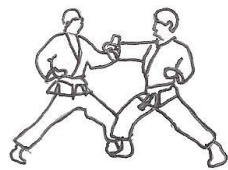


KARATE

空手



Marc van Essen
Groep 6 a 2013

Inhoudsopgave

Voorwoord	pag. 1
Hoofdstuk 1 Geschiedenis van karate	pag. 2
Hoofdstuk 2 Karatestijlen	pag. 3
Hoofdstuk 3 Trainingsvormen	
3.1 Kihon	pag. 5
3.2 Kata	pag. 5
3.3 Kumite	pag. 6
Hoofdstuk 4 Karate etiquette	pag. 7
Hoofdstuk 5 Japanse begrippen	pag. 9
Bronvermelding	pag. 10

Voorwoord

In groep 6 heb ik de opdracht gekregen om een werkstuk te maken. Ik vond het heel leuk om mijn werkstuk over karate te doen, want ik zit zelf ook op karate bij Karate-do academie Harthoorn. Ik doe de stijl Shotokan en ik wilde daar meer over weten. Ik vind het een hele leuke sport om te doen. Ik weet nu ook waarom we bepaalde oefeningen doen en wat bepaalde tradities betekenen. Ik vond het wel lastig om alles in mijn eigen woorden op te schrijven, omdat de meeste boeken voor volwassenen zijn. Het leukste is dat ik nu een beetje Japans kan.

Marc van Essen



Karate examen januari 2013.

Hoofdstuk 1

Geschiedenis van karate.

Karate is een vechtkunst die is ontstaan uit 'te' (betekent hand) en 'Kempo', een vechtkunst uit China. In het begin van de 20^e eeuw werd karate uit Okinawa (op de Japanse eilanden) naar het vaste land van Japan gebracht. In Okinawa werd karate eeuwen na elkaar in het geheim beoefend. In het jaar 1922 nodigde het Japanse ministerie van onderwijs Gichin Funakoshi uit om in de hoofdstad Tokyo een karate demonstratie te geven. Twee jaar later werd op de Keio universiteit de eerste karateschool van Japan opgericht. In de acht jaar daarna sloten andere universiteiten zich ook aan. In deze periode was Japan in oorlog met China en erg militair. Japan wilde minder Chinese invloed en wapens waren verboden. Daarom veranderde de tekens waarmee je de naam karate schrijft van "Chinese hand" naar "lege hand". Het woord karate komt uit het Japans. Het komt eigenlijk van het woord karate-do, wat letterlijk betekent de weg die je volgt met de lege hand.



Kara = Lege

Te = Hand

Funakoshi is begonnen met de stijl Shotokan karate op de hoofdeilanden van Japan. Hij heeft karate daar erg populair gemaakt. Er werden veel karatescholen opgericht. Ook werden er toernooiregels geschreven om van karate een wedstrijd sport te maken. Het gaat bij karate niet om het winnen of verliezen, maar om een verbetering van je karakter. Karate mag alleen maar voor zelfverdediging gebruikt worden. Een Japans gezegde luidt: "**Karate ni sente nashi**". Dit betekent: "in karate is er geen eerste aanval".

Nu wordt karate over de hele wereld gedaan. Karate wordt gedaan in 160 landen en door meer dan 50 miljoen mensen. In Nederland heb je de Karate-do Bond Nederland (KBN) en voor de wereld heb je de Wereld Karate Federatie (WKF). De WKF probeert om van karate een Olympische sport te maken.

Hoofdstuk 2

Karate stijlen.

Karate kent verschillende stijlen. Iedere stijl heeft een eigen filosofie (gedachteleer), eigen wedstrijdregels en eigen schijngevechten. De vier hoofdstijlen zijn:

- Shotokan
- Wado
- Goju
- Shito-ryu



Er zijn ook nog heel veel andere stijlen, waarvan Kyokushin-kai de bekendste is.

Shotokan

Shotokan is de karatestijl die de meeste mensen doen. Deze vorm komt uit Okinawa, een eiland dat bij Japan hoort. De naam Shotokan is ontstaan in 1939. Toen werd de eerste karate dojo (= school) geopend. De naam is bedacht door de oprichter Funakoshi. Shotokan betekent school van Shoto en Shoto is de dichtersnaam van Funakoshi. Het betekent wuivende pijnbomen. Funakoshi vond dat het ruisen van de bomen hem de rust gaf die nodig is voor karate. Mensen die Shotokan karate doen, vinden de geschiedenis en tradities erg belangrijk. Typisch voor Shotokan karate is de lage stand en harde technieken. Er wordt veel geoefend op basisoefeningen, kata en kumite. De tijger is het symbool voor Shotokan karate.

