



KAMACHO-DO KARATESCHOOL BALEN
BELGIAN JKF GOJU RYU KARATE ASSOCIATION

B.G.K.A.

VOORWOORD

Beste Karateka, in de eerste plaats heten we jou van harte welkom in onze karateschool. We vinden het fijn dat ook jij gekozen hebt voor een zeer mooie discipline binnen de wereld van de gevechtsporten, namelijk het "Karate". Wat betreft onze club, wij zijn aangesloten bij de Belgische Karate Federatie, we zijn de Hoofd (Branch)-dojo van, zowel de Japanse Karate Federatie afdeling Goju-Ryu in België als van de Seiwakai Goju Ryu Karate Associatie, en streven er naar onze leden respect, eerlijkheid en vriendschap bij te brengen. Wij verwachten van jou eenzelfde positieve ingesteldheid, en hopen op deze basis lang te kunnen samenwerken.

Paul Penasse Sensei

Belgian JKF Goju Kai President

4° Dan JKF Goju Ryu JAPAN



KAMACHO-DO KARATESCHOOL BALEN
BELGIAN JKF GOJU RYU KARATE ASSOCIATION

B.G.K.A.

INLEIDING

Dit boekje is niet bedoeld als een handboek van waaruit je lekker thuis Karate kan leren. Karate leer je in de oefenzaal (Dojo) onder leiding van een bekwaam en gewetensvol leraar.

De bedoeling van dit geschrift is wat algemene informatie bijeen te brengen over :

- Wat is Karate ?
- Hoe is het ontstaan ?
- Welke technieken worden gebruikt ?
- Wat is de juiste benaming van al deze gebruikte technieken en kata's ?
- Welke regels dient men na te leven bij de beoefening van deze sport ?

Kortom, een handige wegwijs voor de beginner en een naslagwerkje voor de meer gevorderde beoefenaar binnen onze club.



KAMACHO-DO KARATESCHOOL BALEN
BELGIAN JKF GOJU RYU KARATE ASSOCIATION

B.G.K.A.

WAT IS KARATE ?

Het woord Karate betekent letterlijk LEGE (kara) HAND (te). Er wordt hoofdzakelijk gebruikt gemaakt van de ledematen als natuurlijke wapens.

De hoofdvormen van Karate zijn :

- Karate als kunst van lichaamsbeweging
- Karate als sport
- Karate als zelfverdediging
- Karate als levenswijze

Hoewel dit vier uiteenlopende uitingsvormen zijn, blijven zij toch onverbrekkelijk met elkaar verbonden en kan men ze niet los van elkaar indenken.

Een van de grondleggers van Karate, Gichin Funakoshi zegt :

" Het uiteindelijke doel van Karate is geen nederlaag of overwinning maar de verbetering van het karakter van de beoefenaar. Karate is sport, zelfverdediging en lichaamscultuur. Wanneer geweld losbarst, is dit slechts het gevolg van een disharmonie tussen lichaam en geest. " **Gewelddadig zijn is zwak zijn.** "

" Door zichzelf disciplines op te leggen overwint men zichzelf."

Dit is de essentie van de Japan Karate-Do. Harde dagelijkse trainingen versterken niet alleen het lichaam maar ook in belangrijke mate de geest.

Karate is een culturele overlevering, gecreëerd en ontwikkeld door China en Japan. Door de verspreiding van het Karate heeft het zeker verschillende culturen nader gebracht en relaties versterkt.



KAMACHO-DO KARATESCHOOL BALEN
BELGIAN JKF GOJU RYU KARATE ASSOCIATION

B.G.K.A.

KORTE GESCHIEDENIS VAN HET KARATE

Ondanks het feit dat men Karate steeds vereenzelvigd met Japan, is China zonder twijfel de bakermat van het Karate.

Omstreeks het jaar 500 reisde de boeddhistische monnik Daruma van India naar China om daar in het klooster Shaolin-Szu de monniken te onderwijzen in de laatste leerstellingen van het boeddhisme. Daar aangekomen voerde hij een zeer streng disciplinair bewind, veel te zwaar voor de ongeoefende priesters. Om hen te harden voerde hij een trainingsschema in waardoor ze een geweldige lichamelijke en geestelijke sterkte verkregen. Hierbij was onder andere een methode van ongewapend vechten, wat de monniken na enige tijd de reputatie gaf de bekwaamste vechters van China te zijn. Andere kloosters zagen het nut in van deze lichaamstraining en namen Durama's methoden over en zo werd de basis gelegd van de huidige Chinese vechtkunst.

