

MIJN WERKSTUK OVER

KARATE



*Gemaakt door Rob van den Eyssel
26-11-2008 Groep 6 Johanna huiskampschool Eerbeek*

Bronvermelding

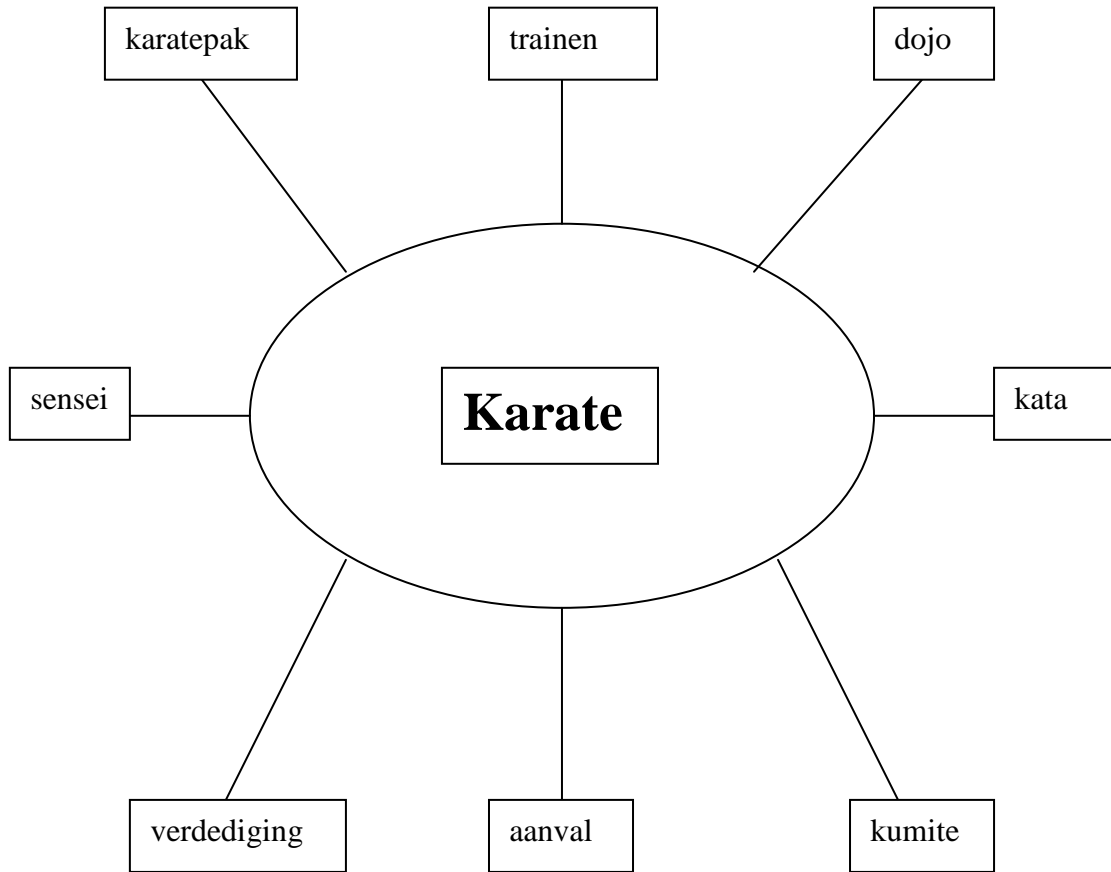
Ik heb de informatie van dit werkstuk uit mijn hoofd gedaan.

Ook komen gegevens van de Website van Karate Club Eerbeek, de leraar en mede leerlingen van de club.

Ik heb ook het boek oosterse vechtkunsten gelezen en geleend uit de bibliotheek van de school.

Inhoudsopgave

<i>Hoofdstuk 1</i>	<i>De Dojo</i>	<i>blz. 3</i>
<i>Hoofdstuk 2</i>	<i>De Sensei</i>	<i>blz. 4</i>
<i>Hoofdstuk 3</i>	<i>Het Karatepak</i>	<i>blz. 5</i>
<i>Hoofdstuk 4</i>	<i>De Training</i>	<i>blz. 6</i>
<i>Hoofdstuk 5</i>	<i>De Kata en Kumite</i>	<i>blz. 7</i>
<i>Hoofdstuk 6</i>	<i>De aanval en verdediging</i>	<i>blz. 8</i>
<i>Hoofdstuk 7</i>	<i>De vragen en antwoorden</i>	<i>blz. 9</i>
<i>Spin</i>		<i>blz.10</i>
<i>Bronvermelding</i>		<i>blz.11</i>
<i>Slotwoord</i>		<i>blz.12</i>



Karate



Inleiding

Mijn spreekbeurt gaat over karate.

Karate is een (vecht) sport waar je leert verdedigen en aanvallen.

Het komt van het Japanse eiland Okinawa en Karate betekend "met lege Hand" omdat je geen wapens gebruikt.

Karate is al meer dan 1500 jaar oud.

Ik vind het een leuke sport omdat je lekker bezig bent met sport,

En je wordt er sterk van.

Je kunt ook aan toernooien meedoen dat is heel leuk, maar dat hoeft niet.

Hoofdstuk 1 De Dojo

De Dojo is een oefenzaal waar Karateles wordt beoefend.

Je hebt kleine en grote Dojo's, er kan een houten vloer in liggen of een harde mat.

Er staat ook overal een afbeelding van een grootmeester.

