



TSHINTO SHIMBUN

LID van VLAAMSE KARATE VERENIGING
en vzw. WADO-RYU KAMIGAITO BELGIUM

verantw. uitgever: Jan HOUBLON 106 Brabançonnestr. Leuven

redactie en samenstelling Théo VAN DE GAER, 48 Leuvensestwg 3370 Boutersem

EDITORIAAL

Na een vrij lange winterslaap komt ons clubblad door de tinteling van de eerste lentedagen terug in leven, weliswaar in een totaal nieuw kleedje. Onbewust doet mij dat terugdenken aan het boek "WADO" van Meester Kamigaito, waarin hij het heeft over het aanleren en het zich eigen maken van de technieken bij de karateka en dat hij vergelijkt met de levensloop en wachttijd van een rups om zich tot een vlinder te ontpoppen.

Ik ben werkelijk aangenaam verrast vast te kunnen stellen dat te terug enkele mensen het paard voor onze clubwagen op dit domein spannen.

Samen met al de clubgenoten die erop gewacht hebben kan ik het genomen initiatief toejuigen en al de nodige steun toewijzen in de opzet ervan.

Peter Keijers.

9 APRIL
ZAAL CORSO
BAL

Diestsestraat leuven
aanvang om 20 uur

INKOM 50 fr.
ALLEMAAL OP POST....



Mijn naam is KATA en ik kom uit Komben, ik ben tof en doe graag lief, naast mijn liefталig- en bescheiden voorkomen kan ik ook als het nodig is afwisselend en zonder te blozen, boos ja zelfs kwaad-aardig maar ook verwonderlijk, berekend en U doordringend bekijken.

Ik doe mee aan de clubwerking van Tshintō Leuven maar bovendien ben ik lid bij de vzw WADO-RYU KAMIGAITO BELGIUM, omdat dit toch maar niet meer dan logisch is. Enfin mij kent ge nu en ge weet dat ge ook op mij zult mogen rekenen door dik en door dun als boven- en onderaan elk blad.

PERSONALIA

Tshintō club sprak met Yoshikazu Kamigaito Sensei

Reeds een zevental jaren is Kamigaito sensei werkzaam in ons land. Als zesde dan Wado-ryu was (en is) hij een van de belangrijkste promotors van deze stijl.

Hij was lesgever aan de universitaire karateclubs van Leuven en Luik en in een hele reeks van dojo's, verspreid over gans het land.

Naast de 6e dan Wado-Ryu, bezit de meester tevens een derde dan Nippon Kempo (Japans boksen).

- **Tsh.** : Sensei Kamigaito, wilt u ons iets over uzelf vertellen ?
- **Kamigaito** : Ik werd geboren in het jaar 1937 in de stad TAKAYAMA, een middelgrote stad in het berggebied van de prefektuur GIFU-KEN in centraal Japan. Toen ik zeven was verhuisde mijn familie naar Taiwan, waar mijn vader als onderwijzer werkzaam was. Na de tweede wereldoorlog vestigden wij ons terug in Japan, waar mijn vader hetzelfde beroep uitoefende.

- **Tsh.** : Was u toen reeds met budo bedrijvig ?
- **Kamigaito** : In Japan is het zo, dat men vaak reeds van kleinsaf in de budo-atmosfeer terecht komt, hoewel daar tegenwoordig enige verandering in zit.

Mijn vader was een serieuze kendoka en beoefende tevens het juken-jitsu (bajonetvechten). In de dorpen en steden was het sumo-worstelen zeer populair bij de jongens en iedere zomer werden er dorps- of stadskampioenschappen ingericht, waaraan zelfs pagadders van 5 en 6 jaar deelnamen. Ook in de scholen worden dergelijke competities ingericht. In de eerste periode van de middelbare school kon ik mij wegens ziekte weinig met de budo bezighouden, maar in mijn latere schoolperiode heb ik wel aan kendo gedaan. Eén keer maakte ik deel uit van de school-kendoploeg om in een wedstrijd aan te treden.

- **Tsh.** : Wanneer bent u eigenlijk met karate in contact gekomen ?
- **Kamigaito** : Alhoewel ik reeds van op de middelbare school een beetje aan karate deed, ben ik me pas serieus met karate gaan bezighouden toen ik aan de universiteit studeerde.

Ik heb zowat zeven jaar aan de universiteit van NAGOYA gestudeerd. De richting die ik gekozen had was exacte wetenschappen, vooral biologie, maar ik haalde tevens een licentiaatsdiploma in japanse letterkunde. De twee laatste jaren studeerde ik natuurkunde en chemie.

