

Handleiding voor lesgever Wado-Ryu Karate

Volume 6

SHIAI



Yoshikazu KAMIGAITO

試合

上垣内 克



Eerste uitgave (000020)

Deze eerste uitgave werd gedrukt op 200 exemplaren, genummerd van 1 tot 200.

De rechten van vertaling, reproductie en overname zijn voorbehouden voor alle landen.

Tekst en illustraties van meester Yoshikazu KAMIGAITO.

Verantwoordelijke uitgever:

ASBL Wado-Ryu Kamigaito Belgium VZW

Staatsblad van 01/11/1979.

Nr staatsblad : 11299-79.

Korbeeklosestraat, 49

3043 BIERBEEK

Gedrukt te Leuven, maart 1989.

De Nederlandse vertaling werd tot stand gebracht door:
De Rijck André, Evens Ludwig, Keijers Peter en Strobbe Erna

Nieuwe vormgeving en het toevoegen van enkele illustraties van Paul Gazon (uitgever van "[les Carnets de P-gaz](#)" op internet) met het grootste respect voor de teksten en tekeningen van de originele handleiding voor lezen via e-books, computers en tablets

Nieuwe elektronische Nederlandse uitgave november 2023

Van deze elektronische versie mag U alles gebruiken
onder twee voorwaarden:

1. U moet altijd de bron vermelden.
2. In geen geval kan dit gebruik voor winst zijn

Verdere inlichtingen op:

<https://wado-kamigaito-ryu.be/nl/home-nederlands/>

Inhoudstafel

<u>Inleiding</u>	10
<u>I. De betekenis van de competitie</u>	16
1. De verschillende soorten van gevechten	16
1) de strijd om te bestaan	16
2) gevecht om de macht	17
3) gevecht voor zelfvervolmaking	
2. Kenmerken van de competitie in de gevechtkunsten (BUDO), vergeleken met de competitie in sport	21
1) het begrip "SIMULATION GAME"	21
2) het verkregen resultaat heeft weinig belang	22
3) het ontbreken van element ontspanning	22
3. De betekenis van competitie in karate	24
1) de mogelijkheid om met volle kracht te oefenen	24
A. een actieve houding aankweken	24
B. de nodige maatregelen treffen tegen een tegenstander die met volle kracht vecht	24
C. de karateka kan zijn verschillende mogelijkheden in hun totaliteit tot ontplooiing brengen	25
2) realiteitsgevoel	25
A. beslissen om het gevaar te trotseren	25
B. pijnlijke technieken kunnen uitvoeren	25
C. KIAI met volle inzet kunnen uitvoeren	26
3) inspanningen om de beperkingen van het menselijke lichaam te overschrijden	26
A. de stoïcijnse geest	26
B. een geest van zelfstandigheid	26
C. de instelling van MUGA (zonder ik)	27
4. Het ontwikkelen van een objectieve houding	28
1) zichzelf kennen dankzij de vergelijking met de ander	28

2) de wedijver, een middel tot wijsheid	29
3) een waar vertrouwen in zichzelf	29
5. Een plaats rijk aan ontdekkingen	30
1) het ontstaan van de TOKUI WAZA (voorkeurstechiek)	30
2) het ontwikkelen van YOMI (het inzicht in een situatie)	30
3) psychologisch doorzicht ontwikkelen	30
6. Andere beschouwingen	31
1) karatepraktijk tussen verschillende stijlen	31
2) de mogelijkheid om op korte termijn te plannen	31
<u>II. De bijzonder voorwaarden van een karatecompetitie</u>	32
1. Eerbied voor de weg der krijgskunsten	32
1) een sterke concentratie van lichamelijke en geestelijke energie	32
2) het belang van de vorm	33
2. Beschouwingen over de veiligheid en de hieruit volgende problemen. De SUDOME-regel	35
1) praktische moeilijkheden bij de kampers	35
2) moeilijkheden bij de arbitrage	36
3. De drie elementen van ZANSHIN	37
1) HIKI: het terugtrekken van de stotende vuist	38
A. de beweging van een zaag	38
B. de beweging van de terugkaatsende bal	39
C. de beweging van de JO-JO	40
2) het "terugbrengen" van schouder, romp en heup	49
A. terugtrekken van de indringende kracht	53
B. het verkorten van de KIME	55
C. potentieel in voorraad	55
3) het perfectioneren van ZANSHIN	58
<u>III. De doeltreffendheid van de slagen bij een karate-competitie</u>	60
1. Het begrip doeltreffende slag	60
1) de dodelijke slag	60

2) de verschillende beoordelingsfactoren	60
A. de concentratie van de fysische en mentale kracht (KIME)	61
B. de vorm	62
C. de afstand (MA-AI)	64
D. de nauwkeurigheid	64
E. de cadans (timing)	65
2. De ondoeltreffende slagen	66
1) aanvallen die vastberadenheid missen	66
2) aanvallen met vormgebreken	67
3) ontbreken van resultaat bij de krachtexplosie	72
4) springend aanvallen	73
5) stoten uitgevoerd terwijl de aanvaller onderhevig is aan een druk van de tegenstander	78
6) slagen gegeven na onsamenhangende acties zoals een gelijktijdige slag	79
7) tegenaanvallen vanuit een onvolledige verdediging	80



IV. Competitie in praktijk : psychologie en technieken **81**

1. Het trotseren van de blik **81**

1) het initiatief **81**

A. KAKETE: zij die het initiatief tot de actie nemen, wiens technieken de actie inzetten **81**

B. MACHITE: degene die wachten of wiens technieken op de afwachting gebaseerd zijn **81**

C. SENTE: het initiatief bij de aanval	81
D. GO-NO-SEN: het initiatief nadat men aangevallen werd door zijn tegenstander	82
E. SEN-NO-SEN: het initiatief op initiatief	82
2) een andere indeling van de gevechtshoudingen	85
A. de vastberaden houding	85
B. de voorzichtige houding	85
3) de gevechtshouding en het psychologisch gevecht	87
A. verdediging van de zwakste kant	90
B. opzettelijke openingen in de houdingen	90
C. het psychologisch gevecht	90
2. Het naderen en de aanzet van het gevecht	92
1) benaderingstechnieken van SENTE (initiatief bij de aanval)	92
A. CHUDAN ZUKI: vuiststoot op middenniveau	93
B. JODAN ZUKI: vuiststoot naar het gezicht	100
C. het probleem van het benaderen van de tegenstander voor het toepassen van trapstechnieken	108
D. MAE GERI	111
E. MAWASHI GERI	114
2) benaderingstechnieken van GO-NO-SEN (initiatief waarbij men zich door zijn tegenstander laat voorgaan)	121
A. NIGE: de vlucht	123
B. afweren	128
C. Provocatie	131
3) benaderingstechnieken van SEN-NO-SEN: NAGASHI ZUKI (initiatief op het initiatief)	134
3. Hoe aanval en verdediging perfectioneren	136
1) andermaal ZANSHIN	136
2) continuïteit van de bewustzijnstoestand	138
3) de indruk één geheel te vormen met de tegenstander	139

<u>V. Problemen die moeten opgelost worden</u>	145
1. Afwijken van de weg van BUDO	145
1) gebreken die voortvloeien uit verboden technieken	146
A. KARIATE (voorlopige stoot)	146
B. aanval naar de testikels	147
C. gevaarlijke worpen	148
2) gebreken die voortvloeien uit het misbruik van het reglement	149
A. risicodragende technieken	149
B. ASHI BARAI (veegtechniek met de voet)	150
C. ongeordende aanvallen	150
2. Principes om de hierboven vermelde problemen op te lossen	151
1) een oplossing bij de scheidsrechters	151
2) een oplossing bij de kampers	151
3) een oplossing bij de andere belangstellende	151
3. Toekomstperspectieven voor het SANBON-SHOBU	154
4. Toekomstperspectieven aangaande beschermingsystemen	156
1) systemen die ontoereikend zijn wat de veiligheid betreft	156
2) het systeem dat volledige veiligheid waarborgt, en het FULL CONTACT toelaat; voor- en nadelen	157
3) besluiten	164
<u>BIJLAGE : De arbitrageregels</u>	165



Inleiding

Jaren geleden, toen ik pas met karate-onderricht begon, leidde ik een stage in de streek van Mons. Na de training zaten we met een groep jonge meisjes van de club bij elkaar.

Er ontstond een levendig gesprek waarbij ik met allerlei vragen overrompeld werd. In die tijd waren de Chinese Kung-Fu-films erg populair en ze kwamen natuurlijk ter sprake. Wat ik van die films vond? En van Bruce Lee? Ik dacht even na en antwoordde dat ik Bruce Lee erg apprecieerde en ik het betreurde dat hij zo plots overleden was. Mijn antwoord was klaarblijkelijk niet naar de zin van de clubtrainer die, buiten mijn weten, dit soort films vaak bekritiseerde had.

De meisjes echter waren opgetogen, waardoor ik begreep dat zij niet altijd tevreden waren met de houding van hun trainer ten overstaan van hun held. Ikzelf hield er niet van onnodig jonge idealisten teleur te stellen. Op hun leeftijd immers biedt men weinig weerstand aan de media en stelt men zich snel vijandig op ten overstaan van droombrekers. Ook ik had enkele van deze films gezien en had er ongetwijfeld een invloed van ondergaan.

Deze Kung-Fu-films bieden meestal een simpele intrige en de rol der slechteriken wordt gespeeld door beoefenaars van Japanse krijgskunsten. Deze figuren zijn echter zo onhandig dat hun technieken het altijd moeten afleggen tegen de verfijnde technieken van Kung-Fu.

Hierbij wil ik nog een andere herinnering ophalen die geen betrekking heeft op de wereld van de fictie en trucage.

Gedurende de winter van 1975 werd er te Oostende een tweedaagse competitie georganiseerd op Europees niveau. In

de loop van deze competitie gaf een Aziatische meester een demonstratie van Kung-Fu. Hij vergeleek zijn technieken met deze van karate en vroeg zijn assistent zich met Age Uke (techniek van karate) te verdedigen tegen een vuiststoot naar het gezicht, die hij zelf uitvoerde. Hij voltooide zijn stoot niet maar veranderde zijn vuist tijdens het traject in twee vooruitgestoken vingers naar de ogen van de tegenstander en gleet zodoende onder de arm van deze laatste door.

Ik had moeite om zijn spottende houding te aanvaarden maar anderzijds kon ik niet anders dan toegeven dat de doeltreffendheid van Age Uke in het echte gevecht van twijfelachtige aard is. Geen enkele karateka ten andere, zo meen ik, beschouwt deze techniek als zeer efficiënt voor het echte gevecht.

Age Uke dateert uit een periode waarin men vocht met Sai of Tonfa tegen het zwaard. Toch biedt het oefenen ervan bepaalde voordelen waardoor deze techniek nog steeds interessant blijft. Voor de beginners om begrippen als afstand, timing ... te leren in het Ippon-Kumite en om de gevorderden de ontwijkingsbewegingen van Kaishin bij te brengen in het Nihon-Kumite. Ik vond dus dat deze Kung-Fu meester zijn boekje wat te buiten ging door op deze karikaturale wijze technieken van karate te vergelijken met technieken van Kung-Fu.

Maar ik had nog een andere, belangrijker vraag: had het wel enige zin om dit soort van technieken, zogenaamd superieur aan de onze, te onderwijzen? Onze technieken die zelf zeer eenvoudig zijn en die we tot vandaag de dag oefenen.

Klaarblijkelijk worden in vele Dojo's deze technieken van Self-defence onderwezen. In Brussel, niet ver van waar ik

woon is er een dergelijke Dojo. Soms loop ik er even langs om een kijkje te nemen. Met uitgesponnen technieken brengt men er de beginnelingen in verwarring. Aan hun bewegingen ziet men hoe hun armen en benen aan training missen. Het is niet te verwonderen dat velen halfweg afhaken.

Het zal de clubtrainers echter een zorg wezen: nieuwe veel verwachtende kandidaten stromen toe om zich in te schrijven. Een dergelijke gang van zaken is typisch in de grootsteden.

De fundamentele vergissing die men hier begaat is dat men hoofdzakelijk "speciale" technieken onderwijst, die slechts in bijzondere gevallen van toepassing zijn, in plaats van terdege basistechnieken aan te leren waardoor de leerling een kennis verwerft die openstaat voor tal van toepassingen.

Bovendien kweekt men bij de leerlingen een defensieve houding aan, reeds voor men tot de studie van de aanvallen overgaat. Welnu, door zich slechts passief op te stellen slaagt men er niet in de tegenstander in een positie te brengen die voordelig is om zelf zijn beste techniek toe te passen. Dit is de reden waarom ingewikkelde technieken niet goed zijn,

Daarenboven bevorderen deze houding en dit soort van oefeningen het zelfvertrouwen niet. Een tegenstander kwetsen of doden met een vuurwapen is eenvoudig, maar in het gevecht met de blote hand hebben technieken waarop men niet blindelings kan vertrouwen weinig waarde. Verstandelijk verworven kennis is hier waardeloos.

Het enige waarop men een beroep kan doen is dat wat het lichaam via een harde en doorgedreven training heeft aangeleerd en waarop zijn fysieke en mentale kwaliteiten

heeft gebouwd. Zo heeft het aanleren van de vitale lichaamsdelen via een anatomische kaart, weinig waarde in de praktijk. Zelfs een veelvuldig herhalen van de Yakusoku-Kumite, waarbij men deze lichaamsdelen viseert, is onvoldoende. Dit soort van kennis verwerft men, onbewust, via de pijnlijke ervaring die men opdoet en doorgeeft tijdens het vrije vechten.

In de geest van iemand die meermaals de grens van zijn mogelijkheden heeft overschreden, groeit een onwrikbaar zelfvertrouwen. Om zijn grenzen te kennen voldoet het Jiyu Kumite niet altijd, onder meer voor de jonge van energie bruisende karateka's. Hier dan, krijgt de competitie haar waarde.

Een laatste herinnering uit de tijd dat ik aan Japans boksen deed, zou ik nog willen vertellen.

Mijn vrienden en ik gingen naar een karatekampioenschap kijken. De atmosfeer in de zaal en de eenvoudige maar krachtige bewegingen van de karatekampers maakten een diepe indruk op ons. Eén van mijn vrienden wilde zich klaarblijkelijk niet door die atmosfeer laten intimideren en begon openlijk te spotten: "kijk", riep hij, "die kampers trekken hun vuisten sneller terug dan dat ze toestoten".

Wij hadden inderdaad de indruk dat de karatekampers meer moeite deden om hun vuist zo snel mogelijk terug te trekken dan om ermee toe te stoten.

Het zal de lezer van dit boek duidelijk worden waarom men dit verschijnsel vandaag nog kan waarnemen op karatewedstrijden.

Het is beter zich niet te kritisch op te stellen ten opzichte van andere karatestijlen en vechtkunsten. Wat weet men er

eigenlijk over? Elk van hen heeft zijn voor- en nadelen en daarom vraag ik u: verlies het vertrouwen niet als u een Kung-Fu meester ontmoet die de karatecompetitie belachelijk maakt. Zeg gewoon dat hij gelijk heeft.



- 1 -

In het begin bestond er het duel, of het echte gevecht...,
De "Simulation Game" dat vandaag competitie heet,
herinnert ons hieraan.



HOOFSTUK I

De betekenis van de competitie

1. De verschillende soorten van gevechten

1) de strijd om te bestaan

Wanneer men het leven in de oceanen bestudeert valt onder meer op welke wreedheid er onder de zeespiegel heerst, hoe de sterkten de zwaksten verslinden.

De kleine vissen voeden zich met planeten, worden vervolgens zelf opgegeten door grotere vissen. Die worden op hun beurt verslonden door nog grotere ... enz., tot de grootste zeedieren. Als deze dan uiteindelijk sterven voeden hun kadavers het plankton. Zo wordt de voedselketen gesloten, zij wordt hier erg schematisch voorgesteld.

Deze indruk van wreedheid is merkkelijk minder op het vasteland. De vegetarische diersoorten zijn hier niet alleen gevarieerder maar ook talrijker. De dieren die zich met nectar of bessen voeden zorgen er in feite voor dat deze planten zich reproduceren. Zij die planten en takken eten vernietigen niet noodzakelijkerwijze de flora.

Aldus kan men enkel maar vaststellen dat in de natuur een overlevingsstrijd van het individu, dat zijn soort tracht in stand te houden, plaatsvindt.

Buiten de gevechten om voedsel of om niet opgegeten te worden bestaan er nog andere soorten gevecht. Denk bijvoorbeeld aan het gedrag van de forel (ayu) of de valk: zij verjagen hun soortgenoten uit hun territorium. Of bijvoorbeeld de mannetjesherten die in de bronstijd met elkaar om de wijfjes kampen.

Alhoewel deze laatstgenoemde gevechten niet met de dood eindigen, kan men ze niettemin rangschikken bij de problematiek van de strijd om het bestaan.

Het gaat hier met andere woorden om de primaire behoeften van de levende wezens.

2) gevecht voor de macht

De hoger beschreven gevechten verschillen in zeker opzicht van deze tussen zoogdieren die een sociaal leven leiden, zoals apen, wolven, ... enz., en elkaar vaak de leiderspositie betwisten.

Het direct motief is hier niet voeding of voortplanting maar wel de betrachting om zich hoger te plaatsen in de hiërarchie van de samenleving: de behoefte aan macht.

Bij de mens vormt deze sociale orde een complex geheel.

De vormen van strijd die op deze behoefte gebaseerd zijn dragen bij tot het vestigen en handhaven van de sociale orde.

Dergelijke confrontaties kunnen ingewikkelde vormen aannemen gaande van openlijke en brutale botsingen tot meer verholen en moeilijk waarneembare wedijver.

Bij de mens kan deze behoefte aan macht zich manifesteren door de neiging om zijn persoon voorop te stellen om zo de liefde of het respect van de anderen te verwerven.

De ontplooiing van de persoon komt vaak tot uiting in het behalen van onderscheidingen in wedstrijden en dergelijke.

Deze houding is van dezelfde aard als de hogergenoemde behoefte aan macht.

Grosso modo kunnen we elk gedrag dat gericht is op de waardering door een ander "sociale behoefte" noemen.

Al de vormen van gevecht die naar deze behoefte gericht zijn hebben een niet geringe bijdrage geleverd tot de ontwikkeling van de menselijke beschaving.

De hoger vernoemde menselijke activiteiten liggen aan de oorsprong van de sport. Stel u maar het probleem voor van onze verre voorouders om een leider te kiezen uit een groep jagers. Zij losten dit op door middel van vriendschappelijke en aan regels onderworpen gevechten die de handigste kandidaat aanwezen.

Tegenwoordig zijn dergelijke aangelegenheden natuurlijk niet meer aan de orde. Deze menselijke activiteit is nu meer gericht op het verbeteren van de lichamelijke en geestelijke gezondheid en kan tevens een zekere ontspanning verschaffen.

Ongetwijfeld beschikt de mens ook nog over andere middelen om hetzelfde doel te bereiken. Het specifieke van de sport ligt echter in het organiseren van wedstrijden waarin men vrijwillig met elkaar en via bepaalde technieken wedijvert. Sport legt dus de nadruk op wedijver en resultaat. Zelfs voor een simpel spel moet men de diepere motivatie zoeken in dezelfde sociale behoefte die we hoger beschreven hebben.

Anders gezegd: sport is, van het begin tot het einde, een activiteit van de mens als sociaal wezen.

3) gevecht voor zelfvervolgmaking

De mens beheerst vrijwel de gehele schepping. De gevechten die hij levert - zelfs deze voor voedsel - worden beperkt tot zijn soortgenoten. Mits enkele uitzonderingen zoals bijvoorbeeld de strijd tegen de microben. Conflicten, kleine (boosdoeners die andere beroven) of grote (staatsgrepen,

internationale oorlogen of burgeroorlogen ..., men spreekt zelfs van een derde wereldoorlog) zijn er altijd geweest. Zelfs burgers van een stabiele en geciviliseerde maatschappij kunnen na een ramp of eender welke kritische situatie terugvallen in een staat van verwildering. Uitzonderlijk kan een pacifist, die zich van deze waarheid nooit rekenschap gaf, leven zonder een medemens te doden. Een goede maatstaf om de oprechtheid van dergelijke houding te bepalen is de prijs welke deze mens bereid is te betalen om trouw te blijven aan zijn principes. Is hij bereid er zo nodig zijn leven voor op te offeren? De mens kan zich nooit ontdoen van een zekere onrust, van een zekere angst. Behalve natuurlijk in het geval waar hij niet eens een antwoord tracht te vinden op het probleem van leven en dood. Eén ding staat vast, onafgezien de verschillende opvattingen die er bestaan over de mentale toestand die boven leven en dood staat, het is de ultieme vraag van elke godsdienst. Op dit punt is BUDO vergelijkbaar met godsdienst. BUDO stelt rechtstreeks de vraag naar leven en dood; het tracht een tweedimensioneel wereldbeeld te overstijgen en toegang te vinden tot de ultieme waarheid; het wil doordringen tot de kern van het geheim van het universum. Met andere woorden: voor de beoefenaars van BUDO is het gevecht met een ander slechts een voorwendsel, een middel waarvan men gebruik maakt. Het echte gevecht is echter datgene dat men met zichzelf levert. Het ligt voor de hand dat de motivatie hier heel wat verschilt van de vroeger genoemde sociale behoefte. Sterker nog: de BUDO-beoefenaars getuigen van een opmerkelijke

onverschilligheid als het om de waardering door een ander gaat.

We zullen deze derde menselijke behoefte, de behoefte om zich te ontwikkelen, zich te vervolmaken noemen.

Menselijke motivatie, complex en meervoudig, is natuurlijk niet zo eenvoudig en ook niet zo zuiver; desondanks geloof ik dat het een effectieve manier is om naar de dingen te kijken en je visie in deze drie gezichtspunten te verdelen.



2. Kenmerken van de competitie in de gevechtskunsten (BUDO), vergeleken met de competitie in sport

1) het begrip "SIMULATION GAME"

In de Angelsaksische landen heeft het begrip een ernstige ondertoon. Het verwijst naar de trainingsmethode waardoor mensen zich voor hun beroep trainen op fictieve modellen (parlementaire debatten, raden van beheer in moderne ondernemingen, besluitvorming... enz.). Dit soort van experiment op een verkleind model wordt door de belanghebbenden met de grootste ernst uitgevoerd: men denke maar aan de opleiding van jonge piloten of astronauten in een vluchtsimulator.

De schrijver acht het hier aangewezen deze vreemde term in zijn oorspronkelijke betekenis te gebruiken om de ongunstige betekenis van het Nederlands woord simuleren en zijn afgeleiden te omzeilen. (Van Dale's woordenboek: simuleren: veinzen, voorgeven.)

De competitie in BUDO is een soort "simulation game" en evenals hogergenoemde astronauten moet men er zich met de grootste ernst op toe leggen. De technieken van de vechtkunsten, veronderstellen immers noodzakelijkerwijze de mogelijkheid van een werkelijk gevecht. Leven en dood beslist over de doeltreffendheid van de technieken.

Onze samenleving laat het echte duel niet toe en de waarde van een vechter kan slechts bepaald worden vanuit het "simulation game".

Hieruit volgt een belangrijk punt: bepaalde bewegingen zoals trappen naar de geslachtsdelen zijn om veiligheidsredenen verboden. De kamper moet er zich echter steeds van bewust zijn dat dergelijke aanvallen mogelijk zijn en moet zich

hieraan aanpassen. Indien hij dit verzuimt verwaarloost hij zijn houding.

Deze toestand is duidelijk verschillend van deze van de bokser die zich niets hoeft aan te trekken van een verdediging tegen een eventuele "low blow" (lage slag).

2) het verkregen resultaat heeft weinig belang

Het hoofddoel van de competitie in BUDO is voor zichzelf peilen hoever men staat in de vechtkunst: hoe het staat met het technisch niveau, de algemene tendens ... De resultaten zijn van bijkomstig belang.

Dit betekent dat een nederlaag een rijke ervaring kan zijn en dat een overwinning een zeer onvoldaan gevoel kan achterlaten.

Indien men de competitie beschouwt als een "simulation game" dan is zij niet meer dan een peiling en dan dient men zich niet in te laten met de overwinningsproblematiek of met de resultaten in de pers.

Men moet goed voor ogen houden dat oppervlakkige resultaten van weinig belang zijn voor een BUOOKA.

3) het ontbreken van het element ontspanning

Het hoofddoel van sport is een gezonde evenwichtige ontwikkeling van de lichamelijke en geestelijke mogelijkheden van de mens. Sport is niet los te maken van de maatschappelijke behoefte waarover wij het eerder hadden en is tevens een vorm van ontspanning voor zowel de beoefenaar als voor de toeschouwer.

In BUDO ontbreekt de band met de samenleving, tot stand gebracht door de toeschouwer, omdat het aspect van amusement, inherent aan de sport, ook ontbreekt.

BUDO vertoont een religieus karakter, het is eerder een kastijding (GUDO = op zoek naar een weg) dan een vermaak. De passie van de beoefenaars leidt dikwijls naar een dermate doorgezette training dat hun gezondheid wordt aangetast. In Europa begrijpt men deze passie niet altijd goed. Men denkt dat de Oosterse BUDOKAS zich een dergelijke 'inspanning getroosten met de ambitie een grootmeester van beroep te worden. Maar het is bij toeval dat hij een leraar wordt en dat betekent veeleer tegenslag voor de BUDOKA die van zijn kunst een broodwinning wil maken.



3. de betekenis van competitie in karate

In karate heeft competitie vele punten gemeen met het vrije vechten (JIYU KUMITE) in de DOJO, vooral wat zijn doeltreffendheid aangaat. Hierna trachten we door een vergelijking te maken een aantal elementen op te sommen van de competitie die men in het JIYU KUMITE meestal niet aantreft.

Nadere bijzonderheden vindt u vanaf hoofdstuk III.

1) de mogelijkheid om met volle kracht te oefenen

De karateka kan zich, in aanwezigheid van de scheidsrechters en binnen het wedstrijdreglement, ten volle geven ten overstaan van zijn medekampers. Ze zijn allen met dezelfde bedoelingen samengekomen.

Dit is onontbeerlijk voor jonge kampers die een uitlaatklep zoeken voor hun bruisend energie en hun vurige vechtlust.

A. een actieve houding aankweken

Tijdens het JIYU KUMITE komt het vaak voor dat men met een zekere reserve of met enige aarzeling vecht (men peilt naar de gedachten van de tegenstander, men is bang een slechte indruk te wekken, ...). In de competitie echter kan zelfs de meest bedeesde kamper al zijn krachten losgooien.

B. de nodige maatregelen treffen tegen een tegenstander die met volle kracht vecht

Deze manier van vechten verschilt erg veel van het JIYU KUMITE wat betreft de snelheid, de timing, de concentratie van kracht... Dankzij de acties die men onderneemt om tot een plotse aanval over te gaan, om een gelijktijdige stoot als het

ware te vermijden, ... kan men een gevoeliger reflex en een sterkere bewustzijnsconcentratie aankweken.

C. de karateka kan zijn verschillende mogelijkheden in hun totaliteit tot ontplooiing brengen

Bij JIYU KUMITE probeert men gewoonlijk één of ander onderdeel van een techniek in functie van zijn tegenstander(s), van de omstandigheden (gevoel van afstand, vorm, snelheid, timing, kracht, ...).

Bij de competitie kan men echter geen enkel element verwaarlozen. Het is een uitgesproken moment om al deze elementen tot een geheel te vormen.

2) realiteitsgevoel

De competitie is een aangelegenheid waar men zijn bekwaamheid uittest tegenover tegenstanders die men in het algemeen niet kent.

Bijgevolg heerst er een meer gespannen sfeer dan in het JIYU KUMITE. Bepaalde op het werkelijk gevecht lijkende aspecten treden hiernaar voor.

A. beslissen om het gevaar te trotseren

Er is heel wat moed nodig om zich resoluut binnen het bereik van een gevaarlijke tegenaanval te begeven of omgekeerd een actie van een tegenstander af te wachten.

B. pijnlijke technieken kunnen uitvoeren

Een afweerteknik met de voorarm tegen een trap, een worp, een veegbeweging met de voet, ... en al deze technieken die men bij het JIYU KUMITE met enige aarzeling uitvoert uit angst zichzelf of de tegenstander pijn te doen, kan men hier zonder aarzelen uitvoeren.

De pijn die men aldus oploopt gaat door de concentratie van de geest ongemerkt voorbij.

C. KIAI met volle inzet kunnen uitvoeren

Over het algemeen worden luide kreten in de moderne samenleving onderdrukt omdat men ze als onbetamelijk beschouwt.

Karate echter eist dat men KIAI uitvoert op het ogenblik van de KIME. De competitie laat vrijelijk toe om krachtige kreten te slaken.

3) inspanningen om de beperkingen van het menselijke lichaam te overschrijden

De competitie is zowel fysisch als mentaal een zware test: men bereikt er snel de grens van zijn fysieke mogelijkheden. Eenmaal deze grens bereikt is men verplicht beroep te doen op zijn mentale kracht.

A. de stoïcijnse geest

De competitie eist van de kamper een grote mate van geduld en volharding. Een verwoede kamp kan iemand in enkele tientallen seconden buiten adem brengen.

Een competitiedag tot het einde volhouden en stoïcijns alle pijn en ongemakken verdragen vereist een ijzeren wil. Het resultaat van het finale gevecht hangt daarom sterk af van de doorzetting van de fysisch uitgeputte kampers.

B. een geest van zelfstandigheid

Eens de wedstrijd begonnen kan men nog alleen op zichzelf steunen. Zelfs na het oplopen van een kwetsuur kan men de tegenstrever niet vragen wat voorzichtiger te zijn, dit in tegenstelling met het JIYU KUMITE.

De wedstrijd is een prachtige gelegenheid om een geest van zelfstandigheid te kweken en het komt erop aan, reeds voor de allereerste kamp, de onrust en de stress te beheersen.

C. de instelling van MUGA (zonder ik)

Karate kent een grote verscheidenheid van bewegingen waarbij de vier ledematen op quasi evenredige wijze gebruikt worden. Daarenboven kunnen de technieken zeer snel uitgevoerd worden.

Zoals we verder in dit boek zullen verduidelijken is een correcte uitvoering van de technieken onmogelijk zonder een zekere ingesteldheid van de kamper waardoor hij zich ten volle poogt te vereenzelvigen met de tegenstander en aldus zijn eigen ego en bewustzijn uitschakelt.



4. het ontwikkelen van een objectieve houding

In tegenstelling tot andere krijgskunsten is karate zeer subjectief. Het idealiseert in zekere mate de gevechtssituaties en is niet verstoken van een zekere schijn.

Daarom is de wereld van karate zo gemakkelijk toegankelijk voor mensen met een zwak karakter, die de realiteit niet aankunnen of voor egocentrische mensen die niet voor anderen openstaan.

Deze schijn is echter afwezig in de competitie. Hier komt het werkelijk bereikte peil tot uiting. We spreken hier niet van een technisch resultaat ten gevolge van een al dan niet juiste beslissing. Maar wel van de mate waarin de kampers vooringenomen zijn; vooroordelen, angsten, en dergelijke.

Dit is een houding die hier niet thuis hoort.

Wat meer is: een echte wedstrijd in BUDO stelt voorop dat een kamper vertrouwen heeft in zijn tegenstrever. Dit is niet in tegenspraak met de geest van het gevecht. Dit vertrouwen dwingt de kamper ertoe bepaalde mentale eigenschappen aan te kweken zoals het uitstijgen boven zijn eigen ik.

1) zichzelf kennen dankzij de vergelijking met de ander

Door de anderen te leren kennen leert men zichzelf kennen. Een gevecht waarin twee tegenstanders het beste van zichzelf gegeven hebben, wat het resultaat ook weze, laat beiden toe het niveau van zijn eigen karate te kennen. Deze kennis is nuttig voor de verdere training.

2) de wedijver, een middel tot de wijsheid

Een goed gevecht laat toe de persoonlijkheid van de tegenstander gemakkelijk te leren kennen: men krijgt het gevoel dat men in zeer korte tijd het karakter van de tegenstander heeft begrepen.

Het komt vaak voor dat men een zekere sympathie voelt voor de tegenstander met wie men in de finale trad. Het lijkt dan alsof men elkaar reeds jaren kent. Hoe serieuzer het gevecht, hoe intenser dit gevoel is.

3) een waar vertrouwen in zichzelf

De mens, als sociaal wezen, kan nooit helemaal zonder de waardering van zijn medemensen. Een goed resultaat in de competitie kan een kamper zelfvertrouwen geven, mede door de publieke waardering voor zijn kunde.

Het echte zelfvertrouwen put men uit het feit dat men weet dat men zijn grenzen overschreden heeft.

Het is juist de competitie die de kans geeft zijn grenzen te kennen. Hoe zwaarder de competitie, hoe beter men tot deze kennis komt. Van het dagelijks leven kan dit niet altijd gezegd worden.



