

Kyokushinkai Karate



D o j o

I s s h o k e n m e i

Kyokushinkai

OORSPRONG

Kyokushinkai is, net als andere karatestijlen, een van oorsprong Japanse vechtkunst. De uitvinder van deze stijl is Masutatsu Oyama. Karate op zich is een van traditioneel Chinees kempo afgeleide gevechtkunst uit China, die in Okinawa en later in Japan verder is ontwikkeld.

Kyokushinkai staat bekend als de hardste en vrijwel de enige officiële vorm van "full contact" karate. Het is een volwaardige karatestijl waarin de onderdelen kihon, kata en kumite alle verplichte onderdelen bij examens zijn. Kyokushinkai kenmerkt zich door de gedisciplineerde en geestdriftige beoefening. Traditioneel wordt De 'Fighting Spirit' (Kokoro), het Bushido en de dojo-kun in de authentieke dojo dan ook zeer hoog aangeschreven. Het gevecht zelf vormt het zwaartepunt van deze karatestijl, Kyokushinkai staat ook wel bekend als 'World's strongest karate'.

Kyokushinkai Karate is een systeem waarbinnen je het uiterste vergt van je fysieke en mentale gesteldheid om zo de ultieme waarheid na te streven. Door je lichaam hard te trainen en het uiterste te vergen van jezelf, zul je ook mentaal sterker worden. Op die manier groeit je zelfvertrouwen en krijg je een evenwichtige uitstraling waardoor je in het leven in staat bent de uitdagingen die je op jouw weg tegenkomt onbevangen tegemoet te treden.

Kyoku betekent het uiterste. Dit houdt in dat je het maximale uit elke situatie wilt halen, door volharding en je helemaal te geven voor wat je wilt bereiken.

Shin betekent de waarheid. Alleen met eerlijkheid, oprechtheid zowel naar jezelf als naar anderen, kun je bereiken wat je jezelf hebt voorgenomen. Je zult zonder vooroordelen de realiteit onder ogen moeten komen en wanneer je dit kunt opbrengen en het binnen je mogelijkheden ligt, sterkt dit gelijktijdig je zelfvertrouwen.

Kai betekent samenwerken. Dit staat voor het samenwerken met elkaar, in de juiste verhouding en altijd met het nodige respect voor ieders standpunt. Respect is een essentieel punt in relatie tot ieder mens.

Woordenlijst

Tellen in het Japans

Ichi	= Eén	Roku	= Zes
Ni	= Twee	Shichi	= Zeven
San	= Drie	Hachi	= Acht
Shi	= Vier	Ku	= Negen
Go	= Vijf	Ju	= Tien

Algemene Begrippen

Budo	= de weg van de krijger
Dachi	= stand
Kyu	= graad, gekleurde band
Dan	= graad, zwarte band
Dojo	= trainingszaal waar de vechtkunst beoefend wordt
Gi	= karatekleding
Obi	= band
Jiyu	= vrij
Kamae	= gevechtshouding, voorbereidende houding
Kara	= leeg
Karate	= lege hand
Kiai	= krijgsschreeuw
Sempai	= oudere leerling, hogere band
Sensei	= leraar, meester
Shihan/Hanshi	= grootmeester
Tameshiwari	= breektest
Ido-geiko	= kihon in beweging
Stamina	= kracht en conditie oefening

Richtingen en bewegingen

Chudan	= midden (band tot ribben)	Uchi	= van binnen
Jodan	= boven (hals en hoofd)	Soto	= van buiten
Gedan	= laag (band tot voet)	Mawashi	= cirkelvormig
Migi	= rechts	Ura	= omgedraaid
Hidari	= links	Age	= opwaarts
Mae	= voorwaarts	Oroshi	= neerwaarts
Yoko	= zijwaarts	Ago	= kin
Ushiro	= achterwaarts		

Commando's

Hajime	= begin
Yame	= stop
Osu	= begrepen, Budo-groet
Mawate	= omdraaien
Yoi	= klaarstaan, opgelet
Kamaete	= houding aannemen

Seiza

Seiza	= knie zit
Shinden ni rei	= groet de tempel
Mokuso	= ogen dicht
Mokuso yame	= ogen open
Sensei ni rei	= groet de leraar
Sempai ni rei	= groet hogere band (assistent leraar)
Otogai ni rei	= groet elkaar
Tate Kudasai	= sta op
Domo Arigatou Gozaimashita	= hartelijk dank