In mijn studietijd begon ik dus met karate. Twee jaar heb ik de Shotokan stijl beoefend en tegelijkertijd trainde ik Nippon kempo. Aan de universiteit waren de trainingen weinig gevarieerd, omdat zij zeer competitie-gericht waren. Iedere dag werd er twee uur getraind. In die jaren heb ik ook aan Shito-ryu gedaan, maar dit in een gewone dojo buiten de universiteit.

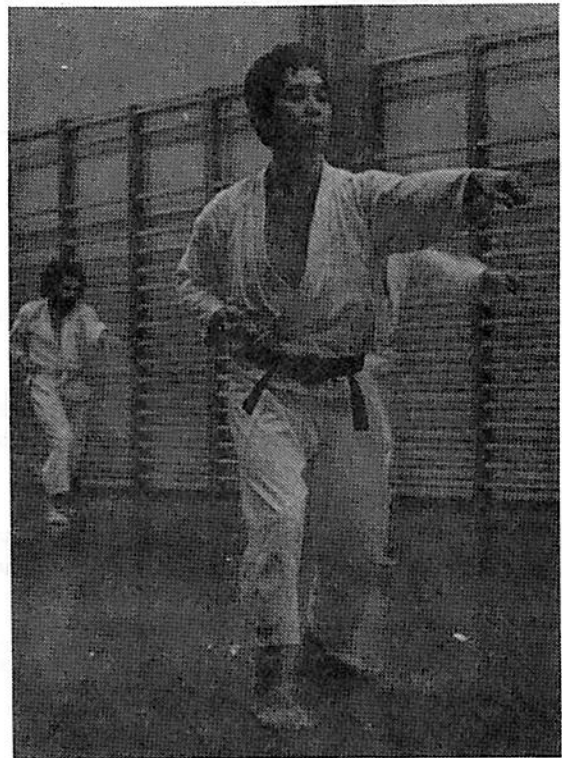
Na de universiteit werkte ik als industrieel raadgever bij een consultatiebureau in NAGOYA. Dit bureau hield zich bezig met raadgeving op gebied van marketing, transport...

In die tijd trainde ik onder leiding van Sensei TADA SEGO goju-ryu karate. Vanwege het consultatiebureau moest ik vaak naar KYOTO en OSAKA reizen, wat mij in staat stelde om ook daar met de plaatselijke dojo's in contact te komen.

- **Tsh.** : en de Wado-ryu, hoe zat het daar eigenlijk mee ?
- **Kamigaito** : Met Wado-ryu ben ik vrij laat begonnen. Dat was in 1962 in NAGOYA. Ik trainde toen onder leiding van meester MIWA, die 4e dan was. Let wel op, in die tijd was de hoogste te behalen graad 5e dan. Later heeft men het systeem van 10 dangraden ingevoerd.

- **Tsh.** : Hoe verliep het onderricht in de dojo's ? Is er veel verschil met het onderricht in Europa ?

- **Kamigaito** : Een aspect dat mij opviel toen ik naar Europa kwam, is dat de karateka's hier minder wederzijds ingesteld zijn dan in Japan. Ik licht dit even toe met een voorbeeld : toen ik in de beginperiode dat ik in België was, een les ging geven in een club in Wallonië, was men na de training een beetje boos op mij omdat ik me niet met de beginnelingen had bezighouden, doch slechts de gevorderden had onderwezen. Wel, in Japan is dit een doodnormale zaak, omdat de gevorderde karateka's zorg dragen voor de beginnelingen. Er is een atmosfeer van wederzijds onderricht en als men les geeft aan één persoon, dan heeft dit gevolg voor allen.



In Japan zou men kunnen spreken van twee soorten karatedojo's. Er zijn universitaire en de gewone burgerdojo's. Tussen deze beiden bestaat een groot verschil.

Aan de universitaire dojo's is het karate-onderricht vrij eenvoudig maar zeer intensief. Men zal bijvoorbeeld gedurende lange tijd dezelfde techniek aanhoudend trainen. De gehele training gebeurt hier in perspectief van competitie, daarom komen ook kata's minder aan bod (hoewel dit laatste van stijl tot stijl kan verschillen).

Het karate-onderricht in de burgerdojo's verloopt ongeveer op hetzelfde stramien als dat in Europa. Vaak is het echter zo dat de meester in Japan reeds een oudgediende, een veteraan van het karate is. Meestal kijkt hij toe hoe zijn leerlingen oefenen en geeft hun hierbij allerhande raad. Als de meester niet komt neemt de hoogste graad van de dojo de leiding in handen. Ikzelf heb dikwijls de trainingen geleid, ook ging ik vaak met mijn meester op stap om demonstraties te geven.

