betreuenswaardige interpretaties en uitvoeringswijzen met zich meegebracht. Zo is karate bijvoorbeeld verward met het zogenaamde Chinese boksen en het verband met het oorspronkelijke *Te* uit Okinawa is onvoldoende begrepen. Er zijn ook mensen die het als een soort show beschouwen, waarbij de deelnemers elkaar te lijf gaan alsof het een vorm van boksen betreft, waarbij ook de voeten worden gebruikt of waarbij iemand demonstreert hoe hij met zijn hoofd, zijn handen of zijn voeten stevige voorwerpen kan breken.

Als karate alleen als een vechttechniek wordt beoefend, valt dit te betreuren. De basistechnieken zijn ontwikkeld en geperfectioneerd in lange jaren van studie en oefening. Wil men deze technieken effectief kunnen gebruiken, dan moet het geestelijke aspect van deze zelfverdedigingskunst niet alleen worden erkend, maar zelfs een overheersende rol spelen. Het schenkt mij voldoening, dat er mensen zijn die dit begrijpen, mensen die weten dat het een zuiver Oosterse vechtkunst is en die vanuit de juiste geesteshouding trainen.

Het doel van deze oude vechtkunst uit Okinawa was inderdaad om met één vuistslag of met één enkele trap de tegenstander vernietigend letsel toe te brengen. Maar zelfs de beoefenaars van vroeger legden sterker de nadruk op de geestelijke kant van de kunst dan op de technieken. Oefening betekent oefening van lichaam én geest en boven alles dient men zijn tegenstander hoffelijk en met inachtneming van de juiste omgangsvormen te behandelen. Vechten met alle kracht is op zichzelf niet voldoende, het uiteindelijke doel van karate-dō is dit te doen terwille van de gerechtigheid.

Gichin Funakoshi, een grote karate-dō-meester, wees er herhaaldelijk op dat het eerste doel bij het beoefenen van deze kunst is

het verwerven van een verheven geest, een geest van nederigheid. Tegelijkertijd dient er een kracht ontwikkeld te worden die voldoende is om een verscheurend, wild dier met één enkele slag te doden. Het is alleen mogelijk om een echte beoefenaar van karate-dō te worden wanneer men zowel het geestelijke als het lichamelijke aspect weet te vervolmaken.

Karate als zelfverdedigingskunst en karate als middel om de gezondheid te verbeteren en op peil te houden bestaan allang. Gedurende de laatste twintig jaar is er geëxperimenteerd met een nieuwe tak van het karate, die steeds meer op de voorgrond treedt. Dit is het *karate als sport*.

Bij karate als sport worden er wedstrijden gehouden om de vaardigheid van de deelnemers vast te stellen. We zullen hier dieper op ingaan, want dit is eveneens een betreurenswaardige ontwikkeling. De neiging bestaat om de nadruk te sterk te leggen op het winnen van wedstrijden. Degenen die dit doen, verwaarlozen de training van de fundamentele technieken en proberen in plaats daarvan zo snel mogelijk het *jiyū kumite* te beoefenen.

De nadruk op het winnen van wedstrijden zal onvermijdelijk tot gevolg hebben dat iemand zowel zijn basistechnieken als zijn trainingswijze gaat veranderen. Dit leidt ertoe, dat men niet meer in staat zal zijn een krachtige, doeltreffende techniek uit te voeren, wat toch uiteindelijk het unieke kenmerk van karate-dō is. Degenen die zonder voldoende oefening van de basistechnieken aan het *jiyū kumite* begint is voorbarig en hij zal spoedig voorbijgestreefd worden door iemand die de basistechnieken wel langdurig en ijverig heeft beoefend. Haastige spoed is zelden goed, en dat geldt ook hier. Basistechnieken en -bewegingen moeten stapsgewijs en in opeenvolgende stadia geleerd en geoefend worden, een andere mogelijkheid is er niet.

Als er dan toch karatewedstrijden moeten worden gehouden, dan dienen zij plaats te vinden onder geschikte omstandigheden en vanuit de juiste instelling. De wens om een wedstrijd te winnen heeft een negatief effect, omdat het leidt tot een gebrek aan ernst bij het leren van de basistechnieken. Bovendien is het volstrekt ongewenst om zich een woest vertoon van kracht en energie in een wedstrijd ten doel te stellen. Wanneer dit het geval is, wordt de hoffelijkheid ten opzichte van de tegenstander vergeten en juist dit is bij alle uitingsvormen van karate van primair belang. Ik geloof dat deze kwestie bij zowel leraren als leerlingen veel bezinning en zelfonderzoek vereist.

Om de vele en complexe lichaamsbewegingen te verklaren, is het mijn wens geweest om een volledig geïllustreerd boek met een ge-

heel bijgewerkte tekst te presenteren op basis van de ervaring die ik gedurende zesenvestig jaar in deze kunst heb opgedaan. Deze wens gaat nu in vervulling met de publikatie van dit boek. Eerdere geschriften van mijn hand zijn hierin geheel herzien met de hulp en de aanmoediging van mijn lezers. Ik hoop oprecht dat ik de beoefenaars van karate-dō hiermee een dienst heb bewezen. Ik hoop tevens dat karateka's in vele landen elkaar door dit boek beter zullen begrijpen.

Wat karate-dō is

Het vaststellen wie er gewonnen of verloren heeft is niet het uiteindelijke doel. Karate-dō is een vechtkunst, die karakterontwikkeling door training beoogt, zodat de karateka iedere tastbare of ontastbare hindernis kan overwinnen.

Karate-dō is een ongewapende zelfverdedigingskunst, waarbij armen en benen systematisch worden getraind. Een onverwacht aanvallende vijand kan hiermee worden verslagen met een krachtsvertoon, alsof er wapens worden gebruikt.

Karate-dō is oefening, die de karateka beheersing geeft over alle lichaamsbewegingen, zoals buigen, springen en in evenwicht blijven. Hij leert lichaam en ledematen soepel en als één geheel te bewegen, naar voren, achteren, links, rechts, boven en beneden.

De technieken van karate-dō staan volledig onder controle van de wil van de karateka en ze worden nauwkeurig en spontaan naar het doel uitgevoerd.

Het grondkenmerk van karatetechnieken is *kime*. *Kime* betekent dat er een explosieve aanval op het doel wordt uitgevoerd met de juiste techniek en met maximale kracht in de kortst mogelijke tijd. (Lang geleden bestond de uitdrukking *ikken hissatsu*, die betekent 'doden met één slag', maar het is verkeerd en gevaarlijk om aan te nemen, dat dit doden het doel is. Men vergete niet dat de karateka's van vroeger *kime* dagelijks en in volle ernst konden beoefenen door gebruik te maken van de makiwara.)

Kime kan tot stand komen bij slaan, stoten of trappen, maar ook bij afweren. Een techniek zonder *kime* kan nooit als echt karate worden beschouwd, hoe sterk de gelijkenis ook mag zijn. Een wedstrijd vormt hierop geen uitzondering; het is echter tegen de regels om contact te maken, omdat dit te gevaarlijk is.

Sun-dome betekent dat een techniek wordt gestopt juist voordat er contact met het doel wordt gemaakt (één *sun* is ongeveer drie centimeter). Het uitvoeren van een techniek zonder *kime* is geen echt karate, dus de vraag is hoe de tegenstelling tussen *kime* en *sun-dome* overbrugd kan worden. Het antwoord luidt: verplaats het doel tot vlak voor het vitale trefpunt van de tegenstander. Dit kan dan met maximale kracht op een beheerste manier worden geraakt zonder dat er contact wordt gemaakt.

Oefening maakt diverse lichaamsdelen tot wapens, die moeiteloos en doeltreffend gebruikt kunnen worden. Zelfbeheersing is hierbij echter een onontbeerlijke eigenschap. Wie anderen wil verslaan, moet eerst zichzelf overwinnen.



Boven: Officials van de Internationale Karate Federatie bij het wereldkampioenschap in Los Angeles, 1975



Links: De erevoorzitter en de voorzitter (generaal Surono en de heer Sabeth) van het Indonesische Karate-dō Instituut, 1974



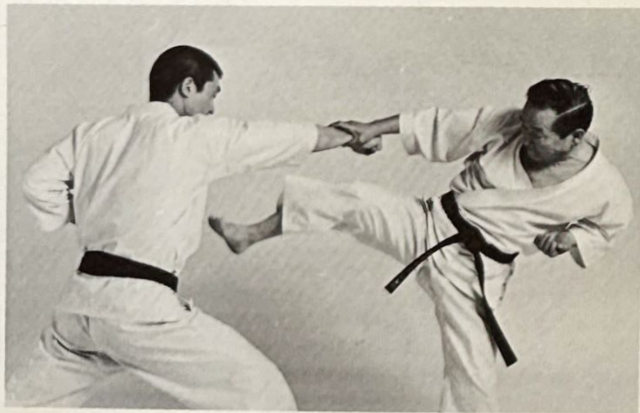
Links: Deelnemers aan karate-dō wedstrijden, Denemarken, 1975

I GRONDBEGINSELEN

Natuurlijke wapens

De wapens van karate-dō zijn verschillende delen van het menselijk lichaam. Ieder deel, dat doelmatig kan zijn bij aanval of verdediging wordt gebruikt. In dit opzicht verschilt karate-dō van de andere vechtkunsten.

Systematische training is de enige manier om wapens te ontwikkelen die op ieder tijdstip, op iedere plaats en in elke situatie gebruikt kunnen worden. Het is van het grootste belang dat elk lichaamsdeel voortdurend en volgens de juiste methode wordt getraind. Intensieve training alléén is niet voldoende om de lichaamsdelen tot krachtige wapens om te vormen.



Het gebruik van handen en armen



Het maken van een vuist

De hand kan op twee manieren worden gebruikt: 1) open en 2) gesloten. De open hand (*kaishō*) kan op elf manieren worden gebruikt, de gesloten hand (*ken*) kent zes variaties.

Om een vuist te maken brengt men eerst de vingertoppen naar binnen tot ze het onderste deel van de vingers raken. Vervolgens vouwt men de vingers verder naar binnen tot de toppen stevig in de palm worden gedrukt. Druk dan de duim stevig over het tweede kootje van de wijs- en middelvinger. De pink raakt gauw slap en ontspant, zodat het nodig is erop te letten, dat hij stijf tegen de palm gedrukt blijft.

Er is een tweede manier, die tegenwoordig niet veel meer gebruikt wordt, waarbij eerst de pink, de middel- en de wijsvinger gevouwen worden, hierna wordt de wijsvinger schuin over de middelvinger gedrukt. Deze manier is in onbruik geraakt, omdat men er moeilijk aan went en doordat de pink snel verslapt.

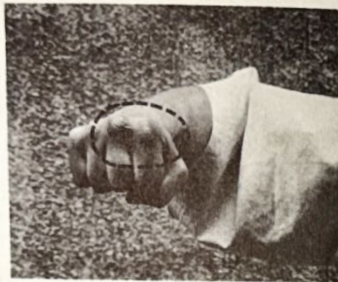
Het gebruik van de vuist



Seiken

Voorste deel van de vuist

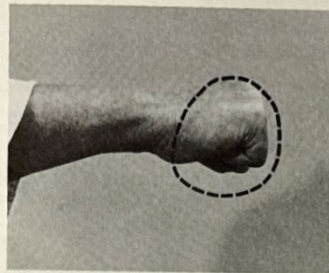
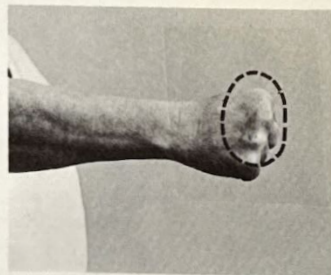
Het doel wordt geraakt met de knokkels van de wijs- en middelvinger. De pols moet stijf en ongebogen worden gehouden, de rug van de hand en de pols dienen een rechte lijn te vormen. Deze techniek wordt hoofdzakelijk gebruikt bij de rechte voorwaartse stoot (*tsuki*). Alle kracht van de arm moet geconcentreerd worden en vloeit dan in een rechte lijn naar de knokkels.



Uraken

Omgedraaide vuist

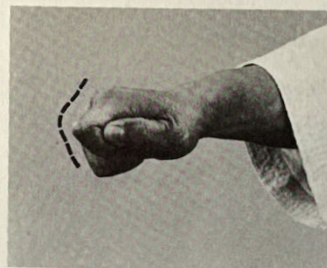
Bij deze slag (*uchi*) worden voornamelijk de rug van de hand en de knokkels van de wijs- en middelvinger gebruikt. De slag wordt uitgevoerd in een zijwaartse of verticaal omhooggaande beweging, waarbij de kracht van de elleboog de vuist laat uitschieten. Belangrijkste trefpunten zijn het gezicht of de zijkant van het lichaam van de tegenstander.



Kentsui

Hamervuist

Aanvallen naar het lichaam worden uitgevoerd met de onderkant van de vuist (bij de pink). Andere namen voor deze techniek zijn *shutsui* (hamerhand) en *tettsui* (ijzeren hamer).

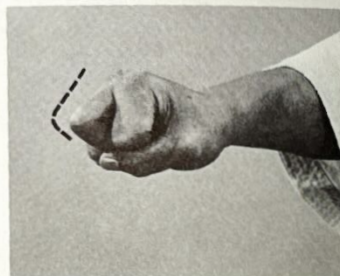
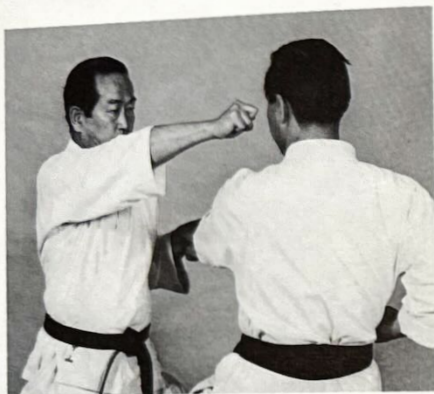


Ippon-ken

Eén-knokkelvuist

De vuist wordt net zo gebald als bij de slag met de voorkant van de vuist, maar nu wordt de tweede knokkel van de wijsvinger naar voren gestoken en de duim wordt er tegenaan gedrukt. Doelwit voor deze slag zijn meestal de brug van de neus, het punt net onder de neus en de ruimte tussen de ribben.



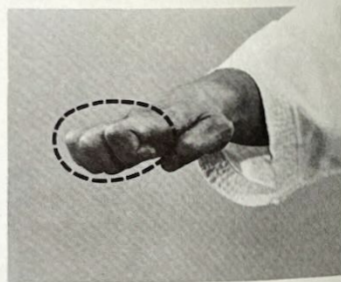


Nadakka-ken

Middelvinger-knokkel-vuist

De vuist wordt gebald als bij de slag met de voorkant van de vuist, maar nu wordt de tweede knokkel van de middelvinger naar voren gestoken en de wijs- en de ringvinger worden stijf tegen de middelvinger gedrukt. De duim drukt tegen de wijs- en middelvinger. Belangrijkste trespunten zijn de brug van de neus, het punt net onder de neus en de ruimte tussen de ribben.

Een andere naam ervoor is *nakadaka-ippou-ken* (middelvinger-één-knokkel-vuist).



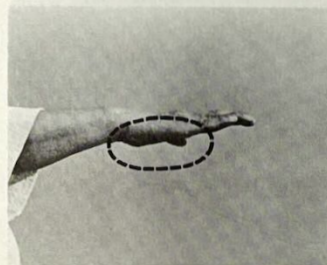
Hiraken

Vuist met de tweede knokkels

De vingers worden gebogen totdat de toppen net de palm raken en de duim wordt stijf tegen de wijsvinger gehouden. De techniek wordt gebruikt voor een aanval op de ruimte tussen de ribben of het punt net onder de neus.

Het gebruik van de open hand

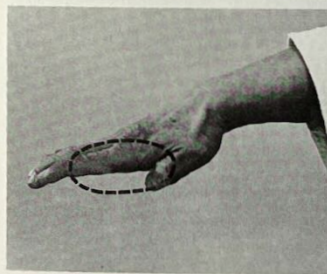
De gestrekte vingers van de open hand (*kaishō*) worden stevig tegen elkaar gedrukt en de rug van de hand en de vingers vormen één rechte lijn. De duim is gebogen en wordt stijf tegen de palm gehouden. Let er vooral op dat het onderste deel van de duim niet te diep gebogen wordt.



Shutō

Zwaardhand

De gestrekte vingers worden stevig tegen elkaar gedrukt en de zijkant van de palm wordt gebruikt als een zwaard, zowel om te blokkeren als om aan te vallen. Men slaat ermee naar onder andere de slaap, de halsslagader en de ribben.



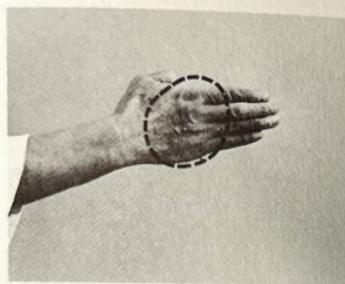
Haitō

Duimkant van de hand

De stand van de hand is hetzelfde als bij de zwaardhand, maar er wordt geslagen met de tegenovergestelde kant, met het gebied rondom het onderste kootje van de wijsvinger. Trespunten zijn dezelfde als bij de zwaardhand.



Haishu



Rug van de hand

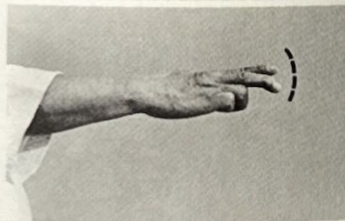
Hoewel met het gehele oppervlak van de rug van de hand geslagen kan worden, wordt hiermee meestal afgeweerd.



Nukite



Speerhand



De vingers zijn gespannen en de toppen licht gebogen. Met een zijwaartse of omhooggaande beweging kan een aanval worden gericht naar de ribben, de zijkant van het lichaam, de plexus solaris of het punt onder de neus. Men kent ook de speerhand met twee vingers (*nihon nukite*), n.l. met de middel- en wijsvinger of de wijsvinger en de duim.

Speciaal gebruik van de open hand



Teishō

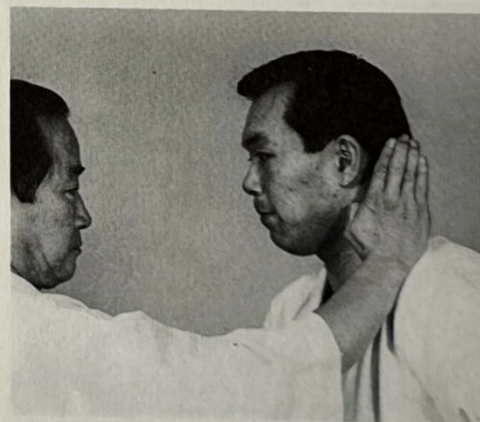


Muis van de hand

Hierbij wordt de open hand bij de pols volledig naar achteren gebogen. De techniek is verdedigend goed bruikbaar om de aanval-arm naar beneden of naar opzij te vegen. Ook erg geschikt voor aanvallen naar de kaak.

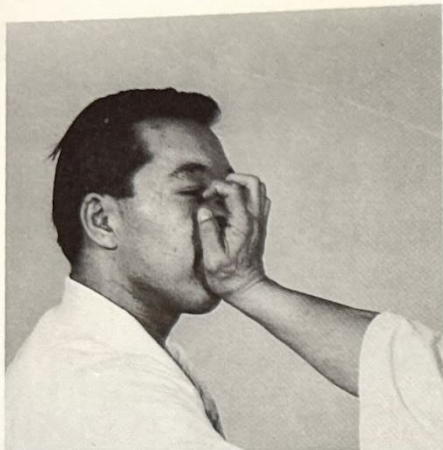


Seiryūō

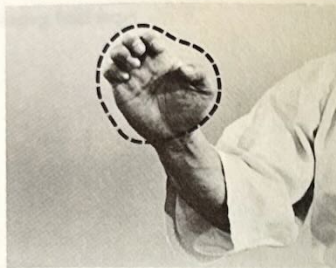


Ossekaakhand

Door de hand opzij te buigen vormen de zijkant van de palm en de pols een boog, het gedeelte van de palm onder de pink kan dan effectief worden gebruikt om een voorwaartse stoot van de tegenstander te blokkeren of om zijn gezicht of sleutelbeen aan te vallen.



Kumade

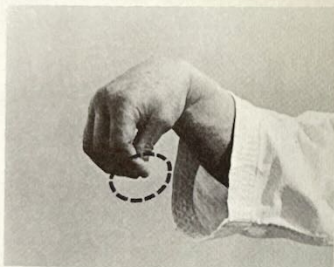


Bereklauwhand

De vingers worden zover gebogen dat de toppen net de palm raken. De duim wordt eveneens gebogen. Met het gehele oppervlak van de palm wordt een krachtige aanval naar het gezicht uitgevoerd.

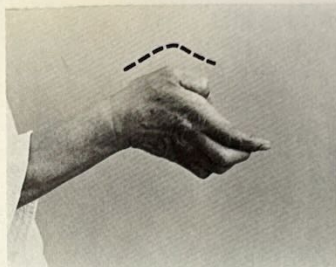


Washide



Adelaarshand

De toppen van de vingers en de duim worden bij elkaar gebracht, zodat er gelijkens met de snavel ontstaat. Er wordt dan een aanval naar de keel of een ander vitaal punt mee uitgevoerd.

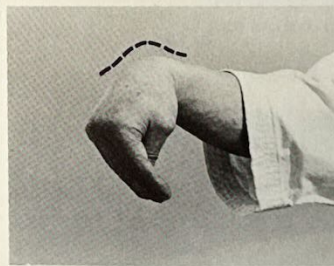


Keitō



Kippekopps

De hand wordt met gekromde vingers naar buiten gedraaid waarbij de duim in het gewricht gebogen wordt. Het slagoppervlak is het onderste deel van de duim tot het gewricht. De aanvalsarm of de oksel van de tegenstander is het doelwit.

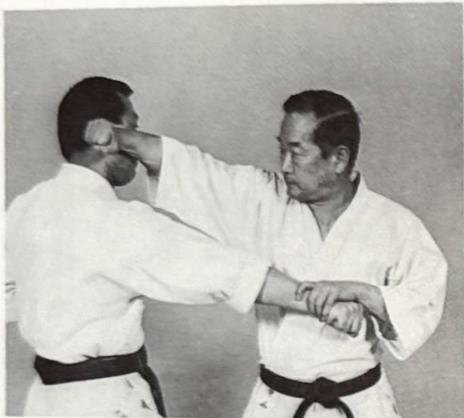


Kakutō

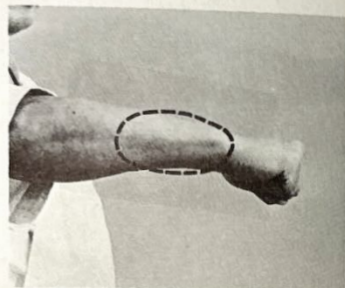


Gebogen pols

De pols kan een krachtig wapen worden door de hand zover mogelijk naar binnen te buigen. Hiermee kan men een slag uitvoeren naar de stootarm of de oksel van de tegenstander.



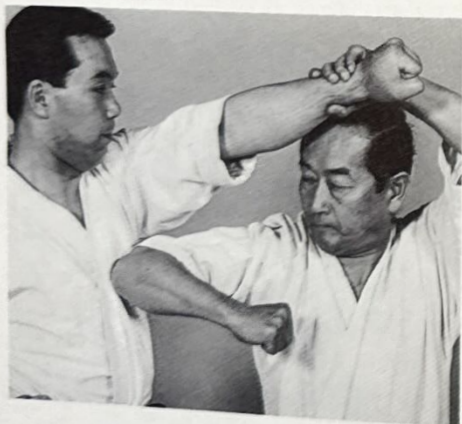
Ude



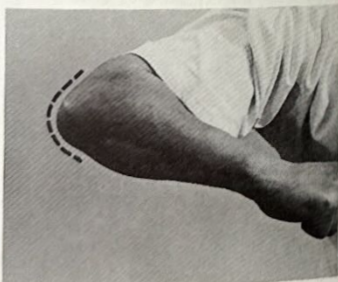
Arm

De belangrijkste functie van de onderarm is het blokkeren. Dit kan op vier manieren: met de binnenkant (*naiwan*), de buitenkant (*gaiwan*), de bovenkant (*haiwan*) en de onderkant van de arm (*shuwan*).

