

KARATESCHOOL YIN YANG

O.L.V. SHIHAN VAN KESSEL 6E DAN



Theorie

Buiten alle technieken worden er tijdens het examen ook theoretische vragen gesteld, in je exameneisen staan deze vernoemd als 'Basiskennis'.

Daarnaast is het van belang dat je ook de bijbehorende benamingen van je technieken weet. Zoals, seiken (vuist) of tsuki (stoottechniek) al deze benamingen vind je in de woordenlijst.

Hieronder de basiskennis die gevraagd kan worden:

De betekenis van Kyokushin:

Kyokushin karate kenmerkt zich door de 'full contact' gevechtsstijl met grote nadruk op discipline, doorzettingsvermogen en doeltreffendheid. Mede hierom staat Kyokushin karate wereldwijd bekend als het sterkste karate.

De volgende omschrijving van Kyokushin karate is 'Kyokushinkai'; een samengesteld begrip met de volgende betekenis:

KYOKU

SHIN

KAI



Uiterste

Waarheid

Samenwerken of associëren

Het is niet eenvoudig de diepere betekenis hiervan in woorden te duiden. In elk geval gaat een Kyokushin karateka in training van lichaam en geest door tot het uiterste en zelfs verder en ontdekt hierbij wat de ware grenzen zijn. Voor Kyokushin beoefenaars is discipline, zelfbeheersing, respect en vriendschap voor elkaar vanzelfsprekend!

Het verkrijgen van begrip over de uitvoering van Kyokushin karate is een continu proces. Pas na jarenlange ervaring krijg je enig gevoel voor wat Kyokushin werkelijk inhoudt.

Basiskennis Sosai Oyama:

Een uitgebreide versie van de geschiedenis van Sosai Oyama, vind je op onze site, eveneens de geschiedenis van Shihan van Kessel.

Sosai Oyama is geboren op 27 juli 1923 in Seoel in Zuid-Korea.

Hij is op 26 april 1994 op 70 jarige leeftijd overleden.



Basiskennis Yin Yang:

Karate school Yin Yang is overgenomen door Shihan van Kessel in 1986.

Wat betekent Yin Yang?

Yin Yang

Het Chinese woord Yin doelt op alles wat negatief en passief is;

Traag, zacht, stoffelijk, zwaar en donker

Het Chinese woord Yang doelt op alles wat positief en actief is;

Expansief, bewegend hard, licht en helder.

Yin is het ontvangende en Yang het handelende.

Niets is volledig Yin en niets is volledig Yang. Ze werken elkaar wederzijds op



Noem de 5 karate regels:

- Doorzettingsvermogen
- Eerlijkheid
- Etiquette
- Karakter
- Zelfbeheersing

Tel in het Japans tot 10:

- | | |
|-----------|------------|
| 1. Ichi | 6. Roku |
| 2. Ni | 7. Shichi |
| 3. San | 8. Hachi |
| 4. Shi | 9. Ku |
| 5. Go | 10. Ju |
| 20. Ni ju | 30. San ju |



Dojo etiquette:

De dojo etiquette is een lijst met afspraken over de omgangsvormen binnen de dojo. Deze omgangsvormen zorgen voor een veilige en respectvolle omgeving waarin onze leden kunnen trainen en groeien. Iedereen houdt zich hier dan ook aan.

Betreed de kleedkamer of sportzaal nooit zonder een voor iedereen hoorbare Kyokushin groet OSU (uitgesproken als Oesh). Groet ook de aanwezige leraar middels een groet: OSU.

Gedragsetiquette

De leraar wordt nooit alleen met de voornaam aangesproken, maar altijd met Shihan of Sensei. Als een les is afgelopen laat een ieder de Shihan of Sensei bij het verlaten van de dojo, indien hij dat wil, voorgaan.