- **Tsh.** : Hebt u vaak aan wedstrijden deelgenomen ?
- **Kamigaito** : Tot mijn 34e jaar heb ik aan competities deelgenomen. Vooral tijdens mijn universiteitsjaren, maar ook later waren er veel kampioenschappen in mijn karateleven.

Buiten een hele reeks van kleinere en regionale wedstrijden, waarvan ik winnaar was, ben ik drie keer kampioen geweest van de stad NAGOYA in de zestigste jaren. In 1964 haalde ik de eerste plaats individueel en de tweede plaats op de kampioenschappen van de prefektuur GIFU-KEN.

In 1966 werd ik kampioen individueel op de kampioenschappen van Midden-Japan.

In 1967 behaalde onze ploeg de derde plaats op de japanse nationale kampioenschappen - alle stijlen -; dit waren de kampioenschappen van de Zen Nippon Karate-do Renmei.

Mijn meest geliefde wedstrijdtechnieken waren in het begin : sokuto, daama mawashi-geri chudan, die ik met een zeer goede timing kon uitvoeren. Later ben ik meer naar handtechniek geëvolueerd en was mijn favoriete techniek gyaku-tsuki gepaard met een sokushin-ontwijkingsbeweging.

- **Tsh.** : Trainde u vaak met de grootmeester OTSUKA, de grondlegger van de Wadostijl ?

- **Kamigaito** : De Wadostijl had veel aan, ang onder de studenten en zodoende kwam Sensei OTSUKA twee- tot driemaal per jaar naar de universiteit van NAGOYA om er stages te geven. Ikzelf trainde toen in twee clubs (karate en nippon kempo) en had hierin een verantwoordelijke positie op technisch, maar ook op organisatorisch gebied, aangezien ik werkzaam was in de karatefederatie van de studenten.

Toen ik later in de dojo van meester MIWA trainde, kwam OTSUKA sensei daar af en toe onderricht geven. Meester MIWA was namelijk één van de oudste leerlingen van OTSUKA sensei. Op het consultatiebureau werkte ik samen met de heer KOJIMA (KOJIMA sensei was 7e dan en is de stichter van de Wado-ryu in België) die ook zeer goed bekend was met grootmeester OTSUKA. Door het winnen van tal van kampioenschappen werd mijn naam aan de grootmeester bekend en al de graden die ik behaalde werden mij rechtstreeks door hem toegekend.

- **Tsh.** : Hoe zit de Wadostijl eigenlijk in elkaar ?

- **Kamigaito** : De vier grote karatescholen hebben hun eigen karakteristieken en waardenschalen. Voor de Wado-ryu is dit eigenlijk niet zo nauwkeurig te omlijnen omdat zij nog een school-in-evolutie is. De grondlegger van onze stijl leeft nog en brengt voortdurend veranderingen aan zijn systeem aan. Het Wado-systeem is dus in tegenstelling tot andere karatesystemen niet vastgelegd en afgelijnd.

Wat de bewegingen betreft is de Wado-ryu nogal tegengesteld aan de Shotokan. De Shotokan-stijl is volgens mij meer statisch, met krachtige, directe en rechtlijnige bewegingen. De bewegingen in deze stijl worden uitgevoerd, denk maar aan het hoog voorwaarts of zijwaarts optrekken... van de knie bij beentechnieken (Mae-geri, Mawashi-geri...)

In de Wado Ryu is dit wel enigszins anders. Het begrip WA betekent eigenlijk : harmonie. Het komt er dus op aan alle universele elementen te harmoniseren voor een aanval of een verdediging. Men harmoniseert dus zijn eigen lichamelijk en geestelijke mogelijkheden. Dit zijn bijvoorbeeld : gewicht, beweging, snelheid, evenwicht, middelpuntvliedende kracht, inertie... enz.; In de Yakusoku-kumite (geregeld gevecht) is het gebruik van de lichaamszwaartekracht hier een degelijk voorbeeld van.

Op hoger niveau streeft men naar een harmonie, een eenheid tussen verdediging en aanval. De vele ontwijingstechnieken waarvan het Wado-ryu gebruik maakt zijn er eigenlijk op gericht tegelijkertijd te verdedigen en aan te vallen; de Kaishintechniek is hier een voorbeeld van. Men kan het zowat vergelijken met het principe van «meegeven» uit het Aikido.

