

# Karate do en geschiedenis

☰ Category: **Allerlei**

🕒 Published: Saturday, 12 April 2014 17:12

⬇️ Hits: 1693



## KARATE-DO

**Kara-te do** is van oorsprong

een **zelfverdedigingssysteem met een meditatiefkarakter**. In de loop van de jaren heeft het zich ontwikkeld tot een veelzijdige vorm van lichamelijke opvoeding, waar de volgende aspecten in te vinden zijn:

zelfverdediging, fysieke trainingwijze, vormende activiteit, levensbeschouwing, bewegingsrecreatie, wedstrijd sport.

Karate do is een **budo-discipline**. Het is een onderdeel van het *budo* (overkoepelend begrip, dat meestal als krijgskunst wordt vertaald).

Het woord **kara** betekende aanvankelijk 'Chinees' en **te** betekende 'handen'. Toen in 1922 het karate gepresenteerd moest worden aan de Japanse keizer, kon men om historische redenen het woord Chinees niet gebruiken. De Chinezen en Japanners waren eeuwenlang aartsvijanden geweest. Het **kara te jutsu** (de techniek van de Chinese handen) werd veranderd in **kara te do**.

Door het andere teken te nemen, dat 'leeg' betekende en op dezelfde wijze werd uitgesproken en tevens het '**do**' in te voeren, kreeg men een nieuw begrip. Niet alleen had '**leeg**' de betekenis '**zonder wapens**', het had ook een essentiële betekenis in de zentraining. Het meditatieve element en zodoende ook het vormende, kwam meer naar voren. **Do** is afgeleid van het Chinese woord **tao** van de wijsgeer **Lao-tse**. Het woord kent vele vertalingen zoals: weg, pad, baan, lopen, gaan, natuur, wetmatigheid, wereldordening, zeden, deugd enz.

In het karakter is een samenvoeging van Hoofd en Gaan te vinden. De do-toevoeging geeft de 'weg' aan, die men onder leiding van een leraar af moet leggen om te komen tot een 'veranderde mens'.

Veelal wordt het do samengevat als de weg die tot lichamelijke en geestelijke zelfperfectie leidt. In karate speelt het aanleren van *basistechnieken* (**kihon**) als stoten, slagen, trappen, pareringen, en in mindere mate grepen, klemmen en worpen, een vooraanstaande rol. Centraal in de technische traditie staan vaststaande *solo-oefenvormen* (**kata**). Deze laten zich het best als schaduwboxen typeren. Het is een staalkaart van alle mogelijke technische combinaties en zelfverdedigingssituaties. Daarnaast bestaan er partneroefeningen (**kumite**), waarin het *tweegevecht* beoefend wordt. Deze vragen het

uiterste aan technische vaardigheid, controle, balans, coördinatie, souplesse en reactiesnelheid. Kihon, kata en kumite zijn de drie grondpijlers van het karate-do.

### **Formele buiging of groet in karate-do**

#### Otagai ni rei

In onze stijl is het gebruikelijk om te buigen of te groeten. Op deze manier tonen we respect voor de grondlegger van onze stijl, voor de dojo, de sensei, maar ook voor de medeleerlingen en andere aanwezigen. Het is van het grootste belang dat we dit respect ook werkelijk voelen en laten zien. Bij het binnen komen en verlaten van de dojo wordt er gegroet, als de leraar het teken geeft dat de les gaat beginnen stelt iedereen zich naast elkaar op. De leerlingen stellen zich op in volgorde van de graad die men bezit, hoge graden rechts van de leraar. In Musubi dachi wachten we vervolgens op het teken van de hoogst gegradueerde, die het groeten, waarmee elke les begint en eindigt, leidt. Dan begint de training. Wanneer we tijdens de training voor de leraar of elkaar buigen beloven we in feite om flink en doelgericht te oefenen.

#### **Een groetceremonie voor en na de les ziet er als volgt uit:**

Oss : groeten bij het betreden en verlaten van de dojo

Seiza : formele kniezit

Mokuso : begin van de meditatie, sluit even de ogen

Mokuso yame : einde van de meditatie, open de ogen

Shomen ni rei : groeten voor Funakoshi, de grondlegger

Sensei ni rei : groeten voor de leraar

Otagai ni rei : groeten voor alle aanwezigen

Kiritsu : verzoek om op te staan

Oss : groeten

#### **Groetceremonie bij het uitvoeren van een kata**

Kata is een denkbeeldig gevecht tegen meerdere tegenstanders waarvan de vorm geheel vast ligt. Kata kan ook met recht een artistieke creatie genoemd worden, waarin alle bewegingen van een verdediging en een tegenaanval op een gestileerde manier zijn samengebracht. Karate is een verdedigingskunst en dat wordt vooral in kata's tot uitdrukking gebracht. Een belangrijk kenmerk van het uitvoeren van een kata is dat je het bijna overal, op ieder tijdstip en zo vaak als je zelf wilt, alleen kan oefenen. In kata komen bijna alle technieken aan de orde en het is een onontbeerlijk onderdeel van het totale karate.

