

# KIDS Info

## 1. Wat is Karate-do?

Karatedo is ontstaan op een eilandje ver van België. Zelfs in een ander werelddeel: Azië. Het eiland heet Okinawa. Heel lang geleden was het eiland Okinawa zeer rijk. En omdat het zo rijk was, wilden de Japanners het graag hebben. Dus trokken ze ten strijde en veroverden dit eiland. De mensen die eerst op Okinawa woonden mochten dan geen wapens meer hebben. Dus ze moesten al hun messen en zwaarden inleveren. In die tijd bestonden er nog geen geweren en revolvers.

Maar ze moesten zich toch op een of andere manier verdedigen?! Dus begonnen ze stiekem 's nachts, als iedereen sliep, karate te oefenen.

De stichter van onze karate is Mr. Funakoshi. Ook hij mocht van zijn vader 's nachts stiekem karate gaan volgen bij een Sensei. Later, toen Mr. Funakoshi ouder was en zelf Sensei werd, was de karate niet meer verboden. Dan werd het zelf op school aangeleerd, zoals nu de turnles bij ons. Mr. Funakoshi ging toen naar Japan om daar te gaan vertellen over karate. Heel veel mensen vonden dat wel leuk en begonnen ook karate te beoefenen. En zo kwam de karate van Mr. Funakoshi ook in België terecht.

## 2. Wat is Kobudo?

Naast karate heb je ook Kobudo. De mensen van Okinawa konden zich wel goed verdedigen met hun lichaam, maar soms was de strijd niet eerlijk. Maar de mensen van Okinawa waren wel slim. Ze gingen voorwerpen, die ze nodig hadden in hun werk, gebruiken als wapen.

De belangrijkste, waarmee de volwassenen tijdens de kobudo-lessen oefenen, zijn de houten stok ("bo") en de kleine ijzeren drietanden ("sai"). We weten niet echt zeker waarvoor de bo en sai vroeger gebruikt werden. Een bo was waarschijnlijk een stok waarmee ze dingen konden dragen. Je hebt waarschijnlijk wel al in een Chinese of Japanse film een meneertje gezien, dat een stok op zijn schouders droeg en waar aan beide kanten een pak vastgebonden was. Met een sai prikten ze waarschijnlijk gaatjes in 't veld om rijst te planten. Of misschien werd een sai gebruikt om vissen te vangen.

En zo hadden de mensen van Okinawa toch wapens zonder dat de Japanse bezetter iets wist.

## 3. De groet.

Elke les start en eindigt met de groet. Alle kindjes staan in volgorde van hun graad. Eerst de witte gordels, dan de witte gordels met 1 streepje, dan de witte gordels met 2 streepjes, 3 streepjes, gele gordel, gele gordel 1 streepje, ...

Op het moment dat de hoogste in graad "**Seiza**" zegt, dan mag iedereen gaan zitten. We zetten eerst de linkerknie op grond dan de rechter. Onze romp blijft mooi recht. De jongens zitten met de knieën lichtjes uit elkaar, de meisjes met de knieën tegen elkaar, de handen liggen op de dijen. De Sensei draait zich op dit moment naar de "**Kamiza**". De Kamiza is de plaats waar er een foto hangt van Mr. Funakoshi.

Hierna volgt "**Mokuso**". We doen allemaal onze ogen dicht. Dan leggen we de vingers van onze linkerhand op deze van onze rechterhand en de duimen komen tegen elkaar.

Bij "**Mokuso yame**" mag je je ogen terug opendoen en leg je je handen op je dijen.

"**Shomen ni Rei**" wil zeggen dat de ereplaats wordt gegroet. Bij ons groeten we dan Mr. Funakoshi. Mensen die bv Judo beoefenen, die groeten iemand anders, want Mr. Funakoshi is natuurlijk niet de stichter van de karate en van Judo...

Bij het groeten zetten we eerst de linkerhand op de grond, dan de rechter. Daarna buigen we ons hoofd.

De Sensei draait zich opnieuw om en bij "**Sensei ni Rei**" groeten leerling en Sensei elkaar. Dus de kindjes en de leraar groeten elkaar.

Bij "**Otagai ni Rei**" groeten de kinderen elkaar. Op het moment dat de hoogste in graad in zijn handen klapt, draaien we naar elkaar toe.

De witte gordels draaien naar rechts en de gekleurde naar links. Als de hoogste in graad opnieuw in de handen klappt, draaien we terug, zodat we opnieuw naar de Sensei kijken.

Bij "Kiritsu" staat iedereen recht. Eerst staat de Sensei recht nadien staan alle kinderen te samen recht. Eerst zetten we ons rechterbeen, dan pas 't linker.

Bij de volwassenen, staan we niet allemaal te samen recht, maar we wachten onze beurt af. De hoogste in graad staat eerst recht, dan de volgende,....

#### **4. Wat betekent?**

**Karatedo:** "Kara" is het Japanse woord voor "leeg", "te" betekent "hand" en "Do" is "de weg, een levenswijze, een gedrag... ". We willen leren om onszelf te verdedigen als iemand anders ons pijn wil doen.

**Sensei:** Leraar. Momenteel is de leraar of Sensei bij de afdeling "karate-kids" Serge. Maar Alex is op zijn beurt de Sensei van Serge.

**Hidari:** Links in het Japans.

**Migi:** Rechts in het Japans.

**Hajime:** Starten met de oefening

**Yame:** Eindigen met de oefening

#### **5. Tellen in het Japans.**

1 = ichi	6 = roku
2 = ni	7 = shishi
3 = san	8 = hachi
4 = shi	9 = ku
5 = go	10 = ju of jiu

#### **6. De verschillende niveau's.**

- o Jodan: bovenste niveau, met als middelpunt de punt van de kin
- o Chudan: middelmatig niveau, met de plexus als middelpunt
- o Gedan: onderste niveau, met als middelpunt het kruis

