

KARATESCHOOL YIN YANG

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

Theorie

Buiten alle technieken word je tijdens het examen ook theoretische vragen gesteld, in de exameneisen ook wel 'basiskennis' genoemd.

Daarnaast wordt je ook gevraagd wat je technieken betekenen, zoals bijvoorbeeld seiken (vuist) of migi (rechts) betekent. Al deze technieken staan in de woordenlijst.

Hieronder de andere basiskennis die gevraagd kan worden:

Wat betekend Kyokushinkai?

KYOKU



Uiterste

SHIN

Waarheid

KAI

Samenwerking

1. Ichi	一	Ietsj
2. Ni	二	Nie
3. San	三	San
4. Shi	四	Sjie
5. Go	五	Go
6. Roku	六	Rok
7. Shichi	七	Sjiets
8. Hachi	八	Hatsj
9. Ku	九	Koe
10. Ju	十	Djzoe

Wie heeft onze stijl uitgevonden?

Sosai Masutatsu Oyama , geboren op 27 juli 1923 in Korea.

Op de website zelf staat een hele geschiedenis van Mas. Oyama.

Op 70 jarige leeftijd is hij gestorven in Tokio op 26 april 1994.

Wat weet je van karateschool Yin Yang

- Wat is de naam van de Dojo? *Yin Yang*
- Noem de website? www.kyokusyinyang.nl
- Wat betekent Karate? "*kara*"=*lege*, "*te*"= *hand*, *lege hand*
- Hoe heet je Shihan? *Shihan Gerard van Kessel*
- Wanneer wordt je Shihan? *Vanaf 5^e Dan*
- Wanneer wordt je Sensei? *Vanaf 3^e Dan*

Noem de 5 karate regels:

- Doorzettingsvermogen
- Eerlijkheid
- Etiquette
- Karakter
- Zelfbeheersing



Dojo etiquette

In een van onze karate regels staat etiquette. Wat bedoelen we hier onder andere dan mee?

- Het betreden van de Dojo doe je altijd door stil te staan in yoi dachi en je groet dan de Dojo met een kyokushin-hoorbare groet OSU (uitgesproken als oesh).
- Bij het begin van de les groet je de leraren met OSU en een stevige handdruk (met 2 handen). De Shihan altijd als eerste, daarna de Sensei en daarna de Senpai, ook bij de Senpai's de hoogste graad altijd eerst groeten. Dan ga je rustig achterin de Dojo zitten.
- Je spreekt je Shihan, Sensei, of Senpai tijdens de les nooit aan met alleen zijn/haar voornaam.
Je zegt altijd, Shihan of Sensei. Bij Senpai mag je de voornaam erbij gebruiken als er meerdere Senpai's aanwezig zijn.
- We gaan altijd met respect met elkaar om.
- We praten Nederlands of Japans.
- Zorg dat je karate-gi altijd netjes zit, en je obi juist is geknoopt.
- Je mag geen sieraden dragen.
- Als je luistert naar de leraar die tegen jou praat sta je altijd in "Fudo dachi"
- Je verlaat tijdens de les nooit de Dojo zonder toestemming van de leraar.
- Je zorgt voor een schoon lichaam voordat je naar de Dojo komt, je wast altijd je handen en voeten thuis of bij de wasgelegenheid in de kleedkamer.
- Je zorgt voor kort geknipte nagels aan handen en voeten.
- Tijdens de les wordt er niet gesnoept, gegeten of gedronken.
- Bij het te laat komen, om wat voor reden dan ook, ga je na het betreden van de Dojo met OSU, in szezza zitten met je gezicht naar de muur en wacht totdat de leraar zegt dat je met de les mee kan doen.
- Tijdens de les ga je niet in discussie met je leraar. Na de les kun je dit met hem/haar bespreken.
- Als er buiten de les om in de Dojo of in de kleedruimtes problemen ontstaan, meldt je dit meteen aan de Shihan, Sensei en/of Senpai.
- Alles wat je leert in de lessen, blijft in de lessen. Het is op geen enkele manier toegestaan om misbruik te maken van wat je geleerd hebt te uiten naar buiten. Mocht dit op enige manier toch zijn gebeurd, wordt dit persoonlijk bepraat en eventueel ook in de les bepraat.
Mocht je toch blijven overtreden, kunnen dit gevolgen hebben voor je lidmaatschap.

Wees altijd beleefd, toon respect voor iedereen en geef het goede voorbeeld!



Szeeza:

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

De leraar opent de les. Als ze zeggen **Tate kundasai** betekent dat je mag opstaan.



Afsluitceremonie:

De Senpai (leerling) verzorgt wederom de ceremonie.

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

De ceremonie begint:

Sinsha-ni-rei groet van de Dojo, buigen, kijk naar beneden

Mokuso Ogen dicht

Mokuso yama ogen open

De shihan draaid om.

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

De leraar kan **keiko awari** zeggen, dit betekend einde les.

Je wacht tot de leraar vraagt om op te staan. 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.

OSU:

Osu is niet alleen een groet; het is tevens een uiting van **respect** naar anderen; zowel medeleerlingen als leraar.

De algemene betekenis is; "ik heb het begrepen", "ja" en "gegroet". Het is een karategroet die bij het budo hoort.



Kiai:

De Kiai, wat letterlijk "schreeuw vanuit de geest" betekent, is bij vechtsport beoefenaars beter bekend als de harde schreeuw die geuit wordt als een techniek wordt gemaakt. Dit is echter alleen de uitvoering ervan.

De gedachte achter de kiai is het focussen op de ademhaling, het lichaam, de geest, de concentratie en de pure energie.

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 goede kiai te kunnen maken is het van belang om te oefenen op een goede buikademhaling en daarnaast moet men beschikken over een sterk en positieve geestelijke instelling.

Weten wanneer en hoe je een kiai moet maken is net zo belangrijk als het maken van een trap of stoottechniek.

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", "tsja" of "eigh", maar dat is varieert per persoon, je hebt dus je eigen persoonlijke kiai. Als de kiai goed wordt uitgevoerd, doet deze 3 dingen:

1) *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 doelwit dat veel moeilijker is uit te schakelen.

2) *Het kan de tegenstander afschrikken;*

Elke pauze of knippering van de ogen kan de opening zijn waar je op gewacht hebt. Gebruik de kiai tijdens de kumite om een opening te creëren bij je tegenstander.

3) *Het pept je op;*

Zie het als een manier van communiceren met je eigen 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

Het diepere begrip van Yin Yang,

Als je opgaat voor de jeugd gele band (6^e kyu) moet je de betekenis begrijpen van Yin en 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



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.

