

Werkstuk Scholieren.com

## Werkstuk LO Karate

*Jolijn*

### Voorwoord

Een tijdlang ben ik al gefascineerd door één van de oudst beoefende sporten die er is: karate. Dat is één van de redenen dat ik dit onderwerp voor mijn werkstuk heb gekozen. Niet iedereen weet wat karate is en wat daar allemaal onder valt. Sommigen denken dat judo ook een vorm van karate is en niet iedereen snapt wat alle woorden betekenen die worden gebruikt in de 'karatetaal'. Hopelijk is het na het lezen van dit werkstuk wat duidelijker wat karate is en hoe het tot stand kwam.

**Win**

een weekend Breda met 3 vrienden en...

ontdek de leukste studentenstad van het zuiden!

**KLIK HIER →**

**OPEN DAG 7 november a.s.**

Aangeboden door: **NHTV** internationaal hoger onderwijs Breda



een weekend Breda met 3 vrienden en...  
Ontdek de leukste stad van het zuiden!  
OPEN DAG 7 november a.s.

Aangeboden door:  
NHTV Internationaal hoger onderwijs Breda

**scholieren**  
.com

## Inleiding

Karate is één van de oudste en bekendste vechtsporten die er is en wordt ook veel beoefend. Toch weet niet iedereen wat de regeltjes zijn en hoe de sport eigenlijk in elkaar zit. Er zijn ook nog mensen die karate verwarren met judo, maar karate is toch echt iets anders.

De woorden die gebruikt worden, kent ook niet iedereen en niet iedereen weet wat de woorden betekenen, deze staan in dit werkstuk uitgelegd. Ook leer je de geschiedenis van karate kennen en wordt uitgelegd wat je met karate-do kan doen en waar je het voor kan gebruiken.

## Geschiedenis van karate

Een van de bekendste vechtsporten is het karate ofwel "lege hand". De vroegste herkomst van karate zoals vandaag de dag bekend, is niet geheel duidelijk. Het traditionele idee, dat door de meeste autoriteiten wordt onderschreven, geeft aan dat India het land van herkomst is. Een Boeddhistische priester, in het Chinees "Daruma" genaamd, maar beter bekend als Bhodidarma" wenste zijn Boeddhistische sekte "Zen" uit te dragen naar de Chinezen. Reizende priesters waren veelal in staat tot vechten omdat zij tijdens hun reizen vaak in gevaar kwamen door zowel wilde dieren als door mensen.

Rond 500 A.D. bereikte Bhodidarma het hof van keizer Wu bij Chein-K'ang alwaar hij vriendelijk werd opgenomen. Uiteindelijk heeft hij het hof verlaten en is naar het noorden getrokken, naar de provincie Henan waar hij in afzondering is gegaan in de Shaolin tempel (Shorin genaamd in het Japans) om Zen te onderwijzen. Om de mediterende monniken meer energie te geven zodat ze niet in slaap zouden vallen leerde hij ze het ekikinyo, een serie van oefeningen gecombineerd met krijgskunst ter bevordering van het fysieke gestel. Het ekikinyo (beter bekend als Shorin Kempo) zou de basis worden van veel vechtkunsten ontstaan in China. Belangrijke ontwikkelingen in Shorin Kempo zijn door de jaren heen door verschillende priesters toegevoegd. Eén priester, Chiao Yuan bijvoorbeeld, coördineerde al zijn technieken nadat hij de vechtmethodes van vijf beesten had bestudeerd: de tijger, het luipaard, de slang, de kraanvogel en de mythische draak.

## De aspecten van karate-do

Door veel training kunnen karaktereigenschappen, zoals doorzettingsvermogen, discipline, zelfbeheersing en correct gedrag in positieve zin worden beïnvloed. Het begrip "Do" (weg of levenswijze) staat voor deze ontwikkeling. Het Karate-do kent drie aspecten:

Karate-do als lichaamsontwikkeling

Karate-do als wedstrijdsport

Karate-do als zelfverdediging

### **Karate-do als lichaamsontwikkeling**

Er zijn maar weinig sporten waarbij het lichaam zo compleet getraind wordt als bij Shotokan Karate het geval is. Voor het uitvoeren van een effectieve techniek zijn snelheid, kracht, lenigheid en coördinatie belangrijk. Daarnaast spelen concentratie- en reactievermogen een niet te onderschatten rol. Het spreekt dan ook voor zich dat in het karate de linker en de rechterzijde evenveel geoefend worden. Iedere techniek wordt zowel links als rechts getraind. Dit levert niet alleen een enorm voordeel op wanneer men zich moet verdedigen tegen een aanvallende tegenstander (tweemaal zoveel mogelijkheden om af te weren en iets terug te doen), maar heeft tevens een positieve invloed op de gezondheid. Rugklachten, bijvoorbeeld, kunnen ontstaan doordat een zijde van het lichaam beter ontwikkeld is dan de andere zijde, waardoor het lichaam als het ware 'krom' getrokken wordt. Door ook de 'zwakke' zijde te oefenen kunnen deze klachten voorkomen of verholpen worden. Dit is slechts een voorbeeld, maar onderzoeken hebben inmiddels uitgewezen dat karate een gunstige werking kan hebben op mensen met leerproblemen, oogafwijkingen, evenwichtsstoornissen enzovoorts. Het is dan ook niet verwonderlijk dat op sommige scholen karate al opgenomen wordt in het pakket lichamelijke opvoeding. Het is overigens wel zo, dat je uitstekend karate kunt beoefenen zonder ooit aan wedstrijden deel te nemen. De meeste mensen gaan karate doen voor hun gezondheid, als ontspanning of om zichzelf te leren verdedigen. Een kleine groep heeft daarnaast belangstelling om actief aan wedstrijdsport te gaan doen.

