Intern Verzelfstandigd Agentschap met rechtspersoonlijkheid - IVA rp
voor de Bevordering van de Lichamelijke Ontwikkeling, de Sport en de Openluchtrecreatie
Arenberggebouw, Arenbergstraat 5, 1000 Brussel - februari 2009

Sport

2009 SPORTTAK in de kijker

OOSTERSE VECHTSPORTEN

- JUDO
- JU-JITSU
- KARATE
- TAEKWONDO
- WUSHU











Bloso
Vlaamse Gemeenschap



Colofon

Sport

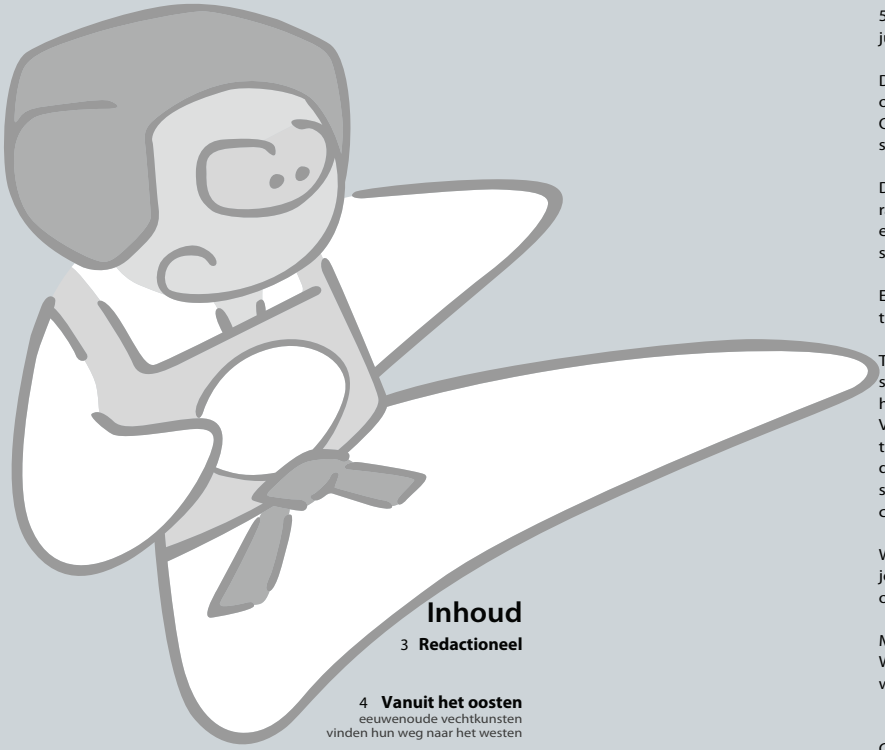
Tijdschrift van het Intern Verzelfstandigd Agentschap met rechtspersoonlijkheid - IVA rp voor de Bevordering van de Lichamelijke Ontwikkeling, de Sport en de Openluchtrecreatie

Vormgeving en prepress: Jan Masyn
Fotografie: Bloso, Jan Masyn, Lieve Wyndaele VJF, VJJF, VKF, VTB en VWUF
Tekeningen: Peter Tas
Redactie: Bloso, VJF, VJJF, VKF, VTB en VWUF

Verantwoordelijke uitgever: Carla Galle
Arenberggebouw, Arenbergstraat 5
1000 Brussel

De verantwoordelijkheid voor de gepubliceerde artikels berust uitsluitend bij de auteurs.
Het overnemen en/of dupliceren van artikels is toegestaan mits de bron duidelijk wordt vermeld. Bij overname dient de redactie van tevoren op de hoogte gesteld te worden.

Dit tijdschrift wordt gedrukt op milieuvriendelijk papier



Inhoud

3 **Redactioneel**

4 **Vanuit het oosten**
eeuwenoude vechtkunsten vinden hun weg naar het westen

10 **Judo**
voor elk wat wils

18 **Ju-Jitsu**
de krijgskunst van de Samurai

26 **Karate**
de lege hand

34 **Taekwondo**
een Koreaanse vechtsport

42 **Wushu**
de Chinese krijgskunst

48 **Sportkalender**

Redactioneel

Bloso organiseert dit jaar voor de 10de maal de actie 'Sporttak in de Kijker'. Deze sportpromotionele actie focust zich elk jaar op één bepaalde sporttak. In 2000 werd gestart met de promotie van aerobics en fitness, daarna volgden gymnastiek, tennis, korfbal, basketbal, triatlon & duatlon, wandelen en de wielersport. Vorig jaar stond volleybal in de kijker.

Voor 2009 koos de minister van sport, Bert Anciaux, uit alle ingezonden kandidaturen 'Oosterse vechtsporten' als 'Sporttak in de Kijker'. Uniek dit jaar is dat niet 1 sport maar 5 sporten onder de noemer 'Oosterse vechtsporten' zullen gepromoot worden, nl.: judo, ju-jitsu, karate, taekwondo en wushu.

De actie 'Sporttak in de Kijker' wil oosterse vechtsporten als sport promoten en de vooroordelen die over deze vechtsporten bestaan wegnemen.
Oosterse vechtsporten hebben strenge gedragsregels die integraal deel uitmaken van de sport. Respect voor de tegenstrever staat centraal.

Deze actie wordt uitgewerkt door Bloso in nauwe samenwerking met de Vlaamse Judofederatie, de Vlaamse Ju-Jitsufederatie, de Vlaamse Karate Federatie, de Vlaamse Taekwondo Bond en de Vlaamse Wushu Federatie. Partners in deze actie zijn de provinciale sportdiensten en de sportdienst van de Vlaamse Gemeenschapscommissie.

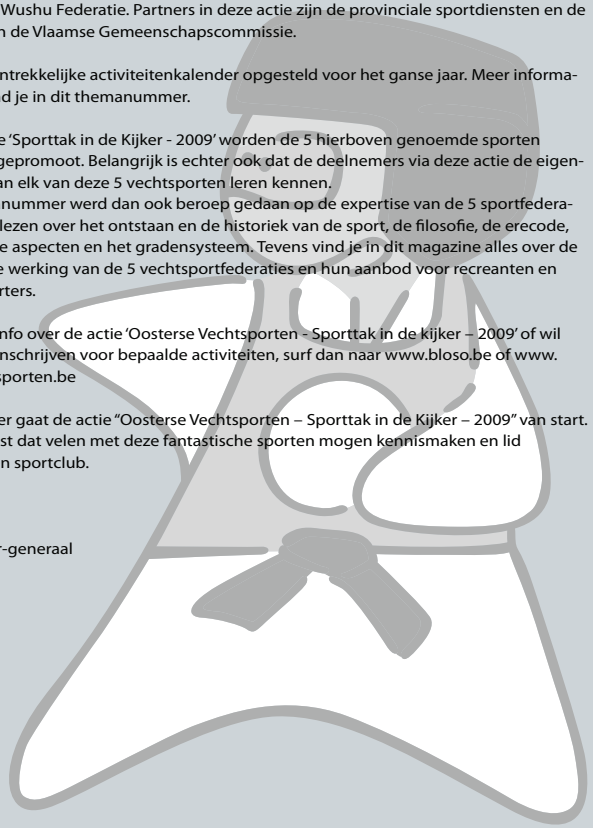
Er werd een aantrekkelijke activiteitenkalender opgesteld voor het ganse jaar. Meer informatie hierover vind je in dit themanummer.

Tijdens de actie 'Sporttak in de Kijker - 2009' worden de 5 hierboven genoemde sporten steeds samen gepromoot. Belangrijk is echter ook dat de deelnemers via deze actie de eigenheid en aard van elk van deze 5 vechtsporten leren kennen.
Voor dit themanummer werd dan ook beroep gedaan op de expertise van de 5 sportfederaties . Zo kan je lezen over het ontstaan en de historiek van de sport, de filosofie, de erecode, de opvoedende aspecten en het gradensysteem. Tevens vind je in dit magazine alles over de structuur en de werking van de 5 vechtsportfederaties en hun aanbod voor recreanten en competitiesporters.

