



Een uitgave van : WWW.ASHIGARU.TK

Door: Robert Pepels

Versie: 1.0NL (04-2020)

Handleiding voor Karate: Kids

Karate Kids

Inleiding:

Welkom bij dit **PDF** boekje over je Karate les / hobby. Lees het even door en volg de oefeningen / opdrachten en spellen. Print de kleurplaat uit en kleur hem in, stuur hem bv naar de Kids App of naar onze email ashigaruhonbu@gmail.com . De kleurplaten komen op onze website te staan WWW.ASHIGARU.TK of WWW.KARATESTEIN.NL . Osu

Karate:

Karate is een gevechts / verdedigingskunst mede ontwikkelt in **Japan**, terwijl de oorsprong eigenlijk ligt in India en China. Vroeger was het voornamelijk een **gevechtskunst** dat later ook een sport is geworden voor een gezond lichaam en voor jezelf te **verdedigen**. Karate betekent eigenlijk zo iets als "**lege hand**", terwijl ook het woord Kenpo wordt gebruikt dat weer "**vuist kunst**" betekent. Wij gebruiken vaak de aanduiding "KENPO KARATE". Onze Karate vorm is "**FULL CONTACT**", dit betekent dat wij onder een pakket aan regels echt mogen raken bij onze lessen en wedstrijden. Vechtsporten die dit niet doen of veel meer gebruik maken van bescherming heten daarom "SEMI CONTACT", full contact is de **hardste vechtsport** vorm, echter met vele **regels**, zeker bij beoefenaars onder de 18 jaar. Bij de volwassenen dus de 18+ mag namelijk veel meer en met bijna geen bescherming. Naast dat onze vorm full contact is, is het ook zo goed geregeld dat er **nauwelijks** ongelukken en blessures voorkomen. En dat is weer veel leuker bij sporten. Hoewel je Karate natuurlijk doet met je **eigen lichaam** zoals je voeten en handen, gebruiken wij toch ook enkele klassieke wapens uit de geschiedenis. Inmiddels **veilige oefenwapens** zoals de stok, het houten zwaard of de rubber nunchaku. Dit is om de **geschiedenis** in stand te houden op een veilige manier omdat Karate vroeger een militaire krijgskunst was. Karate kun je trouwens **alleen** beoefenen bv: technieken en trappen op de plaats en in de lucht, tegen een bokszak slaan, of met een **partner / vriendje** bv: samen een kussen vasthouden en erop oefenen, samen vechten of zelfverdediging trainen. Kortom bij Karate is heel veel mogelijk. Je beoefent Karate in een Karate Pak (**GI**), met een band erom (**OBI**) en op **blote voeten**. Het pak kan **zwart** maar ook **wit** zijn in onze stijl.



Foto: een hoge Karate trap (jodan mawashi geri) van Sempai Loes tegen Sempai Roy.

De Trainingsruimte:

Karate kun je buiten doen, maar meestal gebeurt het in een **Dojo** (zaaltje). Deze Dojo heeft bv: een mattenvloer, bokszakken en andere oefen materialen. In de Dojo gelden een aantal **regels**, bv rustig zijn en goed luisteren naar de leraar en naar elkaar, niet boos worden of scheldwoorden gebruiken. Ook hou je de Dojo **schoon** met zijn allen.



Foto: ons naambordje en altaar met een boeddha in onze vaste hoofd Dojo (Honbu).

Een Dojo heeft meestal een **naam**, en die naam van ons is: **ASHIGARU**, dit is een lagere **krijgersklasse** van soldaten uit het **Samoerai** (Japanse Ridders) tijdperk. De Samoerai Ridders reden en vochten voornamelijk op paarden terwijl de Ashigaru vechters het **voetvolk** waren dus de infanterie. In hun herinnering hebben we onze Dojo dus naar deze groep vernoemd.

De Leraar:

Een Dojo heeft dus ook een **leraar** of meerdere leraren. Deze leraren hebben zelf een hele lange geschiedenis met gevechts en verdedigings sporten / kunsten waardoor ze dus een **zwarte band** (OBI) dragen met 1 of meerdere gouden / rode strepen (DANGRADEN). Onze hoofdleraar is **Sensei** (leraar) Robert Pepels die al sinds kleins of aan traint in vele vormen van gevechtskunst, vele wedsrijden heeft gevochten in o.a: Nederland, Duitsland, Zweden, Rusland en **Japan**, en daarnaast heeft hij in vele landen zelf getraind of lesgegeven, o.a: Zweden, Denemarken, Hongarije, Polen, Nederland, Duitsland, Oekraïne, Rusland, China en Japan. Naast deze training was hij ook actief met vechtkunsten bezig in combinatie met beveiligingswerk. Onze leraren zijn allemaal vrijwilligers en krijgen NIET betaald voor hun werk / inzet. Dit staat ook in de oprichtings papieren van onze vereniging die al sinds **1998** bestaat in **Stein**.