### **Karate-do als wedstrijdsport**

De laatste jaren komt karate als wedstrijdsport steeds meer in de belangstelling te staan. Vele kampioenschappen en toernooien worden georganiseerd. Er is zowel het vrije gevecht (Kumite) als het zonder tegenstander tonen van een aantal opeenvolgende technieken (Kata).

### **Karate-do als zelfverdediging**

Sommigen denken dat na tien lessen drie tegenstanders gelijktijdig kunnen worden neergeslagen. Afhankelijk van de kwaliteit van de tegenstanders zal dit in de

meeste gevallen echt niet lukken. Pas na langdurig trainen zal het Shotokan Karate zich bewijzen als een van de beste vormen van zelfverdediging. Behendigheid en techniek staan voorop, zodat iedereen die van nature geen krachtpatser is, haar of zijn woordje mee kan spreken.

### **De oorsprong van Shotokan karate: Gichin Funakoshi**

Gichin Funakoshi werd geboren in Shuri, een dorp in Okinawa, een eiland bij Japan, in het jaar 1868. Toen hij nog erg jong was, werd hij al getraind door twee beroemde meesters uit die tijd. Elk van de twee leidde hem op in een andere vechtkunst uit Okinawa. Van de eerste, Yatasune Azato, leerde hij Shuri-te, dat Shuri-vuist betekent. Yatsune Itosu, de tweede, trainde hem in Naha-te, Naha-vuist. Na lange tijd zou het de menging van deze twee kunsten zijn, die Funakoshi tot karate smeedde.

Gichin Funakoshi, in de Japanse traditie Funakoshi-sensei (meester Funakoshi) geheten, was de man die later, in 1917, het karate in Japan zou introduceren. In dat jaar werd hij gevraagd om zijn nieuwe gevechtkunsten ten toon te spreiden op een grote organisatie van het Ministerie van Opvoeding. Het was een lichamelijke uitputtingsslag. In 1922 werd een ander evenement gehouden, en men was nog steeds zo enthousiast over Funakoshi-sensei, dat men hem opnieuw vroeg om de karate te demonstreren.

Er kwam nog een derde demonstratie, maar deze was wel zeer speciaal omdat Funakoshi-sensei het voorrecht kreeg om zijn kunst te demonstreren in privé, voor de keizer en de keizerlijke familie. Deze was stomverbaasd over de combinatie van eenvoud, enorme effectiviteit en schoonheid, dat hij Funakoshi-sensei bijna smeekte om in Japan te blijven, daar hij nog in Okinawa woonde. Na veel overpeinzen stemde deze toe. Hij kreeg een royale vergoeding, een huis, personeel en zo meer, maar weigerde dit alles. Hij wilde alleen een hut, een grote zaal en een tempel vlakbij. Daar onderwees hij anderen het Karate, en reisde vaak door Japan om zijn kunst te promoten.

In 1957, op 88-jarige leeftijd, stierf Gichin Funakoshi. Hij had niet alleen het Shotokan karate gemaakt, hij had het ook nog aan velen geleerd en had er boeken over geschreven. Zijn handwerken over zijn kunst zijn een passende nalatenschap voor een edele man. Men bouwde voor hem een gedenkmonument in de Enkaku-ji tempel in Kamakura in 1968. De tekens rechts zijn van de meester, die links zijn gemaakt door Asahina Sogen, de hoofdpriester van de tempel en betekenen: "Karate ni sente nashi", "er is geen eerste aanval in Karate".

### **Zelfverdediging**

Zelfverdediging is de oudste betekenis van Karate, dat als zodanig reeds honderden jaren bestaat en uit China stamt. Eeuwenlang werden de technieken

van vader op zoon overgedragen en pas de laatste jaren is men deze oude technieken grondig gaan bestuderen en verbeteren. Als zelfverdedigingmethode heeft Karate het voordeel dat de bedreigde door stoten en stampen steeds een afstand tussen hem en de aanvaller kan bewaren, zodat lichamelijk contact vermeden wordt.

### **Wat heb je aan karate?**

Karate is bijzonder geschikt als lichaamscultuur, omdat het alle spieren van het lichaam leert beheersen, zowel van de linker- als van de rechterzijde, wat niet van elke sport gezegd kan worden. Het is werkelijk een zeer goede manier om zowel geestelijk als lichamelijk in conditie te blijven.

Op het eerste gezicht ziet karate er als sport gevaarlijk uit, maar aangezien het hoofdprincipe is de aanvallen te controleren, kan dit gevaar tot een minimum herleid worden. Wedstrijdgevechten eisen van de deelnemers dan ook kundig gebruik van handen en voeten, afweertechieken, verplaatsingen, timing, afstandhouden, tactiek enz.

### **Jeugdkarate**

In de kinderlessen wordt op een speelse manier karate geïntroduceerd. Op een verantwoorde, niet-agressieve manier leren de kinderen met elkaar omgaan en worden de beginselen van het karate overgebracht. Door het beoefenen van karate krijgen kinderen (en volwassenen) een betere motoriek en fysieke gesteldheid, een groter concentratievermogen, meer zelfvertrouwen en discipline.

Doel: Het uiteindelijke doel van Karate is geen nederlaag of overwinning, maar het verbeteren van het karakter van de beoefenaar.

### **Bronnenlijst**

- <http://www.vechtsport.nu>
- <http://www.snelenlenig.nl/karate.htm>
- <http://www.xs4all.nl/~skca/achtergr.html>
- Shotokan Karateclub Mol - geschiedenis van Shotokan
- Taiko, december 1994, 14e jaargang, no51: "Shotokan karate: kime met controle", door Henk Zondervan.