Als je luistert naar de Shihan/Sensei die tegen jou praat dan sta je in fudo-dachi. (dus geen handen in je zij)

- De voertaal in de dojo en kleedruimte is Nederlands of Japans.
- Zorg altijd voor een schone karategi (karatepak met Kyokushin embleem en Yin Yang embleem) en draag alleen de band waar je recht op hebt.
- Het dragen van sierraden is streng verboden.
- In de dojo heb je respect voor iedereen die daar aanwezig is.
- Je verlaat de dojo nooit zonder toestemming van de aanwezige leraar.
- Je volgt altijd op wat de leraar je opdraagt (in alle redelijkheid)
- Je zorgt dat je een schoon lichaam hebt voordat je naar de dojo komt en je wast je handen en voeten thuis of bij de wasgelegenheid in de kleedkamer.
- Je zorgt voor kort geknipte nagels aan je handen en voeten.
- In de dojo wordt niet gegeten of gedronken.

- Je betreedt de dojo nooit met schoenen aan.
- Roken is in het gehele gebouw is streng verboden.
- Nadat je binnen bent gekomen, geef je alle zwarte banden een hand, de hoogste rang als eerste.
- Bij het te laat komen, om wat voor reden dan ook, ga je na het binnen treden van de dojo in szezza zitten met je gezicht naar de muur en wacht totdat de leraar het sein geeft dat je de les mag gaan volgen.
- Tijdens de les is er geen ruimte voor discussie. Mocht je met de leraar iets willen bespreken wat tijdens de les is voorgevallen, dan kun je dit één op één met hem bespreken na afloop van de les.
- De Shihan, Sensei en/of Senpai houden toezicht binnen de dojo en de kleedkamer. Als er problemen zijn dan geef je dit meteen door aan een van hen.
- Alles wat je leert in de dojo en in de lessen, blijft in de lessen. Het is op geen enkele wijze toegestaan om misbruik te maken van de vaardigheid die je hier leert. Wanneer de Shihan of Sensei op enige wijze verneemt dat een lid zich op Kyokushin onwaardige wijze heeft gedragen (zowel binnen als buiten de dojo) dan wordt dit met hem/haar besproken en in het uiterste geval kan dit resulteren tot stopzetting van het lidmaatschap.

Dojo eed

Wij trainen ons lichaam en mentaal voor een sterke, onwankelbare geest.
Wij maken de diepere bedoelingen van het budo tot de onze, zodat we deze mettertijd gaan begrijpen.

Wij zullen met ware volharding en onbaatzuchtige geest ontwikkelen.

Wij zullen altijd de regels van de hoffelijkheid in acht nemen, onze leraren respecteren en ons onthouden van geweld.

Wij streven naar wijsheid en kracht, zonder toe te geven aan andere verlangens.

Wij zullen ons leven lang door de discipline van karate, de werkelijke betekenis van Kyokushin beter leren begrijpen.



Szeeza:

Aan het begin en einde van de les roept de leraar **Szeeza**, als men dat hoort ga je opgesteld in rijen van 3 of 4 staan, met de hoogste graad rechts voor als eerste, dit is de "leerling-Senpai".

De hoogste leerling voorop en de beginners achteraan.

Openingsceremonie:

De leerling- Senpai verzorgt de ceremonie.

We zitten in een knielzithouding (je begint met je linker knie) met het zitvlak op de hielen en de vuisten in de liezen.

De Shihan/Sensei zit enkele meters voor de leerlingen. De lesgevende Sensei/Senpai zit daar dan weer een meter schuin achter.

Voordat de Senpai begint met de ceremonie, kijkt hij/zij of iedereen in de juiste houding zit, en mag diegene die niet netjes zit hierop aanspreken.



En begint dan de ceremonie:

Sinsha-ni-rei hiermee groet je de dojo. Dit doe je om met je 2 voorste knokkels van je vuist, voor je knieën te plaatsen en door te buigen, je zitvlak blijft op je hielen. Je kijkt hier naar de grond.

Mokuso betekent ogen dicht, iedereen sluit dus zijn ogen en wacht op het volgende,

Mokuso yame betekent ogen open. Iedereen opent zijn ogen
De Shihan/Sensei draait zich om.

Shihan-ni-rei dan groeten we de Shihan, op de zelfde manier, alleen nu zeg je "osu" en kijk je nu naar voren, naar de Shihan.

Is de Shihan niet aanwezig dan groet je de hoogste graad.

