

## Rajo taisô\*

### (Radio gymnastiek - ラジオ体操 第)

Deze gymnastiek werd ons voorgesteld door Yoshikazu Kamigaito Sensei zodra hij in België aankwam. Deze warming-up die we voor de karatelessen oefenden, was totaal verschillend van degene die we voor zijn aankomst oefenden. Velen van ons dachten dat dit type van opwarming niet hard genoeg was, lang genoeg, pijnlijk genoeg, macho genoeg in feite.

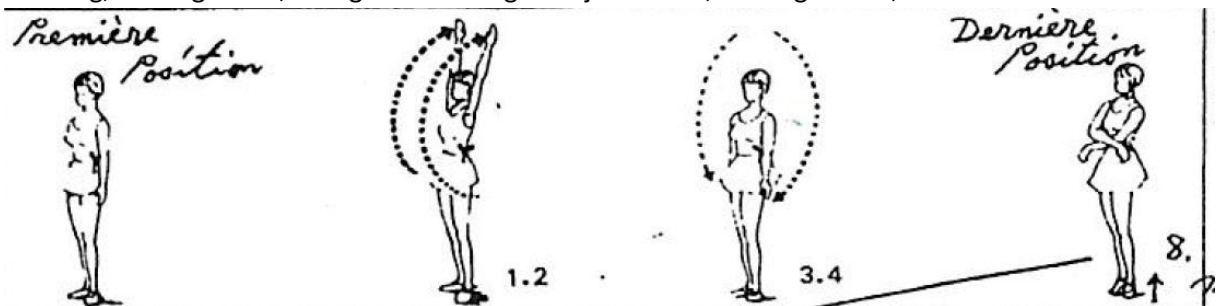
En toch is deze warming-up heel compleet, heel fysiologisch, het hele lichaam doet mee en bovenal is er geen risico op blessures. Terwijl de warming-up die we vroeger deden vooral voor krachttraining was en microblessures en microtrauma's aan zowel spieren als gewrichtsbanden in de hand werkte. Dit was de manier van de meester om ons te leren dat karate zijn kracht en efficiëntie niet aan de spieren ontleent. We dachten dat hoe gespierder we waren, hoe beter onze karate zou zijn...

Dit is geen woord-voor-woord vertaling van het Japanse document dat we van Meester Kamigaito ontvingen, maar eerder een weergave van wat Meester Kamigaito ons destijds leerde.

**Eerste positie:** lichaam rechtop, voeten bij elkaar, armen langs je zij, hoofd recht, schouders laag, rug recht, knieën niet gespannen, aandacht in de Hara (Dan Tian, Tanden, onderbuik); rustige buikademhaling. Probeer tijdens de oefening je ademhaling (buik inademing en uitademing) te synchroniseren met de bewegingen. Concentreer je gedachten in de Dan Tian. Forceer niets; zoek in plaats daarvan naar de natuurlijke soepelheid en harmonie van je lichaam. Doe elke beweging echter vastberaden en begrijp wat er gebeurt; voer de oefeningen niet uit als een onbewuste automaat.

De tekeningen tonen altijd de eerste positie, de tussenliggende posities en de eindpositie.

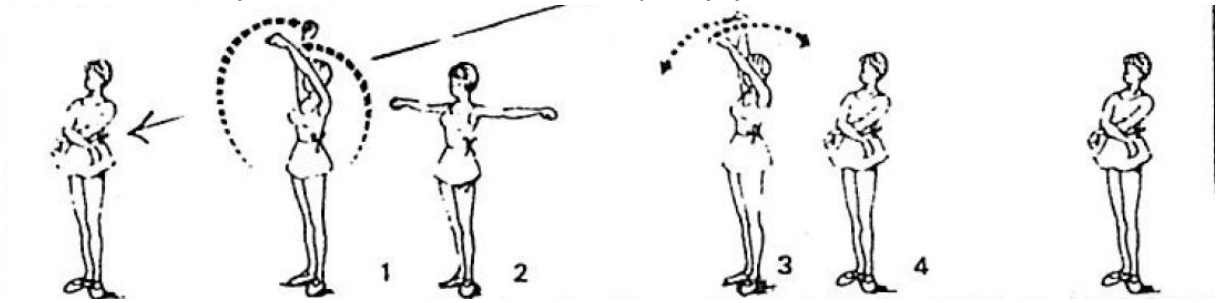
1. Draai je armen naar voren en naar achteren (**tel tot 8**). Goed strekken. Breng je armen langzaam helemaal omhoog, adem goed in, breng ze dan terug naar je lichaam, adem goed uit, enzovoort.