De onderarm wordt ook wel aangeduid met *wantō* (zwaardarm) en *shubō* (stokarm).



Hiji of Empi



Elleboog

Krachtige slagen met de elleboog kunnen worden gericht op het gezicht, de borst, de zijkant van het lichaam, enz. Er zijn vijf basismanieren: de voorwaartse elleboogslag (*mae empi-uchi*), de opwaartse elleboogslag (*tate empi-uchi*), de achterwaartse elleboogslag (*ushiro empi-uchi*), de benedenwaartse elleboogslag (*otoshi empi-uchi*), de ronde elleboogslag (*mawashi empi uchi*),...

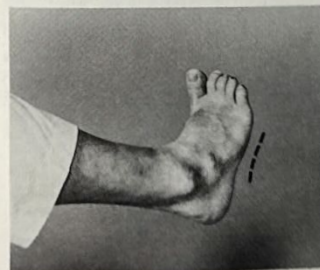
Het gebruik van de voeten en de benen



Koshi

Bal van de voet

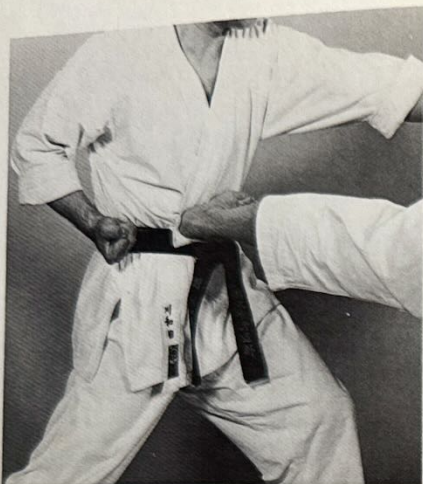
De tenen worden zover mogelijk naar boven gedraaid en de teengewrichten en de enkel worden gespannen gehouden. Trappen worden gericht naar de kaak, de borst, de maag, het kruis, enz. Een andere naam voor dit wapen is *jōsokutei* (geheven voetzool).



Sokutō

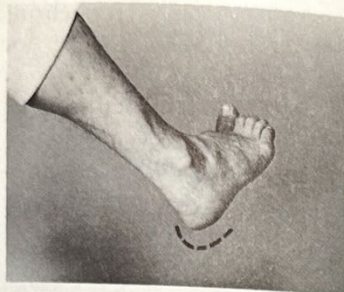
Zwaardvoet

De buitenkant van de voet wordt gebruikt voor een zijwaartse trap, de tenen zijn hierbij omhoog gekruld en de enkel is volledig gebogen.



Kakato

De hiel wordt gebruikt om naar achteren te trappen.
Een andere naam hiervoor is *enshō* (ronde hiel).



Hiel



Haisoku

Met gestrekte enkel worden de voet en de tenen volledig naar beneden gebogen. De wreef leent zich bijzonder voor trappen naar het kruis.

Wreef



Tsumasaki

De tenen worden stevig tegen elkaar gehouden en er wordt geraakt met de toppen. Men valt hiermee hoofdzakelijk het gebied tussen borst en heupen aan.

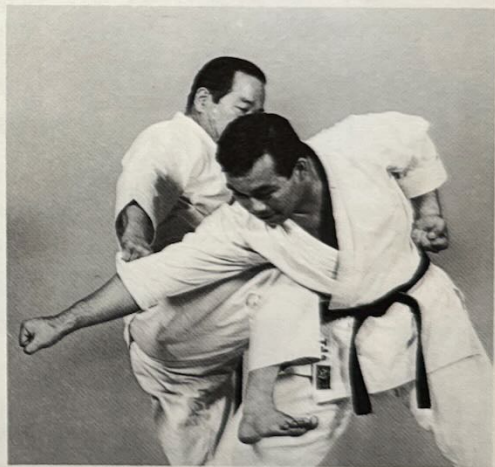


Toppen van de tenen



Hizagashira

Net als de elleboog is de knie het meest geschikt voor het gevecht op korte afstand. Aanvalspunten zijn het kruis, de zijkant van het lichaam en de dij.
Het wapen van de knie wordt ook wel *shittsui* genoemd (hamerknie).



Knie

Standen

Om de karatetechniek te verbeteren is het van fundamenteel belang, dat men aanleert bewegingen juist en in een goede balans uit te voeren.

Het begrip *stand* heeft betrekking op het onderlichaam. De stand moet stevig en stabiel zijn, zodat de technieken snel, nauwkeurig, krachtig en soepel kunnen worden uitgevoerd.

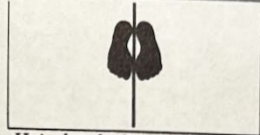
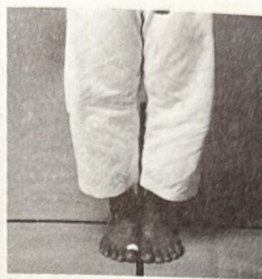
Te allen tijde dient het bovenlichaam loodrecht ten opzichte van de grond te staan en de heupen moeten op één hoogte blijven. De gewrichten mogen niet al te zeer gespannen zijn; bij het uitvoeren van een techniek mag niet meer kracht gebruikt worden dan nodig is en het is wenselijk dat de stand ontspannen blijft.



Shizen-tai

Natuurlijke houding

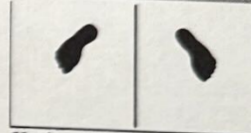
In de natuurlijke houding is het lichaam ontspannen, maar in een toestand van waakzaamheid, gereed om iedere situatie het hoofd te bieden. De knieën moeten altijd soepel en ontspannen blijven, zodat men snel iedere gewenste positie kan innemen. De stand van de voeten varieert in de verschillende vormen van de natuurlijke houding, maar het principe van waakzame ontspanning blijft hetzelfde.



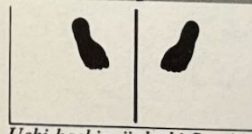
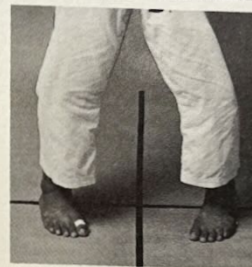
Heisoku-dachi
Informeel militaire stand



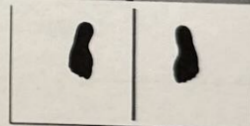
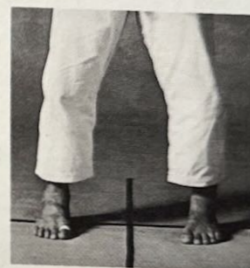
Musubi-dachi Informele militaire stand met de voeten naar buiten



Hachinoji-dachi
Spreidstand



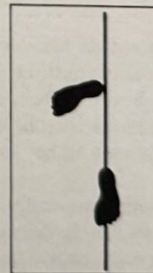
Uchi-hachinoji-dachi Spreidstand met de voeten naar binnen



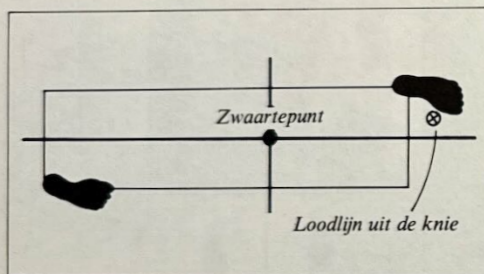
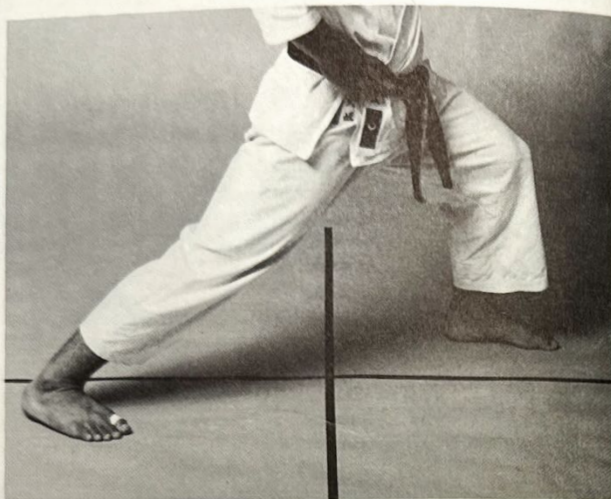
Heikō-dachi
Evenwijdige voetenstand



Teiji-dachi
T-stand



Renoji-dachi
L-stand

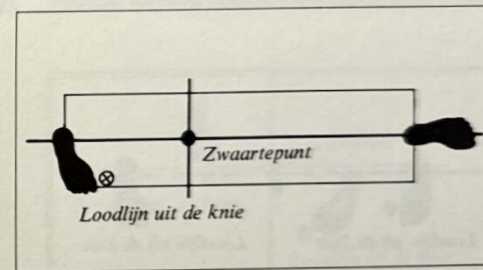
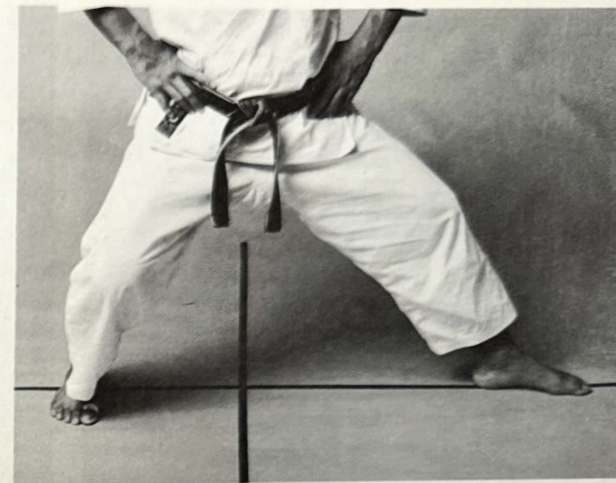
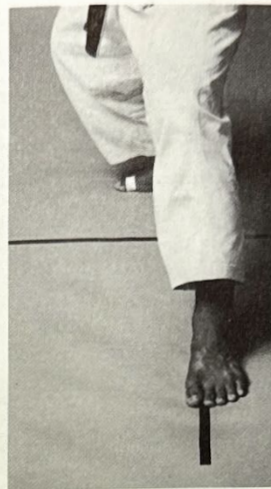


Zenkutsu-dachi

Naar voren leunende stand

Het achterste been is gestrekt en het voorste gebogen zodat de knie zich recht boven de voet bevindt. De heupen zijn omlaag gebracht. De rug staat recht boven de heupen en loodrecht ten opzichte van de grond. Het gezicht is recht naar voren gericht. Ongeveer 60% van het gewicht rust op het voorste en ongeveer 40% op het achterste been.

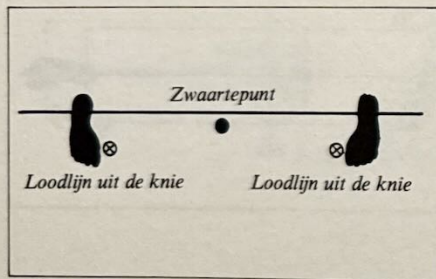
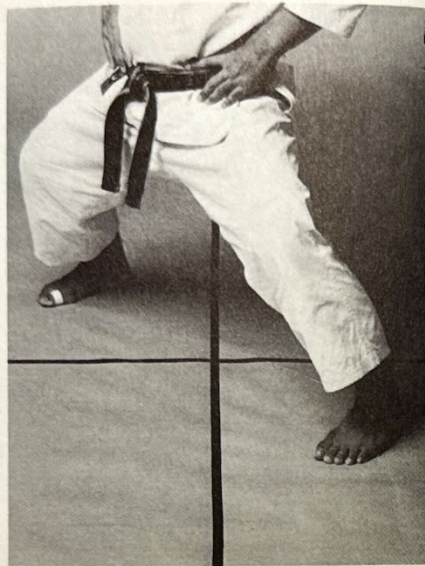
Bij de *hanmi* (half naar voren leunende) variatie op deze stand wordt het bovenlichaam in een hoek van 45 graden opzij gedraaid en het gezicht staat recht naar voren. Dit is een sterke positie om een tegenstander die zich recht voor u bevindt, aan te vallen.



Kōkutsu-dachi

Naar achteren leunende stand

De voeten zijn gespreid, de knie van het achterste been is gebogen en het voorste been wordt licht naar voren gestrekt. De heupen zijn omlaag gebracht en het bovenlichaam wordt rechtop gehouden en half weggedraaid. Ongeveer 30% van het gewicht rust op het voorste en ongeveer 70% op het achterste been. Vanuit deze stand kunnen frontale aanvallen goed worden geblokkeerd.

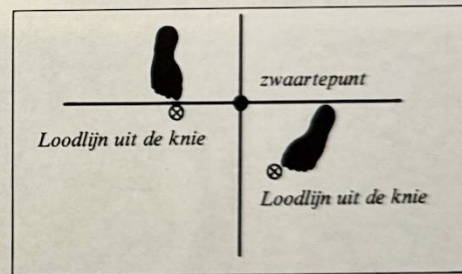
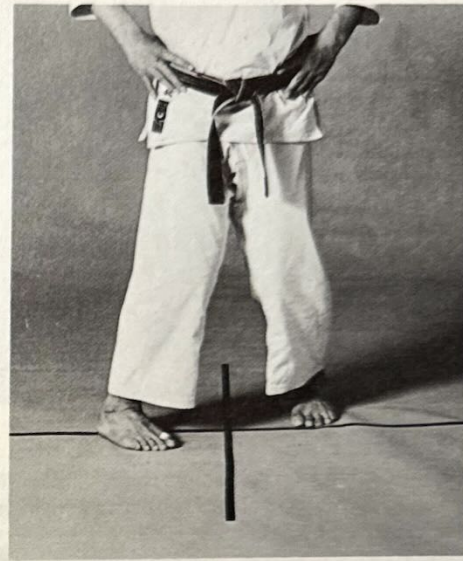


Kiba-dachi

De voeten zijn gespreid, de hielen staan ten opzichte van elkaar in een rechte lijn en het gewicht wordt gelijkmatig tussen de voeten verdeeld. De heupen worden recht naar beneden gebracht, de rug is gestrekt en staat loodrecht ten opzichte van de grond. Het gezicht is recht naar voren gericht.

De paardezitstand is van essentieel belang voor het verkrijgen van een stabiele houding en onmisbaar bij het trainen van heupen en benen. Hij is geschikt voor het uitvoeren van aanvallen naar links of rechts.

Paardezitstand



Sanchin-dachi

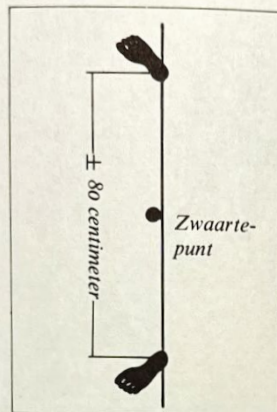
De voeten zijn gespreid en één voet staat iets naar voren. Beide knieën worden gebogen en naar binnen gedraaid. De onderbuik is gespannen en het bovenlichaam wordt rechtop en loodrecht ten opzichte van de grond gehouden. Als de voeten te dicht bij elkaar staan of de knieën te diep worden gebogen, neemt de stabiliteit af en gaat de souplesse verloren.

Het is een stevige stand, van waaruit men gemakkelijk technieken naar voren of naar achteren en naar links of rechts kan uitvoeren, met name verdedigende technieken.

Zandloperstand



Shiko-dachi



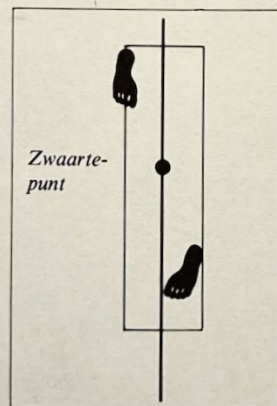
Hurkstand

Deze stand lijkt op de paardezitstand, maar de voeten zijn hier in een hoek van 45 graden naar buiten gericht en de heupen worden verder omlaag gebracht.

Deze stand is net als de paardezitstand goed om de benen en de heupen te trainen en het is een geschikte uitgangshouding voor aanvallende technieken naar beide zijden.

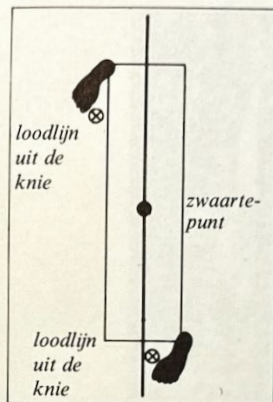


Hangetsu-dachi

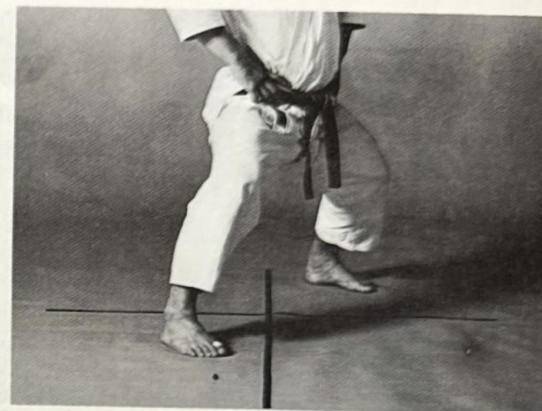


Halvemaanstand

Deze stand lijkt op de naar voren leunende stand wat betreft de plaatsing van de voeten en heeft met de zandloperstand o.a. het naar binnen draaien van de knieën gemeen. Deze stand bevindt zich als het ware tussen de twee andere in. Hij is effectief voor zowel aanval als verdediging, maar wordt toch vaker verdedigend gebruikt.



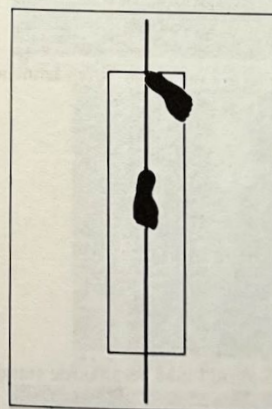
Fudō-dachi



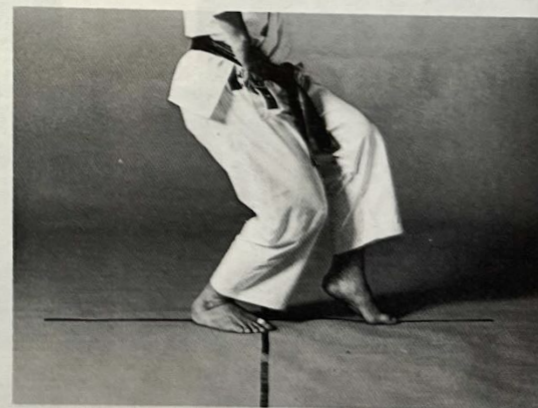
Verankerde stand

De knieën zijn net als bij de paardezitstand volledig gebogen, maar de positie van de voeten is anders.

Dit is een stevige stand van waaruit men een aanval kan blokkeren en onmiddellijk in de tegenaanval kan gaan. Een andere naam ervoor is *sōchin-dachi*.



Neko-ashi-dachi



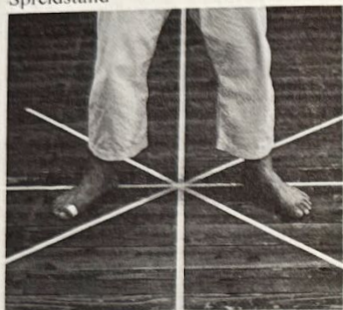
Katstand

De voorste knie staat licht naar binnen gebogen en de hiel is geheven. Het lichaamsgewicht rust grotendeels op het achterste been, waarvan de knie eveneens gebogen is. De achterste voet wijst diagonaal naar voren.

Vanuit deze stand kan men zich snel buiten het bereik van een aanval brengen en onmiddellijk een tegenaanval inzetten.

Training in standen

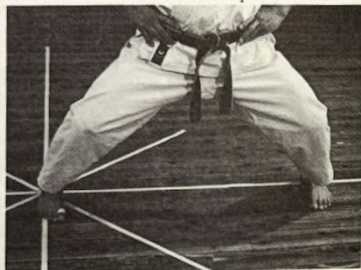
Shizen-tai hashinoji-dachi
Spreidstand



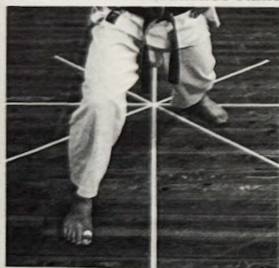
Migi kiba-dachi Rechter paardezitstand



Hidari kiba-dachi Linker paardezitstand



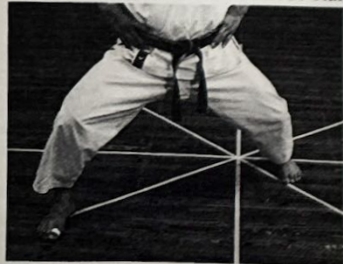
Migi zenkutsu-dachi Rechts naar voren leunende stand



Hidari zenkutsu-dachi Links naar voren leunende stand



Migi fudō-dachi Rechts verankerde stand



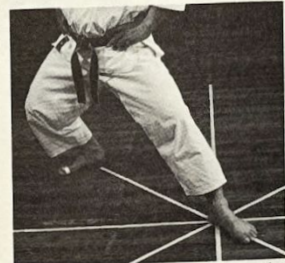
Hidari fudō-dachi Links verankerde stand