5. een plaats rijk aan ontdekkingen

In een wedstrijd is het bewustzijn van de kamper zeer geconcentreerd. Daarom gebeurt het vaak dat kampers onverwachts en tot hun grote verwondering nieuwe mogelijkheden in zichzelf ontdekken.

1) het ontstaan van de TOKUI-WAZA (voorkeurstechiek)

Bepaalde technieken die men tijdens een wedstrijd toevallig uitvoert kunnen van dan af aangewend worden in het JIYU KUMITE of tijdens een demonstratie.

Dit gebeurt vaak, vooral in het begin van de loopbaan van de kamper, en de technieken die hij op deze wijze heeft aangeleerd blijven altijd bij.

2) het ontwikkelen van YOMI (het inzicht in een situatie)

In een gevecht met een onbekende wordt men ertoe gedwongen snel inzicht te verkrijgen in technische gewoonten, in fysische en mentale conditie, ... van de tegenstander.

Deze eigenschap breidt zich uit naar andere domeinen van het menselijk

3) psychologisch doorzicht ontwikkelen

De mens is een emotioneel wezen. De overwinning is gemakkelijker en zekerder indien zij behaald wordt in het psychologisch gevecht, m. a.w. de fase waarin men inzicht krijgt in de mentaliteit van de tegenstrever.

Op deze wijze levert men de beste gevechten. Dit psychologisch doorzicht ontwikkelt zich slechts in de praktijk.



6. Andere beschouwingen

1) karatepraktijk tussen verschillende stijlen

Samen trainen met karatekas van andere stijlen levert, niettegenstaande de gedane inspanningen in het algemeen weinig op.

Een kampioenschap is dus een enige gelegenheid om met hen reëel contact te hebben.

Anderzijds verwerft men een beter inzicht in zijn eigen stijl door andere stijlen te leren kennen.

2) de mogelijkheid om op korte termijn te plannen

In de competitie is het altijd mogelijk het verworven resultaat precies te kennen, alsook de oorzaak ervan. Het is dus eenvoudig om een doel en een trainingsplan op te stellen voor de komende wedstrijd.

Na een intensieve training van bijvoorbeeld alleen maar MAE GERI mag men redelijkerwijze op korte termijn een overtuigend resultaat verwachten.



HOOFDSTUK II

De bijzondere voorwaarden van een karatecompetitie

1. Eerbied voor de weg der krijgskunsten.

Zoals we hoger beschreven hebben wordt de competitie in het moderne BUDO opgevat als een SIMULATION GAME, dat een echt gevecht voorwendt.

Gezien het onmogelijk is een winnaar aan te duiden volgens reële normen moet men bereid zijn verschillende meningen te aanvaarden over de wijze waarop een kampioenschap moet verlopen.

Maar boven de verschillende opvattingen of reglementen, moet men bepaalde basisprincipes in acht nemen. Daarom mag men volgende elementen niet verwaarlozen.

1) een sterke concentratie van lichamelijke en geestelijke energie

De beoefenaar moet leren zijn geest en zijn lichamelijke kracht te concentreren op één ogenblik. Daarom moet hij afstand nemen van zijn eigen ik (JIGO HOGE). Dit is het doel van BUDO.

Deze concentratie, gevolgd door een ontlading van kracht, brengt de mens voor een ogenblik terug in zijn oorspronkelijke mentale staat.

De technieken die deze concentratie niet mogelijk maken hebben geen nut voor de competitie. Dit begrip wordt in karate IKKEN HISSATSU (één slag, één dode) genoemd.



2) het belang van de vormen

De geestelijke gesteldheid van een kamper uit zich in zijn bewegingen en in zijn gevechtshoudingen.

Men zal bij kampers met een nobele en elegante houding een verheven geest opmerken. Kompetities waarin men geen aandacht heeft voor de houding van de kampers hebben geen zin.





- 3 -

**Gevechten waarin de kampers hun houding verwaarlozen
zijn geen te volgen voorbeelden.**

2. Beschouwingen over de veiligheid en de hieruit volgende problemen. De SUNDOME regel.

Indien men bereid is trouw te blijven aan het principe van het SIMULATION GAME dan spant men zich logischerwijze in om tijdens de wedstrijden ieder ongeval te vermijden. Zonder evenwel de essentiële principes van BUDO te veronachtzamen. Er bestaan twee oplossingen voor dit probleem. Enerzijds kan men een overeenkomst naleven of een reglement aanvaarden, anderzijds kan men beschermingsmiddelen gebruiken.

Deze tweede oplossing bevat een belangrijk element dat rechtstreeks verband houdt met het wezen van BUDO zelf.

We zullen dit op het einde van dit boek behandelen.

We beperken ons tot de eerste oplossing, nl. het gebruik van een reglement om het risico voor ongevallen zoveel mogelijk te beperken.

De belangrijkste regel hierin is deze van **SUNDOME**: het **stoppen van de stoten op een duimbreed afstand van het doel.**

De kampers moeten dus net voor het raken van het doel stoppen.

De meningen over de toepasselijkheid van deze regel lopen, zoals men weet, sterk uiteen. Vandaar de verschillende niet klassieke systemen van competitie: full-contact, semicontact...

De belangrijkste opmerkingen op de regel van SUNDOME zijn de volgende:

1) praktische moeilijkheden bij de kampers

Wanneer twee kampers met volle kracht en snelheid op mekaar ingaan is het moeilijk om deze regel toe te passen. Het is daarom gevaarlijk om deze methode alleen te gebruiken.

2) moeilijkheden bij de arbitrage

Voor de scheidsrechter is het moeilijk een juiste beslissing te nemen en vaak is deze subjectief geladen.

De moeilijkheid tot oordelen wordt kleiner indien de stoten werkelijk hun doel raken. Dikwijls zal een ontevreden kamper geneigd zijn werkelijk het doel te raken om zodoende te bewijzen hoe doeltreffend zijn slagen wel zijn.

De twee hierboven vermelde bezwaren kunnen een oplossing vinden in de verplichting om de ZANSHIN-beweging uit te voeren.



3. De drie elementen van ZANSHIN

Het begrip ZANSHIN is in alle Japanse vechtkunsten (BUDO) sterk aanwezig. We vinden het zowel terug in de YAKUSOKU

KUMITE als in het JIYU KUMITE van karate. In de competitie verschilt de toepassing ervan een weinig: de bewegingen en vormen van ZANSHIN zijn hier als het ware door een regel vastgelegd.

Dit komt, vanuit het standpunt van BUDO, ietwat kunstmatig over.

Men moet bij gevolg de "wedstrijd-ZANSHIN" niet gebruiken tijdens het oefenen van YAKUSOKU KUMITE of JIYU KUMITE.

ZANSHIN in competitie bestaat voornamelijk uit de drie volgende delen:

- **Het terugtrekken:** het onmiddellijk terugtrekken in een reflexbeweging van de vuist of voet na de KIME (HIKI = terugtrekken)
- **"het herstel":** het herstellen van de beginpositie van de schouder, romp en heup na de KIME
- **De stabiliteit van de houding.**

1) HIKI: het terugtrekken van de stotende vuist

De aanval van vuist of voet is een heen en weer gaande beweging waarbij de heengaande én de weerkerende beweging hetzelfde traject volgen (een rechte of gebogen lijn).

Wij kunnen dit principe toelichten met de drie volgende mechanismen:

A. beweging van een zaag (Tekening 4)

Er liggen twee verschillende bewegingen aan de basis van de heen en weer gaande beweging. Twee van elkaar onafhankelijke mechanismen treden op.

In dit geval het gebruik van twee soorten spieren. Hoe groter de kracht is die in de eerste fase gebruikt wordt, des te groter is de kracht die het werktuig moet stoppen en terugbrengen.



- 4 -

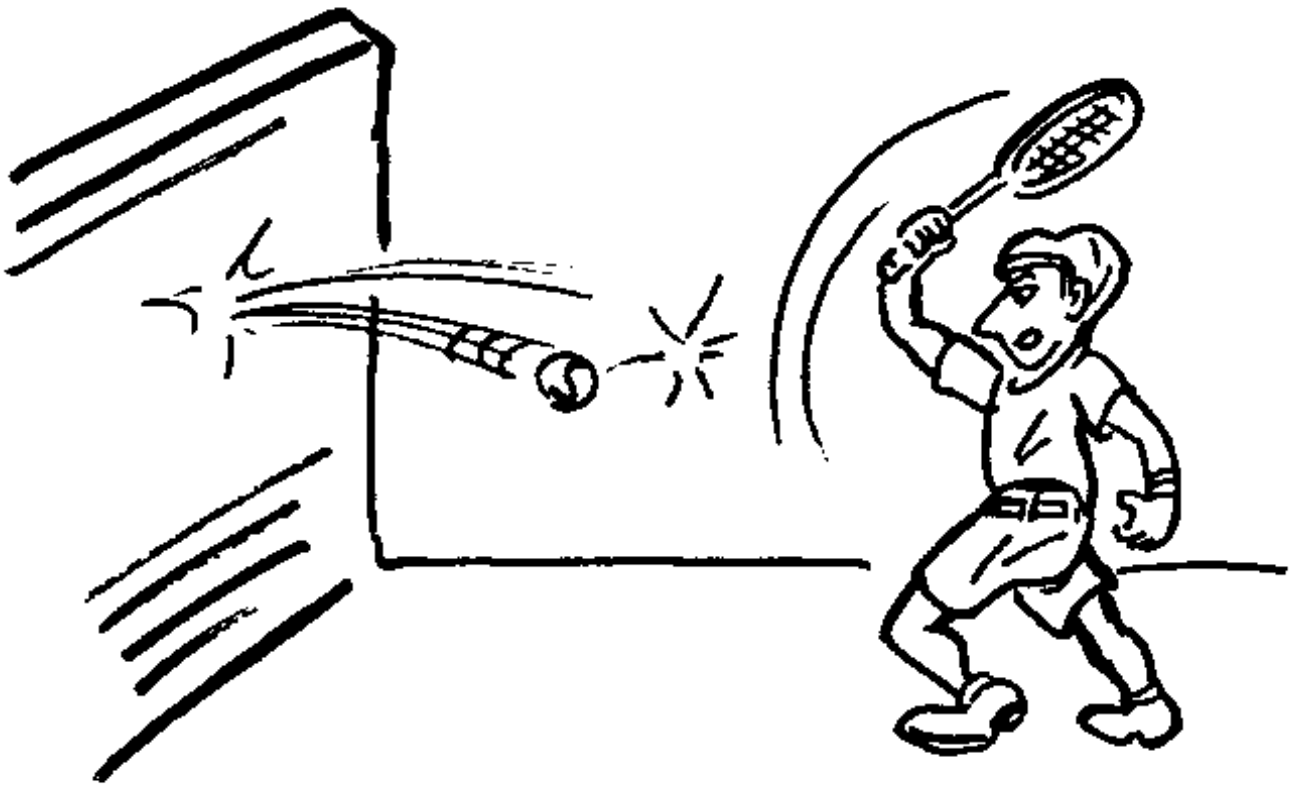


B. de beweging van de terugkaatsende bal (Tekening 5)

De energie die nodig is voor de terugkerende beweging ligt reeds besloten in de heengaande beweging.

De reactie is slechts mogelijk door middel van een hard voorwerp zoals een muur.

Gewoonlijk is de energie van de terugkerende beweging veel kleiner dan deze van de heengaande.



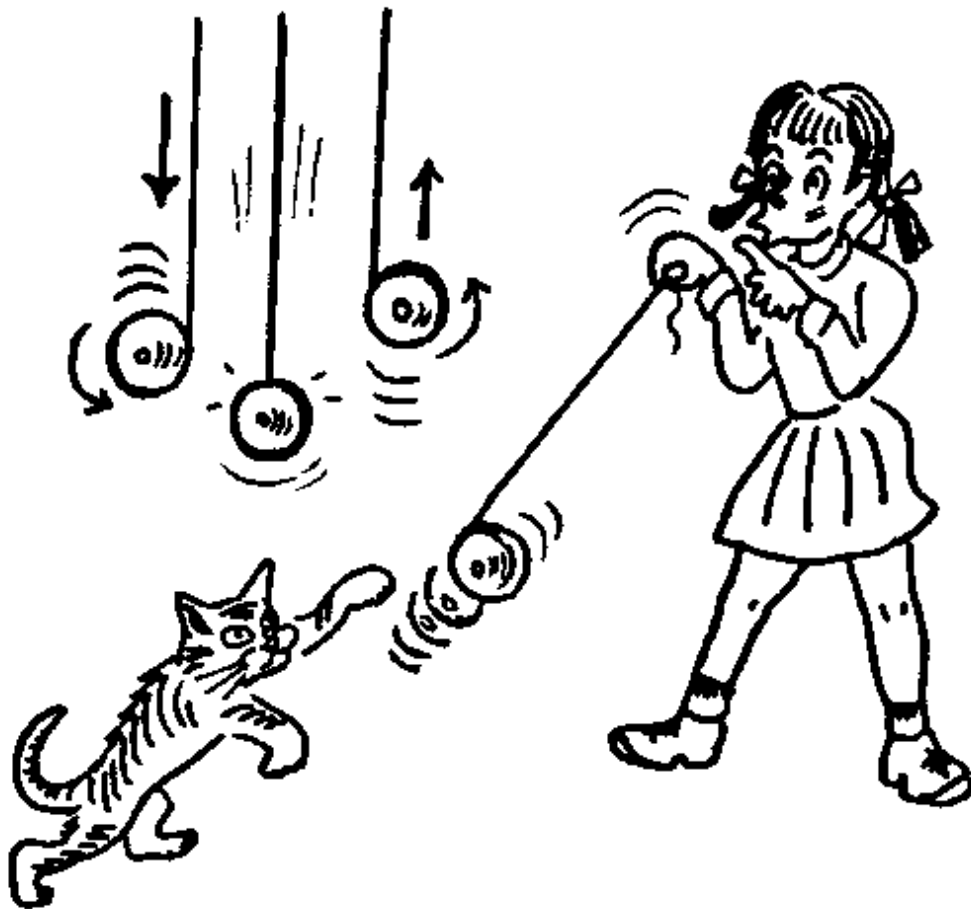
- 5 -



C. de beweging van de JO-JO (Tekening 6)

De energie van de terugkeer ontstaat in de heengaande beweging waardoor een zekere inertie wordt bewaard.

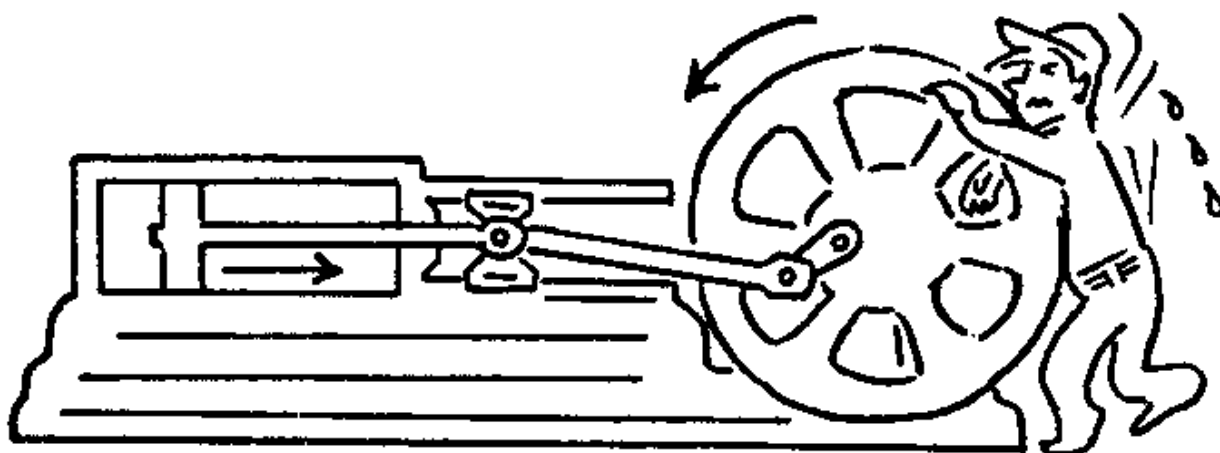
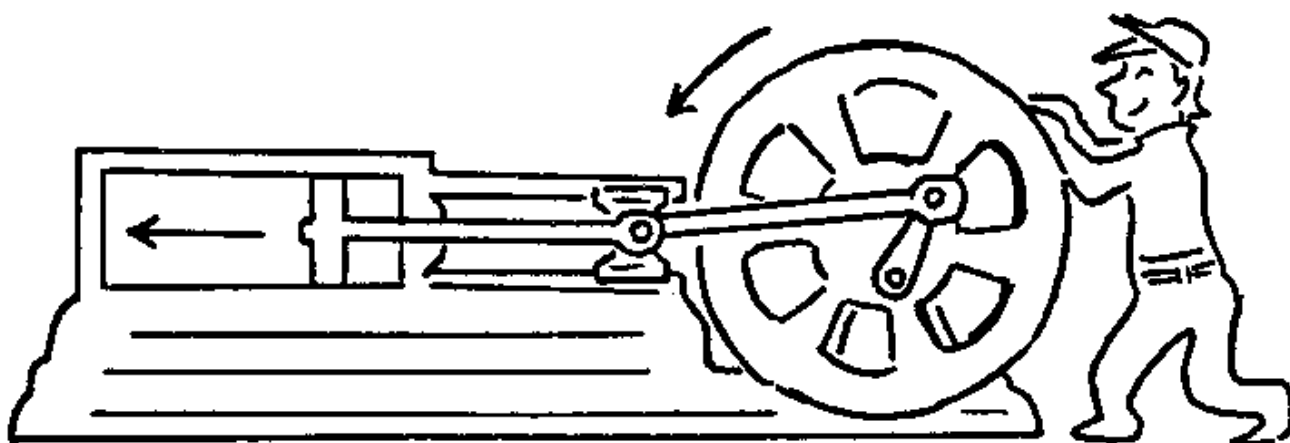
In tegenstelling tot B is er geen bijkomend voorwerp nodig: de draad en de vingers van de persoon vervullen dezelfde rol.



- 6 -



Bij een machine zoals afgebeeld op tekening 7 is de oorzaak van de heengaannde beweging tevens deze van de terugkerende. Er is weinig verlies van energie.



- 7 -



We bespreken nu de toepassing van deze beweging in de competitie.

Eerst en vooral moet de kamper met de vuist de beweging van de Jo-Jo nabootsen. Hij lanceert de vuist met grote snelheid maar stopt hem net voor hij het lichaam van de tegenstander raakt. De vuist veert dan terug naar zijn beginpositie via de veerkracht van de heupen. De kwaliteit van deze stoot uit zich in het feit dat het traject en de bestemming ervan reeds voor het vertrek bepaald zijn.

Merk op dat deze heen en weer beweging van de vuist slechts kan uitgevoerd worden indien het samentrekken en ontspannen van de spieren terzelfder tijd gebeurt.

Hierdoor veroorzaakt deze stoot geen zware letsels indien hij per toeval toch raakt. Wanneer de schok plaats heeft voor of na de krachtsconcentratie (KIME) dan is hij nagenoeg ongevaarlijk wegens de ontspanning van de spieren.





- 8-1 -

De SUNDOME-regel dringt gecontroleerde stoten op.



- 8-2 -

HIKI ... of hoe het terugtrekken van de vuist wordt toegepast.

Als deze stoot, ondanks alles, toch op het ogenblik van de KIME raakt is hij nog niet destructief aangezien hij niet lang en ver genoeg indringt om schade te berokkenen.

Indien u deze stoot op de MAKIWARA oefent dan begrijpt u meteen waarom hij "niet gevaarlijk is voor mens en dier".

Zodoende kunnen dankzij deze slag karatewedstrijden in alle veiligheid verlopen. Zelfs wanneer de kampers zich ten volle inzetten en met kracht stoten.



- 9-1 -





- 9-2 -



- 9-3 -

Deze voorbeelden (Tekeningen 9-1, 9-2 en 9-3) hebben betrekking op bijzondere gevallen waarin voor HIKI het principe A (beweging van de zaag) kan toegepast worden. Dergelijke stoten zijn echter maar geldig indien zij volgen op een blokkering van een aanval.



In principe kan men over het trappen met de voet hetzelfde zeggen als over de stoten met de vuist. In de toepassing van het principe bij het trappen, behalve dan voor MAWASHI GERI, doet er zich een moeilijkheid voor.

In werkelijkheid gebruikt men gedeeltelijk de principes B en C (B meer dan C) om MAE GERI naar de romp uit te voeren. Dit betekent dat men de tegenstander lichtjes raakt om dan het been in ZANSHIN terug te trekken. Men maakt gebruik van de reactie in dit contact.

De KIME van deze trap, evenals deze van de vuiststoot, wordt net voor het contact uitgevoerd. Het is echter steeds noodzakelijk de spieren, net voor de schok, te ontspannen.

Men kan van de inertie van de beweging alleen gebruik maken voor het begin van de ZANSHIN.

Men moet steeds ZANSHIN aanwenden bij een trap of vuiststoot. Het is immers zo dat bij een trap of stoot er een onmiddellijke ontspanning van de kracht en een vooraf bepaald terugtrekken is. Het is gevaarlijk op het ogenblik van het contact een overtollige kracht in de trap te bewaren.

Een trap die nog overtollige kracht bezit op het ogenblik van het contact is zeer goed zichtbaar voor de scheidsrechters en kan door hen streng veroordeeld worden (zie tekening 31).



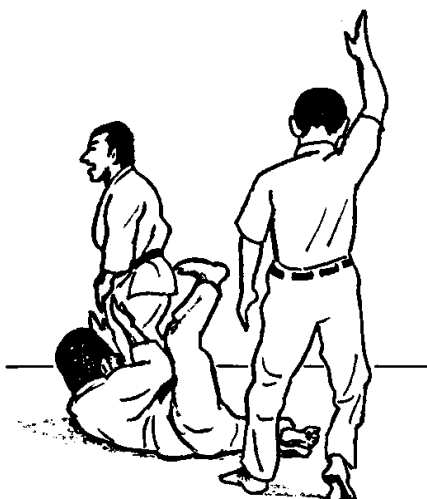
- 31 -

Er is nog een laatste, iet of wat uitzonderlijk geval waarin men het principe A kan gebruiken. Wanneer een tegenstander op de grond ligt, bijvoorbeeld ten gevolge van een veegbeweging, kan men met de vuist stoten zonder evenwel weer snel te ontspannen.

Na de impact en de precisie van de stoot gevoeld te hebben kan men de vuist langzaam en met vertrouwen terugtrekken. Zodoende verhoogt men de veiligheid (zie tekening 9; 15 en 8-1).



- 9 -



- 15 -



- 8-1 -

Deze drie toepassingen van kracht zijn zeer nuttig op voorwaarde dat men ze niet met mekaar verwart. Wat belangrijkheid en moeilijkheidsgraad betreft moet men zich trainen om onder andere de technieken van het principe C te leren.



2) Het "terugbrengen" van schouder, romp en heup

Deze beweging volgt onmiddellijk op deze van de arm, zoals hoger beschreven werd, en wordt in harmonie ermee uitgevoerd.

Bij wijze van toelichting,

Zie tekeningen 10 tot 14 en 54 voor de vuiststoten en tekening 16 en 62 voor de trappen met de voet.





- 11 -



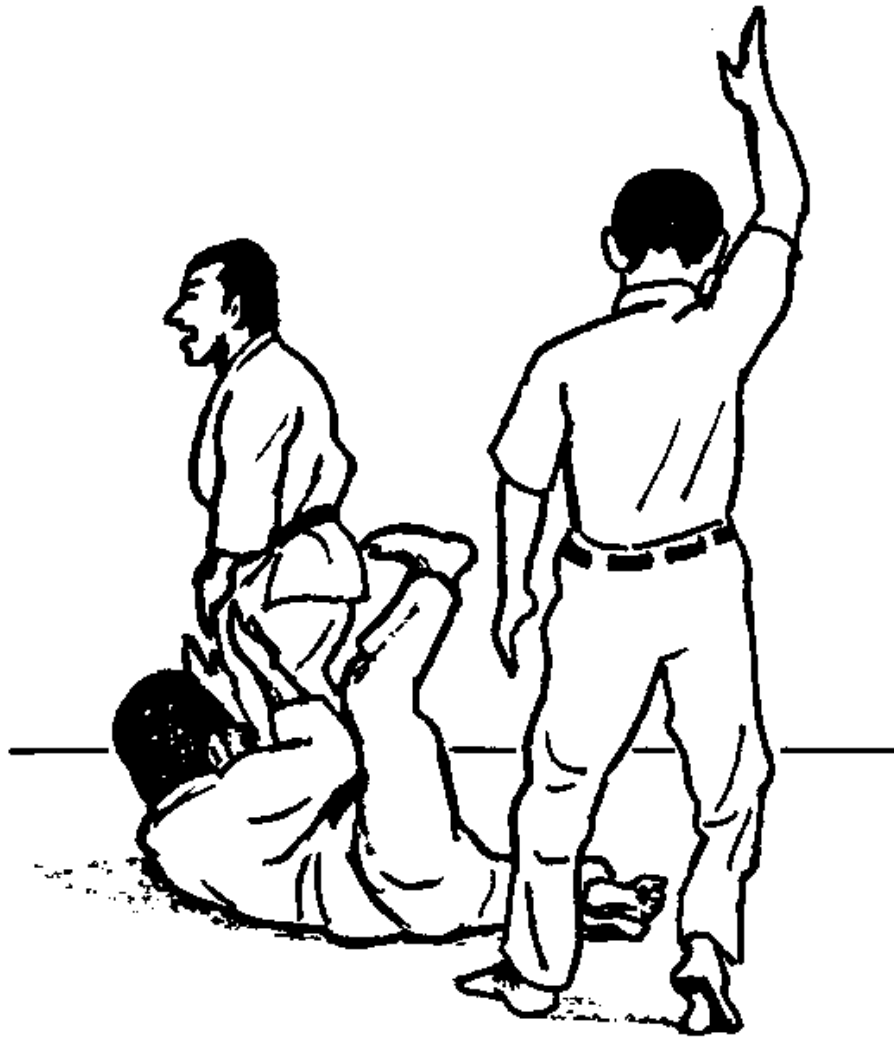
- 12 -



- 13 -



- 14 -



- 15 -

**Een speciaal geval van ZANSHIN.
In bepaalde gevallen zoals bijvoorbeeld
bij een veegtechniek gevolgd door een stoot kan
ZANSHIN trager uitgevoerd worden.**



Wat is nu de betekenis van deze beweging?

A. terugtrekken van de indringende kracht

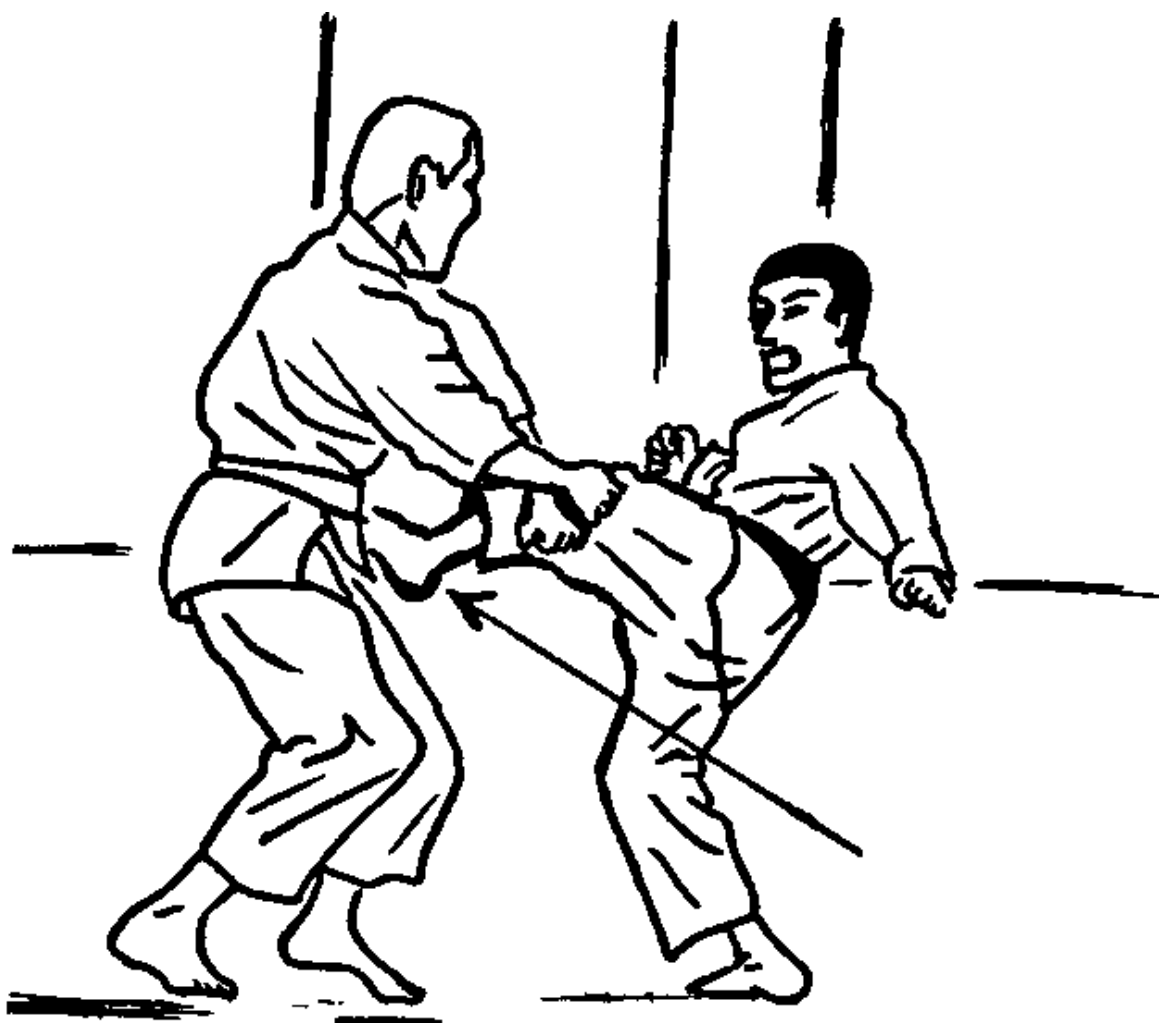
Wanneer men met veel energie stoot of trapt en men net voor het doel moet stoppen dan dient men deze stoot of trap voor te bereiden als een dubbele beweging. Het is te zeggen een soort heen en weer gaande beweging.

Aangezien die spieren welke de stoot (of trap) lanceren andere zijn dan deze welke hem terugtrekken, zijn ze alle op het ogenblik van de rolwisseling ontspannen.

De spieren, met dit doel getraind, kunnen zich steeds ontspannen en van rol wisselen.

Door de spieren op deze wijze te trainen kan men ongevallen voorkomen, meestal wanneer het om gelijktijdige stoten gaat waarnaar verwezen wordt in IV 3 (3).





- 17 -

**Deze MAE GERI werd niet gevolgd door
ZANSHIN en kan daardoor gevaarlijk zijn.**



B. het verkorten van de KIME

Indien men deze opeenvolgende bewegingen snel uitvoert dan verkort men onvermijdelijk het ogenblik van de krachtsconcentratie.

De terugkerende bewegingen van de arm en de andere lichaamsdelen, na de stoot, zijn dan in zekere zin overtollig.

In een gevecht dat op ieder ogenblik een grote snelheid vereist, worden de kampers, door de noodzaak van deze overtollige bewegingen, aangespoord om de duur van ieder gedeelte van de bewegingen te verkorten. In het bijzonder deze van het ogenblik van de halte, de KIME.

C. Potentieel in voorraad

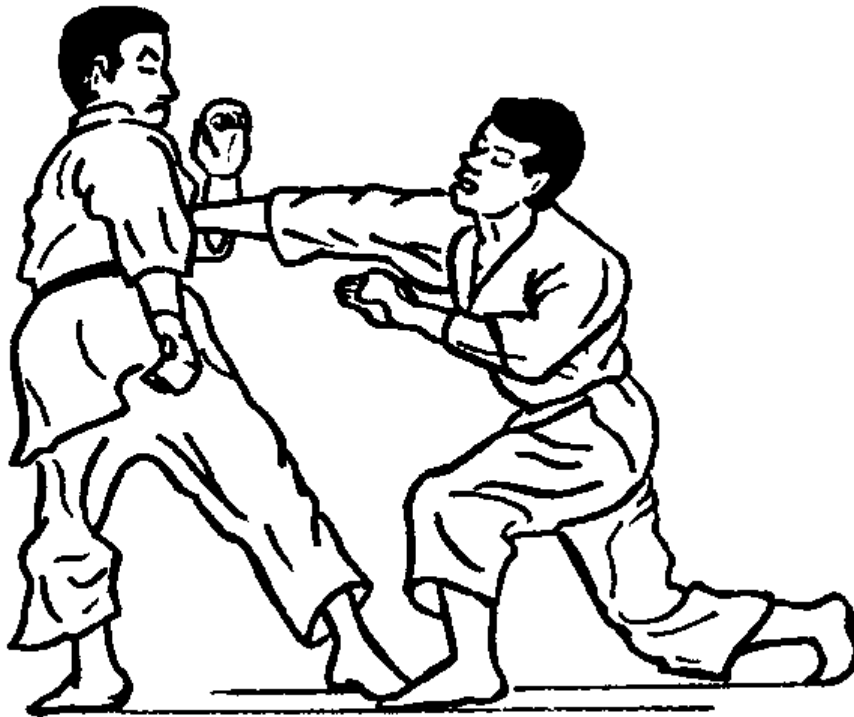
Bij het zorgvuldig uitvoeren van ZANSHIN doen de volgende bijzonderheden zich voor:

Indien het er enkel op aan komt de vuist terug te trekken dan kan men deze beweging alleen met de arm uitvoeren zonder andere lichaamsdelen te gebruiken.

