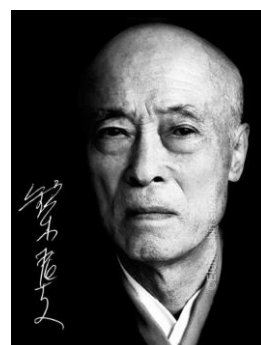


Wado International Karate-Do Federation



和道国際空手道連盟



Inhoud

1. ALGEMEEN	4
1.1 VERKLARING KANJI	4
1.2 DOJO KUN (REGELS IN DE DOJO)	5
1.3 TIMINGSTACTIEKEN (KAKETE EN MACHITE)	5
1.4 3 BASISPRINCIPES VAN WADO RYU KARATE DO	5
1.5 SUHARI	5
1.6 KIKIOJI, MUKUZURE, FUTANREN	5
1.7 KARATE NI SENTENASHI	6
1.8 GICHIN FUNAKOSHI'S TWINTIG REGELS	7
2. GESCHIEDENIS	8
2.1 HIRONORI OTHSUKA	8
2.1.1 Lang verhaal	8
2.1.2 Samenvatting	10
2.2 TATSUO SUZUKI	11
2.2.1 Lang verhaal	11
2.2.2 Samenvatting	16
3. KIHON.....	17
3.1 NIVEAU'S LICHAAM	17
3.2 OPENINGSTANDEN RENRAKU WAZA	17
3.3 SHISEI (HOUDINGEN)	18
3.4 RAAKPUNTEN	20
3.4.1 Te (hand)	20
3.4.2 Ashi (voet)	20
3.5 TSUKI-WAZA (STOOTTECHNIEKEN)	21
3.6 UCHI-WAZA (SLAGTECHNIEKEN)	22
3.7 GERI-WAZA (TRAPTECHNIEKEN)	23
3.8 UKE-WAZA (VERDEDIGINGSTECHNIEKEN)	24
4. KATA.....	25
4.1 KATA NO ROKUGENSOKU (ZES PRINCIPES VAN KATA).....	25
5. KUMITE.....	26
5.1 KUMITE NO GOGENSOKU (VIJF PRINCIPES VAN KUMITE)	26
6. RENRAKU WAZA (DAN-EXAMEN).....	27
6.1 IPPONME	27
6.2 NIHONME	27
6.3 SANBONME	27
7. JAPANESE BUDO PRINCIPES.....	28
7.1 JUNANSHIN (~ EEN VORMBARE GEEST)	28
7.2 ZANSHIN (~ EEN TOTALE STAAT VAN PARAATHEID)	28
7.3 KIAI (KI ~ GEEST, AI ~ HARMONIE)	29
7.4 KIME (~ CONTROLE, BESLISSING)	29
7.5 METSUKU (~ KIJKEN, ZIEN)	29
7.6 MA-AI (~ AFSTAND)	29
7.7 MUGA MUSHIN (~ EEN LEGE GEEST)	30
7.8 RI-AI (~ SAMENHANG)	30
7.9 SEI TO DO (~ ACTIE - GEEN ACTIE).....	30
7.10 YOYU (~ MARGE)	30
7.11 KURODA ICHITARO SENSEI SHISEI (~ HOUDING)	31
7.12 KANKEN (~ INTUÏTIE EN ZIEN)	31

7.13	FUDOSHIN (~ ONBEWEEGLIJKE GEEST).....	31
7.14	SHU HA RI (~ BESCHERMEN/INSCHIKKEN, ~BEZINNING, ~WEGGAAN).....	32
7.15	MISOGI (~ VRIJWAREN,ZUIVEREN).....	32
8.	JAPANESE WOORDENLIJST	33

1. Algemeen

1.1 Verklaring kanji

和	WA	vrede/harmonie
---	----	----------------

道	DO	weg
---	----	-----

国際	KOKUSAI	internationaal
----	---------	----------------

国		land
---	--	------

際		grens
---	--	-------

空	KARA	leeg
---	------	------

手	TE	hand
---	----	------

道	DO	weg
---	----	-----

連盟	REMNI	federatie
----	-------	-----------

連		verbind
---	--	---------

盟		verbond
---	--	---------

流	RYU	stijl
---	-----	-------

1.2 Dojo Kun (regels in de dojo)

- | | |
|-------------------------|---|
| 1. Reisetsu O Mamori | <i>Respecteer de Regels</i> |
| 2. Shingi O Omanji | <i>Een student moet loyaal blijven aan zijn Meester</i> |
| 3. Jojitsu Ni Oberezu | <i>Leraars en Leerlingen zijn niet Gelijk</i> |
| 4. Shinkenmi Ni Tesseyo | <i>Zet je altijd serieus in</i> |

1.3 Timingstactieken (Kakete en Machite)

- | | |
|-------------------|--|
| 1. Go No Sen | <i>Aanval afweren en onmiddellijk tegenaanvallen</i> |
| 2. Sen No Sen | <i>Gelijktijdig met een aanval tegenaanvallen</i> |
| 3. Sen Sen No Sen | <i>Aanvallen net voor men zelf wordt aangevallen</i> |

1.4 3 Basisprincipes van Wado Ryu Karate Do

- | | |
|----------------------|-------------------------------|
| 1. Mudana no Chikara | <i>Geen onnodige kracht</i> |
| 2. Mudana no Ugoki | <i>Geen onnodige beweging</i> |
| 3. Mudana no Waza | <i>Geen onnodige techniek</i> |

1.5 SuHari

Suhari is een oud belangrijk woord in de martial arts in Japan.

SU geeft aan dat een beginner correct alle karate technieken van zijn instructeur moet kopiëren.

HA betekent dat na een aantal jaren van training, als de karateka een hoge graad zwarte band heeft bereikt, mag hij om nieuwe technieken ontwikkelen op voorwaarde dat het verbeteringen zijn. Dit geldt voor alle bewegingen behalve basistechnieken.

RI is de hoogste vorm. Het betekent dat na een nog langere periode van training dan voor HA, moet de Karateka in staat zijn om alle vormen van karate automatisch uit te voeren, niet te stoppen om na te denken over zijn bewegingen.

1.6 Kikioji, Mukuzure, Futanren

Dit zijn historische Samurai stelregels, een van deze kan genoeg zijn om een Samurai zijn leven te kosten. Ze gelden ook voor alle vechtsporten als Karate.

Futanren

Onvoldoende opleiding.

Mikuzure

Bang zijn omdat de vijand er erg fel en sterk uitziet.

Kikioji

Bang zijn, voor het gevecht vanwege de reputatie van uw vijand.

1.7 Karate Ni Sentenashi

Karate ni sente nashi. Er is geen eerste aanval in karate.

In karate is er geen aanval". Dit is één van de 20 regels van Funakoshi Sensei en vat goed de houding samen die aan de basis zou moeten liggen van de beoefening van Karate en Budo in het algemeen.

De eerste beweging moet altijd opgevat worden als een verdediging, zelfs al lijkt het van buitenaf een aanval te zijn. Een meester in de gevechtkunsten zal nooit enige agressiviteit tonen. De reactie waartoe hij gedwongen zou worden, indien een confrontatie onvermijdelijk is, zal niets anders zijn dan een verdediging, gevolgd door een gecontroleerde aanval. Zonder agressiviteit, zonder geweld...

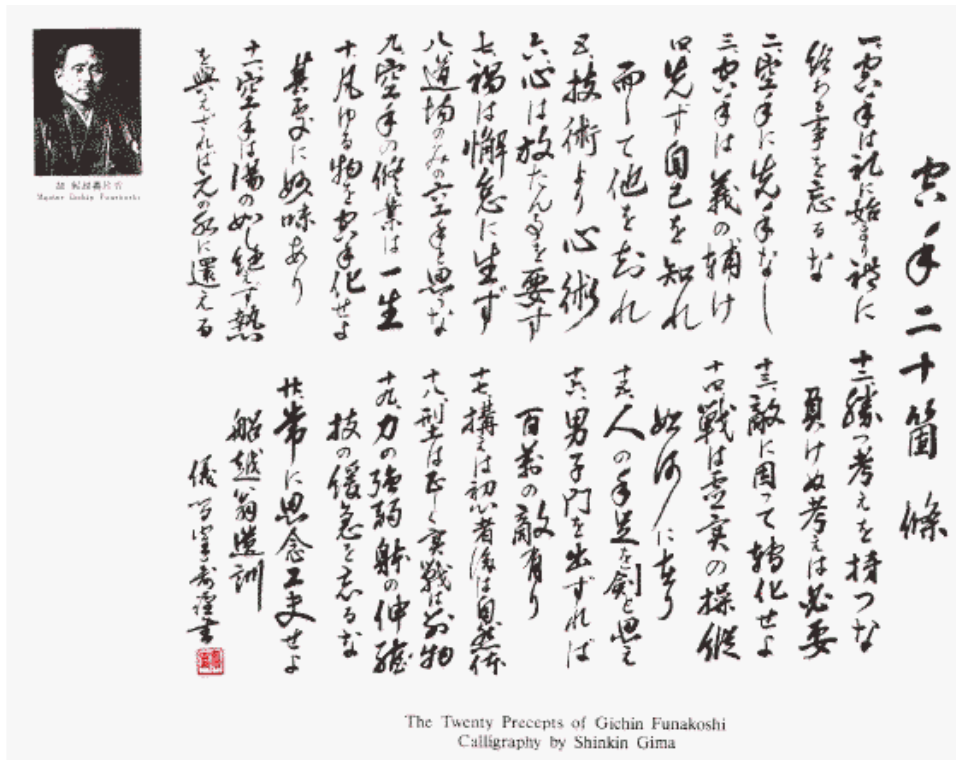
Dit is de reden waarom sportieve karate, waarvan de inzet bespottelijk is vergeleken met de vereiste houding van een gevecht op leven en dood, ondenkbaar is in een optiek van traditionele karate.