Wens je meer info over de actie 'Oosterse Vechtsporten - Sporttak in de kijker – 2009' of wil je jezelf reeds inschrijven voor bepaalde activiteiten, surf dan naar www.bloso.be of www.oostersevechtsporten.be

Met dit nummer gaat de actie "Oosterse Vechtsporten – Sporttak in de Kijker – 2009" van start. We hopen alvast dat velen met deze fantastische sporten mogen kennismaken en lid worden van een sportclub.

Carla Galle
Administrateur-generaal



Auteur: VKF

Vanuit het Oosten

In de loop der tijden ontstonden in het Verre Oosten grote feodale rijken. Deze rijken ontstonden door overwinningen op kleinere staatjes. De soldaten vochten lijf aan lijf met allerlei wapens. Dit vechten werd op oefenterreinen voorbereid. Uit deze training in oorlogvoering ontstonden de oosterse vechtsporten die gebruik maken van wapens.

De heersers van deze feodale rijken wilden hun macht bestendigen en moesten opstanden van landbouwers en arbeiders onderdrukken. Daarom verboden ze deze zogenaamde lagere klassen om wapens te bezitten, te dragen en te gebruiken. Om zich te beschermen moesten de mensen noodgedwongen verdedigings- en aanvalstechnieken ontwikkelen zonder wapens of moesten ze leren hun werktuigen te gebruiken als wapens.

Deze vechtkunsten zonder wapens werden aangeleerd en geoefend in "scholen" met bekwame meesters, die elk hun eigen nadruk legden. Sommigen van die meesters slaagden erin een grote aanhang te winnen en een aparte stijl of kunst te ontwikkelen. Zo ontstonden de verschillende oosterse vechtsporten.

Het zou duren tot na de tweede wereldoorlog vooraleer de eeuwenoude vechtkunsten hun weg vonden naar het Westen.





Een filosofische basis

Lichaam en geest in harmonie

In de denk- en leefwereld van de oosterse maatschappij speelt de harmonische ontwikkeling van zowel lichaam als geest een zeer belangrijke rol. Daar waar in het Westen in de evolutie van de sport de fysieke prestatie, en dus het lichaam, de voornaamste rol kreeg toegewezen, bleef in de oosterse denkwijze over sport en geneeskunde de geest, of de innerlijke energie, de meeste aandacht krijgen.

Vele oosterse vechtsporten voeren het woord "do", wat "weg" betekent. De weg naar innerlijke ontplooiing wordt begeleid door het fysieke parcours dat de beoefenaar aflegt binnen de gekozen vechtsport. Wie een oosterse vechtsport beoefent, leert het meest nuttige gebruik te maken van zijn lichaam, gestuurd door de geest of ingesteldheid.



Het principe

Het principe waarvan uitgegaan wordt in de oosterse vechtsporten is dat het voor een zwakkere of ongewapende persoon mogelijk moet zijn om zich tegen een sterkere of gewapende tegenstander te verdedigen door zich een aantal vechttechnieken eigen te maken. Deze technieken bestaan uit ontwijken, blokkeren, afwenden van aanvallen en uit vegen, werpen, klemmen, slaan en schoppen om de tegenstander te beheersen of uit te schakelen.
En dat alles met zo weinig mogelijk energie voor een maximaal resultaat.

Overzicht van belangrijke jaartallen voor de oosterse vechtsportfederaties

2000 VC :	ontstaan van Wushu
5e eeuw NC:	ontstaan van Taekwondo
1600:	ontstaan van Ju-jitsu
1609:	ontstaan van Karate
1882:	ontstaan van Judo in Japan. Meerster Jigoro Kano opent zijn eigen school onder de naam "Kodokan Judo".
1902:	oprichting van de 1ste Belgische ju-jitsu club
1914-1918:	1ste vermelding van Judo in België
1965:	introductie van Karate in België
1970:	introductie van Taekwondo in België
1970:	introductie van Wushu in België en Europa
1981:	de fusie van de 'Stichting Vlaamse Liga voor judo en gevechtskunsten' met de 'Vlaamse Judobond' leidt tot het ontstaan van de "Vlaamse Judofederatie".
1983:	oprichting van de Vlaamse Taekwondo Bond
1985:	oprichting van de overkoepelende Vlaamse Karate Federatie
1990:	oprichting Vlaamse Wushufederatie
2009:	'Oosterse Vechtsporten – Sporttak in de kijker – 2009'

Dat de geestelijke ingesteldheid hierbij een zeer grote rol speelt, spreekt voor zich. Immers, om zich een aantal vechttechnieken eigen te maken en ze maximaal te kunnen inzetten, is het nodig deze heel vaak in gesimuleerde gevechten uit te proberen. Daarbij worden steeds opnieuw een aantal mentale aspecten aangesproken.

Moed, doorzettingsvermogen, zelfkennis en kritische ingesteldheid, het beheersen van angst en stress, kunnen omgaan met en beheersen van pijn en emoties, inschattingsvermogen over de tegenstander, strategische intelligentie, het kunnen en willen verleggen van je fysieke en mentale grenzen …
Een greep uit de geestelijke of innerlijke kenmerken waarover een goed vechtkunstenaar moet (leren) beschikken om zijn doel te bereiken.

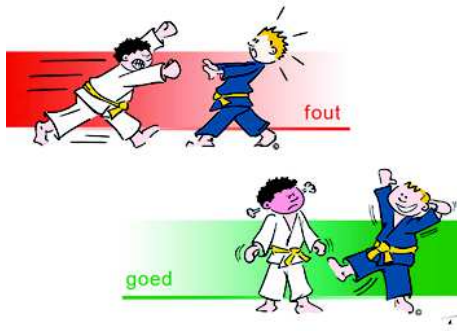
De bushido of gedragscode van de samoerai

Respect voor de tegenstander staat in de bushido centraal

De samoerai voerden strijd in dienst van een heerser. Hun beroep was vechten.

Oefenen in het vechten was voor hen dagelijkse training. Op het oefenterrein, tijdens de vechttrainingen, was het nodig voldoende respect op te brengen voor de oefenpartner. Immers, aan gekwetste of dode medestanders na een training heb je niets. Daardoor ontstond een oefen-code of dojo-kun, waarbij het respecteren van de fysieke en geestelijke integriteit van de tegenstander centraal stond.

Er groeide ook een ere-code: het was een eer te mogen vechten in dienst van een gewaardeerd heerser, het was een eer te mogen oefenen met of te verliezen van een zeer hoogstaande tegenstander, het is een nog grotere eer een zeer goede tegenstander te kunnen overwinnen.



Discipline als basis

Een strijder moet op onverwachte momenten inzetbaar zijn en dus steeds beschikbaar. Dat betekent dat hij in topvorm moet blijven. Een strak trainingsschema om de fysieke eigenschappen te verbeteren en te onderhouden en om de vechtvaardigheden op punt te houden, vragen van de strijder een gedisciplineerde levenswijze.

Een strijder moet ook in een geordend geheel kunnen ingezet worden en dus steeds gehoorzamen aan de bevelen en richtlijnen van diegene die de leiding heeft gekregen op basis van bekwaamheid en kennis. Het gehoorzamen aan de richtlijnen van de leiding, vooral de bereidheid om dat te doen, zijn de basis van de befaamde discipline van de oosterse vechtsporten.

De discipline in de oosterse vechtsporten is een uiting van respect en aanvaarding van de bekwaamheid van de lesgever.

Hoffelijkheid als omgangsvorm

De samoerai en de soldaten leerden ook het leven en alle uiterlijke vormen te relativeren. Want eens vertrokken op missie was niemand zeker wie nog zou kunnen terugkeren.

Hoffelijkheid betonen aan iedereen, niet alleen de oefenpartner, was een belangrijk onderdeel van de bushido.