In het geval echter dat heel het lichaam meewerkt, merkt men dat men een bepaalde grens niet mag overschrijden wat de draaiingshoek van de schouders en heupen, het buigen van de romp ... betreft.

Tekening 18 toont een positie van waaruit het onmogelijk is een goede ZANSHIN uit te voeren.





- 18 -

Deze stoot wordt niet als doeltreffend beschouwd omdat hij niet gevolgd kan worden door ZANSHIN.



- 19 -

Ook hier hebben de kampers ZANSHIN verwaarloosd

Met andere woorden: vanuit een positie waarin men te ver naar voren buigt of de schouders te ver vooruitsteekt is het niet mogelijk deze lichaamsdelen na de stoot, in één ruk, terug te trekken.

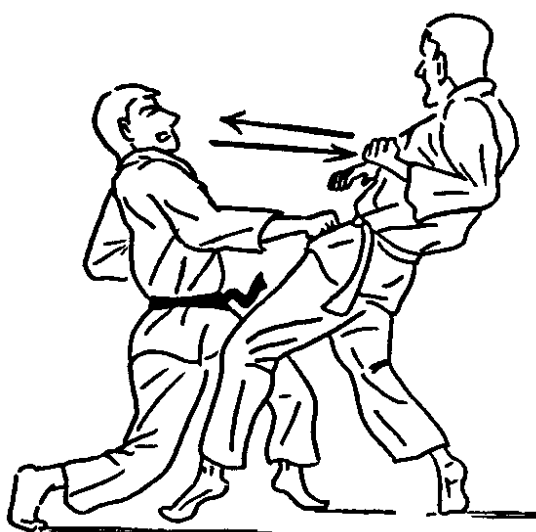
ZANSHIN verplicht iedere kamper een stukje reikwijdte van de stoot als potentieel te bewaren. In het werkelijk gevecht waar deze verplichting niet geldt, kan de stoot verder reiken.

Dit verschil in reikwijdte is het potentieel in de competitie die zelf een nabootsing is van het werkelijk gevecht.

Zoals men op tekening 12 of 40 ziet zijn de houdingen van de kampers wat overdreven indien het om een werkelijk gevecht zou gaan. Zij tonen zodoende aan de scheidsrechters de grote latente kracht in hun stoten. Hoe groter de bewegingen hoe groter het potentieel.



- 12 -



- 40 -



3) het perfectioneren van ZANSHIN

Na de opeenvolgende bewegingen, hierboven beschreven, houdt de kamper even stil in een bijzondere houding, ZANSHIN genaamd.

Vanuit deze houding kan de kamper de net uitgevoerde stoot herhalen. Zo kan men de competitie-ZANSHIN althans omschrijven.

Het is op dat moment wanneer de kampers eventjes alle kracht verloren hebben en zich niet gemakkelijk kunnen bewegen dat de scheidsrechter YAME roept en het gevecht stillegt.

Wanneer een kamper voorziet dat zijn stoot zal mislukken dient hij niet tot ZANSHIN over te gaan.

De scheidsrechter moet zich in ieder geval klaar houden om YAME te roepen vanaf het moment dat één der kampers een aanval met volle kracht inzet (zie tekening 20).

Indien hij bij de aangevallene geen goede verdedigende houding vaststelt dient hij, wat het resultaat ook mag zijn, het gevecht stil te leggen.

Wanneer er een goede verdediging is, dan en dan alleen kan het gevecht verder gaan (zie tekening 21).

De scheidsrechter moet er over waken de "vechtlust" niet te bederven door het gevecht om de haverklap stil te leggen.





- 20 -



- 21 -

HOOFDSTUK III

DE DOELTREFFENHEID VAN DE SLAGEN BIJ EEN KARATECOMPETITIE

1. Het begrip doeltreffende slag

1) de dodelijke slag

Zoals hoger beschreven is een competitie een "simulation game" waarbij men zich in een werkelijk gevecht moet wanen. In deze gemoedstoestand beschouwt men een stoot als doeltreffend als hij de tegenstrever in een werkelijk gevecht gedood of ernstig verwond zou hebben. Dergelijke stoot noemt men Ippon (1 punt).

Het is precies dit begrip van een doeltreffende slag dat de voorrang moet krijgen, op eender welk moment, zolang men karate als een vechtkunst, als Budo, beschouwt.

Daar er een zekere verwarring bestaat omtrent dit begrip zullen we het hieronder uitdiepen.

2) de verschillende beoordelingsfactoren

Zolang de Budo-competitie als een "simulation game" wordt beschouwd is het onvermijdelijk dat de meningen omtrent een doeltreffende slag verdeeld zijn en dat omwille van de subjectiviteit en persoonlijke meningen van scheidsrechters, kampers, ...

Om verwarring hieromtrent zoveel mogelijk te vermijden en om tot eensgezindheid te komen is het noodzakelijk om het Begrip "doeltreffende slag" in al zijn elementen te omschrijven.

Men mag natuurlijk niet uit het oog verliezen dat elk element nauw verbonden is met de andere en dat het niet steeds gemakkelijk is ze van elkaar te onderscheiden.

A. de concentratie van de fysische en mentale kracht (KIME) (Tekening 22)

Om een slag met voldoende kracht te hebben moet men alle kracht op een zeer kort ogenblik concentreren zoals bij een dynamietexplosie.

Om zulk een slag uit te voeren is een sterke concentratie van de geest noodzakelijk.

Zoals elkeen weet is het menselijk lichaam in staat ongelooflijk grote prestaties te leveren wanneer die gepaard gaan met een sterke concentratie van de geest.

Deze actie heet KIME en om haar te verwezenlijken is een KIAI (kreet) onontbeerlijk. Een aanval die niet wordt vergezeld van een KIAI wordt als onvoldoende beschouwd.

Wanneer men voor of na de KIME overbodige kracht waarneemt, moet men die KIME als onvolmaakt beoordelen. Zoals hierboven beschreven kan de toestand van de spierontspanning gemakkelijk gecontroleerd worden. De ZANSHIN toont duidelijk aan of de spieren gespannen of ontspannen zijn.



D
E

K
I
M
E

B. de vorm

Op het moment van de KIME is de vorm van groot belang. Het spreekt vanzelf dat het hier gaat om de opeenvolging van de bewegingen vanaf het beging tot ZANSHIN.

De volgende elementen van de vorm zijn van belang op het moment van de KIME:

- een laag zwaartepunt voor de stabiliteit ;
- de houding van de schouders ;
- een juiste rotatie (niet te veel en niet te weinig) van heupen en bovenlichaam ;
- de stand van de knie van het voorste been dat zich soepel buigt en het lichaamsgewicht draagt;
- de andere knie strekt het been naar achter
- etc...

Samengevat, alle elementen van de KIHON moeten in die beweging en in die vorm tot uiting komen.

De richting van het gezicht en van de blik is van belang: wanneer het gezicht zijwaarts of naar beneden is gericht, beschouwt men de concentratie van de geest als onvoldoende. De fouten in de houding van heupen en bovenlichaam komen tot uiting in een gebrekkige ZANSHIN-beweging.





- 23 -

DE VORM

C. de afstand (MA-AI)

Hiermee bedoelt men de afstand tussen de kamper en zijn tegenstander op het moment van de KIME.

Voor een TSUKI moet hij zich tegenover zijn tegenstander plaatsen op zo een afstand dat wanneer zijn arm zich strekt en stopt, daarbij bijna het lichaam van de tegenstander raakt, zonder de schouder voorwaarts te brengen noch het bovenlichaam naar voren te buigen.

Wanneer men zich te dicht bij de tegenstander plaatst is men genoodzaakt zijn elleboog te plooien en omgekeerd, wanneer men er te ver van staat, kan de vorm verknoeid worden door bijvoorbeeld naar voren te vallen. Men kan dan geen ZANSHIN uitvoeren.

D. de nauwkeurigheid

Het gaat hier om de nauwkeurige gerichtheid van de stoot naar het doel, dat wil zeggen een vitaal punt bij de tegenstander. Men eist geen grotere nauwkeurigheid bij de competitie dan bij het vrije gevecht (JIYU KUMITE) omdat men bij de competitie vooral belang hecht aan het dynamisme van de bewegingen. Om dezelfde reden wordt de vuist slechts gebruikt in de vorm van SEIKEN (gewone vuist) inbegrepen TETSUI en URAKEN

Wanneer de elementen A, B, C en E correct worden uitgevoerd zijn stoten gericht naar het hoofd van de tegenstander, vertrekkende vanuit eender welke richting en naar om het even welk doel, bijna allemaal doeltreffend: de onderbuik, met uitzondering van het bekken, het middel, de flanken, de buik en de plexus, de onderkant van de borst...kunnen eveneens een doelwit vormen. Maar de testikels en het schaambeek mag men niet mikken om veiligheidsredenen.

E. de cadans (timing)

Het gaat hier om het kiezen van het goede ogenblik voor een aanval.

In tegenstelling tot het westerse schermen, zijn er in de bewegingen van het traditionele KENDO (Japans schermen) weinig technieken waarbij de twee sabels elkaar raken (zie tekening 25-1 en 25-2).

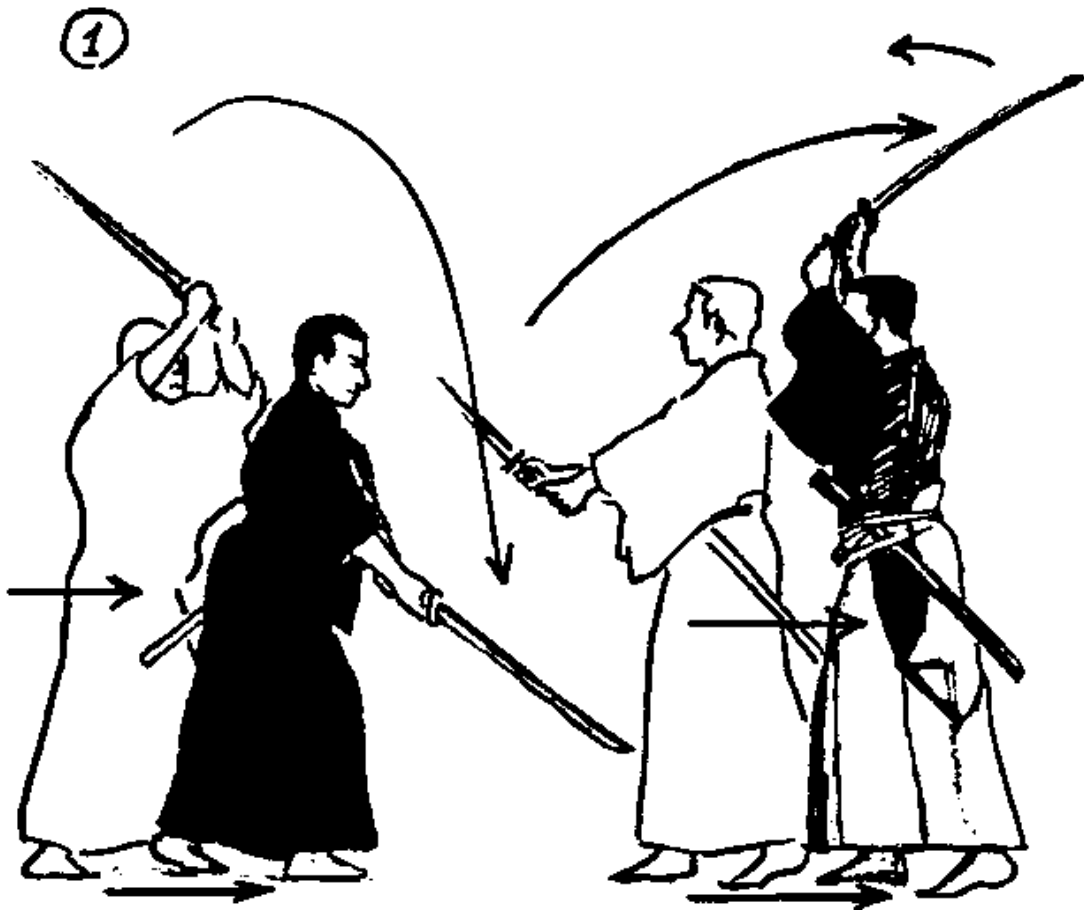
Men mag niet eenvoudigweg spreken van cadans en afstand want in het ultieme stadium van KENDO overschrijdt men de begrippen tijd en ruimte. Het ligt evenwel voor de hand dat één van de belangrijkste problemen van BUDO zich situeert in wat wij TIMING noemen.

Dit is hetzelfde voor karate. De meest gewaardeerde aanval is die waarbij de tegenstander, op het moment ervan, geen enkele verdedigings- of tegenbeweging uitvoert. Men slaat als het ware een houten beeld.



- 24 -

De aanloop, of liever de snelheid en de timing, zijn één van de elementen van een IPPON - of doeltreffende slag



- 25-1 -



- 25-2 -

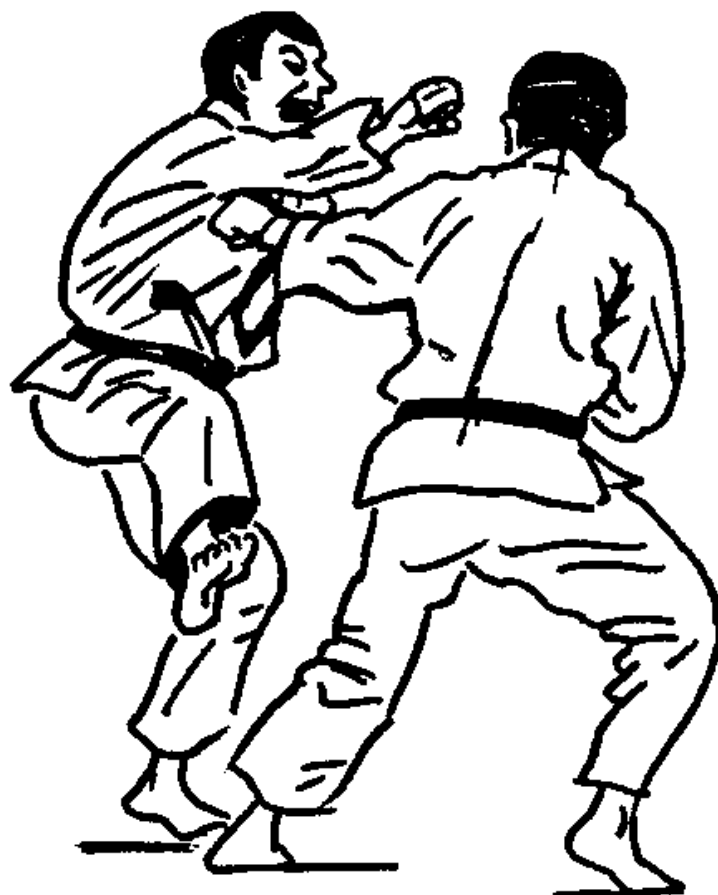
2. de ondoeltreffende slagen

Met het doel de eenvormigheid van de uitspraken van de scheidsrechters te bevorderen en de kampers raad te geven omtrent hun houding, worden hieronder meerdere voorbeelden gegeven die bij de beslissing tot uiteenlopende adviezen kunnen leiden. Als gemeenschappelijk punt kan vermeld worden dat men in die voorbeelden toestanden terugvindt die de aanvaller verhinderen zijn energie fysisch en mentaal te concentreren op het moment van de KIME.

1) aanvallen die vastberadenheid missen

Men kan op de tekeningen 26 en 27 respectievelijk opmerken: een aanval van een kamper die zich probeert te redden en een tegenstoot met het doel zich te beveiligen. Men merkt de egoïstische en uiterst gevaarlijke houding in dit laatste voorbeeld: deze handeling alleen al geeft reden tot twijfel aan de vereiste kwaliteiten van de vechter om deel te nemen aan een competitie.





- 26 -



- 27 -

2) aanvallen met vormgebreken

A. de blik

Op tekening 28 is de blik afgewend uit vrees voor een tegenstoot. Geestconcentratie is aldus onmogelijk.



- 28 -



B. stoten uitgevoerd met de elleboog opwaarts gebogen en verwijderd van de flank (Tekening 29)

In deze positie is het onmogelijk de kracht van het onderlichaam door te geven aan de vuist.



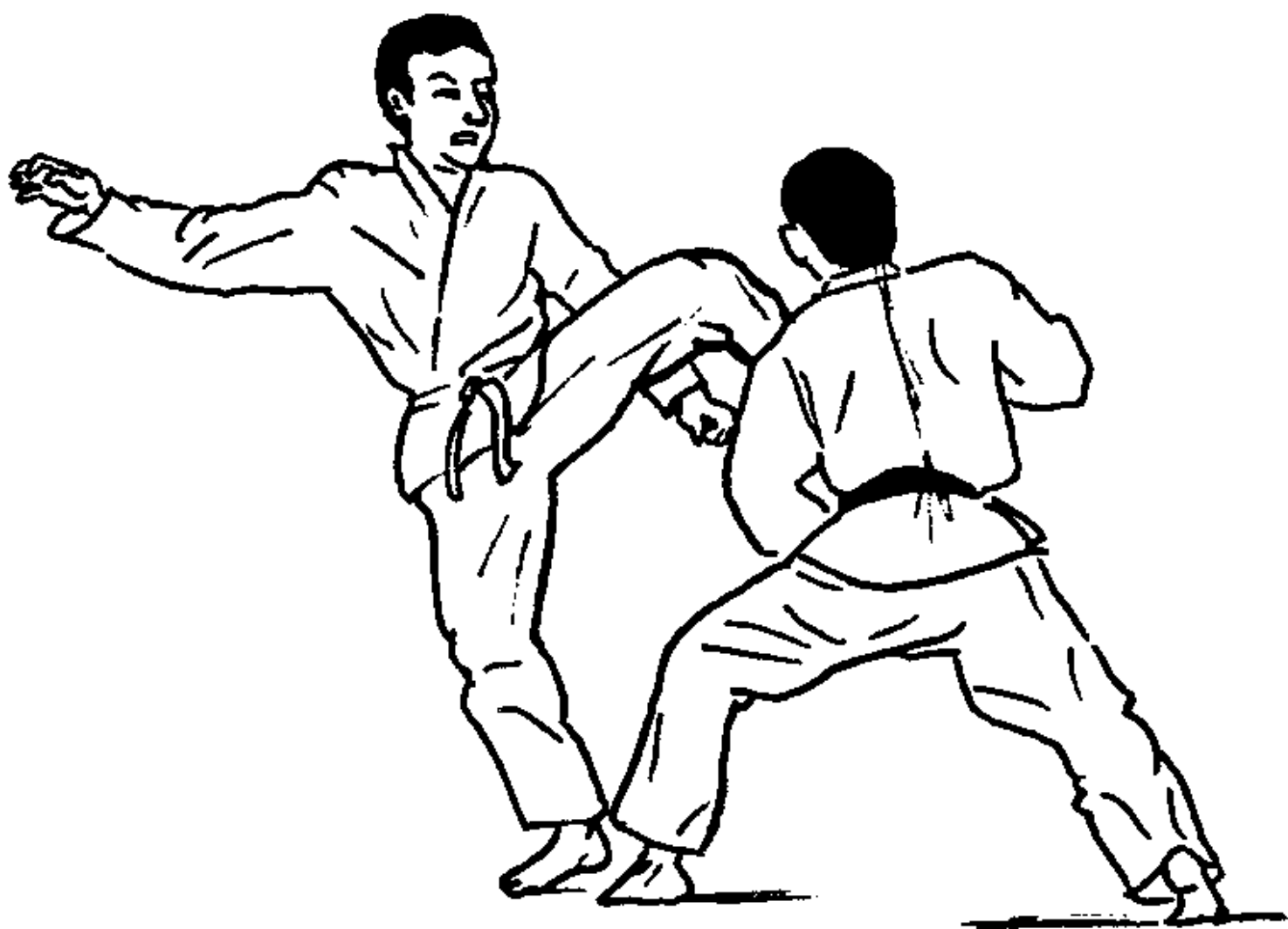
- 29 -



C. inspanningen om het evenwicht te bewaren (Tekening 30)

Het is onmogelijk een krachtsconcentratie te verkrijgen wanneer een trap wordt gegeven vanuit een positie waarin men zijn evenwicht slechts kan behouden door bewegingen van de armen.

Zo een houding duidt op gebreken van soepelheid van lichaam, de hoogte van het zwaartepunt, ... De kamper met dergelijke gebreken dient zijn dagelijkse training radicaal te verbeteren.



3) ontbreken van resultaat bij de krachtexplosie (Tekening 31)

Hier heeft men te doen met een niet ontspannen van de spieren voor en na de KIME. Op die manier kan men slechts "halve slagen" geven.

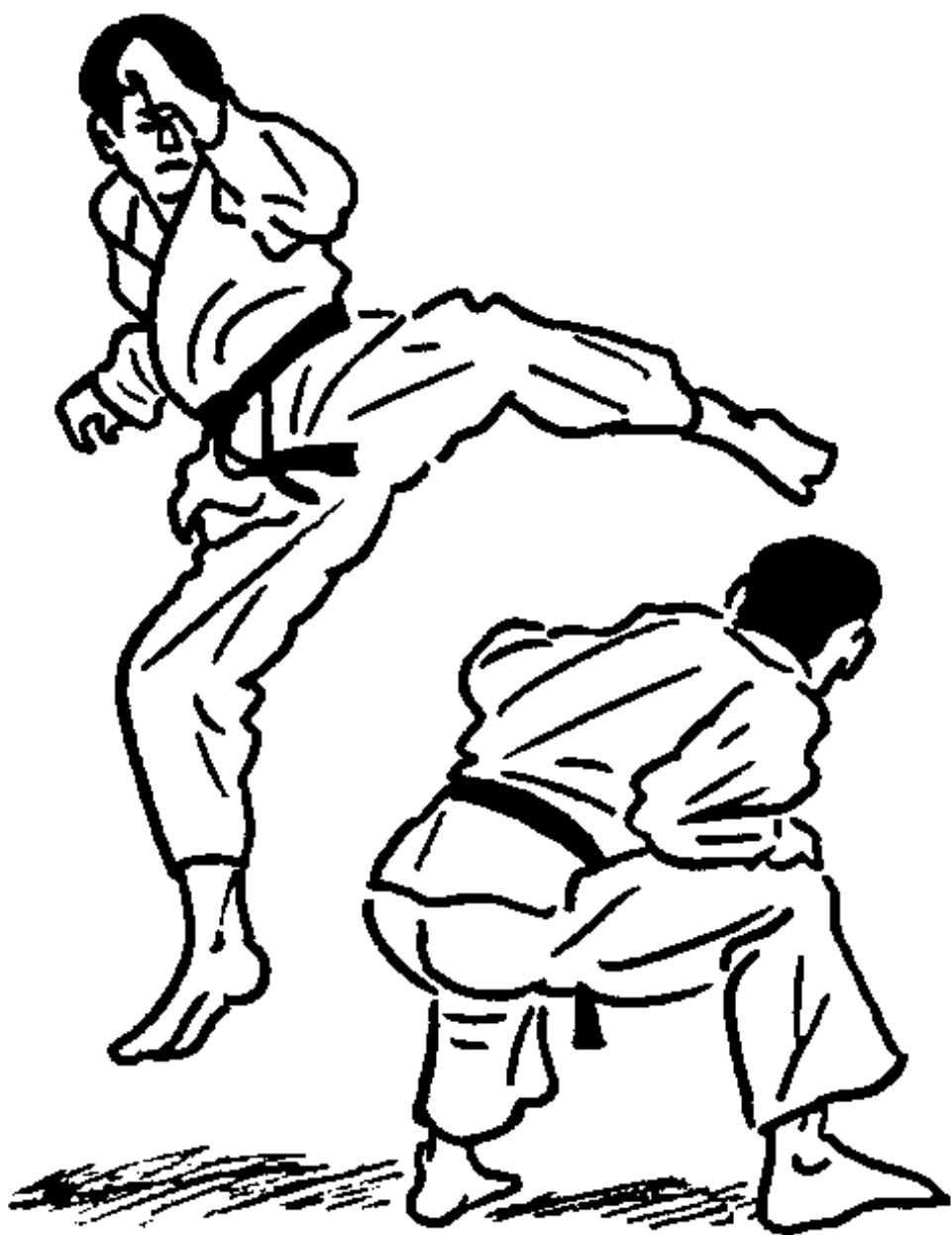
Een slag die de overtollige kracht doet stagneren kan de oorzaak zijn van een zwaar ongeval; men moet degenen die op een dergelijke wijze vechten streng waarschuwen.



4) springend aanvallen

De slagen die men geeft terwijl men in de lucht springt worden meestal nutteloos geacht, behalve dan wanneer men de energie die zo wordt gewonnen ten volle gebruikt, zoals bijvoorbeeld in een NIDAN GERI die correct wordt uitgevoerd, wat echter uiterst moeilijk is. In de meeste gevallen verdeelt men zijn energie tussen de sprong en de slag. Dit is onvoldoende om een punt te behalen. De slagen van de tekeningen 32 en 33 hebben slechts een zeer kleine kracht en zijn bijgevolg waardeloze bewegingen, om niet te spreken van hun psychologisch aspect.





- 33 -



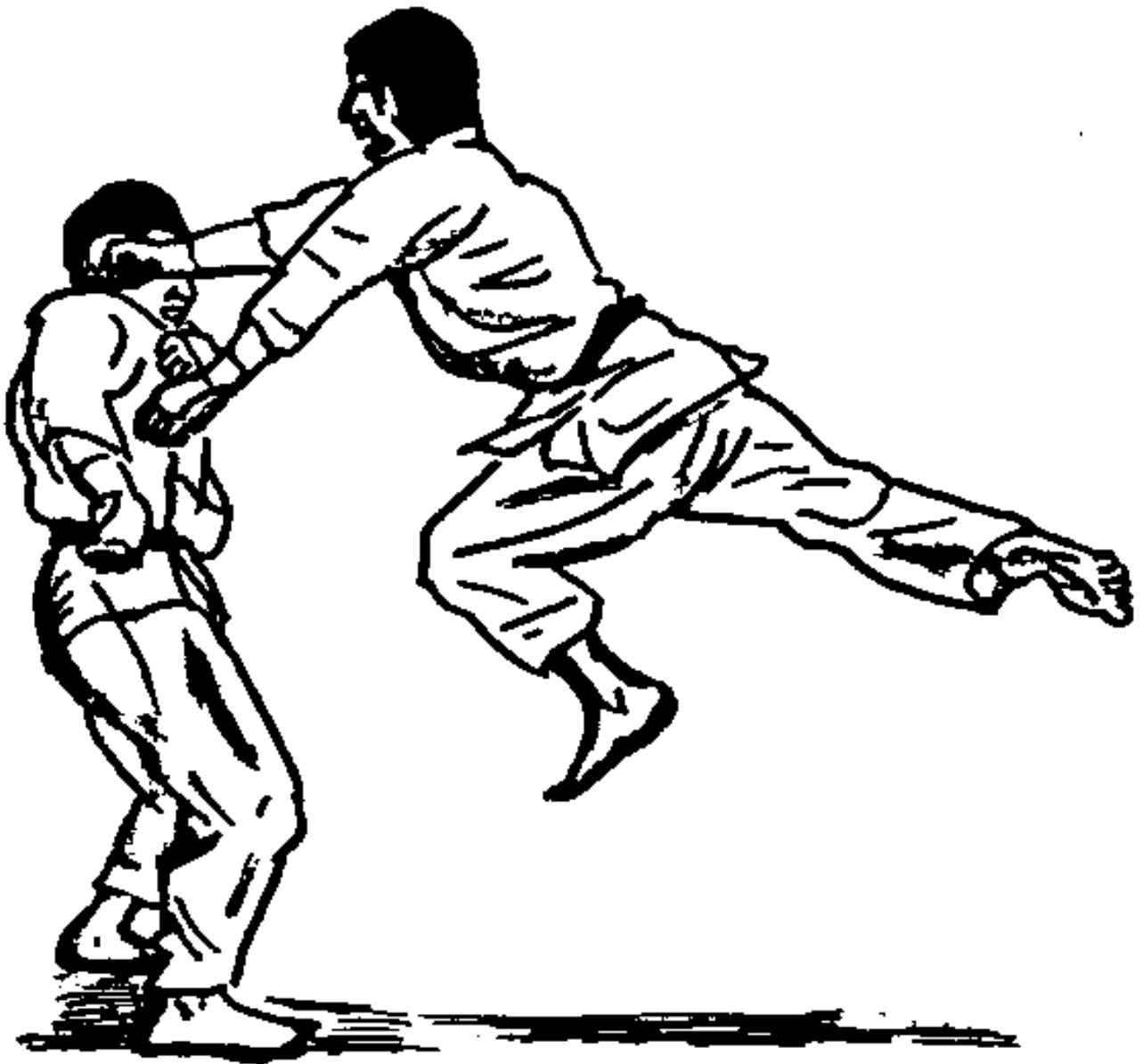
De slag van tekening 34 is niet alleen waardeloos, maar ook gevaarlijk: wanneer hij tegelijkertijd met de slag van de tegenstander wordt uitgevoerd is hij moeilijk te controleren en mogelijk oorzaak van een ongeval.



- 34 -

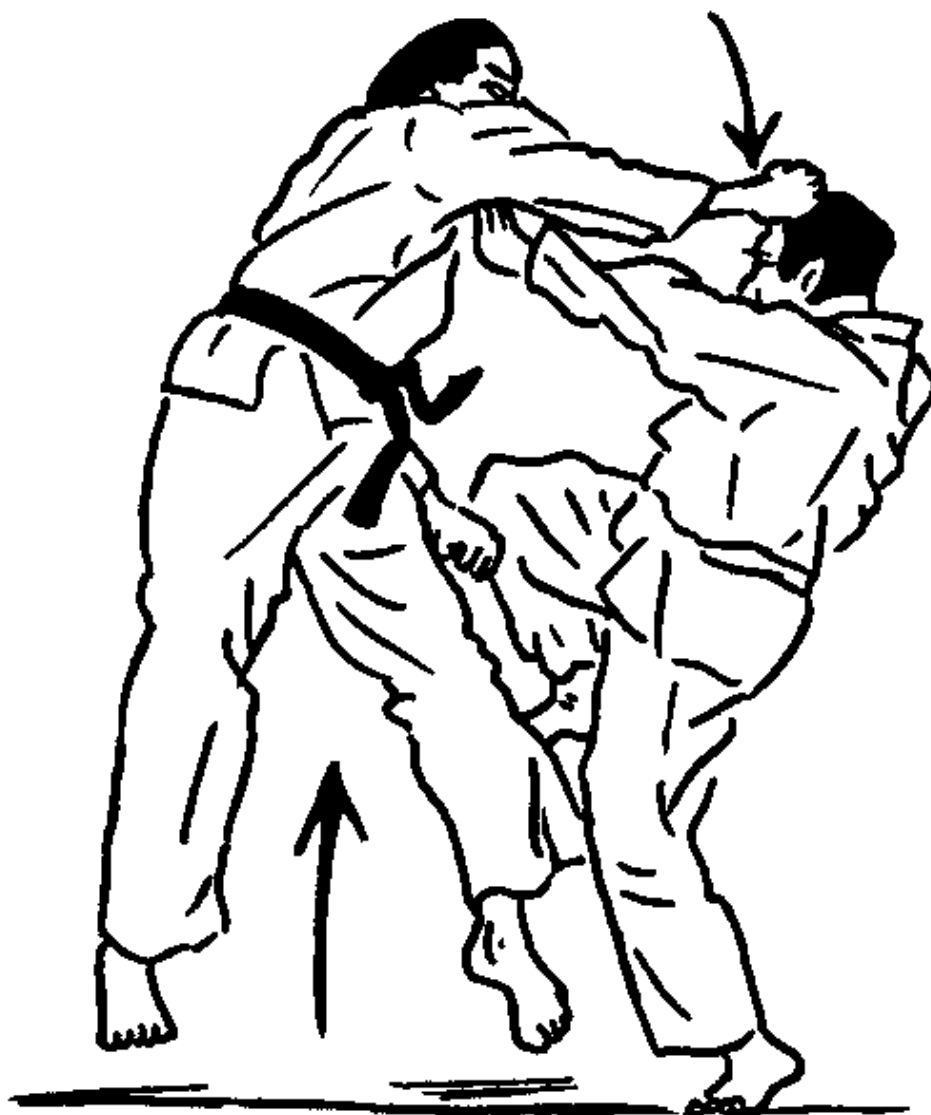


Tekening 35 toont ons een aanval met het doel te winnen via JOGAI HANSOKU (diskwalificatie ten gevolge het meermaals verlaten van het wedstrijdterrein). Zulke handelingen geven de indruk dat men misbruik maakt van de wedstrijdregels



- 35 -

Op tekening 36 gaat het niet om een karate-beweging: hier komt de wijze zelf waarop men de studie van karate benaderd in vraag.



