Makiwara.

Door Jean -Maurice HUARD

Karate kan alleen aangeleerd worden met vallen en opstaan. De training in de dôjô vormt slechts een gering deel van de arbeid. Dikwijls beperkt men zich tot het trainen met partner omdat het de enige gelegenheid is een gevechtssituatie na te bootsen. De enige mogelijkheid echter om hierin resultaat te behalen ligt in een volgehouden individuele training.

Daarom precies hebben onze voorgangers leermethodes ontwikkeld als bijvoorbeeld de Katas en de Makiwara.

Jullie hebben al kunnen vaststellen hoe solide en massief de slagen van de ouderen en zeker van de oude meesters zijn. Dikwijls is het onmogelijk hen af te weren of zelfs maar te ontwijken.

Het geheim van deze slagen ligt onder andere in het trainen op de Makiwara die jullie slagen kracht geeft.

Dit artikel heeft tot doel uit te leggen hoe de Makiwara kan gemaakt en geïnstalleerd worden

Fabricatie

Neem een dennehouten plank met zo weinig mogelijk weren die tegelijkertijd weerstand biedt zonder hard te zijn en die soepel en elastisch is. In Japan gebruikt men daarvoor het hout van een cypressenvarieteit, de Hi no Ki, die men niet in Europa vindt.
De hierbij opgegeven maten geven een idee van de grootte van de Makiwara.
De lengte is gelijk aan tweemaal de hoogte van je Gyaku-Zuki; de breedte is gelijk aan de breedte van je vuist. De dikte hangt af van je ervaring, van de eigenheid van je slag, van je trainingsniveau en van je fysiek. Ze gaat van ongeveer 10 tot 15 cm aan de voet (het deel van de Makiwara dat in de grond zit) tot 2 à 3 cm bovenaan (het deel van de Makiwara waarop men slaat).
Het ideaal is Makiwara van verschillende dikte te plaatsen.

Vraag aan de schrijnwerker waar je het stuk hout gaat kopen om het op maat te zagen maar hou er rekening mee dat de ervaring zal leren welke maten het beste passen en dat de Makiwara later door jezelf nog zal moeten aangepast worden. Het beste werktuig hiervoor is een haalmes.
Vergeet tenslotte ook niet het hout te behandelen met pek of carbonyl (of een ecologisch product om het te beschermen tegen water en schimmels. Het best kan je de plank een paar dagen in een schimmeldodend bad laten weken

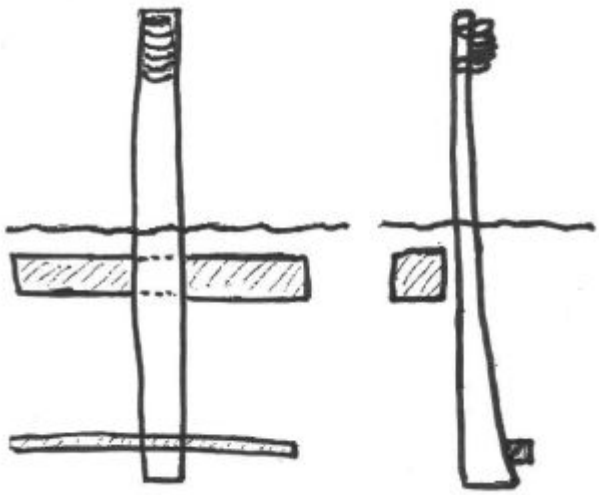
Plaatsing

De Makiwara moet in de grond worden geplaats en dit op een plaats waar je vrij kan bewegen. Een oppervlakte van 2 op 2 meter volstaat. Maak hiervoor in de grond een breed gat (van minstens 50 cm) half zo diep als de lengte van de Makiwara.

Zet de plank in de grond en plaats de volgende twee zaken:

- **voor** de Makiwara, **in de diepte**, een stuk hout dat hem fixeert.

-**achter** de Makiwara, **vlak onder de oppervlakte**, een dik stuk hout als steun.



Bescherming

Bescherm je Makiwara tegen de weersomstandigheden: voorzie een plastiekzak of een groot conservenblik (vraag er eentje bij de bakker) die hem beschermt tegen regen.

Bekleding

Het ideale stootkussen is datgene wat het dichtst de densiteit van het menselijk lichaam benadert. Bevestig meerdere malen aan het bovenste deel van de Makiwara-daar waar je slaat- een stuk rieten mat of een strokoord (Wara) van opgerolde (Waku) rijst.

Training

Begin zeer voorzichtig : tien slagen met elke hand per dag volstaan gedurende de eerste week.

Sla zonder kracht om de Makiwara te leren kennen en de reacties van het lichaam gewoon te worden.
Indien je je kwetst, wat in het begin onvermijdelijk is, stop je met de training tot de wonde genezen is.
Begin met Gyaku-Zuki en vermeerder langzaam het aantal en de kracht van de slagen.

Denk voor alles aan de rotatie van de heupen.

Het doel van deze training is te leren weerstand te bieden aan de terugslag van de Makiwara, niet om hem zo ver mogelijk naar achter te laten buigen maar wel hem te beletten terug te veren of je naar achter te gooien. Het lichaam leert uit zichzelf hoe weerstand te bieden. Van enige theorie ter zake is dus in het geheel geen sprake.
In het begin oefenen we Gyaku-Zuki. Het ideaal is dagelijks een honderdtal slagen met elke hand uit te voeren en dit zonder je te kwetsen.
Men kan ook andere slagen (Shuto, Haïto, Enpi) oefenen maar dan valt een dunnere Makiwara te verkiezen. Voor traptechnieken gebruikt men een heel ander type Makiwara, maar dit is voor later.

Gepubliceerd in het tijdschrift nr. 2 op 08-1994 van de ASBL WADO-RYU KAMIGAITO BELGIUM VZW

Meer informatie, foto's en video's op:

www.wado-kamigaito-ryu.be