Meer nog: de ontwikkeling van de agressiviteit in de sportieve karate druist volledig in tegen de vorming van de mens zoals die door de authentieke budo werd vooropgesteld.

Ook de klassieke kata's, waarin de eerste beweging steeds een verdediging is, herinneren ons hieraan. Dit verlangen geen gevecht te beginnen, alsook de sereniteit en harmonie die hierin vervat liggen, moeten aanwezig zijn in de Dojo, en in alle andere dingen van het leven.

Tussen twee meesters kan er geen confrontatie zijn, omdat geen van hen de behoefte voelt een actie te ondernemen die destructief is...

1.8 Gichin Funakoshi's twintig regels



1. Karate begint met de groet en eindigt met de groet.
2. In Karate is er geen offensief.
3. Karate steunt gerechtigheid.
4. Doorgrond eerst jezelf, dan pas de andere.
5. Het is eerder een kunst van het hart dan een kunst van technieken.
6. De geest moet bevrijd worden.
7. Onheil wordt veroorzaakt door luiheid.
8. Beschouw karate niet enkel als een zaak voor in de dojo.
9. De beoefening van karate is iets voor het leven.
10. Betrek karate op zoveel mogelijk dingen; het is hierin dat de verlichting schuilt.
11. Karate is als warm water, dat, als je het niet onophoudelijk verhit, weer afkoelt.
12. Denk niet aan winnen, denk aan niet verliezen.
13. Pas je steeds aan je vijand aan.
14. In een gevecht gaat het erom hoe je omgaat met 'leeg' en 'vol'.
15. Beschouw je armen en voeten als zwaarden.
16. Wanneer je je vertrouwde omgeving verlaat, wachten je miljoenen vijanden.
17. Voor beginners 'kamae', daarna 'shizentai' (natuurlijke positie).
18. Een kata is moet correct uitgevoerd worden, een echt gevecht is iets anders.
19. Vergeet nooit dat kracht stevig en soepel is, dat het lichaam gespannen en ontspannen is, en dat de techniek traag en snel is.
20. Concretiseer steeds de theorie.

Deze 20 regels, die Funakoshi sensei vanuit het hart heeft opgesteld, vormen de essentie van karate en geven perfect de geheimen van de volmaakte technieken en de geweldige spirit ervan weer. Dankzij deze regels zien we duidelijk dat hij niet louter een pionier van karate was. Funakoshi sensei was zeer zeker ook een zeldzame 'budo-filosoof' met heel spirituele cultuur...

2. Geschiedenis

2.1 Hironori Ohtsuka

2.1.1 Lang verhaal



De **"Wado"** verhaal begon officieel in mei 1934 toen Hironori Otsuka zijn eigen stijl van Karate, die hij "Wado Ryu" noemde, werd geregistreerd als een onafhankelijke stijl. Hij ontwikkelde de stijl door de voortdurende studie van verschillende soorten krijgskunsten. Ohtsuka zijn "Wado" technieken ontstonden door het combineren van zijn eigen innovaties en natuurlijke bewegingen van andere martial arts.

De volledige "Wado" verhaal begon op 1 juni 1892, toen Hironori Otsuka werd geboren. Hij werd geboren in Shimodate City, Ibaragi, Japan, de eerste zoon van Dr. Tokuiuro Ohtsuka, een doctor in de geneeskunde. Ohtsuka werd voor het eerst geïntroduceerd in de Martial Arts door zijn oudoom Chojiro Ebashi die hem begon les te geven in Jujutsu. Dit was het beginpunt van zijn levenslange fascinatie en obsessie voor de Martial Arts.

Op 1 april 1897 begon Ohtsuka met zijn studie van **Shindo Yoshin Ryu Jujitsu**, onder toezicht van Shinzaburo Nakayama Sensei, de derde grootmeester van deze stijl van Jujutsu. **De essentie van deze kunst legt nadruk op een natuurlijke vloeiende beweging.** Het werd oorspronkelijk geïnspireerd door Yoshitoki Akiyama Sensei na het observeren van een wilg, beladen met sneeuw, boog voor de natuurelementen, maar toch zijn veelzijdigheid en flexibiliteit behield onder krachten van buitenaf zonder schade. Deze studie van de beweging maakte indruk van de jonge Ohtsuka en zag het belang van de natuurlijke vloeiende bewegingen. Deze lessen spelen een belangrijke rol in de hedendaagse "Wado" karate. In verdedigings- en de aanvals technieken is het gebruik van het lichaam en het gewicht van de tegenstander en de beweging een even belangrijke rol in het verslaan van je vijand als je eigen bewegingen van het lichaam. Ohtsuka zette zijn studie van Shindo Yoshin Ryu Jujutsu verder toen hij aan de Waseda University 1910-1917 handel studeerde. Ohtsuka bestudeerde ook verschillende stijlen van Jujutsu, experimenteerde met de stijlen en zocht naar de "positieve eigenschappen" van elke stijl. Tijdens zijn studieperiode op de universiteit was hij in staat om de technieken van de meeste Martial Arts onderzoeken. Hij ontwikkelde en verbeterd bepaalde technieken van de huidige kunst ze te combineren met andere "innovatieve" technieken. Tijdens de studie van Jujutsu heeft Ohtsuka veel geleerd over het lichaam met de "vitale punten" zowel voor de aanval en genezing. Hij bestudeerde ook de kunst van het "botten zetten". In 1917 Ohtsuka begon te werken bij de **Kawasaki Bank**. In de loop van dat jaar, wordt verondersteld, dat hij kennis heeft gemaakt met Morihei Ueshiba Sensei, de grondlegger van Aikido. Dit was het begin van een diepe invloedrijke vriendschap. Na twee jaar bij de bank besloot Ohtsuka Sensei om een fulltime krijgskunstenaar geworden. Zijn moeder was hier echter op tegen, zij had liever dat haar zoon een carrière in het bankwezen zou nastreven. Uit respect voor zijn moeder en de familie stelde hij zijn ambities uit maar bleef Jujutsu bestuderen. Ohtsuka werd op 1 juni 1920 de hoogste graad van Shindo Yoshin Ryu Jujutsu, wat hem in staat stelde om zijn meester als vierde Grootmeester op te volgen.

In 1922 tijdens een sportfeest in Tokio kreeg hij een nieuwe impuls om zijn obsessie voor alle Martial Arts voort te zetten. Voor de eerste keer kwam Ohtsuka in contact met Karate. **Gichin Funakoshi Sensei** werd uitgenodigd door het onderwijs departement van Japan om zijn stijl van Okinawan Karate (Tode) te demonstreren. Kano Sensei, een gerenommeerd Martial Arts Instructeur, aanvaarde dat de geest achter karate hetzelfde was als de Japanse Martial Arts, en promove de stijl. Ohtsuka was onder de indruk van deze gepromoveerde Martial Art. Hij bezocht Funakoshi Sensei bij tal van gelegenheden tijdens zijn verblijf, om de technieken en andere

aspecten van Karate te bespreken. Funakoshi Sensei verlengde zijn bezoek op uitnodiging van het Japanse onderwijs. Hij was "onder de indruk" van het enthousiasme en de vastberadenheid van Ohtsuka om Karate te begrijpen en was bereid om hem alles te leren wat hij wist van Karate. Binnen een jaar leerde Ohtsuka Sensei alle katas die Funakoshi van Okinawa had meegebracht. Hij vond wel dat bepaalde bewegingen en technieken moeilijk te implementeren en te begrijpen waren. Dit leidde Ohtsuka, in zijn zoektocht naar een dieper begrip van Karate, naar Sensei Mabuni de stichter van Shuto-Ryu Karate om bij hem kata te gaan trainen. In 1925 overleed Ohtsuka's moeder en werd hij achtergelaten in een periode van besluiteloosheid over zijn carrière.