Sensei-ni-rei voor als de Sensei les geeft.

Senpai-ni-rei voor als de Senpai les geeft.

Keiko Hajimee Tate kundasai dat betekent start de les, sta op. De leraar staat dan op en opent de les. Als de leraar zegt **Tate kundasai** betekent dat je mag opstaan.

Afsluitceremonie:

De Senpai (leerling) verzorgt wederom de ceremonie.

In de zelfde positie en volgorde gaan we zitten als aan het begin van de les.

De ceremonie begint:

Sinsha-ni-rei groet van de dojo, buigen, je kijkt naar beneden

Mokuso Ogen dicht

Mokuso yame ogen open

De shihan draait om.

Shihan-ni-rei (of Sensei, of Senpai) Groet van de leraar, buigen, zeg OSU en kijk je naar voren

Dan draait de leerling-Senpai zich om (schuin naar de groep toe), en (inden aanwezig) de leraar-Senpai draait zich om (recht naar de groep toe) en zegt de leraar:

Senpai-ni-rei je groet dan je Senpai('s), buigen, zeg osu en je kijkt naar de Senpai('s)

Dan draait de leerling-Senpai zich om en zegt;

Ottogan-ni-rei hiermee groet je iedereen, je buigt, zegt OSU en kijkt naar voren

Keiko awari Tate Kundasai Waarmee je zegt bedankt voor de les, sta op.

Waarop alle zwarte banders opstaan en kijken naar de groep, waarop ze tegelijk zeggen: **Domo Arigatou gozaimasu** (bedankt), waarop de groep tegelijk antwoord, **Domo Arigatou gazimasu**.

Je wacht tot de leraar vraagt om op te staan (Tate kundasai). Je staat nooit zelf zomaar op uit de ceremonie.

Als de leraar heeft gezegd dat je mag opstaan, gaat de Senpai-leerling als eerste naar de leraar toe,(vervolgt door de volgorde zoals bij de ceremonie), je geeft de leraar een goede handdruk (met 2 handen) en zegt OSU, daarna geef je de hulp leraren een hand en zeg je Osu.

Aanspreek titels:

Sosai	De stichter of oprichter
Shihan	5 ^e Dan en hoger
Sensei	3 ^e en 4 ^e Dan
Senpai	Hogere in graad t/m 2 ^e Dan



Kiai:

De Kiai (letterlijk: "schreeuw vanuit de geest") is bij vechtsport beoefenaars beter bekend als de harde schreeuw die geuit wordt als een techniek wordt uitgevoerd. Dit is echter alleen de uitvoering. De gedachte achter de Kiai is het focussen op de ademhaling, het lichaam, de geest, de concentratie en de pure energie (Ki) op één punt en één tijdstip in de kosmos; de ultimate verbintenis. De Kiai vindt zijn oorsprong in het centrum van het lichaam, de Hara. Het komt dus niet vanuit de longen of de keel. Om een Kiai goed te kunnen maken is het van belang om te oefenen op een goed buikademhaling en daarnaast moet men beschikken over een sterke en positieve geestelijke instelling. Weten wanneer en hoe je de Kiai moet maken is net zo belangrijk als het maken van een slag of traptechniek.

De uitvoering van de Kiai wordt bereikt door een snelle diepe ademhaling met tegelijkertijd het uiten van een 1-lettergreep geluid. Het woord Kiai wordt niet geuit; het lijkt meer op "hia", "ia" or "eigh", maar varieert van persoon tot

persoon. Als de Kiai goed uitgevoerd wordt doet deze 3 dingen:

- *Het maakt de longen leeg;*

De kans dat de "lucht uit je geslagen wordt" na een trap- of stoottechniek wordt op deze manier tot een minimum beperkt. Het maakt je een harder en dichter doelwit dat veel moeilijker uit te schakelen is.

- *Het kan de tegenstander afschrikken;*

Elke pauze of knippering van de ogen (fractie van een seconde) kan de opening zijn waar je op hebt gewacht tijdens het gevecht. Gebruik de kiai dan ook om deze opening te creëren.