Hoe verspreidde deze kunst zich nu verder ?

Tussen China en Japan ligt een hele reeks eilanden nl. de Ryu-Kyu eilanden, waarvan Okinawa het belangrijkste is. Hiermee onderhield China reeds zeer lange tijd handelsbetrekkingen en samen met de handelsschepen kwamen Chinezen over die bedreven waren in het ongewapend vechten (Chuan Fa). Ook op Okinawa zelf was een stijl van ongewapend vechten bekend (Tode) en wederzijds werden technieken overgenomen.

Een grote stimulans tot de verdere ontwikkeling van het moderne Karate werd gegeven in het begin van de 17^e Eeuw toen Okinawa overheerst werd door het Satsuma geslacht. Deze dynastie verbood elke wapendracht, zodat elk verzet tegen de bezetter met de blote hand moest gevoerd worden. Zo ontstond de specifieke stijl van Okinawa, Het "Okinawa-Te". Verschillende beoefenaars van het Okinawa -Te gingen naar China om het Chinese Kempo te bestuderen.

Na hun terugkomst in Okinawa ontwikkelden zij dan een aparte stijl waarvan de belangrijkste vier zijn :



KAMACHO-DO KARATESCHOOL BALEN
BELGIAN JKF GOJU RYU KARATE ASSOCIATION

B.G.K.A.

- Naha-Te, met als grondlegger Kanryo Higaonna Sensei. Uit deze stijl is het GOJU-RYU ontstaan door toedoen van Miyagi Chojun Sensei in 1931.
- Shuri-Te, met als grondlegger Itosu Anko Sensei. Uit deze stijl ontstaat het SHORIN-RYU door toedoen van Tomohana Chosin Sensei in 1933.
- Tomari-Te, met als grondlegger Matsumura Kosaku Sensei. Uit deze stijl ontstaat ook het Shorin-Ryu door toedoen van Nagamine Shosin Sensei in 1947.
- Uechi-Ryu, deze stijl ontwikkelde zich direct uit het Chinese Kempo door toedoen van Uechi Kanbon Sensei, welke dit Kempo beoefende van 1897 tot 1947.

Vandaag zijn er in Japan ongeveer 23 verschillende scholen, waarvan de bovenvernoemde 4 als de belangrijkste mogen beschouwd worden.

Sedert 1992 zijn de belangrijkste Karatescholen in Japan ondergebracht in de “Japan Karate Federation” kortweg .. JKF.



KAMACHO-DO KARATESCHOOL BALEN
BELGIAN JKF GOJU RYU KARATE ASSOCIATION

B.G.K.A.

DOJO-ETIKETTE

De discipline in een sport is zeer belangrijk, vooral als het om een gevechtssport gaat. De JKF Goju-Ryu Honbu Dojo in Tokyo heeft een fabelachtige discipline waarbij niemand er maar over denkt de regels niet na te leven. Met onze Westerse mentaliteit is het niet mogelijk ons al die specifieke Oosterse gedragspatronen eigen te maken; dat hoeft trouwens niet. Elke sport heeft een eigen sfeer, een eigen karakter dat geschapen wordt door zijn beoefenaars, en deze eigen aard moet wel zoveel mogelijk behouden blijven. Hiertoe dienen de volgende regels en hiermee begint reeds het Karateonderricht in onze club.

- Elke Karateka is verplicht zich verzorgd en deftig aan te bieden in de oefenzaal. Hou steeds voor ogen dat je dikwijls oefeningen krijgt met een partner en niemand vindt het prettig te moeten trainen met een viespeuk
- In geen geval loopt men met schoeisel aan door de oefenzaal. Best schoenen uitdoen bij het binnenkomen.
- Nagels van vingers en tenen moeten altijd proper en kort geknipt zijn, dit om kwetsuren te voorkomen.
- De Karate-Gi (oefenpak) moet ten allen tijde toonbaar blijven d.w.z. proper en heel.
- Het club-embleem wordt aangebracht op de linkerborst van de Karate-Gi.
- Bij het binnengaan van Dojo (oefenzaal) buig je licht van uit de heup en zeg je OESH d.w.z. Ik groet u allen !
- De kleedkamer is er om zich te verkleden; zodra men klaar is, verlaat men deze.



KAMACHO-DO KARATESCHOOL BALEN
BELGIAN JKF GOJU RYU KARATE ASSOCIATION

B.G.K.A.