Wado

Wado karate is een stijl die is bedacht door Hinonori Ohtsuka. Hij was een leerling van Funakoshi. Wado betekent de weg van de vrede en harmonie. Het symbool voor Wado is een vuist met een duif. Kenmerken van het Wado karate zijn directe bewegingen. Alle overbodige dingen (die alleen voor de show zijn) worden weggelaten. Wado is het tegenovergestelde van Shotokan karate. Verdediging en aanvalstechnieken worden in hoge stand gedaan. De Wado stijl heeft 15 kata's. Ook worden bij deze stijl worpen, grepen en klemmen gedaan uit het Judo.

Goju

Goju is één van de vier hoofd karatestijlen. Deze stijl betekent in het Japans hard (go) zachte (ju) stijl. Deze stijl is bedacht door sensei Chojun Miyagi. Belangrijk bij deze stijl zijn de verschillende manieren van ademhalen. In trainingen worden zachte en harde technieken beiden gebruikt. Bij zachte technieken maak je gebruik van de kracht van je tegenstander. Harde technieken worden gebruikt om de aanvaller uit te schakelen. Kata's (= bewegingspatronen) zijn de basis van de Goju stijl. De vuist is het symbool voor Goju karate.

Shito-ryu

Deze karatestijl is bedacht door de Japanse grootmeester Kenwa Mabuni. Hij leefde van 1889 tot 1952. Hij begint een dojo in Osaka en in 1934 kiest hij de naam Shito-ryu als zijn karatestijl. Dit is een eerbetoon aan zijn meesters Itosu en Higaonna. Mabuni heeft ook veel boeken over karate geschreven. Bij Shito-ryu karate is het leren en begrijpen van de katavormen het belangrijkste. Van Shito-ryu wordt vaak gezegd dat het een combinatie is tussen Shotokan en Goju. Natuurlijk bewegen en directe bewegingen zijn net als bij Wado belangrijk. Ook worden er wapens gebruikt bij deze karatestijl. Hierdoor heeft deze karatestijl minder een eigen stijl dan de andere hoofdstijlen.



Gichin Funakoshi



Eén van de eerste karate scholen.

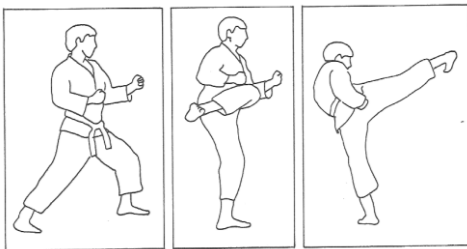
Hoofdstuk 3

Trainingsvormen.

3.1 Kihon.

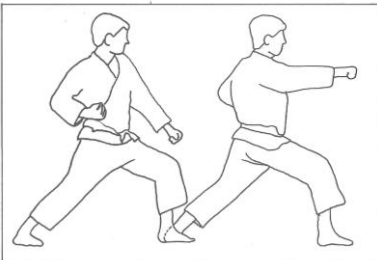
Kihon is de basis techniek. Hiermee worden weringen, stoten en trappen bedoeld. Dit wordt door alle karateka's beoefend. Ze zijn er altijd geconcentreerd mee bezig. Het is heel belangrijk en moet erg in je hoofd zitten om verder te kunnen trainen met anderen vormen. Je traint er je karakter, conditie en concentratie mee.

Voorbeelden van trappen zijn:



Mawashi-geri = cirkelvormige trap (zie plaatje) en
Mae-geri = voorwaartse trap.

Voorbeelden van stoten zijn:



Oi-zuki = voorwaarts stappend stoten: de voet die naar voren gaat, is ook de hand die naar voren gaat (zie plaatje) en Gyaku-zuki = tegengesteld stoten.

Voorbeelden van weringen zijn:



Gedan-barai = lage afweer: bijvoorbeeld rechter vuist gaat van je linker schouder naar beneden naar je rechter bovenbeen (zie plaatje) en Shuto-uke = afweer op het midden.

3.2 Kata.

Kata is een vrij onbekend onderdeel van het karate. Toch hoort het even veel bij de vechtsport als kihon en kumite. Kata kan je het beste uitleggen als alleengevecht of schijngevecht. Je vecht namelijk alleen denkbeeldig. De eerste techniek is altijd verdediging. Ieder kata heeft zijn eigen naam. Iedere karatestijl heeft zijn eigen kata's. Voorbeelden van kata uit Shotokan zijn: Taikyoku Shodan (nr. 1), Haian

Shodan en Haian Nidan. Als eerste werd het kata bedacht als een manier om technieken te trainen en te verbeteren. Nu is het ook een wedstrijdvorm. Kata moet perfect worden uitgevoerd. Met de juiste standen en zonder je evenwicht te verliezen. Het moet krachtig zijn en toch beheerst. Sommige kata kunnen wel uit meer dan 100 trappen, stoten, weringen en passen bestaan. Ook het ritme en de ademhaling zijn heel belangrijk. Je moet je veel inleven in het gevecht. Zonder inleving blijft er geen kata over, maar slechts een lege vorm. Het lijkt dan niet meer op een gevecht, maar alleen een heleboel trappen en stoten achter elkaar.