Foto: onze leraar / oprichter tijdens een gevecht met Sempai (hulpleraar) Mano De Kok.

Technieken:

Bij Karate leer je voornamelijk **staande** oefeningen waarbij je leert blokken (**UKE**) / afweren, slaan (**TSUKI**) en trappen (**GERI**). Maar ook leer je bij ons Karate diverse grondoefeningen (**NE WAZA**), valbreken en klemmen / worpen zoals bv bij het Judo. Losse Karate oefeningen wordt "**KIHON**" genoemd. Een reeks vaste oefeningen achter elkaar wordt "**KATA**" genoemd, en vechten heet "**KUMITE**". Je kunt in 3 manieren Karate trainen in een les / training.

1 Alleen

2 Met partner

3 Met een kussen of bokszaak



Foto: voorbeelden van grondvechten en solo oefeningen.

Examens:

Bij Karate kun je ook op **examen** (proefwerk), dit om te laten zien wat je tot dan toe allemaal hebt geleerd. De examens zijn de eerste jaren **makkelijk** maar worden langzaam veel **moeilijker**. Het moeilijkste examen is de ook het ZWARTE BAND (**Yudansha**) examen maar daarvoor moet je minimaal **20** jaar oud zijn. Kinderen gaan voor de volgende banden op examen voordat ze in de Junioren groep komen.

*Witte band

*Witte band met 1 blauwe streep

*Witte band met 2 blauwe strepen

*Witte band met 3 blauwe strepen

*Blauwe band

*Blauwe band met 1 zwarte streep

*Blauwe band met 2 zwarte strepen

*Gele band



Foto: een examen aan de gang in onze oude Dojo.

Een examen is eigenlijk gewoon **een les** waar alle verschillende oefeningen voorbij komen. Warming-up, basisoefeningen (kihon), vaste oefeningen (kata), en uiteindelijk de vele partijen vechten (kumite). Na het examen krijg je van de leraren te horen of je het **Diploma** en de nieuwe band (Obi) krijgt.

De Wedstrijd:

Bij Karate kun je 2 soorten **wedstrijden** doen. Beiden zijn niet verplicht.

***Kata / techniek wedstrijd**: je laat alleen een serie oefeningen zien. (Zie foto).



***Kumite / vecht wedstrijd**: Bij de kinderen draag je een helm, kruisbeschermer, soms een borstbeschermer, handschoenen en scheen / voetbeschermers. Je mag **niet** naar het gezicht stoten en trappen. Behalve de **gecontroleerde** zijwaartse trap (jodan mawashi geri) naar de **helm**, met alle andere stoten en trappen mag je alleen de voorkant van het lichaam raken zoals: de buik, borst en bovenbenen. Bij het raak slaan en trappen krijg je bv een half punt (**wazari**), of een heel punt (**ippon**). Een scheidsrechter staat erbij voor de regels en de veiligheid, en achter je zit je coach, die roept aanwijzingen naar je en staat in voor jouw veiligheid en belangen. (Zie foto).



Foto: Ashigaru vechter Wouter vecht in België, en Ashigaru vechter Yanyi samen met haar Coach Sempai Loes ook tijdens een wedstrijd.

Wat betekent Osu?

Je hoort en leest vaak het woord **OSU** bij onze Dojo. Osu is een Japans woord wat heel veel betekent, oa: ok, begrepen, sorry, hoi zeggen, gedag zeggen, alles is goed en ontvangen. Daarom zie je dit woord vaak, ook is het een **begroeting** van elkaar voor en na de les.

Foto Wedstrijd:

Maak **een foto** in je **Karate pak**, beeld iets moois en goeds uit en maak kans op de **1^e 2^e of 3^e plaats** (hiervoor sturen we je een diploma). Maak de foto binnen of buiten of wat jezelf leuk vindt. Post de foto in de Karate Kids **app** of stuur hem naar ashigaruhonbu@gmail.com . Osu

Kleurplaat:

Print hem uit en kleur hem. Stuur hem daarna naar ons voor de website.

Osu

WWW.ASHIGARU.TK



Leren tellen in het Japans?



ASHIGARU-RYU JAPANESE COUNTING 1-10

- *ICHI
- *NI
- *SAN
- *SHI (YON)
- *GO
- *ROKU
- *SHICHI (NANA)
- *HACHI
- *KYU (KU)
- *JU

*1*2*3*4*5*6*7*8*9*10



Enkele Japanse richtingen:



ASHIGARU-RYU DIRECTIONS



YOKO SIDE

USHIRO BACK

MICHU MIDDLE

HIGASHI EAST

NISHI WEST

TENNEN HEAVEN

DOKU DOWN

GEDAN GROUND

FRONT MAE