Het ritueel groeten werd daarvan een uiterlijke vorm.
Wie een oosterse vechtsport beoefent, leert in alle omstandigheden respectvol en dankbaar te groeten: bij het betreden van de oefenruimte, bij het begin en einde van een trainingssessie, bij het begin en einde van een partneroefening, bij het aanspreken van elkaar en bij vele andere gelegenheden.
Ook bij wedstrijden wordt op geregelde momenten (verplicht) gegroet naar tegenstander, scheidsrechter, publiek…

Dojo Kun of de opvoedende aspecten van oosterse vechtsporten

De ongeschreven gedragsregels van de bushido werden bestudeerd en uitgewerkt in een aantal voorschriften.
In elke oefenruimte voor oosterse vechtsporten worden een aantal van deze gedragvoorschriften gebruikt om het oefenen met elkaar te regelen.

Deze voorschriften werden vooral uitgewerkt en naar voor geschoven op het moment dat de oosterse vechtsporten werden ingevoerd in het onderwijs. Op die manier werden de opvoedende aspecten van het beoefenen van een oosterse vechtsport door kinderen en jongeren in de verf gezet.

Sommige vechtsporten werken met enkele cruciale voorschriften, andere vechtsporten hebben een zeer uitgebreide, gedetailleerde lijst.

Deze voorschriften verwijzen allemaal naar het streven naar één of andere mentale eigenschap die nuttig is bij het beoefenen van de vechtkunst.

De voornaamste voorschriften zijn respect, hoffelijkheid, rechtschapenheid, moed, eerlijkheid, zelfbeheersing, nederigheid, mededogen en de bereidheid zich te blijven ontwikkelen.

Gordels en kleuren maken onderscheid

Alle oosterse vechtsporten hanteren graden voor het tonen van het niveau van een beoefenaar.
Oorspronkelijk bestonden alleen de graad van leerling en de graad van meester.
Echter, om meer onderscheid te kunnen brengen, werden meerdere graden ingevoerd. Deze graden worden door gekleurde gordels aangetoond.

In elke vechtsport worden de graden gegroepeerd volgens verworven bekwaamheid: leerlingen-graden en meestergraden. En om een graad te behalen, moet je aan een aantal eisen voldoen.

Voor elke vechtsport is het gradensysteem anders. Sommigen hebben maar enkele graden, anderen voeren meerdere graden in. Sommigen gebruiken alleen wit en zwart, anderen gebruiken meerdere kleuren, ook in de meestergraden.
De meester-graden worden doorgaans aangeduid door de "zwarte gordel". De leerlingen-graden kunnen door verschillende kleuren aangetoond worden. Bij sommigen gaat dat over wit, geel, oranje, groen, blauw en bruin.

Sommige vechtsporten lassen ook tussengraden in, voor de jeugd, zodat ze hun "vordering" of vooruitgang kunnen tonen. Een tussengraad is dan zoiets als "een goed rapport".

Bij wedstrijden dragen kampers vaak ook gekleurde gordels, maar dan alleen om de twee kampers van elkaar te onderscheiden: ofwel wit en rood , ofwel blauw en rood.
Beschermingstukken (handschoen, overschoenen, helmen, borstpantsers) zijn ook blauw of rood gekleurd bij een wedstrijd, en soms ook de kimono.



Een juridisch aspect: de wettige verdediging

In een beschaafde maatschappij wordt de bescherming van de rechten van eenieder verzekerd door de Staat die voorziet in een gerechtelijk en politioneel apparaat.
Het is een individu dus niet meer toegelaten zijn toevlucht te nemen tot enige vorm van geweld om zichzelf recht te verschaffen.

Er kunnen zich echter bepaalde situaties voordoen waarbij de Staat de gelegenheid of mogelijkheid niet heeft om haar beschermende rol te spelen, en in dergelijke gevallen heeft de burger het recht om de eerbiediging van zijn rechten en belangen te verzekeren.

Voor wat het fysieke betreft wordt dit recht de wettige verdediging of noodweer genoemd. In het Strafwetboek (Artikel 416) spreekt men van wettige verdediging wanneer de volgende 4 punten gelijktijdig vervuld zijn:

1. De ogenblikkelijke noodzaak van verdediging tegen een ernstige aanval
2. De aanval moet onwettig zijn
3. De aanval moet gericht zijn tegen personen
4. Het verweer moet in verhouding zijn met de aanval

Hierna enige verduidelijking van deze voorwaarden :

1. De ogenblikkelijke noodzaak van verdediging tegen een ernstige aanval.

c *een noodzakelijke verdediging:*
in het geval dat de aanval begonnen is of op het punt staat om uitgevoerd te worden en indien er geen mogelijkheid is om de hulp van de overheid in te roepen noch mogelijkheid om het gevaar op een andere wijze af te weren.

c *die ogenblikkelijk is:*
als de aanranding reeds voltooid is of in geval van toekomstig gevaar kan geen wettige verdediging ingeroepen worden: in het eerste geval zou het kunnen gaan om een daad van wraakneming en in het laatste geval zou de reactie van het slachtoffer te voorbarig zijn; in deze gevallen echter zouden wel verzachtende omstandigheden (Artikel 79 tot 85 SWB) of strafverminderende verschoningsgronden (Artikel 411 tot 415 SWB) (door provocatie) in aanmerking kunnen genomen worden.

c *tegen een ernstige aanval:*
d.w.z. dat het moet gaan om een aanslag tegen het leven (zware slagen en verwondingen) of de integriteit van het lichaam (aanranding op de eerbaarheid, verkrachting, verminking).

2. De aanval moet onwettig zijn.
Een dronken persoon die door de politie wordt meegevoerd en zich hiertegen verzet waardoor de politie geweld moet gebruiken kan zich niet beroepen op artikel 416 SWB.

3. De aanval moet gericht zijn tegen personen
Er is geen wettige verdediging op het gebied van een aanslag op eigendommen of goederen. Indien het slacht offer toch een actie - dit wordt wel steeds afgeraden - zou ondernemen, kan de noodweer ingeroepen worden door het slachtoffer dat zijn eigendom wil vrijwaren.
Verder is nog de mogelijkheid voorzien door Artikel 1,3° van de wet op de voorlopige hechtenis: "Iedere paticulier die iemand vasthoudt die bij een misdaad of wanbedrijf op heterdaad betrapt werd, geeft de feiten onverwijld aan bij een agent van de openbare macht…" Biedt de dader in dit geval weerstand, dan mag 'geweld' gebruikt worden.

4. Het verweer moet in verhouding zijn met de aanval
Een duw tegen de schouder in een discotheek mag niet resulteren in de hospitalisatie of de dood van de persoon die de duw gaf.

Deze tekst is een korte samenvatting van artikels die men terug kan vinden in het Strafwetboek (SWB). Vooraleer men wettige verdediging 'toepast', dient men zich goed bewust te zijn van de context. Beoefenaars van vechtsporten die hun sport als zelfverdedigingskunst zien, moeten steeds een juist begrip van 'wettige verdediging' voor ogen hebben.



Oosterse vechtporten: veiligheid en kwaliteit voorop

Veiligheid

De aggressiecoördinator tegen 'zinloos geweld'
In deze tijd duikt geregeld de term 'zinloos geweld' op. Inderdaad, in de media wordt gerapporteerd over ogenschijnlijk 'zinloze' vormen van agressie, vooral door jongeren, die levensbedreigende vormen aannemen.

Ook in het onderwijs worden dergelijke fenomenen vastgesteld: vandalisme, steaming, vechtpartijen … komen vaker voor en moeten worden tegengegaan.
Sommige scholen zoeken daarvoor heil in een 'agressiecoördinator', een vertrouwenspersoon die de aanwezige agressie in sommige leerlingengroepen moet trachten te kanaliseren.
Heel vaak, meestal zelfs, wordt daarvoor beroep gedaan op een leerkracht lichamelijke opvoeding die ook nog gespecialiseerd is in een of andere oosterse vechtsport.

De filosofie van respect, discipline en hoffelijkheid die aan de oosterse vechtsporten eigen is, de opvoedkundige waarden ervan, zijn daar niet vreemd aan.

Risicovechtsporten en oosterse vechtsporten
In het Decreet op de Risicovechtsporten, uitgevaardigd door de Vlaamse Regering, wordt vastgelegd aan welke veiligheidsvoorschriften onder meer een vechtsport moet voldoen om als voldoende veilig beschouwd te worden voor de beoefenaars, vooral voor jongeren.