- De leraar wordt met SENSEI aangesproken, wanneer hij in Kimono is , niet met zijn naam, en een leerling met hogere graad SEMPAI.
- De leerling met de hoogste graad zorgt voor de openingsceremonie. Hierna blijft iedereen zitten tot de leraar zegt wat er gedaan moet worden.
- Bij de rust gedraag je je ook waardig; dus niet op een bank gaan liggen of tegen de sportrekken hangen. Je kan evengoed heel ontspannend wat Kata-oefeningen uitvoeren bijvoorbeeld.
- De leerlingen gedragen zich hoffelijk tegenover elkaar en tegenover de Sensei. Elke leerling met hogere graad moet ALTIJD bereid zijn minder gevorderden of beginners te helpen of uitleg te geven. ALS JE WAT TE VRAGEN HEBT ! DOE HET DAN !!!
- De leraar kent zijn leerlingen en beoordeeld hun wijze van vorderen. Hiervoor worden verschillende criteria gehanteerd. Niet alleen de beste Karateka maakt vorderingen, ook inzet en vooral het menselijke aspect spelen een grote rol. De leraar (Sensei), en enkel hij, is verantwoordelijk voor het toekennen van graden. Hierover wordt geen enkele discussie gevoerd !!
- Bij eventuele ongemakken, van welke aard ook, kan de leerling steeds in alle vertrouwen terecht bij de leraar of zijn assistent, die hiermee dan rekening zullen houden of u helpen.
bv. Je hebt een verstuikte pols of voet. Zeg dit voor de training begint, want je kan dan onmogelijk alle oefeningen meedoen. Of je wordt onwel tijdens de les. Een kwetsuur opgelopen tijdens de les laat je onmiddellijk verzorgen, ook een schram.
- Bedenk steeds dat we Karate beoefenen als sport of lichaamscultuur en dat het NOOIT de bedoeling mag of kan zijn mekaar een ongeluk te trappen of te slaan. Ongewild zal je mekaar al eens te hard raken : probeer dan niet dit de ander betaald te zetten, maar bewaar je zelfbeheersing en controle



KAMACHO-DO KARATESCHOOL BALEN
BELGIAN JKF GOJU RYU KARATE ASSOCIATION

B.G.K.A.

BEGIN- EN EINDCEREMONIE

- | | |
|------------------------|-------------------------------|
| - KIOT-SKI | : in houding staan |
| - SEIZA | : knieënzit |
| - MOKUSO | : ogen dicht, meditatie |
| - MOKUSO YAME | : ogen open |
| - SHINDEN-NI-REI | : groet het schrijn of tempel |
| - SENSEI-NI-REI | : groet de leraar |
| - OTAGAI-NI-REI | : groet elkaar |
| - ONEGAI-SHIMASU | : gegroet ! |
| - ARIGATO-GOZAMAISHITA | : dank u voor de hulp |

KEURE VAN DE FAIRPLAY

- Oprecht, eerlijk, edelmoedig zijn
- De tegenstander, winnaar of verliezer, steeds eerbiedigen
- De beslissingen van de scheidsrechter altijd aanvaarden
- Vriendschap hoger achten dan resultaten
- Fair-play is het hart en de ziel van het leven van elke dag, van de speelse sport die blij maakt.



KAMACHO-DO KARATESCHOOL BALEN
BELGIAN JKF GOJU RYU KARATE ASSOCIATION

B.G.K.A.

Vanaf hier zullen we trachten u een beetje duidelijkheid te verschaffen over al die vreemde Japanse benamingen die door Karateka's wel eens uitgesproken worden. Voor alle duidelijkheid willen we stellen u vooral geen zorgen te maken over de moeilijkheid ervan. Ieder lid zal door het dikwijls gebruik ervan geen enkel probleem ervaren met het begrijpen van de Japanse taalgebruiken binnen het Karate.