Na drie jaren van diepe filosofische gedachte, verliet hij de Kawasaki bank en zette een "orthopedische" praktijk op, vergelijkbaar met een klein ziekenhuis. Zijn kennis van de Martial Arts had hem gebracht tot Chief Instructor van Shindo Yoshin Ryu Jujutsu en assistent instructeur in Funakoshi Sensei's zijn dojo. Tegen het jaar 1929 is Ohtsuka een geregistreerd lid van de Japan Martial Arts Federation. Op dat moment is Okinawan Karate alleen gefocust op kata. Ohtsuka dacht dat de volledige geest van Budo, dat zich richt op zowel de verdediging en aanval, ontbrak. Ohtsuka Sensei ontwikkelde ondertussen Yakusoko Kumite om het gebrek aan aanvallende technieken te compenseren. Hij dacht dat er behoefte was aan een meer vloeiende vorm van Karate en besloot Funakoshi Sensei te verlaten om zich te concentreren op het ontwikkelen van zijn eigen stijl van Karate, "Wado".

Het jaar **1934** bleek een belangrijk jaar voor Ohtsuka en "Wado" Karate zijn. Op 28 februari werd Ohtsuka de 2e geboren. In de loop van dat jaar **werd Wado-Ryu Karate 'geboren' en officieel erkend als een onafhankelijke stijl.** Deze erkenning betekende het vertrek van Ohtsuka uit zijn ziekenhuis en een vervulling van de ambitie van zijn leven, om een fulltime Krijgskunstenaar te worden. In 1935 ontving karate een verdere promotie op aanbeveling Kano Sensei om geaccepteerd te worden als een krijgskunst, maar in eerste instantie alleen als een verlengstuk van Judo door de Japan Martial Arts Federation.

Ohtsuka Sensei's persoonlijke stijl van Karate werd officieel geregistreerd in 1938, nadat hem de rang van "Renshi-go" werd toegekend. Hij presenteerde een prachtige demonstratie van "Wado" Karate voor de Japanse Martial Arts Federation, die onder de indruk van zijn stijl en inzet, hem erkende als een hooggewaardeerde instructeur. Het volgende jaar werd door de Japanse Martial Arts Federation gevraagd alle verschillende stijlen van Karate om hun namen te registreren.

Ohtsuka registreerde de naam "Wado-Ryu". Andere stijlen werden in het register opgenomen Shotokan Ryu, Goju Ryu en Shito-Ryu. De komende jaren groeide Wado Ryu karate, nieuwe dojo's werden geopend en karate werd onderwezen aan de universiteiten. Ohtsuka zelf was steeds een erkende figuur binnen de wereld van Martial Arts. **In 1942 werd hij bekroond met de titel van Kyoshi-go.** In dat jaar begon een toekomstige grote meester Tatsuo Suzuki met training in Wado-Ryu Karate. **In 1944 werd Ohtsuka Sensei benoemd tot Chief Japans Karate instructeur.** In 1955 werden de eerste all Japan Wado-Ryu karate kampioenschappen gehouden. Tot in de jaren 1960 Martial Arts en vooral Wado-Ryu karate bleef op de kleine eilanden van Japan. Het werd nauwelijks erkend buiten het Oosten. Dit zou snel veranderen. **In 1963 liet een driekoppige team Japan naar Amerika en Europa te veroveren. Het team bestond uit de heer Arakawa, de heer Takashima en de heer T. Suzuki.** De indruk die ze maakten op Amerika en Europa was enorm, Wado-Ryu Karate werd wereldwijd erkend voor zijn ware waarde. Terug in Japan **in 1966 Ohtsuka Sensei werd bekroond met de titel "Kun Goto Suokuo Kyoku jiu-jitsu Shou"** door wijlen keizer Horohito. Het werd door de keizer voor zijn inzet voor de introductie en de leer van karate. In de vroege jaren 1970 werd karate over de hele wereld gevestigd. Ohtsuka bleef trainen en instrueren in Japan, terwijl een team van hooggekwalificeerde Japanse Sensei's de leer van Wado-Ryu Karate wereldwijd verspreiden.

Ohtsuka Sensei werd in 1972 historisch bekroond met een eer die nooit eerder werd geschonken aan een Karate meester. De voorzitter van de International Martial Arts Federation, een lid van de Japanse koninklijke familie, bekroonde Ohtsuka met de titel van "Meijin" - de eerste uitstekende Burgerlijke Artist in Karate (**10e Dan**) was de grootst mogelijke titel.

In 1980 begon Ohtsuka Meijin na te denken over zijn pensioen als hoofd van Wado Karate en wilde dat zijn zoon hem zou opvolgen als Grand Master. Maar andere high level Wado Karateka's waren daar geen voorstander van en wilde een andere leider aanwijzen. Hoewel veel onderhandelingen plaatsvonden werd geen overeenstemming bereikt en sommige van deze Wado Karateka's braken en vormden hun eigen vereniging.

Deze woorden staan op het graf van Hironori Ohtsuka Sensei geschreven, de grondlegger van Wado Ryu:

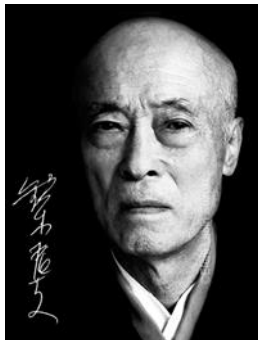
Wado Ryu Karate is not for fighting, but to find your own inner peace. Search for it.

2.1.2 Samenvatting

- *1 juni 1892:* Hironori Otsuka werd geboren als zoon van een arts.
- *1 april 1897:* Ohtsuka begon met krijgskunst en studeerde Shindo Yoshin Ryu Jujitsu, een stijl die de nadruk legt op natuurlijk vloeiende bewegingen. Deze principes spelen nog een belangrijke rol in het huidige Wado. Ook komen de tanto en tachi technieken van het Jujitsu.
- *1910-1917:* Studeerde Ohtsuka economie. Hij leerde ook veel over vitale punten van het lichaam voor genezing en aanval. Ook leerde hij botten zetten.
- *1917:* Ohtsuka begon te werken bij de Kawasaki Bank maar hij wou voltijds krijgskunsten beoefenen maar zijn moeder was hiertegen. Na het overlijden van zijn moeder startte hij een klein ziekenhuis waar botten werden gezet en kon hij zich verder toeleggen op karate.
- *1 juni 1920:* Ohtsuka kreeg de hoogste graad in Shindo Yoshin Ryu Jujitsu
- *1922:* Ohtsuka leerde karate kennen door een demonstratie van Gichin Funakoshi tijdens een festival van krijgskunsten. Hij was zo gefascineerd dat hij karate ging bestuderen en Funakoshi's beste leerling werd. Hij kreeg de titel van senior instructeur.
- *mei 1934:* "Wado Ryu" werd erkend als een onafhankelijke stijl.
- *1935:* Karate werd erkend als krijgskunst als verlengstuk van Judo.
- *1938:* Wado ryu karate werd erkend als een aparte krijgskunst samen met 3 andere stijlen Shotokan Ryu, Goju Ryu en Shito-Ryu.
- *1942:* Ohtsuka werd bekroond met de titel meester.
- *1963:* Een driekoppig team verliet Japan om Amerika en Europa te veroveren. Het team bestond uit Arakawa, Takashima en T. Suzuki.
- *1966:* Titel 5^e Order of Merit voor de verspreiding van karate
- *1972:* Ohtsuka werd historisch bekroond met de titel van "Meijin" 10e Dan.
- *29 januari 1982:* Ohtsuka stierf op 90 jarige leeftijd.

2.2 Tatsuo Suzuki

2.2.1 Lang verhaal



Wijlen Professor Tatsuo Suzuki werd in 1928 geboren in Yokohama en raakte geïnteresseerd in Karate op de leeftijd van 14 en binnen zes jaar, na het begin van zijn studie van Karate, werd Professor Suzuki 3e Dan op de leeftijd van 19. In 1951 op 24-jarige leeftijd kreeg hij de toenmalige hoogste rang in Wado-Ryu, 5de dan voor zijn uitstekende moed en het vermogen.

Op 45 kreeg hij zijn 8ste Dan en ook in hetzelfde jaar de titel van Hanshi (Master) van de Internationale Budo Federatie en werd bekroond met een speciale zilveren beker door Higashi Kuni geen Miya, de oom van wijlen keizer van Japan.

Van 1945-1956 ontving hij directe instructie van de oprichter van Wado Ryu, Hironori Otsuka Sensei in het Wado Ryu hoofdkwartier. Daarna, als de meest senior student van Ohtsuka Sensei, reisde hij met Ohtsuka Sensei zowel nationaal als internationaal voor demonstraties en instructie op het hoofdkantoor en in plaatsen als Hawaii.

Van 1956 tot 1964 was hij hoofd instructeur van de Tokai regio in Japan. Hij verhuisde naar Hamamatsu stad en gaf er les in verschillende clubs en universiteiten door de gehele regio. Door hem werd Wado Ryu de hoofdstijl in de Tokai regio.

