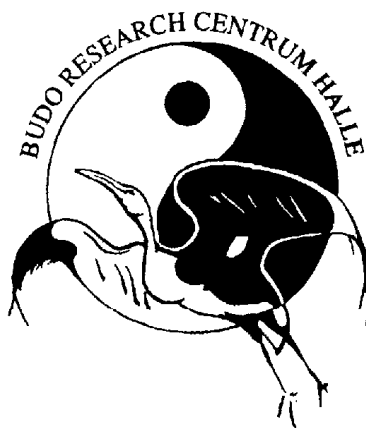


Karate Do Tai-ji-quan Kobudo



BRC KRONIEK

Maart 2005/1

1. Inleiding.....	2
2. Komende stages.....	3
3. Kalender 2004 - 2005.....	3
4. Uitslagen examens.....	4
5. Inzameling inkt-cartridges.....	5
6. HELP!!!.....	6
7. Het ontstaan van karate.....	6
8. Tai chi - bewegingen en hun heilzame werking.....	10
9. Tai chi en gezondheid.....	11
10. Chinese wijsheden.....	12
11. Overzicht boeken en documentatie.....	12

vu : Alex Hauwaert, Degelaenstraat, 34, 1501 Buizingen
Tel + Fax : 02/305.35.15 - E-mail : Alex.Hauwaert@Pandora.be
Rekeningnummer BRC HALLE : 734-1730998-42
Website club: www.brchalle.be
Website CRB: www.karate-crb.com

1. Inleiding

Beste BRC-ers!!

Een dikke merci!!! Het eetfestijn mag denk ik een geweldig succes genoemd worden. Ik denk dat de mensen die zijn komen eten waar voor hun geld gehad hebben... en nog belangrijker: daar ook zelf van overtuigd waren. De commentaren die mijn oren hebben bereikt waren enkel positief. Hihi, misschien waagt niemand het om mij negatieve commentaar te verstrekken, maar dan zou 't wel via andere kanalen terechtgekomen zijn.

Mijn dank aan alle mensen die er waren om te komen helpen, alles is werkelijk geweldig vlot gegaan... en zeker tijdens de opkuis. Normaal gezien is dat het minder leuke moment (understatement) van 't eetfestijn, maar we waren nog met een heel leger om alles op te kuisen!!

Een klein detail voor de mensen die volgend jaar de bar doen wil ik nu al duidelijk stellen dat het gewone kir is en geen "kir-royal"!!! :O)

MAAAAAAAAAAAAAAAAAARRRRRRRRRRRRR we zijn nog niet op 't einde van 't seizoen en we hebben nog wel wat in petto, dus: OP NAAR 'T VOLGEND EVENEMENT!

Ik wens jullie eerst nog veel leute met het zoeken van de paaseitjes die door de klokken worden gedropt.

Hier wil ik toch nog een klein (internationaal) detail aan toe voegen... Ik heb ontdekt dat in Europa de taken worden verdeeld tussen de hazen en de klokken. Onze Duitse vrienden konden hun oren niet geloven toen ik hen vertelde dat in België de klokken de eitjes brengen, bij hen krossen de paashazen doorheen alle tuinen. En bij de Canadese vrienden staan zowel de paashaas als paasklok op den dop aangezien de eitjes echt niet terug te vinden zijn in een meter sneeuw. Ook in Zuid-Afrika (nee, nee, daar is geen BRC-dojo) zijn ze beiden werkloos, maar daar omdat het niet makkelijk is chocoladesaus te rapen.

Maar voor u zich weer te goed kan doen aan al dit lekkers: veel leesgenot met de BRC-Kroniek. En mijn dank voor alle "spontane" inzendingen.

Ria

2. Komende stages

- **Kata-stage**

Het weekend van 19 & 20 maart is het de traditionele kata-stage in Straatsburg. We vertrekken op vrijdagavond om 18u ten huize Hauwaert en we zijn zondagavond omstreeks 20u terug op hetzelfde adres.