NATUURLIJKE WAPENS

- A. De vuist
- SEIKEN : gewone vuist
 - URAKEN : omgekeerde vuist
 - TETSUI : hamervuist
 - HIRAKEN : kneukelvuist
 - NAKAYUBI IPPONKEN : één-kneukelvuist
 - OYAUBI IPPONKEN : duim-kneukelvuist
- B. Open hand
- NUKITE : speerhand
 - IPPON-NUKITE : een-vingersteek
 - NIHON-NUKITE : twee-vingersteek
 - GOHON-NUKITE : vijf-vingersteek
 - SHUTO : zijkant hand (pinkkant)
 - HAITO : zijkant hand (duimkant)
 - SHOTEI : handpalm
 - KEIKO : kippesnavelhand
 - KOKEN : gebogen pols
- C. De voet
- CHUSOKU of KOSHI : bal van de voet
 - SOKUTO : zijkant van de voet
 - HAISOKU : wreef van de voet
 - KAKATO : hiel
 - TEISOKU : voetzool



KAMACHO-DO KARATESCHOOL BALEN
BELGIAN JKF GOJU RYU KARATE ASSOCIATION

B.G.K.A.

D. <u>Nog andere</u>	- ATAMA	: hoofd
	- EMPI of HIJI	: elleboog
	- HIZA	: knie
	- SUNE	: scheenbeen

STANDEN EN HOUDINGEN

Bij alle standen, of de benen nu gebogen zijn of niet, moet het bovenlichaam rechtop en in de center gehouden worden.

- HEISOKU-DACHI : rechtop staan , voeten volledig tegen elkaar
- MUSUBI-DACHI : hielen tegen elkaar , de voeten in een hoek van 60°
- HEIKO-DACHI : voeten op schouderbreedte, tenen wijzen recht vooruit
- HACHIJI-DACHI : voeten op schouderbreedte, tenen wijzen iets naar buiten
- SANCHIN-DACHI : voeten op schouderbreedte, de tenen wijzen naar binnen. De hielen van de voorste voet bevinden zich op één lijn met de tenen van de achterste voet. De benen zijn gebogen.
- HEIKO-SANCHIN-DACHI: voeten op schouderbreedte en evenwijdig met elkaar. De hiel van de voorste voet bevindt zich op één lijn met de tenen van de achterste voet.
- ZENKUTSU-DACHI : de voeten zijn een schouderbreedte uit elkaar en de achterste voet is 2x de schouderbreedte achterwaarts. De knie van het voorste been bevindt zich boven de voet en het achterste been is gestrekt. Ongeveer 60% van het lichaamsgewicht rust op het voorste been.
- HAN-ZENKUTSU-DACHI : hetzelfde als voorgaande, maar met het verschil dat de achterste voet maar 1x de schouderbreedte naar achter wordt geplaatst.



KAMACHO-DO KARATESCHOOL BALEN
BELGIAN JKF GOJU RYU KARATE ASSOCIATION

B.G.K.A.

- KIBA-DACHI : de voeten zijn 2x de schouderbreedte zijwaarts uit elkaar. Doorzakken tot de dijen bijna horizontaal zijn. De voeten recht vooruit de kniën naar buiten drukken ; het gewicht van het lichaam is in het midden.
- SHIKO-DACHI : hetzelfde als Kiba-Dachi maar de tenen wijzen nu zijwaarts naar buiten.
- KOKUTSU-DATCHI : achterwaarts leunende stand. Eén voet stapt ongeveer 3 voetlengten naar voor en de hiel wordt opgetild. De achterste voet vormt met de voorste een T. Het achterste been is gebogen en de knie wijst schuin voorwaarts voor de bescherming van het kruis (Gin)
Gewichtsverdeling : 70 % op het achterste been
30 % op het voorste been
- NEKO-ASHI-DACHI: ook genoemd "Katstand" .
Deze stand lijkt veel op kokutsu-dachi maar is veel korter. De voorste voet is maar 1,5 x de voetlengte naar voor. Gewichtsverdeling : 90 % op het achterste been
10 % op het voorste been .



KAMACHO-DO KARATESCHOOL BALEN
BELGIAN JKF GOJU RYU KARATE ASSOCIATION

B.G.K.A.

ARM- EN HANDTECHNIEKEN

- A. SEIKEN-TSUKI : Seiken Jodan-Tsuki : stoot naar de hoge zone, het hoofd
Seiken Chudan-Tsuki : stoot naar de midden zone : tussen hoofd
en gordel
Seiken Gedan-Tsuki : stoot naar de lage zone : onder de gordel.

Voor het maken van een goede vuist : rol de vingers zo stevig mogelijk op tot men niet verder kan. Vervolgens de duim aansluiten langs de onderkant op de vuist.