De Wado-school is bij uitstek de school van het «zelf zoeken». Uiteindelijk is de Wado-ryu minder categoriek dan de andere stijlen omdat zij een natuurlijke beweging streeft, die men niet kan veralgemenen aangezien iedereen een min of meer andere lichaamsbouw heeft. Zo zal een grootgebouwd iemand een ander karate moeten zoeken dan een kleingebouwde....

Samenvattend zou men voor de Wado-ryu kunnen zeggen dat zij gemeenschappelijke principes bezit, doordrongen van een zeer sterk persoonlijk element.

Tsh. : Hoe ziet er het systeem van de kata's eruit in de Wado-ryu ?

- **Kamigaito** : Het huidige Wado-ryu karate omvat negen kata's. Vroeger waren er een 15-tal onderwezen. Ikzelf heb nog 15 Wado-kata's geleerd. OTSUKA heeft hierin verandering gebracht, elimineerde er enkele en hield er nog negen over. Dit heeft ook een historische reden : Het zit namelijk zo dat de oorspronkelijke karate slechts getraind werd onder de vorm van kihon en kata. Yakusoku-kumite (geregeld gevecht) en jyu-kumite bestonden niet. Langzamerhand heeft men deze twee trainingsonderdelen beginnen in te voeren en zij vervingen of verbeterden de eigenschappen die men vroeger alleen door kata- en kihontraining aanleerde. Dit is één van de redenen waarom OTSUKA sensei het aantal kata's verminderde. In zijn boek over de 9 Wado-kata's schrijft de grootmeester in zijn voorwoord dat het hem niet gaat om de kwantiteit, als wel om de kwaliteit van de kata's.

Deze 9 kata's zijn : Pinan nidán, Pinan Shodán, Pinan Sandán, Pinan Yodán en Pinan Godán, zij vormen samen met Ku-Shan-Ku één geheel.

De andere zijn : Naihantshi, Seishan en Tshintó.

Deze 9 kata's vormen een afgerond geheel. De 5 pinan kata's omvatten de fundamentele bewegingen en Ku-Shan-Ku, die snel en licht moet worden uitgevoerd, is een verdere toepassing van de Pinan. Naihantshi en Seishan zijn tegengesteld aan de Pinan-kata's; zij maken geen gebruik van inertie of van middelpuntvliedende kracht.

Seishan is de toepassing van Naihantshi. In deze kata is er een beetje verplaatsing, hoewel de standen nauw verwant zijn met deze uit Naihantshi. Het is zo een beetje de middenweg tussen de Pinan-kata's en Naihantshi. Tshintó is de synthese van alle bewegingen.

- **Tsh.** : Waarop dient de karateka bij het trainen van karate vooral op te letten ?

- **Kamigaito** : Voor de karateka is het van levensbelang een harmonie te zoeken tussen al de elementen van het karate, zoals kihon, kata, kumite... Er bestaat een zekere relatie tussen al deze elementen. Een serieuze karateka zal deze elementen trainen, een hoger nivo bereiken, opnieuw beginnen en als het ware spiraalsgewijs telkens zijn nivo optrekken. Het karate-trainen is een proces van veranderingen, door te trainen komt men voortdurend in een andere situatie, op een ander nivo. Het is zo een beetje zoals bij de vlinders : een ontwikkelingsproces van rups naar cocon tot vlinder.

De taak van de meester is in dit ontwikkelingsproces van de karateka als katalysator op de treden.

- **Tsh.** : wat denkt u over de gang van zaken in de karate van vandaag ?

- **Kamigaito** : De evolutie in de karate naar sport die we momenteel vaststellen heeft zowel positieve als negatieve punten. Negatief is in elk geval het misskennen van het spirituele in de karate, hiermede bedoel ik ondermeer de kameraadschappelijkheid, het wilde... Positief is ongetwijfeld de democratiserende tendens van de Budo die in tegenstelling met vroeger toen de leerling zowat slaafs de meester volgde dit zelfs met een zekere angst om de Dojo te betreden, waar ze wel werden meegeslept door een gevoel dat sterker was dan henzelf. Of een van beiden goed of slecht is, weet ik eigenlijk niet, maar ik stel eveneens vast dat in zeer vele gevallen de huidige karateka's minder ernstig kunnen genoemd worden dan vroeger. Een soort van dekadentie dus sinds het heengaan van onze stijlrichter Meester Otsuka. Men wilt alles zowat strenz indelen, vast omlijnen en reglementeren. Dat was in gene gevallen de filosofie van Mter Otsuka waarvan ik dan toch wel een rechtstreekse leerling ben geweest.

- **Tsh.** : Eind augustus komt een van u vroegere meesters namelijk .MIWA sensei, naar België kan u ons hierover iets meer mededelen.