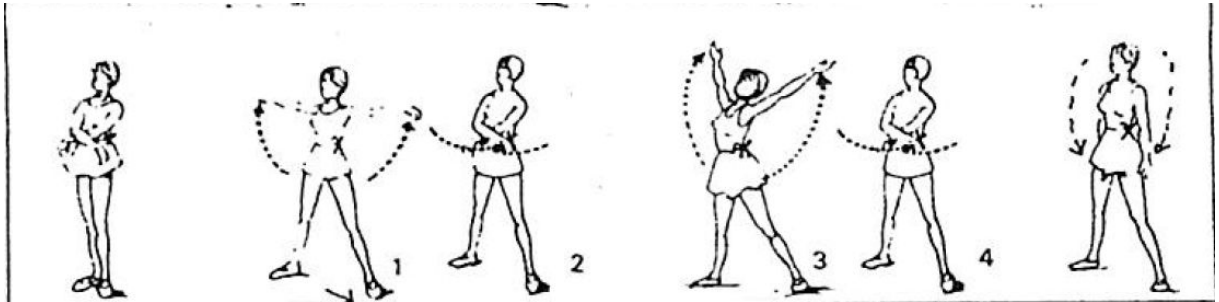
2. Buig je knieën, ga op je tenen staan met beide armen gekruist voor je borst, ga dan op je benen staan en strek je armen naar buiten (**tel tot 16 (2x8)**). Houd je rug recht, in lijn met je hoofd. Voel met gebogen knieën de spieren in je onderrug, de spieren in je ruggengraat die je rug sterk en recht houden.



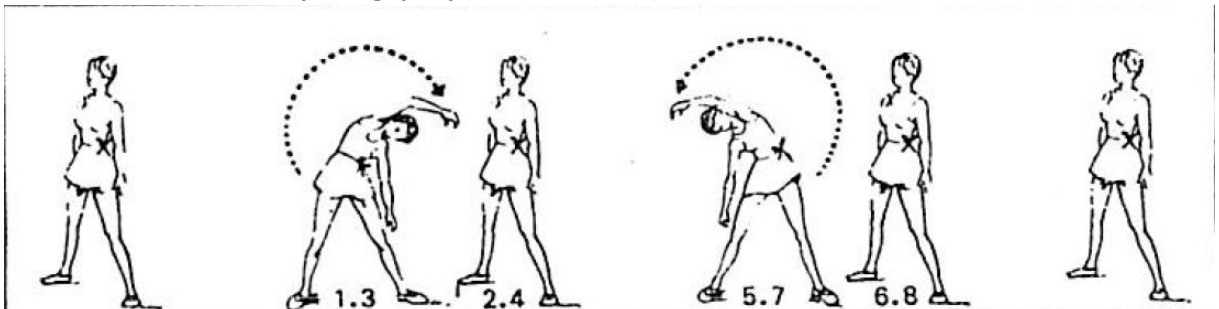
3. Draai je armen heen en weer rond je schouders, waarbij je je armen zo ver mogelijk van je lichaam houdt (tel tot 16 (4x4)). Bij de laatste voorwaartse rotatie, spreid je je voeten en start nr. 4.