Begrippen uit kumite

Jiyu ippon kumite	= vrij éénstaps gevecht
Jiyu kumite	= vrij gevecht
Kihon ippon kumite	= basis éénstaps gevecht
Randori	= oefenen van het vrij gevecht (sparren)
Sanbon kumite	= driestaps gevecht
Tori	= aanvaller
Uke	= verdediger
Ido Geiko	= kihon in beweging
Stamina	= kracht en conditie oefening
Kata	= vorm/stijloefening, (reeks vastgelegde bewegingen)

Tachikata

Tachikata	= standen
Fudo dachi	= stabiele stand, alerte stand
Heiko dachi	= parallel stand
Heisoku dachi	= gesloten stand
Kake ashi dachi	= gehaakte stand
Kiba dachi	= paardrijd stand
Kokutsu dachi	= achterwaarts leunende stand
Kumite dachi	= gevechtshouding
Moro achi dachi	= dubbele-voet stand
Musubi dachi	= aandacht stand, v-stand
Neko ashi dachi	= kat stand
Sanchin dachi	= zandloper stand
Shiko dachi	= sumo stand
Uchi hachiji dachi	= duivenpoten stand
Tsuru ashi dashi	= kraanvogelstand
Yoi dachi	= alerte stand
Zenkutsu dachi	= voorwaarts leunende stand

Handvormen

Seiken	= rechte vuist, twee voorste knokkels
Uraken	= omgekeerde vuist
Tettsui	= hamervuist
Shuto	= zijkant hand pinkzijde (meshand)

Tsuki, Uchi en Ate

Tsuki	= stoot
Uchi	= slag
Gyaku tsuki	= tegengesteld stoten
Oi tsuki	= mee stoten
Morote tsuki	= dubbele stoot
Sanbon tsuki	= drievoudige stoot
Ate	= elleboog slag
Ago	= kin
Shita	= lage hoek
Tate	= staand

Uke

Uke	= wering
Morote uke	= twee-armige wering
Jodan uke	= hoge wering
Soto uke	= wering van buiten naar binnen
Gedan barai	= lage wering
Uchi uke	= wering van binnen naar buiten

Voetvormen

Chusoku	= Bal van de voet
Haisoku	= Wreef
Kagato	= Hiel
Sokuto	= Zijkant van de voet

Keage

Keage	= beenzwaai (let.: voet omhoog)
Mae keage	= voorwaartse beenzwaai
Yoko keage	= zijwaartse beenzwaai
Uchi keage	= voorwaartse beenzwaai van binnen naar buiten
Soto keage	= voorwaartse beenzwaai van buiten naar binnen
Ushiro keage	= achterwaartse beenzwaai
Hiza keage	= knie naar schouder

Geri

Geri	= schop of trap
Hiza geri	= knietrap
Kin geri	= trap naar het kruis
Mae geri	= voorwaartse trap
Mawashi geri	= cirkelvormige trap
Yoko geri	= zijwaartse trap
Ushiro geri	= achterwaartse trap

Dojoregels en etiquette

- Iedere leerling is zich ervan bewust dat Kyokushinkai Karate een vechtsport is waarbij doorzettings- en incasseringsvermogen zowel lichamelijk als mentaal worden getraind. De leerling geeft hier naar eigen kunnen invulling aan;
- Iedere leerling is tenminste 5 minuten voor aanvang van de les aanwezig;
- Bij het betreden of verlaten van de Dojo begroet men eenieder aanwezig door luid "Osu" (spreek uit: Oesh) te roepen;
- Vervolgens gaat de leerling naar de aanwezige leraren en leerlingen en begroet hen, op volgorde van graad van hoog naar laag, met een individueel "Osu";
- Spreek iedere leraar met Shihan, Sensei of Senpai (afhankelijk van de graad zwarte band) aan met daarbij de naam;
- Iedere les begint en eindigt met seiza;
- Als de leerling te laat is, komt hij de dojo binnen, zegt "Osu" en gaat vervolgens in seiza zitten met het gezicht naar de muur rechts van de deur waardoor is binnen gekomen. De leerling blijft hier zitten totdat de leraar hem ophaalt;
- Gedurende de les is het niet toegestaan de dojo ongevraagd te verlaten;
- Draag tijdens de les een karate-gi met het Kyokushin-kanji op de linkerborst;
- Betreed de dojo alleen op blote voeten of op sokken.

5 karate regels:

Doorzettingsvermogen - Eerlijkheid - Etiquette - Karakter - Zelfbeheersing

Obi

Bekijk filmpje; hoe je obi te knopen:

[How to tie your karate kyokushin belt - YouTube](#)

Tellen in het japans

一	1 - ichi	六	6 - roku
二	2 - ni	七	7 - shichi
三	3 - san	八	8 - hachi
四	4 - shi	九	9 - kyu
五	5 - go	十	10 - ju