

INHOUDSOPGAVE

Opgedragen aan	9
----------------	---

DEEL 1

Mijn leraren	12
Vrouwen en karate	22
Mijn dojo's	27
Het ontstaan van karate	29
Oyama en het ontstaan van Kyokushin Karate	31
Het woord 'Osu'	35
Masutatsu Oyama	37
Tamesha wari	42
Karate en hygiëne: vuile Gi	45
Wedstrijden en voorbereidingen	46
Kata: Formal Excercises	52
Symbolen	54
Kyokushin Kata's	56
Budo Karate	60
Elf Motto's	63
Graduaties en examens	65
Kleuren banden	68
Het ideale karatelichaam	75
De Drie Kwaliteiten	76
De Vier capaciteiten	77
De Vijf Elementen	78
Japanse budospreuken-en gezegden	79

DEEL 2

Ju-kyu	84
Ku-kyu	96
Hak-kyu	104
Nana-kyu	110
Rok-kyu	116
Go-kyu	122
Yon-kyu	128
San-Kyu	138
Ni-kyu	144
Ik-kyu	150
Shodan	158
Nidan	168
Sandan	176
Meesters aan het woord	180
Slotwoord	185



OPGEDRAGEN AAN

Iedereen heeft op een bepaalde leeftijd wel iets te vertellen tegen iedereen, over van alles. Dit zou kunnen leiden tot een betere verstandhouding onder mensen.

Wat dit Karate Lexicon betreft, wil ik dit graag opdragen aan mijn broer Paul, door hem is het allemaal begonnen. Zonder hem had ik nooit geweten wat een karate-gi is en nog altijd denken dat het een kimono is. De dankbaarheid die ik wil uiten omdat ik karateka ben geworden, kan ik met geen woorden beschrijven. Het heeft mij menselijker gemaakt, betere inzichten in het leven gegeven, behulpzamer gemaakt, gezonder, en misschien ook een beetje wijzer. Maar vooral belangrijk is 'de weg van de lege hand' te volgen, karate-do. Mijn kennis wil ik op een correcte manier doorgeven aan mijn leerlingen, zodat zij mettertijd de begrippen budo; the martial way, bushido; the way of the warrior, bushi; warrior, leren begrijpen.

Verder draag ik dit boek op aan al mijn leerlingen, ex-leerlingen, Dohai's, Kohai's, Senpai's, Sensei's en Shihans. En zeker niet in het minst, draag ik dit boek op aan mijn beste vriend, Layla Kassed, Lilla voor mij. In 2003 is ze in mijn dojo begonnen met Kyokushin karate. Ze kan het nog ver brengen, ze moet er alleen maar in geloven. Lilla, you can be an example for woman in karate. I'm sure of it.

Iedereen wil ik nog eens uitvoerig bedanken, uit het diepste van mijn hart voor de liefde, vriendschap en het begrip dat ik gekregen heb, en de mooie momenten die we samen hebben doorgebracht.

Maar wie ben ik eigenlijk? Dat is heel simpel, ik ben gewoon een ruitenwasser die graag karate doet. That's me folks.

Osu!

Shihan Marc Van Wallegem

HET ONTSTAAN VAN KARATE

Karate-do ofwel vertaald 'de weg van de lege hand' betekent zelfverdediging, ongewapend en met de blote hand.

Volgens de meeste bronnen, vindt karate zijn oorsprong in India rond 500 V.C., maar echt juiste data zijn er niet. Priester Daruma, ook gekend als Bodhidharma, was afkomstig van de Brahman stam ten zuiden van India. Daar studeerde hij het Mahayana boeddhisme. Ook wou hij het zen-boeddhisme onderwijzen in China, in het hof van Keizer Wu in Chien-k'Ang. Vandaaruit trok hij verder noordwaarts naar de provincie Henan, waar hij niet alleen het boeddhisme onderwees, maar ook het ongewapend vechten, het Shorin kempo. Daruma werd dan ook beschouwd als de stichter van het Chinese Kempo, dit gecombineerd met meditatieoefeningen. Later is deze sport overgewaaid naar Mongolië, Korea en Okinawa. Pas veel later heeft het Westen kennisgemaakt met kempo.