De oosterse vechtsporten, zoals ze bedreven worden in de erkende sportfederaties voor **judo, ju-jitsu, karate, taekwondo** en **wushu** voldoen aan deze bepalingen en kunnen daardoor opgenomen worden door Bloso in de lijst van gesubsidieerde sporttakken.

Het principe van het respect voor de fysieke en mentale integriteit van de tegenstander, eigen aan deze oosterse vechtsporten, is daar niet vreemd aan.

Oosterse vechtsport en opvoeding
Meer dan in andere sporttakken, wordt in de oosterse vechtsporten de nadruk gelegd op de zogenaamd 'opvoe-

dende waarden', uitgeschreven in de voorschriften die het oefenen in vechten regelen.
Iedereen die lang een oosterse vechtsport beoefent, zegt na verloop van tijd dat deze sport op een of andere manier een grote invloed heeft op zijn leven, op zijn karakter en mentale ontwikkeling. En dat geldt zeker voor kinderen. Vele ouders, soms op aanraden van een gespecialiseerde arts, brengen hun kinderen naar de oosterse vechtsport-club omwille van de gunstige invloed op de opvoeding en vorming. Een goede opvoeding, maximaal rendement ervan, kan slechts in een voor het kind veilige omgeving. Ondanks het 'vechten' ervaart een kind geen agressie en krijgt het geen onveilig gevoel binnen de oosterse vechtsporten. De strakke discipline die nodig is om het beoefenen van een vechtsport op een veilige manier te kunnen laten verlopen, biedt structuur aan onzekere kinderen, biedt hen een veilige, voorspelbare, leeromgeving.



De voorschriften van de dojo kun, waar alle sportclubs van de door Bloso erkende federaties voor oosterse vechtsporten zich aan houden, zijn daar niet vreemd aan.

Een medisch verantwoorde sport voor jong en oud
Het oefenen in gevecht is een fysiek en mentaal intensieve activiteit. Iemand die een oosterse vechtsport beoefent, moet over een goed getraind lichaam beschikken, om alle vaardigheden met een maximaal effect te kunnen toepassen. Fysieke training is daarom inherent aan oosterse vechtsporten.
Zware fysieke training kan echter een gezondheidsrisico vormen, wanneer onvoldoende rekening gehouden wordt met de regels voor medisch verantwoord sporten.
Elke oosterse vechtsport-federatie houdt daarmee terdege rekening en vormt zijn lesgevers in de specifieke aspecten van medisch verantwoord sporten en vechten.



Veiligheid, ook bij competitie
In de loop van de 20ste eeuw groeide binnen de oosterse vechtsporten meer en meer de vraag naar vormen van competitie waarin de atleten zich met elkaar konden meten binnen de beoefende oosterse vechtsport.
Om het verdedigingsaspect in een competitievorm te kunnen gieten moest een systeem van kampregels en beoordelingscriteria opgezet worden.

Deze competitie bestond in het begin alleen voor volwassen mannen, maar meer en meer eisten ook vrouwen het recht om zich te kunnen meten in de vechtkunst.
De enorme toename van zeer jonge beoefenaars was oorzaak van het ontstaan van de jeugdcompetitie in oosterse vechtsporten.

De kampregels en kampvoorwaarden werden zo opgesteld, dat het risico op een kwetsuur, hoe gering ook, minimaal wordt.
Men is er zich terdege van bewust dat het enthousiasme van de soms jonge en weinig ervaren kampers een veiligheidsrisico inhoudt en daarom werden voor kinderen in competitie de veiligheidsvoorschriften zeer streng opgesteld en toegepast door speciaal daarvoor opgeleide scheidsrechters.



Kwaliteit:
De oosterse vechtsporten judo, ju-jitsu, karate, taekwondo en wushu hebben zich georganiseerd in vechtsportfederaties om te voldoen aan de eisen van een kwaliteitsvolle sportclub.
Bloso vraagt aan de federaties die zij subsidieert dat zij voldoen aan een aantal normen van integrale kwaliteitszorg, gericht op sportverenigingen. Bloso stimuleert de federaties om aan hoge kwaliteitseisen te voldoen.
De oosterse vechtsport-federaties werken nauw samen met de Vlaamse Trainersschool van Bloso, waardoor via de specifieke denkcellen de kwaliteit van de opleiding van lesgevers gegarandeerd wordt.
De stijlgroepen richten geregeld vormingssessies in voor hun instructeurs, zodat de kwaliteit van de stijl-overdracht optimaal blijft.

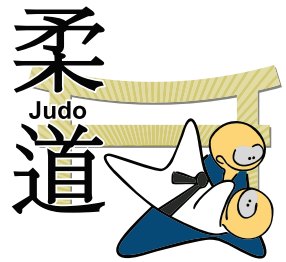
De kwaliteit van de verschillende echelons van een erkende federatie worden bewaakt en gestuurd door diverse commissies.
Zo staat de commissie Medisch Verantwoord Sporten in voor een gezonde sportbeoefening voor alle leden en de Jeugdcommissie voor veiligheid en degelijke, opvoedkundige en kindgerichte leer- en spelactiviteiten.

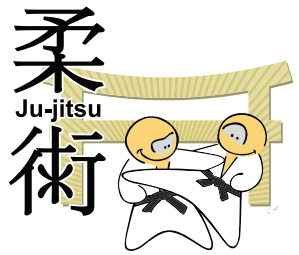
De oosterse vechtsporten stellen hoge kwalitatieve eisen aan diegenen die zij een dangraad of "zwarte gordel" toekennen.
De Gradencommissies stellen de exameneisen op en sturen en bewaken zo de toekenning van kwaliteitsgraden binnen de eigen stijl of school.

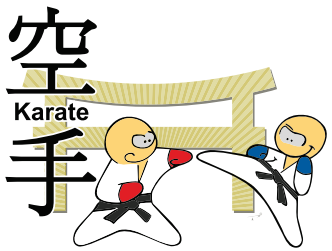
De kwaliteit van de beoefening wordt op competitieniveau gecontroleerd door de arbitragecommissie, die instaat voor de bijsturing en het toepassen van de competitiereglementen en wedstrijdorganisaties.

De specifieke kwaliteiten van de oosterse vechtsporten liggen echter niet alleen op het bestuurlijke, sportieve of competitieve vlak.
Deze vechtsporten zijn oosters, en steunen op een oosterse filosofische visie op de mens en zijn ontwikkeling.

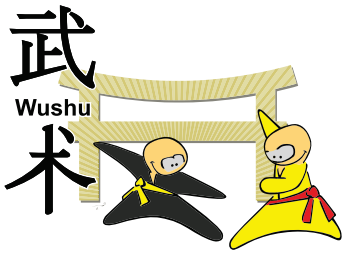
Respect, discipline en hoffelijkheid vormen de basis voor een kwaliteitsvolle geestelijke en lichamelijke ontplooiing van diegenen die een oosterse vechtsport beoefenen. h