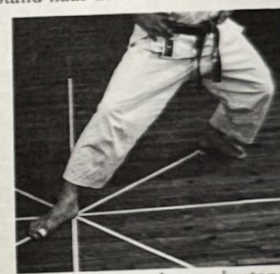
Verankerde stand naar achteren



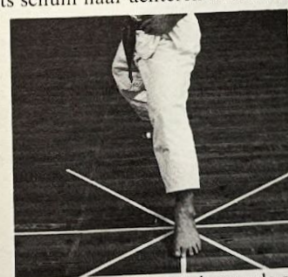
Verankerde stand naar achteren



Rechts schuin naar achteren leunende stand



Links schuin naar achteren leunende stand



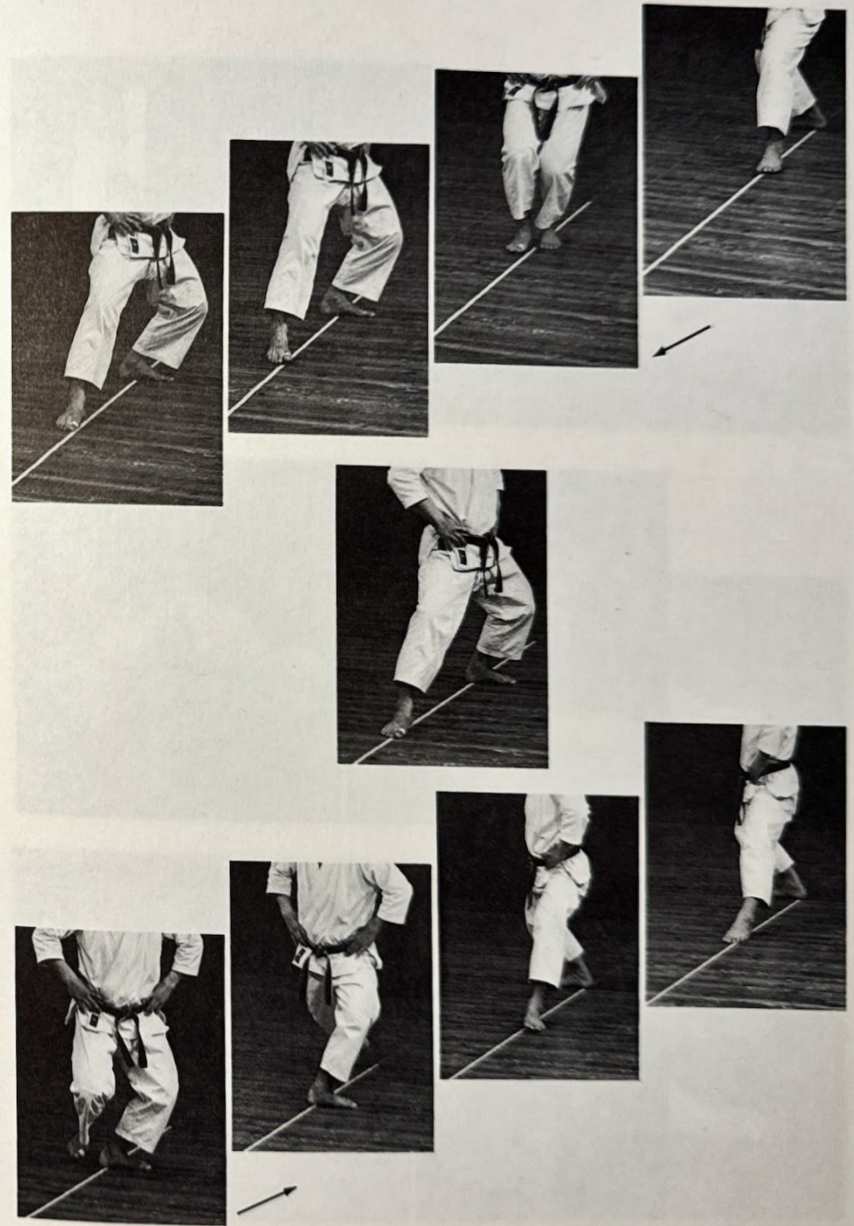
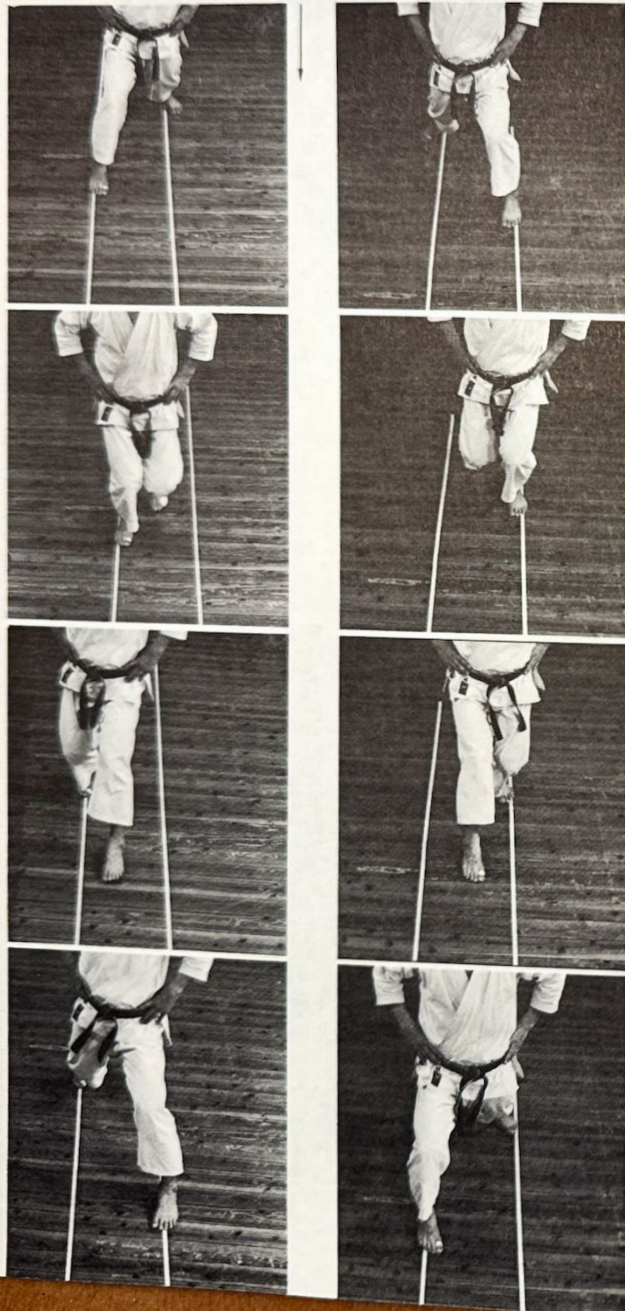
Recht naar achteren leunende stand (rechts)



Recht naar achteren leunende stand (links)

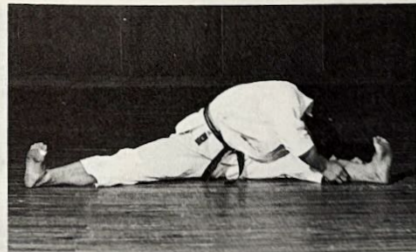
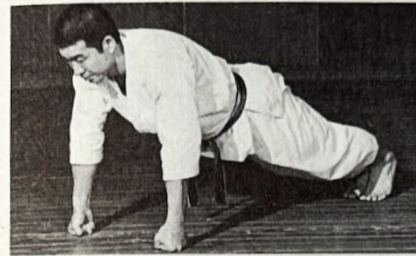
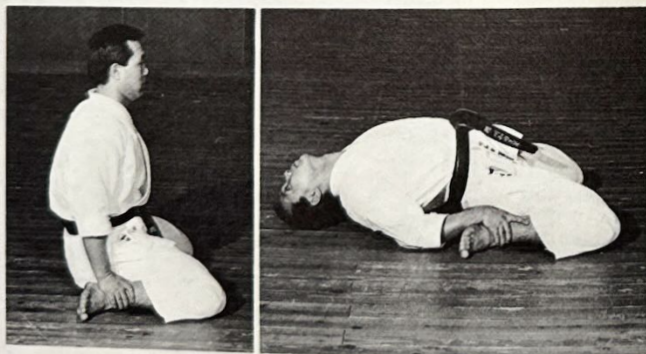
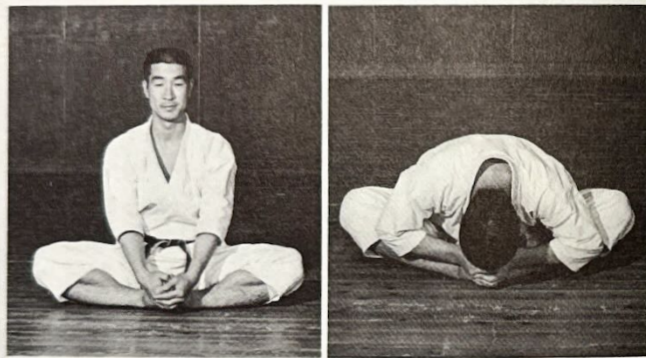
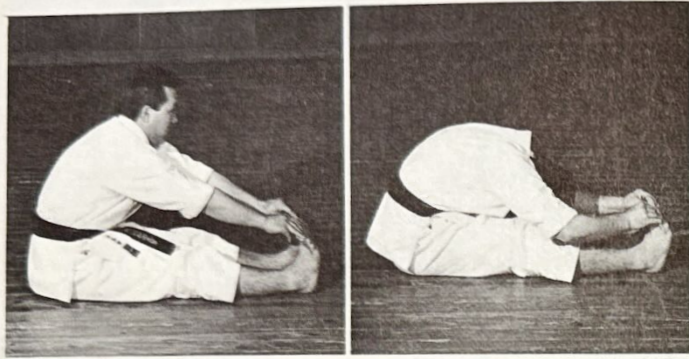


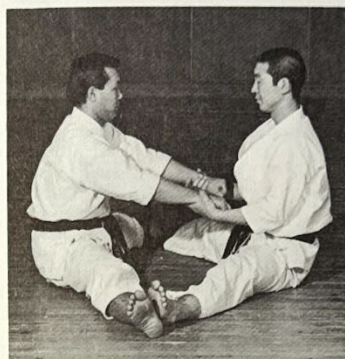
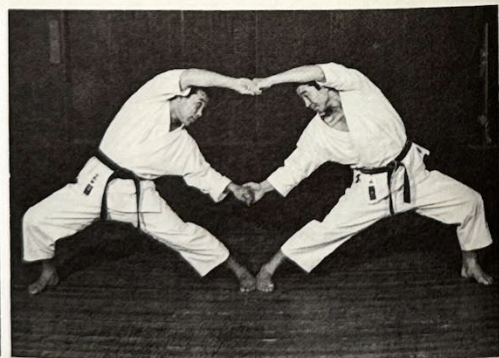
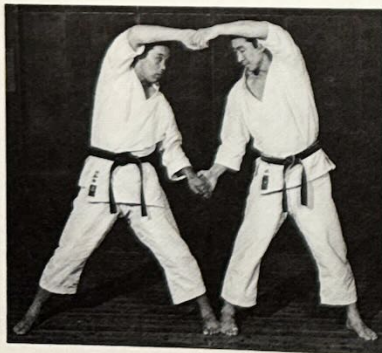
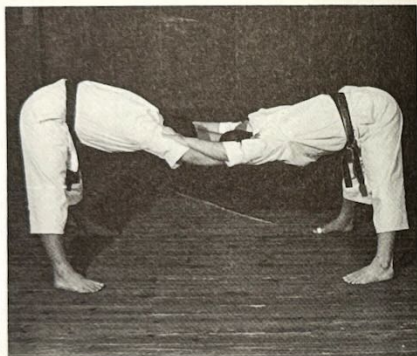
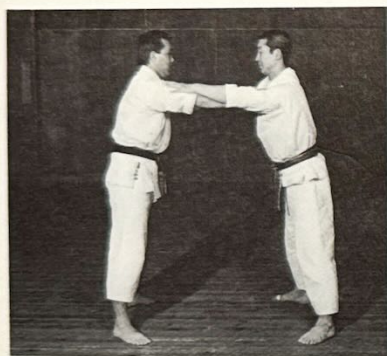
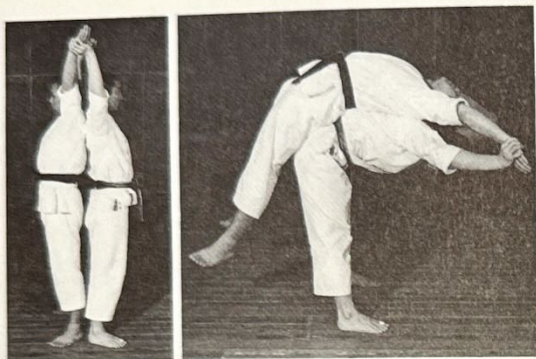
Shizen-tai Natuurlijke houding

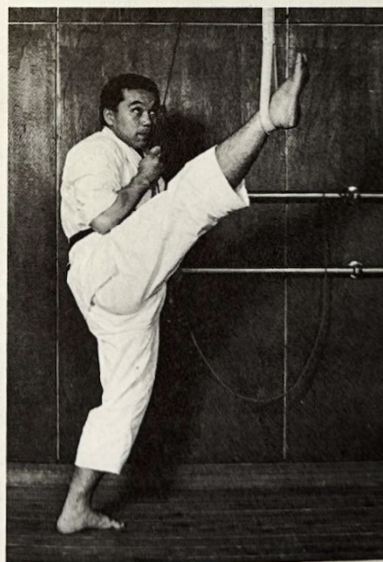
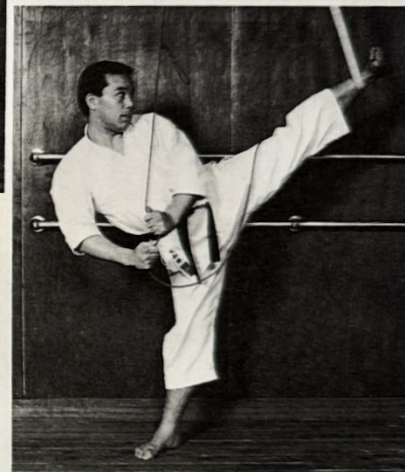
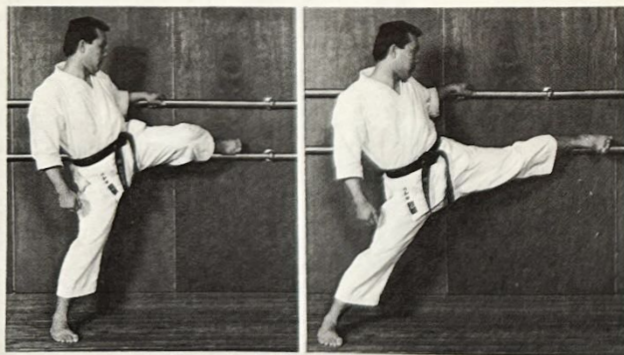
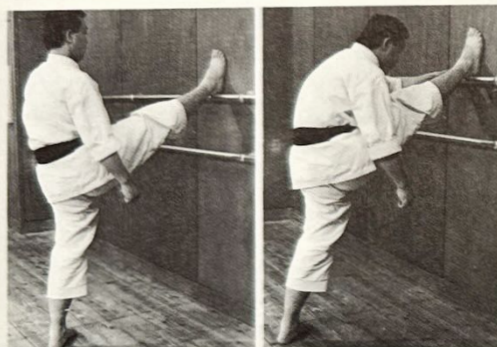
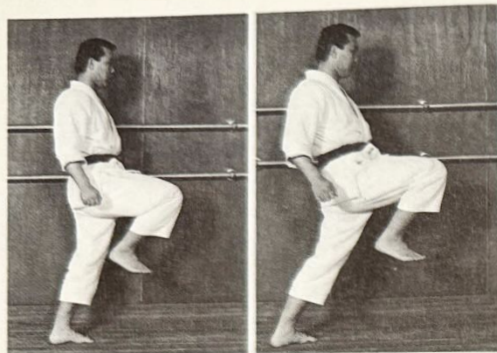


Vorbereidende oefeningen

Alleen









Salvador, Brazilië, 1975



Dōjō van de East Coast Karate Association, V.S.

2 UITGANGSPUNTEN

Uitgangspunten van karatetechnieken

De basistechnieken van het blokkeren, stoten, slaan en schoppen vormen het fundament van karate-dō en hun beheersing is tevens het uiteindelijke doel. Hoewel ze in slechts enkele maanden geleerd kunnen worden, is het mogelijk dat zelfs na een leven lang trainen volledige beheersing uitblijft. De leerling moet regelmatig oefenen met maximale concentratie en inspanning bij de uitvoering van iedere afzonderlijke beweging.

Dit zal echter slechts succes hebben, wanneer de technieken wetenschappelijk verantwoord zijn en de training systematisch en goed geprogrammeerd is. Om effect te kunnen hebben moet de training plaatsvinden op basis van de juiste natuurkundige en fysiologische principes.

Het zal misschien voor velen een verrassing zijn dat de vroegere karateka's door lange en voortdurende training technieken ontwikkeld en verbeterd hebben, die blijken overeen te stemmen met moderne wetenschappelijke principes. Hoe meer men ze bestudeert, hoe duidelijker dit blijkt. Dit wil niet zeggen dat er geen onopgeloste problemen zijn, maar die moeten wachten op verdere bestudering. Verdere verfijning van karate-dō is heel waarschijnlijk, omdat de technieken geanalyseerd worden in een voortdurende poging ze door een wetenschappelijke benadering te verbeteren.

Om van zijn training te kunnen profiteren dient de leerling de volgende belangrijke punten goed te begrijpen.



Uitvoeringswijze

Een correcte uitvoeringswijze is altijd nauw verwant aan natuurkundige en fysiologische principes.

Bij baseball is de uitvoering van degene die een homerun slaat altijd vlekkeloos. De schoonheid van beweging, die een meesterschermer laat zien is bijna volmaakt. Langdurige oefening en een verantwoorde training liggen hieraan ten grondslag.

Voorwaarden voor een juiste uitvoering zijn een goed evenwicht en een hoge mate van stabiliteit bij het uitvoeren van bewegingen van ieder lichaamsdeel, aangezien de bewegingen in snelle opeenvolging en in een korte tijdsduur gemaakt worden.

Dit geldt in het bijzonder voor karate, omdat stoten en trappen hier van vitaal belang zijn. De noodzaak van een goed evenwicht kan duidelijk geconstateerd worden bij het trappen, omdat men hierbij gewoonlijk op één been staat. Wanneer het doel wordt geraakt moet men de schok kunnen opvangen, zodat stabiliteit in de gewrichten van handen en armen een vereiste is.

In verschillende situaties en bij het toepassen van verschillende technieken wordt het zwaartepunt verlegd van links naar rechts of van achter naar voren. Dit is alleen mogelijk wanneer zenuwen en spieren goed getraind zijn. Bovendien is men door te lang op één been te staan kwetsbaar voor een aanval, daarom moet de balans voortdurend worden verplaatst van de ene voet naar de andere. De karateka moet vermijden dat hij zich open geeft en tegelijkertijd dient hij gereed te zijn om aan te vallen.



Kracht en snelheid

Kracht neemt toe met snelheid. Door spierkracht alleen zal iemand niet kunnen uitblinken in vechtkunsten en trouwens ook niet in andere sporten. De kracht van de *kime* (voltooiing) van een basistechniek komt voort uit de concentratie van maximale kracht op het moment van contact, die zelf weer grotendeels afhankelijk is van de snelheid van de slag of de trap. De stoot van een zeer goed getrainde karateka kan een snelheid bereiken van 13 m/sec. en ontwikkelt een kracht, gelijkwaardig aan 700 kilo. Snelheid, hoe belangrijk ook, is niet effectief zonder beheersing. Snelheid en kracht worden vergroot, wanneer de krachten van actie en reactie elkaar kunnen versterken. Om hiertoe in staat te zijn moet men begrip hebben van bewegingsdynamica en de toepassing ervan.

Concentratie en ontspanning

Een maximale krachtexplosie komt tot stand door de kracht van alle lichaamsdelen op het doel te richten, niet alleen van de armen en benen.

Even belangrijk is het vermijden van krachtsverspilling bij het uitvoeren van een techniek, zodat alle kracht doelgericht benut kan worden. In principe begint men een techniek met het absolute minimum aan kracht, vervolgens loopt de kracht op tot 100% om direct daarna weer tot het minimum terug te keren. Onmiddellijke ontspanning na een krachtexplosie wil niet zeggen, dat men niet langer op zijn hoede is. Men moet altijd waakzaam blijven en gereed zijn voor de volgende beweging.



Het vergroten van de spierkracht

Kennis van theorie en grondbeginselen is zinloos als men niet over sterke, goed getrainde, elastische spieren beschikt om de technieken mee uit te voeren. Het versterken van de spieren vereist constante training.

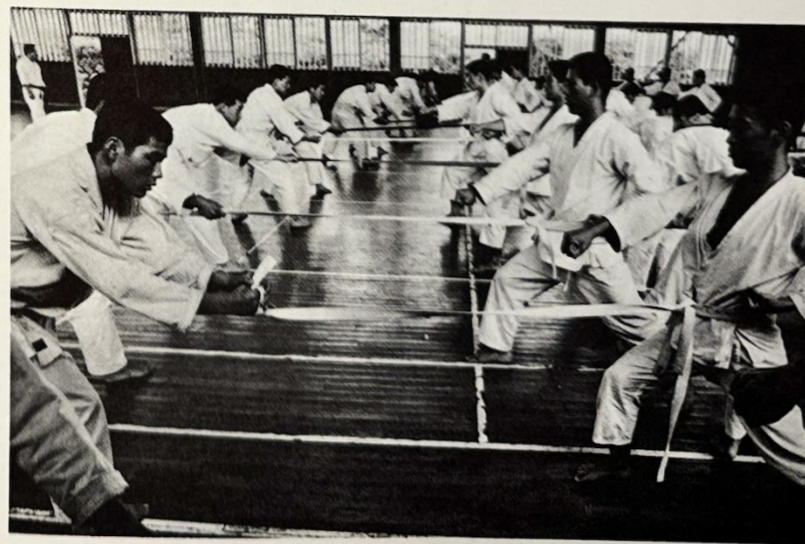
Het is eveneens wenselijk, dat men weet welke spieren bij een bepaalde techniek worden gebruikt. Hoe minder spieren er onnodig gebruikt worden, hoe kleiner het verlies aan energie is. Slechts met volledig en harmonieus functionerende spieren zal men in staat zijn sterke en effectieve technieken uit te voeren.

Ritme en timing

In iedere sport zijn de verrichtingen van een topatleet zeer ritmisch van aard. Dit geldt ook voor karate.

De timing van de verschillende technieken kan niet muzikaal worden uitgedrukt, maar is niettemin van belang. De drie belangrijkste factoren zijn het juiste gebruik van kracht, een snelle of langzame uitvoering van de technieken en het strekken of samen-trekken van de spieren.

De bewegingen van een karatemeester zijn niet alleen krachtig, maar ook zeer ritmisch en mooi om te zien. Het aanleren van gevoel voor ritme en timing is een uitstekende manier om vooruitgang in karate te boeken.



De heupen

De heupen liggen ongeveer in het centrum van het menselijk lichaam en hun beweging is van doorslaggevende betekenis bij de uitvoering van verschillende soorten karatetechnieken. De explosieve kracht van de beslissende slag wordt geleverd door de onderste buikspieren en de draaiing van de heupen, die bijdraagt aan de kracht van het bovenlichaam.

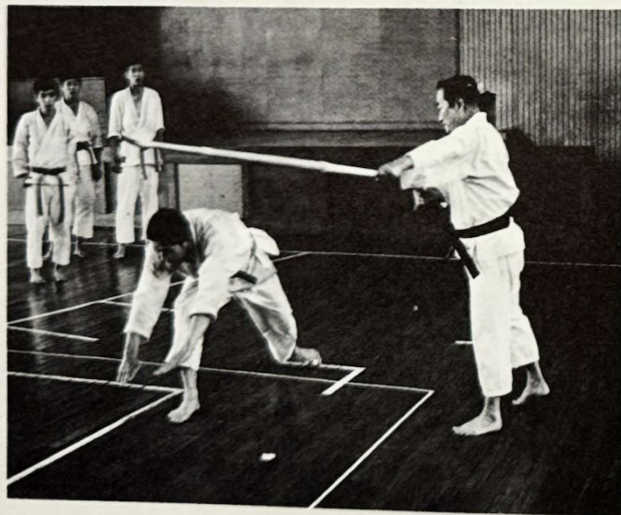
Behalve als bron van kracht zijn de heupen belangrijk voor een goede spirit, een correcte uitvoering en voor het bewaren van een goed evenwicht. Bij karate wordt vaak als advies gegeven 'stoot met je heupen', 'trap met je heupen', en 'blokkeer met je heupen'.

Ademhaling

De ademhaling is afhankelijk van de uitgevoerde techniek; men ademt in bij een afweer en uit bij een beslissende techniek. Als er verschillende technieken achter elkaar worden uitgevoerd, ademt men afwisselend in en uit.

De ademhaling hoort niet steeds hetzelfde te zijn, maar moet worden aangepast aan veranderende situaties.

Als men inademt worden de longen helemaal volgezogen, als men uitademt wordt niet alle lucht uitgeblazen, maar er blijft ongeveer 20% in de longen achter. Volledige uitademing maakt het lichaam slap. Men is dan niet meer in staat om zelfs een lichte slag af te weren en men zal zich evenmin op de volgende beweging kunnen voorbereiden.



3 TRAINING

Basistechnieken

Hand- en armtechnieken

Uke

Afweer

Karate onderscheidt zich van boksen en andere vechtkunsten door de verdedigende technieken. Trappen kunnen op vele manieren worden afgeweerd, zowel met de benen en voeten als met de handen en armen. Karate is in dit opzicht uniek.

Iedere afweer moet worden uitgevoerd op het moment dat de tegenstander zijn aanval inzet. Daarom is het absoluut noodzakelijk om de aanval te zien aankomen. De verschillende doeleinden van het afweren moeten goed in het oog worden gehouden.

1. *Het ontmoedigen van verdere aanvallen.* Het gebruik van grote kracht kan de tegenstander afhouden van verdere aanvallen en zodoende wordt de afweer zelf een aanval.