Zaterdag vinden de dan-examens plaats en op zondag is het een stage, enkel toegankelijk vanaf blauwe gordel.

Inschrijven kan bij Ria of Alex.

- **Lente-stage**

Het weekend van 14 en 15 mei vindt de lentestage plaats, die ook doorgaat in Straatsburg. Deze stage is voor iedereen toegankelijk. We vertrekken op vrijdagavond omstreeks 18u en zijn op zondag omstreeks 20u terug. Meer info volgt nog later, maar inschrijven kan reeds bij Ria of Alex.

3. Kalender 2004 - 2005

Rks	Datum	Activiteit
1	2, 9, 16 en 23 maart 2005	Lessen vanaf 2 ^{de} kyu (voorbereiding dan)
2	19 en 20 maart 2005	Katas stage en examens dan graden te Straatsburg
3	03 april 2005	Examens kyu graden te HALLE
4	6, 13, 20 en 27 april 2005	Kobudo lessen
5	4, 11, 18 en 25 mei 2005	Kobudo lessen
6	14 en 15 mei 2005	41 ^{ste} Lentestage te Straatsburg met R.Habersetzer
7	29 mei 2005	Examens kyu graden te HALLE
8	1, 8, 15 en 22 juni 2005	Kobudo lessen
9	xx mei/juni 2005	Kobudo seminarie te HALLE (9-12 en 13-16 u)
10	18 juni 2005	Kaderdag dan en 1 ^{ste} kyu te HALLE
11	22 juni 2005	Laatste les tai chi afdeling
12	25 juni 2005	Afsluitende seizoensactiviteit
13	26 juni 2005	Laatste les karate-do (kind + volwassenen) afdeling

GEEN les op onderstaande data: gelieve nu reeds te noteren!

1. Karate jeugd en volwassenen

- 27 maart: Paaszondag

2. Karate kinderen

- 27 maart: Paaszondag

3. Tai chi

- 30 maart: Paasvakantie

Wijziging data lessen Tai chi

Wegens onbeschikbaarheid van het Centrum LINDEGROEN zijn enkele data der lessen gewijzigd. Hieronder de details

- Les van 16 maart verplaatst naar **15 maart**
- Les van 23 maart verplaatst naar **24 maart**
- Les van 04 mei verplaatst naar **03 mei**

Sorry voor dit ongemak.

4. Uitslagen examens

Karate kids

Wit

8e kyu

- Celis Darius, Yikrik Mikael

7e kyu

- De Weerd Maxime,
- Van Bellingen Melissa

6e kyu

- Chaouki Samir,
- Grenson Jarno,
- Thibaut Kevin,
- Versteete Mathias,
- Wielemans Soufian

Geel

5e kyu

- Debusscher Anthony

5e kyu I

- Laroche Raf

5e kyu II

- Beulen Rani,
- Furnari Sandro,
- Schelfthout Vincent

5e kyu III

- De Jonghe Lien

Oranje

4e kyu

- Barbe Bianca,
- Decorte Freya,
- Delhaye Fabrice

4e kyu I

- Decorte Jana

4e kyu II

- De Jonghe Wouter,
- Sissau Mira

Karate jeugd en volwassenen

7 de kyu

- De Cleyre Nico
- Lauwers Debby

6de kyu

- Diekerhof Marco
- Van Craeynest Stijn

5de kyu

- Traweels Danny

4de kyu

- Doutrelepont Edouard
- Matos Victor
- Vanderbeke Gaetan

4de kyu - 2 strepen

- Eeckhout Vince
- Eeckhout Mathias
- Vandepierre Stijn

3de kyu

- Floridor Maxim

2de kyu

- Daems Jonas
- Vandermeiren Vincent
- De Jonghe Dirk

1ste kyu

- Desmet Karen

Deze tekening door Mira Sissau gemaakt. Ook de andere die je verder in deze Kroniek vindt, is van Mira.