In 1965 Master Suzuki stichtte de eerste Wado Federatie in Engeland en vanuit zijn basis in Londen hij verspreidde Wado Ryu in heel Europa. Hij moest veel moeilijkheden overwinnen en bracht hij senior studenten uit Japan, leerde ze om instructeurs te zijn en stuurde ze naar verschillende Europese landen. Binnen een paar jaar werd Wado Ryu de meest populaire stijl in Europa.

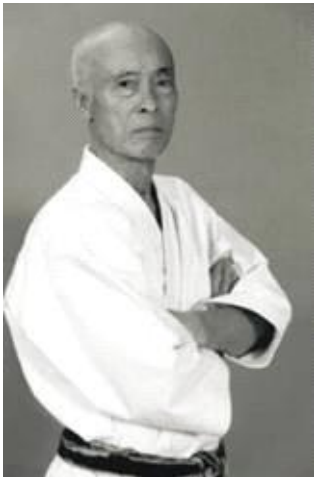
In 1991 Master Suzuki nam van Ohtsuka Sensei de bescherming van de essentie van het Wado Ryu over en richtte de Wado International Karate-Do Federatie op.

In aanvulling op zijn prestaties in Karate, Professor Suzuki is een 2e Dan in Tenshin Koryu Bo-Jitsu (stok vechten) en een 1e Dan in Judo. Hij heeft ook gestudeerd Zen leer met de hogepriesters, wijlen Genpo Yamamoto en Soyen Nakagawa. Suzuki Sensei is ook lid van de Internationale Budo Academy (IBA) als Associate Professor en kreeg de titel van Doctor of Philosophy voor zijn leven lang werk en inzet voor het onderwijzen van Wado Ryu Karate. Hij is gestorven op 12 juli 2011.

Tatsuo Suzuki Sensei zij het volgende:

As Karate is a fighting art, the aim is to overcome your opponent, but the ultimate goal is the achievement of an innermost sense of peace.

Als je een beetje het karakter van TATSUO SUZUKI wilt begrijpen, kun je het beste kijken naar de plaatsen waar, en tijden waarin hij heeft geleefd. Hij werd geboren in een turbulente periode van de Japanse geschiedenis. Zijn land begon nog maar net in een versnelling van de industriële revolutie te raken, toen Tokio werd getroffen door een vreselijke natuurramp: de aardbeving van 1923. Deze aardbeving was zo zwaar dat de branden die hierdoor werden veroorzaakt vijf dagen lang bleven woeden. Gedurende een periode van meer dan tien jaar kon dit gebied niet eens meer in eenvoudige gemeentelijke diensten voorzien. *Shihan* Suzuki's jeugd speelde zich af in een tijd waarin een wereldwijde expansiedrang plaatsvond. Zijn jaren als tiener werden overschaduwd en getekend door de Tweede Wereldoorlog. Als tiener begon hij zijn training terwijl zijn land door de oorlog werd verscheurd. Toen hij een jonge man werd, probeerde hij zijn identiteit te vinden in de wederopbouw van het naoorlogse Japan.



Hanshi Suzuki werd geboren op 27 april 1928 te Yokohama, Japan in het begin van het 'Showa regime'. Hij werd geboren in Yokohama, een forenzengemeente van Tokio. De verwoesting door de aardbeving was zo groot dat de regering zelfs moest aankondigen dat Tokio de hoofdstad van Japan zou blijven. Het weder opbouwen van Tokio en de gebieden daaromheen zou langer dan tien jaar duren. Het geboorte jaar van *Shihan Suzuki*, 1928, was één jaar na de 'Great Panic', een crisis in het bankwezen die ongeveer vergelijkbaar is met de grote depressie die in Europa en de Verenigde Staten plaatsvond. Tussen 1925 en 1930 daalde het modale inkomen op het platteland met een derde, waardoor de financiële situatie daar, die toch al niet zo best was, nog meer verslechterde. Het land, dat overigens al arm was, werd in sommige gebieden nog behoeftiger. In deze tijd werd *Hanshi Suzuki* dus geboren. De hoofdstad was geruïneerd en de rest van het land verkeerde in grote financiële nood. Onder deze omstandigheden verkeerde zijn land op de rand van een imperialistisch pad dat tot nog grotere opschudding zou leiden. Al deze gebeurtenissen waren de voorbode van veel pijn en opschudding die de achtergrond van Suzuki's puberteit zouden vormen. Het is dan ook geen wonder dat hij aan een opleiding in de krijgskunst begon. Zoals zoveel Japanse jongeren, kwam ook *Hanshi Suzuki* in aanraking met Kendo en Judo. Maar al snel ontwikkelde hij een voorliefde voor Karate, waarin hij het gevoel had dat de uitkomst van een 'strijd' nou eens niet bepaald werd door de lengte of het gewicht van een persoon. *Hanshi Suzuki* vertelt: *"In Judo heb ik gezien dat de kleinere heel gemakkelijk door de grotere mensen worden verslagen. Ikzelf ben niet zo groot, maar met karate kreeg ik de mogelijkheid om de grotere mensen te verslaan. Karate bood me dus de vaardigheden die ik dacht nodig te hebben. Ik kwam erachter dat het geheim van karate niet zit in de kracht, maar in de techniek, en dat gecombineerd met snelheid. Het trainen van karate gaf mij, een kleiner persoon, een hele goede kans. Daarom ben ik het gaan bestuderen."* Zijn eerste leraar was Kimura Sensei, één van Ohtsuka Sensei's beste studenten. Om zijn techniek goed te ontwikkelen, besteedde Suzuki *Shihan* iedere vrije minuut die hij had aan zijn training. Toen *Hanshi Suzuki* zijn karate training met Kimura Sensei bij de Yokohama YMCA begon, had Ohtsuka Sensei nog maar een paar jaar daarvoor de naam 'Wado' karate officieel laten registreren. Japan was zich op dat moment op de oorlog aan het voorbereiden. Overal in het land begonnen jonge mannen verschillende soorten krijgskunsten te beoefenen. Toen de oorlog begon, werd deze training nog intensiever. Probeer je eens voor te stellen in een *Dojo* te trainen waar veel van de studenten denken dat ze over een paar maanden zullen sterven ... Waar jonge tiener jongens, die niet veel ouder zijn dan hemzelf, ziet vertrekken om een onzeker leven en misschien zelfs de dood tegemoet gaan. Deze studenten hielden niet veel rekening met persoonlijke veiligheid tijdens de training. *Hanshi Suzuki* was een jongen in een volwassen wereld waarin hij gebroken zou worden of waarin hij een ijzeren wil zou moeten ontwikkelen om te overleven. Zijn toewijding tot het trainen kwam voort uit pure noodzaak. Voordat *Hanshi Suzuki* met zijn karateles begon, vertelde Kimura Sensei hem dat het aantal leerlingen binnen een paar maanden zou verminderen tot er maar drie of vier zouden overblijven. *Hanshi Suzuki* besloot op dat moment dat hij niet zou opgeven. Het was belangrijk om deze uitdaging te accepteren. Hij was niet groot, maar hij kon hard trainen en daarin tot het uiterste gaan. Suzuki zei tegen zichzelf dat als hij niet hard zou trainen, hij niet tegen de anderen zou zijn opgewassen. Hij zou ze niet in een strijd kunnen verslaan tenzij hij harder dan de rest zou trainen. *Hanshi Suzuki* vond dat hij twee of drie keer zo veel zou moeten trainen dan de anderen zolang hij nog jong was. Hij was altijd aan het trainen voor kracht, aan het trainen om met kracht te vechten. *Hanshi Suzuki* zegt dat hij nu wel inziet dat kracht maar één onderdeel van het geheel is. Hij vindt dat hij toen hij jong was, de belangrijkheid van kracht

verkeerd begreep. Het zit hem niet alleen in kracht of hoe sterk je bent, maar ook hoe je kracht kunt vergroten, namelijk door middel van focus en concentratie. De vergroting van of de toename van kracht gebeurt vanuit je centrum. Het is belangrijk wanneer je je centrum gebruikt om je kracht te vergroten, en ook te ontspannen als je aanvalt en zelfs als je blokkeert. Voordat je wat voor aanval of blokkering ook uit gaat voeren, moet je altijd ontspannen. Kracht explodeert. Als je op dat moment aanvalt of blokkeert, zal alle kracht vanuit je centrum naar het raakpunt vloeien. Daarna moeten je spieren ontspannen, terwijl ze wel alert blijven voor een volgende uitdaging. Deze strenge training zette zich gedurende de hele oorlog voort en ging ook gedurende de eerste tijd van zijn 'college training' nog door. Na de oorlog kreeg Suzuki de 5^{de} Dantoegekend, ondanks zijn protesten, hetgeen hem op jonge leeftijd al een van de senioren binnen het Wado karate maakte. Het is zelfs zo dat er, toen hij naar de Nihon universiteit ging, een aantal hogere medestudenten zijn leerlingen waren voordat de colleges begonnen. Waarschijnlijk stond Suzuki onder zware druk om te presteren.