Karate is geïnspireerd op dieren. De tijger, aap, kip, slang en het hert. Eigenschappen van deze dieren zoals lenigheid, sluwheid, kracht, doorzetting, uithouding zijn terug te vinden in karate. Karate evolueert en verbetert nog steeds, zeker de laatste honderd jaren. Enkel de budodiscipline is er zwaar op achteruit gegaan, jammer. Alles draait in karate om discipline, gehoorzaamheid, hoffelijkheid, geest en lichaam één maken om een beter mens te worden.

Alle verschillende stijlen die we tot nu toe kennen, zijn gebaseerd op karate en komen uit alle hoeken van de wereld.

Het moderne karate, is ontstaan door grootmeester Gichin Funakoshi, die in 1916 les gaf aan de universiteit van Tokyo. Hij wordt dan ook de vader van het moderne karate genoemd.

Shotokan karate is een populaire stijl met miljoenen beoefenaars over gans de wereld. Funakoshi Sensei zei op zijn sterfbed (hij was toen 86 jaar oud) tegen zijn leerlingen die hem omringden: "Jammer dat ik moet sterven, ik begon juist mijn stoot te voelen." Hij bedoelde dat hij na 60-65 jaar van karatetraining zijn stoottechniek optimaal aan het worden was. Kun je nagaan hoe lang je moet trainen om iets te bereiken in martial arts? Shotokan, Goju-Ryu, Wado-Ryu, Chinees Kempo, Kung-Fu, Shito-Ryu, Taekwondo, Okinawa-karate al deze stijlen hebben één ding gemeen, nl. ongewapende zelfverdediging door stoten, blokken, slagen, schoppen en standen. De basis voor alle stijlen.

Iedereen vindt zijn stijl de beste, maar niemand kan juist zeggen waarom. Je moet de stijl beoefenen die het best bij jou past en waar je je goed bij voelt. Het voordeel van het beoefenen van Budo Martial arts, is dat je er op zeer jonge leeftijd al mee kan beginnen en ermee kan doorgaan tot late leeftijd.

En laat ons nu eens correct zijn, karate is geen gevechtssport, zoals zo vaak wordt gezegd. Alle budodisciplines hebben een verzamelnaam, krijgskunst, met de nadruk op kunst. Het is al een kunst op zich om ermee te beginnen en het dan 50 jaar vol te houden. Natuurlijk zijn er nu wedstrijden, daarom is de definitie van karate als volgt: Karate is een krijgskunst, die beoefend wordt als sport, die kan gebruikt worden als zelfverdediging. Dit is een boodschap die ik ook steeds meegeef aan mijn leerlingen.

We proberen allemaal ons leven te rekken en gezond, gelukkig te zijn. Welnu, geen enkele pil kan dit verwezenlijken. Martial arts kan het wel, geloof me, ik ben het levende bewijs dat na 46 jaar karate mij nog steeds voldoening schenkt.



OYAMA MASUTATSU OYAMA EN HET ONTSTAAN VAN KYOKUSHIN KARATE

In 1938 reisde Mas. Oyama van Zuid-Korea naar Japan om daar een opleiding te volgen als piloot. Tijdens de Sino-Japanse oorlog was er een nieuwe held ontstaan, een Koreaanse gevechtspiloot. Zijn naam was Shin, daardoor werd Oyama geïnspireerd om ook piloot te worden. Japan was voor Oyama een vreemd land met een totaal verschillende cultuur vergeleken met Korea. Zijn opleiding tot piloot heeft hij uit zijn hoofd moeten zetten, omdat hij eerst voor zijn basisbehoeften moest zorgen.

Er moet toch iets in de wereld zijn waar ik goed in kan worden en succes mee kan boeken.

Oyama dacht: "Er moet toch iets in de wereld zijn waar ik goed in kan worden en succes mee kan boeken." Zijn interesse voor martial arts was niet verminderd, integendeel, ze werd alleen maar meer aangewakkerd. Op een bepaalde dag zag hij studenten karate trainen in Okinawa, hij werd er als het ware emotioneel van. Zijn interesse voor karate leidde hem tot de Takushoku University. Oyama was diep onder de indruk van de kunde van Funakoshi Sensei, de vader van het moderne karate. Mas. Oyama beschreef de man als volgt: hij was een zachtaardige, vriendelijke, bijna fragile persoon waarvan je niet zou verwachten dat hij een karatemeester is. Hij trainde jaren bij Funakoshi, maar vond toch dat er iets miste, dat het niet compleet was, zeg maar. Iedereen was onder de indruk van de training van Mas. Oyama en ook van zijn vooruitgang.