2. *Pareren.* Een aanval van een arm of been kan lichtjes worden afgeweerd met net genoeg kracht om de richting ervan te veranderen.

3. *Afweer en aanval.* Het is mogelijk om af te weren en tegelijkertijd een tegenaanval in te zetten.

4. *Het uit het evenwicht brengen van de tegenstander.*

5. *Terugtrekken.* Na een aanval kan men een veilige positie innemen tot de mogelijkheid van een tegenaanval zich voordoet. Beheersing van de volgende punten is essentieel om effectief te kunnen afweren.

1. *Richting van de kracht.* Het is onmogelijk om af te weren zonder eerst nauwkeurig te hebben bepaald welke weg de aanval zal nemen. Als de aanval is gericht op het hoofd of het bovenste deel van de romp, wordt de aanval van onder naar boven afgeweerd. Een aanval naar de borst wordt van binnen naar buiten of van buiten naar binnen geblokkeerd, een aanval naar de maag door een gecombineerde benedenwaartse en snelle buitenwaartse beweging.

2. *Draaiing van de onderarm en timing.* Een slag tegen de aanvallende arm is op zichzelf betrekkelijk zwak. Het draaien van de blokkerende onderarm maakt de afweer sterker, maar een goede timing is van kritiek belang.

3. *Het draaien van de heupen.* De heupdraaiing is evenzeer een onderdeel van de afweer als van het stoten. Weer af en voltooi de beweging met de heupen, trek de andere arm tegelijk met de afweer snel terug.

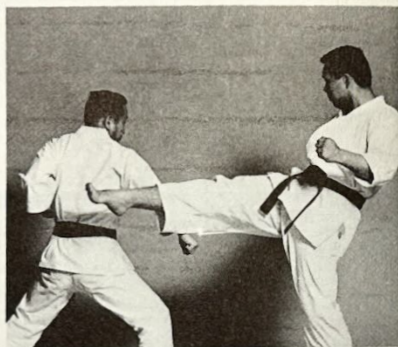
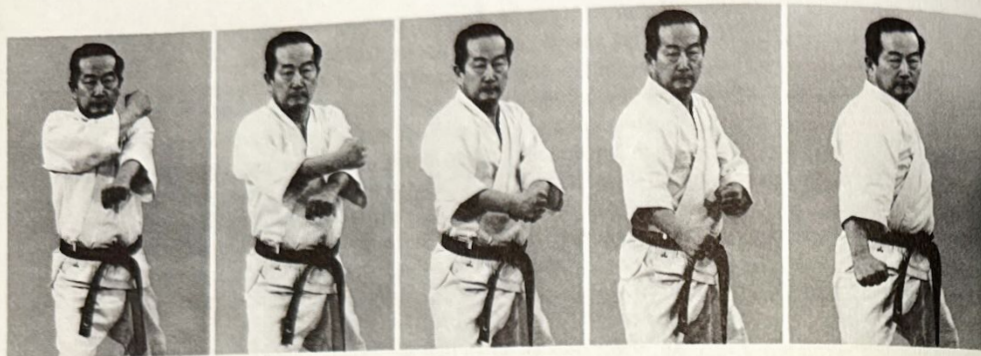
4. *Positie van de elleboog.* Voor een doeltreffende afweer moet alle lichaamskracht op het moment van contact geconcentreerd zijn in de onderarm. De kracht van de afweer is het grootst wanneer de elleboog in aanraking blijft met het lichaam, maar dit kan de reikwijdte van de afweer beperken. De elleboog mag niet te ver van de zijkant van het lichaam afstaan, maar er ook niet te dichtbij worden gehouden. In principe kan een afstand van ongeveer een vuistbreedte worden aangehouden.

5. *Gevolgen van te ver buiten het lichaam blokkeren.* Blokkeren op een te grote afstand van het lichaam leidt tot evenwichtsverlies, afname van spanning in de spieren en verminderde lichaamsbeheersing, terwijl het uitvoeren van vervolgtechnieken wordt bemoeilijkt. Het is noodzakelijk voor iedere afweerteknik de juiste positie te leren.

6. *Afweer-aanval.* Naast blokkeringen, die zo krachtig zijn, dat ze verdere aanvallen verhinderen, bestaan er afweertekniken, die op zichzelf slagen worden, die een gevecht kunnen beslissen.



Egypte, 1975



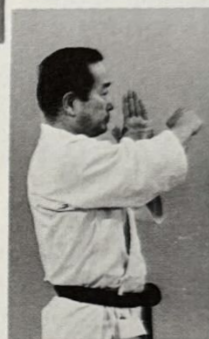
Gedan Barai

Benedenwaartse afweer

Dit is een basisafweer en tegelijkertijd een van de voorbereidende houdingen bij de basistraining.

Een trap naar de maag of het kruis wordt ermee met een beneden- en zijwaartse beweging afgeweerd met de pols.

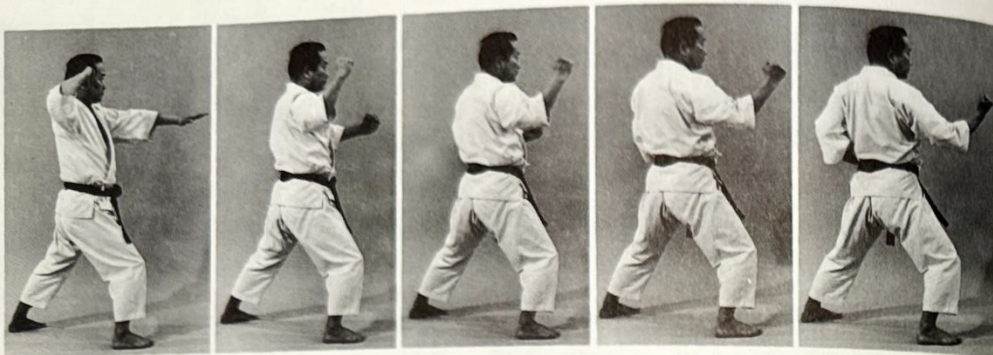
1. Gebruik de elleboog als spil. Strek de arm, terwijl u met een grote benedenwaartse beweging afweert. De vuist eindigt op ongeveer vijftien centimeter boven de knie van het voorste been.
2. Beide onderarmen draaien en de armen raken elkaar bijna als ze langs elkaar gaan.
3. Weer krachtig af tegen een harde, opwaartse trap.



Jōdan-Age-Uke Hoge afweer tegen een aanval naar het hoofd

Dit is een basisafweer tegen aanvallen boven de plexus solaris. Weer krachtig naar boven af met de buitenkant van de onderarm.

1. De armen kruisen elkaar op kinhoogte, de afwerende arm bevindt zich aan de buitenkant en de terugtrekkende arm aan de binnenkant. Beweeg de armen energiek en krachtig en houd de elleboog van de afwerende arm in een hoek van 90 graden.
2. Als de afweer beëindigd is, bevindt de onderarm zich op ongeveer 10 cm afstand van het voorhoofd, de vuist staat hoger dan de elleboog en de palm wijst naar voren. Houd de elleboog dicht bij het lichaam.
3. Op het moment van afweer is de vuist stevig gebald en de maagspieren moeten stevig worden gespannen. In een golfbeweging van kracht wordt deze spanning doorgegeven naar de spieren rondom de oksel en vervolgens naar de afwerende arm.



Chūdan Ude Uke

Onderarmafweer tegen een aanval naar het lichaam

Soto-uke

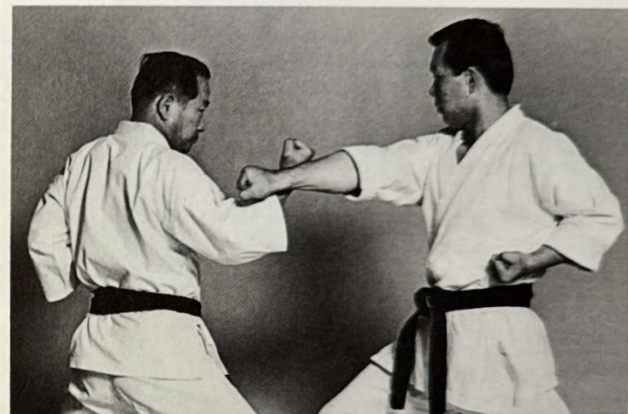
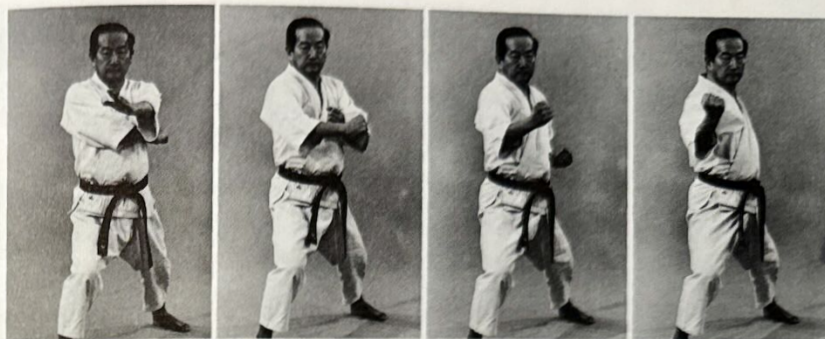
Van buiten naar binnen

Deze wordt gebruikt tegen een stoot naar het gezicht of de borst. Laat de arm van de tegenstander naar opzij van richting veranderen, de afweer gebeurt met de scherpe buitenkant van de pols.

1. Zorg dat aan het eind van de beweging de blokkerende arm in een hoek van 90 graden gebogen is en de onderarm bijna loodrecht ten opzichte van de grond staat. De elleboog mag niet te ver buiten het lichaam eindigen.

2. De vuist wordt op kinhoogte gehouden, de elleboog bevindt zich op ongeveer 10 cm van het lichaam en de spieren rond de oksel zijn gespannen.

3. Breng de andere arm terug naar de zij en maak een stevige vuist. Draai de heupen in de richting van de afweer, zodat de aanvallende arm met nog grotere kracht geraakt kan worden.



Chūdan Ude Uke

Onderarmafweer tegen een aanval naar het lichaam

Uchi-Uke

Van binnen naar buiten

Een stoot naar het gezicht of de borst kan worden afgeweerd met de scherpe binnenkant van de pols.

1. De afwerende arm passeert de terugtrekkende arm aan de buitenkant.

2. De andere punten die bij de vorige afweer zijn genoemd gelden ook hier.

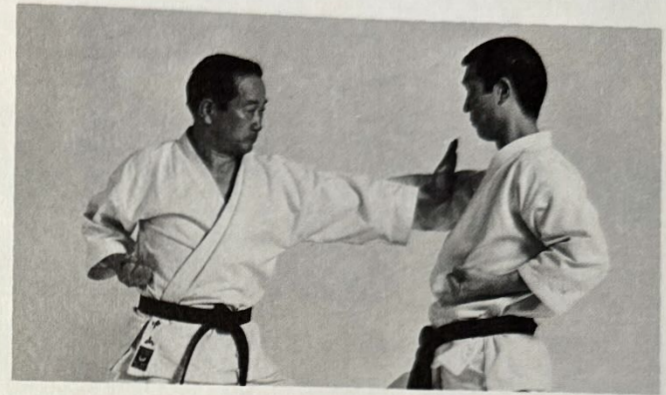


Shutō Uke

Zwaardhandafweer

Dit is een verdedigende basistechniek tegen een aanval naar buik, borst of gezicht. De buitenkant van de hand beschrijft een schuine beweging, alsof het de bedoeling was de arm van de tegenstander af te hakken.

1. De andere hand wordt nu niet naar de zij teruggetrokken, maar met een naar boven gerichte palm tot voor de plexus solaris gebracht. Zodoende kan men hierna onmiddellijk na de afweer een tegenaanval met de speerhand doen naar het middengedeelte van het lichaam van de tegenstander.
2. De afwerende hand beweegt vanaf een punt naast het oor naar voren en diagonaal naar beneden. De afwerende hand passeert de andere arm aan de bovenkant, de terugtrekkende hand passeert de elleboog van de afwerende arm van onderen.
3. Als de techniek voltooid is, moet de elleboog van de afwerende arm in een rechte hoek staan en de spieren rondom de oksel moeten gespannen zijn. Let erop dat de arm niet te ver naar buiten beweegt, dat wil zeggen niet verder dan de zijkant van het lichaam.
4. Tijdens de afweer stap je diagonaal naar achteren. Als je dit nalaat of recht naar achteren stapt heeft de afweer geen effect.



Tate Shutō-uke

Afweer met de verticale zwaardhand

Buig de pols, terwijl de onderarm van binnen naar buiten beweegt, de vingers wijzen recht naar boven en de palm is naar voren gericht. Men kan hiermee stoten naar de borst of de plexus solaris afweren. Een verschil met de andere zwaardhandafweer is dat de elleboog hier gestrekt wordt gehouden.

Deze techniek wordt pas doeltreffend door een stap zijwaarts te doen of door één voet naar voren te laten glijden zodat men dicht bij de tegenstander komt.

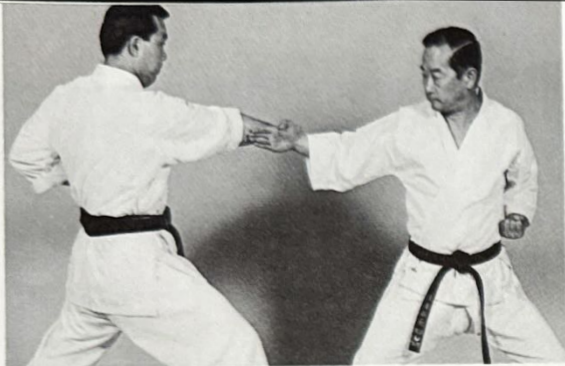


Kake Shutō-uke

Afweer met de gehoekte zwaardhand

De onderarm wordt met een grote zwaai van binnen naar buiten gebracht, de pols is licht gebogen en weert in gehoekte stand de pols van de tegenstander af. Het is vaak mogelijk om na de afweer zijn pols te grijpen.

Net als de afweer met de verticale zwaardhand kan deze techniek zowel tegen een aanval van opzij als van voren effectief worden gebruikt.



Haishu-uke
Afweer met de rug van de hand



Haiwan nagashi-uke
Vegende afweer met de onderkant van de arm



Te nagashi-uke
Vegende afweer met de hand



Te osae-uke
Afweer met drukkende hand



Tekubi kake-uke
Afweer met gehoekte pols



Maeude hineri-uke
Afweer met draaiende onderarm



Maeude deai-osae-uke
Afweer met drukkende onderarm

Haishu-uke

Afweer met de rug van de hand

Weer af met de rug van de hand, waarbij de kracht van de elleboog de onderarm laat uitschieten. Houd de hand en de pols recht en concentreer de kracht op het rugoppervlak van de hand. Als de tegenstander naar de borst of de plexus solaris stoot, voert men hiermee een tegenaanval uit naar zijn boven- of onderarm. Andere afweertechieken zijn: vegende afweer met de onderkant van de arm (*haiwan nagashi-uke*), vegende afweer met de hand (*te nagashi-uke*), afweer met de drukkende hand (*te osae-uke*), afweer met gehoekte pols (*tekubi kake-uke*), afweer met draaiende onderarm (*maeude hineri-uke*), en afweer met drukkende onderarm (*maeude deai-osae-uke*).

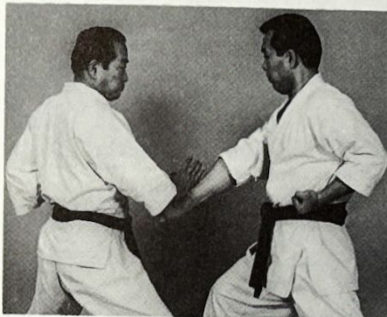
Afweer met een hand



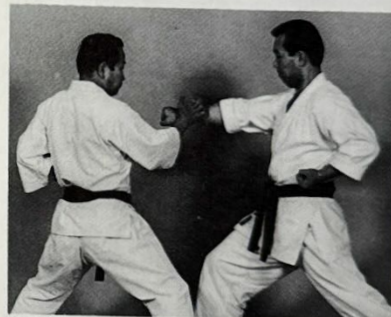
Kakutō uke
Afweer met gebogen pols



Keitō Uke
Afweer met kippkop-pols



Seiryūtō uke
Afweer met ossekaakhand



Teishō uke
Afweer met de muis van de hand

Kakutō Uke

Afweer met gebogen pols

De onderarm kan hiermee krachtig worden afgeweerd door hem omhoog of naar opzij van richting te doen veranderen.

Keitō Uke

Afweer met de kippkop-pols

Deze wordt gebruikt om de onderarm van de tegenstander van onder naar boven af te weren.

Seiryūtō Uke

Afweer met de ossekaakhand

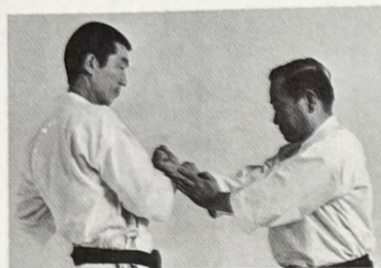
Hiermee wordt een onderarm of een been afgeweerd met een benedenwaartse zwaai.

Teishō Uke

Afweer met de muis van de hand

Hiermee laat men een onderarm of een been naar voren, naar opzij of naar beneden van richting veranderen.

Afweer met twee handen



Morote uke
Versterkte onderarmafweer



Sokumen awase-uke
Zijwaartse 2-handige afweer



Ryōshō tsukami-uke
2-handige grijpafweer



Jūji uke
X-afweer



Kakiwake-uke
Omgekeerde wigafweer



Shō sukui-uke
Schepafweer met de palm



Sokutei mawashi-uke
Cirkelafweer met de voetzool



Sokutei osae-uke
Drukkende afweer met de voetzool



Ashikubi kake-uke
Afweer met gehoekte enkel

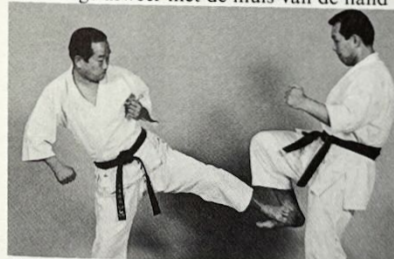
Afweer tegen trappen



Gedan kake-uke
Gehoekte benedenwaartse afweer



Teishō awase-uke
2-handige afweer met de muis van de hand



Sokutō osae-uke
Drukkende afweer met de zwaardvoet



Sokubō kake-uke
Afweer met gehoekte voet

De aanval

Er zijn twee manieren om met de hand of de elleboog aan te vallen: stoten (*tsuki*) en slaan (*uchi*).

Tsuki

Stoten

Het is het meest gebruikelijk hiermee een rechte stoot (*choku-zuki*) aan te duiden, hoewel er ook andere soorten zijn.

Als de tegenstander recht voor u staat, wordt de arm gestrekt en het doel wordt geraakt met de knokkels van de vuist. De onderarm wordt naar binnen gedraaid terwijl men stoot.

Afhankelijk van het doel – gezicht, plexus solaris of maag – staan de technieken bekend als: hoge rechte stoot (*jōdan choku-zuki*), de rechte stoot naar het midden (*chūdan choku-zuki*) en de lage rechte stoot (*gedan choku-zuki*).

Om een effectieve stoot te ontwikkelen moet men weten wat hiervan de kenmerken zijn en deze tijdens de training steeds voor ogen houden.

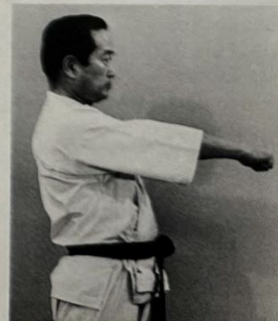
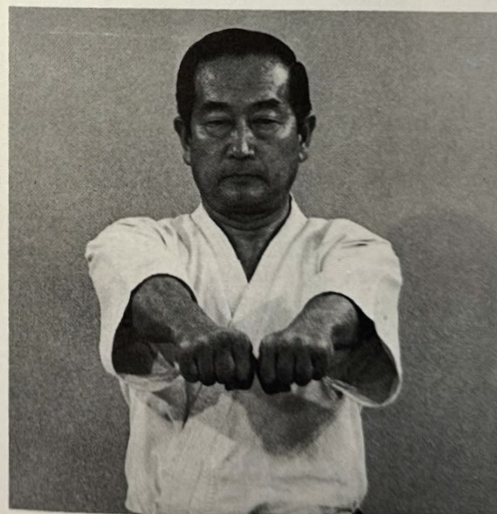
1. *Rechtlijnigheid*. De kortste afstand tussen twee punten is een rechte lijn, dus een juist uitgevoerde stoot dient een rechte lijn te volgen. Op hetzelfde moment dat de elleboog langs de zijkant van het lichaam strijkt, moet de onderarm naar binnen worden gedraaid.

2. *Snelheid*. Zonder grote snelheid kan men niet verwachten dat de stoot veel effect heeft. Om zoveel mogelijk kracht en snelheid te ontwikkelen wordt de andere arm zo snel mogelijk teruggetrokken, zodat de twee krachten elkaar versterken.

3. *Concentratie van kracht*. Een goede stoot begint vanuit een ontspannen uitgangshouding waarbij er geen onnodige spierspanning aanwezig mag zijn in de arm en de hand. Stoot met een vloeiende maar snelle beweging en concentreer alle lichaamskracht op het moment dat het doel wordt geraakt. De concentratie van kracht is iets dat men moet leren. Oefen door de armen voor het lichaam omhoog te brengen, houd de vuisten ter hoogte van de plexus solaris en span en ontspan herhaaldelijk alle spieren van het lichaam.



De juiste weg van een rechte stoot



Manieren van stoten

Gyaku-zuki

De tegengestelde stoot

De stoot wordt uitgevoerd met de hand aan de kant van het achterste been. Als dus het linkerbeen vóór staat, is de rechterhand de stoothand. Men voert hiermee hoofdzakelijk tegenaanvallen uit na een afweer, maar er gaat alleen kracht vanuit als de draaiende heupen volledig aan de actie deelnemen. De heupen moeten in één lijn blijven en ze mogen niet omlaag worden gebracht. De stoot wordt krachtig door het strekken van het achterste been en door het bekken en het zwaartepunt licht naar voren te verplaatsen.

Wil oefening resultaat afwerpen dan moet erop worden gelet dat draaiing van de heupen en het bovenlichaam aan de armbeweging voorafgaat.

Oi-zuki

Uitvalstoot

Vanuit de natuurlijke houding of de naar voren leunende stand schuift men één voet naar voren, terwijl men tegelijkertijd met de vuist aan de kant van de voorste voet stoot.

Men eindigt dus in de naar voren leunende stand. Maak volledig gebruik van de kracht, die vrijkomt door het strekken van het steunbeen en het draaien van de heupen. De voet moet vloeiend en snel naar voren glijden zonder de hiel van de grond te laten komen.

De uitvalstoot kan vernietigender zijn dan de tegengestelde stoot.

Nagashi-zuki

Vloeiende stoot

Deze kan worden uitgevoerd vanuit de half naar voren leunende stand door diagonaal naar voren of naar achteren te stappen. De kracht komt voort uit de beweging van het lichaam en de stoot is zeer geschikt in een combinatie van afweer en aanval.

Kizami-zuki

Korte armstoot

Zonder het voorste been te bewegen stoot men door de arm krachtig te strekken, waarbij de heupen en het achterste been worden gebruikt om meer kracht te zetten. Met deze stoot kan een gevecht worden beëindigd, maar meestal wordt hij gebruikt als afleidingsmanoeuvre om gevolgd te worden door een uitvalstoot, een tegengestelde stoot of een andere beslissende techniek.

Ren-zuki

Wisselend stoten

Hierbij stoot men afwisselend met de linker- en de rechtervuist, men gebruikt hiervoor de tegengestelde of de uitvalstoot (twee- of driemaal).

Dan-zuki

Achter elkaar stoten

Stoot herhaaldelijk met dezelfde vuist door de elleboog snel te buigen en te strekken.