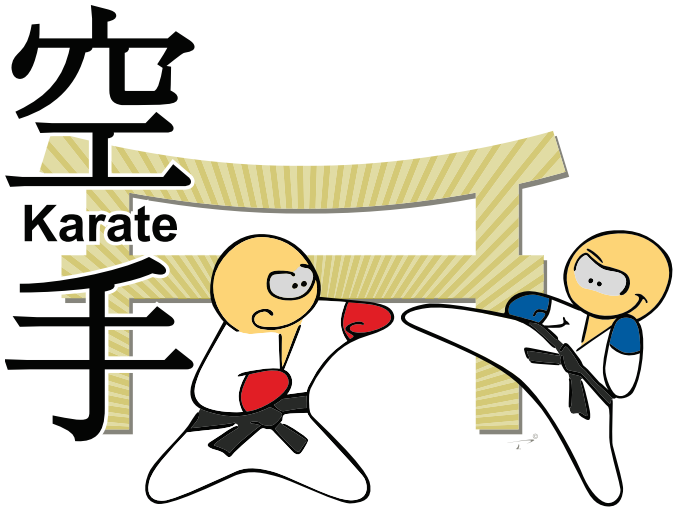






Auteur: VKF

Karate:
De lege hand



Een ver verleden

De geschiedenis van de vechtkunsten gaat in China zeker zesduizend jaar terug. De Shaolin monniken oefenen zich in zelfverdediging zonder wapens. Er worden hand- en voet-technieken gedefinieerd voor afweer en aanval. Daarbij ontwikkelen er zich twee richtingen op basis van verschillen in basisbewegingen en ademhaling. In de 17de eeuw waait de Chinese vechtkunst zonder wapens over naar de Japanse eilanden en wordt daar 'Chinese hand' genoemd. De Japanse schrifttekens voor 'Chinese Hand' kunnen ook als 'karate' of 'lege hand' gelezen worden. Enkele meesters op het eiland Okinawa ontwikkelen hun kennis van de 'Chinese Hand' en verweven die met lokale vechttechnieken uit verschillende, ook gewapende, krijgskunsten. Er ontstaan verschillende scholen die de vechtkunst structureren en systematiseren. De twee richtingen uit China blijven bestaan. De **Shorin-ryu** (ook soms Shuri-te genoemd) heeft vooral verplaatsingen in rechte lijn, waarbij snelheid en timing essentieel zijn, en een natuurlijke ademhaling. De **Shoreï-ryu** (of Naha-te genoemd) heeft eerder verplaatsingen in boogvorm, zowel traag als snel, en een ritmische, de beweging volgende ademhaling. Het einde van de 19de eeuw leidt het ontstaan van het moderne karate in. De 'geheime' oude krijgskunst wordt toegankelijk gemaakt voor iedereen en geïntroduceerd in het Japanse onderwijs. Het woord 'karate' wordt vanaf nu gelezen als 'lege hand'.
Vier grote stijlen tekenen zich af.
Uit de Shorin-ryu groeien de **Shotokan-stijl** (de meest verspreide) en later ook de **Wado-ryu-stijl.**
Shotokan heeft grote, krachtige, snelle bewegingen en sterke, stabiele standen; Wado-ryu heeft hogere standen en korte, sterke technieken vertrekkend uit het bekken.
Uit de Shoreï-ryu ontstaan **Goju-ryu** en het latere **Shito-ryu.**
Goju-ryu heeft kleinere standen en verplaatsingen, ronde afweren en afwisselend harde en zachte technieken;
Shito-ryu heeft lichte uithaalbewegingen en de zeer typerende halvemaanstand. Daarnaast ontstaan ook minder bekende stijlen, elk met hun eigen benadering van karate.

De moderne 'lege hand'

Karate is dus een Japanse vechtkunst. In eerste instantie is het een kunst van **zelfverdediging:** bij een aanval weert men af om daarna de tegenstander met één tegenaanval uit te schakelen, zodat het gevaar definitief afgewend is. Dit vereist een enorme beheersing van de technieken. Vandaar de strenge **gedragscode**, zo kenmerkend voor oosterse vechtkunsten, en zeker de Japanse. Het aanleren van vecht-technieken moet vergezeld gaan met het eerbiedigen van gedragsregels.
Vanzelfsprekend zoeken karatebeoefenaars naar een manier om hun bekwaamheid met elkaar te meten. Dit resulteert in verschillende wedstrijdvormen, waardoor karate meer en meer in een sportieve context wordt geplaatst en ook als **wedstrijdsport** wordt beoefend.





www.vkf.be

Karate als zelfverdediging

Kime of totale fysieke inzet

Het doel van karate is het uitschakelen van een aanvaller met één enkele, beslissende tegenaanval, zonder behulp van wapens. De technieken moeten zeer precies en efficiënt uitgevoerd worden, met inzet van alle beschikbare energie en met een sterke focus en beheersing. In het Japans noemt men dit kime. 'Ki' betekent 'innerlijke energie', 'me' betekent 'focus'.



Zanshin of totale mentale inzet

Een gevechtssituatie vereist een correcte tactische inschatting. Men moet de juiste technieken gebruiken op het juiste moment en op de juiste plaats en in functie van de eigen mogelijkheden en die van de tegenstander(s).
Zanshin betekent 'ontspannen waakzaamheid' en is in die zin een Japans woord dat alle mentale aspecten verzamelt die met alertheid te maken hebben. Wie karate beoefent, maakt zich een vorm van behoedzaamheid eigen, want is alert op mogelijke gevaren of aanvallen. Deze waakzaamheid wordt voortdurend geoefend: voor, tijdens, maar vooral ook na het uitvoeren van een techniek. Daardoor is een karateka in staat om, ook na een actie met maximale fysieke inzet, toch nog een eventueel volgende aanval op te vangen. Het correct uitvoeren van een techniek vereist een zodanige beheersing en controle dat ogenblikkelijk kan worden overgegaan tot een volgende techniek. Deze zanshin leert een karateka om zijn omgeving te observeren en kritisch te analyseren en om fysiek en mentaal in staat te zijn om op eventuele gevaren, zelfs onvoorziene, gepast te reageren.



Karate als gedragsnorm

Bu-do of de weg van de krijger

Typisch aan de Oosterse en zeker aan de Japanse cultuur is het koppelen van een groei in een fysieke kunde aan een mentale groei. Denk hierbij maar aan schoonschrift of bloemschikken. Het ontwikkelen van fysieke bekwaamheid leidt tot vorming van karakter en gedrag en tot mentale wijsheid. Het wordt omschreven als het bewandelen van een weg, een levensweg. Voor wat vechtkunst betreft passeert deze 'weg van de krijger' langs verschillende stadia.

Stadium één is een gevecht winnen door het uitschakelen van de tegenstander. Stadium twee is winnen met het gebruik van minder kracht, zodat een zwakkere een sterkere tegenstander kan overheersen. Stadium drie is het winnen zonder de tegenstander te kwetsen. Stadium vier is een gevecht winnen zonder het aan te gaan of door het volledig te vermijden of voorkomen. Het eindpunt ligt bij het 'tot vrede komen', het zoeken en bereiken van de harmonie tussen de mensen onderling en in zichzelf.
Uiteindelijk gaat het bij karate niet om de objectieve fysieke prestatie, maar om de weg die wordt afgelegd in de ontwikkeling van de fysieke en psychische persoonlijkheid.

Dojo-kun of de martiale gedragscode

Karate beoefenen betekent bekwaam zijn om een aanvaller uit te schakelen, d.w.z. technieken leren die 'gevaarlijk' kunnen zijn en die men dus steeds onder **controle** moet hebben. Daarom is **discipline** een essentieel onderdeel van karatebeoefening. Naast het leren van uitschakeltechnieken leert de karateka vooral respect voor anderen te hebben, leiding te aanvaarden en zich zowel fysiek als mentaal te beheersen.

Karate is een **martiale** kunst. De beoefenaar moet zich dan ook steeds bewust zijn van het mogelijke gevaar dat verbonden is aan het uitvoeren van gevechtstechnieken en moet de bekwaamheid en discipline hebben om dit potentieel gevaar altijd en volledig onder controle te houden.
Deze gedragscode verlangt van de karateka, kort samengevat, het streven naar de ontwikkeling van de persoonlijkheid vertrekkende van nederigheid, het respecteren van de waarheid (eerlijkheid), de bereidheid tot inspanning (moed), het naleven van de etiquette (hoffelijkheid) en de beheersing van zijn kunde (zelfcontrole).

