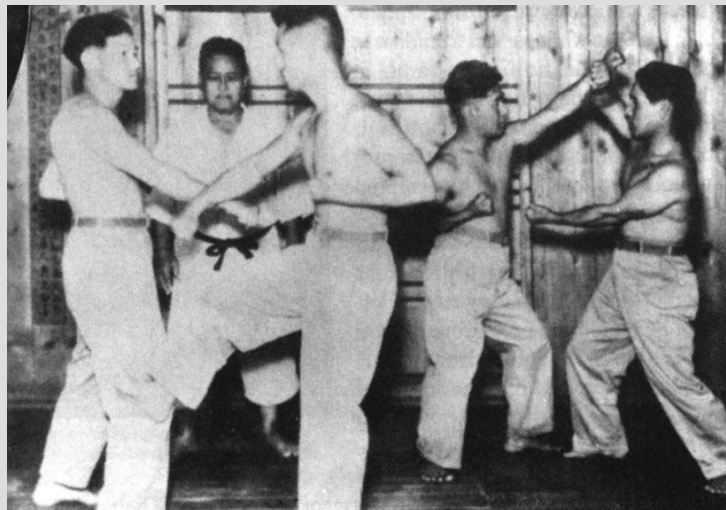


# GOJU in de KBN



Goju-Ryu op Okinawa in het jaar 1950. Chojun Miyagi links achterin geeft in zijn dojo les in Goju-Ryu kumite aan v.l.n.r. Meitoku Yagi, Eiiichi Miyazato, Seikichi Toguchi en Eiko Miyazato



Karate in Nederland in het jaar 2006

“Hoe geven we het Goju-Ryu karate-do dat in essentie een ‘grappling art’ is, een plaats in de dan-exameneisen van de Karate-do Bond Nederland ? ”

## Inleiding



**Na een voorbereidingstijd van 2 jaren vond op 6 december 2008 een bijeenkomst plaats te Utrecht en zag een mixstijlplatform voor de drie stijlen Gensei-ryu, Goju-ryu en Shito-ryu het levenslicht binnen de Karate-do Bond Nederland. Op de eerstvolgende dan-examens van [5 april 2009](#) waren er vanuit het mixstijlplatform vijf trotse kersverse zwartebanders (3 Gensei-ryu en 2 Goju-ryu) toegevoegd aan de KBN-gelederen.**

In het jaar 1934 ontstond in Japan onder invloed van de zogenaamde Ikken Hisatsu theorie de kunst van het **'doden met een enkele slag'** ofwel **'karate'**.

Karate-do (空手道) is geen Nederlandse vinding. Evenals Judo (柔道), Kendo (剣道) en Aikido (合気道) maakt Karate-do deel uit van Japans erfgoed. Het achtervoegsel "do" (道), betekent vrij vertaald zoveel als 'levensweg' of 'levenspad'. Als onderdeel van de oude Japanse cultuur is het kanji 'do', onlosmakelijk verbonden met onder andere religie en filosofie. Ook Boeddhisme, Taoïsme, en Shintoïsme, spelen een belangrijke rol in het proces dat onder andere Karate-do heeft voortgebracht. De toevoeging van het woord "do" (道) aan het woord "karate" benadrukt een zogenaamde mens-ontwikkeling en duidt niet op een gevechts-ontwikkeling. Trappen, stoten en planken doorslaan is geen juiste omschrijving van wat Karate-do is, net zo min als stoeien, worstelen en werpen een goede omschrijving is van Judo. De schrifttekens van Karate-do betekenen kortweg 'Weg van de Lege Hand'. De betekenis van het Japanse woord Karate-do vinden we terug in een manier van denken die in het Japan van 1934 vorm kreeg en uitkristalliseerde.

Vanaf 1920 hadden een 8-tal Okinawaanse pioniers regelmatig het vaste land Japan bezocht en er demonstraties van hun vechtkunst gegeven. Men streefde naar erkenning van hun vechtkunstsysteem door de Japanse overheid.

Na een periode van 14 jaren kreeg de nieuwe vechtkunst in een aangepaste vorm onder de naam 'karate' erkenning. Het gradensysteem en de dojo-etiquette die bij Judo werden gebruikt dienden als voorbeeld. Bij Kendo (de kunst van het Zwaard) kon men iemand met een slag, steek of houw van het zwaard doden. Het 'zwaard' werd door de 'hand' vervangen en een gezegde als "de hand die kan doden" begon in omloop te geraken. Deze theorie wordt wel samengevat als de 'Ikken Hisatsu' theorie. Ikken Hisatsu wordt geschreven als, 一拳必殺. Vertaald staat er 'To Kill with a single punch' (doden met een enkele slag). Naast kendo werd 'karate' als competitievorm onder studenten op Japanse universiteiten erg populair. Rond 1960 was 'karate'

zowel in de US als in Europa geïntroduceerd. Door de oprichting van de WUKO in 1970 en de eerste wereldkampioenschappen karate werd **The Art of Killing With a Single Punch**, bekend over de hele wereld.