Morote-zuki

Twee-handige stoot

Hierbij wordt tegelijkertijd met beide vuisten gestoten. Zij kunnen zich al dan niet op gelijke hoogte bevinden.

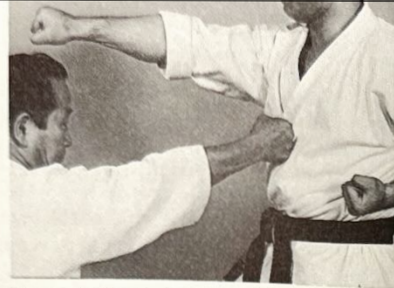
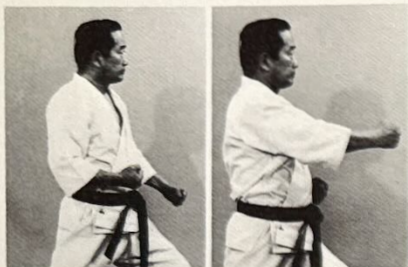


Gyaku-zuki Tegengestelde stoot

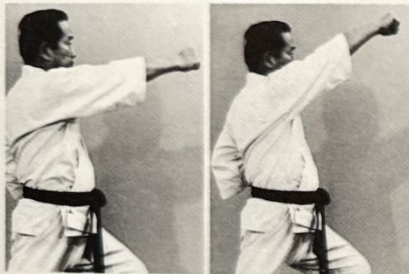


Oi-zuki Uitvalstoot

Soorten stoten



Tate-zuki Verticale stoot



Age-zuki Omhooggaande stoot



Ura-zuki Stoot van dichtbij

Age-zuki

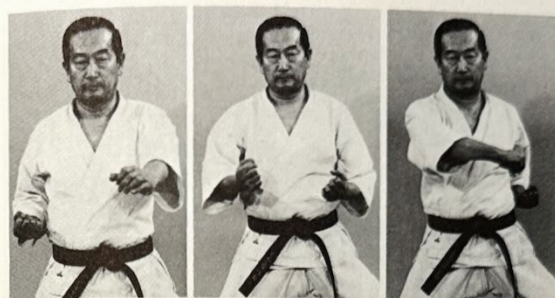
Omhooggaande stoot

Deze stoot komt vanaf de heupen omhoog, waarbij de vuist een halve cirkel beschrijft. Raak met het voorste deel van de vuist, met name de knokkels van de wijs- en middelvinger en stoot naar het gezicht of de kin.

Ura-zuki

Stoot van dichtbij

Gebruik het voorste deel van de vuist, stoot recht naar voren en zorg dat de palm naar boven of naar binnen wijst. Trefpunten zijn het gezicht, de zijkant en het middengedeelte van het lichaam. Span de spieren, anders heeft de stoot geen effect.



Kagi-zuki

Hoek

Men raakt met het voorste deel van de vuist en de elleboog is volledig gebogen. Als het doel zich naast u bevindt valt u aan met de elleboog in een rechte hoek. Als u bij deze stoot naar voren en naar opzij stapt, hebben de spieren in de zij de neiging zich te ontspannen. Let er speciaal op dat ze gespannen blijven.



Mawashi-zuki

Ronde stoot

Val hiermee het gezicht, de zijkant van het hoofd of de zijkant van het lichaam aan. Het voorste deel van de vuist komt vanuit de heup in een halfcirkelvormige beweging omhoog. Men moet erop letten dat de armbeweging gelijktijdig verloopt met de heupbeweging en dat de elleboog langs het lichaam strijkt.





Awase-zuki

Beide vuisten worden gebruikt, de rechte stoot (palm naar beneden gericht) naar het gezicht en de stoot van dichtbij (palm naar boven) naar de buik. Stoot gelijktijdig en benut de kracht van het lichaam volledig.

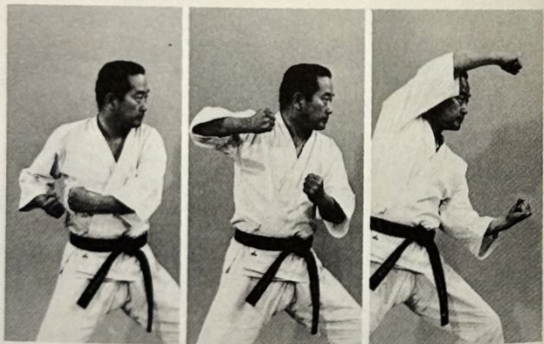


U-stoot

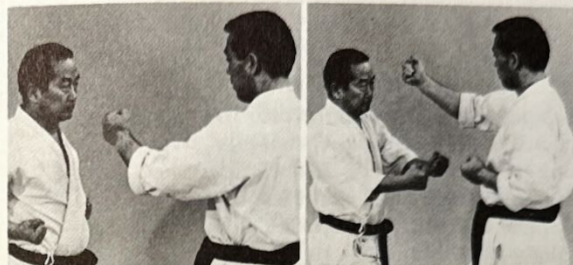


Yama-zuki

In de half naar voren leunende stand laat men de voorste schouder zakken. Houd het hoofd halverwege tussen de armen. Met gekromde elleboog volgt de bovenste arm een licht gebogen weg naar het gezicht. De onderste arm legt een bijna rechte weg af naar de buik, waarbij de elleboog recht voor de heup komt te staan. Stoot tegelijk met beide vuisten; de palm van de bovenste vuist wijst naar beneden en die van de onderste naar boven. Dit is een variatie op de U-stoot.



Brede U-stoot

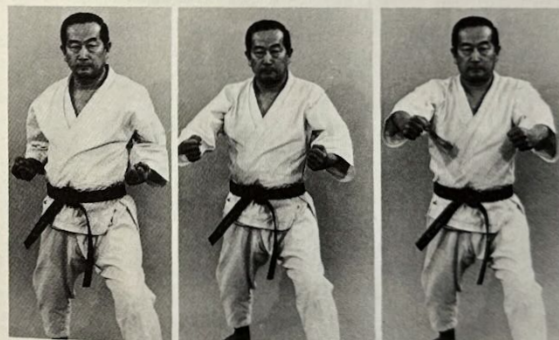


Heikō-zuki

Deze is gericht op het gebied tussen de ribben, beneden de tepels. Gebruik de kracht van het lichaam, stoot recht naar voren en raak op hetzelfde moment met beide vuisten.



Evenwijdige stoot



Hasami-zuki

Vanuit de heupen beschrijven de vuisten een halve cirkel, eerst naar buiten, dan naar binnen. De doeltreffendheid gaat verloren als de ellebogen te ver van het lichaam af raken. Raak beide zijden van het lichaam van de tegenstander tegelijkertijd.



Schaarstoot

Slagen

Bij het stoten wordt de elleboog gestrekt en de onderarm naar voren gestoken. Bij het slaan met de handen wordt de elleboog gebogen en gestrekt. De elleboog fungeert als spil en de onderarm beweegt alsof er snel en krachtig een halve cirkel wordt beschreven. Het vermogen van de elleboog om razendsnel open en dicht te klappen moet hierbij volledig worden benut.

Zowel de vuist als de open hand worden gebruikt, zoals in de omgedraaide vuistslag (*uraken-uchi*), de hamervuistslag (*kentsui-uchi*), de zwaardhandslag (*shutō-uchi*), enz.

De elleboog kan eveneens worden gebruikt om mee te slaan. De arm wordt volledig gebogen en de elleboog wordt naar het doel gebracht. Deze techniek is bijzonder waardevol bij het gevecht op korte afstand, wanneer de bewegingsvrijheid van armen, benen en lichaam beperkt is of wanneer men van achteren wordt vastgegrepen.

Het belangrijkste punt bij het slaan is het gebruik van de explosieve kracht van de arm. Bij een open handtechniek horen de vingers stijf aaneengesloten te zijn en bij een vuistslag wordt de vuist stevig gebald. De schouder blijft steeds geheel ontspannen. Sla in een wijde boog met maximale snelheid.



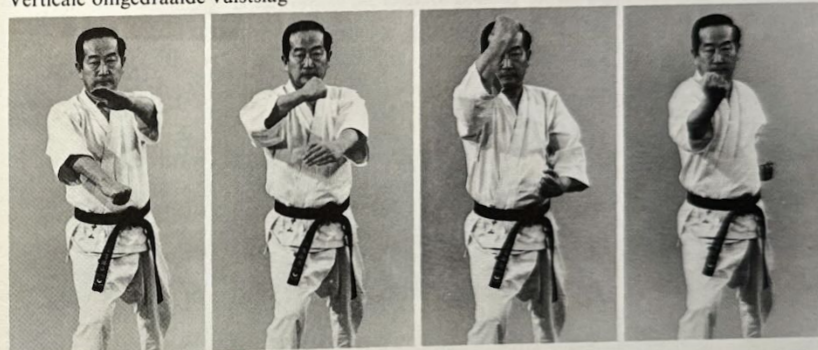
Uraken-uchi *Kentsui-uchi*

Omgedraaide vuistslag *Hamervuistslag*

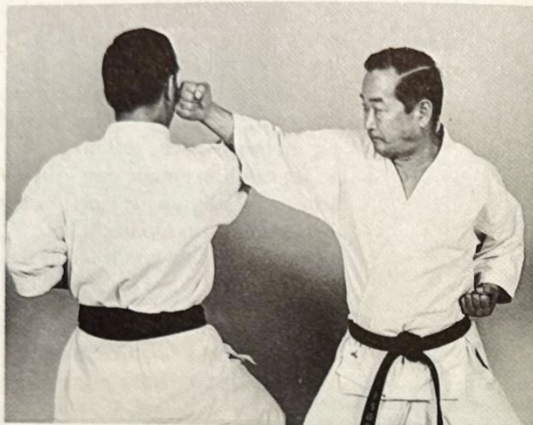
Sla in een horizontale of verticale boog met gebruikmaking van de explosieve kracht van de elleboog. Deze slagen dienen in de eerste plaats voor een tegenaanval naar het gezicht, de plexus solaris of de zijkant van het lichaam.

1. Gebruik de elleboog als een veer. De vuist moet stijf gebald zijn en de beweging van het elleboogsgewricht moet met zo weinig mogelijk kracht gebeuren.
2. Bij een horizontale slag (*yoko mawashi-uchi*) staat de onderarm evenwijdig aan de vloer, bij een verticale slag (*tate mawashi-uchi*) staat hij er loodrecht op.
3. Het is absoluut noodzakelijk dat de elleboog in de richting van het doel wijst. Voor de effectiviteit van de slag is het van groot belang dat de vuist de juiste weg volgt en dat de boog maximaal is.

Uraken-uchi tatemawashi Verticale omgedraaide vuistslag



Uraken-uchi yokomawashi Ronde
omgedraaide vuistslag naar de zij-
kant



Kentsui-uchi yokomawashi Ronde zijwaartse hamervuistslag



Hiji-ate

Elleboogslag

Elleboogslagen kunnen naar voren, naar achteren, naar boven, naar beneden, naar opzij en draaiend naar opzij worden gegeven. Ze zijn vooral nuttig wanneer beweging van de romp wordt belemmerd wanneer men van achteren vastgegrepen is of wanneer de tegenstander de arm heeft vastgepakt.

Ze verschillen natuurlijk van de slagen met de hand: ze moeten beschouwd worden als *ate-waza*, dat wil zeggen vernietigende technieken. Ze staan ook bekend onder de naam *empi-uchi* (elleboogslagen).

De volgende punten zijn van belang:

1. De slagen zijn slechts geschikt voor een aanval van dichtbij.
2. Houd het bovenlichaam recht op en benut de draaiing van de heup. Als het bovenlichaam niet loodrecht staat kan de slag nog effect hebben, maar de tegenstander is dan in het voordeel.
3. De slag verliest aan kracht wanneer de vuist en de onderarm niet dicht tegen het lichaam worden gehouden. Laat de arm tijdens de beweging langs het lichaam strijken.
4. Effectiviteit en kracht komen voort uit de rotatie van de onderarm en de sterke buiging van de elleboog.



Tate hiji-ate Opwaartse elleboogslag



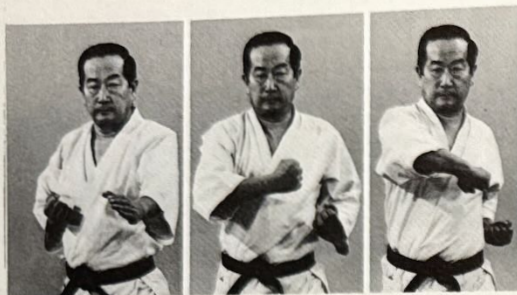
Mae hiji-ate Voorwaartse elleboogslag



Yoko hiji-ate Zijwaartse elleboogslag



Yoko mawashi hiji-ate Ronde zijwaartse elleboogslag



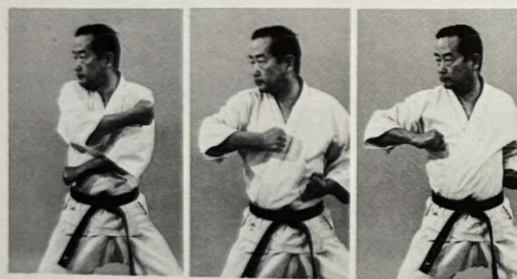
Mae Hiji-ate

Voorwaartse elleboogslag

Bij een slag met de rechterelleboog beweegt de rechtervuist zich vanaf de rechterheup naar de linkertepel. De vuist blijft voortdurend in aanraking met het lichaam. De onderarm moet zo dicht mogelijk bij het lichaam worden gehouden.

Hiermee valt men de borst of buik aan van een zich recht voor u bevindende tegenstander.

Een andere naam is *mae empi-uchi*.



Yoko Hiji-ate

Zijwaartse elleboogslag

De onderarm beweegt in een volmaakte rechte lijn in de aanvalsrichting en blijft zo dicht bij de borst, dat hij langs de tepels strijkt. Gebruik de kracht van het lichaam.

Als tegenaanval bijzonder geschikt als men van opzij vastgepakt is of wanneer de tegenstander van voren aanvalt en vervolgens opzij stapt. Trefpunten zijn de borst en de zijkant van het lichaam.

Een andere naam is *yoko empi-uchi*.

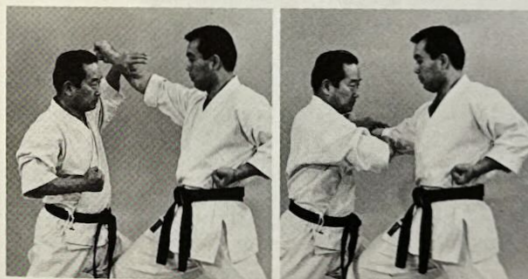


Ushiro Hiji-ate

Achterwaartse elleboogslag

Val direct krachtig en vastberaden naar achteren aan met de elleboog. Het is belangrijk dat de vuist naast de zijkant van het lichaam eindigt.

Trefpunten zijn de borst of het gebied onder de borst, vooral wanneer de tegenstander probeert u van achteren vast te pakken. Deze slag wordt ook *ushiro empi-uchi* genoemd.



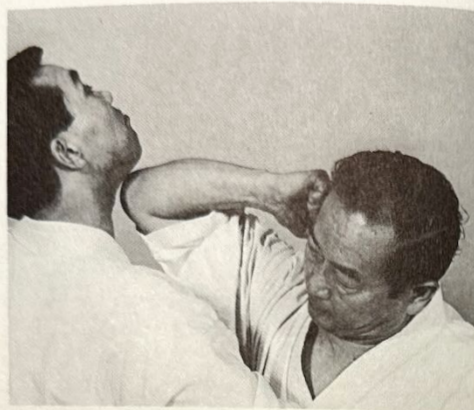
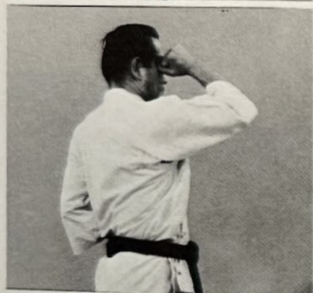
Yoko Mawashi Hiji-ate

Ronde zijwaartse elleboogslag

Dit is een tegenaanval die wordt ingezet nadat een frontale aanval is afgeweerd. Bij een rechterelleboogslag eindigt de vuist voor de rechtertepel. Sla krachtig en coördineer de elleboogbeweging met de heuprotatie en de voorwaartse beweging van het lichaam. Doelwit is de zijkant van het gezicht of de borst.

De slag staat ook bekend als *yoko mawashi empi-uchi*.



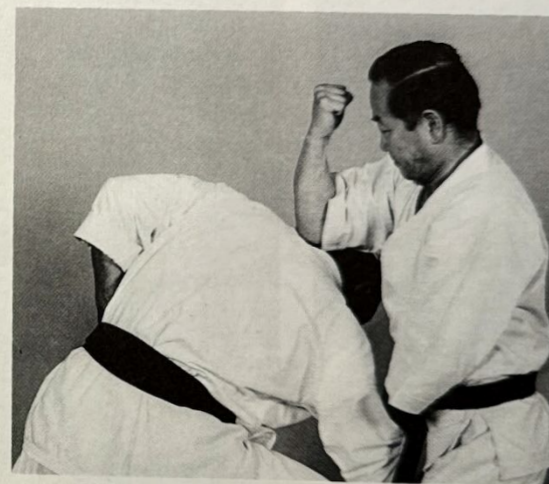
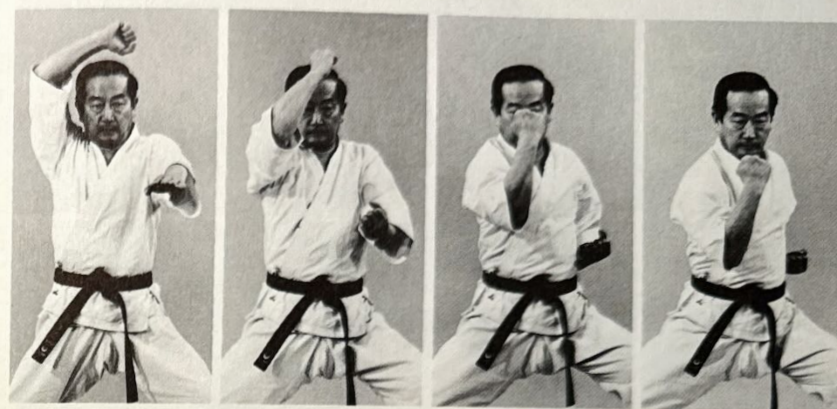


Tate Hiji-ate

Opwaartse elleboogslag

Om effect te hebben moet de onderarm dicht tegen het lichaam worden gehouden, terwijl hij in een verticale stand omhoog wordt gebracht. Aangezien het bovenlichaam de neiging heeft om te draaien, moet erop worden gelet, dat de heupen in een vlak evenwijdig aan de vloer roteren en dat de romp loodrecht blijft. Voer hiermee een tegenaanval uit naar de kin of maag wanneer u bij het blokkeren van een frontale aanval tegelijk naar voren stapt.

Een andere naam is *tate empi-uchi*.



Otoshi Hiji-ate

Benedenwaartse elleboogslag

Onmiddellijk nadat de tegenstander omlaag geworpen of getrokken is, slaat u van boven naar beneden, niet alleen met de elleboog, maar met de kracht van het hele lichaam. De onderarm moet verticaal worden gehouden, terwijl de heupen omlaag gaan en u moet erop letten dat het onderlichaam in een stabiele stand blijft.

Doe de tegenaanval recht naar omlaag, sla naar het gezicht, het achterhoofd of de romp.

Een andere naam is *otoshi empi-uchi*.



Haitō-uchi Slag met de duimkant van de hand

Shutō Uchi

De explosieve kracht van de elleboog en de draaiing van de onderarm zijn de belangrijkste factoren, net als bij de slag met de omgedraaide vuist.

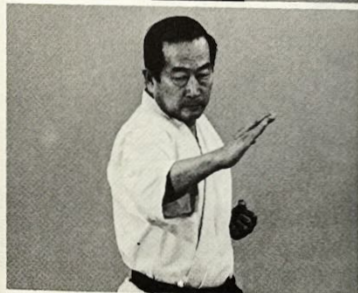
Draai de onderarm volledig, zodat de vingers in de tegengestelde richting wijzen op het moment dat u raakt.

De slag kan zowel van binnen naar buiten als van buiten naar binnen worden uitgevoerd. Als u van buiten naar binnen slaat, draaien de heupen met de slag mee, slaat u van binnen naar buiten, dan draaien ze in tegengestelde richting.

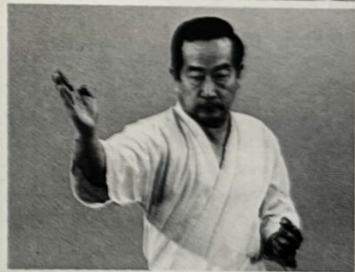
Belangrijkste doelen zijn de slaap, de halsslagader en de zijkant van het lichaam.

De duimkant van de hand kan ook voor deze techniek worden gebruikt.

Zwaardhandslag



Uchi mawashi-uchi
Ronde slag van binnen naar buiten



Soto mawashi-uchi
Ronde slag van buiten naar binnen



Trappen zijn bij karate even belangrijk als handtechnieken en in feite is de kracht van een trap groter dan die van een slag of stoot. Een goed evenwicht is van doorslaggevend belang, niet alleen omdat het lichaamsgewicht slechts op één been steunt, maar ook omdat de schok, die men krijgt als het doel wordt geraakt, opgevangen moet worden. Om een goed evenwicht te bewaren is het van essentieel belang, dat de voet van het steunbeen stevig en plat op de grond staat en dat de enkel voldoende gespannen is.

Als u trapt, moet u het gevoel hebben, dat u met uw hele lichaam trapt. Gebruik de heup volledig, maar trek het been waarmee u trapt zo snel mogelijk terug en neem de houding aan voor de volgende techniek. Als u dit niet doet, kan de tegenstander het been scheppen of vastgrijpen.

De lengte van de boog, die de voet beschrijft, de snelheid en de explosieve kracht van de knie bepalen de kracht van de trap. Van bijzonder belang is de kracht waarmee de knie wordt gestrekt. Wil men het trappen leren beheersen, dan moet men begrijpen wat de belangrijkste punten zijn en een systematische training blijven volhouden.

1. *Het buigen van de knie.* Breng het trapbeen recht omhoog met volledig gebogen knie en verplaats het gewicht van het been naar de heupen. Beheersing van deze beweging, die snel maar licht wordt uitgevoerd, bevordert een krachtige, snelle trap.

2. *Explosieve kracht, het buigen en strekken van de knie.* Er zijn twee manieren van trappen: 1) door de explosieve kracht van het kniegewricht te gebruiken schiet het onderbeen snel uit en 2) door het krachtig strekken van de knie.

Bij de explosieve trap wordt, nadat de knie is geheven, de knieschijf het middelpunt van een halfcirkelvormige beweging. Snelheid is van essentieel belang: zonder snelheid is de trap niet scherp en raakt het evenwicht verstoord.

Bij de gestrekte trap (*kekomi*) wordt de knie vanuit de geheven stand krachtig gestrekt. Men trapt naar voren, diagonaal naar voren en naar beneden.

3. *Veerkracht van de heupen en de enkels.* Bij beide manieren van trappen is de kracht van het been alleen onvoldoende. De veerkracht van de heupen en de enkels moet eveneens worden benut. Hiertoe moeten de enkels natuurlijk sterk worden gemaakt door voortgezette training.