- 36 -



5) stoten uitgevoerd terwijl de aanvaller onderhevig is aan een druk van de tegenstaander (Tekening 37)

De kracht die verdeeld is tussen enerzijds het weerstaan van de slag van de tegenstander en anderzijds zijn eigen slag, kan niet geconcentreerd zijn.

Om dezelfde redenen zijn de slagen die aan de tegenstander worden gegeven terwijl men zijn kimono (tekening 24) of een deel van zijn lichaam vastgrijpt ondoeltreffend.

In dat geval ondergaan de twee vechters tegengestelde kracht en kunnen zich gebreken voordoen in hun pogingen tot controle wat tot ongevallen leidt.

Wanneer men echter na een kortstondig vastgrijpen de tegenstander loslaat op het moment van de KIME, moet de aanval overwogen worden en eventueel na discussie aangerekend worden door de scheidsrechters.



6) slagen gegeven na onsamenvhangende acties zoals een gelijktijdige slag (Tekening 38)

Om doeltreffend te zijn moet uit een slag noodzakelijk een perfecte samenhang blijken, vanaf het begin tot aan ZANSHIN.

Vanaf het moment waarop die samenhang wordt verbroken door een voorval zoals een wederzijdse slag worden alle daaropvolgende acties nutteloos, zelfs goed lijkende slagen
Voor meer details, zie IV 3 (2).



- 38-1 -



- 38-2 -

7) tegenaanvallen vanuit een onvolledige verdediging

(Tekening 39)

Het voorbeeld toont een onvoldoende afweer tegen een trap (de voet wordt afgeweerd ter hoogte van de buik). Op dit moment wordt de tegenaanval als ondoeltreffend beoordeeld. Voor meer details: IV 3(2).



- 39-1 et 39-2

HOOFDSTUK IV

COMPETITIE IN PRAKTIJK: PSYCHOLOGIE EN TECHNIEKEN

1. het trotseren van de blik

1) het initiatief

Men kan bij de indeling van de karatetechnieken twee categorieën onderscheiden, naargelang de tactiek die de karateka aanneemt. Ze worden hieronder in de punten A en B besproken.

A. KAKETE: Zij die het initiatief tot de actie nemen, wiens technieken de actie inzetten.

Dergelijke houding verdient de voorkeur tijdens de competitie. De competitie is een treffen waarbij de kampers impliciet akkoord gaan om te vechten in een goede verstandhouding. Met andere woorden de kampers zullen het wedstrijdterrein niet verlaten voor het einde van het gevecht, behalve bij eliminatie natuurlijk.

In een dergelijke omstandigheid is het normaal dat karateka's die getuigen van een positieve houding tijdens de wedstrijd bewondering afdwingen.

B. MACHITE: Diegenen die wachten of wiens technieken op de afwachting gebaseerd zijn.

Deze houding is niet toegelaten tijdens de competitie, behalve in het geval waar de tegenstander het initiatief op een brutale wijze probeert te nemen.

C. SENTE: Het initiatief bij de aanval.

Deze categorie betreffende het probleem van het initiatief behoort tot de wereld van het BUDO: voor dat de

tegenstander geheel klaar is voor het gevecht is het mogelijk voordeel te halen uit een moment van onoplettendheid; dit is de beste houding tijdens een competitie.

D. GO-NO-SEN: Het initiatief nadat men aangevallen werd door zijn tegenstander.

Hier komt een klein etymologisch probleem naar voren: de interpretatie van deze uitdrukking kan de volgende zijn : in de wereld van het BUDO bestaat geen toeval. Hoewel men zich liet aanvallen door zijn tegenstander was er op een gegeven moment een niet veruiterlijkt initiatief, dat resulteert in een scoren.

De superieure positie van de tegenstander werd gekeerd door de verdediging of de ontwijkende beweging. Deze houding behoort bij categorie B (MACHITE).

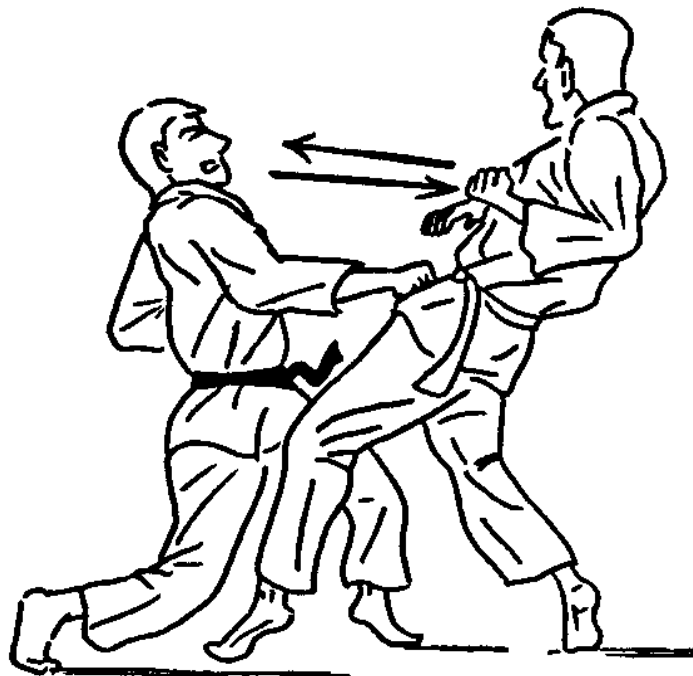
E. SEN-NO-SEN: Het initiatief op initiatief.

Deze houding behoort eveneens tot categorie B, gezien men wacht tot de tegenstander begint. Men raadt de intentie van de tegenstander en valt hem aan voor hij zijn actie inzet (tekening 40). De geringste fout in de aanval van de tegenstander maakt het u mogelijk hem eerder te raken en toch later dan hijzelf te vertrekken.

In het werkelijk gevecht is deze houding de beste, **maar in de competitie** houdt ze een gevaar in, met name de moeilijkheid tot controle. Daarenboven is het verkeerd in deze houding te blijven tot het ogenblik dat men een tegenaanval kan uitvoeren. Aan de andere kant moet men in staat blijven tot deze houding over te gaan wanneer men in de loop van het gevecht een fout heeft ontdekt in de bewegingen van de tegenstander.

Wanneer de scheidsrechters in die beweging een goede

timing, een krachtige KIME en een correcte ZANSHIN weervinden kan die slag een punt opleveren (tekening 40). Voor deze techniek is behoorlijk wat veerkracht van het bovenlichaam nodig en mag men in geen geval alleen met de arm stoten. (Tekening 41).



- 40 -



- 41 -

Wanneer men de houding D of E aanneemt mag deze ondanks alles niet stram zijn; het is inderdaad niet eenvoudig een tegenstander in een houding van ITSUKU (ter plaatse blijven, of beter tegenwerken), aan te vallen. Het resultaat is dat de beide karateka's zich onbeweeglijk tegenover mekaar opstellen met de blik op mekaar gevestigd.

Wanneer zulk een situatie blijft duren legt de hoofdscheidsrechter de wedstrijd stil (YAME), doet de kampers de beginpositie weer innemen en beveelt vervolgens de herneming van het gevecht.

Wanneer de toestand zich herhaalt, moet de scheidsrechter een verwittiging geven.

Wanneer ondanks alles niets verandert, vraagt de hoofdscheidsrechter het advies van de hoekscheidsrechters en kan er een nadelige beslissing getroffen worden ten aanzien van de vechter die het meeste verantwoordelijk is voor het incident.



2) een andere indeling van de gevechtshoudingen

A. de vastberaden houding

Vanaf het begin van de wedstrijd bekommert men zich niet in het minst om de bedoelingen en bewegingen van de tegenstander; men benadert hem zonder te twifelen en men slaat toe met de bedoeling hem zijn superioriteit in kracht, snelheid en reflexen af te nemen. Dit is de houding van iemand die er snel komaf mee wil maken.

Voordelen: - vanaf de eerste overwinning is het eenvoudiger hetzelfde gevechtsritme te behouden vermits men zich elke keer in de psychologische atmosfeer van het vorige gevecht bevindt, alsof men voor de wind zou zeilen: men kan zo de vermoeidheid bestrijden

Nadelen: bij deze houding is het risico van een nederlaag groter dan bij een andere.

Deze tactiek komt het meest voor in de volgende gevallen:

- Jonge en weinig ervaren kampers met veel kracht en vechtspirit;
- Kampers die een doorgedreven voorbereiding hebben gehad en die in goede conditie zijn voor die competitie;
- Degenen die reeds meerdere keren gewonnen hebben en die gewoon zijn te vechten in wedstrijdomstandigheden.

B. de voorzichtige houding

Hoe beter men zijn tegenstander kent, hoe meer kans men heeft om te winnen. Het is soms opportuun een voorzichtige houding aan te nemen om de tegenstander te evalueren en om een geschikte strategie te bepalen.

Men kan voorwenden het initiatief te nemen om de moed van de tegenstander te testen en om zich in een superieure

positie te plaatsen in het psychologisch gevecht. De beslissende slag volgt daarna.

Voordelen: - de gevechten zullen steeds voldoening schenken, wat ook de uitslag ervan zij.

Nadelen: - men moet elke wedstrijd tabula rasa maken met de vorige uitslag en helemaal opnieuw beginnen. Dit vergt meer inspanning.

- de vermoeidheid is eveneens groter.

Zulk een houding verdient de voorkeur in de volgende gevallen:

- voor ervaren vechters die bekwaam zijn zich tegen om het even welke aanval te verdedigen;
- een gevecht met tegenstander van een andere school of een andere stijl, wanneer men geen idee heeft van zijn technieken.
- Het is daarom beter het gevecht te beginnen zoals JIYU-KUMITE tot men klaarder ziet; men is hier niet gehaast om het gevecht te beëindigen.
- degenen die op die dag nog niet in goede conditie zijn.



3) de gevechtshouding en het psychologisch gevecht

Wanneer men tegenover elkaar staat peilt men eerst en vooral naar het niveau en naar de bedoeling van de tegenstander.

Met name voor een tegenstander die de houding beschreven onder (2)B heeft mag men het probleem van de gevechtshouding niet te licht opnemen.

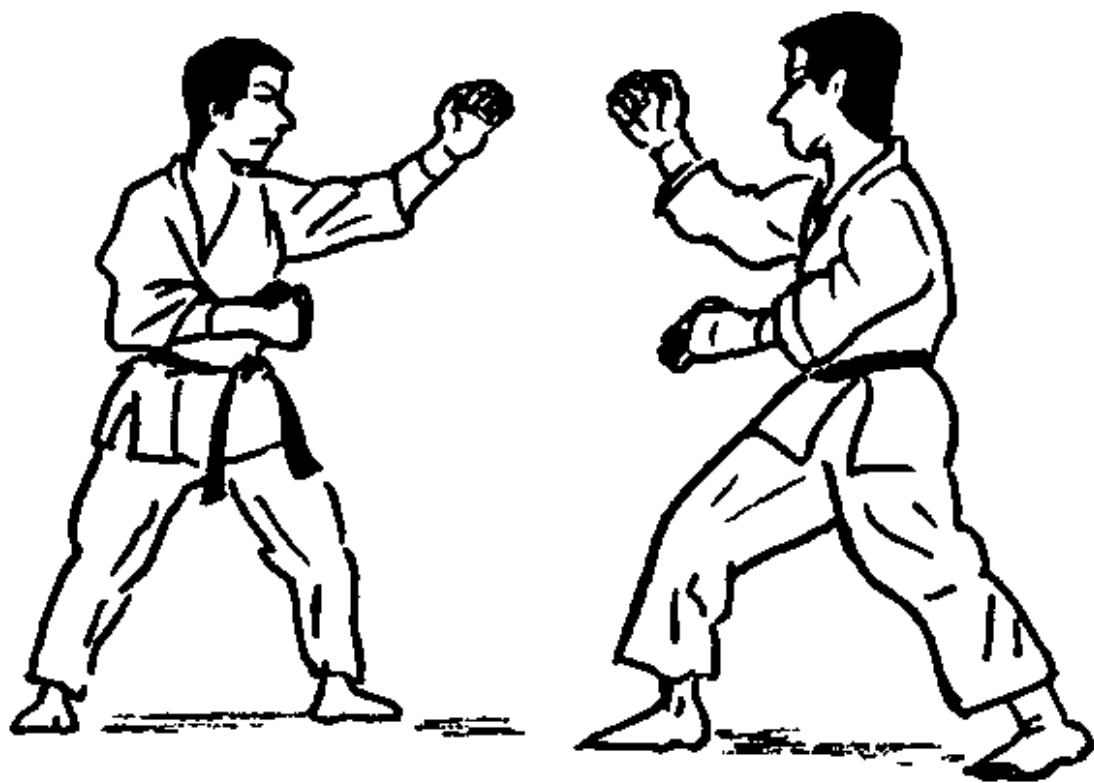
Wanneer de kampers in het begin van het gevecht eenzelfde houding aannemen dan volgt een opeenvolging van veranderingen van gevechtshoudingen in de loop van het gevecht.

Indien men de positie van de voorst hand beschouwt, kan men drie soorten gevechtshoudingen onderscheiden:

- de gevechtshouding op hoog niveau (JODAN NO KAMAE) : tekening 42.
- de gevechtshouding op midden niveau (CHUDAN NO KAMAE) : tekening 43.
- de gevechtshouding op laag niveau (GEDAN NO KAMAE) : tekeningen 44 et 45.

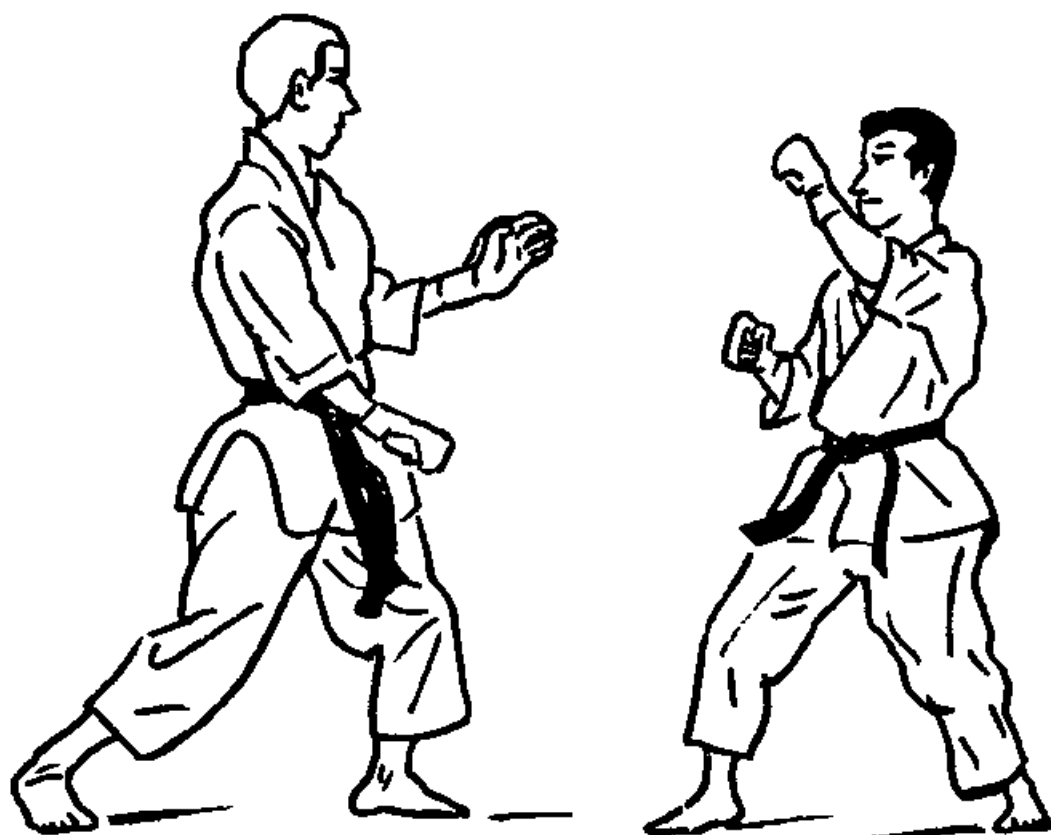
Elke positie heeft haar eigen doel en nut; men kan ze achtereenvolgens aannemen naargelang de houding van de tegenstander.





- 42 -

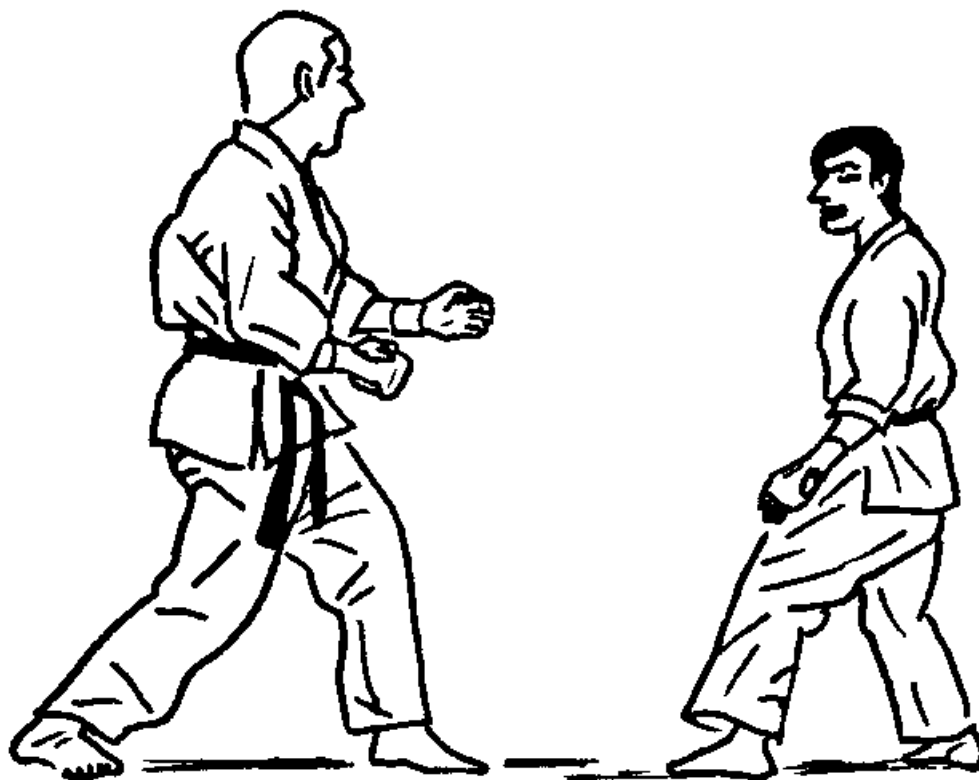
JODAN NO KAMAE tegen JODAN NO KAMAE



- 43 -

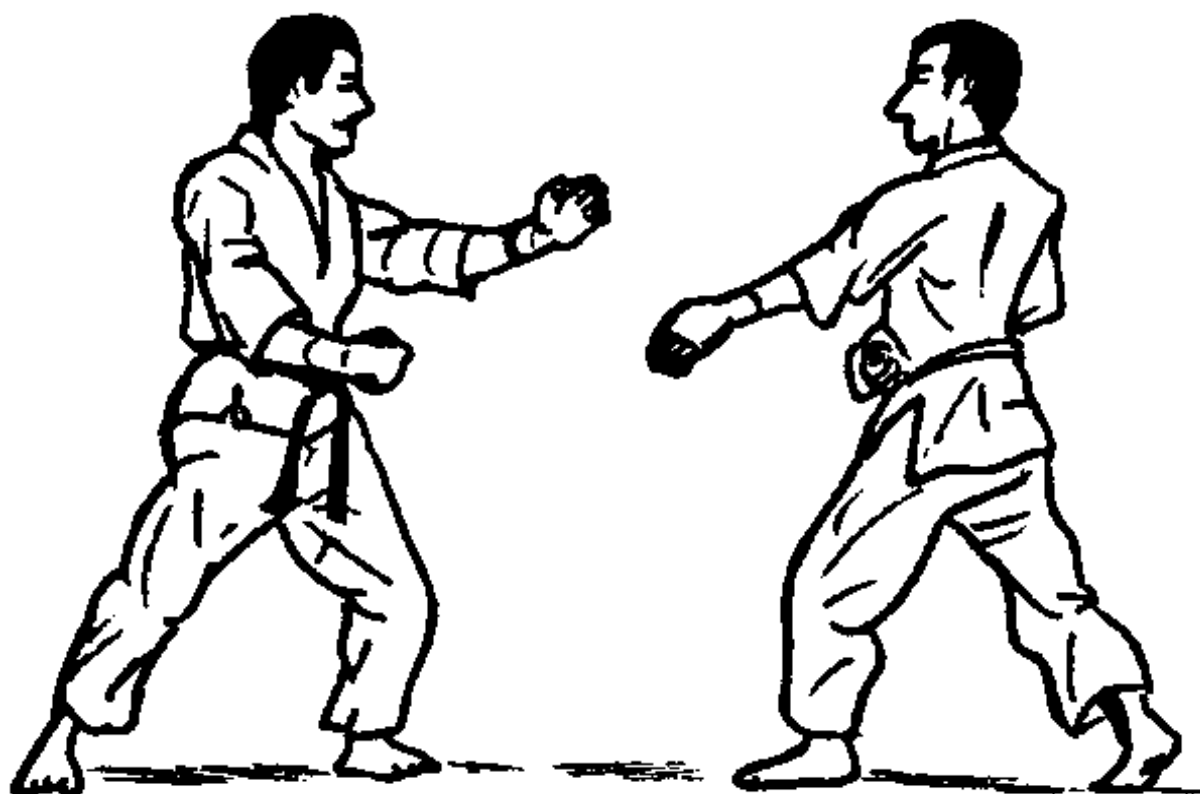
CHUDAN NO KAMAE tegen JODAN NO KAMAE

<https://wado-kamigaito-ryu.be/nl/home-nederlands/>



- 44 -

CHUDAN NO KAMAE tegen GEDAN NO KAMAE



- 45 -

CHUDAN NO KAMAE tegen GEDAN NO KAMAE

Laten we drie omstandigheden aangeven waar het aangegeven is deze of gene gevechtshouding aan te nemen.

A. verdediging van de zwakste kant

Zo zal een kamper die weinig vertrouwen heeft in zijn verdedigingstechnieken tegen een stoot naar het gezicht vaak de gevechtshouding op hoog niveau aannemen (JODAN) door zijn voorste arm naar boven te brengen. Dit is vooral het geval als twee kampers elkaar naderen.

B. opzettelijke openingen in de houdingen

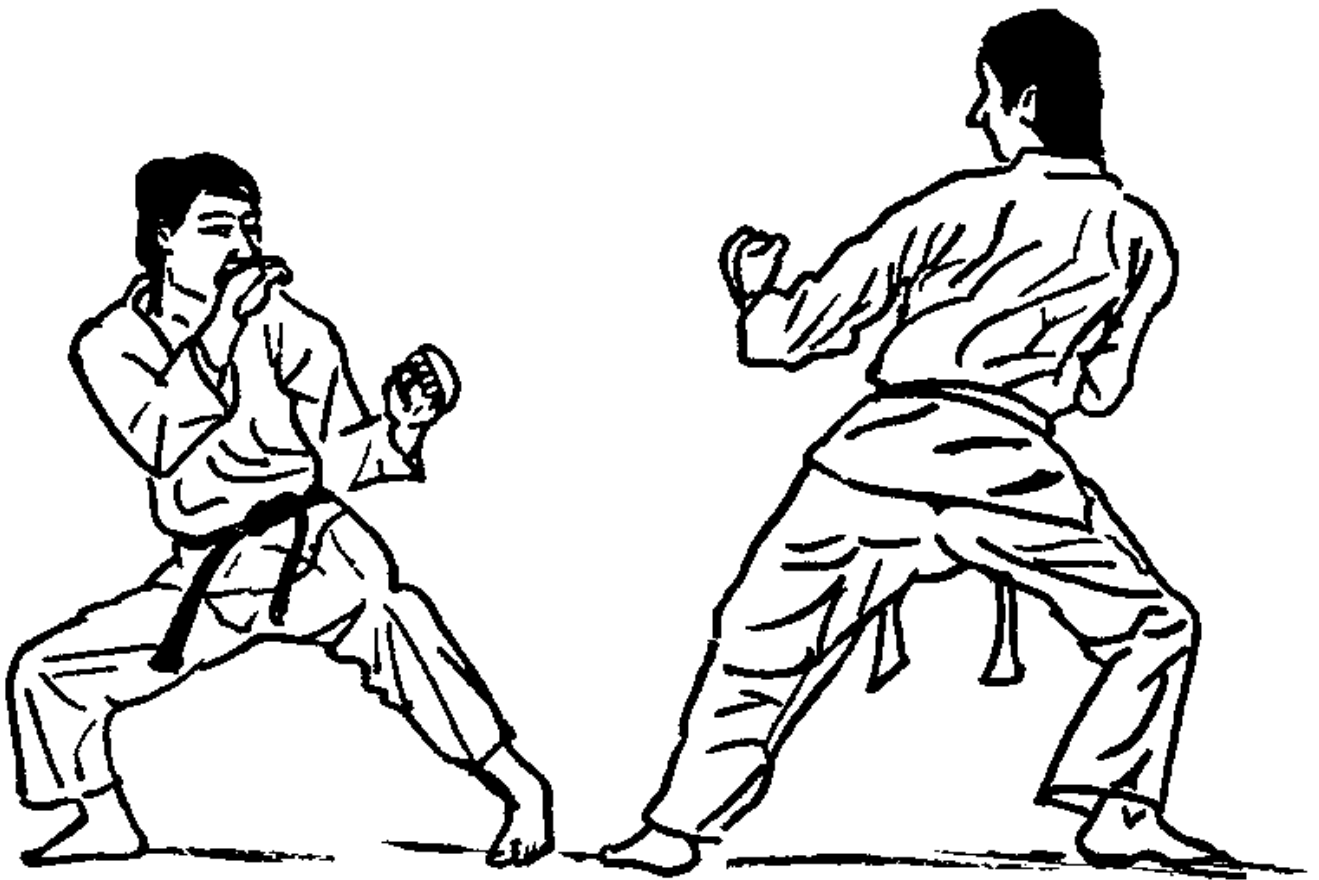
Hier gaat het om gewilde gebreken in de posities en bewegingen waardoor men een aanval uitlokt.

In tegenstelling met A, lichten diegenen die vertrouwen hebben in hun verdediging op niveau CHUDAN (middenniveau), hun voorste arm op tot JODAN om de tegenstander aan te zetten naar de borst te slaan (zie volume 1 blz.27).

C. het psychologisch gevecht

Men raadt bij de tegenstander de plaats die hij op het oog heeft en verijdelt zijn intenties door van gevechtshouding te veranderen. Dit kan een gevoel van frustratie bij hem veroorzaken.





- 46 -

**Deze klassiek, posities
zijn voorbijgestreefd**



2. het naderen en de aanzet van het gevecht

1) benaderingstechnieken van SENTE (initiatief bij de aanval)

Citeren we de woorden van een Kendo-grootmeester over het geheim van de aanval: "Ik sla mijn tegenstander meteen, zonder meer, als hij dicht bij me komt; als hij ver staat ga ik naar hem toe en sla hem. Dat is de hele kunst, meer niet."

Eén van de interpretaties is de volgende: bij het gevecht in BUDO zijn het naderen en de aanzet de enige essentiële dingen. Dit wil zeggen dat de verdediging, het ontwijken, van bijkomstig belang zijn en dat men ze zelfs kan weglaten.

In het karate-gevecht is het zelfmoord om vooraf diverse technieken uit te denken en zich de mogelijke bewegingen van de toekomstige tegenstander voor te stellen.

Iedere beweging van de kamper moet zo simpel en eenvoudig mogelijk zijn. Zo spontaan als de bewegingen van een kind dat al wandelend zijn handen uitstrekt om een bloem te plukken.

Dit zou ook de houding van een veteraan moeten zijn.

We staan hier voor een schijnbare tegenstelling die toch zeer gegrond is; hierin bestaat namelijk de ultieme gesteldheid.

In afwachting van het bereiken van deze gesteldheid is het soms nuttig over de dingen te spreken op een meer analytische wijze.

De belangrijkste van de SENTE-technieken is die van de benadering waarbij een kamper zijn tegenstander in één keer binnen zijn slagbereik brengt. In de competitie wordt deze benaderingsbeweging TOBIKOMI genoemd, wat komt van het werkwoord TOBIKOMI (zich werpen).

Deze beweging wordt zo uitgevoerd dat een gelijktijdige stoot

kan vermeden worden of dat men een stoot van de tegenstander kan ontwijken door gebruik te maken van de verplaatsing. Wij komen hierop meer gedetailleerd terug in de volgende bladzijden.

Wat de timing betreft moet men een ogenblik kiezen waarop de tegenstander niet achteruit noch terzijde kan wijken en dat omwille van zijn psychische of fysische toestand.

A. CHUDAN ZUKI: vuiststoot op middenniveau

A. CHUDAN GYAKU ZUKI

Sinds het ontstaan van de karatecompetitie hebben bijna alle kampers met grote faam uitgemunt in het uitvoeren van CHUDAN GYAKU ZUKI. Op de competitie is het erg moeilijk de CHUDAN GYAKU ZUKI uit te voeren; hij vergt bovendien veel oefening.

Wij tonen de ideale vorm ervan op **tekening 23**.

Het risico bij GYAKU ZUKI is dat de aanvaller uit vrije wil zijn gezicht, één van de meest kwetsbare delen, binnen het bereik van een aanval of tegenaanval van de tegenstander brengt. Wanneer er op dat moment een slag door de tegenstander wordt gegeven is de schade erger bij degene die geprobeerd heeft naar de maag te slaan en de slag in het gezicht heeft gekregen.

Als preventieve maatregel tegen die moeilijkheid, buiten een goede timing, is het nuttig om een zijwaartse ontwijkende beweging gepaard gaande met een verplaatsing van de voorste arm uit te voeren (zie tekeningen 47-1 & 47-2).





- 47-1 -



- 47-2 -

Voor de beweging van de hand in kwestie bekijken we tekening 48. Pas op dat u niet veegt met de hand: zij komt juist voorbij het gezicht in tegengestelde richting van de beweging die het gezicht maakt en kan bovendien de arm van de tegenstander gedurende een kort moment lichtjes raken.

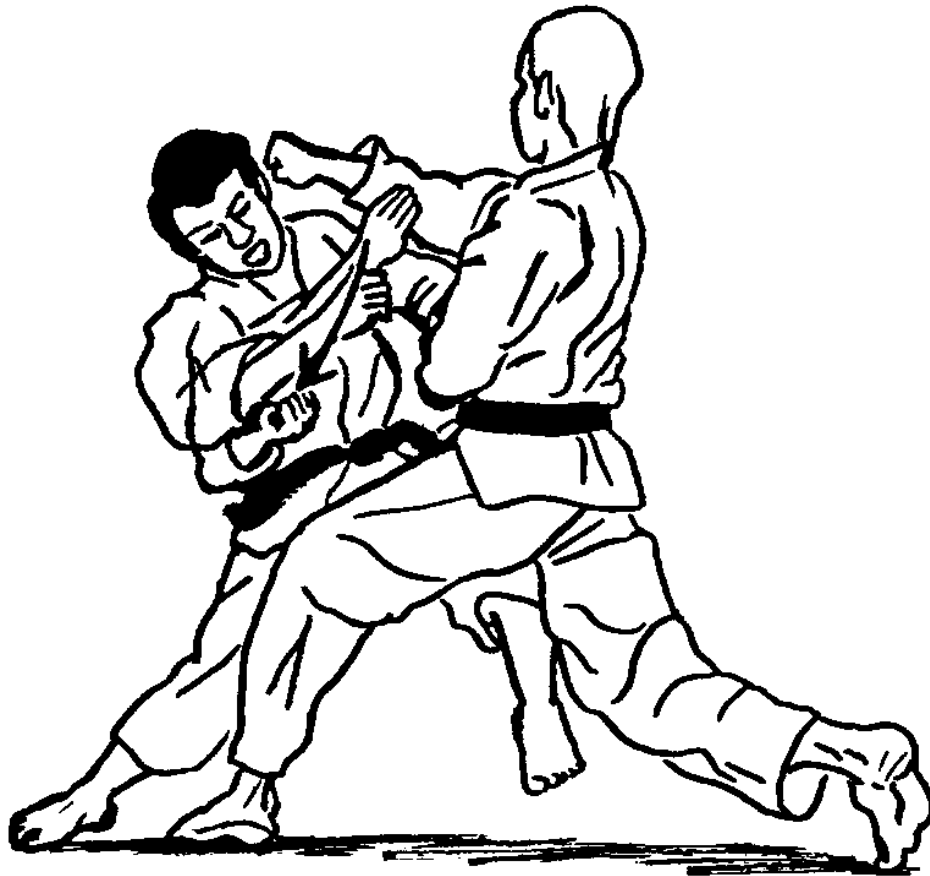
Zij moet op het moment van de KIME langs het middel teruggetrokken worden in HIKITE. De rol van deze hand is vooral een zekerheid te bieden voor het geval de ontwijking niet volstaat.