Het is zelfs zo dat er, toen hij naar de Nihon Universiteit ging, een aantal hogere medestudenten zijn leerlingen waren voordat de colleges begonnen. Waarschijnlijk stond Suzuki onder zware druk om te presteren. Nu kon hij de vruchten van zijn vroegere training plukken. Op de universiteit werd hij bekend als '*de Grote Meester van de Sokuto*'. Als hoogste lid van de Nihon universiteit karate club had hij een reputatie opgebouwd omtrent zijn capaciteiten in schoptechnieken. Hij specialiseerde zich in de Sokuto-Geri en zijn uitvoering was zo snel en krachtig dat de techniek als snel bekend werd als '**Suzuki's Sokuto**'. Gedurende Suzuki's *Sensei's* tijd op de universiteit vonden er bij wijze oefening uitwisseling wedstrijden plaats tussen de karateteams van de universiteiten. Tijdens deze wedstrijden deden beide teams hun best om te winnen en bekeken daarbij tegelijkertijd de technieken van hun tegenstanders. Het doel van deze 'wedstrijden' was om de technieken van de tegenstander te leren kennen, zodat ze defensieve technieken konden ontwikkelen om zich te kunnen verdedigen. Er waren geen regels, alleen wanneer iemand neergeslagen werd of wanneer iemand het opgaf, werd een winnaar aangewezen. Terwijl hij op de universiteit zat, deed *Hanshi Suzuki* mee aan een 'uitwisselingstoernooi' dat jaarlijks werd gehouden tussen de Nihon universiteit uit Tokio en een ander opleidingsinstituut in de Kansai regio uit het westen van Japan. 'Suzuki's Sokuto' was zo effectief dat hij iedere leerling in de *Dojo* versloeg, hetgeen een grote eer was voor hem en zijn team. Zodra Suzuki's schop de tegenstander raakte, werd deze door de kracht hiervan gedwongen om vanaf het middel voorover te buigen. Alle leden van het andere team zaten met verbijstering toe te kijken hoe Suzuki hun team met zijn schoptechniek onderuit haalde. De coach probeerde hen nog aan te moedigen maar dat haalde niets meer uit. Deze nederlaag was zo verschrikkelijk dat deze school gedurende het hele jaar erna alleen maar de Suzuki Sokuto trainde. Dit was een fantastische tijd voor *Hanshi Suzuki*, eigenlijk vond hij het de beste training om elke dag met collegestudenten te werken en om de bergen in te trekken om te trainen. Het was ook in deze tijd dat hij '**ZEN**' studeerde in de Ryutakuji tempel en dat hij stokvechten bestudeerde.



Nadat hij de beroepsopleiding had afgemaakt, keerde hij terug naar Hamamatsu om scholen en colleges in dat gebied te openen. Terwijl hij zich bezighield met het lesgeven van deze studenten werd hij in 1964 door Grootmeester Hironori Ohtsuka gevraagd om de heren **ARAKAWA** en **TAKASHIMA** te begeleiden in het verspreiden van het Wado karate over de wereld. De plaatsen waar zij als eerste hun demonstraties gaven, waren o.a. San Francisco en de World Fair in New York in de Verenigde Staten, gevolgd door een bezoek aan Londen. Na de demonstraties in Londen in 1965 werd Suzuki *Sensei* gevraagd terug te keren en les te gaan geven in Europa zodat ook daar het Wado karate verspreid kon gaan worden. Suzuki *Sensei* werd de leider voor alle Japanse topinstructeurs in Europa.

In 1975 werd aan Suzuki *Sensei* de titel '**HANSHI**' gegeven door de oom van de keizer van Japan. Deze grote eer, gezamenlijk met zijn promotie door de '**Federation of All Japan Karate Organisation**' **Wado-Kai** (F.A.J.K.O.) naar de 8^e Dan, illustreerde Tatsuo Suzuki's plaats als een

ware leider en meester van karate. In de navolgende jaren werd hij over de hele wereld bekend. Iedereen die Wado karate beoefent, kent de naam TATSUO **SUZUKI**.

Zijn vroege levensjaren van ontberingen en tegenspoed en de moeilijke trainingen in de *Dojo* als jongeling hebben zijn karakter zeker beïnvloed. De omstandigheden op de plaats waar hij geboren was, hebben zeker een hand gehad in zijn vroege voorliefde voor het trainen van krijgskunsten. Nu hij overal in de karatewereld bekend is, hebben veel mensen *Hanshi Suzuki* verteld dat het niet meer nodig is om zo veel te trainen. Karateleraren die twintig jaar jonger zijn dan hijzelf verklaren dat het veel te moeilijk is om je hele leven lang op een hoog trainingsniveau vol te houden. Toch is *Shihan Suzuki's* filosofie erop gebaseerd dat krijgskunsten harde training over een langere periode vereisen. Deze inspanningen moeten steeds dieper gaan en toenemen binnen een persoon. *Shihan* heeft uitgelegd dat het zwaartepunt van de training wel kan verschuiven van pure lichamelijke training naar mentale training van de geest; maar de training zet zich wel voort. Hijzelf gaat door met trainen, in China, in Japan, er is altijd wel iets nieuws te leren.

Omdat hij de hele wereld over gereisd heeft en omdat hij het beste zowel het slechtste op het gebied van karate heeft gezien, leek het ons gepast om een aantal van *Shihan Suzuki's* opmerkingen betreffende de wedstrijd karate op te schrijven.

In de 'vechtsport' zal een wedstrijddeelnemer de top van zijn uithoudingsvermogen na ongeveer twintig jaar trainen bereiken. Als je ouder begint te worden, zal je uithoudingsvermogen verminderen. Veel mensen die boven de dertig komen, zullen stoppen met trainen als ze vinden dat ze te weinig uithoudingsvermogen krijgen. Dit is verkeerd. Het fysieke lichaam verandert, maar het geestelijk uithoudingsvermogen van iemand die de krijgskunst beoefent, zou niet mogen verminderen. Geestelijke training wordt almaar intensiever.

Als zijnde een man die bezorgd is om zijn eigen onvolmaaktheid, heeft *Hanshi Suzuki* deelnemers naar de titel Wereldkampioen toe laten werken. Alhoewel 'kampioen' absoluut geen definitie voor perfectie is, heeft *Hanshi Suzuki* veel atleten begeleid naar de top van perfectie. Eén van *Shihan Suzuki's* studenten, **Victor Charles** uit Groot-Brittannië, was de wereldkampioen. Na vijf of zes jaar kwam Victor bij *Hanshi Suzuki* en zei: "*Nu begrijp ik het. Karate is niet alleen iets lichamelijks, het is ook geestelijke training.*" *Hanshi Suzuki* vertelde Victor dat hij nu pas was begonnen te begrijpen wat de waarheid achter karate is. Victor begreep toen niet alleen de lichamelijke uitdaging van karate, maar ook de belangrijkheid van geestelijke training. Lichamelijk gezien maken correcte bewegingen een deel van de training uit, maar een sterke geest te behouden maakt ook deel uit van het complete vechtkunstpakket. Mentale training is altijd nodig.

Alleen wereldkampioen zijn, is niet genoeg.

Het karate in de *Dôjô*, het karate in een strijd en de karate training gedurende een heel leven zijn compleet verschillend van elkaar. Wedstrijd karate is niet hetzelfde als de vechtkunsten die in een *Dôjô* worden aangeleerd. Zelfs als iemand maar even licht aangeraakt wordt, zullen velen tijdens een wedstrijd al een waarschuwing ontvangen. Maar als je op straat loopt en je jezelf moet verdedigen, dan kun je maar beter uitkijken als alles wat je te bieden hebt een lichte aanraking is. Een belangrijk ingrediënt voor het 'sportieve' karate is controle. Op de mat zijn er geen regels nodig. Toen *Hanshi Suzuki* jong was, waren er nog helemaal geen regels binnen het karate. Toen was een wedstrijd gebaseerd op neerslaan, afmaken met een knock-out en dan was het gevecht voorbij. Degene die dan nog overeind stond, was de winnaar. Zonder regels kan van alle mogelijke technieken gebruik worden gemaakt: aanvallen naar het hoofd, naar de ogen, naar het kruis, alles was toegestaan. Dit was erg gevaarlijk. Als we op deze manier zouden zijn doorgegaan met het beoefenen van karate, dan zouden er vandaag de dag niet zo veel mensen meer in karate geïnteresseerd zijn. Dat was de reden waarom wij regels moesten ontwikkelen.

Nu klagen we vaak weer over hoe de regels onze traditie binnen het karate veranderen. Mensen trainen om in een toernooi te kunnen presteren, niet om zichzelf te vervolmaken in de krijgskunst. We zullen constant met deze twee kwesties worstelen, we moeten erkennen dat wedstrijdkarate niet hetzelfde is als datgene wat we in de *Dôjô* zouden moeten trainen. Beide vormen hebben een doel en zijn maar op weinig manieren aan elkaar gerelateerd. We zouden onszelf niet moeten opgeven voor alleen de sport, op die manier zullen we de traditie van karate verliezen. Sport vormt een perfecte uitlaatklep voor de jongeren en het vereist een zekere geestelijke sterkte om je zelfbeheersing te bewaren.