Mae-geri

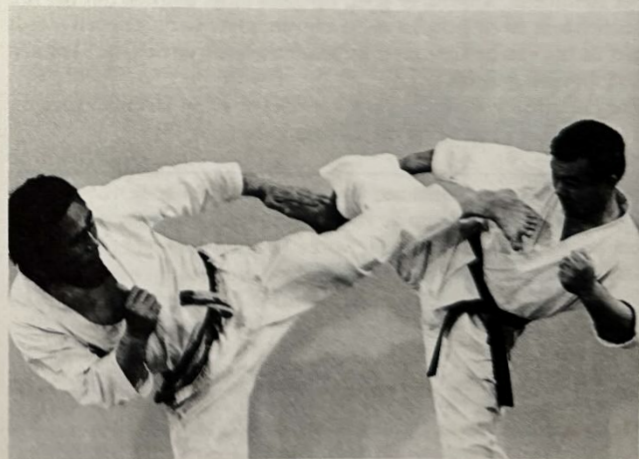
Voorwaartse trap

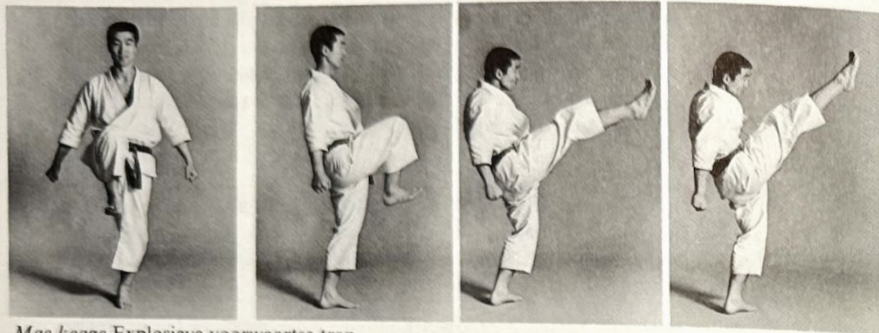
Dit kan zowel een explosieve als een gestrekte trap zijn. Men trapt met de bal van de voet, de tenen of de wreef naar het gezicht, de borst, de buik of het kruis van de tegenstander.

Keage

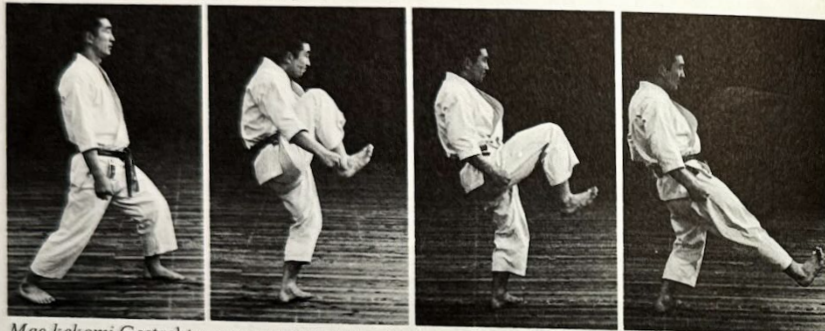
Explosieve trap

Breng de volledig gebogen knie van het voorste of het achterste





Mae keage Explosieve voorwaartse trap



Mae kekomi Gestrekte voorwaartse trap

been op borsthoogte en trap met een sterke zweeps slagwerking. De voet volgt een omhooggaande boog met de knieschijf als spil. Na de trap wordt het been teruggebracht naar de binnenkant van het steunbeen, waarbij er goed op gelet moet worden dat het bovenlichaam en de heupen recht blijven. Over het algemeen wordt met de bal van de voet geraakt, maar de tenen en de wreef kunnen ook worden gebruikt.

Zorg er altijd voor recht voor het doel te staan als u het gezicht, de borst, het kruis of de dij wilt aanvallen.

Kekomi

Gestrekte trap

De geheven knie wordt met kracht gestrekt en er wordt geraakt met de hiel of de bal van de voet. Effectiviteit komt tot stand door het bovenlichaam recht naar voren te houden en gebruik te maken van de kracht van de heupen. Er wordt schuin naar beneden getrapt. Aanvalsdoelen zijn de plexus solaris, het kruis, de dij of het onderbeen.

Yoko-geri

Zijwaartse trap

De zwaardvoet wordt gebruikt als het aanvalsdoel zich naast u bevindt; het bovenlichaam blijft hierbij naar voren gericht. De



Yoko keage Zijwaartse explosieve trap

Yoko kekomi Zijwaartse gestrekte trap

trap wordt zowel 'explosief' als 'gestrekt' uitgevoerd, afhankelijk van de situatie.

Keage

Explosieve trap

Dit is een tegenaanval na een aanval van opzij, maar de zijkant van de voet kan ook worden gebruikt om mee af te weren.

Trap met de hiel, gebruik de explosieve kracht van de knie, die tot borsthoogte omhoog wordt gebracht. Buig de enkel volledig naar boven. Om te zorgen, dat u aan het andere been een zo krachtig mogelijke ondersteuning hebt, buigt u de enkel tot de knieschijf zich direct boven de tenen bevindt en u houdt het been gespannen.

Kekomi

Gestrekte trap

Trap hiermee naar kaak, oksel, zijkant van het lichaam of het kruis.

De voet moet bij het trappen en het terugtrekken dezelfde weg afleggen. Raak met de zwaardvoet en gebruik zowel de kracht van de heupen als de explosieve kracht van de knie, die uiteraard zo hoog mogelijk geheven moet zijn. Hoe langer de afstand die de voet aflegt, hoe krachtiger de trap.

Trap naar het gezicht, de borst, de zijkant van het lichaam of de dij van een tegenstander, die naast u staat.

Er zijn variaties op de gestrekte trap die worden gebruikt als het



Ushiro mawashi-geri
Ronde trap naar achteren.



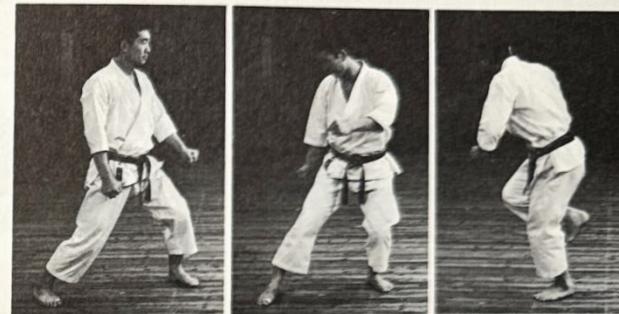
doel zich dichtbij bevindt: *fumikiri* (snijdende trap) en *fumikomi* (stampende trap).

Mawashi-geri

Ronde trap

De heupen moeten snel en krachtig worden gedraaid wil de trap effectief zijn. Als het doel zich recht voor u of een beetje opzij van u bevindt, kunt u zowel met het voorste als met het achterste been trappen. Zwaai het been in een boog van buiten naar binnen; gebruik de explosieve kracht van de knie.

Het been beweegt zich evenwijdig aan de vloer en de bal van de voet wordt gebruikt om het gezicht, de nek, de borst of de zijkant van het lichaam te raken.



Het is ook mogelijk om de plexus solaris of de zijkant van het lichaam aan te vallen door van binnen naar buiten te trappen. Dit noemt men *gyaku mawashi-geri* (tegengestelde ronde trap).

Ushiro-kekomi

Gestreckte trap naar achteren

Met het gezicht naar voren gericht geeft u een linker of rechter 'explosieve' of 'gestreckte' trap naar achteren. Het is moeilijk tegelijkertijd de positie van het doel in het oog houden, in een stabiele stand te blijven en niet uit het evenwicht te raken wanneer



Nidan-geri

Trap op twee niveaus

de trap doel treft. Het steunbeen moet dus goed plat en stevig op de grond staan.

De techniek is effectief wanneer u van achteren wordt vastgepakt of aangevallen. Mik op het gezicht, de plexus solaris, de buik, het kruis, de dij of het been.

De trap kan ook worden uitgevoerd in een boog van buiten naar binnen.

Tobi-geri

Springende trap

Er zijn verschillende variaties op deze krachtige techniek, waarbij men trapt op het hoogste punt van de sprong.

U trapt met het achterste of met het voorste been.

Een combinatie van voorwaartse trappen: een korte, felle trap op buikhogte, gevolgd door een lange, krachtige trap naar het hoofd. De naam hiervoor is *nidan-geri* (trap op twee niveaus).

Een gestrekte trap naar opzij en beneden met de zwaardvoet heet *tobi yoko-geri* (de springende zijwaartse trap).

Men moet eerst de voorwaartse trap, de zijwaartse trap en het combinatietrappen beheersen. Als u zover bent dat u de springende trap gaat leren, begin dan uw training met een lage sprong en ga van daaruit steeds hoger.



Tobi-geri Springende trap

Tobi yoko-geri Springende zijwaartse trap



4 KATA'S

Soorten kata's

Op een logische manier worden de basistechnieken van karate – blokkeren, stoten, slaan en trappen – gecombineerd in de kata's, de formele oefeningen. Sinds oude tijden zijn de diverse kata's de kern van het karate geweest, ze zijn ontwikkeld en vervolmaakt door de oude meesters op basis van langdurige oefening en ervaring.

De kata's, waarvan er op het ogenblik vijftig overgeleverd zijn, kunnen ruwweg in twee groepen worden verdeeld. De eerste groep bestaat uit kata's, die ogenschijnlijk eenvoudig zijn, maar ook grootsheid, nauwkeurige opbouw en waardigheid uitstralen. Door oefening van deze soort kata kan de karateka zijn lichaam opbouwen, zijn botten worden erdoor gehard en zijn spieren gestaald. De tweede groep doet denken aan de vlucht van een zwaluw en is geschikt om goede reflexen en snelle bewegingen te verwerven.

De beenbewegingen van iedere kata verlopen langs een vooraf bepaald lijnenpatroon (*embusen*). Hoewel men zonder zichtbare tegenstander oefent, verslaat men in gedachten tegenstanders die uit vier of acht verschillende richtingen komen en men houdt rekening met de mogelijkheid dat er van het lijnenpatroon afgeweken moet worden.

Aangezien de kata's alle elementen bevatten die nodig zijn om het hele lichaam te trainen, zijn ze ideaal voor dit doel. Iedereen, van jong tot oud, kan kata's alleen of in een groep beoefenen in overeenstemming met zijn eigen vaardigheidsniveau.

Door deze formele oefeningen kan de karateka de kunst van de zelfverdediging leren en hij wordt hierdoor in staat gesteld om een gevaarlijke situatie natuurlijk en op de juiste wijze tegemoet te treden. De graad van bekwaamheid is echter van beslissende betekenis.

Kenmerken van de kata zijn:

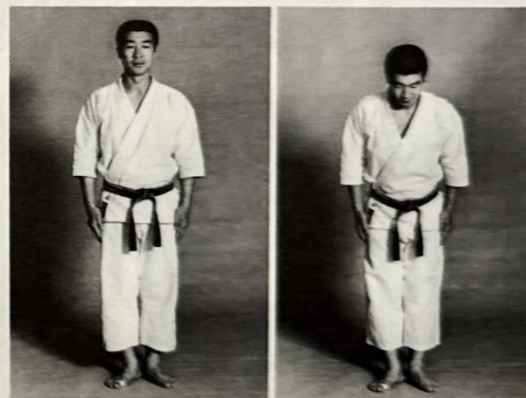
1. Iedere kata heeft een vast aantal bewegingen (20, 40, enz.), dat in de juiste volgorde dient te worden uitgevoerd.
2. De eerste en de laatste beweging van de kata moeten op hetzelfde punt van het lijnenpatroon worden uitgevoerd. Het lijnen-

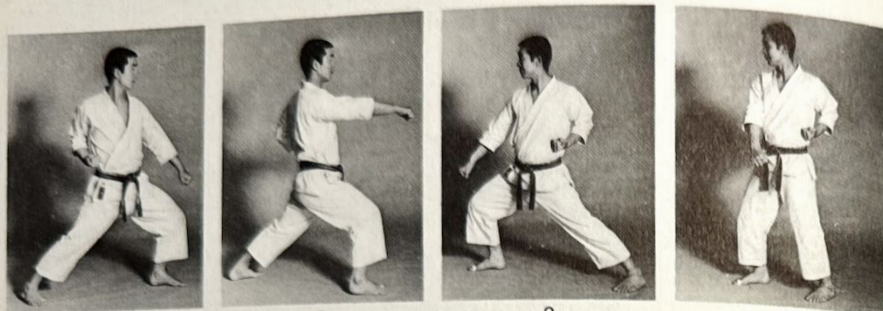
patroon varieert afhankelijk van de kata; het kan een rechte lijn zijn, T-vormig, I-vormig, asterisk (*)-vormig, enz.

3. Er zijn kata's, die verplichte leerstof zijn en er zijn keuze-kata's. Tot de eerste soort behoren de vijf Heian en de drie Tekki kata's, tot de laatste de Bassai, Kankū, Empi, Hangetsu, Jutte, Gankaku en Jion. Andere kata's zijn Meikyō, Chinte, Nijūshiho, Gojūshiho, Hyakūhashiho, Sanchin, Tenshō, Unsu, Sōchin, Seienchin.

4. Om een kata dynamisch te kunnen uitvoeren, moeten drie belangrijke punten in acht worden genomen: 1) het juiste gebruik van kracht, 2) een hoge of lage bewegingssnelheid en 3) het strekken en samentrekken van het lichaam. Schoonheid, kracht en ritme van de kata zijn van deze drie dingen afhankelijk.

5. Aan het begin en het eind van de kata buigt men. Dit is een onderdeel van de kata. Als men kata's achter elkaar loopt, buigt men als men begint en als men klaar is met de laatste kata.



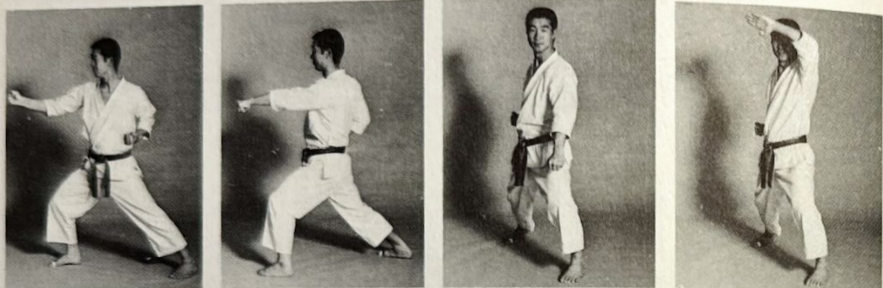


1

2

3

4a

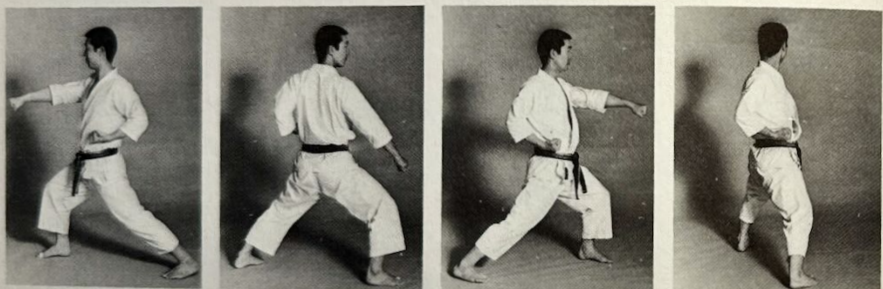


4b

5

6

7a



11

12

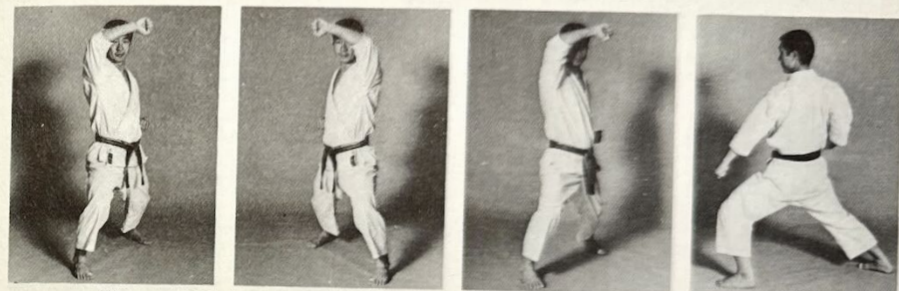
13

14

Heian I

De technieken in deze kata zijn de hoge afweer tegen een aanval naar het hoofd en de zwaardhandafweer van een aanval naar het lichaam (*chūdan shutō uke*). Dit is de eerste kata die wordt geleerd, daarom is het een belangrijke training voor voetbewegingen en het volgen van het lijnenpatroon. Streef in het bijzonder naar beheersing van de naar voren en de naar achteren leunende stand, terwijl u vertrouwd raakt met de belangrijkste eigenschappen van de uitvalstoot.

Het lijnenpatroon is I-vormig, het aantal bewegingen is eenentwintig en de uitvoeringstijd is ongeveer 40 seconden.

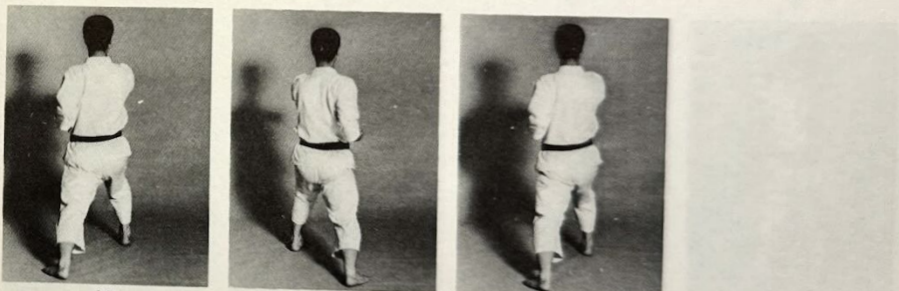


7b

8

9

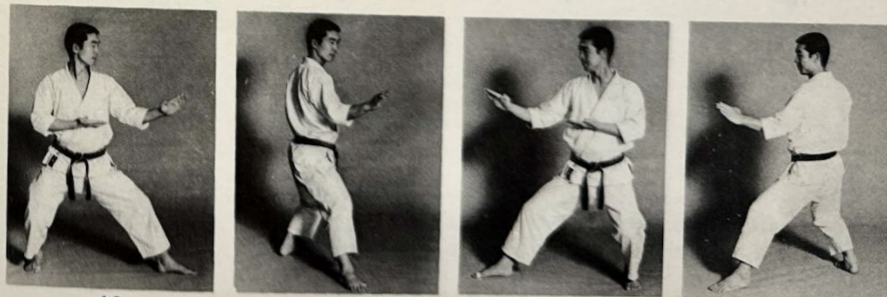
10



15

16

17

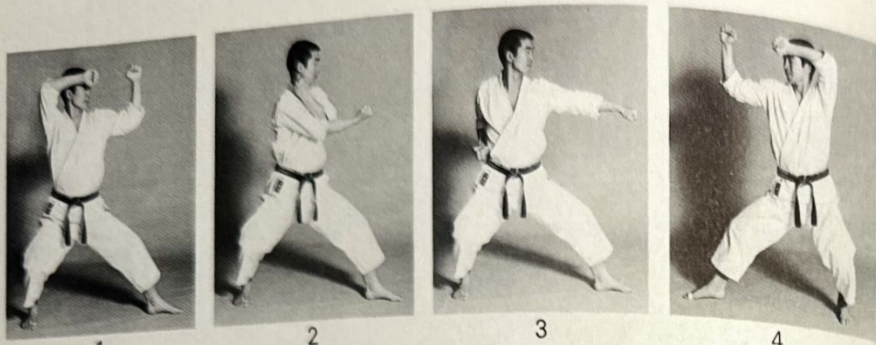


18

19

20

21

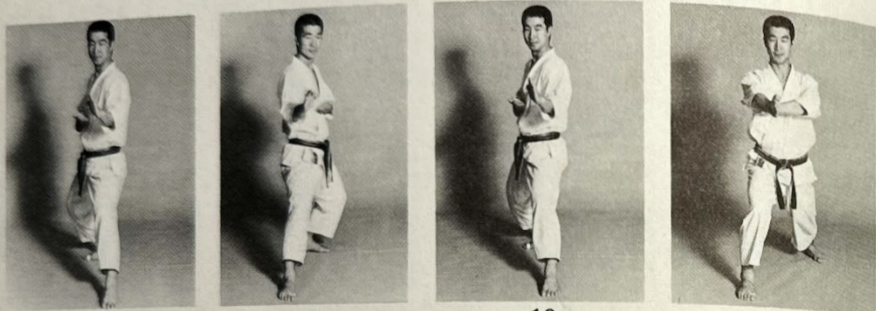


1

2

3

4

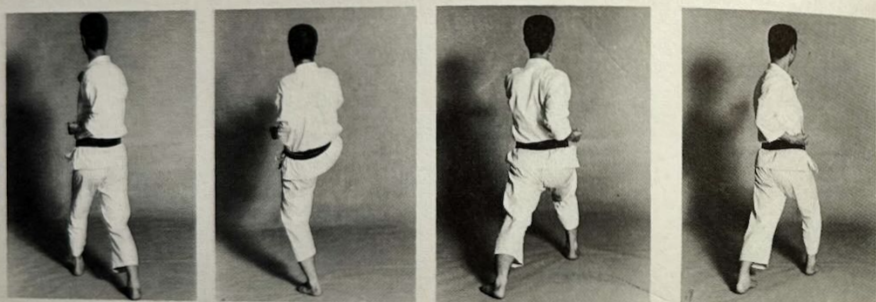


8

9

10

11



16

17

18

19

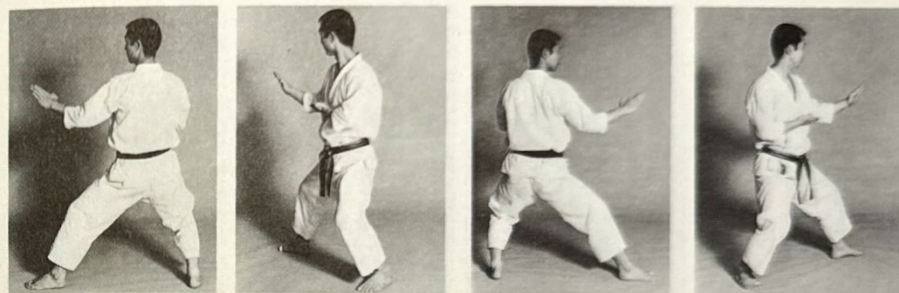


5

6

7a

7b

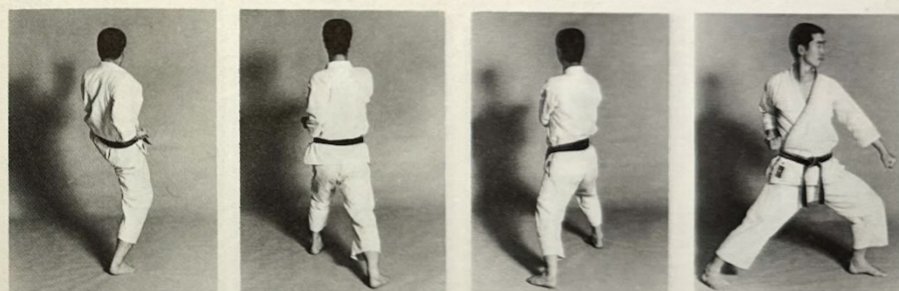


12

13

14

15



20

21

22

23



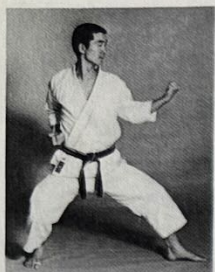
24

25

26

Heian 2

Dit is een oefening in de zijwaartse en voorwaartse trap. Het veranderen van richting bij de zijwaartse trap is een belangrijk punt om te leren.
 Het lijnenpatroon is I-vormig, het aantal bewegingen is zesentwintig en de uitvoeringstijd is ongeveer 40 seconden.



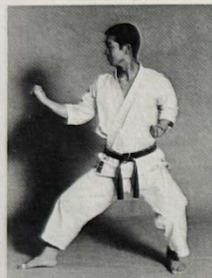
1



2



3



4



5



6



11



12



13



14



7



8



9



10



15



16



17



18



19



20

Heian 3

Beheersing van de onderarmafweer tegen een aanval op het lichaam staat hier voorop. Men moet leren om de volledig gebogen elleboog steeds op ongeveer een handbreedte afstand voor het lichaam te plaatsen.

Weer af met de elleboog en zet een tegenaanval in met een omgedraaide vuistslag of een elleboogslag. Door deze kata kan men begrip krijgen voor de grote waarde van deze fundamentele techniek.