Bovendien speelt die hand ook de rol van vizier door zich, in het begin van de beweging, op te richten vóór men op de tegenstander toespringt.

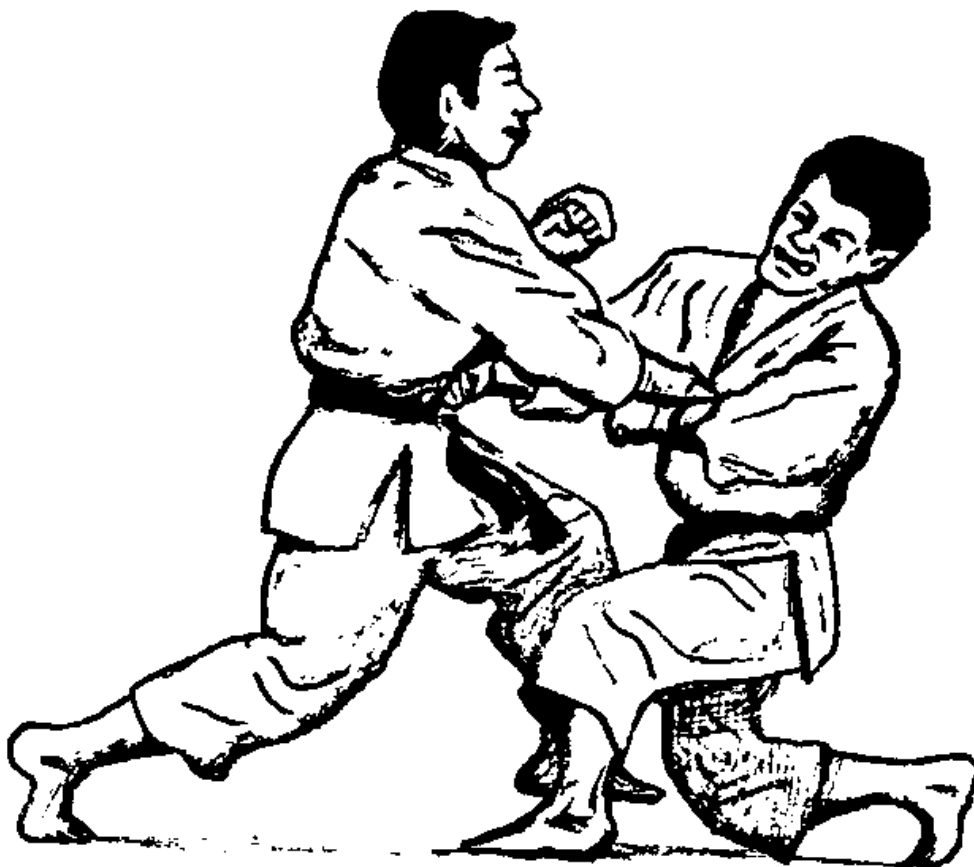
Men moet opzij glijden in de richting van de rug van de hand, langs de buitenkant van de vizierlijn die tussen die hand en de op u gericht vuist van de tegenstander loopt.

N.B.: Wanneer beide kampers het niveau van CHUDAN op het oog hebben moet men dit soort ontwijking beweging niet toepassen. Men moet zich op zijn tegenstander werpen met beide handen tegelijkertijd naar voren en in de loop van die beweging de ene hand omvormen tot een vuist en de andere tot HIKITE (zie tekening 50 & 51).

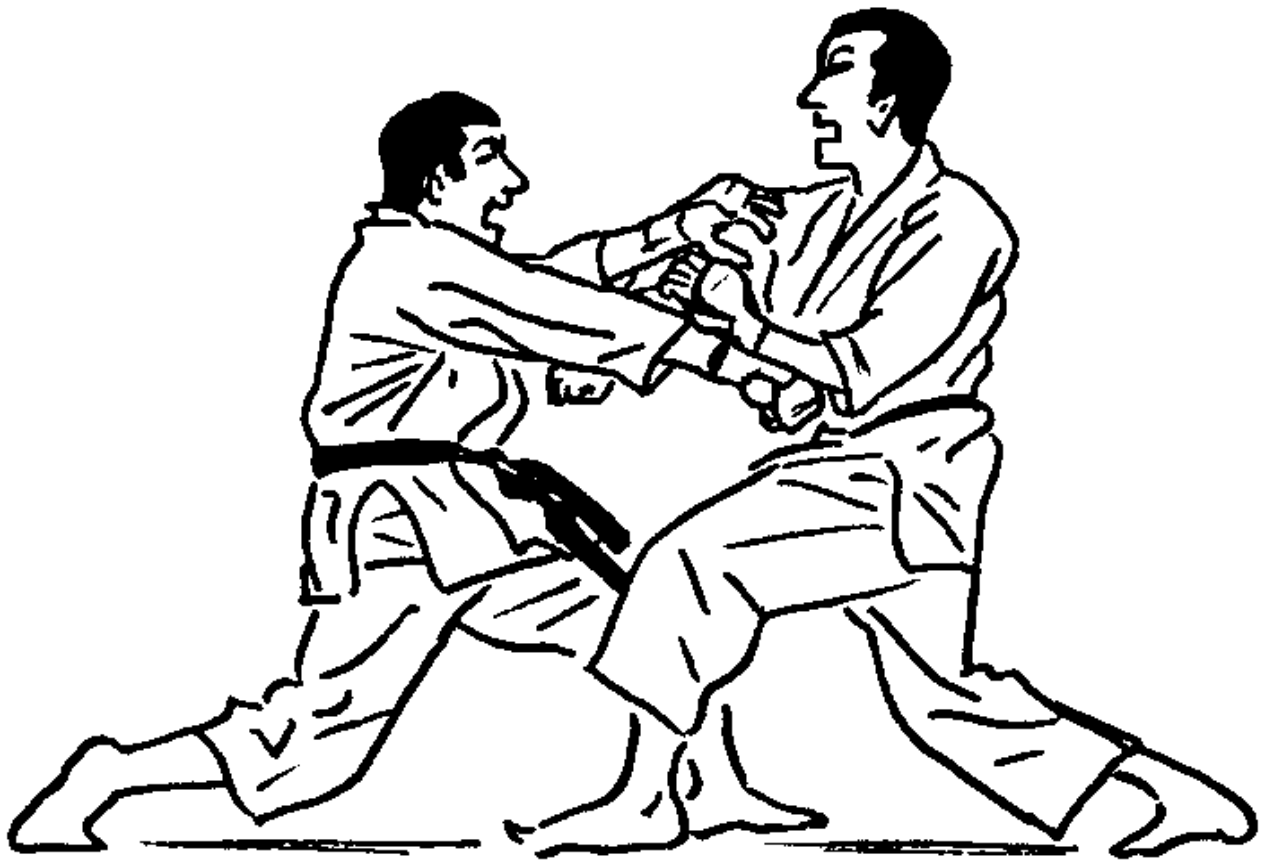




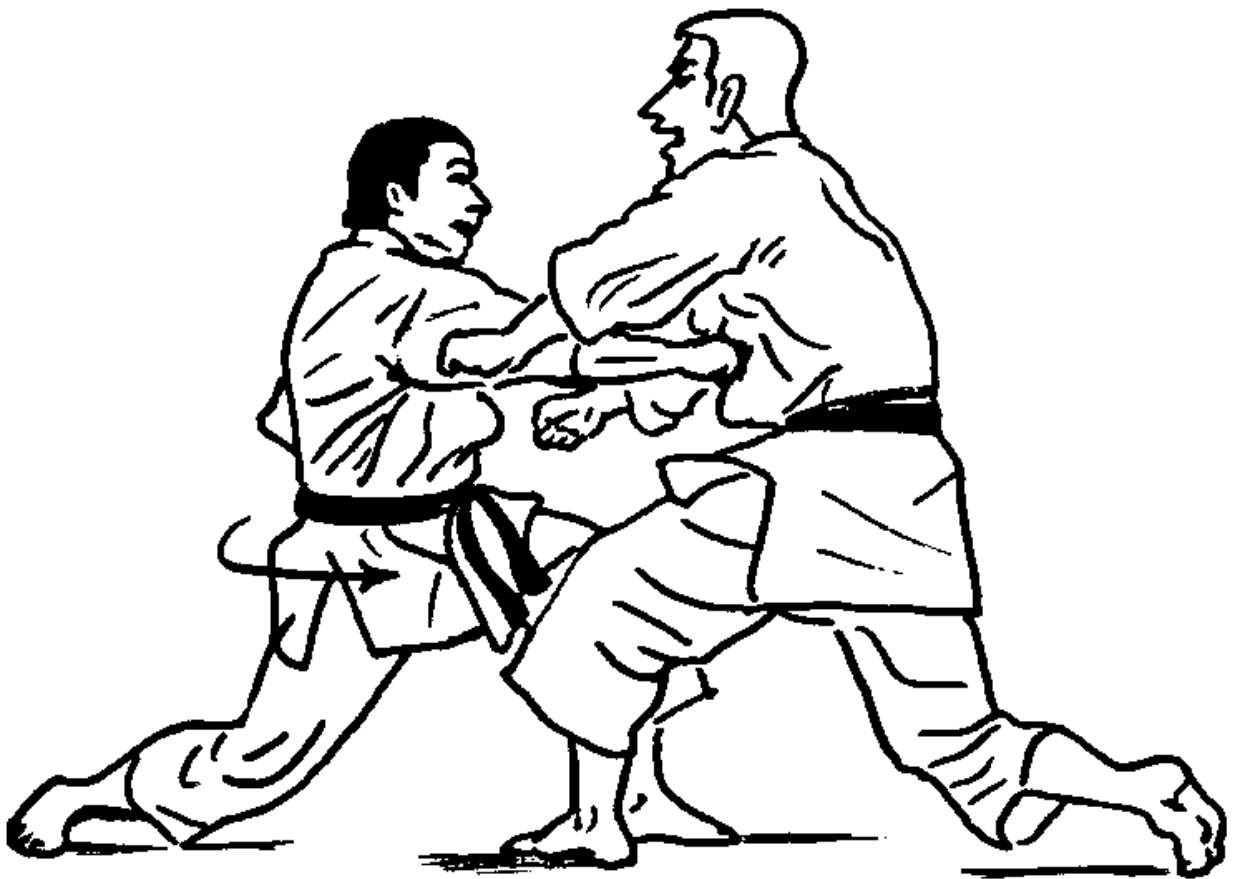
- 48 -



- 49 -



- 50 -



- 51 -

Een tweede moeilijkheid is het onzeker gevoel dat veroorzaakt wordt door de noodzaak om te kunnen afweren indien de tegenstander uw aanval verijdelt.

Vanaf het ogenblik dat uw stoot geneutraliseerd wordt bent u genoodzaakt zich, op uw beurt, te verdedigen. Zich verdedigen vanuit een lage positie is vaak zeer moeilijk voor een kamper die zich op zijn aanval heeft geconcentreerd. Alleen via doorgedreven training kan men een verdedigingsbeweging uitvoeren vanuit deze lage positie: een ogenblikkelijke ontspanning, een lichaamsrotatie rond de verticale as, een onmiddellijke oprichting van de doorgebogen ledematen, ...

B. CHUDAN JUN ZUKI

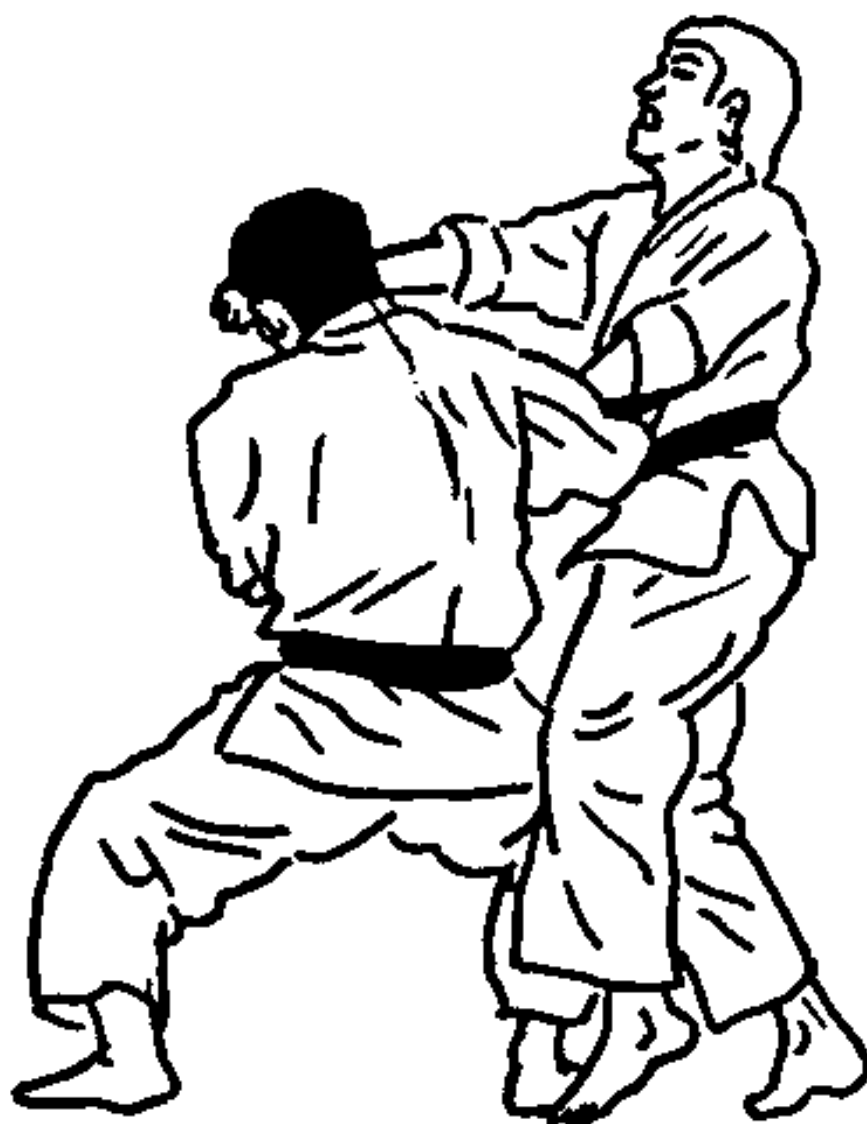
Bij deze techniek is het, meer nog dan bij de vorige, **moeilijk zowel een volledige rotatie van de heupen als een goede ZANSHIN uit te voeren**; de verplaatsing naar voren is echter eenvoudiger.

Elke beweging heeft dus zijn goede en slechte zijde; men moet er de voordelen van gebruiken en de nadelen bij nemen. Alleen op deze manier kan een voldoende vernietigend bewegingsvolume bekomen worden.

Bij JUNZUKI kan men zowel de SHIKO-DACHI-stand (tekening 52) aannemen als ZEN KUTSU DACHI. Een argument ten voordele van de eerste stand is dat hij, in profiel, de kans tot een gelijktijdige stoot kleiner maakt.

Het belangrijkste is dat men vergenoeg tot de tegenstander doordringt.

Om ZANSHIN uit te voeren moet het lichaamsgewicht zich, na de KIME op het achterste been verplaatsen, ongeveer zoals in de NEKOASHI-stand.



- 52 -



B. JODAN ZUKI: vuiststoot naar het gezicht

Tussen JUN ZUKI en GYAKU ZUKI bestaat geen essentieel verschil bij toepassing op gezichtshoogte, zoals wel het geval is op CHUDAN-hoogte. Daarom maken wij in deze paragraaf geen onderscheid tussen beide.

Voor JUN ZUKI kan men vertrekken vanuit een positie met een hoog lichaamszwaartepunt. De kampers van het SANBO-SHOBU-systeem verkiezen dit soort techniek daar het, om meerdere punten te behalen in één wedstrijd, onontbeerlijk is snel te werk te gaan (snelle, maar lichte bewegingen).

Vaak is het ook zo dat JODAN ZUKI verkozen wordt door grote, magere kampers, terwijl CHUDAN ZUKI het wapen is van de kleine corpulente kampers.

Een van de grootste nadelen van JODAN ZUKI voor de aanvaller bestaat in de onmogelijkheid om de potentiële energie van het lichaam voldoende aan te wenden.

Buiten het geval wanneer de kamper veel groter is dan zijn tegenstander moet hij doorgaans vertrekken vanuit een positie waarin het lichaamszwaartepunt reeds hoog ligt. De krachtsconcentratie op het ogenblik van de KIME is dan moeilijk realiseerbaar.

Het is eveneens moeilijk na de KIME een goed door de heupen gecontroleerde ZANSHIN uit te voeren aangezien de knieën in deze positie min of meer gestrekt zijn. Men zal aldus de neiging hebben om ZANSHIN tot een louter terugtrekken van de schouder te beperken.

Tijdens een aanval van JODAN ZUKI zal uw tegenstander, voor zijn tegenaanval, meestal uw CHUDAN-niveau viseren. Eén van de middelen om uw tegenstander te bereiken met deze techniek wordt getoond op de tekeningen 53-1 & 53-2.



- 53-1 -



- 53-2 -

In dit geval is er geen duidelijke ontwijkingsbeweging zoals bij CHUDAN ZUKI en om de slag van de tegenstander te ontwijken komt de toestand getoond op tekening 54 vaak voor.



- 54 -



Wanneer men een tegenaanval verwacht is een mogelijke oplossing dat men met zijn volle gewicht steunt op de slag van de tegenstander op voorwaarde dat men groter dan hij is.

(Tekening 55)

Deze techniek kan een punt opleveren, dit hangt af van de elementen timing, snelheid, kracht, . . .



- 55 -

Op tekening 56 is dit type van slag nutteloos omdat de aanvalskracht verdeeld is over verschillende taken.



- 56 -



Een relatief ideaal voorbeeld van JODAN ZUKI vindt men terug op tekening 11. Men moet doordringen naar de borst van de tegenstander met een voldoende snelheid, een snelle en massieve slag met inzet van het lichaamsgewicht en terugkomen tot een dynamische ZANSHIN van aard om alle gemanifesteerde kracht onmiddellijk ter plaatse te beheersen. Op tekening 57 is de aanval goed, maar de slag gaat niet gepaard met het inzetten van het lichaamsgewicht.



- 57 -

Op tekening 58 wordt de slag gegeven in een positie waarop geen ZANSHIN kan volgen.



- 58 -



De rol van SHIKO DACHI voor JODAN ZUKI is ongeveer dezelfde als voor CHUDAN ZUKI (tekening 39).

Indien de stoot uitgevoerd wordt door een verplaatsing met YORI-ASHI (het voorste been glijdt eerst naar voren en trekt het achterste been mee) dan zal het bewegingsvolume meestal onvoldoende zijn.

ZANHIN is, bij welke stoot ook, steeds moeilijk uit te voeren vanuit deze positie.



C. het probleem van het benaderen van de tegenstander voor het toepassen van traptechnieken

De benen worden gebruikt om te trappen maar in eerste instantie ondersteunen zij het lichaam van de kamper en laten hem toe zich te verplaatsen.

Daarom mag men niet te veel energie besteden aan het benaderen, tijdens een aanval, met uitzondering voor TOBI KERI (springend trappen).

Nuttiger zijn de bewegingen met de voet zoals op de tekeningen 60 en 61, zij het om een kleine afstand te overbruggen, zij het om een aanval in te zetten door het lichaamszwaartepunt te verplaatsen; de toenaderingsbeweging is hier slechts kort en eerder van secundair belang.

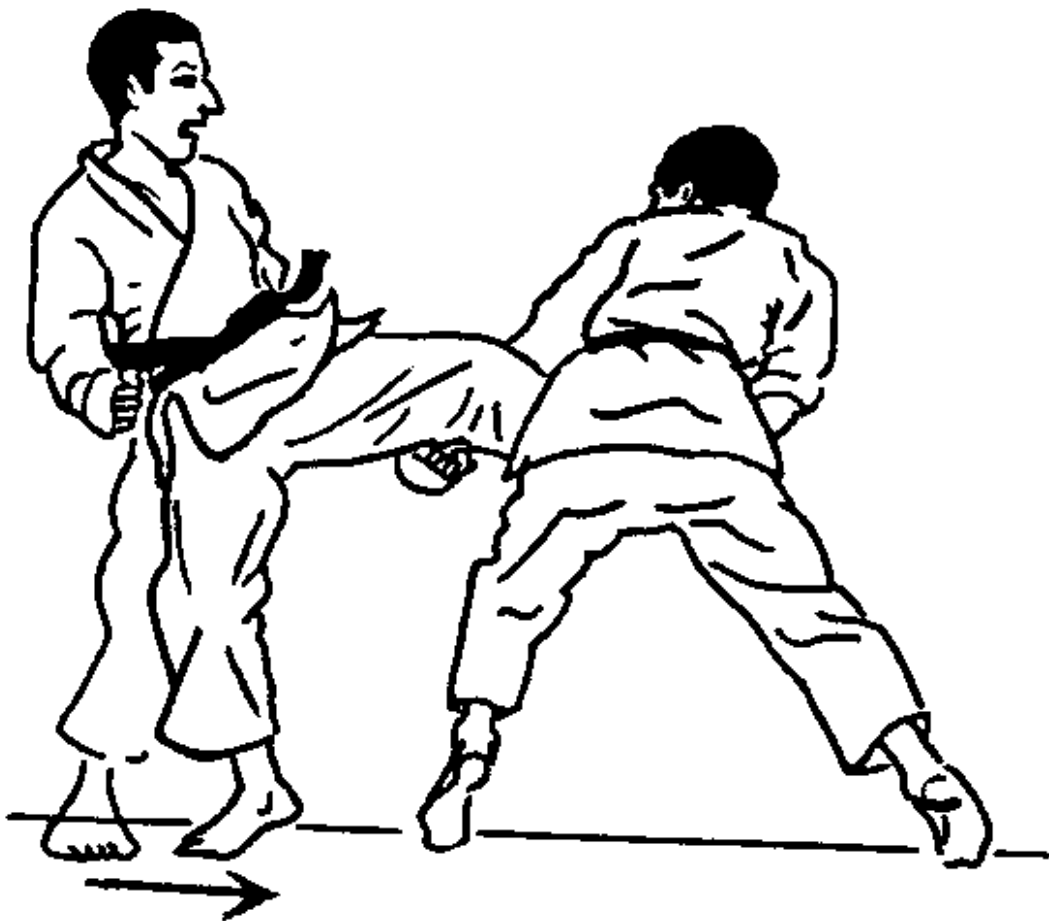
Vanwege hun aard hebben traptechnieken een weinig actief karakter vooral bij intensieve aanvallen tegenover voorzichtige tegenstanders.

Met een trap uitgevoerd met volle kracht zoals op tekening 65-2 tekent men zijn eigen doodvonnis, zeker in een echt gevecht.

Belangrijk voor het trappen is geduldig een goede kans af te wachten en spontaan aan te vallen vanaf het ogenblik dat er zich een opening voordoet in de houding van de tegenstander.

Deze quasi onbewuste reflex voor het trappen vereist zeer veel training. Maar als je de basistechnieken verkeerd aangeleerd hebt gekregen, is dit soort automatisme niet mogelijk, vanwege de gebreken aan het begin van de beweging. Er is dus niet veel te zeggen over de benadering bij traptechnieken





- 60 -



- 61 -

Men zou hier nog kunnen aan toevoegen dat deze technieken MA-AI O MUSUMU of "afstand stelen" genoemd worden.

Breng uw tegenstander binnen de reikwijdte van uw slag door zijn aandacht af te leiden met een schijnaanval van de vuisten.

Ook kan men de schijn wekken ver verwijderd te zijn van de tegenstander door het voorste been met een grote beweging naar achter te trekken terwijl men in werkelijkheid, wat het lichaamszwaartepunt aangaat, slechts een klein beetje achteruitgaat...

Vergeleken met een vuiststoot lijkt een aanval met een trap eerder onverwacht. Hij die de trap incasseert heeft het gevoel dat dit door zijn onoplettendheid gebeurde.

De traptechnieken voor de competitie zijn over het algemeen eenvoudig in hun totale beweging en vanaf het moment dat de tegenstander ze kent is het moeilijk om ze doeltreffend te herhalen.

Het is hoe den ook niet in overeenstemming met het doel van de karatecompetitie zoals dit tot hiertoe werd uiteengezet dat men de tegenstander voortdurend en alleen met traptechnieken domineert.

Hoewel goede kampers slechts CHUDAN ZUKI uitvoeren als favoriete techniek is het moeilijk denkbaar dat een kamper aanhoudend wint enkel d.m.v. traptechnieken, omdat hij onbekwaam zou zijn op degelijke wijze vuistlagen te geven.

De voet en vuisttechnieken moeten altijd samengaan en elkaar aanvullen.



Zij die trappen zonder HIKI en zonder krachtontspanning, voeren vaak een gemene trap uit naar de onderbuik van de tegenstander, geïrriteerd als ze zijn door een voor hen ongunstig oordeel van de scheidsrechter. Deze slecht gedisciplineerde kampers moeten geëlimineerd worden voor er een ernstig ongeluk gebeurt.

Hetzelfde geldt wanneer de kamper herhaaldelijk zeer lage MAWASHI GERI'S naar de dij van de tegenstander uitvoert zoals bij het THAI-boksen . Dit soort van technieken behoren tot een andere discipline.

D. MAE GERI

Da belangrijkste traptechnieken in een competitie zijn MAEGERI en MAWASHI GERI, maar om een groot vechter te worden moet men meer belang hechten aan MAE GERI

De grootste moeilijkheid bij deze techniek is het zoeken van een gunstige positie ten opzichte van de tegenstander, wat zich maar zeer ogenblikkelijk voordoet tijdens het gevecht.

Om een correcte MAE GERI uit te voeren moet men een houding aannemen waardoor men de bewegingen van de tegenstander kan voorzien en waardoor men controle heeft over de tegenwerkende beenspieren...die ogenblikkelijk moeten reageren.

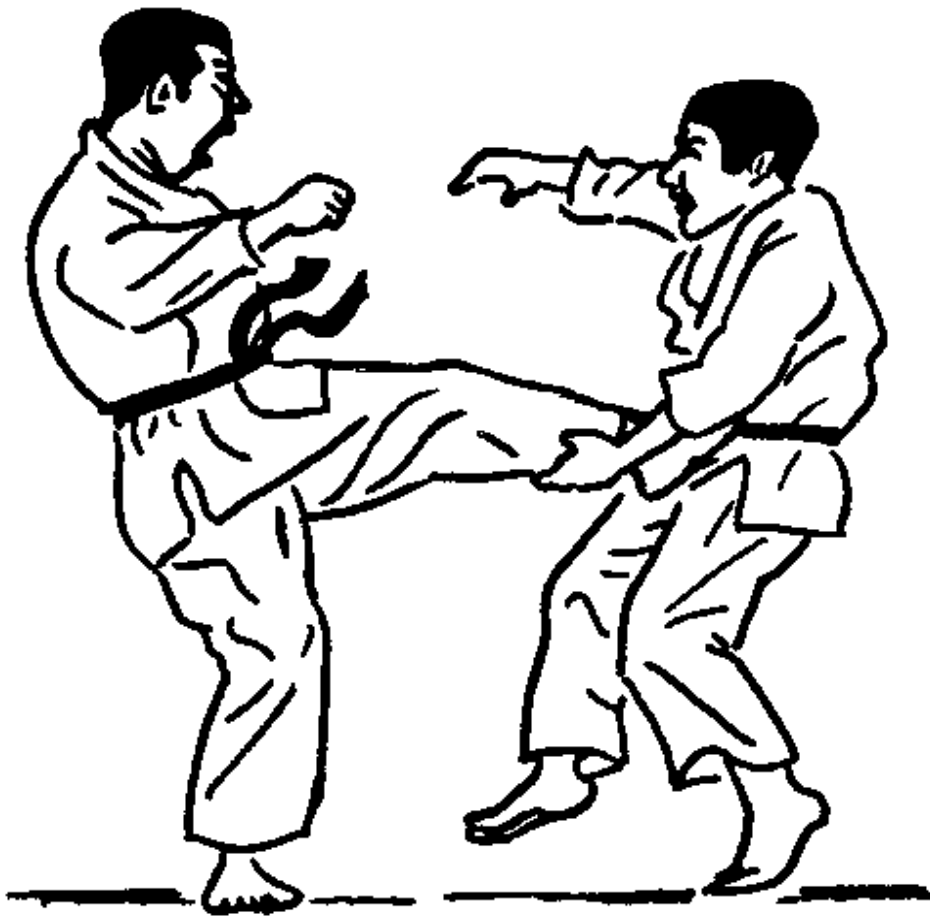
In die toestand heeft men de indruk dat een deel van het zenuwstelsel als het ware als een voelhoren reageert op dat van de tegenstander en men kan vaagweg zijn gedachten raden alvorens ze uit te voeren.

Daarom moet men onzuivere gedachten wegbannen: het verlangen, de hoop, de ongerustheid, de angst, de woede
... Een goed gevecht leveren moet de enige gedachte zijn..

Tekening 62 en 63 geven goede voorbeelden van een doeltreffende trap. Tekening 62 geeft een natuurlijke beweging weer terwijl Tekening 63 in vergelijking hiermee de indruk wekt van een irrationele kracht: het is inderdaad onmogelijk voor de aanvaller om een correcte ZANSHIN uit te voeren.

Tekening 64 toont dezelfde vorm aan als tekening 62, maar de timing is gebrekkig.





- 63 -



- 64 -

E. MAWASHI GERI

MAWASHIGERI laat, door te profiteren van het dynamisme van de heuprotatie, toe om een willekeurige aanval uit te voeren op een tegenstander die onbeweeglijk blijft (Tekening 65-1 & 65-2).

Het ziet er naar uit dat, nu de individuele gedragingen van de kampers de neiging vertonen identiek te worden, dit soort techniek uitermate populair wordt omwille van de hogervermelde reden.

In deze houding is het erg moeilijk te vechten om te winnen door h t verzaken aan zichzelf en is het erg moeilijk om bijna onbewust te reageren op de bewegingen van de tegenstander. Het gaat hier niet om de techniek maar om de houding van de kampers die de neiging hebben om geen rekening te houden met de bewegingen van de tegenstander. **Op tekening 66 wordt deze techniek uitgevoerd als reactie op de aanval van de tegenstander. Een dergelijke houding moet gewaardeerd worden in de BUDO-competitie.**





- 65-1 -



- 65-2 -



- 66 -



MAWASHI GERI is een draaibeweging rond een as, het steunbeen. Men moet hierbij de potentiële energie gebruiken voor het starten van de trap, door het lichaam lichtjes te laten zakken.

Een slag zonder het effect van de middelpuntvliedende kracht moet onvoldoende geacht worden hoewel vele beoefenaars voor die KERI slechts hun beenspieren gebruiken.

Een MAWASHI GERI die slechts weinig wordt gecontroleerd is vaak erg gevaarlijk. Men moet krachtige en goed getrainde heupen hebben om de massieve slag te richten en te stoppen. (Zie SUNDOME)

USHIRO MAWASHI GERI en URA MAWASHI GERI behoren tot dezelfde familie als de MAWASHI GERI en hun concept is ongeveer hetzelfde.

Zij hebben een gemeenschappelijk nadeel: het is moeilijk om een goede ZANSHIN uit te voeren (zie tekening 67). Anders gezegd: indien deze KERI zijn doel mist is het overblijvende potentieel onvoldoende om dadelijk te reageren op de bewegingen van de tegenstander.

Dit is een beroerde nederlaag (zie Tekening 68 & 69). De huidige tendens die een voorkeur toont voor dergelijke gewaagde technieken moet kritisch bekeken worden.





- 67 -





- 68 -



- 69 -

De laatste tijd wordt er ook dikwijls een ander type van MAWASHI GERI toegepast. Deze trap bestaat uit twee bewegingen: een schijnbeweging van MAE GERI die vervolgens omgevormd wordt tot MAWASHI GERI (zie Tekening 70). Dit soort van KERI heeft niet veel waarde vanuit het standpunt van BUDO; stel u eens het uitvoeren van zo een beweging voor in een werkelijk gevecht.