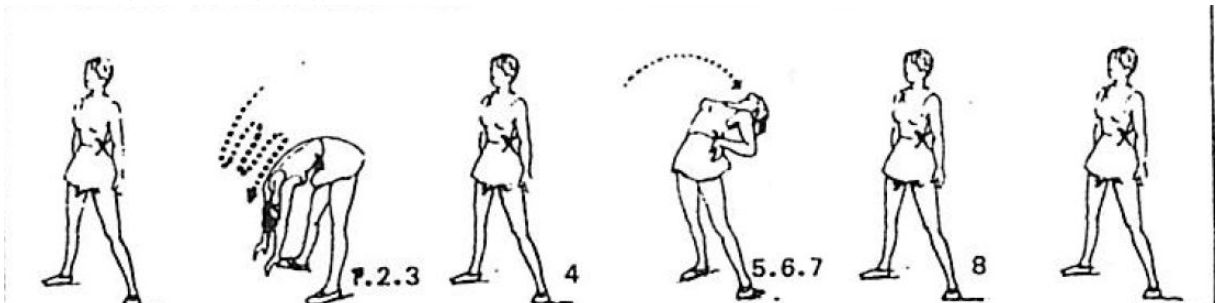
4. Halveer je armen naar voren en spreid ze dan naar achteren (diagonaal en omhoog), buig je bekken naar achteren en open je borst zoveel mogelijk (tel tot 16 (4x4)).



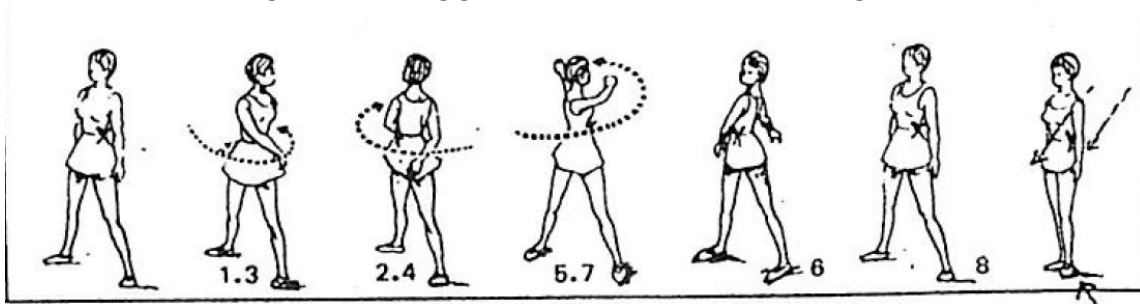
5. Houd de benen open en sterk. Buig het lichaam bij de heupen zijwaarts naar links met de rechterarm boven het hoofd en dan naar rechts met de linkerarm boven het hoofd. Gooi de arm ruim boven het hoofd. De andere arm blijft langs je zij (tel tot 16 (8x2)).



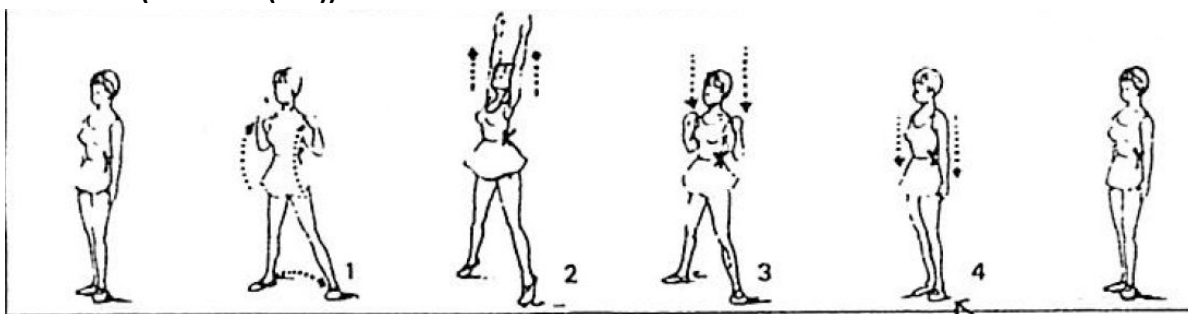
6. Zet je voeten iets verder uit elkaar, buig dan je bekken en onderarmen naar de vloer met drie buigingen, steeds lager, buig dan, met je handen op je heupen, naar achteren met drie buigingen, steeds verder naar achteren. (tel tot 16 (8x2))