Je groet ook altijd als je de zaal in komt of er uit gaat, met osu.

Dit is een nationale karategroet. Bij het begin van de training is er een groetceremonie, om te beginnen en je eindigt er ook mee.



De Grootmeester

Hoofdstuk 2 De Sensei

De Sensei is de leraar (m/v) die de groep kinderen / ouderen les geeft. Mijn vader is ook Sensei, hij geeft dus ook les. Het woord Sensei betekend in het Japans leraar (hij die eerder heeft geleefd).

Interview met mijn vader "Sensei"

Hoe wordt je Sensei?

Door jaren lange training en een opleiding te volgen tot Sensei.

Is dat Moeilijk?

Ja, het is moeilijk , maar als je het wilt bereiken kun je het ook.

Wat zijn de taken van een Sensei?

Het aanleren van Karate bij de leerlingen, en zorgen dat ze met het geleerde goed kunnen Karate. De Karate leraar wil graag aan iedereen karate lesgeven.



De Sensei van Karate Club Eerbeek

Hoofdstuk 3 Het Karatepak

Het pak (Gi) is van wit katoen gemaakt. Je hebt dun en dik geweven katoen. Een beginners pak is van dun katoen, een gevorderden dragen een dikker katoenen pak.

De band werd om het pak gedragen om de karatejas (kimono) op zijn plek te houden. Dit werd met een witte band gedaan, door het lange trainen werd die geel van het zweet, groen van de schimmel en bruin van het lange dragen. Tenslotte zwart van het niet meer schoon krijgen. We kennen in Nederland de kleuren wit, geel, oranje, groen, blauw, bruin 1 t/m 3, zwart 1 t/m 9 en rood/wit geblokt

Wat hoort nog meer bij een Karatepak?

Het logo van de club of karatebond (vb Sensei)

Hoe wordt hij gedragen (vb Sensei)

Is er nog bescherming nodig (vb Sensei)



Hoofdstuk 4 De Training

*De training begint met een groet ceremonie,
daarna met een warming-up.
Dat kan zijn een spelletje of echt been en buik spieren.
Dat kan soms zwaar zijn[maar dat is mijn mening]*



*En dan komt het oefenen. Je moet leren schoppen, slaan, en afweren.
Maar daar kom ik later op terug.*

De training eindigt ook met een eind ceremonie.

Hoofdstuk 5 De Kata en Kumite

Kata

De Kata's zijn vormen om tegen denkbeeldige tegenstanders te vechten er zijn 60 Kata's in allerlei vormen en uitvoeringen.

Er zijn kata's voor beginners en voor gevorderden.

Omdat je veel bewegingen en technieken hebt in de kata,

Is de kata als een bibliotheek voor een karateka.

Dat wil zeggen dat in de kata veel leerstof zit.

Kumite

Kumite is een ander woord voor vrij vechten.

Dit vrij vechten kan je in wedstrijden doen maar ook onderling op je eigen club.

Je hoeft niet altijd de sterkste te zijn, maar als je slim bent met de juiste techniek kun je ook heel goed je tegenstander verslaan.

Kata en Kumite kun je in wedstrijdverband doen uitvoeren.

Je kunt Club – Nederlands – Europeesch of wereldkampioen worden.

Hoofdstuk 6 De Aanval en Verdediging

Aanval

Aanvallen mag je pas als je in problemen zit en je geen andere uitweg weet. Met Karate weet je technieken die gevaarlijk zijn als je ze gebruikt. Je kan schoppen, slaan en stoten. Je leert aanvallen op je Karateclub, je moet ook goed in de gaten hebben hoe iemand reageert, want sommige zijn heel snel.

Verdediging

Je kan vooruit en achteruit verdedigen. Ik vindt het makkelijkst vooruit met Age-Uke. Als iemand in je buik of op je hoofd slaat moet je je zelf kunnen verdedigen om daarna weer te kunnen aanvallen. Soms kun je ook te laat zijn en geloof me dat doet dan best pijn.

Karate is geen vechtsport maar een verdedigings en aanvalsport met veel meer zaken erom heen en respect voor andere mensen.

Vragen

- 1. Waar train je in?*
- 2. Hoe noem je een leraar van Karate?*
- 3. Hoe heet de trainingszaal?*
- 4. Waar komt Karate vandaan?*
- 5. Wat vindt ik een mooie aanval en verdediging?*
- 6. Welke kleur banden zijn er allemaal?*

Antwoorden

- 1. Je traint in een wit Karatepak, in het Japans Gi.*
 - 2. Je noemt hem Sensei, dit is Japans voor Leraar.*
 - 3. Dit noem je een Dojo, dit is ook Japans.*
 - 4. Karate komt uit Japan streek Okinawa, het eerste begin was in India bij monniken.*
 - 5. Ik vindt de Shuto een mooie houding, omdat je deze kan gebruiken voor aanval en verdediging. Laten zien.*
- Je hebt 10 kleuren banden, wit, geel, oranje, groen, blauw, bruin 1-2-3, zwart 1e t/m 9e dan, en dan rood /wit geblokt.*

Slotwoord

Ik heb zo goed mogelijk mijn best gedaan voor dit werkstuk en vond het ook wel moeilijk. Ik heb veel achter de computer moet zitten om dit zo uit te werken.

Het werkstuk was makkelijk om te maken omdat ik zelf aan Karate doe en zo goed kon nadenken om het te maken.

Rob van den Eyssel

10-12-2008