5. Inzameling inkt-cartridges

In België worden elk jaar meer dan zes miljoen inktpatronen verbruikt en weggegooid. Dit heeft nadelige gevolgen voor ons milieu. Vele van deze cartridges kunnen echter worden hervuld en herbruikt. Daarom heeft onze club besloten mee te doen aan een

inzamelingsproject voor sportverenigingen van de firma Recyca. Deze firma geeft voor elke binnengeleverde originele cartridge een passende vergoeding waarmee BRC-Halle dan bv. nieuw materiaal kan aankopen of bijdragen in de stagekosten

Dit project is niet alleen voor leden van BRC-Halle bestemd, iedereen mag ons meehelpen. De inktpatronen waar het hier om gaat, treft u aan in printers en faxen. Deze apparatuur wordt thuis en in bedrijven gebruikt. Misschien kent u wel bedrijven en winkels, die onze club willen steunen? Misschien vindt uw werkgever het wel een prima idee om zijn cartridges aan ons te doneren? Inktpatronen zijn immers alom aanwezig

Hoe kunt u ons helpen?

- Kleinere hoeveelheden kunt u afgeven aan een verantwoordelijke (Alex, Noël, Ria of Liesbet) van de club voor of na de lessen.
- Voor grote hoeveelheden van bedrijven kan een **gratis afhaling** rechtstreeks bij de firma Recyca aangevraagd worden. Als men BRC-Halle opgeeft als begunstigde, komt de opbrengst op onze rekening. Het bedrijf krijgt dan een detaillijst en de nodige OVAM-attesten toegestuurd.

Hebt u zelf ideeën of voorstellen dan horen wij het graag van u. Meer informatie over het inzamelproject vindt u terug op www.recyca.be

Wij hopen dat we, samen met jullie, van deze actie een succes zullen maken. Het vraagt immers weinig inspanning en alles komt ten goede van de club.

Bij voorbaat dank voor uw medewerking,

Alex Hauwaert

6. HELP!!!

Liesbet en Noël hebben dringend hulp nodig bij het up-to-date houden van de web-site, wie heeft zin om zich daar ook mee bezig te houden?

Kandidaten sturen hun CV met foto naar Noël of Liesbet, u hoort dra meer van hen!

7. Het ontstaan van karate

De "roots" van karate bevinden zich op het eiland Okinawa.

Het is het belangrijkste eiland in de Ryukyu archipel. Deze archipel strekt zich uit over meer dan 1000 km tussen het zuidelijkste punt van Japan (Kyushu) en de Chinese kust; tussen de Oostelijke Chinese zee in het Westen en de Filippijnse zee in het Oosten.

Okinawa is een smal eiland: 100 km lang op 4 tot 30 km breed; oki = oceaan, nawa = koord; letterlijk vertaald wil Okinawa dus zeggen: koord in de oceaan. Dankzij de ideale geografische ligging vormde het een essentiële schakel in een lange ketting van overdrachten van technieken, voornamelijk tussen China en Japan. Dit is wat het eiland een speciaal belang toekent in de geschiedenis van de gevechtkunsten van het Verre Oosten.

Op verschillende tijdstippen in de loop van hun geschiedenis werd de bevolking van Okinawa, die van nature uit pacifistische vissers en landbouwers waren, geconfronteerd met de invasie van buitenlands machten. Tijdens hun woelige verleden hebben ze zich nooit laten integreren in een andere cultuur. Ze gedroegen zich als een clan, fel vijandig tegen elke vorm van integratie. Men weet dat het pas aan het begin van de 20^{ste} eeuw was dat de Okinawase ouderen uiteindelijk besloten de sluier te lichten van okinawa-te, voor deze "verachtelijke vreemdelingen", waarvoor de Japanners lange tijd werden aanzien. Okinawa-te was de Okinawase synthese van de lokale methodes (to-de) en Chinese invloeden van het Chinese boksen (quan-fa).

De grote etappes in de ontwikkeling van karate-do.