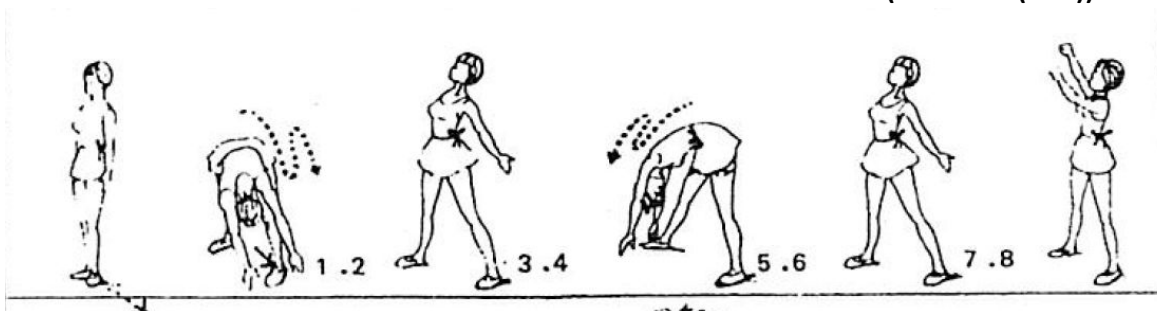
7. Spreid de voeten iets minder ver uit elkaar en draai de heupen, de romp, het bovenlichaam en het hoofd soepel en zonder te spannen naar links, rechts, links, rechts, links, waarbij je de armen twee keer naar links achterwaarts diagonaal omhoog gooit, doe dan hetzelfde maar begin met rechts (**tel tot 16 (8x2)**).



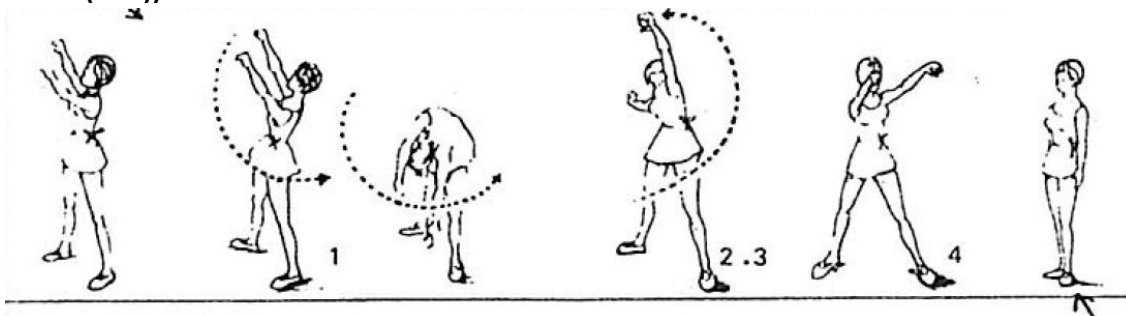
8. Voeten bij elkaar, armen langs je zij. Beweeg de linkervoet naar links, plaats de handen op de schouders en til het lichaam op de tenen met de armen gestrekt naar boven, strek het hele lichaam zo ver mogelijk uit. Plaats de handen weer op de schouders en de hielen op de grond, doe dan hetzelfde naar rechts. Houd je schouders laag en naar achteren. Houd je hoofd rechtop, je kin ingetrokken en staar horizontaal in de verte (**tel tot 16 (8x2)**).



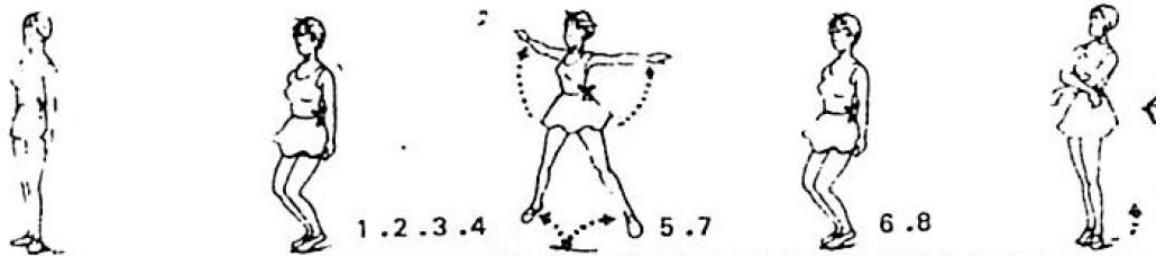
9. Voeten bij elkaar, armen langs je zij. Draai naar links, handen voor het lichaam geklemd, breng de linkervoet een stap naar voren en buig twee keer naar voren, armen naar de voeten. Strek en steun op het achterste been, open de armen zo ver mogelijk naar achteren, schuin omhoog. Doe dan hetzelfde aan de rechterkant. Herhaal twee keer. Het hele lichaam komt naar achteren. (**Tel tot 16 ( 8x2)**)