Op zeventienjarige leeftijd werd Oyama, Nidan. Toen hij zich bij het Keizerlijke Japanse leger inschreef op zijn twintigste was hij al Yondan. Als vierde dan begon hij ook gepassioneerd judo te beoefenen. Ook daarin was hij zeer bedreven en behaalde na amper één jaar trainen de graad van Shodan. Na twee jaar was hij Nidan en nog een jaar later was hij derde Dan, Sandan. Toen hij na vier jaar zijn judotrainingen stopte, had hij de graad van Yondan bereikt. Door het uitbreken van de Tweede Wereldoorlog, kwamen zijn trainingen op een laag pitje te staan. Het kwam er toen op aan gewoon te overleven, maar martial arts heeft hem nooit losgelaten. Hij leerde een Koreaanse karatemeester So Nei Chu kennen in Japan. Hij beoefende de Goju-Ryu stijl. De man stond bekend om zijn fysieke kracht en spirituele inclinatie. Ze werden goede vrienden, na een paar jaar training raadde So Sensei, Mas. Oyama aan zijn verdere leven aan martial arts te wijden. Het beste dat je kan doen, is je terug te trekken uit het alledaagse leven, de natuur op te zoeken en dagelijks zoveel mogelijk te trainen.

Meet jezelf de nodige discipline aan, smeed het ijzer wanneer het heet is, doe het voor je ouder wordt als je een groot man wil worden. Deze woorden van meester So nei Chu zijn diep tot in zijn hart doorgedrongen, hij besloot zich af te zonderen en te trainen op een berg, Mountain Minobu in het Chiba gebergte.

In 1946 ontmoette Mas. Oyama, Eiji Yoshikawa de auteur van het boek Musashi, gebaseerd op Miyamoto Musashi, de beste zwaardvechter ooit. Oyama was toen 23 jaar en las het boek verschillende keren. Hij leerde veel over de Samurai en Bushido, de weg van de krijger.

Mas. Oyama trainde twaalf uur per dag, las veel over Budo. Ondertussen was hij vergezeld van een student Yashiro. Samen bouwden ze een hut om in te leven en ze teelden zelf hun fruit. De eenzaamheid begon beiden parten te spelen door hun afzondering, het leek net of ze alleen op de

wereld waren, of zelfs een beetje in de hel. Oyama overwon zijn eenzaamheid, maar Yashiro haakte na zes maanden af en ging terug naar de bewoonde wereld. Nu en dan werd er door een goede vriend Mr. Kayama voorraad aangevoerd. De contacten waren telkens heel kort om niet herinnerd te worden aan hoe het daar beneden was.

Mas. Oyama moest een zwaar gevecht tegen zichzelf leveren. Hij kon de eenzaamheid bijna niet meer verdagen en stond op het punt om terug naar de beschaving te gaan. Hij schreef een brief aan meester So Nei Chu en kreeg pas een maand later antwoord van hem. Hij raadde hem aan om door te zetten, harder te trainen, ik geloof in jou, jij kunt een groot man worden in Budo. Er stond geen enkele dag rust op zijn programma. Ook raadde meester So Nei Chu, Mas. Oyama aan om een wenkbrauw af te scheren, dat is zo lelijk dat niemand je zou willen zien. Wat anderen gedaan hebben, kun jij ook. Blijven doorzetten, my friend. De woorden van meester So en het boek van Musashi Miyamoto hebben hem rechtgehouden. Oyama besloot hard te blijven trainen en om de sterkste en beste karateka van Japan te worden. Door omstandigheden kon Mr. Kayama niet meer langskomen om Oyama te bevoorraden. Hij moest zijn training in de bergen onderbreken en na veertien lange maanden arriveerde Oyama in het stadje Tateyama. Hij voelde zich superfit en herboren als een nieuwe man. In 1947, een paar maanden na zijn eenzame training won hij het eerste Nationaal Kampioenschap voor Martial Arts in Japan, dit was twee jaar na de Tweede Wereldoorlog.

“Iedereen is mijn leraar”, zei Oyama.

“Ware ga, igai mina shinari.”

Wat “All except myself, you are my teachers.” betekent.

Toch voelde Oyama dat hij iets miste. Zijn eerste eenzame training die gepland was voor drie jaar, had hij niet volledig afgemaakt. Hij besloot daarom een tweede poging te ondernemen en trok naar Mountain Kiyozumi, ook in het Chiba gebergte. Het was een prachtige omgeving met zicht op de Pacific. Ook daar trainde hij twaalf uur per dag, regelmatig stond hij onder een waterval om het spirituele te bevorderen, **Misogi**, een purification training.