空手

空 Karate 手

www.vkf.be

No-contact

Een belangrijk aspect bij karatebeoefening is het fysiek contact bij de uitvoering van een techniek.
Hierbij moet een duidelijk onderscheid gemaakt worden tussen contact en impact. Met contact bedoelt men het 'raken' van de tegenstander of partner, impact daarentegen betekent het binnendringen van energie bij de tegenstander, met een mogelijk kwetsuur tot gevolg. Impact wordt niet aanvaard, juist omdat het kan kwetsen.
Bij het trainen houdt men rekening met de fysieke en mentale gesteldheid en het niveau van de tegenstander. De karateka respecteert de integriteit van zijn oefenpartner. Contact echter kan behulpzaam zijn om de verdedigingsreflex te verbeteren. Gevorderde karateka's, tijdens hun oefenstonden onder elkaar, zoeken dit soms op omdat dit de realiteit van een echte kamp benadert.
In een wedstrijd is impact nooit toegelaten en wordt elk contact ernstig beoordeeld. Contact is niet noodzakelijk om te kunnen scoren. Scheidsrechters beoordelen het potentieel van een techniek zonder dat contact nodig is.
Wedstrijd of training, de intentie om te kwetsen is alleszins altijd onaanvaardbaar. Of het nu gaat om een trainingspartner of een tegenstander bij een competitie, steeds blijft de eis bestaan voor een volledige controle of beheersing van de opgewekte kracht en energie.



Karate als sport

Om maximale kime te verkrijgen moet het lichaam zo efficiënt mogelijk ingezet worden. Dit vereist een lange en intensieve training. Het beoefenen van karate ontwikkelt alle fysieke basiseigenschappen: in hoge mate weerstand, explosiviteit en coördinatie, maar ook lenigheid, snelheid, kracht, uithouding en souplesse. De fysieke ontwikkeling gebeurt zeer evenwichtig: men krijgt geen overbelasting of onderontwikkeling van spiergroepen, maar een complete lichaamsvorming. Hierdoor worden sportafwijkingen of letsels vermeden.
Karatetechnieken moeten zeer precies uitgevoerd worden om het beoogde doel te bereiken. Coördinatie en automatisatie zijn hierbij essentieel.
Ten slotte moet maximale beheersing of controle verkregen worden. De tegenstander is in beweging en dat maakt het nodig om technieken snel van richting of plaats te kunnen veranderen. Bovendien mag men de gevechtspartner tijdens een training of wedstrijd nooit echt uitschakelen of kwetsen.

Karatetraining heeft drie oefenvormen: **kihon, kata** en **kumite**. Kihon is het inoefenen en optimaliseren van de technieken, kata is het toepassen van de technieken in een schijngevecht, kumite is het oefenen van de technieken met een partner in al of niet vereenvoudigde gevechtsvormen.

De techniektraining (kihon)

De opeenvolging van technieken is steeds volgens hetzelfde basisprincipe: afweren en uitschakelen, waarbij een karateka zijn lichaam inzet als wapen.

Arm- en handtechnieken worden vooral ingezet om te verdedigen en om aan te vallen. Been- en voettechnieken worden vooral ingezet om uit te schakelen.
Al deze technieken kunnen slechts met maximaal effect uitgevoerd worden als ze vertrekken vanuit een sterke basis: de stevige en stabiele standen van de karateka. Deze zijn de basis voor snelheid en kracht.

Het schijngevecht (kata)

Kata, of schijngevecht, is een vastgelegde opeenvolging van stukjes gevecht. Deze combinaties van technieken kunnen ingeoefend worden met partner. Deze oefeningen zijn de zogenaamde bunkai. In de bunkai worden ook grepen, vegen en klemmen geoefend. Deze schijngevechten kennen een opklimmende moeilijkheidsgraad. Ze beheersen is een onderdeel van het groeien in karate.

Het gevecht met partner (kumite)

Het uiteindelijke doel is zichzelf te kunnen handhaven in de situatie van een echt gevecht.

Dit wordt geleidelijk opgebouwd vanuit vereenvoudigde gevechtssituaties. Deze vereenvoudigingen bestaan meestal in het beperken van het aantal technieken, het opleggen van soorten technieken, het werken op signaal en zo meer.
Zo tracht men de beginnende karateka op te leiden voor het uiteindelijke 'vrij gevecht'.
De manier waarop dit gebeurt is volledig in overeenstemming met de richtlijnen van het Vlaams decreet inzake Medisch Verantwoord Sporten. Een karatetraining ontaardt niet in een verbeten lijf-aan-lijfgevecht, noch in een agressief inbeuken op elkaars lichaam, waarbij alles is toegelaten. Bepaalde exotische vechtvormen, die nochtans in hun naam naar karate verwijzen, hebben om die reden niets met karate te maken.
Op training wordt karate doorgaans geoefend zonder beschermstukken, enerzijds wegens de opgelegde controle, maar ook om de leerlingen bewust te maken van de aard en de ernst van vechtsituaties.
Bij competitie wordt een minimum aan beschermstukken opgelegd, om accidentele kwetsuren te voorkomen.

Karate als competitiesport

Het is normaal dat een karateka graag wil weten hoever hij staat in de bekwaamheid en beheersing van karate. Enerzijds is daarvoor een **graden**systeem uitgewerkt, maar anderzijds kan hij zijn kunde meten met andere karateka's in **competitie**.

Karategraden

De basisreferentie in de groei als karateka is het behalen van de dan-graad (de karateka mag dan een zwarte gordel dragen). Deze groei vergt een intensieve oefenperiode van ongeveer 4 jaar. Het behalen van een eerste dan-graad betekent dat de basisbekwaamheid in karate bereikt is. Eens men die basisbekwaamheid bereikt heeft kan men verder groeien en 'hogere' dan-graden behalen.

De dan-graden toegekend door de verschillende stijlen binnen de Vlaamse Karate Federatie zijn gelijkwaardig en worden als dusdanig erkend.
De weg tot het behalen van de eerste dan-graad wordt opgesplitst in verschillende tussenstappen, de kyu-graden. Afhankelijk van de stijlen zijn er doorgaans acht tot tien kyu-graden, waaraan vaak het dragen van een specifieke gordel gekoppeld is. Belangrijke tussenstappen zijn meestal blauwe en bruine gordels.
Voor elke kyu- of dan-graad is er een bepaalde voorbereidingstijd vereist en het slagen in een vastgelegd examenprogramma. Dit gradensysteem is een sterk motiverend aspect van karatebeoefening en beantwoordt voor heel wat karateka's aan hun 'competitieve' verzuchtingen.

Karatecompetitie

Zowel het schijngevecht als het vrij gevecht werden in een competitievorm gegoten en aan vastgelegde regels onderworpen, zodat een objectieve beoordeling en puntentoekenning mogelijk werd zonder al te veel toegevingen aan het aspect vechten te moeten doen.

Beide competitievormen worden ingericht voor individuen en voor ploegen van drie tot vijf kampers.

Katacompetitie

Zoals vermeld is kata een schijngevecht met opgelegde technieken. De basiscriteria voor beoordeling zijn het duidelijk tot uiting brengen van 'het gevecht', de correcte uitvoering van de opgelegde technieken en het demonstreren van karatekenmerken als kime, kracht, snelheid en spanning.
Bij wedstrijden van hoger niveau worden aanvullende criteria in acht genomen.
De katacompetitie heeft ook een esthetisch aspect. De afwisseling van zeer snelle, krachtige technieken met momenten van ingehouden kracht en beheersing maakt van kata een atletisch staaltje van soms adembenemende choreografie en vraagt van de atleet doorzetting, concentratie, precisie en vooral zin voor perfectie.
Katacompetitie verloopt in graadsklassen, leeftijdsklassen en soms in geslachtsklassen.



Kumitecompetitie

Voor de wedstrijden in vechtkunst ontstonden twee belangrijke wedstrijdvormen, beide internationaal erkend.
De kamp naar één punt of ippon is de originele wedstrijdvorm en vertrekt van de traditionele martiale visie dat men in een gevecht slechts één keer kan winnen of verliezen. De tegenstander moet dus met één precieze, krachtige techniek uitgeschakeld worden.
Bij de kamp naar meerdere punten of shobu trachten de kampers gedurende een vastgelegde tijd zoveel mogelijk scores te realiseren. Dit is het moderne, sportieve wedstrijdkarate: de kampers krijgen meerdere kansen om hun vechtkunst te demonstreren. De atletische prestatie staat voorop en de moeilijkheidsgraad van de uitgevoerde technieken wordt mee in aanmerking genomen, want voor een moeilijke techniek kunnen meerdere punten gewonnen worden. In deze gevechtsvorm worden combinaties van worpen of vegen met een uitschakelende techniek zeer hoog gewaardeerd, wat leidt tot soms spectaculaire demonstraties van vechtkunst.
Kumitecompetitie verloopt in leeftijdsklassen, geslachtsklassen en gewichtsklassen.
Voor jongeren worden als overgangsvormen soms aangepaste of opgelegde kampvormen toegepast.



