

Buiten alle technieken worden er tijdens het examen ook theoretische vragen gesteld.

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

### Kyokushin karate:

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

Kyokushinkai betekend:

Kyoku	Uiterste
Shin	Waarheid
Kai	Samenwerken

### Sosai Oyama

Een uitgebreide versie van de geschiedenis van Sosai Oyama vind je op onze website. Eveneens de geschiedenis van Shihan Gerard van Kessel.

Sosai Masutatsu Oyama is geboren op 27 juli 1923 in Seoul, Zuid-Korea, toen nog genaamd Choi Yeong-eui.

in 1938 vertrok hij naar Japan en heeft daar zijn naam veranderd in Masutatsu Oyama. Dat betekend:

Masutatsu	Baedal (oud Koreaans koninkrijk)
Oyama	Grote berg

Sosai Oyama stierf op 70 jarige leeftijd op 26 april 1994 en ligt begraven bij de Gokokuji tempel in Tokio.

### Karateschool Yin Yang

Shihan Gerard van Kessel heeft in 1986 Karateschool Yin Yang overgenomen van zijn leraar Senpai Henk de Vries.

Betekenis van 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.

### De 5 karateregels:

- Doorzettingsvermogen
- Eerlijkheid
- Etiquette
- Karakter
- Zelfbeheersing

### Dojo etiquette:

De Dojo etiquette is een lijst met afspraken over de omgangsvorm binnen de Dojo. Deze omgangsvormen zorgen voor een veilige en respectvolle omgeving waarin leden kunnen trainen en groeien.

Betreedt de kleedkamer of sportzaal nooit zonder een voor iedereen hoorbare Kyokushin groet OSU (uitgesproken als Oesh).

Groet alle aanwezige zwarte band karateka's op volgorde van hoogste DAN graad aan met 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/zij dat wil, voorgaan.

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

- De voertaal in de Dojo en de kleedruimte is Nederlands of Japans.
- Zorg altijd voor een schoon karate gi ( karatepak met Kyokushin en Yin Yang embleem) en draag alleen de band waar je recht op hebt.
- Het dragen van sierraden is streng verboden
- Je zorgt dat je minimaal 5 minuten voor aanvang van de les aanwezig bent in de Dojo.
- 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 opdraagt (in alle redelijkheid)
- Je zorgt dat je een schoon lichaam hebt voordat je naar de Dojo komt, je wast je handen en voeten thuis of bij de wasgelegenheid in de kleedruimte.
- Je zorgt voor kort geknipte nagels aan je handen en voeten.
- In de Dojo wordt niet gegeten en gedronken.
- Je betreedt de Dojo nooit met schoenen aan.
- Roken is in en rondom het gehele gebouw verboden.
- Bij het te laat komen, om wat voor reden dan ook, ga je na het binnen treden van de Dojo in seeza zitten met je gezicht naar de muur en wacht je 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/haar bespreken na afloop van de les.

- De Shihan, Sensei en/of Senpai houden toezicht binnen de Dojo en kleedruimtes.
- Alles wat je leert in de Dojo en in de lessen, blijft in de lessen of op de wedstrijdmat. Het is op geen enkele manier 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 bedoeling 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.

#### Aanspreektitels:

Sosai	Oprichter
Kancho	8 <sup>e</sup> DAN of hoger
Shihan	5 <sup>e</sup> DAN of hoger
Sensei	3 <sup>e</sup> of 4 <sup>e</sup> DAN
Senpai	1 <sup>e</sup> of 2 <sup>e</sup> DAN
Kohai	Leerling

#### Seeza:

Aan het begin van de les roept de leraar "seeza", als men dit hoort gaat men opgesteld in rijen van 3 of 4, met de hoogste graad rechts voor als eerste. Dit is de leerling (kohai) Senpai. De hoogste leerling vooraan en de beginners achteraan.

#### *Openingsceremonie*

De Leerling Senpai verzorgt de ceremonie.

Als we in de knie zit houding gaan zitten, ga je eerst met je linkerknie naar beneden.

De knie zithouding is met het zitvlak op de hielen en de vuisten in de liezen.

De Shihan zit voor aan. De lesgevende Sensei/Senpai's zitten daar we achter.

Indien de Shihan niet aanwezig is, zit de lesgevende Sensei en/of Senpai vooraan en de andere Sensei en/of Senpai's daarachter.

Voordat de Ceremonie begint kijk de (leerling) senpai of iedereen in de juiste houding zit en mag diegene die niet netjes zit hierop aanspreken.

- **Sinsha-ni-rei**  
Hiermee groet je de Dojo.  
Zet je 2 voorste knokkels van je vuisten voor de knieën en buig. Je zitvlak blijft op je hielen. Je kijkt naar beneden.
- **Mokuso**  
Dit betekent ogen dicht. Iedereen sluit zijn ogen en wacht op het volgende.
- **Mokuso yame**  
betekent ogen op. Iedereen opent zijn ogen de Shihan of lesgevende Sensei en/of Senpai's draaien om
- **Shihan-ni-rei**  
Je groet de Shihan, je zet je 2 voorste knokkels van je vuisten voor je knieën en buigt. Je kijkt naar voren en zegt Osu. Is de Shihan niet aanwezig groet je de leraar: Sensei-ni-rei en/of Senpai-ni rei
- **Keiko Hajimee tate kundasai**  
Dat betekent letterlijk start de les en sta (verticaal) op.  
Alleen de leraar staat op en start de les

#### *Afsluitceremonie*

De (leerling) Senpai verzorgt wederom de ceremonie.

De opstelling is dezelfde positie en volgorde als aan het begin van de les.