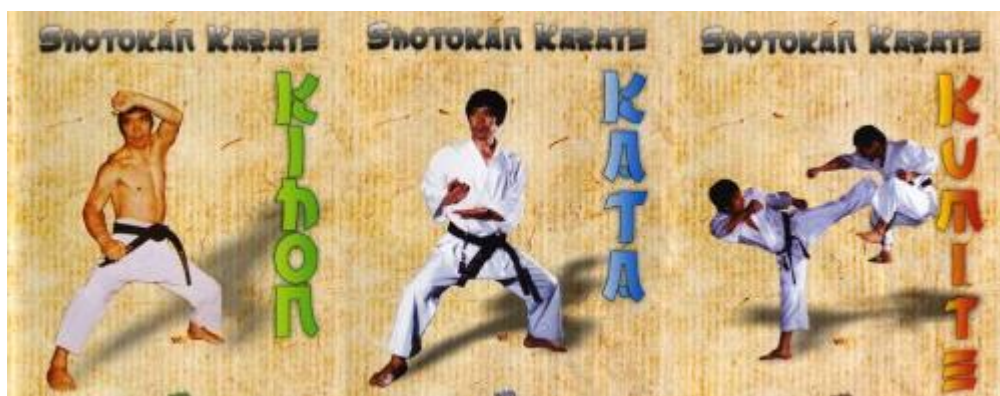
3.3 Kumite.

Het kumite is een vorm van trainen waarbij je oefent met een partner. Het bestaat uit één of meer aanvallen en net zoveel weringen. Als je niet goed weert, wordt je geraakt. Kumite betekent letterlijk: ontmoetende handen.

Voorbeelden van kumite vormen zijn:

- Ippon-kumite: 1 aanval (bijvoorbeeld een stoot of een trap), waarbij de ander de aanval afweert en een tegenaanval doet.
- Sanbon-kumite: 3 aanvallen met 3 weringen en een tegenaanval.

De bekendste vorm van kumite is het Jyu-kumite: het vrije gevecht. Dit zie je meestal op TV. Daarbij staan twee karateka's tegenover elkaar. Je moet dan met een karatetechniek de ander proberen te raken. De ander probeert dit natuurlijk te voorkomen. Het lastige hierbij is om de karatetechniek krachtig en goed te doen zonder je tegenstander te verwonden.



Hoofdstuk 4

Karate etiquette

Karate etiquette wat is dat? Dat zijn de regels en afspraken die in een karate dojo (karateschool) gelden.

Het karatepak en de band.

Het karatepak is meestal wit en moet schoon zijn. Het karatepak zelf heet Gi. De band heet Obi. Het is belangrijk dat je de band goed knoopt. Er zijn 8 kyu's en tien dangraden. Je begint met de achtste kyu (witte band). Elke keer als je een examen haalt, verdien je een hogere kyu graad. De kyu graden tellen af.

8^{ste} kyu wit

7^{de} kyu geel

6^{de} kyu oranje

5^{de} kyu groen

4^{de} kyu blauw

3^{de} kyu bruin 1

2^{de} kyu bruin 2

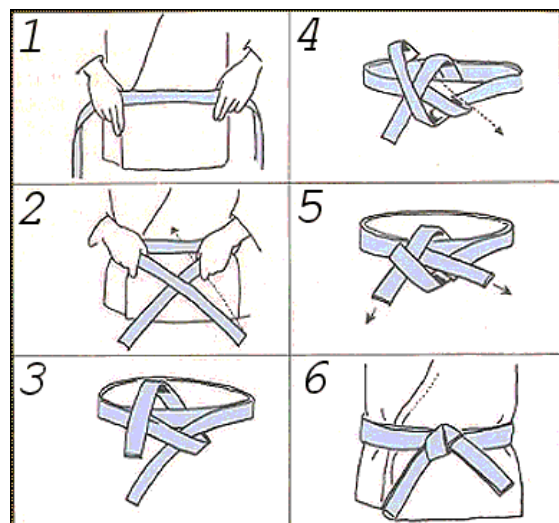
1^{ste} kyu bruin 3



Daarna kan je dangraden halen. Deze tellen van 1^{ste} tot 10^{de} dan. Het halen van de zwarte band (1^{ste} dan) is niet het einddoel van je training, maar het betekent dat je de basis van het karate beheerst.