Tot aan de 10^{de} eeuw is er weinig bekend over de geschiedenis van Okinawa. Het is



geweten dat in de eerste helft van de 8^{ste} eeuw, het eiland reeds belastingen betaalde aan Japan en dat het een aanlegplaats was voor koopvaardijochepen die tussen China en Japan vaarden. Door verschillende clanoorlogen in Japan, weken er verscheidene samoerai, Boeddhistische monniken en geleerden uit naar de Ryukyu eilanden om de burgeroorlogen te ontlopen. Het is een feit dat dankzij al deze stromingen, de

eilandbewoners ontdekkingen deden, dit zowel in het domein van de Chinese als Japanse oorlogstechnieken.

In de loop van de **13^{de} eeuw** betaalde Okinawa zowel aan China als aan Japan belastingen. Het was in de **14^{de} eeuw** dat Okinawa werkelijk uit zijn isolement trad: er ontstonden handelsbetrekkingen met China, Korea, Japan en ook verder weg, met Java en Sumatra. De mondelinge traditie rapporteert dat er vanaf dat moment gevechtstechnieken bestonden met de naam ti (of te, de of ook nog tode), die duidelijk Chinese wortels bezaten. Dit was niet verrassend, aangezien de Okinawase Koning Satto (1349 - 1395) in 1372 trouw zweerde aan de Chinese Keizer Ming (1368 - 1644). Hierdoor aanvaardde Satto om, om de twee jaar een Chinese delegatie te ontvangen. Het is zeker dat de ruwe Okinawase techniek te, zich meer en meer kleurde met elementen afkomstig uit verschillende Chinees boksstijlen (quan-fa) en dat ze steeds meer de naam to-de, of Chinese hand verdiende. To= China, te=hand.

Op het einde van de **15^{de} eeuw** vaardigde Koning Sho-Shin (1477 - 1526) uit schrik voor revoltes, een verbod uit voor alles wat maar in de verste verte leek op een wapen. De wapens werden geconfisqueerd en gestockeerd in koninklijke opslagplaatsen die zeer streng bewaakt werden. Bij gebrek aan beter ontwikkelde de Okinawase bevolking technieken met de lege hand (te, nadien tode). Men bekeek ook met nieuwe interesse de huishoudelijke gereedschappen, deze konden met een beetje vindingrijkheid hervormd worden tot geduchte wapens. Voornamelijk vissers en boeren begonnen met hun werktuigen, die op het eerste gezicht zeer onschadelijk leken, te improviseren. Gedurende de volgende eeuwen werden de technieken geperfectioneerd en geïnspireerd door de technieken van te. Vandaag zijn ze onmogelijk te onderscheiden van de bewegingen in de oude populaire dansen van Okinawa (odori). Dit is de origine van ti-gua, de voorvader van ko-bujutsu, nadien kobudo.

Begin van de **17^{de} eeuw** was Japan het toneel van een nieuwe burgeroorlog. De overwinnaar was de Tokugawa-clan, de overwonnene de Satsuma-clan. De nieuwe Shogun wendde handig de kracht van de Satsuma-clan, verslagen maar niet vernietigd, af naar de eilanden van Ryukyu. Een sluwe manier om zich van hen te ontdoen en onderwijl een Japanse controle te vestigen op een Chinees eiland. 5 April 1609, meer dan 150 jaar nadat Okinawa was begonnen met het betalen van belastingen aan Japan, viel de Satsuma-clan Okinawa binnen met 3000 krijgers. Het eiland bleef onder de autoriteit van de afstammelingen van Satsuma tot 1879. Zeer snel na de bezetting verschenen de eerste wetten van Shimazu Iehisa. Eén van de belangrijkste was opnieuw een verbod op het bezit van wapens, alsook op elke beoefening met een martiaal karakter. Beter nog, ten einde hun eigen voorraden metaal aan te vullen namen de Japanse invallers alle ijzeren objecten en werktuigen in beslag, en ontmantelden de smederijen.

