



KARATECLUB DE RIJP

Karateclub De Rijp

Karatetheorie

14/03/2007

Het doel van Karate

Het doel van Karate is in de eerste plaats het zo efficiënt mogelijk leren gebruiken van het lichaam. Door de fysieke en mentale training die de Karateka ondergaat, werkt de Karatesport enorm karaktervormend. Karate kweekt zelfvertrouwen en rust. De agressieve neigingen die ieder mens bezit, worden in goede banen geleid en kunnen tijdens de training, zonder dat zij iemand schaden, worden afgereageerd. Ieder mens dient zich te kunnen uitleven, juist bij de Karatetraining is dit zeer goed mogelijk. Ook als conditietraining is de karatesport zeer geschikt, er is n.l. geen onderdeel van het lichaam dat niet bij de training is betrokken. In onze sport is het oude Griekse gezegde "Mens sana in corpore sano" (een gezonde geest in een gezond lichaam), dan ook nog steeds van toepassing. Omdat de Karatesport uit Japan komt, zijn de Azia-tische gebruiken en vormen van etiquette voor een leek nog al eens vreemd.

Dojo etiquette

Vaak hoort men dan de kreet: "al dat gebuig e.d. hoeft niet voor mij".

Als er in de Dojo dan een schaalpje rijst, wat saké en sinaasappelen bij de shin-den geplaatst worden, gaat het de leek helemaal te ver. Meestal weet ik deze mensen te overtuigen dat deze gebruiken alleen maar anders zijn, door het volgende verhaal te vertellen:

Op een kerkhof stonden twee mannen het graf van hun dierbare dode te verzorgen. De man aan het ene graf was een Europeaan, de man aan het andere graf een Aziaat. De Europeaan maakte de verzorging compleet door het neerzetten van een prachtige bos rozen. De Aziaat daarentegen plaatste aan de voet van het graf een schaalpje rijst met vis, en dit alles tot grote verbazing van de Europeaan. Nadat de beide mannen het kerkhof hadden verlaten kon de Europeaan zijn verwondering niet meer voor zich houden en aan de Aziaat "geloof U dat Uw dierbare dode van de rijst en de vis komt eten?" Het antwoord luidde: "Nee, maar geloof U dat Uw dierbare dode aan Uw prachtige bloemen komt ruiken?".

Enkele voorbeelden van de etiquette zijn:

- Groeten voor het betreden en voor het verlaten van de dojo.
- Groeten voor het trainen.
- Geen gebruik van scheldwoorden of beledigingen uiten tegen de mede leerlingen en sensei.

Hygiëne

Zoals bij elke sport is ook bij Karate de hygiëne enorm belangrijk. Iedere Karateka moet in de eerste plaats schoon zijn, een schone Karategi dragen, korte nagels aan vingers en tenen hebben.

In ieder DoJo hoort in ieder geval één douche aan wezig te zijn en de Karateka dienen er op gewezen te worden, dat na het gebruik van het toilet altijd de handen moeten worden gewassen. Enorm belangrijk is het ook om de Karateka die hebben getraind op het belang te wijzen van het nemen van een douche na de training.

Ook wond verzorging behoort aandacht te krijgen. Vooral bij kleine wondjes, veroorzaakt door een nagel, vragen met het oog op infectiegevaar toch wel enige aandacht. Joderen en een pleister plakken is het minste wat er moet worden gedaan. Een goed gevulde verbandtrommel is dan ook in elke Dojo vereist, maar deze verbandtrommel dient dan óók bij kleine wondjes te worden aangesproken.

Gouden karate regels

De vijf gouden Karate regels luiden:

1. Karakter
2. Eerlijkheid
3. Doorzettingsvermogen
4. Zelfbeheersing
5. Etiquette

Iemand die deze vijf regels niet wil of kan nakomen, hoort niet in een Karate Dojo thuis. Vooral ook de Sensei dient zich strikt aan de regels te houden. Een Sensei die zich alleen weet te handhaven omdat hij zo hard kan slaan en trappen, heeft er niets van begrepen. Juist in het naleven van de Dojo-etiquette dient hij het voorbeeld te zijn. Hij dient niet te handelen als de alcoholist die propaganda maakt voor geheelonthouding.

Drie voorwaarden

Kracht gemeten in termen van:

- snelheid,
- actie - reactie
- speerpunt

De karate soort die wij beoefenen is Kyokushinkai karate
De oprichter van het kyokushinkai karate is Masutatsu Oyama.
De man welke Kyokushinkai karate naar Nederland heeft
gehaald is Jon Bluming.

Kyokushinkai bestaat uit:

kyoku	uiterste
shin	geest, waarheid
kai	groepering

Karate bestaat uit:

kara	leeg (voorheen was de betekenis China)
te	hand



Je begint karate met wit 8e kyu t/m bruin 3e, 2e en 1e kyu.

Na de kyu graden krijg je de dan graden.

“Dan” betekent stap, “eerste dan” betekent dus eerste stap. Karate begint hier pas! Je hebt de basis onder de knie.

Diverse Japanse woorden met hun betekenis

osu (oesh)	groet	nihon/nippon	Japan
dojo	de ruimte waarin je do beoefent	nihon-go	Japanse taal
do	de weg	nihon-jin	Japanners
rei	groeten (handeling)	nukite	vingersteek
kiritsu	staan	obi	band
mokuso	ogen dicht	oesh	budogroet
ki o tsukete	let op	okii (o)	groot
sensei	leraar	rei	buig
sempai	assistent	sanbon-kumite	drie steps oefening
dogi	budopak, oefenpak	seiken	vuist
karategi	karatepak	sempai	oudere in rang / graad
obi	band	sensei	leraar
bogu	bescherming	shiai	wedstrijd
jodan	hoog	shihan	hoofdleraar
ago	kin	shinden	tempel
arigato	dank u	shiroi	wit
atama	hoofd	shita	beneden / laag
dojo	oefenzaal	shuto	zijkant hand
geri	schop	sokuto	zijkant voet
gin	kruis	tamesi- wara	breken
hidari	links		
hiji	elleboog	Tellen tot tien	
hiza	knie	lchi (its)	één
lie	nee	ni (nie)	twee
ippon-kumite	één steps oefening	san (san)	drie
jamé	stop	shi (sjie)	vier
te	hand	go (go)	vijf
tsuki	stoot	ku (rok)	zes
uchi	slag	tsichi (tsjits)	zeven
uke	wering	achi (ats)	acht
ushiro	achterwaarts	ku (koe)	negen
watashi	ik	ju (joe)	tien
yoko	zijwaarts		
yubi	vinger		
zazen	knieënzit		
kagato	hiel		
kara	leeg		
kihon	basis		
koken	pols		
kubi	nek		
kuro	zwart		
mae	voorwaarts		
mawashi	rond		
migi	rechts		
mokuso	ogen dicht		