

DYNAMICA BIJ KARATE

Flexibiliteit

Buigzaamheid en flexibiliteit is een eerste vereiste om iets te kunnen bereiken in de budosport. Stijfheid in bepaalde gewrichten en spieren maken het beoefenen van 'diepe' standen en 'hoge' traptechnieken onmogelijk.

Natuurlijk bewegen

De mate waarin een persoon zich moeiteloos en flexibel kan bewegen is bepalend voor de spierspanningen die zich tijdens het bewegen voordoen. Verkrampte schouders en stijfheid in heupen, knieën en enkels maken het onmogelijk om 'natuurlijk' te bewegen. De rug (wervelkolom) moet in staat zijn om naar achteren, naar voren en zijwaarts te buigen om de romp en het hoofd in balans te houden.

Ken je eigen lichaam

Spieren, pezen en gewrichten die stijf belemmeren de vrijheid van bewegen. Door regelmatig te strekken vergroot men de levendigheid en bewuste gewaarwording van het eigen lichaam. Het strekken van de spieren die de gewrichten bewegen, vergroot zowel de eventuele hersenactiviteit als de beweeglijkheid van de spieren ter plekke en is direct van invloed op en vergroot de wilskracht. De meeste soorten rugpijn, zowel als andere klachten op het gebied van het spierskelet zoals artritis en reuma, worden vrijwel door stijfheid veroorzaakt. Ook emotionele en fysieke spanningen dragen bij tot stijfheid en pijnklachten.

Balans

Geregeld strekken brengt na sportbeoefening en andere lichamelijke activiteiten het lichaam weer in 'evenwicht' doordat het een ontspannend effect heeft. Bij stijve spieren dringt het bloed niet in alle lagen van het weefsel door en zoekt andere routes. Het weefsel droogt uit, verdort en de afvoer van afvalproducten stagneert zodat de spier nog stijver worden kan.

Strekken van de heupen

Het strekken van de heupen, hetgeen bij karate veel voorkomt, heeft een gunstige invloed op de ademhaling omdat de grote spiergroepen van de heupen nauw in verband staan met de buikspieren en de spieren van de onderrug. De spieren van de onderrug beïnvloeden op hun beurt weer de rest van de ruggengraat. Regelmatig strekken vergroot de capaciteit van de borstkas en daarmee de inhoud van de longen. Elke direct of indirect bij het ademhalingsproces betrokken stijve, niet elastische spier die door het strekken soepeler wordt gemaakt, draagt tot op zekere hoogte bij aan en vrijere, diepere en meer ontspannen ademhaling. De beoefening van karate, met zijn talrijke rekkings- en strekkingsoefeningen en vormen, draagt in hoge mate bij tot een goed lichamenlijk en geestelijk welbevinden. Het proces van de veroudering (verstijving) wordt door het rekken en strekken in belangrijke mate vertraagd.

Fitheid

Doordat men regelmatig traint in wat voor vorm dan ook zal dit ten goede van je lichaam komen, niet alleen fysiek maar ook dynamisch zal men reageren. Door deze zaken in acht te nemen voelt men zich fitter en is het trainen een lust om te doen en kun je meer uit je zelf halen.

Dojo: Enkweg 11A te Eerbeek
Ronald van den Eyssel, Rijkserkend Karate -instructeur,
Telefoon 06 417 14 007

www.karateclubeerbeek.com
info@karateclubeerbeek.com