空 Karate 手

www.vkf.be

Karate voor kinderen

Karatetraining voor kinderen wordt op een speelse, kindgerichte manier aangeboden, inspelend op hun leergierigheid en hun natuurlijke behoefte aan contact, competitie en spel. Voor kinderen is karate een gepaste uitlaatklep, die door het sportieve en vormend aspect, mee instaat voor een harmonieuze ontwikkeling tot volwassene.
Voor kinderen wordt een aangepast gradensysteem gehanteerd, waarbij tussen de opeenvolgende graden nog enkele tussenstappen werden gevoegd, zodat ze hun vorderingen op de voet kunnen volgen. Deze tussengraden zijn zichtbaar door 'streepjes' op de gekleurde gordel, of door gordels die met twee kleuren zijn samengesteld. Kinderen zijn zeer trots als ze bijvoorbeeld de geel-oranje gordel mogen omdoen, die aangeeft dat ze bijna klaar zijn om examen te doen voor de oranje gordel.

Kinderen meten zich ook graag met andere kinderen. Daarom zijn er aangepaste wedstrijdreglementen voor hen, want vooral de gevechtscompetitie is voor jonge karateka's niet altijd de geschikte wedstrijdvorm.
De gevechtsvormen zijn vereenvoudigd, er werden extra leeftijds- en gewichtsklassen ingevoerd en het reglement in verband met contact wordt streng toegepast: contact is niet toegelaten.
Zowel op wedstrijden als tijdens karatelessen wordt grote nadruk gelegd op de normen en waarden van karate. De jonge karateka ontwikkelt een houding van respect voor de fysieke en mentale integriteit van de andere. Deze houding wordt ontwikkeld door het eerbiedigen van de dojo-kun, de gedragsregels voor het oefenen van het karate.



In de Vlaamse Karate Federatie is er plaats voor elke karatestijl, behalve full-contact



Jos Augustus
voorzitter van de Vlaamse Karate Federatie

Bij de regionalisering van Sport en Cultuur in 1975 werden de twee toenmalige karateorganisaties in Vlaanderen, de Associatie en de Vereniging, erkend door de overheid, maar onder impuls van het Bloso werd in 1985 een overkoepelende Vlaamse Karate Federatie (VKF) opgericht. De VKF was vanaf dan de enige vertegenwoordiger van het karate in Vlaanderen. De federatie groeide uit tot een goed gestructureerde sportfederatie met plaats voor elke vorm van karatebeleving: voor de traditie-gerichte unistijl en de sportgerichte multistijl.

Om karate, in wezen toch wel een harde sport, toegankelijk te maken voor iedereen, werden regels in het leven geroepen die de veiligheid moeten garanderen. Dat weerspiegelt zich ook in de competitiereglementen: contact wordt streng gereglementeerd en beoordeeld en, als het moet, bestraft. Onze karateka's oefenen steeds op gecontroleerde technieken, die niet kwetsen. Alleen clubs die no-contact karate beoefenen mogen bij ons aansluiten. Geen enkele vorm van full-contact karate is toegelaten. Semi-contact is wel mogelijk, mits het in acht nemen van de richtlijnen in verband met het 'Medisch Verantwoord Sporten', maar tot nu toe zijn er nog geen semi-contactclubs opgenomen.
Na een piek van ongeveer 12.000 leden, enkele jaren terug, stabiliseerde het ledenaantal van de VKF zich de laatste jaren op 10.000, die in Vlaanderen in 200 clubs karate beoefenen. In minstens de helft van de Vlaamse gemeentes is een karateclub actief.

空 Karate 手

www.vkf.be

Waar we vroeger een zeer grote populatie aan jong-volwassenen hadden, kunnen we nu rekenen op een zeer sterke, brede basis van jeugdige karateka's: twee derde van het aantal leden is jonger dan 18. En een derde van het totaal aantal leden zijn meisjes of dames. Dat stemt ons hoopvol: met een brede basis aan jonge sporters en een goed sportbeleid kunnen goede resultaten niet uitblijven.

De Vlaamse karateka's hebben op internationaal vlak al een mooie reputatie en palmares opgebouwd. Al onze internationale kampers worden intensief begeleid en krijgen voldoende doorgroeikansen om van het Vlaamse competitieniveau door te stoten naar het Europese en zelfs wereldpodium. Jammer genoeg worden dergelijke topprestaties meestal maar terloops in de media vermeld. Acties als Sporttak in de Kijker zijn dan ook erg welkom om onze sport bekender te maken.

Karate weldra olympisch?



Dirk De Mits
voorzitter van de Belgische Karate Federatie

Karate werd rond 1965 door Japanse instructeurs geïntroduceerd in Europa. Al vlug ontstonden twee strekkingen, niet alleen in de Europese landen, maar ook in de rest van de wereld. De ene strekking ziet karate in de eerste plaats als een sport, de andere strekking legt meer de nadruk op het traditionele aspect van karate en heeft een sterke band met Japan.

In de schoot van de Belgische judobond werd de Belgische Karate Associatie opgericht met veel aandacht voor het sportieve element van karate. Onafhankelijk daarvan is de Belgische Karate Vereniging ontstaan.

Bij de regionalisering van Sport & Cultuur in 1975 kregen we in beide landsgedeelten een vleugel van beide strekkingen. Maar onder impuls van de overheid kwam er aan beide zijden van de taalgrens een overkoepelende en erkende karatefederatie. Zo ontstonden de Vlaamse Karate Federatie en de Fédération Francophone de Karaté. Deze twee federaties verenigden zich nationaal in de Belgische Karate Federatie / Fédération Belge de Karaté. Deze nationale federatie organiseert de nationale kampioenschappen, treedt op als gesprekspartner met het Belgisch Olympisch en Interfederaal Comité (BOIC) en vertegenwoordigt het Belgische karate in het buitenland. De Belgische Karate Federatie is lid van de European Karate Federation en de World Karate Federation (WKF).

De WKF organiseert het karate als sport. De traditionele strekking heeft eveneens haar eigen mondiale structuren, elk met een eigen traditie, een eigen stijl. Ondanks de verschillen, organiseren al deze instanties hun competitie op een gelijkaardige manier: ze hebben alle een stijlcompetitie (kata) en een gevechtscompetitie (kumite). Opvallend hierbij is dat kampers die het goed doen in de traditionele structuren, meestal ook hoog scoren op de kampioenschappen van de WKF.
Voor het Internationaal Olympisch Comité (IOC) is de WKF de gesprekspartner voor karate. En sinds enkele jaren staat karate op de shortlist van te erkennen olympische sporttakken.

De Belgische karateka's doen het goed op internationale kampioenschappen.