- **Kamigaito** : Deze gebeurtenis zal ongetwijfeld voor de Belgische Wado-Ryu beoefenaars waardevol zijn, Meester Miwa is namelijk nog een van de zuivere stempel, bovendien zal u eveneens kunnen vaststellen dat mijn onderricht volgens de oorspronkelijkheid wordt gegeven. Misschien zien jullie vaststellingen niet onmiddellijk het noodzakelijke hiervan in, mogelijk zullen jullie in een veel later stadium het nut hiervan inzien en begrijpen. Eveneens verheug ik mij ten zeerste op de komst van Meester MIWA die een frisse wind door mijn geest zal laten waaien.

- **Tsh.** : is er verschil tussen de relatie Meester en leerling, hier en in Japan ?

- **Kamigaito** : ik denk dat Meester MIWA erg verrast zal zijn hieromtrent. Inderdaad is er weinig relatie tussen de Meester en de leerling in het westen, waar men niet alleen te geknutselt doet en te kritisch is ingesteld. Zelden treft men hier in het westen die gezonde naïviteit en spontaniteit aan, wat wel erg belangrijk is. Men zoek het te ver men bekabebelt als het ware de woorden, de bewegingen de ideeën van zijn beste vriend voor zover men dit laatste woord dan nog wel begrijpt. Ik zou in dit verband willen verwijzen naar een uitspraak in uw godsdienst waarin Christus zegt: "wanneer u niet bent als die kinderen, zal u het rijk der hemelen nooit binnentreden" wel deze gezonde kinderlijke naïviteit is erg belangrijk en zeker voor een Budoka.

- **Tsh.** : Wenst u nog iets bepaald of speciaal te zeggen aan onze karateka's ?

- **Kamigaito** : Wat ik bepaald zou willen zeggen is wel erg moeilijk om onder woorden te brengen. Men zou moeten beginnen met te begrijpen dat het leven in de Dojo minstens even belangrijk is als bvb de schoolse opvoeding, waar de samenleving eveneens bestaat uit allerlei conflicten en situaties met minder en gelukkigere momenten, waar eveneens ernstig werk moet gemaakt worden en dit volgens goede menselijke betrekkingen in een zowat familiaal vertrouwelijke sfeer onder elkaar. Overweeg eveneens dat de wereld van de kunst, waartoe ook karate en Budo behoren een wereld is waar men geen onderscheid kent tussen rassen, nationaliteiten en er evenmin geen plaats is voor vooroordelen en nog vele andere verziekte eigenschappen die de mens bezodelen. Onze wereld is kosmopolitisch en daarmee wordt dan toch wel heel veel gezegt...

Nog duizende vragen zouden wij kunnen stellen aan Meester Kamigaito, eenmaal losgekomen kan deze man rijk aan ervaringen een ware kosmopoliet u uren achter elkaar boeien. Reeds meer dan zes jaar al staat hij in ons midden bij Tahinto, en geeft hij er onafgebroken les. Het moet wel zijn dat hij een boontje heeft voor ons, De meeste onder ons kennen hem als een ietwat mysterieus en moeilijk te bereiken man, en niets is minder waar, nooit een verheffing in zijn stem, nauwelijks hoorbaar vraagt en eist hij u algehele aandacht op. Altijd even minzaam en steeds met iedereen begaan en vol van menselijke verbied zowel voor de beginnende karateka, die op ora rouwenlijp en hoekige wijze zich in de dojo voortbeweegt als voor de meest onvoorverde, beweegt hij zich één en al aandachtig tussen hen. Op enkele vroeger afvallige te na die het beter moenden te moeten weten vinden de vele die het genoten hadden hem in hun midden te krijgen Meester Kamigaito een zo'n wijs en bekwaam iemand maar vooral een ware vriend en mens.

BOEKEN EN WERKEN VAN DE HAND VAN MEESTER KAMIGAITO.

DE PINAN KATA'S - DE HOGERE KATA'S - KIHON - YAKUSOKU - WADO
deze boeken kunnen besteld worden in de klub.

Op de keerzijde van dit vak zal U een aansluitingsformulier voor aansluiting aan de V.Z.W. KAMIGAITO BELGIUM AANTREFFEN.

Het volstaat dit formulier in te vullen of te vervolledigen en terug te sturen aan WISPENNINCKX XAVIER BERGLAAN 6 3030 HEVERLEE

of te overhandigen aan een van de Bestuursleden van TSHINTO, om aangesloten lid aan de VZW te worden.