In het kielzog van karate als sportvorm worden onderdelen uit de Aziatische cultuur naar het westen gebracht. Door karate-do, komen mensen in aanraking met de rituelen, ethische en spirituele waarden van de oude Japanse cultuur. Als iemand werkelijk karate-do wil begrijpen is het belangrijk om naast de technische training vooral ook de onderliggende principes te bestuderen. Het leren van alleen technieken zonder het begrijpen van de onderliggende principes is een van de redenen dat een term als karatedo in het overdrachtsproces (traditie) van de ene generatie aan de andere, een andere betekenis dan de oorspronkelijke heeft gekregen. Ruw en ongepolijst Okinawaans cultuurgoed was op Japan getransformeerd tot **The Art of Killing With a Single Punch**.



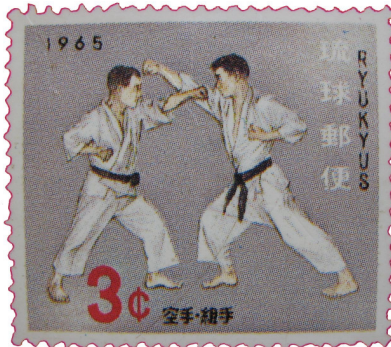
*Patrick McCarthy (rechts) ligt een tip van de sluier op en legt uit dat een beweging zoals gedemonstreerd op de foto niet moet worden opgevat als een verdediging tegen een stoot of trap.*

### 'Karate is a grappling art essentially'

Onderzoeker, voormalig wedstrijdvechter, schrijver en vechtkunstenaar Patrick McCarthy gebruikt het gezegde 'Karate is a grappling art essentially', om erop te wijzen dat het historisch juist is dat in de oorspronkelijke Okinawaanse aan China gerelateerde vechtkunsten het 'dichtbijgevecht' de centrale spil is. Het Engelse woord 'grappling' laat zich in dit verband het beste vertalen als 'worstelen'.

### 'Mijn Hand is mijn Zwaard'

Shotokan-karate-do, Wado-Ryu karate-do, Shito-Ryu karate-do, Goju-Ryu karate-do en Kyokushin karate-do, zijn stijlen die over de gehele wereld door grote aantallen mensen worden beoefend. Wat de verschillen tussen de stijlsoorten zijn is voor dit verhaal niet belangrijk. Wat wel interessant is, is wat deze karatestijlen gemeenschappelijk hebben. Het gemeenschappelijke is dat elke karatestijl een vorm van vechtkunst is waarbij trappen, stoten, slaan en pareren centraal staan. Een ander punt van overeenkomst is het tenue en de (dojo)etiquette.



Afbeelding:

Postzegel van de Ryukyu eilandengroep uit het jaar 1965. Het grootste eiland van de Ryukyueilandengroep, Okinawa, stond toen onder tijdelijk bewind van de Amerikaanse regering.

Duidelijk is te zien op de postzegel dat het beeld van 'karate' dat de autoriteiten van Okinawa naar buiten brachten blootvoetse vuiststotende mannen waren in witte pakken met zwartebanden om het lichaam geknoopt.

De kunst van het stoten met de vuist had op Okinawa in 1965 een belangrijke plaats verworven in de samenleving.

### 'To kill with a single blow'

一拳必殺

In Japan ontstond in de periode van 1920 tot 1934 stap voor stap het 'karate-do'. In Japan waren al tot bloei gekomen de do-vormen Judo (Zachte Weg) en Kendo (Weg van het Zwaard).

Uitgangspunt in 'Kendo' was dat slechts één slag of houw of steek met een zwaard voldoende was om een gevecht te beslissen. Parallel aan deze 'kendo gedachte' ontwikkelde in Japan zich het idee om 'karate' op eenzelfde manier vorm te geven. Een gezegde als 'Mijn hand is mijn zwaard', vond hier zijn grondslag. Een goed getrainde beoefenaar van 'karate' kan (zo neemt men aan) met slechts één stoot-, trap-, of slagtechniek van zijn natuurlijke wapens (vuisten, armen, voeten en benen) een gevecht in zijn voordeel beslissen. Gebaseerd op de theorie 'To kill with a single blow' ontstonden in het Japan van die tijd de eerste karate-sport reglementen en hieraan gekoppelde wedstrijden. Evenals dit het geval was bij judo en kendo namen karate-do beoefenaren van universiteiten het tegen elkaar op.

Karate organisaties werden opgericht. Zo zag in april 1949 de Japan Karate Association (Nihon Karate Kyokai) het levenslicht. Kort later in mei 1950 werd de All Japan Karate-do Goju-kai opgericht. Hiermede was een basis gelegd voor nationale sport karate kampioenschappen die kort daarna op Japan zouden plaatsvinden. Japanse karatemeesters van voornamelijk de JKA introduceerden vanaf rond 1950 karate in vele landen.