- **Sinsha-ni-rei**  
Groet Dojo, buigen, kijk naar beneden
- **Mokuso**  
Ogen dicht
- **Mokuso yame**  
Ogen open, Shihan of lesgever draait om
- **Shihan-ni-rei** (sensei-ni-rei of senpai-ni-rei)  
Groet leraar, kijk naar voren en zeg Osu.  
Dan draaien de overige zwarte banders om  
En in de eerste jeugdgroep ook de (leerling) senpai
- **Senpai-ni-rei**  
Groet senpai's, kijk naar voren en zeg Osu
- **Ottogan-ni-rei**  
Je groet hiermee iedereen, je buigt, kijkt naar voren en zeg Osu
- **Keiko awari tate kundasai**  
Waarmee je zegt bedankt voor de les en sta op.  
Alle zwarte band karateka's staan op en kijken naar de groep en zeggen:

- **Domo arigatou gozaimasu**

Heel hartelijk bedankt.

Nadat de zwarte band karateka's dit hebben uitgesproken zegt de groep gezamenlijk hetzelfde.

Je wacht tot de leraar vraagt om op te staan (tate kundaisai). Je staat nooit zelf op uit de ceremonie.

Als de leraar heeft gezegd dat je mag opstaan, gaan de zwarte band karateka's als eerste, vervolgt door de (leerling) naar de leraar toe, op juiste volgorde van graad van hoog naar laag.

Je geeft de leraar een goede handdruk (met 2 handen) en zegt Osu, daarna geef je alle zwarte band karateka's op dezelfde wijze een hand.

Ademhalingstechnieken:

Een juiste ademhalingstechniek is essentieel voor het correct uitvoeren van karate. Ademen helpt de karateka om te ontspannen en het lichaam van zuurstof te voorzien. Meer zuurstof in het lichaam verhoogt de energie en uithoudingsvermogen. Het lichaam wordt ook verenigd met de geest en de ziel terwijl de karateka gecontroleerde ademhaling beoefent.

**Nogare**

Nogae kyoku	in 5 tellen inademen en 5 tellen uitademen
Nogare Omote	in 7 tellen inademen en 3 tellen uitademen
Nogare Ura	in 3 tellen inademen, 5 tellen vasthouden en 7 tellen uit ademen

**Ibuki**

De ibuki ademhaling, het inademen van lucht door de neus voorafgaande aan de uitvoering van een beweging en vervolgens een krachtige uitademing door de mond bij de uitvoering.

- Vanuit fudo dachi, in ontspanning
- Voeten bewegen naar uchi hachi dachi, armen gaan open voorlangs terug naar beide zijkanten van het lichaam.  
Adem langzaam en rustig lucht in totdat er zoveel mogelijk lucht is opgenomen
- De handen draaien in shotei positie, je kantelt je bekken en spant al je spieren aan en adem langzaam en gecontroleerd uit met ibuki,

Normaal ademen doe je door de longen op te blazen en vervolgens weer leeg te laten lopen. Bij ibuki is de ademhaling via de Hara (buik/maagstreek) vanaf Hara wordt de lucht naar buiten geperst.

Het strottenhoofd moet zo klein mogelijk gesloten worden waar de lucht door wordt geperst, waardoor een zeer hard geluid ontstaat. Ga door totdat alle lucht eruit is.

- Als alle lucht eruit is, moet de spanning gedurende twee seconden worden vastgehouden

### **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 gedachten 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 goede Kiai te kunnen maken is het van belang om te oefenen op een goede 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 stoot- 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”, of “eigh”, maar dat varieert van persoon tot persoon.

Als de Kiai goed wordt uitgevoerd dan doet de Kiai de volgende drie 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 harder en een dichter doelwit dat veel moeilijker uit te schakelen is.
- *Het kan de tegenstander afschrikken;*  
Elke pauze of knipperen van de ogen kan de opening zijn waar je op hebt gewacht tijdens het gevecht. Het gebruik van de Kiai kan deze opening 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 adrenalinegehalte in je lichaam verhogen.

Osu:

De algemene betekenis is ik heb het begrepen, ja en gegroet. Het is een karategroet die bij het Budo hoort. Binnen de Dojo maar ok 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 is bereikt. 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 hebt bereikt, zal je met jezelf en je zwaktes in gevecht moeten en zien te overwinnen. Om dit te kunnen zal je pijn meten ondergaan, je moet leren om te volharden, maar boven alles zal je geduld moeten hebben. Dat is Osu!

Kyokushin karate leer je niet in een oogwenk. Het duurt jaren om de grondbeginselen onder de knie te krijgen. De basistechnieken worden duizenden keren herhaald tot het een soort van reflex of instinct wordt, zonder bewust hierover na te denken. Het is makkelijk om gefrustreerd te raken, wanneer je dezelfde oefeningen keer op keer moet doen en de progressie maar in kleine stapjes vooruit gaat. Om deze frustratie te overwinnen en de trainingen 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 naar 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 zeg je 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 = leeg  
te = hand

Karate (lege hand) is een gevechtscunst waarbij geen gebruik wordt gemaakt van wapens en is ontstaan in Japan. De ontstaan geschiedenis van deze en andere gevechtscstijlen ligt echter buiten Japen.

### Kanku:

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

### World Kyokushin Bodukai:

De bond waarbij wij zijn aangesloten is de WKB.

De president van deze organisatie is Kancho Pedro Fernandandez Roiz.

De Brandchief van WKB Nederland is Sensei Dennis Wor.

WKB Nederland is aangesloten bij Scheidsrechterskorps Nederland (SKN)

**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 doet is internationale vriendschap en wereldvrede.**