- Allatta Fillippo – 1988 – Europees shotokan kampioen kumite
- De Smet Hilde – 1989 – Europees shotokan kampioen kumite
- Lefèvre Junior
  - 1996 - Wereldkampioen kumite cadetten -70 kg
  - 2000 – Wereldkampioen kumite senioren -70 kg
  - 1995, 1996, 1998, 1999 – Europees kampioen kumite
  - 1995, 1996 – Europees kampioen kata
- Bogaert Stefanie – 1997 – Wereldkampioen shotokan kumite
- Mulolo Jeannot – 1998 – Europees shotokan kampioen kumite
- Gasquard Sarah – 1999 – Europees shotokan kampioen kumite
- Haevelaerts Rachid 2005 – Wereldkampioen Wado Ryu kumite -65 kg
- Vandenbroeck Bram – 2005 – Wereldkampioen Wado Ryu kumite +80 kg
- Beernaert Davy – 2005 – Europees JKA kampioen kumite
- Nationale Wado Ryu ploeg dames – 2005 – Wereldkampioen Wado Ryu kumite senioren
- Vrijsen Lene – 2006 – 3e plaats Europees kampioenschap kumite +60 kg
- Nationale JKA ploeg heren – 2006 – Europees JKA kampioen kumite senioren
- Vicaire Arnaud – 2007 – Wereldkampioen shotokan kumite junioren

- Koster Nicky – 2007 – Winnaar Europese Grand prix
- Van Houdt Gunter – 2007 – Europees Wado Ryu kampioen kumite veteranen
- Vandeschrick Diëgo – 2008 – Europees kampioen kumite -75 kg

Nicky Koster

winnaar Europese Grand Prix 2007



In 2007 won ik de Europese Grand Prix, de Golden League van het karate, zeg maar. Om die te winnen moet je op een aantal belangrijke Europese interlandwedstrijden een podiumplaats halen. Het is knap lastig om die titel te halen omdat je bij zoveel wedstrijden topprestaties moet neerzetten. Je kunt niet pieken naar één enkele wedstrijd, maar moet altijd in perfecte vorm zijn. Bovendien moet je goed presteren in kata en in kumite.
Op één van die finales heb ik een nieuwe beentechniek ontwikkeld. Ik noem het de schorpioentechniek, een spectaculaire rugwaartse beentechniek over het hoofd heen. Een ingeving van het moment, maar het leverde me wel een sanbon op (hoogste score) én de overwinning.
De Grand Prix is een bekroning van vele jaren intensief trainen en deelname aan talrijke wedstrijden. Ik ben als vijfjarige begonnen met karate. Nu ben ik 21 en in die 16 jaar ben ik meer en meer beginnen trainen.
In mijn eerste wedstrijd bij de 'kleintjes' haalde ik al een podiumplaats. Ik werd Belgisch kampioen bij de miniemen (de 11-jarigen).
Mijn weekprogramma? Elke dag een uur fitness, tussendoor een uur lopen of een andere vorm van cardiotraining en ten minste anderhalf uur karatetraining per dag. Dat is minstens drie uur sport per dag. Ik let ook op mijn voeding.
De combinatie school-training is nooit een probleem geweest. Soms eens een tandje bij zetten voor een van de twee, maar dat lukte wel.
Het is niet altijd makkelijk, maar als je iets wilt bereiken, moet je er veel voor over hebben in de sport. Ook in karate. Maar het blijft een ongelofelijk boeiende sport. Het verveelt niet omdat het telkens anders is.

Arnaud Vicaire

wereldkampioen World Shotokan Karate-do Association in 2007

250 deelnemers uit 22 landen kampten om een podiumplaats. De finale was vooral op het mentale vlak zeer moeilijk. Ik had voorrondes achter de rug met meerdere verlengingen en kwam in de finale uit tegen een kleinere en zeer snelle tegenstander. We waren echt aan elkaar gewaagd en door het ippon-systeem kon ik me niet de geringste onoplettendheid permitteren. Het minste verlies aan concentratie kon ippon en dus de overwinning betekenen voor mijn tegenstander. Ik kan je verzekeren dat dat heel zwaar valt, zeker na zo'n lange reeks wedstrijden. Je bent niet alleen fysiek heel moe, maar ook mentaal uitgeput. Maar dat geldt natuurlijk ook voor de tegenstander.

Die wereldtitel was de apotheose van een lange wedstrijdcarrière. Ik doe al sinds mijn achtste mee aan competities in de traditionele shotokanstijl en in het shobu-systeem. En ik heb altijd in de beide disciplines gekampt, kata en kumite. Als jongere haalde ik vrij vlug podiumplaatsen op de regionale en Belgische kampioenschappen en werd ik door mijn goede prestaties geselecteerd om ons land te vertegenwoordigen op de Europese en Wereldkampioenschappen. Ik deed mee aan individuele wedstrijden en wedstrijden voor ploegen, steeds met succes. Om dat te realiseren train ik zowat drie keer per week en als ik me voorbereid op een wedstrijd, vul ik dat aan met cardiotraining. In mijn schooltijd viel dat mee, want dan had ik wat meer tijd om mij voor te bereiden. Nu ik werk als automonteur, heb ik veel minder vrije tijd en sommige dagen is mijn hele lichaam stram en moe van de soms onmogelijke houdingen waarin ik mijn werk moet doen. Dan is het heel zwaar om nog zeer intensief te trainen.
Maar het gedreven, harde en volgehouden oefenen in mijn jeugd heeft vruchten afgeworpen. Vooral door de steun en begeleiding van mijn ouders ben ik zo ver geraakt. Ik kan al terugkijken op een mooi bekerparcours en hoop in de toekomst nog geselecteerd te worden om onze kleuren te verdedigen in het buitenland. Mijn wedstrijdcarrière mag dan al het hoogste punt bereikt hebben, door verder hard te trainen en nog meer ervaring op te doen, kan ik misschien nog een paar titels halen. Maar het blijft knokken, letterlijk dan. □



Wens je meer informatie:

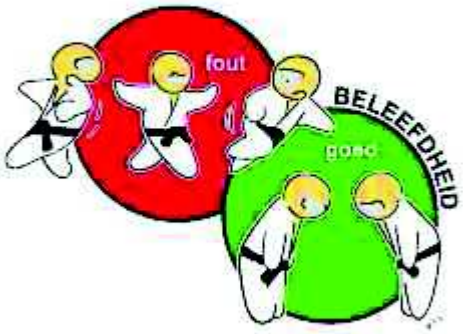
Vlaamse Karate Federatie vzw.
Tarbotstraat 1 — 9000 Gent — Tel: 09/248 03 00
Brusselsesteenweg 36 — 9280 Lebbeke — tel.: 052/34 33 01
www.vkf.be

VKF

空 Karate 手

www.vkf.be

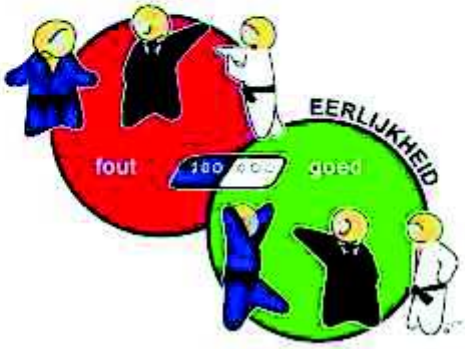
Gedragscode
oosterse vechtsporten



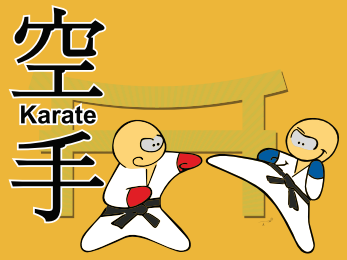








Karate



Een sport uit het land van de rijzende zon

Karate is je verdedigen met lege handen, wij gebruiken dus geen wapens. Maar … dat mag niet zomaar…

Hoffelijkheid
Eerlijkheid
Zelfcontrole
Moed
Nederigheid

?

Iedereen start met een witte gordel en kan zwarte gordel worden zoals ik.

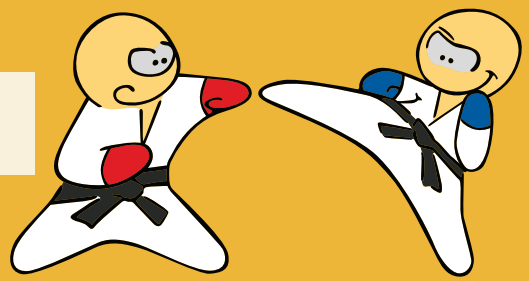
Zwart
Bruin
Blauw
Groen

"Een sport voor echte vrienden"

Karate

Opgroeien naar een sterk persoon…
… door veel met elkaar te oefenen en spectaculaire uitdagingen …

KUMITE = gevecht





KATA = schijngevecht

Zin in een zwarte gordel én een actieve sport
waarin je je echt kan uitleven?



Stap voor stap
op de weg
(= “Do”)
naar een
zwarte gordel

Surf naar www.vkf.be