Er wordt verteld dat in die tijd, elk dorp slechts recht had op één mes in metaal, bevestigd aan een ketting en bewaakt door een Japanse samoerai. Het bevelschrift van Shimazu had enkel als effect dat het verzet van de plaatselijke bevolking nieuw leven werd ingeblazen. Dit had een vlugge ontluiking van gevechtstechnieken tot gevolg. Het was eigenlijk vanaf 1630 dat zowel tode als ti-gua zich, uit het zicht van de bezetter, werkelijk als complete en complexe systemen ontwikkelden. In die tijd werd strikt het bruikbare aspect onderzocht. Men was er in het stadium van bugei (martiale techniek) en nog niet in dat van budo (gevechtscunst met een mentale notie). De lessen vonden 's

nachts plaats, in het allergrootste geheim, en de overdracht van technieken vond enkel mondeling plaats. Beetje bij beetje staken er echter getalenteerde experts boven het gros van de beoefenaars uit. Stijlen werden gevarieerd en de meesters, "leaders of the gang", codificeerden hun onderwijs en lieten steeds minder ruimte voor improvisatie.

Dat had in de loop van de 19^{de} eeuw vooral een verder maturiteitsproces tot gevolg en het okinawa-te vertakte zich in de stijlen van Shuri (shuri-te) Tomari (tomari-te) en Naha (naha-te). De stijlen werden dus genaamd naar de plaatsen waar ze ontstonden. De twee eersten werden later gekend onder de naam Shorin-ryu en de laatste onder Shorei-ryu.

Na 1868, de datum van het herstel op de troon van Meiji in Japan, werd opnieuw alles wat maar in het minst op een martiale activiteit leek, verboden in het gehele Keizerrijk. Er werd geregeerd door de Japanse orde en de oude gevechtskunsten verdwenen. Ze werden nog beoefend door een aantal oude meesters in een honderdtal scholen. Deze meesters waren de bewaarders van een bedreigd erfgoed.

Funakoshi Gichin werd geboren in 1869 in Shuri. Hij zou de "vader van het moderne karate" worden. Zijn schoolmeester was immers de zoon van Azato Yasutsune; deze laatste was één van de grootste experts van die tijd. Zo ontdekte de jonge Gichin op 15 jarige leeftijd wat de passie van zijn leven zou worden: het karate; dit op een moment dat het onderwijs ervan nog verboden was en dat men het 's nachts (reimyo-tode) in het geheim beoefende.

In 1885 begon Itosu Yasutsune les te geven over alles wat hij had geleerd. Itosu was een expert in okinawa-te.

In 1888 slaagde Gichin Funakoshi voor 't examen van leraar in de lagere school. Het was ook op dat moment dat hij werd voorgesteld aan Itosu Yasutsune, die een zeer goede vriend van Azato was. Funakoshi haalde zijn voordeel uit dit nieuw onderwijs en zeker uit het beluisteren van de twee mannen die converseerden over de diepzinnige mentale aspecten van karate. Vervolgens maakte Funakoshi in 1891 promotie en werd hij overgeplaatst naar een school in Naha. Naar het einde van de eeuw toe, terwijl hij trouw bleef aan zijn twee oorspronkelijke meesters, verruimde hij zijn technische waaier

door te werken met de meesters Kiyuna (in staat om met zijn blote handen een boom van



zijn schors te ontdoen), Higaonna, Aragaki (Niigaki) en Matsumura.

In **1901** liet Itosu zijn stijl opnemen in het programma van de fysieke opvoeding van het basisonderwijs van Shuri-jinjo.

In **1903** werd in Okinawa de eerste publieke demonstratie van gevechtskunsten gegeven. Tot op dat ogenblik waren de gevechtskunsten sterk beschermd tegen de nieuwsgierigheid van de Japanners, die nog steeds als "vreemdelingen" werden beschouwd.