Maar een goed kamper moet voorbereid zijn op om het even welke gebeurtenis, weze het dit soort van kleine truc. Als de karateka op een dynamische manier vecht zal hij niet zo gemakkelijk dergelijke trap krijgen.

Deze trap is in zoverre nuttig dat hij de passieve houding van de tegenstander kan veranderen.

Wat er ook van zij, alles hangt af van de kwaliteit van de beweging en de techniek.



2) Benaderingstechnieken van GO NO SEN (initiatief waarbij men zich door zijn tegenstander laat voorgaan)

In tegenstelling tot het JIYU-KUMITE is het in de competitie moeilijk een punt te scoren door een tegen aanval die onmiddellijk op een verdedigingsbeweging volgt.

Ten eerste is men, in beslag genomen door de inspanning om zich tegen een krachtige aanval te verdedigen, niet voldoende in staat om een tegenaanval uit te voeren die een punt waard is.

Ten tweede zal de tegen aanval, ter plaatse uitgevoerd zonder grote verplaatsing van het lichaamsswaartepunt, bewegingsvolume missen (Tekening 21 & 71).

Ten derde is het zeer lastig om zich volledig van de kracht van de tegenstander te ontdoen door een eenvoudige afweer.

Zoals reeds hoger gezegd, is een stoot die van uit een door een tegengestelde kracht beïnvloede positie vertrekt niet doeltreffend (zie III 2(5)).

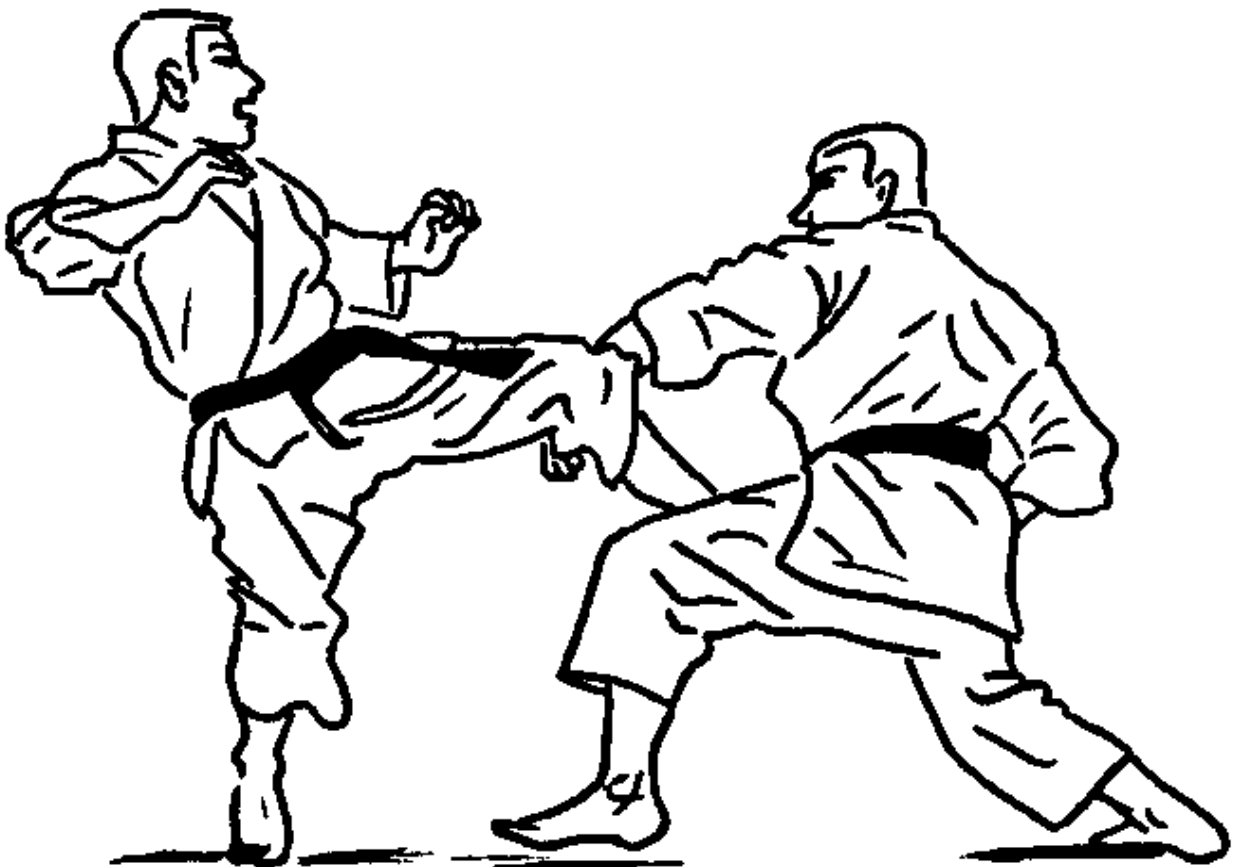
Daarop is slechts één uitzondering: een tegenaanval na een verdedigingsbeweging, het is te zeggen een veegbeweging tegen MAE GERI (zie tekening 72).

Algemeen geldt dat wanneer men zich door de tegenstander laat voorgaan, men zich van hem ontdoet door een ontwijkingsbeweging of een afweer waarna men vanuit een verwijderde positie men kans zoekt om een tegenaanval uit te voeren.





- 71 -



- 72 -

A. NIGE: de vlucht

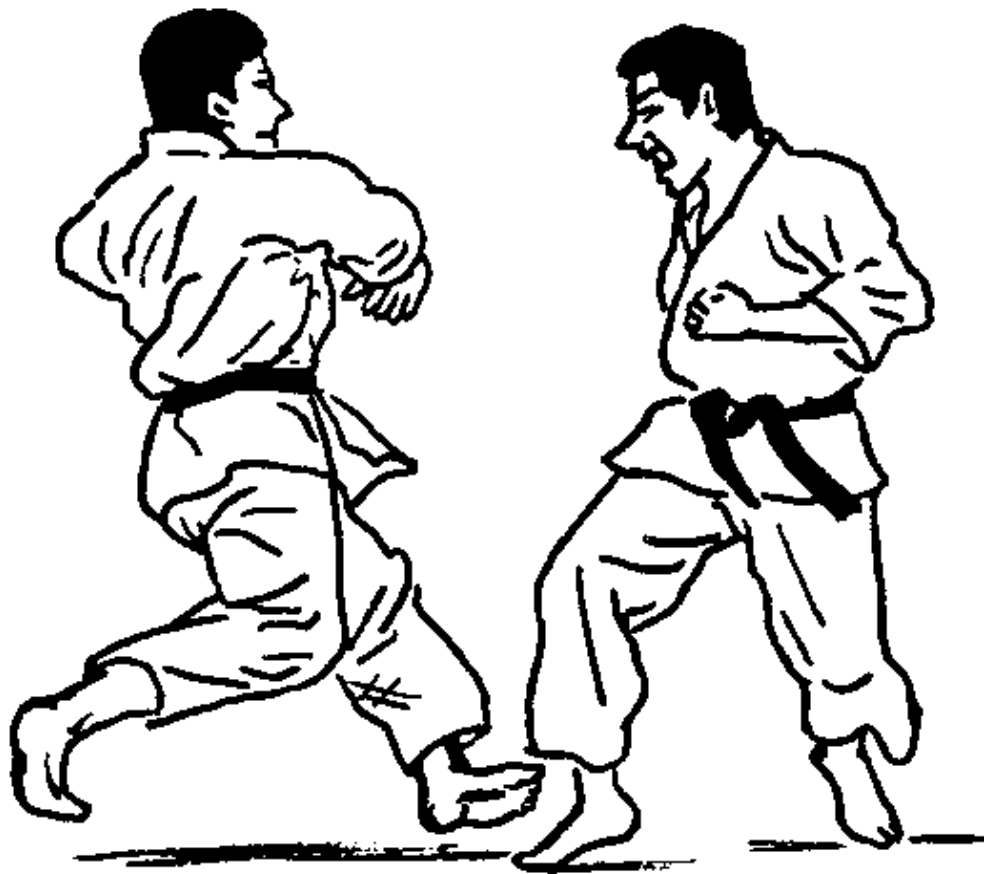
Wanneer een kamper het initiatief verliest en een beweging uitvoert om zich te verwijderen zonder de bedoeling de aanval te weerstaan, dan noemt men dit manoeuvre NIGE (de vlucht). Dergelijke manoeuvres kunnen zeer eenvoudig zijn zoals op tekening 73 of meer ingewikkeld wanneer men met behulp van de handen een zekere afstand poogt te bewaren (tekening 74).

In het eerste geval moet men er genoeg mee nemen slechts gedeeltelijk de aard van de beweging van de tegenstander te kennen; in het tweede geval kan men een stap vooruitzetten om de intenties van de tegenstander te peilen.

De tekeningen 75 en 76 tonen gevallen waarin men elke mogelijkheid tot ontsnappen heeft verloren. Hier zijn de "verliezers" op een ontterende wijze en misschien door hun egocentrische houding in de war gebracht en verrast in het begin van hun beweging door de stoot van de tegenstander, sneller dan de hunne.

Dit zijn geen bewegingen van een karateka. Zij kunnen het voorwerp uitmaken van strenge kritiek vanwege de scheidsrechters.





- 73 -



- 74 -



- 75 -



- 76 -

De situatie op tekening 77 kan bekritiseerd worden wegens het overtreden van de wedstrijdregels.

Men bevindt zich bijna binnen reikwijdte van de tegenstander en daar waar men normaal een ontwijkingsbeweging of een afweer verwacht spaart men zich die moeite door in de lucht te springen, een beweging die ondenkbaar is in BUDO.

Op tekening 78 werd er verzuimd de armen te bewegen.

Nochtans liggen de zaken hier anders. Een BUDOKA moet in staat zijn om correct een afstand met de ogen te schatten. Deze beweging volstaat in principe tegen een traptechniek. In tegenstelling tot een vuiststoot is hier weinig potentieel aangezien de beweging van de tegenstander haar maximum heeft bereikt. De aard van de traptechniek is hier eerder uitzonderlijk in vergelijking met de bewegingen van de gevechtkunsten. Inderdaad, het komt erop aan voortdurend een houding aan te nemen die op ieder ogenblik naar eender welke beweging kan evolueren. Een plotse trap kan deze continuïteit van beweging verbreken.

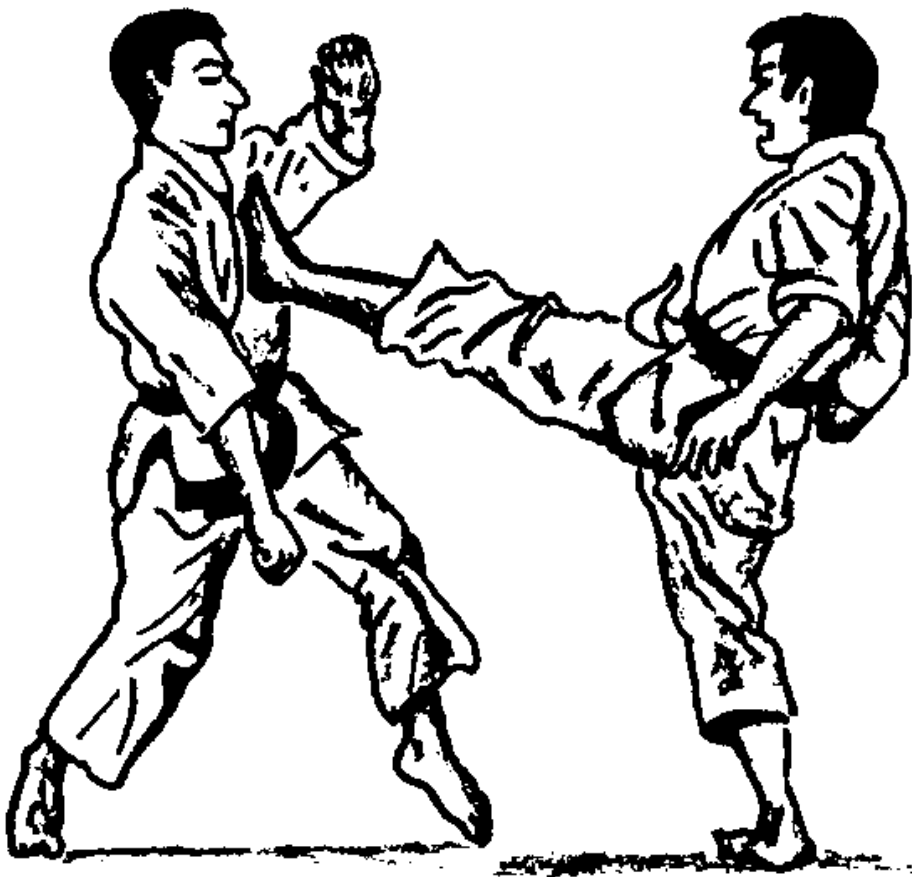
Laten we een vergelijking maken tussen aanvallen met arm- of beentechnieken. In geval bijvoorbeeld van een vuiststoot kan de reikwijdte verlengd worden door wijziging van de vorm van de vuist, van de positie van de romp, van de beweging van het hele lichaam, eventueel door het toevoegen van een wapen, een traptechniek kan echter niet verlengd worden.

Om deze reden heeft de verdedigingsbeweging van tekening 78 zin, ze maakt andere bewegingen overbodig en laat toe het initiatief te hernemen.





- 77 -



- 78 -

B. Afweren

De praktijk van het afweren in de competitie heeft drie betekenissen.

Eerst en vooral gebruikt men een afweer wanneer men niet meer kan uitwijken en niet wil geraakt worden door de slag van de tegenstander (tekening 71).

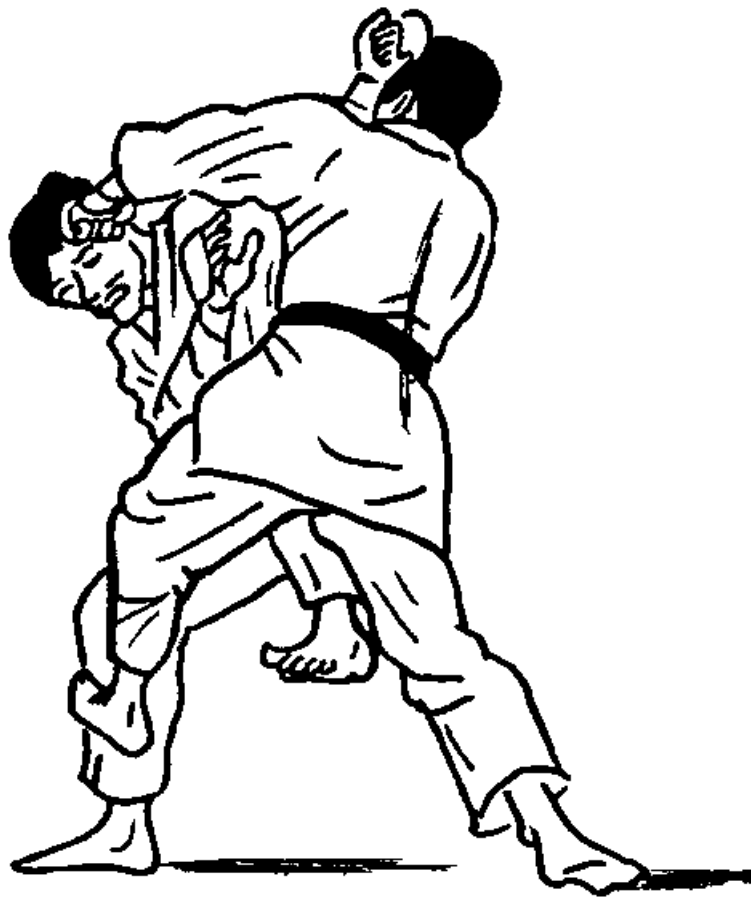
Vervolgens wordt de afweer gebruikt door degene die zich mentaal niet in een inferieure positie wil plaatsen en tracht zijn tegenstander in het nauw te drijven door diens slagen te neutraliseren.

Ten laatste zijn er de voegbewegingen uitgevoerd buiten het stootbereik van de tegenstander teneinde hem uit evenwicht te brengen.

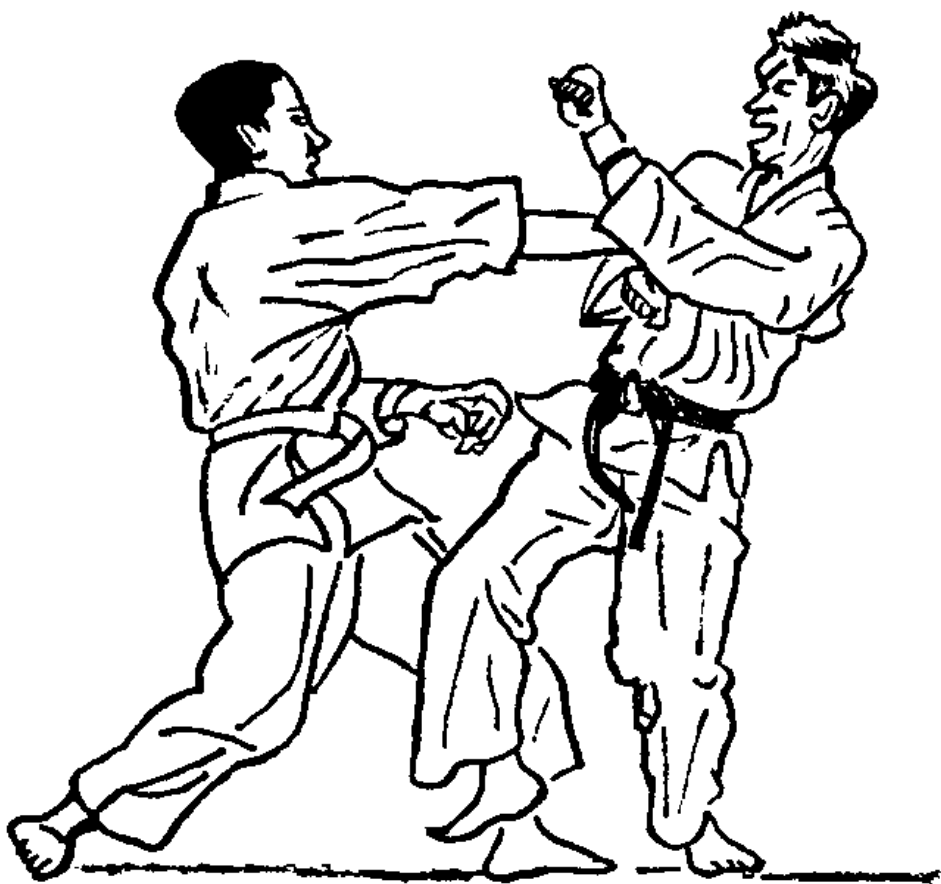
Dit laatste is typisch voor het competitie vechten. Men mag deze afweertechneken van de competitie niet verwarren met deze van de YAKUSOKU KUMITE. Deze laatste betreffen de studie van meer verfijnde bewegingen en er is dan geen HIKI of ZANSHIN zoals in de competitie. Bij YAKUSOKU KUMITE streeft men naar een indringende KIME en naar een grotere richtingsprecisie op een vitaal punt (zie tekening 81).

De situatie op tekening 79 eist een afweer. Men kan zich niet van de indruk ontdoen van een te individuele houding van een kamper die een slag tegen het hoofd krijgt omdat hij niet reageert op de aanval van de tegenstander.

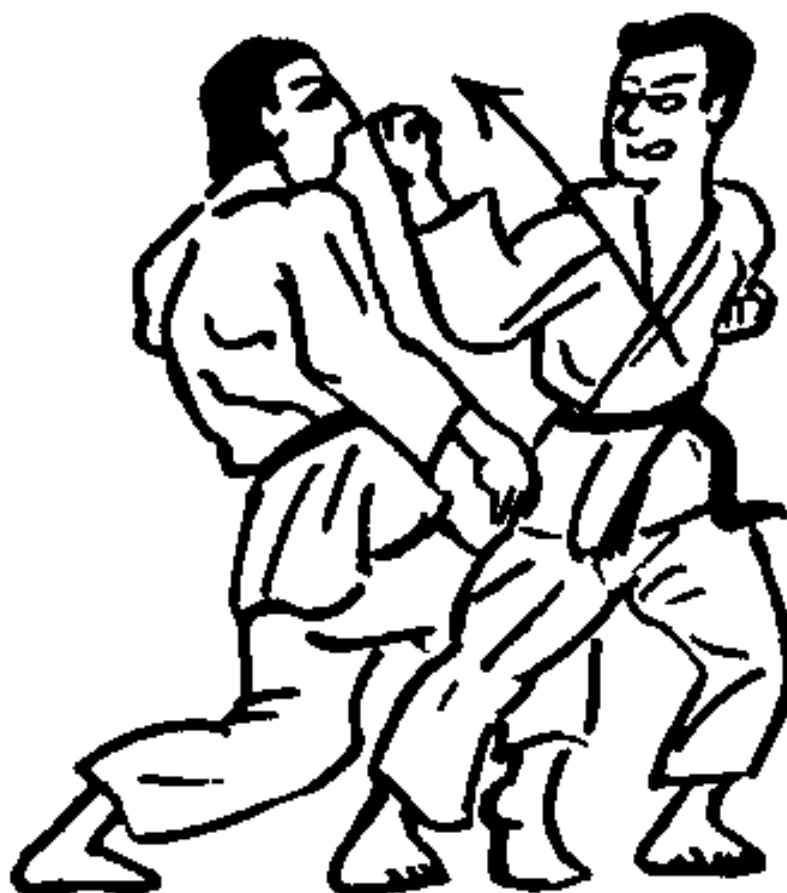
Op tekening 80 is de aangevallen vechter radeloos verward: hij heeft geen goede verdedigingsbeweging kunnen vinden, ondanks zijn bedoeling; afweren zou hier misschien een oplossing kunnen bieden. Een verdedigingspositie moet steeds de mogelijkheid van een tegenaanval bevatten, zelfs indien deze niet voldoende is om een punt te scoren in de competitie.



- 79 -



- 80 -



- 81-1 et 81-2 -

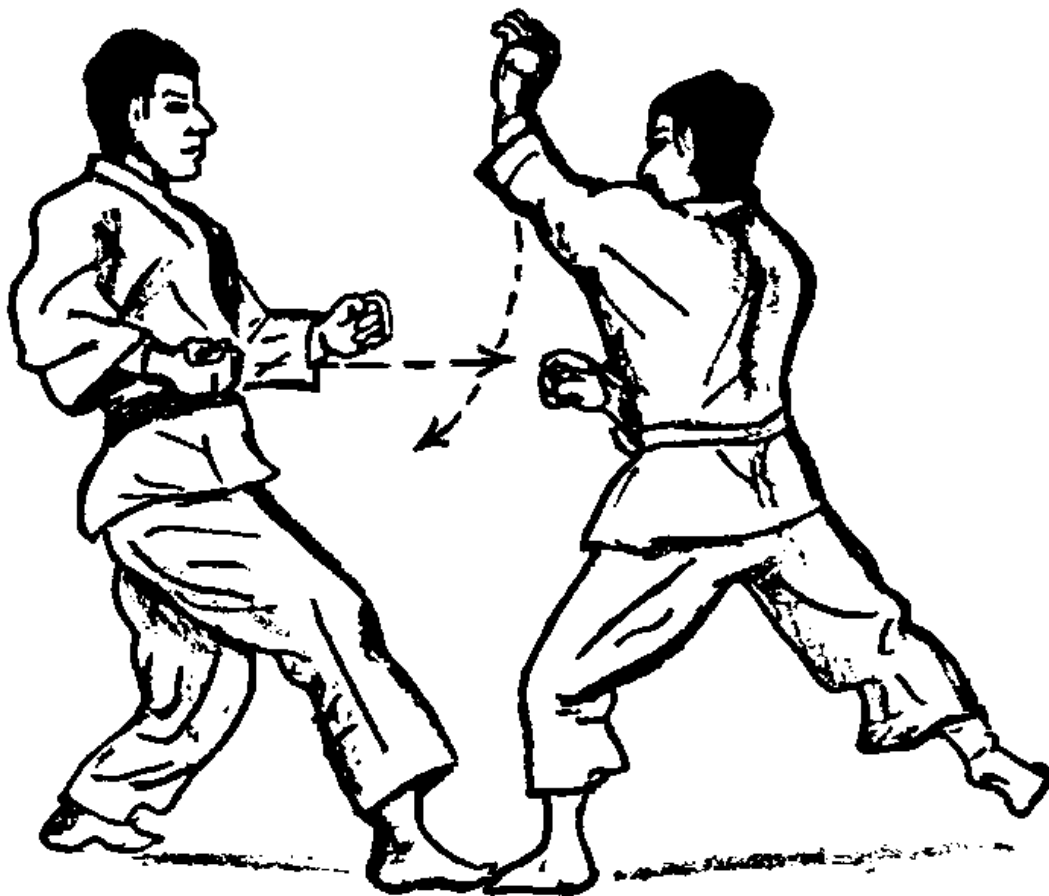
C. Provocatie

De handelingen van een vechter die gebruik maakt van een opening in de bewegingen van de tegenstander zijn bijna geconditioneerde reflexen; zij worden omzeggens onbewust uitgevoerd.

Vaak gebeurt het dat men, eenmaal het initiatief verloren, gebruik maakt van dit soort gedrag door opzettelijk de gevechtshouding te openen en de tegenstander ertoe aan te zetten een aanval te richten naar de plek die men kan verdedigen. Al gaat de tegenstander hier niet op in, toch zal zijn aandacht afgeleid worden. De uitdagende kamper kan zo vanuit psychologisch standpunt een superieure positie verwerven.

Tekening 84 toont duidelijk een voorbereiding tot de tegenaanval. Tekening 85 toont een scène waarop de twee kampers elkaar het initiatief betwisten, enkel door onophoudelijk evoluerende bewegingen die de houding van de tegenstander volgen.

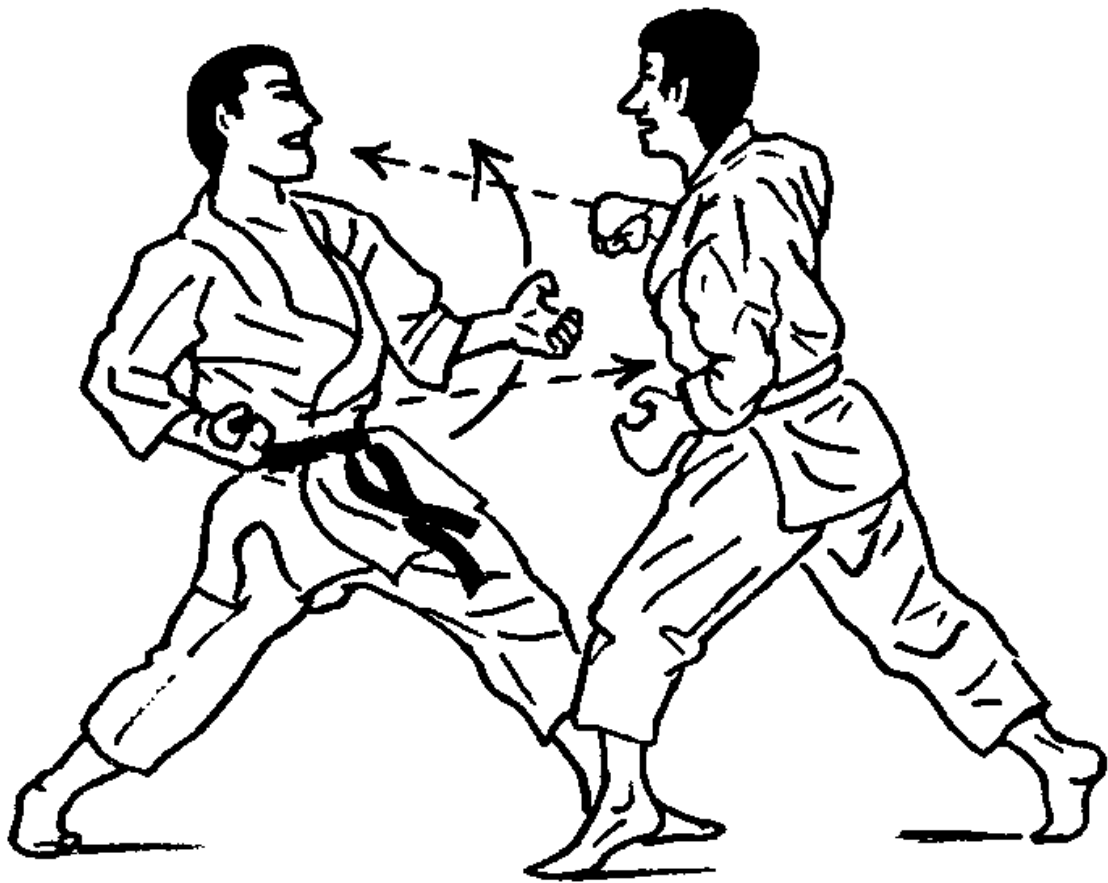




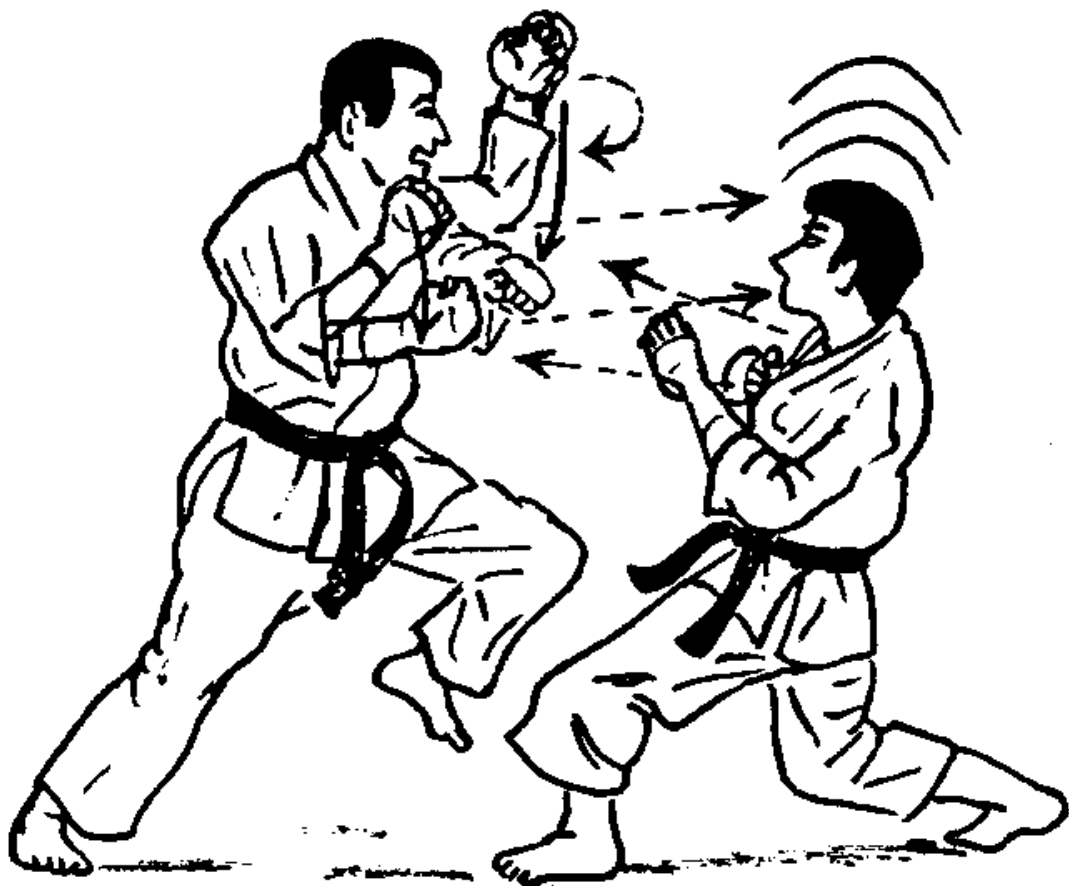
- 82 -



- 83 -



- 84 -



- 85 -

3) Benaderingstechnieken van SEN-NO-SEN

(Initiatief op initiatief)

NAGASHI ZUKI ... is een techniek uit de WADO-RYU school die tegenwoordig vaak gebruikt wordt in het SANBON-SHOBU-systeem (zie tekening 86). Deze techniek heeft als doel een punt te scoren via het SEN-NO-SEN-initiatief dat hoger beschreven werd (IV 1(1) E).

Door deze beweging kan men een gelijktijdige stoot vermijden. Het blijkt dat er minder ongelukken zijn door deze techniek dan door degene aangegeven op tekening 40 waar het gebeurt dat de vuist werkelijk de andere raakt om zich te beschermen tegen de stoot van de tegenstander. Wanneer uw tegenstander veel groter is dan is NAGASHI-ZUKI bijna het enige middel voor de toepassing van SEN-NO-SEN. Deze techniek verdient een grondige studie.