Musubi dachi : voeten in de v-vorm van vrede

Rei : groet, buiging

Naam van kata : bijvoorbeeld "Heian Shodan"

Yoi : sta gereed en neem beginstand aan

Hajime : begin met de kata

Yame : einde van de kata, neem eindstand aan

Yasume : ontspannen en afgroeten in "musubi dachi"



Onze Shotokan stijl kent 26 verschillende kata's, het is belangrijk de kata's goed te beheersen. Iedere techniek van een kata dient goed begrepen en beoefend te worden. Door op deze manier kata's te trainen gaat men ook begrijpen waarom combinatietechnieken snel, krachtig en doeltreffend uitgevoerd kunnen worden. Funakoshi geloofde er heilig in dat kata het geheim was om bekwaam en goed te worden in karate.

## **GESCHIEDENIS VAN HET KARATE**



Shotokan Logo

Het **Japane karate do** is pas aan het **begin van deze eeuw** ontstaan. Daarvoor heeft het zich eerst in **Okinawa** ontwikkeld, dit gebied dat vroeger het *Koninkrijk van de Rioekioe* heette.

Er zijn twee periodes geweest, die een zgn. wapenverbod kenden. Het eerste ongeveer vijfhonderd jaar geleden en het tweede ongeveer tweehonderd jaar later. Beide periodes hebben een belangrijke rol

gespeeld in de ontwikkeling van karate.

Doordat de Rioekioe-eilanden ook schatplichtig geweest zijn aan China, is er een regelmatig contact geweest tussen deze eilanden en Foetjen op het vasteland. Zo is het verklaarbaar en ook logisch, dat vormen van het Chinese kenpo (Methode van de vuist) op een natuurlijke wijze in de oorspronkelijke **zefverdedigingswijzen**, die in de '**wapenloze**' **periodes** waren ontstaan, werden geïntegreerd. De voorvormen van karate zijn to- de, dat een relatie had met de Chinese *kenpo-vormen*, en *okinawa- te*, die de oorspronkelijke verdedigingstechnieken van het eiland inhielden.

De **martiale kunsten (krijgskunsten)** in China hebben een geschiedenis van ongeveer **zesduizend jaar**. Doordat China zeer turbulente jaren doormaakte met gevechten tegen barbaren en groepen nomaden, ontwikkelden zich allerlei technieken en strategieën. Twee belangrijke Chinese stijlen hebben zich uit die tijd ontwikkeld, nl. de *shang wu* en *shaolin*.

De *shang wu*, die gegrondvest werd door Chang-san Feng, benadrukte de *kracht van ch'i (ki in het Japans)*. *T'ai ch'i*, *Hsing-i* en *Pakua* zijn voorbeelden van scholen van deze stijl.

De *shaolin-stijl*, die Tao Lao-tsu (Bodhidharma) als grondvester had, benadrukte de praktische toepassing van hand- en voettechnieken, zowel voor blokkeren als voor tegenaanvallen. Er waren harde-zachte technieken, korte en lange technieken. Het was met name de shaolin- stijl die zijn invloed op de **Rioekioe- eilanden** (Okinawa) had.

Als **eerste grote en bekende moderne leraar** moet **Matsumura** genoemd worden. Deze officier, in dienst van een koning van de Rioekioe, heeft zijn kennis overgedragen aan **Azato** en **Itosu**, die beiden hun kennis weer overdroegen droegen aan **Funakoshi Gichin Zijn zoon Funakoshi Yoshitaka (Giko)** **heeft het karate (in de shotokan-stijl) verder ontwikkeld.**

In **1922** werd **Funakoshi Gichin**, als **president van de Okinawan Martial Arts Association**, gevraagd door het ministerie van Onderwijs en Opvoeding het karate te introduceren in Japan .Opmerkelijk is dat de grondlegger van het judo, Kano Jigoro, hem toen gevraagd heeft hem de grondbeginselen van het karate bij te brengen. Vervolgens heeft het karate do via de universiteiten een snelle vooruitgang geboekt, en na de Tweede Wereldoorlog is het verder over de wereld verspreid.

***"Het uiteindelijke doel van karate is geen overwinning,  
maar de verbetering van het karakter van de beoefenaar"***



# Gichin Funakoshi

(1868 - 1957)

## De vijf Dojo-kun regels van Funakoshi

Het woord hitotsu steeds aan het begin van een regel betekent één.

Funakoshi wilde hiermee aangeven dat er geen hiërarchie in de vijf leefregels is.

De regels verwijzen naar de geestelijke ontwikkeling van de leerling op het gebied van zijn relatie met: zichzelf, zijn omgeving, zijn streven, de etiquette en de geweldloosheid.

### 1 - Hitotsu Jinkaku Kansei ni Tsutomoru Koto

"Streef naar de perfectie van het karakter"

### 2 - Hitotsu Makoto no Michi o Mamoru Koto

"Bescherm de weg van de waarheid"

### 3 - Hitotsu Doryoku no Seishin o Yashinau Koto

"Koester de werklustige geest"

### 4 - Hitotsu Reigi o Omonzuru Koto

"Respecteer de regels van de etiquette"

### 5 - Hitotsu Kekki no Yu o Imashimuru Koto

"Houdt u verre van gewelddaden"

## Het memorial van Gichin Funakoshi