Eén onderdeel binnen het wedstrijdkarate waar *Hanshi Suzuki* erg wantrouwig over is, is wedstrijd *kata*. Hij heeft vele veranderingen in de moderne prestatie van *kata* in wedstrijdverband waargenomen. De meeste mensen voeren een soort show op. Ze denken helemaal niet na over wat nu de bedoeling van een beweging is. *Kata* is een prachtige vorm van training. Het is absoluut geen gemakkelijke oefening, en het is ook niet het enige onderdeel van een training. Het zou niet van de vechtkunst los moeten staan. Toch zien de meeste

mensen *kata* als *kata* en *vechten* als *vechten*. Er zijn vandaag de dag te veel mensen die *kata* van *kumite* scheiden. *Kata* wordt uit het hoofd geleerd en niet beleefd. *Kata* wordt gepresenteerd, maar blijft toch ongebruikt. In wedstrijdverband is *katameer* een show geworden, het is geen gevecht meer. Dit is helemaal verkeerd.

Iemand die karate beoefent, kan niet alleen maar het lichaam trainen om vooruitgang te boeken. Het is erg belangrijk om juist ook je geest te trainen. Spanning, ontspannen. Kracht, ontspannen. Je kunt er niet alleen maar over praten en het dan weten. Je zou dit idee elke dag in je oefeningen moeten verwerken. Op een gegeven moment zou je meer snelheid en kracht in je oefeningen moeten verwerken. Op deze manier zal door middel van concentratie je kracht vergroot worden. Als je gedurende de training constant gespannen bent, zul je erg snel moe worden en zul je al snel al je energie verbruikt hebben. Probeer in plaats daarvan te leren en te begrijpen hoe je kracht kunt maken en hoe je moet ontspannen zodat je het langer vol kunt houden dan iemand anders. Deze kracht komt vanuit je centrum en wordt versterkt door je ademhaling. Bij dit onderdeel van de training moet worden nagedacht. Veel mensen trainen hun geest helemaal niet. Zij gebruiken alleen maar hun lichaam. Iemand die karate beoefent, kan niet alleen maar het lichaam trainen om vooruitgang te boeken. Het idee van kracht, ontspannen, kracht, ontspannen, is dan ook een proces dat zich in je hoofd afspeelt, vandaar *Shihan's* lessen over mentale kracht.

Toen *Hanshi Suzuki* in China was, gaf een 67 jaar oude Chinese *kata* -kampioen voor hem een demonstratie. *Hanshi Suzuki* geeft toe dat hij zich erg schaamde voor zijn eigen *kata*.

“Van het begin af aan gaf zijn hele wezen van iedere beweging een duidelijke omschrijving. Ik begreep alles wat hij aan het doen was – iedere richting, iedere beweging – hij beleefde het kata zo levendig, iedere techniek was zo strak dat ik daarin ook nog zijn tegenstander kon zien. Zijn kata leefde. Het Japanse kata was dood. Er was niets of niemand dat zich met deze man kon vergelijken. Het was prachtig. Alles wat hij deed – timing, balans – langzaam, en dan weer snel – net als muziek. De melodie van zijn kata was prachtig en had het juiste tempo om het te kunnen begrijpen.”

Kata is belangrijk – erg belangrijk. *Wado kata* is erg strak, maar heeft korte bewegingen. Als het *Wado kata* niet strak wordt uitgevoerd, gaat het ten onder. Alleen maar lesgeven in techniek is niet goed. Techniek is niet het enige waar het om gaat. Een leerling moet zich voorstellen dat er een tegenstander bij is. Waakzaamheid is nodig in een gevecht. Het *kata* moet gereedheid voor iedere beweging in het patroon laten zien. *Hanshi Suzuki* leert je meer dan techniek. Tempo en timing, langzame en dan snelle bewegingen die met spirit worden uitgevoerd, geven leven aan het *kata*, geven leven aan de tegenstander waar je mee aan het vechten bent in het *kata*. Constant dezelfde snelheid aanhouden bij alle bewegingen zou je dood betekenen; dan zou de tegenstander gewonnen hebben.

Gedurende het hele *kata* moet je je tegenstander aan blijven kijken. Je moet die tegenstander gedurende het hele *kata* in gedachten houden. *Hanshi Suzuki* houdt in *kata* altijd als tegenstander 'degene die zijn ouders, zijn zuster en zijn broer heeft vermoord (of nog erger), en die nu hemzelf opwacht' in gedachten. Achter de vijand zijn er altijd nog drie of vier andere mensen die vijand zijn. *Shihan Suzuki* valt hun allen aan met deze achtergrond in zijn gedachten. *Kata* moet de tegenstander tot leven laten komen, het *kata* zelf moet leven. In *kata* moet fantasie aanwezig zijn en je moet jezelf en anderen ervan overtuigen dat je in het *kata* aan het vechten bent. *Hanshi Suzuki* zegt tegen zijn leerlingen: “*Wado* is de economie van beweging – heupen, schouders, handen – en wel om de grootste kracht vanuit het centrum te verkrijgen.” *Hanshi Suzuki* heeft deze kennis aan al zijn leerlingen gegeven en hij is er ook mee doorgegaan de technieken in *kumite* patronen te verwerken. In *Wado* zijn geen over(*bodige*) bewegingen. Korte bewegingen zijn nodig, en die moeten heel voorzichtig worden uitgevoerd. Dit moet in de basis, **Kihon** aan de beginners worden aangeleerd. *Wado* technieken zijn precies, gedetailleerd en strak.

Heupbewegingen komen vanuit het centrum van je balans. De bewegingen zijn snel, strak en gedefinieerd. Het bereik van de bewegingen wordt geconcentreerd binnen een bepaalde afstand. Vlak voor zijn dood heeft de grondlegger van het *Wado*, Professor Hironori Ohtsuka *Meijin*, *Hanshi Suzuki* bij zich geroepen en aan hem gevraagd of hij zijn zoon wilde helpen bij het in stand houden van de 'stijl' binnen de organisatie, zodat die niet na zijn dood verloren zou gaan. *Hanshi Suzuki* heeft geprobeerd om de zoon van zijn *Sensei* te helpen, maar de zoon was niet bereid te luisteren naar wat *Suzuki* te zeggen had. De *Sensei's* zoon heeft veel van de techniek en ook van het *kata* verandert. *Hanshi Suzuki* weet echter wat hij heeft geleerd. Het *kata* moet in ieder geval hetzelfde blijven. *Hanshi Suzuki* beoefent iedere dag wat zijn *Sensei* hem geleerd heeft.

Op dit moment combineert hij coachen en training met het schema van zijn eigen dagelijkse training. Volgens *Hanshi Suzuki* maken de mentale en lichamelijke waarden deel uit van dezelfde discipline: karate. Karate heeft met menselijke wezens te maken en met menselijke relaties. *Shihan* heeft ooit eens gezegd dat hij vindt dat alle grote mannen ook heren moeten zijn.

De ervaring heeft ons geleerd dat hij altijd als eerste bezorgd is om het comfort van anderen en zich op de tweede plaats pas zorgen maakt om zijn eigen comfort. Zijn trainingen en maatstaven zijn vaak ruw, maar zijn manier van doen buiten de *Dojo* is juist heel zachtaardig. Trainen heeft hem altijd goed gedaan, en zijn koele blik in de *Dojo* wordt daarbuiten maar zelden gezien.



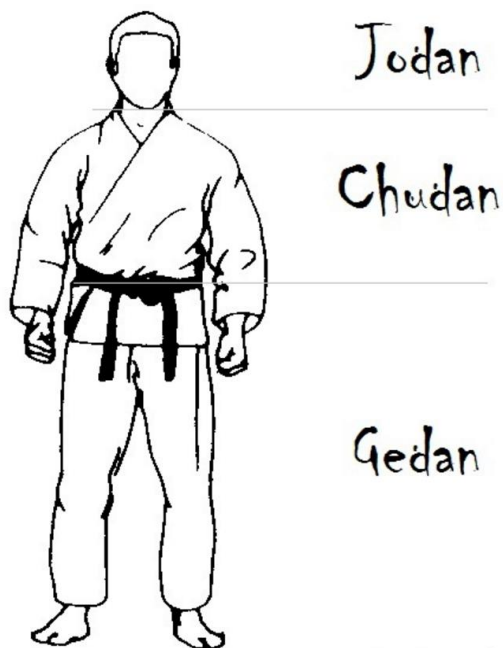
We hebben Hanshi Suzuki gevraagd hoe karate beoefend zou moeten worden. Hij benadrukte dat goede manieren altijd de basis moeten zijn, vóórdat een leerling kan beginnen met zijn studie. Hij vindt dat Wado leraren erop moeten staan dat leerlingen in de krijgskunst als eerste etiquette en manieren aannemen als deel van alle aspecten van het dagelijkse leven. 'Loyaliteit' aan de leraar is nodig voordat een leerling iets kan leren. Als je in de Dôjô traint, moet je respect hebben voor de anderen in de groep, om je persoonlijke groei en ontwikkeling te kunnen bewerkstelligen. 'Trouw' aan de stijl die je beoefent, is natuurlijk ook belangrijk. 'Wado' betekent: de weg van de vrede. Te leren om vrienden te krijgen in de training is de kern van de zaak om wereldvrede te maken.