In **1905** ontwierp Itosu vanaf de kata Kushanku (later Kankudai) de 5 Pinan kata, met als doel leerlingen te rekruteren en tevens uit pedagogische bezorgdheid. Zijn intentie was om de jongeren te interesseren (deze waren bezeten door de meer modernere sporten, afkomstig uit het Westen) en zo te redden wat er te redden viel van zijn kunst, die op dat ogenblik slechts onnuttig en ouderwets leek. Door het een sportief kleedje te geven en vooral door nadruk te leggen op het gymnastische aspect i.p.v. op zijn martiaal doel, ontheiligde Itosu vrijwillig zijn kunst. Dit om de beoefenaars niet af te schrikken en zo te riskeren dat het geheel zou verdwijnen.

In oktober **1908** had Itosu een lange brief geschreven aan het departement van onderwijs van de Prefectuur van Okinawa. Hierin pleitte hij voor een algemene aanvaarding, van wat hij op dat moment nog tode noemt, in alle scholen van het eiland. Hij voorzag dat de kunst vandaar uit zou overwaaien naar Japan met als doel een sterke moraal te ontwikkelen bij de nieuwe jeugd, waar het land zo sterk nood aan had. Hij werd gedeeltelijk gevolgd in dit idee, maar verschillende experts uit Okinawa waren zeer kritisch ten opzichte van zijn visie. Ze beweerden dat in hoeverre het karate van Matsumura Sokon authentiek en martiaal was, deze van Itosu, die nochtans shuri-te heette, een verbastering en een bron van vergissingen was. In realiteit is het erfgoed van "de heilige hand van shuri-te" met ongelijke intensiteit aanwezig in verschillende hedendaagse stijlen, waaronder Shito-ryu en Wado-ryu.

De rest volgt in de volgende Kroniek. De volledige tekst staat al te lezen op onze website!

8. Tai chi - bewegingen en hun heilzame werking

Enkele specifieke bewegingen in de Tai Chi-vorm die volgens oude Chinese geschriften een gezonde werking kunnen hebben. Dat gaat dan over bepaalde delen van het lichaam of over systemen in het lichaam, zoals bloedsomloop, ademhaling, lymfe, enz. De namen kunnen voor niet-beoefenaars vreemd voorkomen, maar wie de bewegingskunst al een tijdje volgt zal de poëtische termen wel kunnen volgen.

"*Grijp de straat van de mus*" : die beweging zou de energie in de longen versterken en dus voor een betere ademhaling zorgen.

"*De zweep*" en de lagere vorm, "*de slang*" zouden heilzaam zijn voor de lever en galblaas omdat remmingen in de energiestroom of de bloedvaten worden opgeheven.

De verdeling van het gewicht komt van pas bij oefeningen voor de benen, zoals *"de haar"*. Deze evenwichtoefeningen kunnen bijdragen tot uitstel van het optreden van bepaalde ziekten bij oudere mensen, zoals osteoporose.

"De kraanvogel spreidt zijn vleugels" schijnt goed te zijn voor de ruggengraat en het centrale zenuwstelsel, omdat de ruggengraat zich op een rustige manier rekt en draait zodat de wervels soepel blijven.

De rustige bewegingen van *"de wolkenhanden"* zouden de werking van de spijsvertering bevorderen, zeker de maag die door de energiestraling tot rust komt.

"Achteruitstappen en de aap terug duwen" en andere brede bewegingen van de schouders leveren een grote bijdrage aan de circulatie van de lymfatische vloeistoffen, die nodig zijn om de gifstoffen uit het lichaam te verwijderen.

"Schop met de hiel", zowel links als rechts, zijn goed voor de bloedsomloop en zorgen voor een terugstroom van het aderlijk bloed vanuit voeten en onderbenen naar het hart.

In de oudere literatuur is nog veel meer te vinden, maar dat zou ons te ver leiden. Tai Chi kan geen ziekten genezen, dat staat vast, maar het beoefenen ervan zorgt wel voor een betere conditie, een rustig gevoel en kan als hulpmiddel na ziekte het genezingsproces gunstig beïnvloeden.