ZEN. door L. Govaert (Leuven)

Het karate dient men volledig te be-leven. Met volledig bedoelen we zowel lichamelijk als geestelijk. Aan dat lichamelijk aspect wordt wel veel aandacht besteed, de karate-opleiding is dan ook dikwijls eenzijdig naar het sportieve gericht, en aan het geestelijk aspect wordt in het algemeen weinig aandacht besteed. Het traditionele karate-DO is immers ook een «weg», een discipline die veel meer omvat dan het zogenaamde sportieve aspect: oorspronkelijk was karate beïnvloed door, en verbonden met de ZEN-filosofie.

Door het overbrengen van het Budo naar het westen is deze kant van het karate-do vlog verloren gegaan: al wat overbleef waren enkele vage zinnen over de «mentale waarden» en daar bleef het dan bij. Hiermee ging ook veel van de waarde van het karate-do verloren.

Als we een echte meester zien, valt ons steeds die indruk van spontaniteit en moeiteloosheid op, een trek die wij niet schijnen terug te vinden in het gewone sport-karate. Op een of andere manier maken zij er «iets meer» van. Dit komt doordat hun kunst daar meer geschraagd wordt dan door kracht en vaardigheid. De echte kunst wordt bekomen door eenheid van lichaam en geest, en een eerste stap daartoe is de concentratie van de geest.

Men moet trachten terug te keren naar het echte, of beter gezegd naar een vollediger karate. Voor de eerste stap, de concentratie zijn er diverse mogelijkheden tot oefenen, zoals het herhalen en bestuderen van één enkele beweging, waarbij getracht wordt met een volledige inzet de aandacht onverzwakt bij de oefening te houden. De klassieke methode gebeurt door het zitten in ZEN (ZA-ZEN).

Vooraleer echter van start te gaan met het zitten in ZEN, is het nuttig om enige uitleg te verschaffen.

Om te beginnen zouden we willen zeggen wat het NIET is. Het is niet zitten dromen, of zich verliezen in eindeloze bespiegelingen. Het is nog veel minder een onderdompelen in een plezierige toestand van half-slapen, half-waken.

Het gaat daarentegen om een zeer ACTIEVE bezigheid, die een uiterst energieke inzet vraagt.

Er kunnen verschillende motieven zijn om ZA-ZEN te beoefenen, waarvan de eenvoudigste is het verbeteren van lichamelijke en geestelijke gezondheid; de hoogste categoriën ZA-ZEN horen thuis in de speurtocht naar «verlichting».

Hoe dan ook, steeds is de eerste stap de ontwikkeling van het concentratievermogen. Dit kan op zichzelf al een voldoende reden tot ZA-ZEN zijn (en voor degenen die ooit verdere aspiraties koesteren is het een eerste stap).

Gewoonlijk is onze aandacht verspreid, met het gevolg dat veel energie

verloren gaat, en we bestuurd worden door ons heen en weer schietend denken, in plaats van het omgekeerde (nl. de beheersing van het denken).

Soms wordt de vergelijking gemaakt met licht, ongeconcentreerd is het licht verspreid en zwak. Door nu het licht te concentreren met een loep, wordt de energie in het brandpunt gericht en versterkt. Het concentratievermogen nu is de loep die onze verspreide aandacht moet bundelen en richten.

Uit het bovenstaande uit zich nu ook waarom ZA-ZEN een actieve bezigheid is, die een volle inzet vraagt. Zeker geen zitten «dromen» want dat is net het tegenovergestelde van wat bekomen moet worden.

De ondervinding van eeuwen heeft nu geleerd dat bepaalde zithoudingen beter geschikt zijn dan andere. De verschillen al naar gelang de ZEN-secten en de capaciteiten van de zitter.

Het is dan ook onmogelijk om gedetailleerde richtlijnen te geven; daarvoor verwijzen we naar de raadgevingen van Sensei Miyazaki. Trouwens het belangrijkste is het gebruik van de geest. Het is niet een wedstrijd «om ter mooi» of «om ter spectaculairst» zitten.

Maar we geven toch enkele algemeenheden die we bij de meeste systemen terugvinden; het belangrijkste blijft wel de manier waarop de aandacht gericht wordt, en de methode hiervoor kan sterk verschillen.

De rug wordt goed recht gehouden, ook het hoofd. «Slap» zitten leidt tot verslappen van de aandacht. «Overdreven» strekken is ook niet goed, want het leidt tot overdreven «zelfbewustzijn».

Alle toegepaste methodes (hetzij een of andere vorm van lotus, hetzij de Japanse vorm) zijn zo opgevat dat de knieën steeds lager zijn dan de buik, zodat deze nooit geklemd raakt (zoals elke budoka moet weten wordt de «hara» niet ingetrokken).