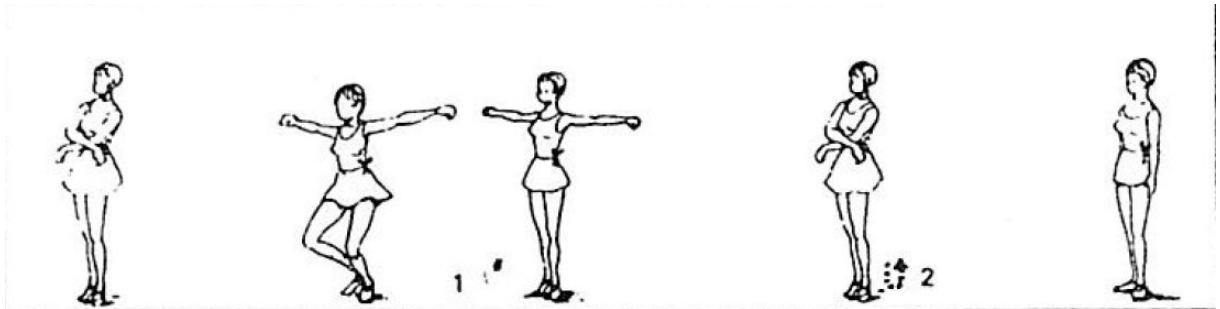
10. Benen uit elkaar. Draai je bovenlichaam helemaal rond, met je rug horizontaal naar links en dan naar rechts, en je armen horizontaal met je handen tegen elkaar. Gebruik de armen zo ver mogelijk naar opzij en naar achteren om de flexibiliteit van de onderrug zowel naar voren als naar achteren te vergroten. (**Tel tot 16 ( 8x2)**)



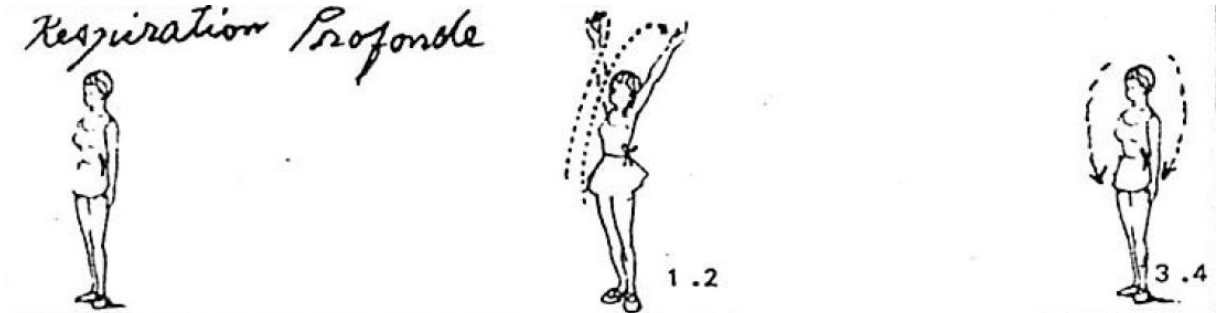
11. Voeten bij elkaar, armen langs je zij. Spring 4 keer, armen langs je zij, voeten bij elkaar, lichaam ontspannen, spreid dan je benen en armen twee keer opzij. Herhaal twee keer **(tel tot 16 (8x2))**.



12. Herhaal oefening 1. Draai je armen naar voren en naar achteren (tel tot 8). Goed strekken. Breng je armen langzaam helemaal omhoog, adem goed in, breng je armen terug naar je lichaam, adem goed uit enzovoort, eindig met je voeten bij elkaar, lichaam recht, armen langs je lichaam **(tel tot 16 (2x8))**.