- *Het pept je op;*

Zie het als een manier van communiceren met je lichaam net voor een zware inspanning.

De kiai kan op deze manier het adrenaline-gehalte in je lichaam verhogen.



Nogare:

Nogare is een ademhalingstechniek.

Nogare kyoku	adem je in 5 tellen in en 5 tellen uit
Nogare omote	adem je 7 tellen in en 3 tellen uit
Nogare ura	adem 3 tellen in, houd je de adem 5 tellen vast en adem je uit in 7 tellen

Osū:

De algemene betekenis is "ik heb het begrepen", "ja" en "gegroet". Het is een karategroet die bij het budo hoort. Binnen de dojo maar ook buiten op straat is het een uiting van verwantschap.

Op een hoger niveau is de werkelijke betekenis afgeleid van twee woorden:

Osarea (het beteugelen van de geest)

Shinobu (het verdragen van pijn en ongemakken)

Om een sterke geest en een sterk lichaam te ontwikkelen is het nodig om een rigoureuze training te ondergaan. Kyokushin trainingen vergen veel van je. Je blijft je grenzen verleggen tot je denkt dat de limiet bereikt is. Het eerst zal je lichaam opgeven, maar je verstand geeft aan om verder te gaan. Daarna zal je verstand ook aangeven dat dit het uiterste is, maar je geest zorgt ervoor dat je door kunt gaan. Wanneer je dit punt bereikt hebt, zal je met jezelf en je zwaktes in gevecht moeten en zien te overwinnen. Om dit te kunnen zal je pijn moeten ondergaan, je moet leren om te volharden, maar boven alles zal je geduld moeten hebben. Dat is Osu!

押忍
OSU

Kyokushin karate leer je niet in een oogwenk. Het duurt jaren om de grond-beginselen onder de knie te krijgen. De basistechnieken worden duizenden keren herhaald (Ren-Ma - "blijven polijsten") tot het een soort van reflex of instinct wordt, zonder bewust hier over na te denken (Mushin - "geen gedachte"). het is makkelijk om gefrustreerd te raken,

wanneer je dezelfde oefeningen keer op keer moet doen en de progressie maar in kleine stappen gaat. Om deze frustratie te overwinnen en de training vol te houden heb je geduld en vastberadenheid nodig.

Dat is Osu!

De reden dat je deze harde training ondergaat is omdat je om jezelf geeft en als je om jezelf geeft heb je ook respect voor jezelf. Dit zelfrespect ontwikkelt zich en breidt zich uit naar respect voor je leraar en je medeleerlingen. Wanneer je de dojo betreed buig je en zeg je "Osu". Hiermee geef je aan dat je de dojo en de tijd die je er doorbrengt respecteert.

Dit gevoel van respect is Osu!

Tijdens de training doe je je uiterste best omdat je jezelf respecteert. Als je na harde training klaar bent met een oefening buig je naar je leraar en medeleerlingen en zegt nogmaals "Osu". Je doet dit uit waardering.

Dit gevoel van waardering is Osu!

Osu is dus een heel belangrijk woord binnen het Kyokushin karate, want het betekent geduld, respect en waardering. Dit alles geeft aan waarom wij altijd het woord Osu gebruiken; om ons te herinneren aan deze onmisbare kwaliteiten.

De ultieme toewijding die nodig is om de weg van het Kyokushin te volgen is Osu!

Karate

'Kara' betekent leeg en 'te' betekent hand. Karate (lege hand) is een gevechtscunst waarbij geen gebruik wordt gemaakt van wapens en is ontstaan in Japan. De ontstaansgeschiedenis van deze en andere gevechtstijlen ligt echter buiten Japan.

De herkomst van karate zoals wij het nu kennen is volgens de overlevering te vinden in (het huidige) India. Vanuit dit land trok de boeddhistische monnik Bhodidarma naar China om zijn leer (later bekend als Zen) uit te dragen aan de Chinezen. Bhodidarma kwam oorspronkelijk uit een hoge militaire kaste. In die tijd waren reizende priesters veelal bedreven in het vechten, zodat zij zich tijdens hun reizen konden verdedigen tegen over rovers, maar ook tegen wilde dieren. Na een lange rondreis bereikte hij het nu nog bekende Shaolin klooster (Shorin genaamd in het Japans) waar hij lange tijd mediteerde en uiteindelijk begon met het onderwijzen van zijn systeem van ongewapend vechten, Shorin Kempo.