Punten waarop men moet letten :

- De onderarm en de vuist moeten een rechte lijn vormen.
- De vuist draait om aan te vallen op het moment juist voor het contact.
- De concentratie van de kracht is recht vooruit.
- De slag vormt een rechte lijn vanaf het lichaam.
- De arm die in reactie (HIKITE) getrokken wordt, komt even snel en hard terug als de arm die de tsuki gaat maken.
- De stoot moet geconcentreerd worden op de kneukels van wijs- en middelvinger.

B. ZWEEPSLAGEN : URAKEN

- Seiken-Ago-Uchi : trekstoot naar de kin ; vuisten op schouderhoogte naast het lichaam, de concentratie is op de twee kneukels; laat de vuist na de stoot razendsnel door zijn eigen explosie terugkomen.
- Uraken-Sayu-Uchi: zijwaartse zweeps slag, de vuisten zijn tegen elkaar, kneukels naar boven; de pols houdt men soepel maar de vuist is gespannen.
- Uraken-Shomen-Uchi :
voorwaartse zweeps slag; men staat in dekking met de armen voor het lichaam, kneukels voorwaarts van het lichaam weg; zelfde principe als zijwaarts.



KAMACHO-DO KARATESCHOOL BALEN
BELGIAN JKF GOJU RYU KARATE ASSOCIATION

B.G.K.A.

- Uraken-Hizo-Uchi : vuisten op elkaar houden voor het lichaam; met de bovenste hand zijwaarts aanvallen met dezelfde techniek als de andere urakens; de vuist welke aangevallen heeft, wordt dan onder de andere gebracht.
- Uraken-Mawashi-Uchi :
de stoot beschrijft een cirkelvormige baan naar het doel (achterhoofd, slaap) ; de duim wijst naar beneden.
- Uraken-Shita-Uchi (Ura-Tsuki) :
hoofdzakelijk geschikt voor korte afstanden; het is een korte stoot zonder de vuist te draaien; gebruikt om de plexus solaris aan te vallen.

C. OPEN HAND TECHNIEKEN / SHUTO

- Shuto-Sakotsu-Uchikomi : stoot voorwaarts met de zijkant van de hand (handwortelbeentje); houd de duim gebogen tegen de handpalm, de andere vingers gestrekt; lanceer nu de hand naar het sleutelbeen van de tegenstander en draai op het laatste moment de vinger naar boven; men maakt een snapbeweging.
- Shuto-Sakotsu-Uchi : deze slag gaat van boven naar onder, bv. afmaakslag in de nek als de tegenstander gebogen staat; maak ook hier een snapbeweging, anders wordt het meer een duw.
- Shuto-Ganmen-Uchi : in een halve cirkelbaan met een shuto-hand snel naar de slaap van de tegenstander slaan; deze techniek is horizontaal gericht.
- Shito-Hizo-Uchi : deze slag vertrekt van boven en maakt naar onder toe een verticale halve cirkel die net voorbij het kruis stopt.



KAMACHO-DO KARATESCHOOL BALEN
BELGIAN JKF GOJU RYU KARATE ASSOCIATION

B.G.K.A.

Opmerking : Alle Shuto's worden gegeven met een snapbeweging, met de concentratie op het handwortelbeentje.
Shuto nooit gebruiken voor een directe aanval.
We gebruiken Shuto wel na een verdedigingstechniek als tegenaanval of als een afmaakslag.

D. WERINGEN : UKE

- Seiken Soto-Uke : wering van buiten naar binnen; de aanvallende arm met de eigen wering tegemoet gaan en ze daarna dicht bij het lichaam trekken; weren met de onderkant van de voorarm, met de handpalm je toe.
- Seiken Chudan-Uke :
afweer met de buitenzijde van de voorarm; de arm vertrekt van onder de oksel, gaat recht voor het lichaam en komt met een halve cirkelvormige beweging terug naar de andere kant.
- Seiken Age-Uke : opwaartse wering met de buitenkant van de voorarm die schuin opwaarts is; de armen kruisen elkaar voor het lichaam.
- Seiken Gedan-Uke : (Harai Uke) :
naar beneden gerichte wering met de buitenkant van de voorarm; de werende arm komt voorbij het lichaam; kneukels naar voor gericht; en stopt net voorbij het lichaam.

Opmerking : Bij al deze weringen moeten we aandacht schenken aan de arm die telkens in reactie wordt getrokken : dit moet zo snel en zo hard gebeuren als de wering zelf.



KAMACHO-DO KARATESCHOOL BALEN
BELGIAN JKF GOJU RYU KARATE ASSOCIATION

B.G.K.A.