Het lijnenpatroon is T-vormig, het aantal bewegingen is twintig en de uitvoeringstijd is ongeveer 40 seconden.



1



2



3



4



9



10



11



12



17



18



19



20



5



6



7



8



13



14



15



16



21



22



23



24



25a



25b



26



27

Heian 4

Verschillende afwerende en beslissende technieken kunnen uit deze kata worden geleerd, bijvoorbeeld het licht naar voren springen na een voorwaartse trap om dan een verticale slag met de omgedraaide vuist te geven. Om dit te kunnen moet men heel goed het evenwicht kunnen bewaren in de gekruiste voetenstand (*kō-sa-dachi*).

Het lijnenpatroon is I-vormig, maar de verticale lijn kruist de bovenste horizontale lijn. Het aantal bewegingen is zeventwintig, de vereiste tijd is ongeveer 50 seconden.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



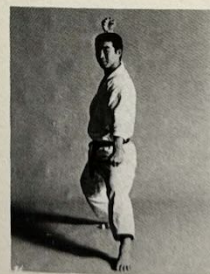
19



20



21a



21b



22



23a



23b

Heian 5

In deze kata komt een speciale houding van de onderarm voor de 'stromend water'-houding (*mizu-nagare*) van waaruit wordt gestoten. Onthoud dat de onderarm evenwijdig aan de borst staat.

Het is belangrijk een goed evenwicht te hebben, bijvoorbeeld wanneer de gekruiste benenstand aangenomen wordt bij het neerkomen na een sprong.

Het lijnenpatroon is T-vormig, het aantal bewegingen is drieëntwintig en de tijdsduur is ongeveer 50 seconden.



1



2



3



4



9



10



11



12



17



18



19



20



25



5



6



7



8



13



14



15



16



21



22



23



24



26



27



28



29

Tekki I

De paardezitstand staat hier centraal en het is belangrijk dat hij sterk en stabiel is. De houding dient eveneens vastberadenheid uit te stralen.

Bij zulke speciale technieken als de 'terugkerende golf'-trap (*nami-gaeshi*) moeten de heupen goed op hun plaats blijven.

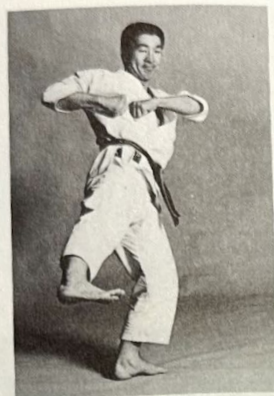
De uitvoeringslijn is recht, het aantal bewegingen is negentwintig en de duur is ongeveer 50 seconden.



Tekki 2 Kankū



Tekki 3 Jutte



Bassai

Tekki 2

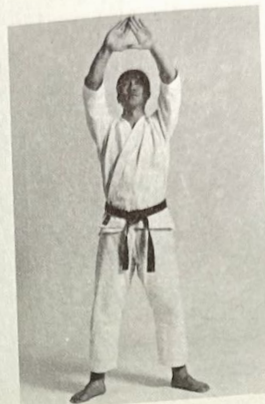
Een benedenwaartse afweer kan aanzienlijk worden versterkt door de hand van de andere arm tegen de elleboog van de afwerende arm te plaatsen. Maak een duidelijk onderscheid tussen de 'grijpende afweer' en de 'gehoekte afweer'. De uitvoeringslijn is recht, het aantal bewegingen is vierentwintig en de duur is ongeveer 50 seconden.

Tekki 3

Uit deze kata kan men de sleutelpunten leren van voortdurend blokkeren op middenniveau. De stand moet even sterk en stevig zijn als bij de andere tekki-kata's, al is de uitvoering nog zo snel. De uitvoeringslijn is recht, het aantal bewegingen is zesendertig en de vereiste tijd ongeveer 50 seconden.

Bassai

Moed en een overvloed aan kracht zijn de in het oog springende kenmerken van deze kata. Het lijkt alsof men een vijandig kasteel inneemt. De karateka moet weten hoe hij nadeel in voordeel moet omzetten. Dit kan onder andere door afwisseling aan te brengen in de afweer en de kracht goed te doseren. Het lijnenpatroon is T-vormig, het aantal bewegingen is tweeënveertig en de duur ongeveer 1 minuut.



Kankū



Jutte



Hangetsu

Kankū

Stel u voor dat u volledig door vijanden omsingeld bent. De nadruk in deze kata ligt op afwisseling van snelheid en kracht bij de uitgevoerde technieken, het strekken en samentrekken van het lichaam en opspringen en in elkaar duiken. Het lijnenpatroon is I-vormig, maar de verticale lijn kruist de bovenste horizontale lijn, het aantal bewegingen is vijfenzestig, de tijdsduur ongeveer 90 seconden.

Jutte

De talrijke bewegingen van deze kata zijn stoutmoedig en ernstig en kunnen worden uitgevoerd met een stok in de handen. Deze kata bevordert een effectief gebruik van de heupen en men leert afweren met een stok. Het lijnenpatroon is kruisvormig, het aantal bewegingen is vierentwintig en de tijdsduur bedraagt ongeveer 1 minuut.

Hangetsu

Terwijl u voor- en achterwaarts beweegt, worden cirkelvormige arm- en beenbewegingen gecoördineerd met de ademhaling. Men leert hierbij snelle en langzame technieken uitvoeren. Daarnaast ligt het accent op het verschuiven van de voeten. Het lijnenpatroon is kruisvormig, het aantal bewegingen is eenenveertig en de tijdsduur is ongeveer 1 minuut.



Empi



Gankaku



Jion

Empi

Net zoals de vlucht van een zwaluw, kent deze kata hoge en lage posities, die licht en gemakkelijk worden uitgevoerd. Hij is geschikt om een snelle afwisseling van tegengestelde lichaamshoudingen aan te leren.

Het lijnenpatroon is T-vormig, het aantal bewegingen is zevenendertig en de tijdsduur bedraagt ongeveer 1 minuut.

Gankaku

De bewegingen van deze kata doen denken aan een kraanvogel die op één poot op een rots staat, gereed om naar zijn prooi uit te vallen. Deze kata ontwikkelt het in evenwicht blijven op één been, de zijwaartse trap en de omgedraaide vuistslag.

De uitvoeringslijn is recht, het aantal bewegingen is tweeënveertig en de vereiste tijd is ongeveer 1 minuut.

Jion

Achter de kalme, soepele, harmonieuze bewegingen van deze kata gaat een onstuimige vechtspirit schuil. De nadruk ligt op het leren verplaatsen van de voeten, het draaien en het aannemen van wisselende houdingen.

Het lijnenpatroon is I-vormig, het aantal bewegingen zevenenveertig en de tijdsduur is ongeveer 1 minuut.

5 KUMITE

Soorten kumite

Kata en *kumite* zijn als de twee wielen van een kar. De kata's worden geoefend om lichaamsbewegingen en aanvallende en verdedigende technieken te leren, in deze vorm van oefening vecht men met een denkbeeldige vijand. Bij *kumite*, een andere trainingsmethode, staan twee mannen tegenover elkaar en demonstreren technieken. Dit kan worden beschouwd als een toepassing van de fundamentele technieken, die in de kata's zijn geleerd en men zou dit een soort sparren kunnen noemen.

In vroegere tijden in Okinawa was karate bijna uitsluitend gebaseerd op de kata's. Slechts zelden kwam het voor dat de kracht van een stoot of afweer werd gemeten in wat *kakedameshi* werd genoemd.

Nadat karate in Japan zelf werd geïntroduceerd, raakte het populair bij jongemannen en het onderging onvermijdelijk de invloed van de Japanse vechtkunsten. Het basiskumite waarvan de beoefening pas tegen het eind van de jaren twintig in zwang raakte, werd bestudeerd en verfijnd en het *jiyū kumite* (vrij sparren) werd ontwikkeld. Tegenwoordig wordt kumite op grote schaal beoefend als trainingsmethode.

Aangezien kumite pas ontstond nadat het karate in Japan zelf was geïntroduceerd, is het een relatief nieuw aspect van deze zelfverdedigingskunst. Dus, net als onze voorgangers in het verleden de taak op zich namen de kata's te perfectioneren, is het de plicht van de tegenwoordige karateka's om het kumite tot hetzelfde hoge niveau te ontwikkelen als de kata's.

Er zijn drie soorten kumite: basiskumite, ippon kumite en *jiyū kumite*.

Basiskumite dient voor het aankweken van basistechnieken, waarbij het vaardigheidsniveau van de individuele leerling in het oog gehouden moet worden.

Ippon kumite dient om aanvallende en verdedigende technieken te trainen, lichaamsbewegingen te oefenen en afstand te leren beoordelen (*maai*).

Bij *jiyū kumite* liggen de technieken niet van tevoren vast. De deelnemers kunnen vrij gebruik maken van hun mentale en fysieke krachten, maar de stoten, slagen en trappen moeten volkomen onder controle worden gehouden. Het daadwerkelijk contact maken met het aanvalsdoel is streng verboden, dus de slag moet ingehouden worden, net voordat een van de vitale punten van de

tegenstander wordt geraakt. Een goed getrainde karateka kan dat gemakkelijk, onafhankelijk van de kracht waarmee de techniek wordt uitgevoerd.

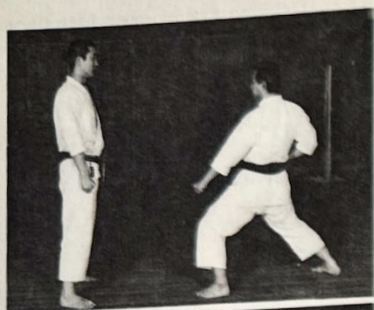
Jiyū kumite heeft een sterke aantrekkingskracht, misschien door de dodelijke ernst waarmee het wordt beoefend. Een onervaren persoon die erdoor wordt aangetrokken en er alleen de oppervlakkige kanten van kent zal echter zijn armen en benen mechanisch gebruiken en het sparren zal lijken op een hanengevecht of uitlopen op een gevecht waarbij men zich aan geen enkele regel meer stoort. Als dit gebeurt raakt het unieke kenmerk van karate-dō – het uitschakelen van de tegenstander met één enkele krachtige slag – verloren. Bovendien is het een aantasting van de regels van karate-dō.

Zonder begrip van *maai*, *kuzushi*, *kake*, *tsukuri* en strategie kan de leerling geen *jiyū kumite* beoefenen. (In feite is hierover nog veel onbekend en de ontwikkeling van karate op dit terrein is een taak voor de toekomst.) Evenmin moet hij zich aan *jiyū kumite* wagen, voordat hij het basiskumite en het ippon kumite meester is.

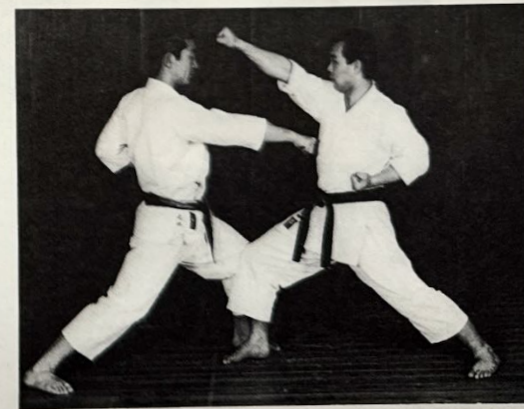
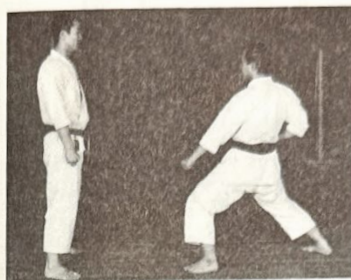
Kumite is niet iets om te beoefenen in plaats van kata's, die van oudsher de belangrijkste en wezenlijkste trainingsvorm zijn geweest en ook nu nog zijn.



Aanval naar het hoofd



De aanvaller (rechts) komt naar voren en valt vijf keer achter elkaar aan. De verdediger wijkt naar achteren, blokkeert vijfmaal en zet dan een tegenaanval in.



Gobon Kumite

Bij deze manier van sparren moet naast de beheersing van de voetbewegingen worden geleerd om slagen en blokkeringen krachtig en nauwkeurig uit te voeren. We kennen ook de *sambon kumite*.



2



4



1



3



5



2



4



Aanval op borsthoogte



1



3



5

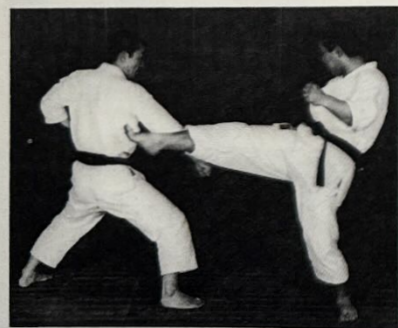
Aanval op buikhoogte



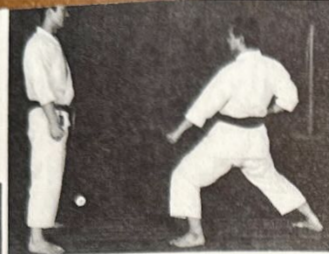
1



3



5



2



4



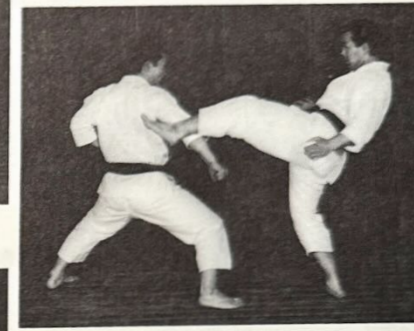
1



3



5



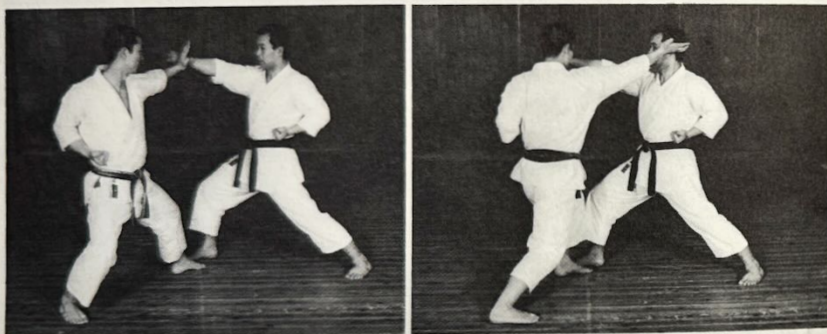
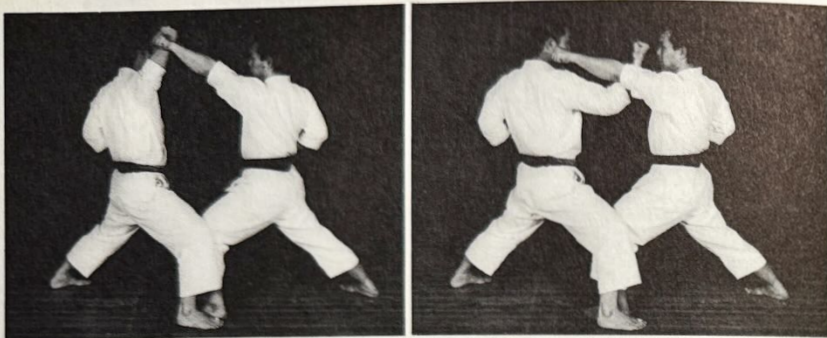
2



4



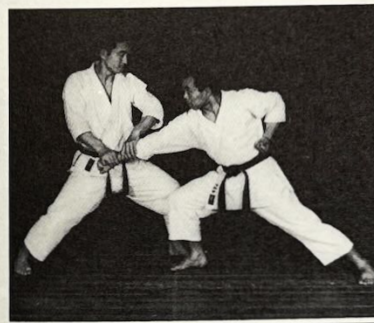
Aanval op hoofdhoogte en borsthoogte

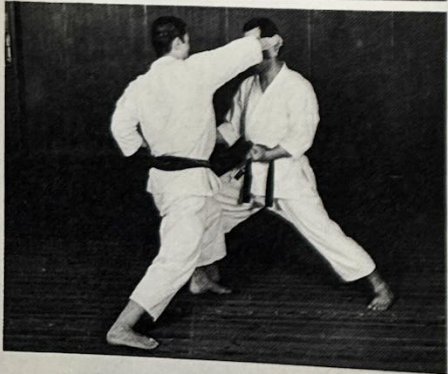
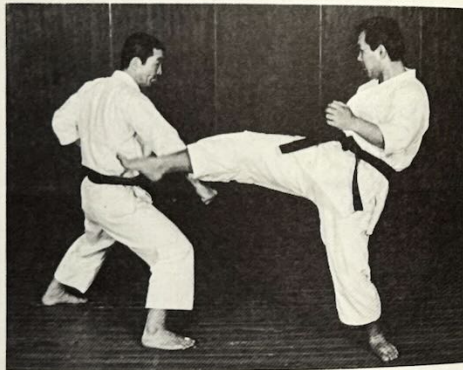
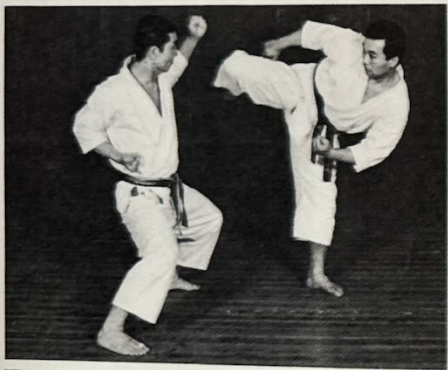


Basis Ippon Kumite

Het aanvaldoel wordt van tevoren afgesproken en de partners vallen aan en verdedigen om de beurt. Het doel is gebruik te leren maken van verdedigende en aanvallende technieken en gevoel te krijgen voor het schatten van afstand. Dit zou de basiskata voor het sparren genoemd kunnen worden.

Als de aanval plotseling komt, moet de afweer nauwkeurig en sterk zijn. Degene die afweert, moet als zijn vaardigheid toeneemt, gaan proberen om tegelijkertijd een tegenaanval in te zetten. Blokkeren kan pijnlijk zijn, maar dat mag niet als excuus dienen om lukraak te sparren, want dat kan gemakkelijk tot verwondingen leiden.







Weer de aanval naar het lichaam af en geef onmiddellijk een ronde trap naar de nek.



Een aanval naar de borst. Stap naar voren en trap naar de plexus solaris.

Jiyū Ippon Kumite

De oogmerken van deze kumite zijn het ontwikkelen van afstandsgevoel, het oefenen van blokkeren, aanvallen, bewegen van het lichaam, verplaatsen van het zwaartepunt en het uitdelen van de beslissende slag. Hier kan in ruime mate worden gedemonstreerd welke variaties van technieken in één enkele kata kunnen voorkomen.

De ene partner valt plotseling en met grote kracht aan, nadat hij eerst te kennen heeft gegeven binnen welk gebied zijn aanval verwacht kan worden. De ander weert af en voert een tegenaanval uit. Beiden kunnen vrijelijk alle technieken demonstreren, die ze beheersen.

Ze moeten allebei goed getraind en zeer kundig zijn, want het lijkt nu op een echt gevecht. Geen van beiden mag denken aan een tweede kans, de eerste aanval of afweer moet afdoende zijn.

Dit is het uiteindelijke doel van karatetraining en de voorbereidende fase voor jiyū kumite.

Jiyū Kumite

Hoewel er niets van tevoren is afgesproken en van beide mannen wordt verwacht, dat zij hun maximale lichamelijke en geestelijke krachten zullen demonstreren, mag er niet echt worden geraakt. Blokkeringen, slagen en trappen moeten worden ingehouden voor het doel wordt geraakt, aangezien de handen en voeten van een geoefende karateka gevaarlijke wapens zijn die fatale verwondingen kunnen toebrengen. Alleen zij die zeer goed zijn getraind, beheersen dit.



Na een aanval naar het hoofd, wordt een tegenaanval ingezet met een rechter gestrekte trap.



Een omhooggerichte trap. Afweer met een benedenwaartse X-afweer.

Ronde trap, draaiende afweer met de linkerarm, rechtse stoot van dichtbij.

Een ronde trap naar het hoofd. Val het steunbeen van de tegenstander aan met een gestrekte trap.





Een zijwaartse trap tegen een aanval naar het gezicht.



Een rechtse gestrekte trap tegen een aanval naar het lichaam.

De tegenstander stoot. Geef een ronde trap naar het gezicht.



Een voorwaartse trap wordt verijdeld met een zijwaartse trap.



Weer de aanval naar het gezicht af. Doe een tegenaanval met een voorwaartse trap.

Ronde trap tegen ronde trap. Wie is de snelste?





Kaapstad, Zuid-Afrika, 1975.



Montreal, Canada, 1974.

6 KARATE-DŌ

Tōte werd voor het eerst in het openbaar buiten Okinawa gedemonstreerd in mei 1922, tijdens de eerste Nationale Sport Show, gehouden onder auspiciën van het ministerie van opvoeding. De man, die was uitgenodigd die gedenkwaardige demonstratie te geven, was meester Gichin Funakoshi, de toenmalige president van de Okinawa Shobu Kai (genootschap voor de bevordering van vechtkunsten).

Tōte (ook eenvoudig *Te* genoemd, wat hand betekent) was een vechtkunst, die in Okinawa een eeuwenlange ontwikkeling had doorgemaakt. Door de handelsbetrekkingen en andere contacten tussen Okinawa en de Ming Dynastie in China is het waarschijnlijk, dat het was beïnvloed door Chinese vechttechnieken, maar er zijn geen geschreven teksten die een duidelijk beeld geven van de ontwikkeling van *Tōte*.

Volgens de overleveringen werd Okinawa in 1429 verenigd onder koning Shō van Chūzan. Later, onder koning Shōshin, werd er een bevelschrift uitgegeven waarin de beoefening van de vechtkunsten werd verboden. Het is bekend, dat er een verbod op wapens werd uitgevaardigd door de Satsuma-stam uit Kagoshima, nadat deze in 1609 Okinawa in zijn macht had gekregen. *Tōte* werd daarna de laatste mogelijkheid van zelfverdediging, maar omdat de Satsuma-stam ook deze mogelijkheid hard de kop indrukte, moest *Tōte* in het grootst mogelijke geheim worden beoefend. De bewoners van Okinawa hadden geen keus en zij ontwikkelden het tot de dodelijke kunst, die we nu kennen.

Zelfs de familie van de karateka mocht niet weten dat hij deze kunst beoefende en deze situatie duurde voort tot 1905, toen karate op enkele scholen een officieel onderdeel van de lessen lichamelijke opvoeding werd. De vernietigende kracht ervan moest toch een zekere bekendheid hebben gehad, want er werd naar verwezen met termen als *Reimyō Tōte* (wonderbaarlijk karate) en *Shimpi Tōte* (geheimzinnig karate). Dat de geheimzinnigheid als zodanig het karakter van de kunst sterk heeft beïnvloed kan niet over het hoofd worden gezien.

Tōte werd bekend als *karate-jutsu*, maar vanaf ongeveer 1929 trad Gichin Funakoshi op als pleitbezorger voor een wijziging

van deze naam in *Karate-dō*, wat voor die tijd een revolutionaire stap was. Karate zou op die manier zowel uiterlijk als inhoudelijk worden getransformeerd van technieken uit Okinawa tot een nieuwe Japanse vechtkunst.

Tijdens de jaren twintig en de vroege jaren dertig was deze zelfverdedigingskunst steeds populairder geworden bij mensen uit alle lagen van de bevolking. Studenten waren natuurlijk de meest enthousiaste groep, maar advocaten, kunstenaars, zakenmensen, judoka's, beoefenaars van kendo en vele anderen gingen het karate beoefenen. In deze tijd kwam het moderne karate tot bloei en er werden achtereenvolgens clubs gevestigd aan de Keio Universiteit, de Keizerlijke Universiteit van Tokio, de Shōka Universiteit, de Takushoku Universiteit, de Wasseda Universiteit, het Nihon College voor Medicijnenstudie en andere scholen in de buurt van Tokio. In 1930 werden er met de komst van Mabuni en Miyagi, leraren uit Okinawa, clubs opgericht aan de universiteiten van Ritsumeikan en Kansai in Osaka en omgeving. De populariteit onder de beter geschoolden was gunstig voor karate, omdat hierdoor de transformatie van het wonderbaarlijke en geheimzinnige karate in een moderne, wetenschappelijke vechtkunst werd bevorderd.