9. Tai chi en gezondheid

De mens is van nature soepel, maar als we ouder worden, raakt ons lichaam door spanningen aangetast. Gewrichten worden stijf, de ruggengraat verliest zijn beweeglijkheid en de normale circulatie van bloed en vitale vloeistoffen wordt geremd door gespannen spieren. TAI CHI heeft een preventieve werking tegen deze kwaaltjes en is dan ook zeer heilzaam voor onze algemene gezondheid.

Dat dagelijkse beoefening van Tai Chi goed doet, staat buiten kijf. Denk maar aan die stokoude, gezonde Chinezen die hun hele leven deze kunst hebben beoefend. Hoewel harde statistieken ontbreken, weet iedereen die Tai Chi doet dat het ontspannend werkt en dus goed is voor lichaam en geest.

Hoe kan door het simpel uitvoeren van een reeks langzame bewegingen zo opvallend bijdragen aan onze staat van gezondheid en welzijn?

We merken het aan tal van Tai Chi bewegingen: we werken langzaam en met een rechte ruggengraat, zodat de nek in de correcte positie "valt", wat spanningen vermindert. Met licht gebogen knieën verplaatsen we ons gewicht geleidelijk heen en weer, waarbij de beenspieren helpen het bloed naar het hart te pompen. De armen en schouders zijn ontspannen en steeds in beweging, sierlijk ronddraaiend zodat het lymfatische systeem

wordt gestimuleerd en de diepe ademhaling die de bewegingen volgt zal de longcapaciteit verbeteren.

Ons evenwicht blijft steeds rondom de Tan Tien, het energiepunt net onder de navel. Dat bezorgt ons een lichamelijke en mentale concentratie die stabiliteit verschaft: de ademhaling is constant en evenwichtig, de stofwisseling wordt hoger en de spijsvertering werkt beter.

Omdat we rechtopstaan wordt ruimte gecreëerd voor de inwendige organen om te "ademen" en naar behoren te functioneren. Ze worden als het ware gemasseerd. Zo wordt het eigen immuunsysteem versterkt.

(naar Robert Parry)

Walter Gansemans

10. Chinese wijsheden

Gefixeerd op het verleden, geobsedeerd door de dingen die nog moeten komen, gaat hij aan de volheid van het moment voorbij.

Uit "Hua Hu Ching" van Lao Tse

Werd in de 4^{de} eeuw op schrift gesteld in het oude China, gebaseerd op mondelinge overlevering.

11. Overzicht boeken en documentatie

Al deze boeken kunnen uitgeleend worden bij Alex.

Nr	Titel van het werk	Taal	Auteur
1	Bubishi	C	Othsuka
2	The art of war for executives	E	Donald Krause
3	Tonfa, karate weapon of self defence	E	Fumio Demura
4	Nunchaku, the complete training guide	E	Jiro Shiroma
5	Best Karate 1 - Comprehensive 1977	E	Nakayama
6	Best Karate 2 - Fundamentals	E	Nakayama
7	Best Karate 3 - Kumite 1	E	Nakayama
8	Best Karate 5 - Heian, Tekki	E	Nakayama
9	Best Karate 6 - Bassai, Kanku	E	Nakayama
10	Best Karate 7 - Jitte, Hangetsu, Empi	E	Nakayama