Bhodidarma wordt beschouwd als de grondlegger van Chinees Kempo. Hoofdzakelijk omdat hij meditatietechnieken uit Yoga en Zen toevoegde aan de krijgskunst, waardoor het een completer systeem is geworden. Zen is onlosmakelijk verbonden met het karate en elke meester in karate zoekt een verlichte ervaring door het bestuderen van Zen.

Alle belangrijke ontwikkelingen in Shorin Kempo zijn in feite door de jaren heen door verschillende priesters toegevoegd. Zo ontwikkelde Chaio Yuan zijn technieken nadat hij de vechtmethode van vijf beesten had bestudeerd: de tijger, het luipaard, de slang, de kraanvogel en de mythische draak. Deze priesters hielden zich ook bezig met geneeskunde, hetgeen niet alleen resulteerde in de kennis van medicijnen, maar ook in de ontdekking van plaatsen op het lichaam waar aanvallen op gericht kunnen worden.

Vanuit China heeft Kempo zich verspreid naar het noorden (Mongolië), naar het oosten (Korea) en naar het zuidoosten (Okinawa). Uiteindelijk bereikte het Japan, waar het bijzonder populair werd na het Kamakura tijdperk rond de 12^e eeuw. De Samurai (krijgsklasse) omarmde zowel de krijgsvorm als de Zen filosofie. De moraliteit en mystiek van het Zen Boeddhisme sprak hen vanuit hun verantwoordelijkheidsgevoel zeer aan.



De werkelijke aantrekkingskracht lag echter in de (zelf) discipline, waardoor zij een enorm uithoudingsvermogen en kunde in het vechten ontwikkelde. Bovendien verschafte het speciale psychologische kennis en inzicht in zowel de tegenstander als henzelf.

Gedurende verschillende tijden in de geschiedenis hadden de autoriteiten de bevolking het gebruik van wapens verboden. Om zich te beschermen tegen bandieten (en soms ook tegen de autoriteiten) werd het ongewapend vechten om duidelijke redenen op grote schaal gedoemd. De scholen die gewoonlijk in tempels waren gehuisvest werden geheim gehouden; bekend worden betekende dat de machthebbers de school zouden vernietigen.

Pas in 1901 werd karate, zoals wij het nu kennen openlijk gedoemd in Okinawa. In 1916 kwam Gichin Funakoshi van Okinawa naar Tokio en werd daar een belangrijke grondlegger van het moderne karate. Vandaag de dag bestaan er vele karatestijlen, elk met zijn specifieke, goede en soms minder goede aspecten. Een van de richtinggevende stijlen is het Kyokushin karate, dat is opgericht door Masutatsu Oyama.

Kyokushin karate in Nederland

In Nederland is het Kyokushin karate begin zestiger jaren onder meer door Shihan Hollander geïntroduceerd. Momenteel zijn er ongeveer twintig scholen aangesloten bij het Nederlandse Karate Kyokushin Organisatie (NKKO). Naast de reguliere trainingen op de sportscholen zijn er ook speciale trainingen, zoals verschillende karate trainingsweekenden of dagen georganiseerd door de sportschoolhouders, zo is er jaarlijks voor de jeugd de Centrale Jeugd Training (CJT) en de centrale kata- en gevechtstrainingen die maandelijks op het Nationaal Sportcentrum Papendal plaatsvinden.



Het bestuur van de NKKO bestaat uit;

Voorzitter	Rien Brink	(3 ^e Dan)
Secretaris	Paul Loris	(6 ^e Dan)
Penningmester	Jeroen Zeegers	(5 ^e Dan)

De NKKO is aangesloten bij de KWF (*Kyokushin World Federation*) en die zijn aangesloten bij de KWU (*Kyokushin World Union*).