De naamsverandering kwam niet gemakkelijk tot stand. Week in, week uit verschenen er artikelen van vechtkunstdeskundigen uit Okinawa in de *Okinawa Times*, die wilden weten waarvoor dit nodig was. In zijn welsprekende stijl verdedigde Funakoshi zijn positie. Dit ging zo enige tijd door.

Met de publikatie van *Karate-dō Kyōhan* (geschreven door meester Funakoshi) in 1935 werd de naam duidelijk gevestigd. Twee jaar daarna sloten verschillende karategenootschappen uit Okinawa zich aan bij de Japanse Vechtkunst Associatie en een afdeling hiervan werd in Okinawa gevestigd.

Ik herinner me dat ik Funakoshi bezocht ten tijde van de controverse en dat ik de discussie volgde. Wat me trof was de grote geestdrift en de vooruitziende blik van deze meester, die bezig was een lokale vechtkunst over het hele land te verspreiden.

Het veranderen van de naam was niet zijn enige zorg. Vele termen hadden alleen een Chinese uitspraak of een uit Okinawa. Hij bracht hierin verandering, zodat beoefenaars van karate ze makkelijker konden begrijpen. Ook schonk hij uitgebreid aandacht aan trainingsmethoden. Terwijl er vroeger alleen kata's waren, verdeelde hij de training in drie soorten: basistechnieken, kata's en kumite.

Jonge studenten verzamelden zich rondom Funakoshi en namen de beoefening van kumite met groot enthousiasme ter hand. Er vond een ontwikkeling plaats van het vastgelegde kumite naar het praktische jiyū ippon kumite en tenslotte naar het jiyū kumite, het geheel vrije gevecht. De kata was in Okinawa al zeer ontwikkeld. Nu heeft het onderzoek van kumite grote vorderingen ge-

maakt en we kunnen zeggen, dat er een nieuw aspect van karate naar voren is gekomen. We kunnen zelfs verder gaan en zeggen dat het huidige karate een stadium van uiterste perfectie heeft bereikt.

Het eerste gouden tijdperk van karate, zoals het later werd genoemd, lag omstreeks 1940, toen bijna iedere belangrijke universiteit in Japan haar eigen karateclub had. In de eerste jaren na de oorlog viel er een achteruitgang te bespeuren, maar thans, dankzij het enthousiasme van karate-dō supporters, wordt het algemener beoefend dan ooit tevoren. Ook buiten Japan wordt het in vele landen beoefend en we kunnen dan ook spreken van een tweede gouden tijdperk.

De geallieerde legers, die na de oorlog in Japan gestationeerd waren, verzochten vaak om demonstraties van de vechtkunsten. Judo-, kendo- en karate-dō-deskundigen vormden groepen en bezochten de militaire bases twee of drie keer per week om hun respectievelijke kunsten te demonstreren. Ik herinner me nog duidelijk de grote belangstelling van de militairen voor karate, – een kunst waar ze voor het eerst van hun leven mee in contact kwamen.

In 1952 zond de Amerikaanse luchtmacht een aantal jonge officieren en onderofficieren naar Japan om judo, aikidō en karate-dō te bestuderen en opgeleid te worden tot instructeur. Gedurende drie maanden dat ze in Japan waren, volgden ze een zwaar schema van intensieve studie en training. Als leider van de karateleraren beschouwde ik dit als een grote stap voorwaarts voor het karate-dō. Meer dan twaalf jaar lang kwamen er jaarlijks twee of drie groepen.

Dit trainingsprogramma werd hoog gewaardeerd en er begonnen groepen te komen uit andere landen dan de Verenigde Staten. Verschillende landen verzochten om uitzending van karateleraren om meer instructeurs op te leiden. Dit heeft natuurlijk de populariteit van het karate over de hele wereld gestimuleerd.

Karate was en is een zelfverdedigingskunst en een vorm van gezonde lichaams oefening. De toegenomen populariteit versterkte de belangstelling voor het houden van wedstrijden, zoals bij judo en kendo. Grotendeels ten gevolge van de inspanningen van jeugdige enthousiastelingen werd het eerste Japanse karatekampioenschap gehouden in 1957. Het stond onder auspiciën van de Japanse Karate Associatie en de volgende maand organiseerde de Japanse Studenten Karate Federatie een kampioenschap waarbij het aantal toeschouwers in de duizenden liep. Deze baanbrekende gebeurtenissen versterkten de belangstelling in het gehele land. Ze worden nu ieder jaar gehouden op steeds grotere schaal. In een groot aantal andere landen worden er vergelijkbare wedstrijden gehouden. Het hoogtepunt hiervan vormt het wereldkampioenschap karate-dō. De wedstrijden en de verspreiding van karate in het buitenland zijn de belangrijkste ontwikkelingen van de naoorlogse jaren.

Wedstrijden

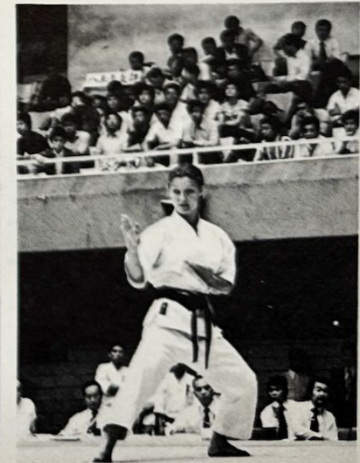
Kata-wedstrijden

Er zijn twee manieren om wedstrijden in kata's te houden. De eerste is de rood tegen wit-wedstrijd. Hierbij worden de deelnemers verdeeld in twee groepen en een lid van iedere groep voert dezelfde kata op hetzelfde moment uit. Als de kata is beëindigd, wordt er een rode of witte vlag getoond om de winnaar aan te geven.

Bij de tweede manier worden er voor iedere uitvoering maximaal tien punten gegeven. De deelnemer met het hoogste aantal punten is de winnaar.

Kracht en spirit, maar ook gematigdheid tellen het zwaarst bij de beoordeling naast de drie hoofdpunten: het juiste gebruik van kracht, het uitvoeren van de technieken met de juiste snelheid en het strekken en samentrekken van het lichaam. Er worden punten afgetrokken wanneer er fouten in de volgorde van bewegingen worden gemaakt en wanneer de kata niet wordt beëindigd op hetzelfde punt van het lijnenpatroon waar hij werd gestart.

Geen enkele fout, hoe klein ook, wordt over het hoofd gezien. Het is niet altijd zo dat iemand die goed is in kata's ook de wedstrijd wint.



Kumite-wedstrijden

In een voorpartij wordt iemand als winnaar beschouwd, als hij binnen twee minuten *ippon* scoort.

In een finalepartij moet hij drie *ippon* scoren in vijf minuten. De timing van een slag, stoot of trap of een andere beslissende techniek is een belangrijke factor bij de beoordeling. Als een deelnemer geen *ippon* heeft gescoord, maar tweemaal een goede techniek heeft laten zien, kan dat als één *ippon* worden gerekend. Als geen van beide deelnemers duidelijk heeft gewonnen, kan er één tot winnaar op beslissing worden uitgeroepen of de wedstrijd kan onbeslist worden verklaard.

Deelnemers zijn ervoor verantwoordelijk dat ze de tegenstander niet echt raken; gebeurt dit wel dan geldt dit als een overtreding, waarvoor men gediskwalificeerd kan worden. Bij een lichte overtreding kan de scheidsrechter de wedstrijd laten doorgaan na een waarschuwing en aftrek van punten.

De geoefende deelnemer beheerst zijn bewegingen volkomen. Hij heeft dit echter slechts kunnen bereiken door een intensieve geestelijke en lichamelijke training, waarbij oefening van de basistechnieken centraal heeft gestaan.



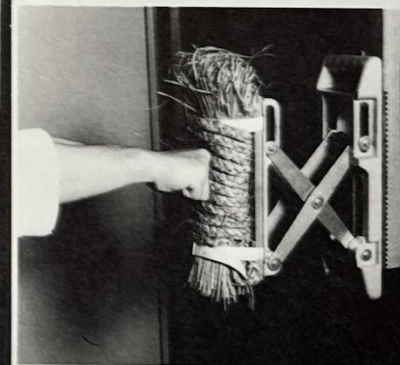
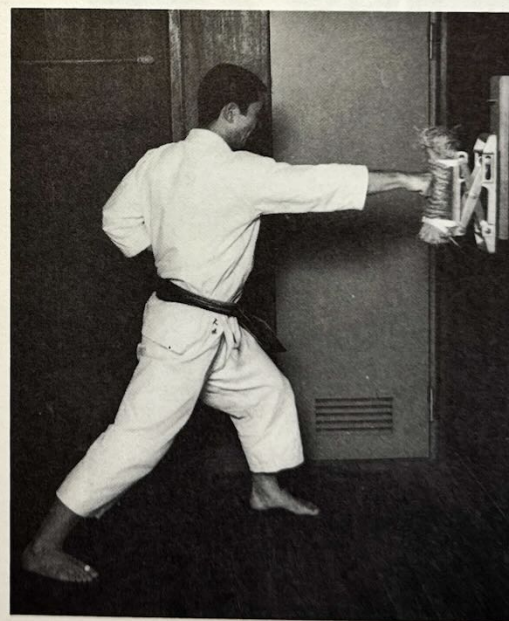
Makiwara

Het oefenen op de makiwara is de ziel van het karate en mag geen dag worden overgeslagen. Hiervoor worden niet alleen de delen van het lichaam die worden gebruikt bij aanval en afweer versterkt, maar men leert alle kracht van het lichaam te concentreren op het moment van raken. Bovendien is het een effectieve manier om afstand te leren schatten.

Het hout, dat men voor de makiwara gebruikt, moet veerkrachtig zijn. *Hinoki* (Japanse cipres) is het beste, maar *sugi* (Japanse ceder) is eveneens geschikt. Rijststro, dat elastisch en absorberend is, wordt om het deel van de plank dat geraakt wordt heengedraaid. Rubber of spons kunnen eventueel de plaats van stro innemen.

Men moet regelmatig, ijverig en geduldig oefenen en het versterken van het lichaam moet in fasen gebeuren. Te snel, te plotseling of te vaak slaan kan gekneusde polsen of een kapotte huid tot gevolg hebben.

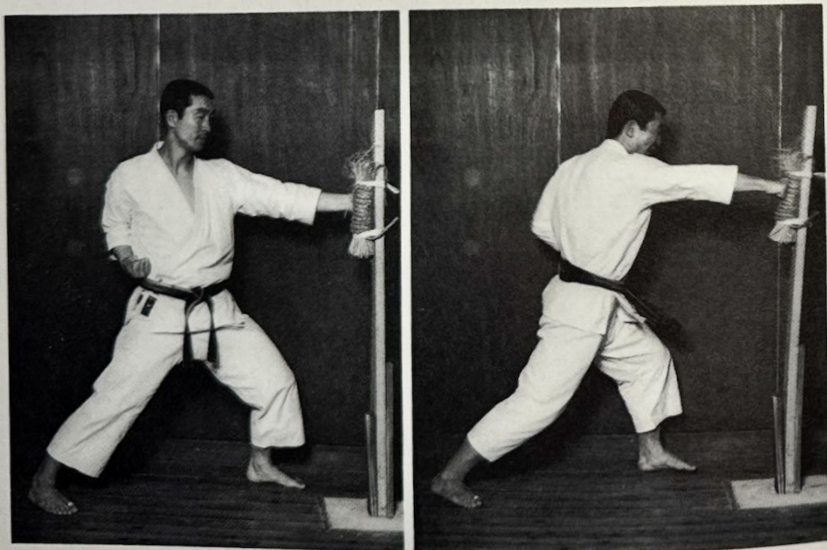
Begin met dertig keer links en dertig keer rechts te slaan, laat dit aantal langzaam toenemen tot honderdvijftig en uiteindelijk tot driehonderd.



Het vergroten van de slagkracht

Sla met de vuist recht naar voren, draai in de heupen en gebruik de explosieve kracht van de elleboog. Men voelt een schok op het moment van raken en die moet goed worden opgevangen. De vuist moet op het moment dat men raakt goed gespannen zijn.

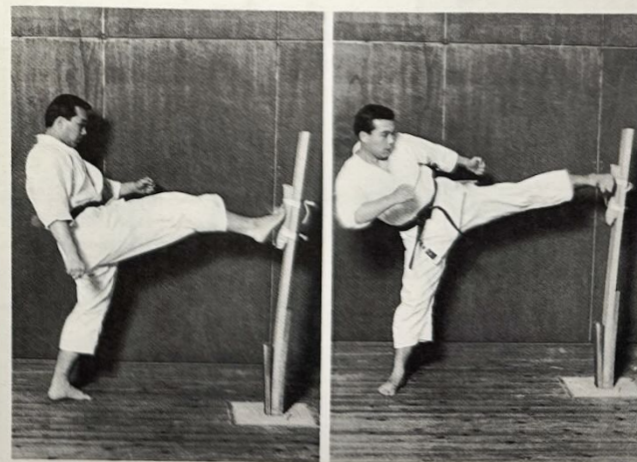
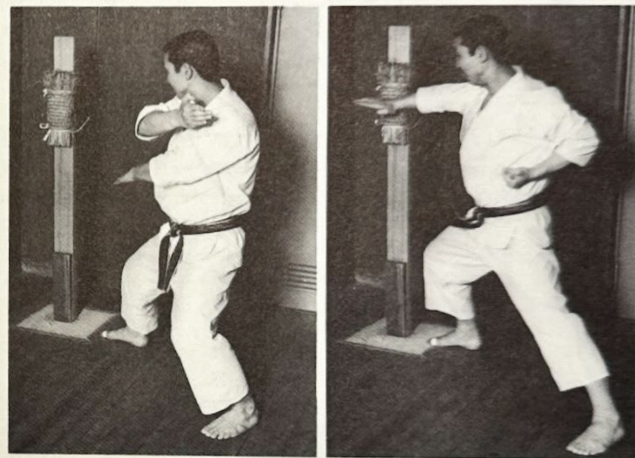
1. In de naar voren leunende stand stelt u zich voor dat het doel zich een vuistlengte achter de makiwara bevindt. Het is belangrijk, dat u op de juiste afstand staat.
2. Buig niet naar voren. Strek de elleboog en sla ver naar voren, waarbij de makiwara ver naar achteren wordt gebogen.
3. De elleboog is licht naar beneden gebogen als de vuist de makiwara recht raakt: gebruik nu de kracht van elleboog en schouder. De elleboog wordt nu gestrekt. Als de makiwara terugkomt in zijn oorspronkelijke stand, plaatst u de vuist er lichtjes op en u trekt de elleboog terug naar de heup met de natuurlijke beweging van de makiwara mee. Let erop dat de elleboog niet te ver naar opzij wijkt.
4. De elleboog, niet de schouder, moet de kracht van de terugspringende makiwara opvangen. De slag wordt volkomen ineffectief wanneer de elleboog of schouders gespannen zijn of als het lichaam zelfs maar een beetje achteroverhelt.
5. Oefen op de draaiing van de heupen in de naar voren leunende stand. Ga nu vervolgens van de onbeweeglijke stand over in de naar achteren leunende stand en kom dan weer in de naar voren leunende stand, waarbij u weer de draaiing en de beweging van de heupen benut. Vergroot de snelheid van de slag langzaam.



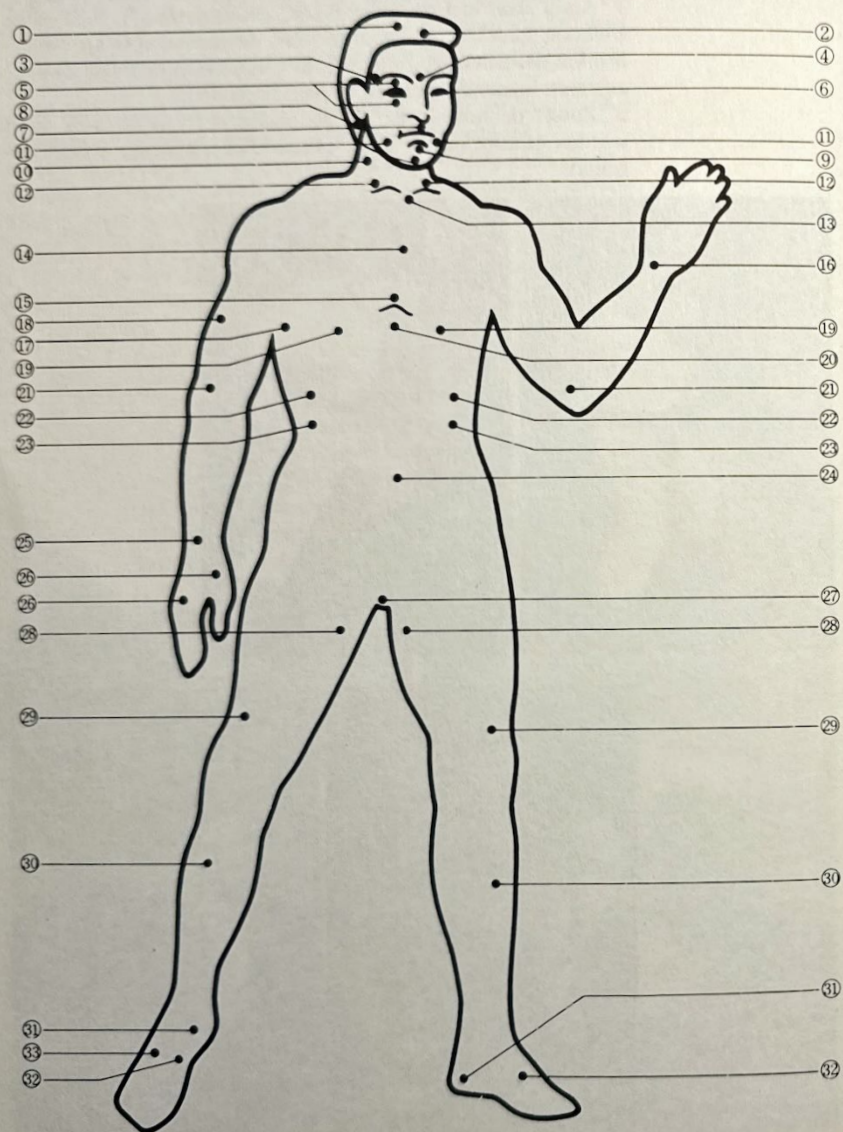
Het vergroten van de stootkracht

Het doel moet ook hier een vuistlengte achter de makiwara liggen. De baan van de stoot moet zo lang mogelijk zijn. Het is van belang dat u gebruik maakt van de middelpuntvliedende kracht.

1. Als u slaat met de zwaardhand, de omgedraaide vuist of de elleboog, gaat u schuin voor of naast de makiwara staan. De gebruikte standen hierbij zijn de naar voren leunende stand, de naar achteren leunende stand en de paardezitstand.
2. Zowel de bovenkant als de onderkant van de pols moet worden gehard, omdat beide kanten bij het afweren worden gebruikt.



Vitale punten



Bovenste deel

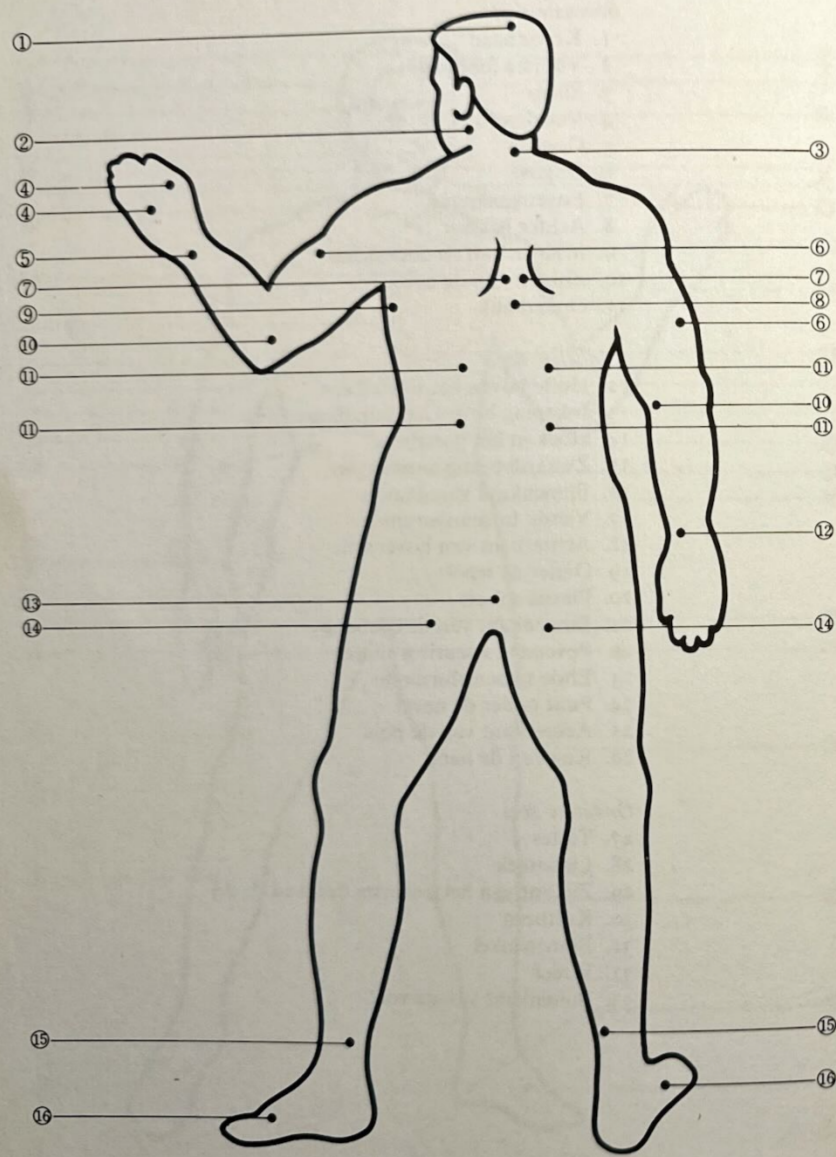
1. Kroonnaad
2. Voorste fontanel
3. Slaap
4. Voorhoofd
5. Oogkas
6. Oogbal
7. Bovenkaaknaad
8. Achter het oor
9. Midden van de onderkaak
10. Zijkant van de nek
11. Onderkaak

Middelste deel

12. Holte boven het sleutelbeen
13. Inkeping boven het borstbeen
14. Hoek in het borstbeen
15. Zwaardvormig aanhangsel
16. Binnenkant van de pols
17. Vierde tussenribsruimte
18. Achterkant van bovenarm
19. Onder de tepels
20. Plexus solaris
21. Binnenkant van de elleboog
22. Zevende tussenribsruimte
23. Elfde tussenribsruimte
24. Punt onder de navel
25. Achterkant van de pols
26. Rug van de hand

Onderste deel

27. Testes
28. Liesstreek
29. Zijkant van het onderste deel van de dij
30. Kuitbeen
31. Binnen enkel
32. Wreef
33. Buitenkant van de voet



Bovenste deel

1. Kroonnaad
2. Achter het oor
3. Ruimte tussen de derde en vierde halswervel

Middelste deel

4. Rug van de hand
5. Achterkant van de pols
6. Achterkant van de bovenarm
7. Uitsteeksel van het schouderblad
8. Tussen de vijfde en zesde borstwervel
9. Vierde tussenribsruimte
10. Binnenkant van de elleboog
11. Negende en elfde borstwervel
12. Binnenkant van de pols

Onderste deel

13. Stuitje
14. Bilplooï
15. Scholspier
16. Buitenkant van de voet