De technieken van SEN-NO-SEN zijn wegens hun aard zeer doeltreffend wanneer de verplaatsing van de tegenstander gebreken vertoont. Men gebruikt ze eigenlijk wanneer de beweging van de tegenstander overdreven roekeloos wordt. Men mag ze dus niet als zijn favoriete technieken gaan beschouwen en er zich in die zin op toeleggen.

Enkele beentechnieken zoals op tekening 66 kunnen eveneens tot deze categorie behoren.





- 86 -



3. hoe aanval en verdediging perfectioneren

1) andermaal ZANSHIN

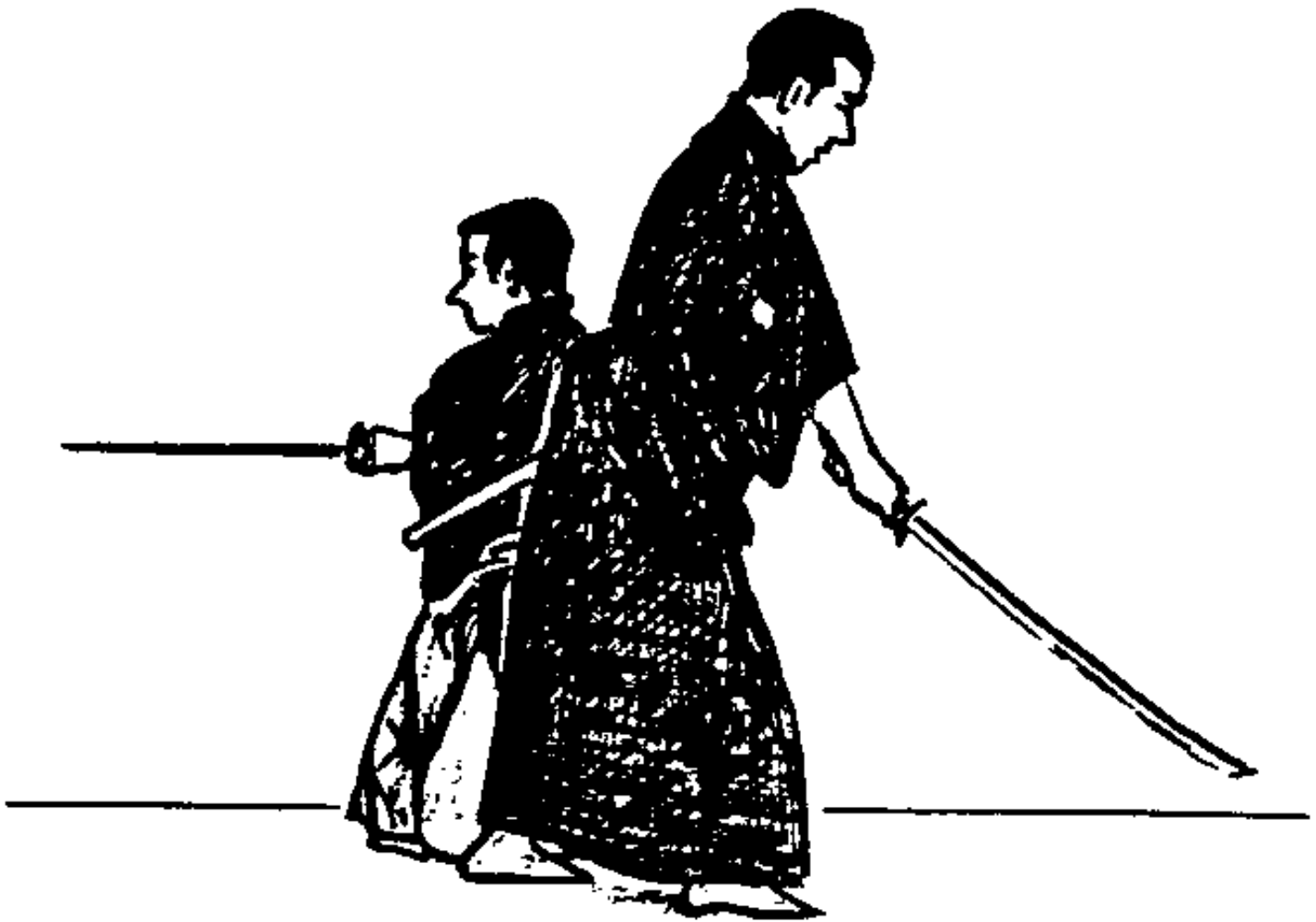
De aanvalsbeweging moet op een bepaald moment eindigen. .
Deze slotfase wordt gevormd door de beweging van ZANSHIN. Er werd reeds gezegd dat ZANSHIN tot doel heeft bij te dragen tot een goed gevecht en tevens de beslissing van de scheidsrechters te vergemakkelijken
Het woord ZANSHIN (handhaven van het innerlijke) diende oorspronkelijk om een principe uit de krijgskunsten weer te geven.

De bewegingen van een BUDOKA mogen niet beperkt zijn tot deze van het gevecht. Het gevecht moet voor hem slechts de voortzetting zijn van zijn dagelijkse activiteit. Er is dus voor de bewegingen van het gevecht geen begin noch een einde.

Een stoppen na een sterke concentratie van de kracht en na de hevige ontlading ervan, een ogenblik van recuperatie van energie, een korte pauze ter voorbereiding van een mogelijk nieuwe aanval . . . **al deze elementen** liggen vervat in de beweging van de kamper die even stopt in de eindfase van zijn beslissend slag (zie Tekening 87). De vorm van deze eindfase is op haar beurt een nieuwe gevechtspositie.

"De rust weervinden na een gewelddadige actie "

ZANSHIN vormt de overgang tussen deze twee totaal tegengestelde houdingen. Het is van belang dit punt te onderstrepen alvorens naar het volgende over te gaan.



- 87 -



2) Continuïteit van de bewustzijnstoestand

Dit begrip is zeer belangrijk, meer bepaald voor de scheidsrechters. Om de doeltreffendheid van een stoot te beoordelen dient men het verloop van de bewegingen na te gaan vanaf de nadering tot aan de uiteindelijke ZANSHIN. Het bewustzijn mag op geen enkel moment verstoord of verbroken zijn door enig incident, zoals bijvoorbeeld een gelijktijdige stoot.

Zoals tekening 38 het weergeeft, moet een stoot toegediend na een reeks wederzijdse stoten als nutteloos worden beschouwd, ook al is hij kwalitatief goed. Op het moment van tekening 38-1 worden alle voorbereidende inspanningen geneutraliseerd.

De kampers moeten zich van elkaar verwijderen en het gevecht herbeginnen. Op een dergelijk ogenblik roept de scheidsrechter meestal YAME.

De scheidsrechter doet er echter goed aan om niet tussenbeide te komen gezien bijvoorbeeld de beperking van de tijd. Zodoende moeten de kampers op eigen initiatief uiteengaan en het gevecht hernemen. Ze mogen hun energie niet nutteloos verbruiken in een treffen dat op niets uitdraait. De kampers dienen vooralsnog hun kracht op één stoot te concentreren en de scheidsrechters moeten het gevecht zo leiden dat deze houding aangemoedigd wordt.

Om het preciezer te stellen moet de centrale scheidsrechter, in het voorbeeld van tekening 20, erop voorbereid zijn YAME te roepen wanneer een kamper met volle kracht de aanval inzet en de aangevallene hierop slecht repliceert moet hij YAME roepen, wat het resultaat ook mag zijn. Wanneer er echter voldoende verdediging was laat hij het gevecht .

gewoon doorgaan (zie daarover II3/3). Om een gelijkaardige reden zullen de scheidsrechters voorzichtig zijn in hun oordeel aangaande een tegenaanval zoals in Tekening 39.

Hier is de afweer tegen een trap onvoldoend. De aanvaller is niet uit evenwicht gebracht en hij kan een tweede maal toeslaan. De scheidsrechters, onder de indruk van een dergelijke zichtbare tegenaanval, kennen hiervoor een punt toe, in dit geval voor de CHUDAN ZUKI. Nochtans is deze tegenaanval op een wat eenzijdige wijze uitgevoerd en maakt eigenlijk misbruik van de controle van de tegenstander (SUNDOME-regel). Men moet ervoor opletten een oordeel te vallen in het nadeel van de kamper met een actieve houding. Men loopt het risico de sfeer van de competitie te verknoeien.

3) de indruk één geheel te vormen met de tegenstander

Een van de aspecten van BUDO is de eenvoud van techniek en principe. De eenvoud moet echter voortvloeien uit het overstijgen van de complexiteit.

Het is daarom niet steeds wenselijk een zeer streng reglement op te stellen zoals in de sport.

Mede wegens het vrij en door geen materiaal belemmerd gebruik van de vier ledematen zijn, in het karate, de aanvalstechnieken zeer gevarieerd en snel en dus vaak onvoorzienbaar.

Tegen dit soort aanvallen vindt een kamper geen middel tot verdediging door eenvoudige en oppervlakkige observatie van de tegenstander. Daarom moet hij een gevechtshouding aannemen waardoor hij als het ware gedeeltelijk met hem versmelt.

Het is absoluut noodzakelijk af te zien van een individualistische houding, wat in karatecompetitie kan door de regel van SUNDOME (gecontroleerde stoten);

Men moet van meet af aan en zelfs met een totaal onbekende tegenstander een nauw psychologisch contact leggen, dit zal toelaten om op ieder ogenblik de al dan niet bewuste offensieve bedoelingen van deze tegenstander te doorzien, nog vóór hun realisatie.

Een dergelijke handelwijze heeft niet eenzijdig plaats: ze moet plaatshebben langs beide zijden. Het is eigenlijk een kwestie van solidariteit tussen degenen die dezelfde weg volgen in eender welke situatie die hen als vijanden tegenover elkaar stelt.

Tekening 88 toont een verdedigingsbeweging. Hier zijnde defensieve houdingen slechts een kwestie van reflexen.

Tekening 89 kan op een meer bewuste gemoedstoestand wijzen (= niet louter een reflex). De aanvaller voert de stoot uit en trekt, om ondanks alles zijn tegenstander te beschermen, gelijktijdig het lichaam achteruit. Dergelijke bewegingen kunnen nog aangeleerd worden tijdens de dagelijkse training in de DOJO.

Maar taferelen als op Tekening 90 en 91 zijn zeer typisch en doen zich alleen tijdens de competitie voor. Zodoende voeren de twee kampers, tijdens gelijktijdige aanvallen, een afweerbeweging met de arm uit waarmee ze de stoot van de andere controleren, door hem te stoppen of terzijde te duwen.

Wanneer in het geval van Tekening 90 beide kampers tot de categorie van de zwaargewichten behoren moeten zij op deze

wijze tewerk gaan omdat de botsing alleen van hun beider lichamen te hevig zou zijn.

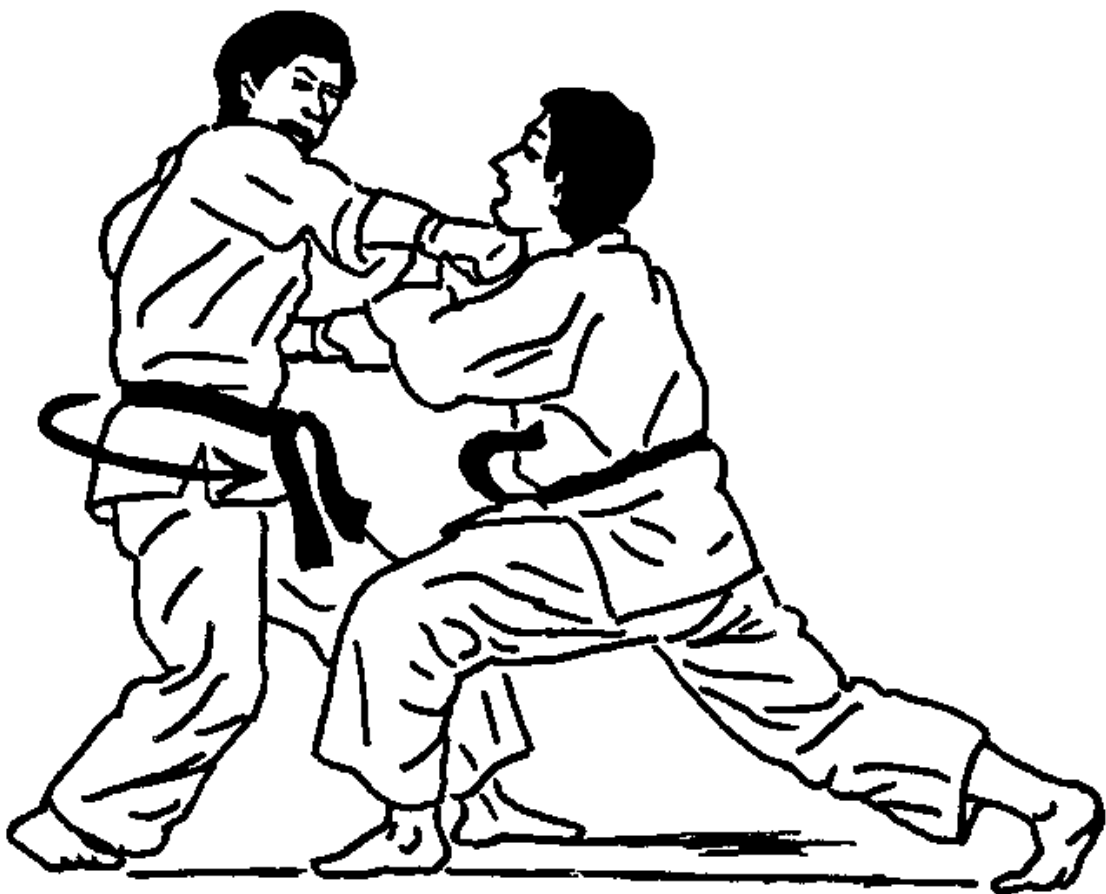
Uiteindelijk moet men goed het belang beseffen van het wederzijds vertrouwen tussen de tegenstanders in mekaars karakter en bekwaamheid (zie Tekeningen 92 en 93). Men mag vechtlust niet verwarren met vijandschap.

Uit een wantrouwige geest groeit vaak angst en een angstige man is vaak geneigd een onredelijke haat aan de dag te leggen, precies omdat hij angstig is. Men moet steeds een houding van MIGA (zonder ik) aannemen en na een verwarde situatie zoals een gelijktijdige stoot moeten beide kampers stoppen en rustig de instructies van de scheidsrechter afwachten.

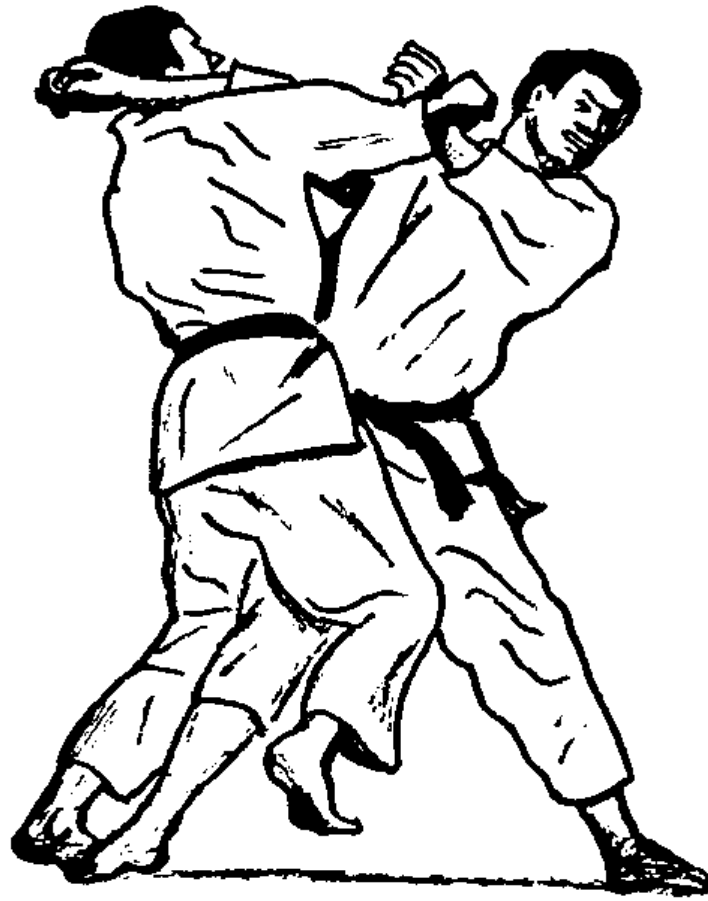




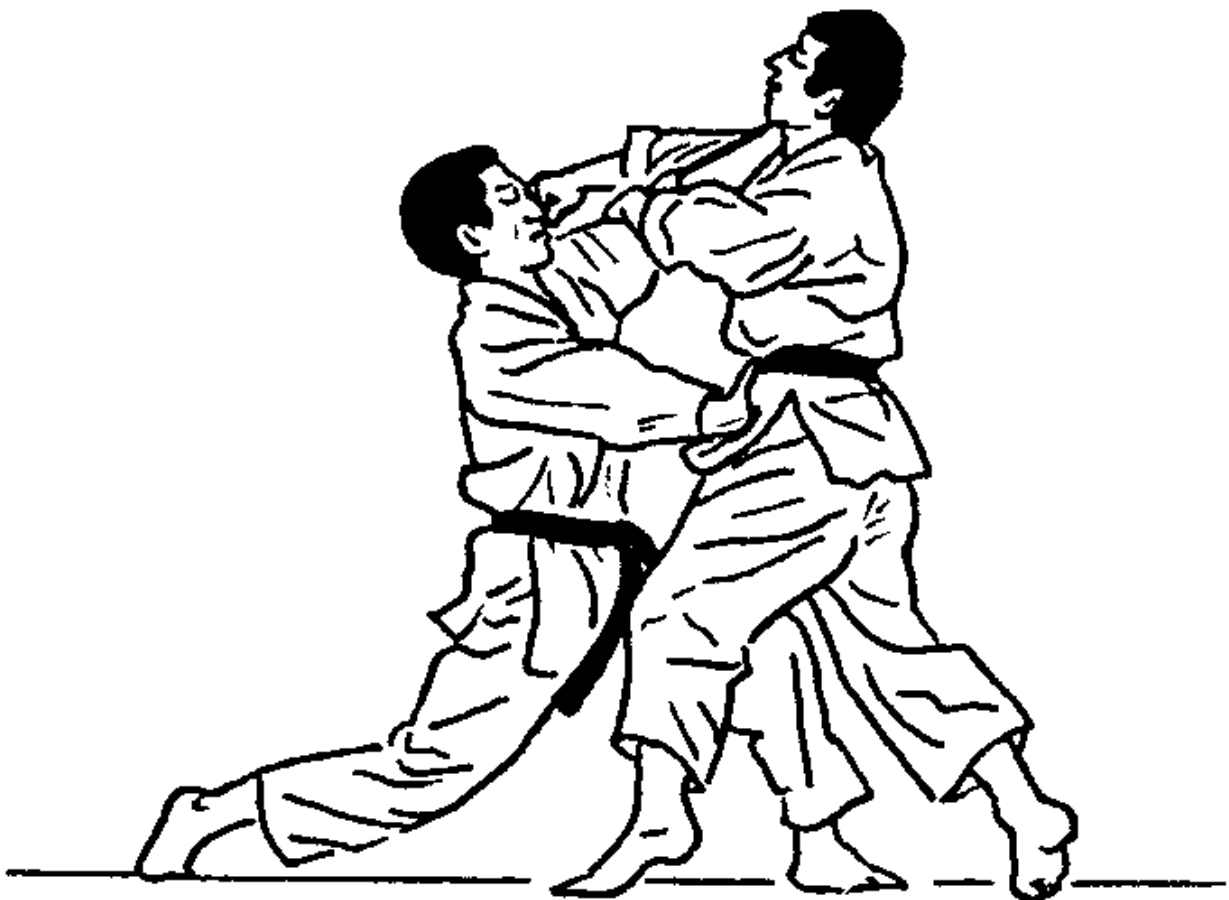
- 88 -



- 89 -



- 90 -



- 91 -



- 92 -



- 93

HOOFDSTUK V

PROBLEMEN DIE MOETEN OGELOST WORDEN

1. Afwijken van de weg van BUDO

Het competitiesysteem van BUDO moet verbeterd worden door het zoeken naar meer rationalisatie, dit echter op strikte voorwaarde dat men de grenzen van BUDO niet overschrijdt door telkens weer het reglement te veranderen. Al de moeite die men zich tijdens zijn loopbaan als competitiekamper getroost heeft moet nog zijn vruchten dragen wanneer men dit domein verlaat en de weg van het karate zelf weer inslaat (KARATE DO).

Het werkelijke doel van BUDO is zeker niet vechtpartijen of duels, wel is het een middel ter vervolmaking van een methode van vechten met de blote hand.

Vandaar dat de elementen, technieken of overeenkomsten die toegepast worden in de huidige competitie en die zich te ver verwijderen van de realiteit, het is te zeggen van het echte gevecht, met omzichtigheid en constructief kriticisme onderzocht moeten worden.

De oorzaken van de afwijkingen kunnen ingedeeld worden in twee categorieën:



1) gebreken die voortvloeiën uit verboden technieken

In het karate zijn bepaalde technieken verboden om veiligheidsredenen. Toen de karatecompetitie nog in de kinderschoenen stond waren de karateka's vaak ontevreden over deze verbodsbepalingen omdat ze daarin een belemmering zagen van hun favoriete technieken.

Maar naargelang er meer jonge generaties kwamen en er vreemde landen gingen deelnemen, dook er een belangrijke afwijking op. Deze mensen kenden immers de BUDO-traditie slecht en het accent werd gelegd op een reglementering van de competitie.

Men kwam erdoor op een punt waar het karate zijn traditionele stijl ziet verdwijnen en nog slechts een klein deel van zijn totaliteit overhoudt.

De volgende punten zijn hiervan voorbeelden.

A. KARIATE (voorlopige stoot)

Dit is een kleine, lichte stoot die men in het JIYU KUMITE, als het ware ten voorlopige titel uitvoert op de tegenstrever maar die gevolgd wordt door een beslissende stoot.

In het competitievechten van weleer werd de karateka die zich niet genoeg gedekt hield vaak geslagen of getoetst op het gezicht door de gesloten vuist of de achterkant van de hand van de aanvaller. De stoten naar de borst waren steviger en de trappen naar het scheenbeen werden uitgevoerd met volle kracht.

De voorbereidende slagen kunnen, door de hevigheid van de tegenstander af te remmen, de daaropvolgende hevigere en beslissende slag vergemakkelijken.

De meeste gevechten liepen in die tijd uit op ruzie vanwege het misbruik van die tactiek.

Anderzijds heeft het verbod van KARIATE naar het gezicht het teloorgaan van bepaalde subtiele technieken van aanval naar en verdediging van het gezicht met zich meegebracht. Deze teloorgang werd dan op zijn beurt gecompenseerd door het ontstaan van gewaagde benaderings- en aanzetbewegingen naar de tegenstander toe. De dynamische gevechten van het IPPON SHOBU-systeem zijn op die wijze mogelijk geworden. De karateka moet uit eigen wil de tekorten van het competitievechten aanvullen via het JYU-KUMITE en YAKUSOKU KUMITE. Zo bijvoorbeeld leidt het verbieden van het stampen naar de knie of het scheenbeen voor sommige kampers tot het aannemen van de profieltoestand van NAIHANCHI DACHI.

B. aanval naar de testikels

Een aanval die zich enkel en alleen naar deze plek richt is moeilijk, zelfs in een echt gevecht.

Dit soort aanval is het gevolg van gebreken in de bewegingen van de tegenstander. Een dergelijk verbod zou dus weinig afdoen aan de kwaliteit van de competitie tussen twee goede karateka's.

Tegenwoordig echter ziet men te vaak slechts gevechtshoudingen of bewegingen waarbij men vergeet zorg te besteden aan de bescherming van de onderbuik. Dit komt vooral tot uiting in een overdreven gebruik van MAWASHI GERI-JODAN, USHIRO-MAWASHI-GERI, URA-MAWASHI-GERI.

KAKATO-GERI (trap met de hiel) naar het gezicht blijft hier buiten beschouwing. Hij behoort niet tot het karate.



C. gevaarlijke worpen

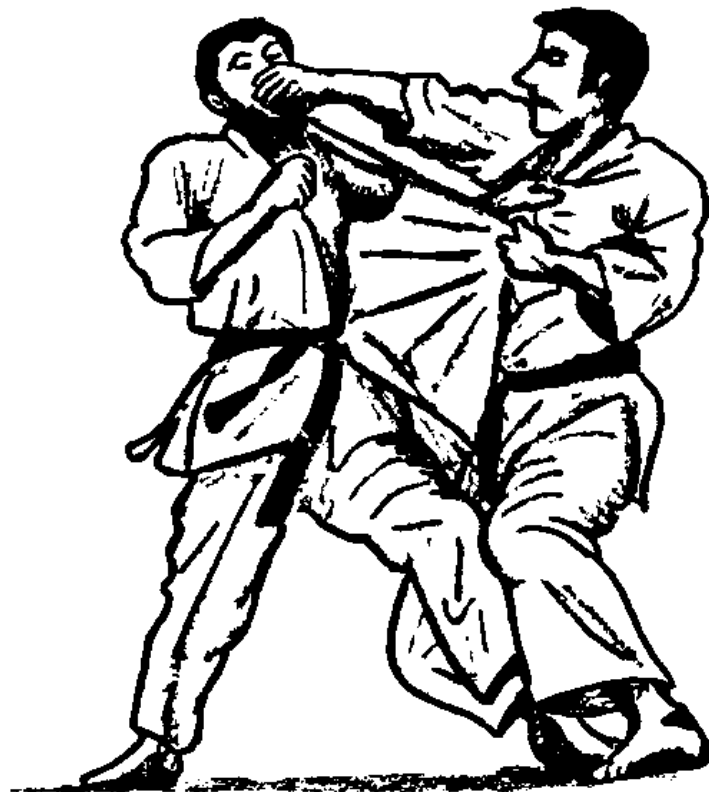
Een worp die onmiddellijk uitgevoerd wordt, is toegelaten op voorwaarde dat er, zonder tussenpauze, een beslissende stoot op volgt.

Het doel van die worp is de tegenstander erop te wijzen dat zijn positie niet stabiel is.

Een gevecht zoals op tekening 94 is verboden om te vermijden dat het karate zijn eigen karakter verliest dat op een uitwisseling van trappen en/of stoten berust. Logischerwijze zijn ook stoten met het hoofd, elleboog, knie . . . verboden.

Dergelijke stoten waren vroeger immers een laatste toevlucht tegen een worp.

Ten gevolge van het verbod op werptechnieken zijn de stampen boven de gordel zo populair geworden bij de karateka's. Deze strekking in de competitie houdt tekenen van decadentie in.



2) gebreken die voortvloeien uit het misbruik van het reglement

In de sport is het toegelaten om maximaal te profiteren van het reglement om een match te winnen.

In een Judo-competitie bijvoorbeeld geven de kampers er vaak de voorkeur aan te vechten in de hoeken van de wedstrijdmat om een snelle uitweg mogelijk te maken om zo in geval van moeilijkheden te vluchten en de strijd stop te zetten.

Vanuit het BUDO-standpunt moet de hoek van de vechtruimte gelijkgesteld worden met de hoek van een kamer; zulk een plaats kiezen houdt in dat men zich in de situatie van HALLALI plaatst: opgejaagd en ten einde raad.

Deze sportieve houding noemt men hier misbruik van het reglement.

A. risicodragende technieken

In het BUDO-gevecht geldt het eerste punt op absolute wijze. Zij die als eerste een stoot geïncasseerd hebben worden verondersteld "dood" te zijn. Voor hen hoeft er geen tweede gevecht meer te zijn.

Men moet dus zijn kansen op overwinning niet trachten te berekenen of anders gezegd geen houding aannemen die een risico van verlies inhoud.

Tot deze categorie behoren die houdingen waarin men te veel aandacht schenkt aan risicodragende technieken Zoals MAWASHI GERI, USHIRO MAWASHI GERI, enz. (zie tekening 68 & 69).

Men weze niet te snel geneigd tot springende aanvallen (Tekening 32) aangezien het neerkomen iemand in een weerloze toestand kan plaatsen.

B. ASHI BARAI (veegtechniek met de voet)

Vroeger berispten de oude Meesters hun leerlingen als zij deze beweging uitvoerden.

In eerste instantie gaat het hier om de notie van afstand in het gevecht. De reikwijdte van een veegtechniek met de voet komt in het algemeen overeen met deze van een aanval naar het gezicht met de voorste arm, de schouder iets naar voor geneigd.

Wanneer het er niet op aankomt de stoten te controleren, kan men op het ogenblik van de veegbeweging van de tegenstander, zijn gezicht raken alvorens te vallen.

Ten tweede zal een kamper zich, in een echt gevecht, normaal gezien, zonder aarzelen buiten het bereik van uw veegbeweging brengen.

Een dergelijk eenzijdig uitgevoerde veegbeweging kan dus een misbruik van het reglement uitmaken. Wanneer echter tijdens een lijf-aan-lijf botsing de benen der beide kampers zich per toeval kruisen moet men deze beweging krachtig uitvoeren om het initiatief te hernemen.

C. ongeordende aanvallen

Het gebeurt soms dat een kamper zijn tegenstander in het wilde weg aanvalt weze het met het doel hem te diskwalificeren door JOGAI HANSOKU (te vaak verlaten van het wedstrijdterrein), weze het om tijd te winnen en de gongslag af te wachten wanneer hij reeds een WAZA ARI in de wacht heeft gesleept.

De scheidsrechter kan een negatieve beslissing nemen t.a.v. een agressieve houding van een kamper die niet altijd het behalen van een punt beoogt (doeltreffende slag).



2. principes om de hierboven vermelde problemen op te lossen

1) een oplossing bij de scheidsrechters

In tegenstelling tot de sport kan een zeer streng reglement aan de principes van BUDO afbreuk doen.

Hoewel BUDO de eenvoud van techniek betracht, moet deze eenvoud ter wille van zijn diepgang, ontstaan uit het overstijgen van de complexiteit. In concreto vormen de ingewikkelde en gesofisticeerde technieken een soort proef die men moet doorstaan om tot deze eenvoud te komen.

Als een regel, uit hoofde van de gevaarlijke gevolgen, een trap naar de onderbuik verbiedt, dan loop het karate hierbij de kans een belangrijke eigenschap, zonet zijn essentie te verliezen.

De juiste houding van de scheidsrechters in het toepassen van deze regel zal dan bestaan in het nagaan of er vanwege de aanvaller een correcte ZANSHIN is uitgevoerd: directe ontspanning van de kracht en terugtrekken van het been. Men moet voortdurend streven naar de vervolmaking van de scheidsrechters en een middel vinden om hun standpunten te verzoenen.

2) een oplossing bij de kampers

In een competitie bevinden de kampers zich in feite in een passieve situatie, met uitzondering natuurlijk van hun houding tegenover de tegenstander.

Zij moeten strikt handelen onder de leiding van de scheidsrechters en met inachtnaam van het reglement. Het komt er dus op aan van dit laatste correct aan te leren.

Alle kampers moeten niet enkel het reglement in hun geheugen griffen, maar ook het principe van karate van hoofdstuk IV 3.3 waar er sprake is van sympathie voor of solidariteit tussen de kampers. Dit is een soort van ongeschreven regel. Wanneer deze voorwaarden zijn vervuld stelt zich nog het probleem van de deelneming van de deelneming van kampers die ofwel een te zwak karakter hebben ofwel de hoge gespannen sfeer die er op het gevechtsterrein heerst niet aankunnen.

Er zijn ook mensen met een te egocentrisch karakter die zich niet bekommeren om de veiligheid van hun tegenstander.

Dergelijke kampers dienen geweerd te worden nog voor hun inschrijving door de verantwoordelijke van de groep.

3) een oplossing bij de andere belangstellenden

Velen zijn niet in staat onverschillig te blijven voor de reactie van het publiek, vooral de jonge mensen en zij vormen de meerderheid der kampers.

Het ideale zou zijn de werkelijke principes van het BUDO aan het publiek te leren. Men moet zich echter geen illusies maken voor wat de journalistiek betreft aangezien deze laatste een zeer nefaste werking heeft ten opzichte van de krijgskunsten. Het ontbreekt de auteur van het boek hier echter aan ruimte om dit onderwerp verder uit te rispen.

De enige juiste houding voor deze belangstellenden is zich de volgende principes eigen te maken:

- A. de kwaliteit van de competitie is belangrijker dan het oppervlakkige resultaat (aantal deelnemers, groepen, nationaliteiten, ...)
- B. men mag geen helden of sterren kweken, zeker niet vanuit commercieel standpunt
- C. een karatecompetitie die correct verloopt is weinig spectaculair en niet erg interessant voor oningewijde toeschouwers
- D. de competitie mag geen bron van inkomsten vormen voor de inrichtende federatie. Het weze aanbevolen de kosten tussen de deelnemers te delen



3. toekomstperspectieven voor het SANBON-SHOBU systeem

SANBON-SHOBU is een nieuw competitiesysteem. Om een overwinning te behalen binnen de toegestane tijd moet de kamper drie punten scoren.