E. ELLEBOOG EN HOOFDTECHNIEKEN : HIJI of EMPI en ATAMA

- Hiji Jodan-Ate : zijwaartse elleboogstoot naar het hoofd; kneukels naar boven gericht.
- Hiji Chudan-Ate : zijwaartse elleboogstoot naar het lichaam ; kneukels naar boven.
- Hiji Ago-Uchi : opwaartse elleboogstoot naar de kin; handpalm is naar het oor gedraaid.
- Hiji Oroshi-Ushi : neerwaartse elleboogstoot in de nek of op de rug als een tegenstander gebukt staat; kneukels naar voor gericht.
- Uchiro-Empi-Uchi : achterwaartse elleboogstoot ; kneukels naar beneden gericht.
- Yoko-Empi-Uchi : zijwaartse elleboogstoot als men naast de tegenstander staat; kneukels naar boven.
- Mae-Atama-Tsuki : voorwaartse stoot met het hoofd.
- Uchiro-Atama-Tsuki : achterwaartse stoot met het hoofd.
- Yoko-Atama-Tsuki : zijwaartse stoot met het hoofd.

SCHOPPEN : KERI'S

- Gin-Geri : schop naar het kruis; been plooiën en hoog optrekken; de schop gebeurt met het onderbeen en de voet; het raakpunt is de wreef van de voet; het onderbeen eerst helemaal laten terugveren alvorens de knie te laten zakken.
- Mai-Geri : voorwaartse schop : chudan of jodan.
Slaande : uitvoering als gin-geri maar het raakpunt is hier de bal van de voet.
Stotende : weer dezelfde techniek maar met als raakvlak de hiel; de voet wordt in een rechte lijn naar voor uitgestoten.



KAMACHO-DO KARATESCHOOL BALEN
BELGIAN JKF GOJU RYU KARATE ASSOCIATION

B.G.K.A.

- Kansetsu-Geri :
- schop naar de knie; knie hoog optrekken en met een korte draai naar het kniegewricht van de tegenstander schoppen met de zijkant van de voet; heup goed mee inzetten; been terughalen naar de beginpositie alvorens aan de grond te zetten.
- Kakato-Geri :
- schop met de hiel; knie optrekken en ook de tenen optrekken; schuin-voorwaarts naar beneden schoppen en met de hiel treffen.
- Yoko-Geri :
- schop met de zijkant van de voet; been optrekken, zodanig dat de voet ter hoogte van de knie van het andere been komt ; grote teen naar boven, kleine tenen naar beneden trekken; met de zijkant van de voet lijnrecht naar het doel schoppen.
- Mawashi-Geri :
- dit is een van moeilijkste schoppen maar ook de meest doeltreffende als men hem korrekkt weet uit te voeren; één been hoog optrekken en op het standbeen draaien, zodanig dat de knie in het verlengde van het lichaam komt; zorg ervoor dat de knie niet voorbij het doel is; voet en tenen naar je toe trekken; maak nu vanuit het kniegewricht een snapbeweging met het onderbeen alvorens het been terug aan de grond te zetten, trekken we dit terug naar de beginstand met de knie opgetrokken. Het heffen van de knie, het schoppen en het snel terugtrekken van het been moet in één vloeiende beweging gebeuren.
- Mawashi Kubi-Geri:
- de techniek is dezelfde als bij een mawashi-geri, maar hier raken we met de wreef van de voet.



KAMACHO-DO KARATESCHOOL BALEN
BELGIAN JKF GOJU RYU KARATE ASSOCIATION

B.G.K.A.

- Uchiro-Geri : achterwaartse schop met de hiel; de knie zo hoog mogelijk optrekken; over je schouder naar de tegenstander kijken, langs die kant waarlangs je gaat schoppen; het been gestrekt achterwaarts uitstoten , raken met de hiel en daarna snel terugtrekken naar de beginstand.
- Mae-Tobi-Geri : springend voorwaartse schop; met het been waarmee men zich van de grond afduwt wordt er ook geschopt.
- Yoko-Tobi-Geri : springend zijwaartse schop; zelfde principe als mae-tobi-geri.
- Mae-Geri-Keage: voorwaartse zwaaiende schop met gestrekt been.
- Yoko-Geri-Keage : zijwaartse zwaaiende schop met gestrekt been.
- Mikazuki-Geri : dit wordt gedaan met de zool van de voet (teisoku) ; het achterste been wordt met een boog naar de borst van de tegenstander gezwaaid; wordt gebruikt om de ribben aan te vallen ; kan ook gebruikt worden als afweermiddel.
- Hiza-Geri : stoot met de knie.
- Dehachi-Barai : korte beenveeg.