Tracht zodanig te zitten dat U evenwichtig en stabiel zit zodat U niet wordt afgeleid door uw eigen «gewikkel».

Enig ongemak is normaal. Toch is het geen fakir-voorstelling.

Verder weze nog gezegd, dat er ook een vorm van «zitten in beweging» bestaat, waarbij rond de zaal wordt gewandeld. De juiste wijze is weer afhankelijk van de meester ... en natuurlijk is er nog een andere manier van concentratieoefening nl ... Uw karate.

Gedurende de training zal U merken dat soms zeer lang aan eenzelfde techniek gewerkt wordt. Dit zal U beter toelaten om dan ook in het karate Uw concentratie te oefenen.

Het doel van Karate is niet de overwinning of de nederlaag, maar het verbeteren van het karakter van de beoefenaar.

Gishin Funakoshi

INSCHRIJVINGSBULLETIN

vzw, WADO-RYU KAMIGAITO BELGIUM

Gelieve mij te willen inschrijven als lid van de vzw Wado-Ryu Kamigaito Belgium.

NAAM

Voornaam

ADRES nr.....

gem..... postnr.....

Ik stort de som van 350fr heden op rekening van VZW, W.D, KAMIGAITO BELG. BERGLAAN 6 3030 HEVERLEE

rekeningnr, 068-0786700-57

de aansluiting is geldig van 1,1,83 tot 31,12,1983

TERLOOPS GELEZEN...

in de zaïrese krant "INFORMATION GENERAL"

Karaté 空手 van 21/12/82

PREMIERES GEINTURES A BUJUMBURA

1982年12月
-8日(日)ブジュンバ
空手大会に於いて
お祭りを
マツキ等
クラブ員
日本人の先生
中心に行事
演武会が行
なされた。お
むらくは部屋
が狭過ぎて
云々。

Samedi, le 18 décembre 1982, les Karatéka de Bujumbura étaient en fête. En effet les Karatéka des trois clubs de Bujumbura: Puma Karaté club de style Wade Ryun, Ipon Karate club de style Shotokan et Yamatsuki Karaté club se sont produits avec art devant maître Kamigaito de nationalité japonaise, ceinture noire 7^e dan pour le passage de ceinture; depuis les ceintures inférieures jusqu'aux ceintures noires. Le spectacle était de qualité, il est seulement dommage que la démonstration se passa sur un espace étroit par conséquent au nombre limité des spectateurs.



de kantnota is van de hand van Meester Kamigaito

Onze club telt nu reeds 68 actieve ingeschreven leden hiervan zijn er:

1	houder van	4 DAN	0	drager v.d.	1 KYU	6	drager v.d.	5 KYU
2	"	3 DAN	5		2 KYU	2		6 KYU
1		2 DAN	7		3 KYU	2		7 KYU
2		1 DAN	4		4 KYU		RESTEREND =	8 KYU



EVEN UW AANDACHT VOOR DEZE SPECIALE MEDEDELINGEN a.u.b.

Er worden GEEN TRAININGEN van 5 tot en met 15 APRIL gehouden, daar wij géén gebruik mogen maken van de turnzaal tijdens het Paasverlof. (met oprechte dank aan de bevoegde minister voor de gedwongen rust).

En als het echt moet,,
kan ik ook boos ...
kijken.

ER IS WEL STAGE OP ZATERDAG 2 APRIL te Korbeek-lo.

Zijt ge geen minister, blijf dan tijdens het paasverlof niet bij de pakken zitten en neem initiatief, doe eens aan jogging of doe gewoon wat oefeningen, alleen of met andere clubgenoten.

OPROEP VAN DE PENNINGMEESTER !

Mag ik de clubgenoten die nog achterstallig staan met de betaling van het lidgeld verzoeken zich dringend in regel te willen stellen ofwel tijdens de eerstvolgende training, ofwel door de betaling uit te voeren door storting op het rekeningnummer 230-0215639-28 van TSHINTO-Leuven. Het lidgeld bedraagt 1500 fr. per semester BEHALVE voor studenten en jongeren -18 jaar is dit 1000 fr.

MIA DEURINCKS



okée, okée als het dan toch echt... nodig is..