Dit systeem werd opgesteld voor internationale competities, naar de vurige wens van de Europeanen, zegt men. We moeten hier opmerken dat wanneer het reglement slechts twee punten per match vereist men beter kan spreken over NIHON-SHOBU.

De bestaansreden van SANBON-SHOBU is de kampers toe te laten op verschillende momenten een doeltreffende slag uit te voeren; het is inderdaad spijtig dat een bekwaam kamper die de finale had kunnen bereiken per toeval wordt verslagen tijdens de selecties.

Bovendien vermijdt dit systeem dat een deelnemer zou uitgeschakeld worden na een verkeerde beslissing die subjectief of partijdig is.

In-tegenstelling met het voorafgaande en in vergelijking met IPPON-SHOBU kunnen we bij SANBON-SHOBU de volgende nadelen vaststellen:

- A. Men verkrijgt zeer moeilijk een sterke concentratie van de geest voor een welbepaalde aanval gezien die, noodgedwongen, zullen volgen.
- B. Na het behalen van een eerste punt betwist men de volgende punten met dezelfde tegenstander, wat herhaling van dezelfde techniek moeilijk maakt.
- C. Hoewel hij reeds een punt heeft behaald moet een kamper vaak voortvechten tot de limiet van de toegelaten tijd zelfs tegenover een veel zwakkere tegenstander. De

fysische en psychische vermoeidheid zal groter zijn: op een karate competitie is het dikwijls gevaarlijker om tegen een onbekwame tegenstander te vechten dan tegen een expert; de zenuwslopende atmosfeer is hier trouwens van een ander type dan bij Judo, Kendô...

Uit dit alles vloeit een strekking voort die de geestelijke zijde van BUDO verwaarloost en die een competitie voert als een sport waar men technieken zonder spirit gebruikt.

Je positie is meestal hoog, de slagen erg licht en de bewegingen eenzijdig.



4. toekomstperspectieven aangaande beschermingsystemen

Vanaf het ontstaan van de karatecompetitie heerste al de idee om beschermende kleding te dragen om bepaalde problemen op te lossen.

Deze paragraaf geeft de conclusies die men vroeger heeft getrokken weer en de toekomstmogelijkheden van dit instrument voor onze gevechtkunst: op dit moment worden er twee soorten van beschermingsmiddelen gebruikt in de competitie.

1) Systemen die ontoereikend zijn wat de veiligheid betreft.

Ze worden gelijk met de SUNDOME-regel (gecontroleerde slagen) gebruikt om mogelijke ongelukken te vermijden.

Op internationale competities bijvoorbeeld zijn er vaak communicatiemoeilijkheden omtrent ideeën en gevoelens en de wantrouwige kampers hebben de neiging om hun tegenstander werkelijk te slaan om zich tegen diens slagen te verdedigen.

Zo ook kunnen ze in een belangrijk kampioenschap de controle over hun slagen verliezen onder de druk een punt te behalen.

Het gebruik van onvolmaakte beschermende kleding houdt twee tegengestelde elementen in: **langs de ene kant** eist ze van de kampers een vrijwillige controle van hun slagen en **langs de andere kant** eist ze dat de kampers een deel van die verplichting achter zich laten.

Wanneer de kamper uitgerust is met handschoenen, helm, borstharnas, . . . wordt de controle natuurlijk moeilijker en in de ogen van de kampers vervult het beschermingsstelsel, zelfs als het onvolmaakt is, de rol van veiligheid, verkeerdelijk dus!

Dit systeem is dus een halve maatregel en moet vroeg of laat naar een verbetering leiden, wat het geval is bij FULL CONTACT, waarover we het verder zullen hebben.

2) het systeem dat volledige veiligheid waarborgt en het "Full Contact" toelaat; voor-en nadelen.

De beoefenaars van FULL CONTACT kunnen slaan zonder elkaar te ontzien dankzij dit type van bescherming.

De vernietigende slag, tegen de tegenstander, waarvan de gewelddadigheid nog kan vergroot worden door het bruuske samentreffen van de twee kampers kan grote schade veroorzaken.

Om deze schok af te remmen wordt een elastische stof gebruikt als vering om deze energie op te vangen en de kracht van de slag wordt dankzij de penetratietijd verdeeld.

Het andere principe om de slag af te remmen bestaat erin de kracht die geconcentreerd wordt op een welbepaald punt te versnipperen door ze te verdelen over een grotere oppervlakte.

Om dit eerste effect te bekomen moet de oppervlakte van het beschermingsmiddel op een voldoende afstand aangebracht worden van het lichaam. Voor het tweede effect is het nodig een beschermingsmiddel te gebruiken dat breed en hard is.

De bescherming wordt dan merkkelijk zwaar en hinderlijk, ze stoort de fijne bewegingen van het menselijk lichaam.

Bij de aanvaller zijn, om de reactie van zijn eigen stoot af te remmen, de handschoenen vaak vrij massief vooral wanneer het masker voorzijn is van een ijzeren vizier.





- 95 -



A. nadelen.

a. Het werkelijk raakpunt van een vuiststoot situeert zich vijf tot tien centimeter meer naar voren bij het gebruik van masker en handschoenen.

Deze afstand is belangrijk in de geest van het BUDO. Het kan een kwestie zijn van leven of dood in een werkelijk gevecht.

b. Het gewicht van het masker en de borstbescherming maakt de delicate en subtiële bewegingen van hals en bovenlichaam moeilijk.

Zo wordt het effect van de veerkracht van het bovenlichaam op het moment van de toenaderings- of ontwijkingsbeweging uitgeschakeld omwille van een gebrek aan elasticiteit en soepelheid van de borstbescherming.

De beweging van de benen wordt dan de enige verplaatsingsmogelijkheid.

c. Wegens de vertragende werking van de grote handschoenen wordt het moeilijk een rechtstreekse stoot vanop verre afstand uit te voeren.

De gebogen slagen vervangen de rechtstreekse: crochet, swing, uppercut...

Tijdens een aanval voert de I-kamper vaak twee of drie stoten na elkaar uit want hij heeft het moeilijk om de vuist terug te trekken.

d. Het gewicht en de inertie van de handschoenen maakt een volmaakte krachtontspanning moeilijk; bovendien is deze ontspanning na de vuistslag gevaarlijk voor de pols- en ellebooggewrichten omwille van het gewicht van de handschoen.

Men moet de ellebogen steeds een beetje gebogen houden: het is voor het slagen gevaarlijk om met gestrekte arm te werken wegens het vertragend effect van de handschoenen dat het ellebooggewricht schade kan berokkenen.

e. Typische verdedigingstechnieken van het karate zoals KOTE UKE en SHUTO UKE zijn moeilijk uit te voeren met handschoenen aan.

De kamper heeft dan de neiging de slag van de tegenstander te blokkeren door de twee voorarmen samen te brengen voor het gezicht en de borst, zoals bij het boksen.

f. Ten gevolge van de moeilijkheden bij het uitvoeren van delicate uitwijkingsbewegingen gebruikt men vaak een benenspel dat lijkt op het benenspel van het boksen.

g. Omwille van de moeilijkheden die de tegenstander ondervindt om te ontwijken wordt het lonend om aan te vallen met slagen verzwaard met het gewicht van het lichaam. Dit wordt bereikt door een iets of wat onevenwichtige positie als men het lichaam naar voren neigt (zie Tekening 97).

Er kunnen ook nog andere nadelen voor het gevecht worden aangehaald, onder andere dit belangrijke gebrek: de hinder van beschermende kleding is groter voor kleine dan voor grote karateka's.

Een kleine kamper moet vechten met meer subtiele bewegingen en de beschermende kleding ontnemt hem deze laatste toevlucht tegen grotere kampers.

Wanneer de kampers in gewichtsklassen worden ingedeeld blijft dit nadeel doorwegen binnen elke categorie.





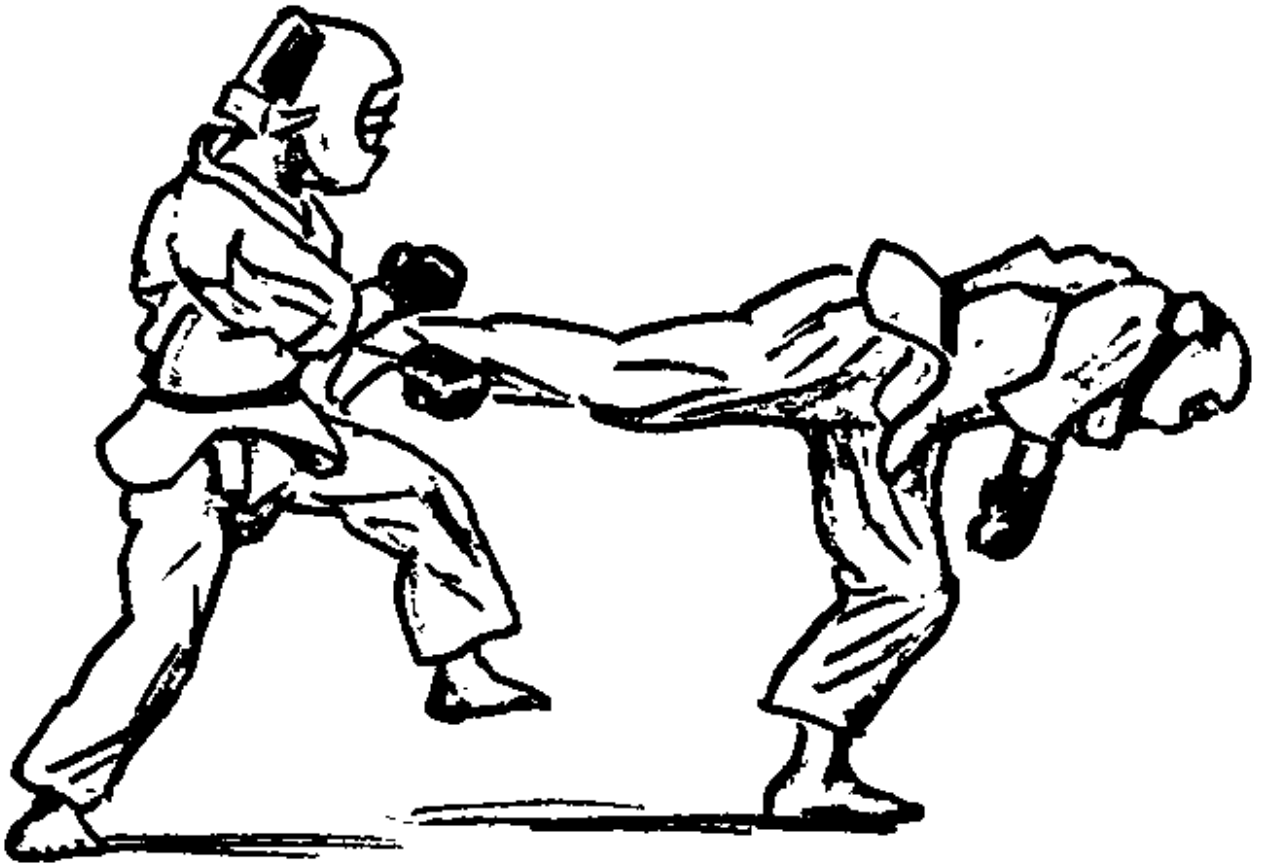
- 96 -



- 97 -

B. voordelen

- a. Men kan een soort weerstand ontwikkelen voor de schokken van de gekregen slagen, vooral naar het gezicht.
Men kan ook vermijden om de volle kracht van een hevige stoot te incasseren door het geviseerde lichaamsdeel terug te trekken vanaf het ogenblik dat de stoot raakt.
Indien deze kleine terugtrekkende beweging niet wordt uitgevoerd zullen de stoten duizeligheid of hoofdpijn veroorzaken.
- b. Men kan leren opeenvolgende stoten uit te voeren.
Een lichte slag kan alhoewel hij kracht mist, doeltreffend zijn, want als hij de tegenstander snel en werkelijk raakt laat dat toe het initiatief te nemen in het gevecht. Het SUNDOME-systeem (gecontroleerde slagen) kan niet profiteren van dit effect en hier ligt het grootste gebrek van dit systeem.
- c. De stoten kunnen krachtiger en indringender zijn want men dient vaak door de handschoenen van de tegenstander heen te stoten om hem te raken.
Men kan tevens een zekere vaardigheid aanleren bij het trappen om kwetsuren zoals het verstuiken van de tenen, te vermijden
- d. Door de zwaarte van de stoten van de tegenstander (inertie van de handschoenen) kan men bepaalde ontwijkingsbewegingen leren zoals CHIN SHIN, SEN SHIN, (zie volume. 2 p. 61). Men kan ook leren reageren op cirkelvormige stoten (crochet, swing...).
- e. De kamper gebruikt meer dynamische bewegingen omdat er geen controle van de slagen is (zie tekening 98). Tekening 99 is niet te realiseren in het SUNDOME-systeem.



- 98 -



- 99 -

3) besluiten

Wij hebben hier een aantal voordelen en nadelen van de FULL CONTACT competitie met beschermingsmiddelen naar voren gebracht.

Deze aanwijzingen zullen de jongeren helpen om zich niet te veel illusies te maken over dit type van gevecht, waarover men in de toekomst zeker zal spreken.

Het is eveneens mogelijk dat de tekortkomingen van het SUNDOME-systeem verbeterd zullen worden door de voordelen van FULL CONTACT te bestuderen.

Bij wijze van besluit kunnen we stellen dat elk systeem goede en slechte elementen bevat en dat ze zich in de toekomst zullen ontwikkelen, zoals ook nu, langs verschillende wegen

We kunnen ook bevestigen dat het de voorkeur verdient om die twee systemen na elkaar te leren: de ervaring die men tijdens zijn jeugd bij FULL CONTACT opdoet is onvervangbaar; daarentegen is na zulk een leertijd terugkeren naar de eigen weg van het karate niet zo eenvoudig als men denkt en uiteindelijk raden wij het af deze beide wegen terzelfdertijd te willen volgen.



BIJLAGE : DE ARBITRAGEREGELS

VERWITTIGING

De volgende bladzijden zijn niet opgesteld in dezelfde periode als de rest van dit boek, zelfs niet met de bedoeling ooit gepubliceerd te worden.

Het scheen ons echter interessant om ze hierbij te voegen, zoals ze zijn (in de Franse taal) vooral wegens hun origineel en uniek karakter en ook wegens het gebrek aan een dergelijk document in onze groep.

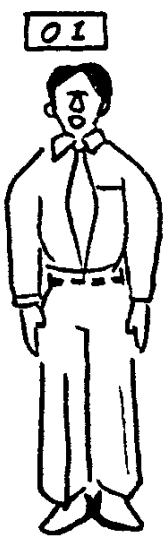
ASBL WADO-RYU KAMIGAITO BELGIUM VZW



① ... SANBON SHÔBU No.1
 ② ... IPPON SHÔBU

Le 1 avril 1976, (ZEN'NICHON KARATE DO)
 [staff.]
 RENMEI

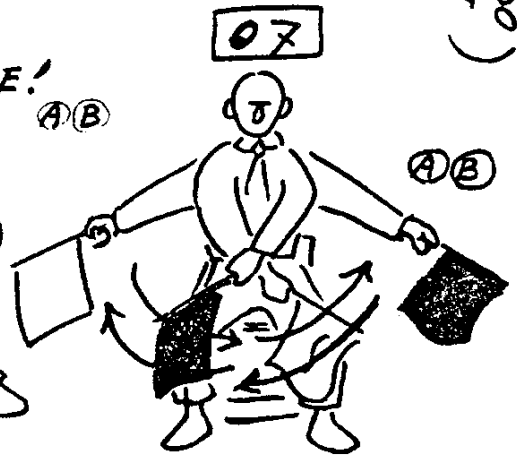
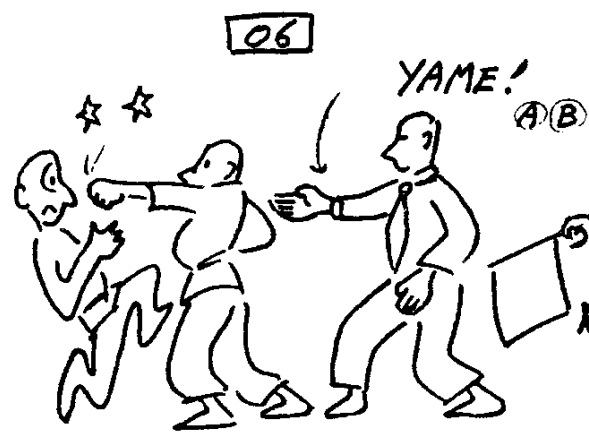
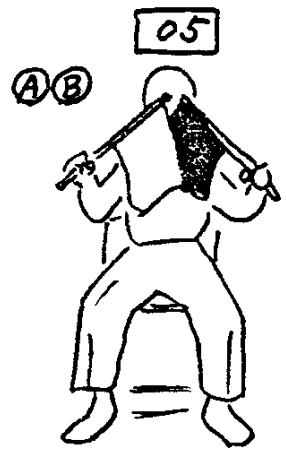
SHÔBU ①
 HAJIME!
 (SHÔBU IPPON ②)



03
 AÏUCHI



← AÏUCHI →
 ① ②



Je n'ai pas pu voir.

Ce n'est pas suffisant.

08

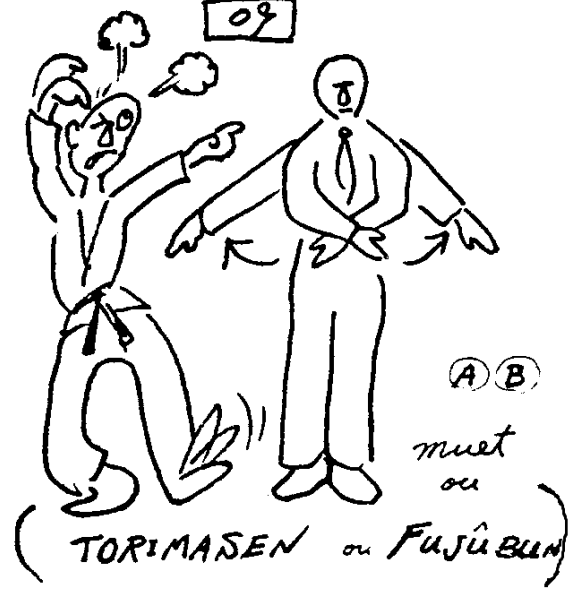


Attention!

① ② { maladie
 blessure
 costume
 violation
 objection
 etc.

Suis pas d'accord.

09

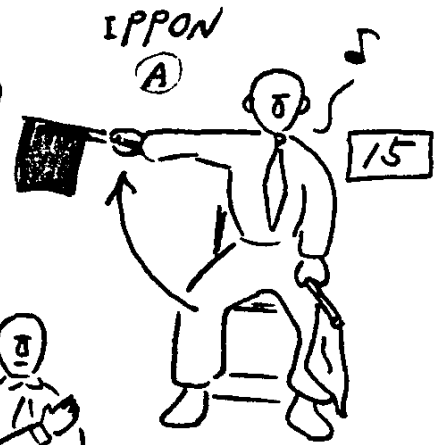


(TORIMASEN ou FUJÛBUN)

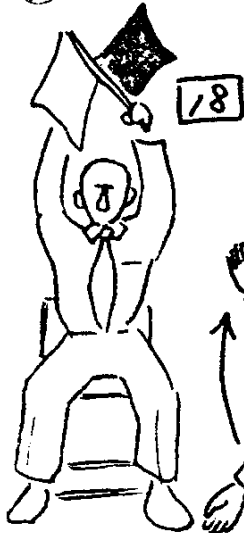
TSUZUKETE
HAJIME



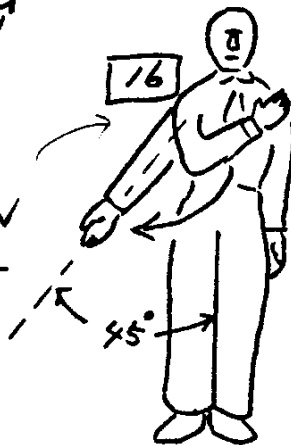
IPPON → (A) (NO.2)
(WAZA-ARI) → (B)
TSUZUKETE HAJIME



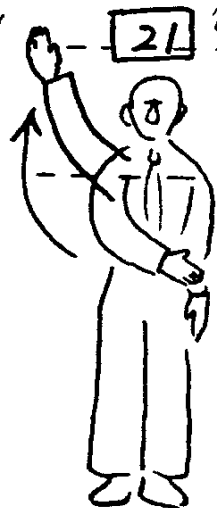
HIKIWAKE
(A) (B)



(A) IPPON
(B) WAZA-ARI



SHIRO NO KACHI
(AKA)




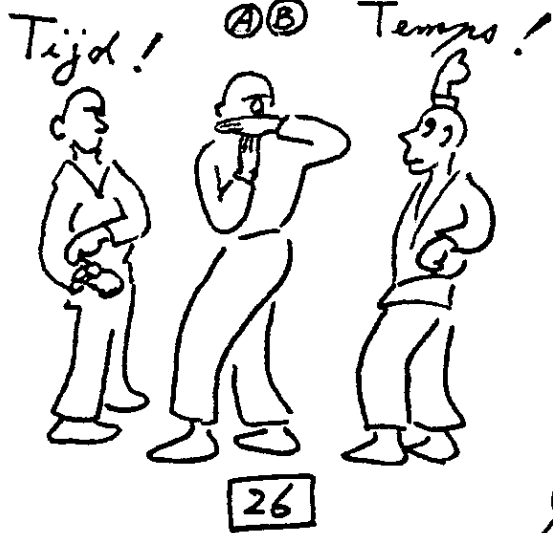
plus haut
que les épaules



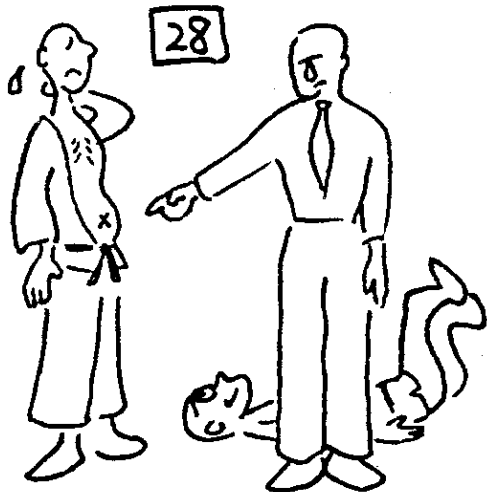
WAZA-ARI
AWASETE
IPPON (B)



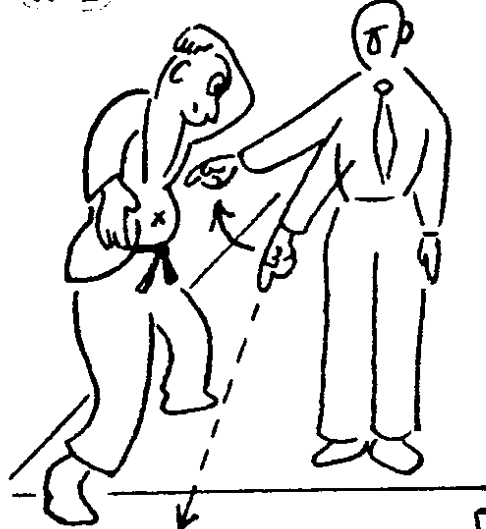
muet.
(ou JIKAN
ou Time!) 



HANSOKU CHÛI
A B

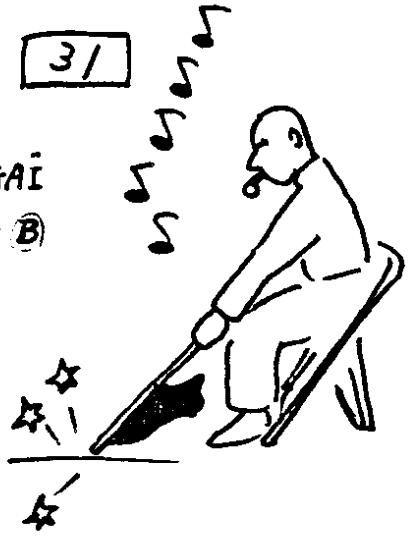


JŌGAI CHŪI 30
A B



31

JŌGAI A B



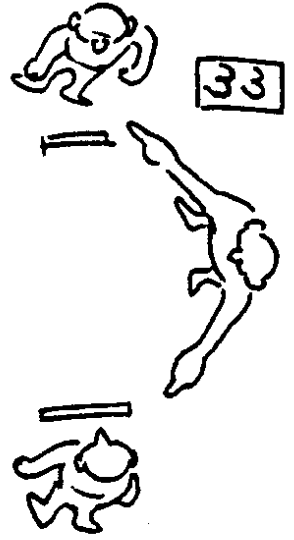
32

SHIKKAKU A B

(21)



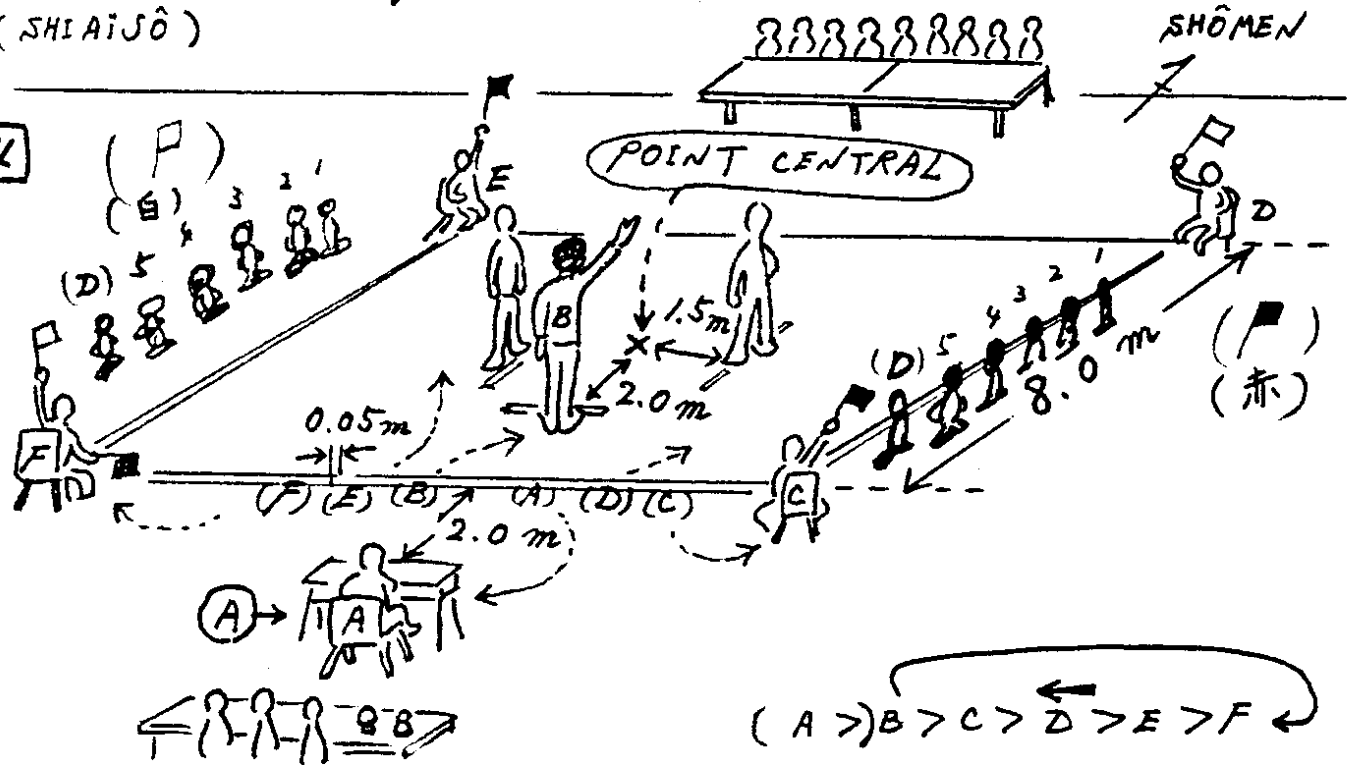
33



MOTONO ICHI A B

(SHIAISŌ)

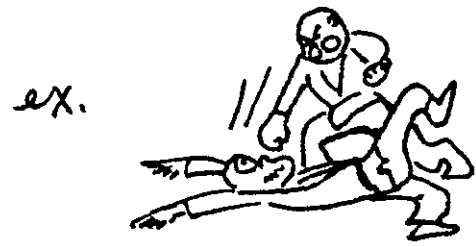
34





1	P	P	P	P	P	
2	P	P	P	P	P	
3	P	P	P	X	P	
4	P	P	X	X	P ?	X ?
5	P	P	P	P	P	
6	P	P	P	P	P	
7	P	P	P	X	P	
8	P	P	X	X	P ?	X ?
9	X	X	X	X	X	
10	P	X	X	P	X	
11	P	P	P	P	X ?	P ? P ?
12	P	X	X	X	X	
13	P	X	X	X	X	
14	P	P	P	X	P ?	X ?
15	P	P	P	X	P ?	X ?

⊙ { JODAN ... tête, visage, cou
 CHUDAN ... poitrine, abdomen, dos



JODAN TSUKI !

⊙ annonce ex.

AKA (P) → JODAN X TSUKI X IPPON
 SHIRO (P) → CHUDAN X KERI X (WAZA-ARI)

TABLEAU des EXPRESSIONS de l'arbitre central

⊙ très important
 ○ moins important ←
 Δ peu important IMPORTANCE

NO. 6

No.	TERMES D'ARBITRAGE		No. des dessins	ARBITRES des COINS	N. B.
✓ (1)	SHÔBU HAJIME	⊙	[01]	[02]	
(2)	ATO SHIBARAKU	○		([02])	(→ (5))
✓ (3)	YAME	⊙	[06] [13] [23]	[08] [05] [07] [12] [14] [15] [24] [25] [31]	(23)
(4)	MOTO NO ICHI ← (3)	○	[33]	([02])	→ (6), (7), (8) (16), (9), (13), (14)
(5)	TSUZUKETE	○		([02])	(17), (18), (19), (22)
✓ (6)	TSUZUKETE HAJIME	⊙	[10]	[02]	
(7)	SIKAN (ou Time)	(⊙)	[26]	([02])	
(8)	FUKUSHIN (-SHÛGÔ)	(⊙)	[27]	[27]	
✓ (9)	HANTEI	⊙	[17]	([02] →) [18] [19]	au dehors du lieu de combat
✓ (10)	HIKI WAKE	⊙	[22]	([28] [09] →) [02]	
(11)	SAISHIAI	Δ	[01]	[02]	→ (1)
(12)	ENCHÔ	Δ	[01]	[02]	→ (1)
(13)	TORIMASEN (ou FUJÛBUN)	(⊙)	[09] (→ [10])	[05] [04] [07] [15] [12] [14]	→ (6)
(14)	AIUCHI	(⊙)	[03] (→ [10])	id.	→ (6)
✓ (15)	AKA (SHIRO) NO KACHI	⊙	[21]	([28] [19] →) [02]	
✓ (16)	IPPON → (6) → (15) ⊙	⊙	[16] (→ [10]) [21] ⊙	([04] [05] [07]) [12] [14] [15] → [02]	Cf. Annonce EX. → P. 5.
✓ (17)	HANSOKU CHÛÏ	⊙	[28] (→ [10])	([24] [25] etc. →) [02]	→ (6)
✓ (18)	HANSOKU	⊙	[29] (→ [21])	id.	→ (15)
✓ (19)	JÔGAI CHÛÏ	⊙	[30] (→ [10])	([31] →) [02]	→ (6)
(20)	AKA (SHIRO) KIKEN	Δ	[01] (→ [21])	[02]	→ (15)
✓ (21)	SHIKKAKU	⊙	[32] (→ [21])	([31] →) [02]	→ [15]
✓ (22)	WAZA ARI ⊙ ⊙	⊙	[16] (→ [10])	([04] [05] [07]) [12] [14] → [02]	→ (6)
✓ (23)	WAZA ARI AWASETE IPPON ⊙ ⊙	⊙	[20] (→ [21])	id.	
(24)	SOREMADE ← (3)	○	—	([02])	time out

↳ (⊙) PRONONCÉ ou MUET



De auteur: **Yoshikazu KAMIGAITO Sensei**
(1937 - 2014)

Meer informatie, boeken, foto's, video's
over Yoshikazu Kamigaito Sensei:

<https://wado-kamigaito-ryu.be/nl/home-nederlands/>

U mag alle foto's, artikelen, publicaties, video's van dit boek
en deze site

www.wado-kamigaito-ryu.be

onder 2 voorwaarden gebruiken:

1. U moet altijd de bron en de auteur vermelden.
2. In geen geval kan dit gebruik voor winst zijn.

<https://wado-kamigaito-ryu.be/nl/home-nederlands/>