13. Helling, voeten bij elkaar positie. Breng de armen naar voren en boven het hoofd, begin met een diepe ademhaling en eindig door de armen terug langs het lichaam te brengen met een diepe uitademing, waarbij de armen van boven naar voren worden gedraaid en eindig door ze langs het lichaam aan de zijkanten te plaatsen **(tel tot 16 (4x4))**.


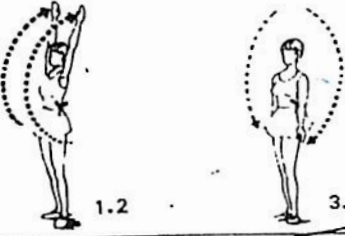


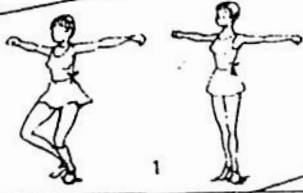


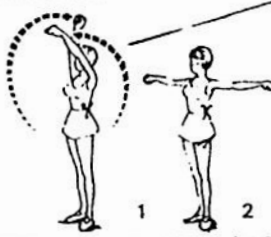







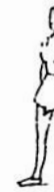



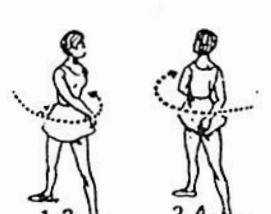



Xavier Wispenninckx, 29-10-2024

\*( ) een gezamenlijke oefenroutine die sinds 1925 elke ochtend vanaf 6.30 uur wordt uitgezonden op het nationale radiostation NHK in Japan.

# ラジオ体操 第1 第2

## ラジオ体操第1

順序	運動と説明	はじめの姿勢	解	おわりの姿勢	注意する点
1	<p>のび</p> <p>○胸を肩から上にあげて(1, 2) ○肩からお尻まで(3, 4) ○8で胸を前に交差してかかとをあげる。</p> <p><i>On compte jusqu'à 8.</i></p>	<p>Première Position</p> 		<p>Dernière Position</p> 	<p>胸をよく伸ばしてよく、ゆっくりとあげ、すじを伸ばす。お尻は力をいれてあがる。</p> <p>8. <i>montez les</i></p>
2	<p>腕を振ってあしをまげのびす</p> <p>○腕を横に振りながらあしをまげ伸ばし(1) ○腕を振りしどして交差しながら、かかとをお尻に上げる。(2)</p> <p><i>On compte 16, et ainsi de suite.</i></p>				<p>腕の伸び伸ばした目によってあしの前伸とかとの上げ下げを七、ふんに、腕は真横に、伸ばしは少し深めに、あしの間隔や筋肉、くつこうにする。</p>
3	<p>腕をまわす</p> <p>○腕の外回し(1, 2) ○腕の内回し(3, 4)</p>				<p>ひじをよく伸ばし、をできるだけ速くにするように肩を中心に、ななを振って回す。前交差を深くするに注意。肩を柔らかく。</p>
4	<p>胸をそらす</p> <p>○左あしを横に出しながら、腕の横振り(1, 2) ○右あしを横に出しながら腕をそらす(3, 4) ○おわりは腕をからだの横に。</p>				<p>腕の振りが大切。肘のときは肘を引く伸は、手の平を返し後に引、引くとよい。腕の振によって胸を柔らかく。</p>
5	<p>からだを横にまげる</p> <p>○右腕を横から上に振り上げて左上げ(1)起こして(2)もう一回左上げ(3, 4) ○左腕を横から上に振り上げて右上げ(5)起こして(6)もう一回右上げ(7, 8)</p>				<p>肩関節をしっかりと伸ばしてゆかないように、腕の振り上げが、すいので早目に力強く、それによりせき柱の首のほうからまげる。せき柱の左右へきをよくしせき柱をく保つためにしりてよくとって真横にま</p>
6	<p>からだを前と後にまげる</p> <p>○前下3回はすみをつけてまげ(1, 2, 3) ○起こして(4) ○手を横、からだをうしろにそらせて(5, 6, 7) ○起こす。(8)</p>				<p>力をぬきからだの重自然に深くまげ、後ろで腰を押すようにそらせる。首の力して後を見るような気やるとよい。背や腰肉を伸ばしせき柱をかに保つようにする</p>
7	<p>からだをねじる</p> <p>○軽く腕を振って左右、左右とからだをねじり(1, 2, 3, 4) ○左肩のうしろに大きく2回回ってからだをねじる(5, 6, 7) ○腕を体側にとめ(8) ○今度は反対に右左とねじる ○おわりは左足をひきつける。</p>				<p>からだの前後左右につかないように肩関節をくすさないこと、の振りを利用してせき柱をゆるくおし、ねじりも後に向けずまよじる。腕の動作を少目に。</p>