Opmerking :

Tracht bij elke schop het lichaam zo recht mogelijk te houden .
Trek de knie telkens hoog op want de knie geeft de richting aan van de schop.



KAMACHO-DO KARATESCHOOL BALEN
BELGIAN JKF GOJU RYU KARATE ASSOCIATION

B.G.K.A.

VORDEREND STOTEN

- Oi-Tsuki : een voorwaartse verplaatsing maken in bv. een zenkutsu-dachi; snelheid en lichaamsgewicht worden aangewend om nog meer kracht te geven aan de stoot. De stotende arm bevindt zich aan de zijde van het vooruitstaande been.
- Gyaku-Tsuki : een voorwaartse verplaatsing maken met bv het linkerbeen en dan stoten met de rechterarm, dus in tegengestelde zin, vandaar de naam " tegengesteld stoten ".
De sterkte van deze stoot schuilt in het krachtig indraaien van de heup.
- Kizami-Tsuki : deze stoot wordt gedaan met de arm die vooraan staat. Deze stoot haalt zijn kracht uit het tegengesteld wegdraaien van heupen en schouders.

KUMITE'S

- Sandan-Gi : 3-stapsoefening; het is een inleiding voor de basisoefeningen; kan op verschillende manieren uitgevoerd worden.
- Kihon-Ippon-Kumite :
één aanval, één verdediging, één tegenaanval.
- Kihon-Nihon-Kumite :
dubbele aanval, dubbele verdediging, dubbele tegenaanval
- Jiyu-Ippon-Kumite : basistraining in beweging : één aanval en één tegenaanval met tegenaanval.



KAMACHO-DO KARATESCHOOL BALEN
BELGIAN JKF GOJU RYU KARATE ASSOCIATION

B.G.K.A.

- Kaiji-Ippon-Kumite :elke partner valt éénmaal aan en verdedigt éénmaal; dit omdat de verdediger onmiddellijk weer aanvalt, waardoor de aanvaller zelf zo vlug mogelijk moet wijken, afweren en tegenaanval moet maken.

- Sanbon-Kumite : 3-stapsoefening met 3 aanvallen, 3 verdedigingen en een tegenaanval.
- Sandan-Kumite : 3-stapsoefening met verschillende aanvallen en verdedigingen.
- Gohon-Kumite : 5 aanvallen, 5 verdedigingen en tegenaanval.
- Randori : bij dit systeem van vrij vechten leert men overgaan van de ene beweging naar de andere, daarbij gebruik makend van armen en benen; vooral technieken gebruiken die men nog niet goed onder de knie heeft; de technieken moeten elkaar snel en vloeiend opvolgen, zonder daarbij de controle en zelfbeheersing te verliezen. Het mag niet ontaarden in jiji-kumite; vooral zorgen om voortdurend in beweging te blijven.
- Jiji-Kumite : dit is ook vrij vechten, maar nu zo snel en zo hard mogelijk zonder echter zijn controle totaal te verliezen. Hier mag echter doorgevochten worden tot "MAITA" : dit betekent STOPPEN.



KAMACHO-DO KARATESCHOOL BALEN
BELGIAN JKF GOJU RYU KARATE ASSOCIATION

B.G.K.A.

KATA'S

Onder Kata verstaan we een reeks bewegingen (technieken), uitgevoerd tegen meerdere denkbeeldige tegenstanders. Zij bestaan uit arm- en beentechnieken, lichaamswendingen en verplaatsingen, in een vooraf bepaald ritme en orde, volgens een voorgeschreven schema. Kata's vormen als het ware het woordenboek van karate omdat er alles aan de beurt komt. De technieken die erin voorkomen, moeten daarom ook technisch zuiver en krachtig uitgevoerd worden. Hoofdpunten van kata zijn :

- toepassen van zachte en harde technieken.
- spanning en ontspanning van het lichaam.
- afwisseling van snelle en trage technieken.
- in- en uitademen op het gepaste ogenblik.

Goju-Ryu kata's zijn :

- Gekisaidai - Ichi
- Gekisaidai - Ni
- Saïfa
- Seiyunchin
- Shisochin
- Sanseru
- Kururunfa
- Sesan
- Suparinpei
- Sanchin (ademhalingskata's)
- Tensho



KAMACHO-DO KARATESCHOOL BALEN
BELGIAN JKF GOJU RYU KARATE ASSOCIATION

B.G.K.A.