11	Le muscle, musculation et stretching	F	Doutreloux-Masseglia-Robert
12	Les 47 Ronin	F	G. Soulié de Morant
13	Les anciennes armes de la Chine	F	Georges Charles
14	Karate do, ma voie-ma vie	F	Gichin Funakoshi
15	Karate-do Nyomon	F	Gichin Funakoshi
16	L'art sublime et ultime des points vitaux	F	Henry Plée
17	Stretching Dynamique	F	Jean Frenette
18	Qu'est ce que le Shorinji Kempo	F	Maitre Doshin So
19	Le livre des cinq roues	F	Myamoto Musashi
20	Technique de combat corps à corps	F	Oriol
21	Les contes des arts martiaux	F	Pascal Fauliot
22	Auto Défense-Réussir 80 clés 1999	F	Roland Habersetzer
23	Bubishi 1995	F	Roland Habersetzer
24	Combat à main nue 1998	F	Roland Habersetzer
25	Découvrir les kobudo d'Okinawa 1992	F	Roland Habersetzer
26	Défense pour tous 1984	F	Roland Habersetzer
27	Ecrits sur les Budo 1993	F	Roland Habersetzer
28	Encyclopedie des arts martiaux 2000	F	Roland Habersetzer
29	Encyclopedie des arts martiaux 2004	F	Roland Habersetzer
30	Entraînements préparatoires et complémentaires aux arts martiaux 1987	F	Roland Habersetzer
31	Entraînements préparatoires et complémentaires aux arts martiaux 1994	F	Roland Habersetzer
32	Karate 1 Réussir les ceintures jaune, orange,verte 1999	F	Roland Habersetzer
33	Karate 2 Réussir les ceintures bleu, marron, noire 1999	F	Roland Habersetzer
34	Karate 3 Réussir les combats 1999	F	Roland Habersetzer
35	Karate de la Tradition 1984	F	Roland Habersetzer
36	Karate do 1980	F	Roland Habersetzer
37	Karate Kata, les 30 katas du shotokan 2004	F	Roland Habersetzer
38	Karate pour ceintures noires 1984	F	Roland Habersetzer
39	Karate pour les jeunes 1985	F	Roland Habersetzer
40	Karate pour les jeunes 1994	F	Roland Habersetzer
41	Karate pratique, du débutant à la ceinture noire 2003	F	Roland Habersetzer
42	Karate-do débutant à la ceinture noire 1995	F	Roland Habersetzer
43	Karate-do Katas 1984	F	Roland Habersetzer
44	Karate-do tome 3 pour Ceinture Noires 1987	F	Roland Habersetzer
45	Kobudo, Nunchaku et Tonfa 1989	F	Roland Habersetzer
46	Kobudo, Sai 1985	F	Roland Habersetzer
47	Koshiki no Kata	F	Roland Habersetzer
48	Kung Fu de combat 1986	F	Roland Habersetzer

49	Kung Fu histoire 2001	F	Roland Habersetzer
50	La parure du guerrier 1978	F	Roland Habersetzer
51	Le couloir de la mort 1976	F	Roland Habersetzer
52	Le guide marabout du karate 1969	F	Roland Habersetzer
53	Le guide marabout du Karaté 1969	F	Roland Habersetzer
54	Les diables de Kai Fong 1976	F	Roland Habersetzer
55	Les Paladins du Soleil Levant	F	Roland Habersetzer
56	Les rebelles du Yang Tsé 1976	F	Roland Habersetzer
57	Nin jutsu 1987	F	Roland Habersetzer
58	Nin jutsu 2005	F	Roland Habersetzer
59	Shotokan Karate-do Katas superieurs	F	Roland Habersetzer
60	Shotokan Kata 1992	F	Roland Habersetzer
61	Tonfa, art martial et techniques d'interventions 1996	F	Roland Habersetzer
62	Vertu et richesse de l'Etiquette	F	Roland Habersetzer
63	Wado-Goju-Shito Kata	F	Roland Habersetzer
64	Kung Fu du débutant à l'expert 1996	F	Roland Haberszer
65	Les Ronins, de 1 à 47, 1980 - 1992	F	Roland Habersetzer
66	18 Kata supérieurs shotokan	F	Sensei Kase
67	Défense security	F	Technic Ott
68	Blessures bij vechtsporten	N	Dr Greg Mac Latchie
69	Alles over sportblessures	N	Dr Richard Dominguez
70	Training fysiologische grondbeginselen	N	Dr Van Den Bossche
71	Karate moderne zelfverdediging	N	F Van Haesendonck
72	Kyokushinkai Karate	N	Herman Godschalk
73	Vechtsport in beeld	N	Jim Wilson
74	Karate encyclopedie in beeld	N	M.Meeus