# 体操のすすめ

体操は見るものではありません…………… まずやってみましょう。実際に自分で動いてみないと体操のよさはわかりません。体操をすることは健康になるための欠くことのできない条件の一つにあげられます。ラジオやテレビに合わせてどうぞ一緒に。

からだを怠けものにしないように…………… からだは動かさないとだんだん自分のいうことをきかなくなってしまいます。働くことをいやがる怠けものになってしまうのです。誰でも毎日からだを動かしているのですが、それだけでは足りない場合が多いようです。体操で全身をよく動かしてよく働けるからだを保ちましょう。

からだが固くなってはいないでしょうか… からだが固いということは動きの能率が悪いということで日常生活において、それだけ損をしていることになりす。動きのいい、やわらかいからだをつくるためには合理的にからだを動かすことが大切で、それには体操が一番です。一つの運動だけをやることも結構ですが、なるべくなら連続しておやりください。無理はいけませんちょっと努力して大きな動作でいたしましょう。

一家だんらんのために…………… ご家族揃っての早起き体操の計画などいかがでしょう。体操もまたいちだんと楽しいものになります。明るく楽しく体操をご家庭で毎日続けましょう。

序	運動と説明	はじめの姿勢	図 解	おわりの姿勢	注意する点
8	<b>腕を上下にのばす</b> ○腕を肩にまげたましを出す(1) ○腕を上には伸ばしかかとを上げる(2) ○腕を肩にまげかかとをおろす(3) ○腕を下には伸ばし、たましをもどす(4) ○次に右あしを出してくり返す。(5, 6, 7, 8)		       		腕をまげたとき肩を後に引くようにする。この姿勢を基本にして腕を上下に力強く伸ばしかかとも高くあげる。全体にきびきびとした動作で行う。
9	<b>からだを斜め下にまげる</b> ○たましを横に出してからだを左にはずみをつけて2回まげる(1, 2) ○起こして正面を向いて腕をうしろに腕をそらせる(3, 4) ○右にはずみをつけて2回まげる(5, 6) ○起こして正面を向いて腕をうしろに腕をそらせる(7, 8) ○おわりは腕を右腕に用0		       		足先に向うをつけるような気持ちでまげるとよい。この時ひざがゆるみやすいのでひざをきしめるように注意。
10	<b>からだをまわす</b> ○腕を大きく振りながら、からだをなからぐるりと大きく回す(1, 2, 3, 4) ○次に右から回す(5, 6, 7, 8) ○おわりは左足をひきつける。		       		腕の振りをよくつかい、とくに横から後に大きく回し腕のふらつきをたかめる。
11	<b>両あしでとぶ</b> ○両あしをそろえて4回とび(1, 2, 3, 4) ○次に開いて閉じて開いて閉じてと、とびながら腕を横に上げておろす(5, 6, 7, 8) ○おわりは腕を前に交差してかかとを上げる。		       		最初は軽く、開閉とびは少し大きく息がけは「むくらい」元気にとんで呼吸循環の働きをたかめる。 <i>montez les talons.</i>
12	<b>腕を振ってあしをまげ伸ばす</b> ○腕を横に振りながらあしをまげ伸ばし(1) ○腕を振りしとして交差しながらかかとをおろして上げる(2) ○おわりは腕をからだの横に。		       		腕の振りを伸び伸びとして特に呼吸を整えるようにするとよい。
13	<b>深呼吸</b> ○腕を肩から上、斜めに開いて(1, 2) ○横からおろす。(3, 4)		<i>Respiration Profonde</i>    		腕は手の平を返して指先までよく伸ばし斜め上に開いて腕を大きく広げる。

1番の運動は8呼間、他は全部16呼間