

*Karate.* 空手



*Een werkstuk gemaakt door Chuck Beekhuizen.*

*Inhoud:* 1 Wat is karate.

2 Karateles.

3 Examen.

4 Hollywood.

5 Japanse vertalingen.

6 Dojo etiketten

## *Karate.*



Ik houd mijn spreekbeurt over karate,  
omdat ik het een leuke sport vind en ik er zelf ook op zit.

### *Wat is karate*

Karate is een krijgskunst,  
je kunt er mee aanvallen en verdedigen.  
Het komt van het Japanse eiland Okinawa en betekent “met  
lege hand,”  
omdat je geen wapens gebruikt.  
Dat komt omdat vroeger in Japan alleen de samoerai  
[soldaat van de keizer] wapens mochten gebruiken.  
De boeren leerde karate om zichzelf te beschermen.  
Karate is al meer dan 1500 jaar oud .



Gichin Funakoshi  
(1869-1957)

**Groot meester Funakoshi**

Groot meester Funakoshi,

wordt gezien als de man die karate heeft gemaakt tot wat het nu is en wordt hier voor nog altijd geëerd in elk zaaltje waar karate beoefend wordt hangt zijn portret.

### *Karate les*

Karate doe je in een wit pak z`n pak heet gi,  
het is lekker wijt zodat je goed kunt bewegen.  
Om dat pak zit en band, heel heel vroeger was dat een lap stof  
Die in eerste plaats werd gebruikt om de jas bij elkaar te  
houden.  
Maar om dat die band nooit werd gewassen verkleurde hij.  
Eerst geel van het zweet,  
dan groen en blauw van de schimmel.  
en op laatst bruin en zwart van de viezigheid .  
Aan de kleur van de band kon je dus zien hoelang iemand al  
trainde.  
Tegenwoordig word de band [die obi heet]wel gewassen,maar  
De kleuren zijn er nog steeds.  
Je begint met wit,geel,oranje,groen,blauw en bruin.  
Dit zijn de eerste leerling graden deze graden noemen we  
KYU er zijn 8 van deze graden bruin moet je 3 keer doen.  
Dan pas mag je proberen je zwarte band te halen.  
Een zwarte band is je eerste DAN heb je dat gehaald ben je  
niet klaar met karate maar dan begint het pas echt.  
Op naar je tweede,derde,vierde tot zelfs tiende DAN.

## *Examen*

Na ongeveer een jaar trainen in de DOJO [karate school].  
Heb je al aardig wat geleerd.  
Diverse trap en stoot technieken en een heleboel weringen.  
Al deze dingen hebben een naam.  
Ook die namen moet je leren dat lijkt heel moeilijk maar op een gegeven moment lukt dat vanzelf.  
En weet je precies wat je moet doen als de sensei [leraar] zegt Heian-sandan.

Een kata is een schijn gevecht, een vast figuur met allerlei technieken  
Er zijn een heleboel kata`s voor zowel beginners als zwartebanders.  
Iedere keer als je examen doet moet je meer van deze kata`s kennen.

Op het examen word ook aandacht besteed aan kumite dit is het vrije gevecht het is niet de bedoeling dat je je tegenstander Knok out slaat of schopt beheersing daar gaat het om.  
Al is het natuurlijk altijd mogelijk dat je tegenstander jou of jij hem raakt daarom hebben we een paar simpele beschermingsmiddelen. Zoals een beetje, toque en vuist handschoentjes.



Bij een kata word gelet op :

**hier doe ik een kata.**

Techniek  
Kracht  
Uitstraling

Karate is een sport die op elke leeftijd beoefend kan worden. In de jaren 70 werd karate ineens razend populair dat kwam om dat ze in Hollywood karate films gingen maken. Bruce Lee was de eerste ster al was het niet echt karate wat hij deed het was kungfu het was iets wat de meeste mensen nog nooit hadden gezien razend snel en met perfecte timing. Al snel waren er veel sportscholen waar je een krijgskunst kon leren en zag je verschillende stijlen uit verschillende landen.

Judo, karate, aikido	uit Japan.
Muy tai	uit Thailand.
Kungfu, ninjutsu	uit China.
Taekwondo	uit Korea.

Dit zijn enkele voorbeelden maar er zijn er nog veel meer. Zo kun je bijvoorbeeld karate weer onder verdelen in twee groepen: Shotokan en kyokusin.



Bruce Lee.  
Kungfu.



Jean Claude v. Damme.  
Shotokan.

## Japanse vertalingen:

Dachi	stand
Dan	meester graad
Dojo	karate school
Gedan	laag
Geri	trap techniek
Gi	karatepak
Heian	eerste 5 kata`s
Jodan	hoog
Kata	schijn gevecht
Karate	met lege hand
Kumite	gevecht
Kyu	leerling graad
Obi	band
Samoerai	soldaat van de keizer
Sensei	leraar
Shudan	midden
Uke	wering/blokkering
Yame	stop
Yoi	klaar staan
Zuke	stoot techniek

Zo zijn er nog wel honderd woorden, maar dan word het een beetje zaai.

## Tellen op z`n Japans:

Ichi	één	roku	zes
Ni	twee	shichi	zeven
San	drie	hachi	acht
Shi	vier	kyu	negen
Go	vijf	ju	tien



## Dojo etiketten:

Karate is in de eerste plaats bedoeld als een middel om jezelf te verdedigen, maar de technieken die je leert dodelijk. Het is daarom zeer belangrijk dat je hiermee leert omgaan. En altijd respect toont zowel binnen als buiten de dojo. Een karateles begint dan ook altijd met een groet ceremonie.

Als iedereen is omgekleed en in de zaal is, is het vaak erg rumoerig de sensei zegt dan: **seiretsu!**

En iedereen gaat dan netjes staan links vooraan de hoogste band en dan steeds lager.

De sensei zegt nu **seiza** iedereen gaat rustig zitten.

Dan is het tijd voor een korte meditatie **mokso**.

Als iedereen rustig is word er gegroet, eerst de grondlegger van de kunst **Shomen ni rei**, dan de leraar **Sensei ni rei**,

Vervolgens iedereen in de dojo **Otagai ni rei**

Tot slot klinkt er **Kiritsu** opstaan met behoud van concentratie.



Foto van de groet ceremonie.

Dan krijg je de warming up om je spieren en gewrichten warm en los temaken.

Dat is dus springen, rennen, rekken, strekken zit up en push up

Nu begint het werkelijke leren de sensei doet wat voor en ik met een partner moeten het na doen, maar eerst groeten we elkaar weer uit blijk van respect. **osu** met een korte buiging.

Aan het einde van de les wordt er nogmaals gegroet.

Op de voorplaat staat de shotokan tijger

Bronnen:

Dit werkstuk heb ik gemaakt samen met mijn vader.  
En we hebben gebruik gemaakt van de website van mijn  
Karate leraar Sensei Ronald. [www.karateclubbeerbeek.com](http://www.karateclubbeerbeek.com).