2.2.2 Samenvatting

- 27 april 1928: Tatsuo Suzuki werd geboren in Yokohama, Japan.
- 1942: op 14-jarige leeftijd begon Tatsuo karate te trainen
- 1945-1956: Sensei Suzuki kreeg opleiding van Horinori Ohtsuka, grondlegger van Wado-ryu
- 1947: op 19-jarige leeftijd kreeg hij zijn 3^e dan
- 1952: op 24-jarige leeftijd kreeg hij, de toenmalige hoogste rang in Wado-Ryu, 5de dan.
- 1956-1965: Sensei Suzuki was hoofdinstructeur van de Tokai regio.
- 1965: Sensei Suzuki stichtte de eerste Wado Federatie in Engeland en vanuit zijn basis in Londen verspreidde hij Wado Ryu heel Europa.
- 1973: op 45-jarige leeftijd kreeg hij de 8^e dan en datzelfde jaar kreeg hij de titel van Hanshi (meester) van de internationale budo federatie.
- 1991: Master Suzuki nam van Ohtsuka Sensei de bescherming van de essentie van het Wado Ryu over en richtte de Wado International Karate-Do Federatie (WIKF) op.
- 12 juli 2011: Sensei Suzuki overleed.

3. Kihon

3.1 Niveau's lichaam



3.2 Openingstanden renraku waza

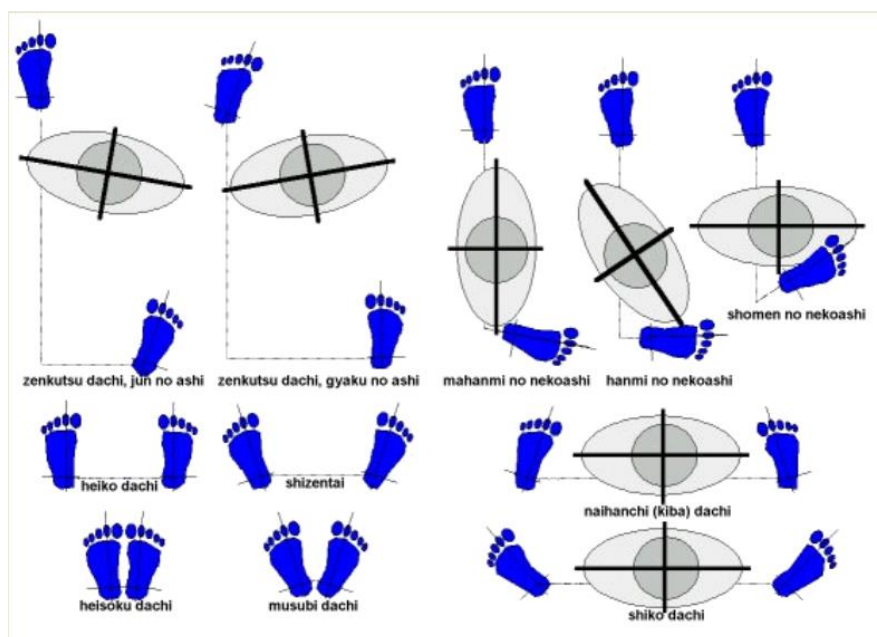
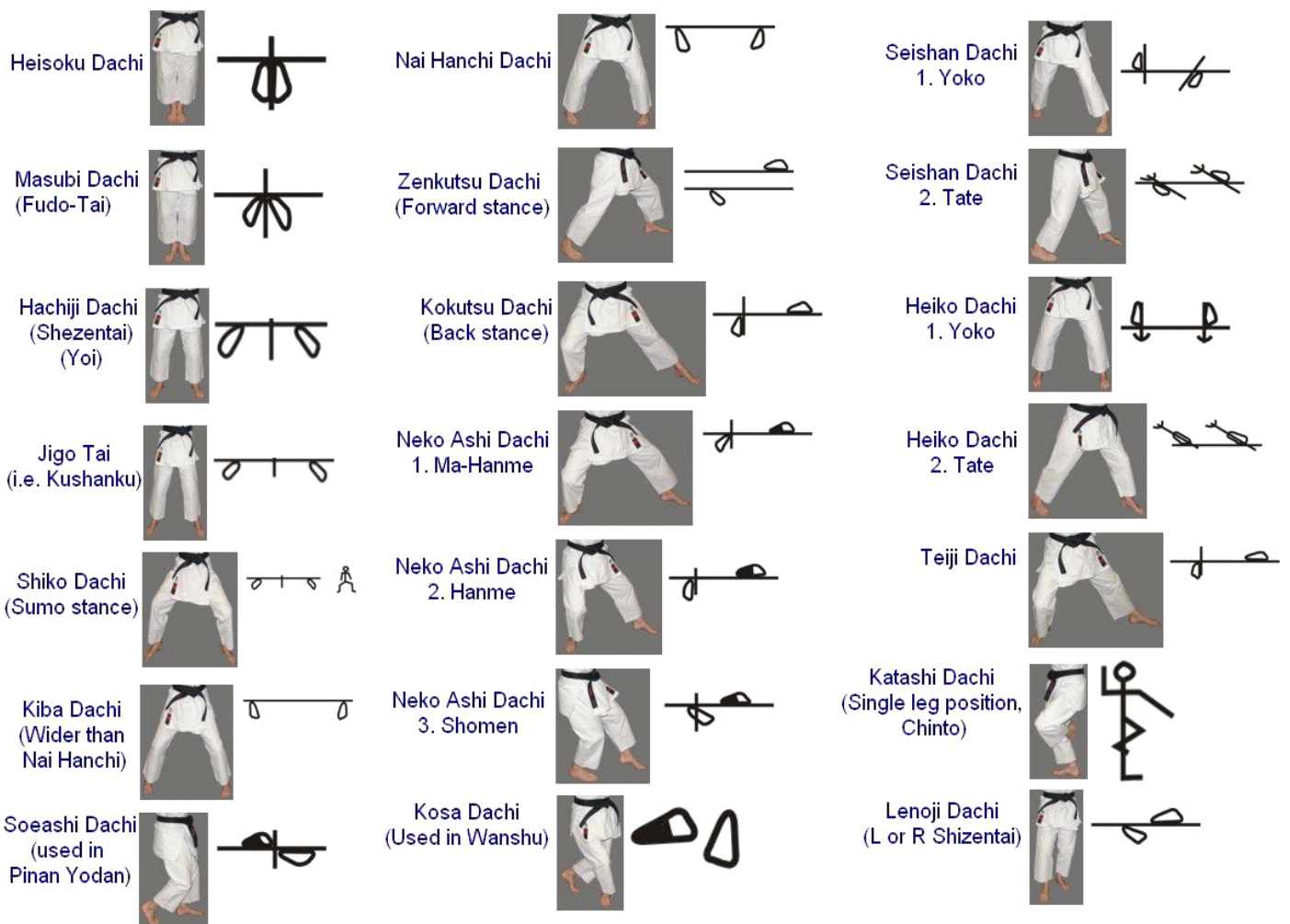
Hidari gamae