Ook het aspect zen filosofie kwam aan bod in zijn dagelijkse trainingen, hij wou zich echt compleet maken. Er stond geen enkele dag rust op zijn programma.

Na een intensieve training van anderhalf jaar, had hij het gevoel dat hij alles en iedereen aankon, nu pas had hij volledige controle over zijn leven.

In 1950 vocht Oyama tegen stieren, zijn bijnaam was ‘The Bullfighter’, waarover verschillende films gemaakt zijn waarin de bekende Japanse karateka, Sonny Chiba de hoofdrol van Oyama vertolkte. De stierengevechten vonden plaats in openlucht, de pers werd uitgenodigd. Hij wou de wereld gewoon tonen hoe sterk hij was en wat de trainingen met hem hadden gedaan. Zijn methode om een stier te doden was met een **Shuto**, een meskanthandslag om de hoorn af te hakken. De Japanse dierenbescherming kwam daar meermaals voor in opspraak. De stieren die hiervoor werden uitgezocht, waren toch ten dode opgeschreven, ze waren bestemd voor het slachthuis. Deze gevechten hebben tientallen malen plaatsgevonden, steeds met succes, behalve één keer is het slecht afgelopen en werd hij door een stier zodanig toegetakeld dat hij zes maanden in het hospitaal moest verblijven.

Oyama had de wereld en de internationale pers bewezen dat zijn karate de sterkste was. In 1952 reisde Oyama voor het eerst naar de U.S. en kwam daar op de nationale televisie. Hij promoveerde zijn karate door boksers, worstelaars uit te dagen en iedereen die zich wilden meten met hem. In totaal heeft hij 270 gevechten geleverd, ze allemaal gewonnen en ze duurden nooit langer dan drie minuten. Vaak schakelde hij ze uit met één stoot, **Ich Geki Hisatsu**, one strike, certain death. Daardoor is Oyama wereldberoemd geworden. Als hij je raakte, wist je dat het gevecht gedaan was. Oyama wist nu zeker dat hij de rest van zijn leven zou wijden aan karate. Hij wilde zijn karate verkondigen en tonen aan de mensheid dat het iets nuttig met je deed, zowel lichamelijk als geestelijk. Uiteindelijk was zijn doel om een betere wereld te creëren en trachtte hij zo wereldvrede te

te stichten.

In 1953 had hij in Mejiro een dojo, die gewoon in een veld lag. Daar was hij begonnen. Zijn eerste officiële dojo ging van start in 1956 in de Rikkyo Universiteit. Ook koos hij in 1956 de naam Kyokushin voor zijn karatestijl, die toen ontstaan is. Het is de jongste, meest recente officiële stijl ter wereld. De naam Kyokushin is afgeleid van een zegswijze. Na duizend dagen trainen, ben je een beginner. Na tienduizend ben je een meester,

Kyokushin-Kan, nu gewoon Kyokushin. Het betekent 'the ultimate truth', ofwel 'society of the ultimate truth'. In onze taal te begrijpen als 'uiterste waarheid' en 'samenwerken'. Tot het uiterste trainen, de waarheid over jezelf zoeken en samenwerken.

Oyama wou wereldwijd een grote organisatie stichten. Hij wist dat hij dit nooit alleen kon, hij moest zijn instructeurs naar andere oorden sturen zodat zij op hun beurt Kyokushin karate konden promoten. In 1964 is 'The Honbu headquarter' een feit geworden.

Deze opende in 1964 in Ikebukuro, Tokio en was pal tegenover het hospitaal. Oyama was samen met zijn vrouw Chiyako eigenaar van dit gebouw. Niemand anders in Japan had zo'n pand om te trainen, iedereen huurde een ruimte, Tokio is héél duur om te huren en zeker om te kopen. Oyama heeft de bouw gesponsord met de verkoop van zijn boeken 'What is karate', 'This is karate' en 'Advanced karate'.

Niemand geloofde in het project, behalve een Japans uitgever die hem hierin volledig steunde.

Door deze boeken te publiceren, heeft hij de dojo kunnen verwezenlijken. Zijn boeken werden wereldwijd een succes en verkochten als zoete broodjes. Later zijn er nog andere boeken gevolgd die meer biografisch getint zijn. Al zijn boeken zijn kleine meesterwerkjes, als je in Budo geïnteresseerd bent uiteraard.