Gi (karatepak)



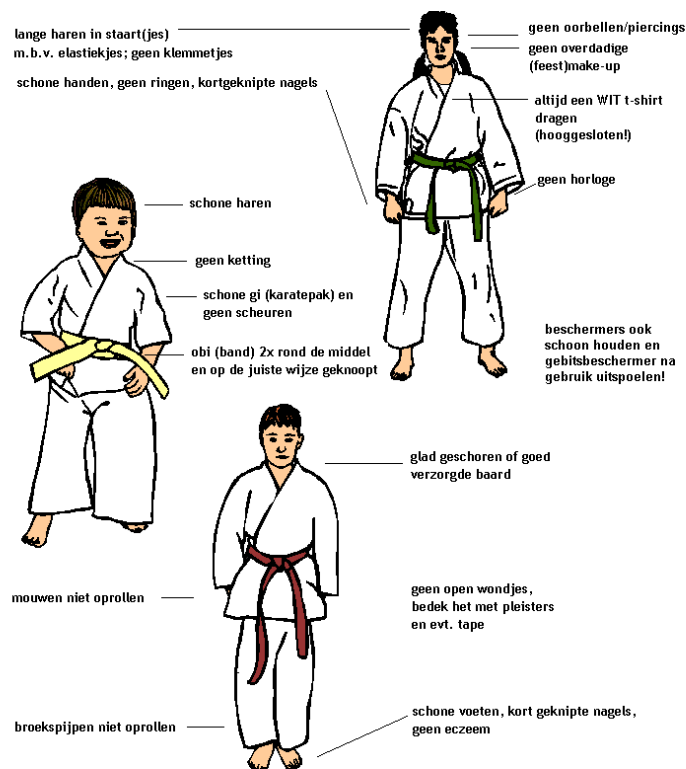
Het knopen van de Obi (band).

Groeten

Aan het begin en aan het eind van iedere karateles groet iedereen elkaar. Dat doe je zittend op je knieën, waarbij de sensei (karateleraar) tegenover de leerling zit. Het begint met de kreet “Mokuso hajime”: ogen sluiten en begin meditatie. Je moet dan je hoofd leeg maken en nergens aan denken en heel stil zitten totdat men zegt “Mokuso yame”: einde van de meditatie. Daarna zegt de leerling met de hoogste graad: “Shomen ni rei” = Groet aan de Shomen (oprichter, dat is degene die deze karatestijl heeft bedacht), daarna groet je de meester met “Sensei ni rei” = Groet aan de leraar. Je buigt dan zittend je hoofd naar de grond. Daarna zeg je “Sempai ni rei” = Groet aan de assistent leraar en “Otagai ni rei” = Groet aan de medeleerlingen. Hierbij buig je ook met je hoofd. Daarna zegt de leerling met de hoogste graad: “Kiritsu” = Het verzoek om op te staan.

Bij karate gaat het er ook om dat je lichaam en geest één zijn. Karate is dus niet alleen je lichaam trainen, maar ook je geest. Respect voor karate en voor elkaar staat is hierbij het belangrijkste.

De goede karateka; begin met goede hygiëne en juiste kleding



This regelmatig douchen en ALTIJD na een training of een wedstrijd!

Hoofdstuk 5

Japanse begrippen

Karate is een Japanse vechtsport. In de les worden dus ook geregeld Japanse termen gebruikt. In dit hoofdstuk staan de meest gebruikte Japanse woorden.

Tellen in het Japans:

- 1 ichi (spreek uit: ietsj)
- 2 ni (nie)
- 3 san (san)
- 4 shi (sjie)
- 5 go (Engels: go)
- 6 roku (rok)
- 7 shichi (sjietsj)
- 8 hachi (hatsj)
- 9 ku (koe)
- 10 ju (djzoe)

Begin en eind van de les:

Osu (oss)= groet, bij het betreden en verlaten van de dojo

Seiza (seeza)= verzoek tot aannemen van zithouding

Mokuso (mokso)= begin van meditatie, ogen sluiten

Sensei ni rei =(sensee nie ree) groet aan de leraar

Sempai ni rei = groet aan de assistent

Otagai ni rei = groet aan de medeleerlingen

Kiritsu (kieriets) = verzoek tot opstaan

Hoogtes:

Jodan: hoog, naar het hoofd

Chudan: midden, romp

Gedan: laag, naar het kruis

NUMMER	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
UIT-SPRAAK	ICHI	NI	SAN	SHI/ YON	GO	ROKU	SHICHI/ NANA	HACHI	KYU	JU
KANJI	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十

Bronvermelding

www.karatebond.nl

www.karatedoacademie.com

Wikipedia : <http://nl.wikipedia.org/wiki/Karate>

Masatoshi Nakayama – Karate grondbeginselen

M. Meeus & F.M. van Haesendonck – Karate-do

Shingo Ohgami – Introduction to karate

Met dank aan sensei Hans Harthoorn (7^e dan karate) voor het uitlenen van zijn boeken en het beantwoorden van mijn vragen.