In Nederland is de NKKO lid van de Federatie Oosterse Gevechtkunsten (FOG, lid van NOC*NSF)



Shihan Hollander:

Shihan Hollander begon zijn sportcarrière op zeventienjarige leeftijd. Na de Militaire School voor Lichamelijke Opvoeding werd hij in de legerplaats Soesterberg, militair sportinstructeur. Hierna volgde hij de CIOS opleiding tot Rijksgediplomeerd Sportleraar. In 1962 begon hij met Kyokushin karate. In de Dojo van Sosai Oyama te Tokio trainde hij een jaar lang zes uur per dag, vocht succesvol tegen honderd man ('honderd man kuminte') en werd uiteindelijk 4^e Dan.

Naast karate beoefende hij in Japan onder leiding van Shihan Kuroda het 'Laydo'(traditioneel zwaardtrekken) en behaalde hij onder leiding van Shihan Shimizu een Dangraad in 'Shindo Ryu Joda' (stokvechten). Verder trainde hij judo in de Kodokan dojo in Tokio.

Bij terugkomst in Nederland werd hij met algemene stemmen gekozen tot voorzitter van de European Kyokushin Karate Organisatie. Twee jaar later benoemde Sosai Oyama, Shihan Hollander tot president van deze organisatie.

Tijdens de Wereldkampioenschappen karate in Tokio in 1999 werd hij door Kancho Matsui tot 8^e Dan benoemd. Hiermee is hij de hoogste gegradueerde Europeaan in Kyokushin Karate.



In 2017 op het 50^e zomerkamp in Papendal werd Shihan Hollander gegradueerd tot 10^e Dan. Shihan Hollander is momenteel Honerary President van de KWF (Kyokushin World Federation) en Shihan Pinero de President.

16 februari 2020 is Shihan Loek Hollander overleden.

Andere hogere Dangraden in Nederland zijn Shihan:

Shihan Thomas	(7 ^e Dan)
Shihan Constanica	(7 ^e Dan)
Shihan te Braake	(6 ^e Dan)
Shihan van Kessel	(6 ^e Dan)
Shihan Lorist	(6 ^e Dan)

Kanku:

Het symbool van Kyokushin karate is Kanku dat oneindigheid aangeeft. Het symbool komt uit de Kanku kata, waarbij de handen het uitspannel (hemelgewelf) omvatten, de vingers de uiteinden daarvan aangegeven en de polsen (bredere gedeelte) de kracht voorstellen. In het midden is de doorkijk naar oneindigheid. Kanku is omringd door een cirkel die de nooit eindigende actie aangeeft.



Wedstrijden:



Elk jaar worden er kampioenschappen georganiseerd voor jeugd, kyu-graden en de open Nederlandse Kyokushin karate kampioenschappen. De vechters van Nederlandse selectie komen uit de internationale toernooien, waaronder de Europese kampioenschappen en de open Wereldkampioenschappen.

Zit je in het Nederlands selectie team, ben je verplicht om ieder maand deel te nemen aan de maandelijkse gevechtstraining in Papendal.

Wedstrijd termen

Shomen ni rei	Groet de jury	Ippon	Heel punt
Sushin ni rei	Groet de hoofdscheidsrechter	Chui	Informeel waarschuwing
Otagai ni rei	Groet elkaar	Kenten	Officiële waarschuwing
Kamaete	Ga in de gevechtshouding staan	Shikaku	Diskwalificatie
Hajime	Begin het gevecht	Hikiwake	Onbeslist
Yame	Stop het gevecht	Shomen muite	Gezicht naar de jury
Zokko	Vervolg het gevecht	Aka	Rood
Waza ari	Halve punt	Shiro	Wit
Awasete	Opgeteld	Akuso	Vechters geven elkaar de hand



Leden van Kyokushin karate discrimineren niet en zijn niet bevooroordeeld qua ras, nationaliteit, politiek, filosofie, godsdienst, sekse of leeftijd en accepteren dat iedereen gelijke rechten heeft. Ons uiteindelijke doel is internationale vriendschap en wereldvrede.



Wil je een printbare versie, stuur een mailtje naar: Kyokusyinyang@gmail.com