ENKELE WEDSTRIJDTERMEN

AO : blauw

AKA : rood

SHOBU SANBON, HAJIME : begin van de wedstrijd

YAME : tijdelijke onderbreking

TSUZUKETE HAJIME : herneming van de wedstrijd

JIKAN : teken aan de tijdwaarnemer om de tijd te stoppen

IPPON : een doeltreffende handtechniek (1 punt)

NIHON : een dubbele techniek (2 punt)

SANBON : een technisch hoogstaande uitvoering met de benen of combinatie van handen met benen (3 punten)

YAME , SOREMADE : einde wedstrijd

AKA NO KACHI : overwinning van rood

SHIRO NO KACHI : overwinning van blauw

HANTEI : oordeel der hoekrechters vragen

HIKIWAKE : wedstrijd onbeslist, gelijk

AIUCHI : gelijktijdig inkomen van de kampers = geen punt

HANSOKU : uitsluiting

HANSOKU-CHUI : verwittiging voor uitsluiting

AO (AKA) HANSOKU, AKA (AO) NO KACHI : uitsluiting van blauw (rood)
overwinning aan rood (blauw)

AO (AKA) NO KIKEN NIYORI, AKA (AO) NO KACHI : forfait van blauw (rood)
overwinning aan rood (blauw)

ATOSHIBARAKU : 30 seconden voor het einde van de wedstrijd



KAMACHO-DO KARATESCHOOL BALEN
BELGIAN JKF GOJU RYU KARATE ASSOCIATION

B.G.K.A.

EXAMENS

Om de achtereenvolgende Kyu-graden te behalen worden er examens ingericht. Het is alleen de Sensei die oordeelt of iemand rijp is om een proef af te leggen. Naast het afleggen van de bekwaamheidstesten moet de leerling een minimum aantal lessen bijgewoond hebben en uiteraard intensief meegetraind. Nogmaals, de leraar bepaald wie examen doet en welke criteria van toepassing zijn, teneinde deze examens tot een goed einde te brengen. De leraar zal geen kritiek dulden t.a.v. van medeleerlingen. Het is niet altijd de beste Karateka die een zekere meerwaarde te bieden heeft tot het goed functioneren van de club. De examens zullen op de meest objectieve wijze afgenomen worden.

JAPANESE WOORDEN

Ago : kin

Arigato : dank u

Atama : hoofd

Age : opwaarts

Age-Tsuki : stijgende stoot

Dojo : oefenzaal

Geri : schop

Gin : kruis

Fumikomi : schop naar het scheenbeen

Hai : ja

Hidari : links

Hiji : elleboog

Hiza : knie

Hikite : reactie arm

Ippon Kumite : één stapsoefening

Jame : stop

Juji-uke : gekruiste afweer

Kakato : hiel

Kara : leeg

Kihon : basis

Koken : pols

Kubi : nek

Mae : voorwaarts

Mawashi : rond

Mawate : draaien

Migi : rechts

Maita : opgeven

Mokuso : ogen dicht

Makiwara : stootpaal

Nihon (Nippon) : Japan

Nihon go : Japanse taal



KAMACHO-DO KARATESCHOOL BALEN
BELGIAN JKF GOJU RYU KARATE ASSOCIATION

B.G.K.A.

Nihon jin : Japanners

Nukite : vingersteek

Verv. Jap.telling

Hachi : acht

JAPANSE TELLING

Ichi : een

Ni : twee

San : drie

Shi : vier

Go : vijf

Roku : zes

Shichi : zeven

Hachi : acht

Ku : negen

Ju : tien

Seiken : vuist

Sempai : oudere in graad

Sensei : leraar

Shiai : wedstrijd

Shihan : hoofdleraar

Shinden : tempel

Shiro : wit

Shita : beneden, laag

Shuto : zijkant hand

Sokuto : zijkant voet

Sanbon-Tsuki : 3 stoten

Tamesiwara : breken

Te : hand

Tsuki : stoot

Teisoku : voetzool

Uchi : slag

Uke : wering

Ushiro : achterwaarts

Watashi : ik

Yoi : klaar

Yoko : zijwaarts

Yubi : vinger

Yasume : rust ter plaatse

Zazn : knieënzit

Obi : band

Oesh : budo groet

Rei : buig

Sanbon-Kumite : drie stapsoefening