### The art of punching and kicking

Veel karategroeperingen gebruikten de vuist als symbool in hun logo. De vuist werd de ziel van het karate. De beeldvorming die tot stand kwam omtrent 'karate' was enigszins overdreven. Zo sterk overdreven zelfs dat 'karate' te maken had met het doorslaan van stenen en dakpannen en het doden van stieren door ze de schedel te verbrijzelen met een hamerslag van de vuist en het breken van honkbalknuppels door een trap met het scheenbeen. Deze beeldvorming overheerste op den duur zo sterk dat 'karate' alleen maar ging over trappen, stoten, slaan en pareren. Het was voor velen vanzelfsprekend dat de gevechtscundige betekenissen van de handelingen in kata ook te maken hadden met trappen, stoten, pareren en slaan. Wie kent niet de karatedemonstraties waarbij de meester in het midden staat en een uitleg geeft van een kata door zich van 4 zijden te laten aanvallen. Elke aanval, doorgaans een vuiststoot of slag of trap, wordt vervolgens gepareerd met een techniek die ook in de kata voorkomt, en met een tegenaanval beantwoord. Jarenlang gingen deze demonstraties erin als koek en werden ze door het publiek met applaus beloond.

## De essentie van het Goju Ryu

In het Goju Ryu zoals vorm gegeven door Chojun Miyagi (1888–1953) kent men 12 katavormen. Moderne karate-do technieken zoals bijvoorbeeld oi-tsuki of mawashi-geri, yoko-geri, ushiro-geri komen in deze kata's niet voor.

Kijken we op YouTube naar recente demonstraties van grootmeesters Goshi Yamaguchi en ook Morio Higaonna, dan zien we veel grepen, klemmen, worpen en take-downs. De gevechtscundige handelingen in de katavormen van Goju Ryu gaan dan ook zonder twijfel over het zogenaamde dichtbijgevecht. Essentieel voor het Okinawa Goju Ryu zijn ook nog het werken met traditionele krachtrainings apparatuur en oefeningen waarbij delen van het lichaam worden geoefend in het incasseren van slagen en trappen.

## De drie pijlers van het karate-do

Schematisch kan het karate-do kan worden gezien als een brug die rust op 3 pijlers. Dit noemen we het **3K**-model.

- kihon 基本
- kata 型
- kumite 組手

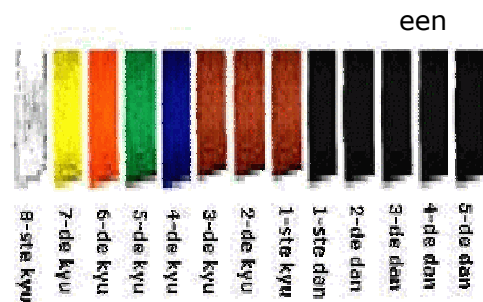


## Het gradensysteem van het karate

Net zoals bij Judo kennen we ook bij Karate een zogenaamd gradensysteem.

De graden voor beginners en halfgevorderden noemen we kyu-graden en de graden voor gevorderden noemen we dangraden.

Als beginneling draagt men een witte-band en na periode te hebben getraind kan men examen afleggen voor de gele-band. Na de gele-band volgt de oranje-band. De kleur van de band wordt naar mate men vordert steeds donkerder.



Is men minimaal 3 jaren lid van de KBN (Karate-do Bond Nederland) dan kan men op voordracht van een rijksgediplomeerd

leraar karate-do examen doen voor de 1<sup>ste</sup> dan.

Vervolgens kan men na een wachttijd van 2 jaren examen doen voor de 2<sup>de</sup> dan. Dan na een wachttijd van 3 jaren kan men examen doen voor de 3<sup>de</sup> dan.

## Wat wordt er getoetst bij de dangraden

dangraad	KIHON en KATA	KUMITE
1 <sup>ste</sup> dan	Kihon en Gekisai Dai 1 en 2 Saifa Seiyunchin Shisochin	Het staande gevecht, het lange afstandsgevecht. Aanvallen met moderne karate-do technieken zoals oi-tsuki, mawashi-geri, ushiro-geri, yoko-geri.  Ippon kumite en jiyu ippon kumite
2 <sup>de</sup> dan	Kihon en  Sanseiru	Idem als bij 1 <sup>ste</sup> dan maar nu met invechten en een controlerende klem of greep  Ippon kumite en jiyu ippon kumite
3 <sup>de</sup> dan	Kihon en  Seipai Seisan	Aanvallen van dichtbij. Het dichtbijgevecht, het korte afstandsgevecht. Bvb iemand pakt je tegen je wil bij de polsen, de keel, je jas, je haren enz. Iemand is hinderlijk aan het duwen of trekken. Wat te doen. Invechten gevolgd door een take-down en een beslissende actie tijdens grondgevecht. In essentie is Goju-Ryu een 'grappling art'. De kata van het Goju bieden oplossingen voor dit soort zelfverdedigingssituaties.