CLUBKAMPIOENSCHAP TSHINTO LEUVEN van 25 FEBRUARI 1983

Vrijdag halfacht, de eerste karateka's komen wat vroeger aan dan gewoonlijk op het eerste zicht iets wat schuwer en een weinig opgewonden de Dojo binnen gestapt. Jepp, vandaag is het het clubkampioenschap, een erezaak voor iedereen als ge het mij vraagt. Om acht uur staat iedereen in kimono, sommige staan nog wat beduust, anderen wat zenuwachtig, hier en daar loopt er één nog vlug een kata, wat verder zit er zich één af te vragen of hij al dan niet gaat meedoen. Goeje godjes toch, geen nood iedereen heeft kunnen kiezen tussen ja of ja en heeft bijgevolg meegedaan. Bovendien trokken alle twijfels weg bij het aanschouwen van de talrijke mooie te winnen prijzen. Na een deugdelijke maar korte opwarming volgde de ernstige kant van de zaak. Algeheel genomen goed werk.

UITSLAGEN.

KUMITE tot 5de KYU

1. Fr. VANDERHAEGEN
2. R. VERSTRAETEN
3. P. VANDENHOUT

KUMITE vanaf 4de tot 1ste KYU

1. CHARLY WITTNER
2. ELI
3. PASCAL PEETERS

KATA van 9° tot 6° KYU

- | | |
|---------------------|---------|
| 1. GERD PARDON | 20/30 |
| 2. FREDDY VERSOMMEN | 16/30 |
| 3. ELOUAKILI | 15,5/30 |

KATA vanaf 5° tot 1ste KYU

- | | |
|---------------------|---------|
| 1. CHARLY WITTNER | 46,-/60 |
| 2. STEPHAN PEETERS | 42,5/60 |
| 3. PATRICK BATISTIC | 41,5/60 |

CLUBKAMPIOEN werden: categorie van 4de tot 1ste KYU CHARLY WITTNER
9de tot 5de KYU FRANCOIS VANDERHAEGEN

Organisator : WADO-RYU KAMIGAITO BELGIUM vzw.

IN : B.L.O.S.O/A.D.E.P.S CENTRUM te LOVERVAL (Charleroi)
op 15 MEI 1983

voor de houders van een graad tot en met 1^{ste} KYU en +16j.

GRAADEXAMENS van 18/02/1983

19/02/1983

Behaalden met succes een hogere graad:

6de KYU : PARDON GERD

2de KYU : BOUCHERIT ALAIN

5de KYU : CORBEELS LEON

PEETERS GUY

MERVILLÉE HEDWIG

PEETERS PASCAL

VANDENHOUT PIETER

PEETERS STEPHAN

VERSTRAETEN RUDY

WITTNER CHARLY

4de KYU : YOUNANG ELI

HET EERSTVOLGEND EXAMEN ZAL AFGENOMEN WORDEN op:

op VRIJDAG 27 MEI '83 voor al de graden tot en met 4de KYU

OP ZATERDAG 21 MEI '83 voor 3de,2de,1ste KUY en 1ste DAN.

AAN DE THUISBLIJVERS ONZE

KREET IN DE WOESTIJN ?

HOPELIJK NIET !

Sinds enige tijd is het ons niet ontgaan dat enkele ons vroeger vertrouwde gezichten op het spreekwoordelijk appel om niet te zeggen trainingen ontbreken. Dat vinden wij feitelijk wel erg spijtig, niet alleen voor hen, maar ook voor onze club.

Spijtig voor hen, omdat het echt wat jammer is om zoveel vroeger gedane inzet, opbouw en verworven kennis te laten oproesten, dat mogen jullie echt niet blijvend verder zetten.

Misschien komen jullie echt wel graag terug, oké kom dan over de brug, wij verwachten jullie met open armen. Mogelijk vergen drie trainingen per week wel wat van uw priveleven, maar jullie weten toch ook dat het met wat minder ook kan.

Ziet ge nu dat ge echt niet hoeft te wachten tot ge de 80 voorbij zijt.

Mogelijk gaat het in de beginne wel weer wat stroef gaan, maar zeker en vast zijt ge nog niets vergeten, waarschijnlijk ook niet de heilzame werking die de beoefening van Wado-Ryu karate achterlaat en die ge nu vast en zeker mist.

TRAINIGSKALENDER TSHINTO

ELKE MAADAG van	20	TOT	22 uur	voor gevorderden	
WOENSDAG	19	-	20u.30	beginnenden	in de TURNZAAL R.L.S
	20u.30-		22 uur	gevorderden	Vaartstraat te Leuven
VRIJDAG	20	-	22 uur	allemaal	

STAGETRAININGEN van de vzw. WADO-RYU KAMIGAITO BELGIUM

(onder leiding van Meester KAMIGAITO)

ELKE EERSTE zaterdag van de maand voor beginnende karateka's

ELKE DERDE zaterdag van de maand voor gevorderde karateka's

TELKENS TUSSEN 15 uur - 17u.30 in de SPORHAL -KORBEEK-LO