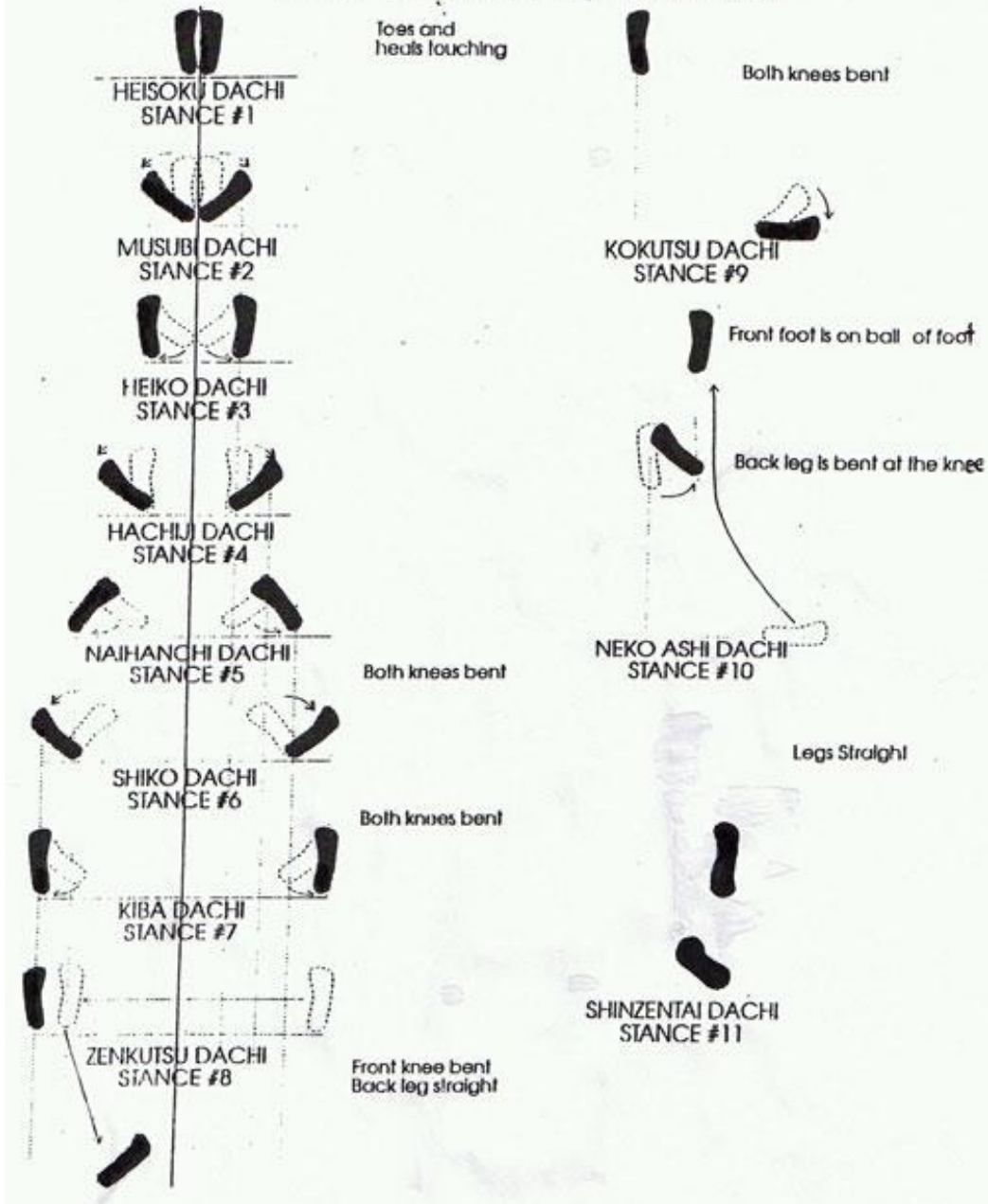
Hanmi gamae



3.3 Shisei (houdingen)

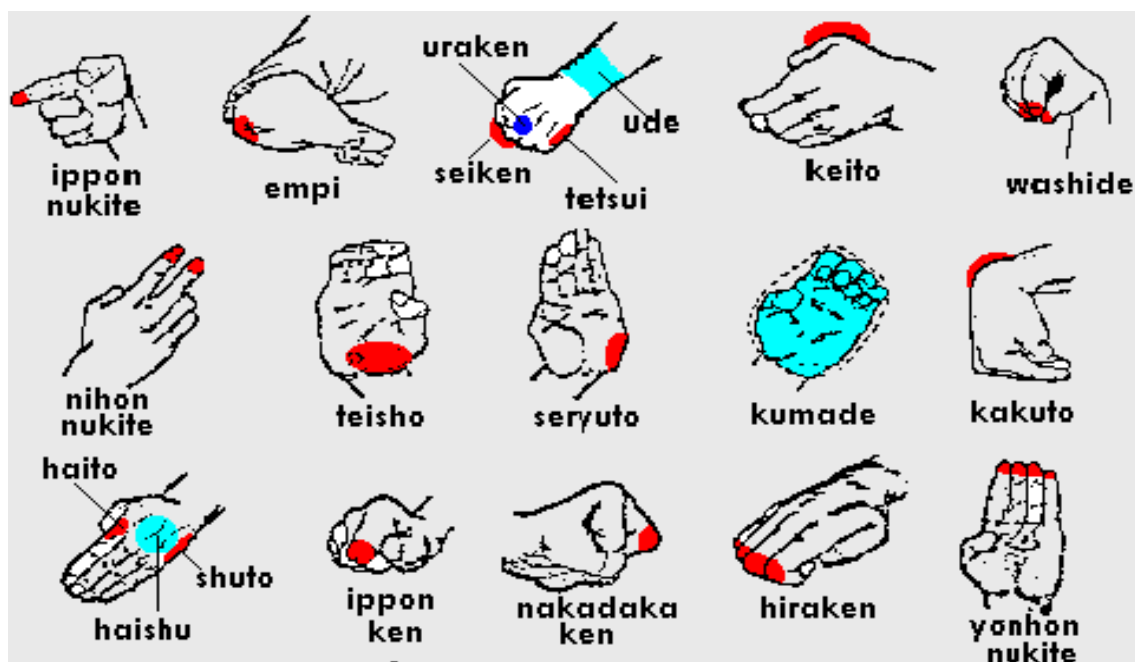


Foot Positions in Stances



3.4 Raakpunten

3.4.1 Te (hand)



3.4.2 Ashi (voet)



3.5 Tsuki-waza (Stoottechnieken)

Jun-tsuki



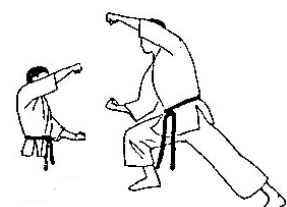
Gyaku-tsuki



Tobikomi-tsuki



Yama-tsuki



Hasami-tsuki



Tetsui-tsuki



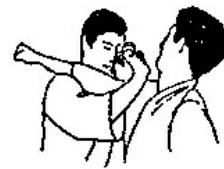
Mawashi-tsuki



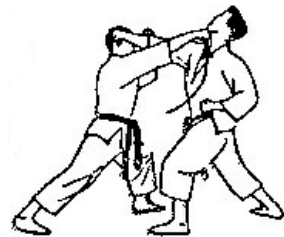
Kagi-tsuki



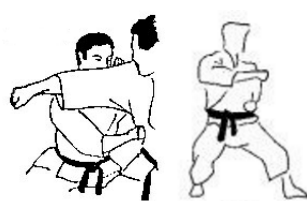
Teisho-tsuki



Age-tsuki



Ura-tsuki



3.6 Uchi-Waza (slagtechnieken)

Uraken-uchi



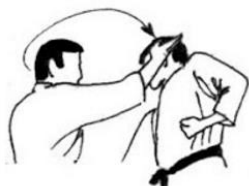
Tetsui-uchi



Haito-uchi



Shuto-uchi



Shuto-uchi



Mawashi empi uchi



Otoshi empi uchi



Tate empi uchi

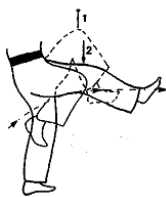


Ushiro empi uchi

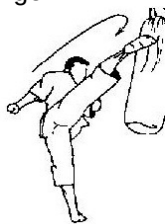


3.7 Geri-Waza (traptechnieken)

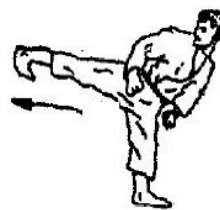
Mai-geri



Mawashi-geri



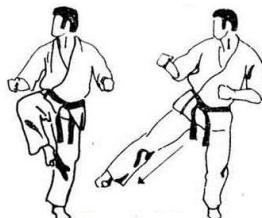
Ushiro-geri



Yoko-geri



Sokuto fumikomi



Hiza-geri



Mae tobi geri



Kakato geri

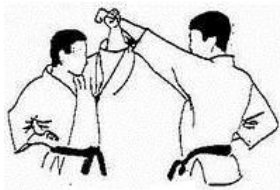


Ura mawashi geri



3.8 Uke-Waza (verdedigingstechnieken)

Jodan-uke



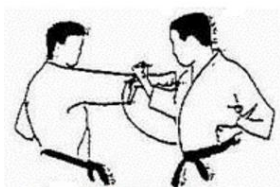
Gedan barai



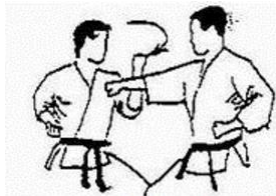
Hiji-uke



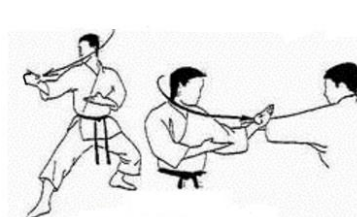
Soto-uke



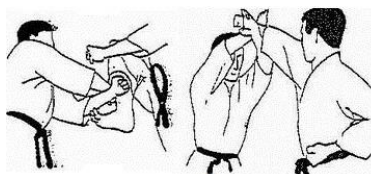
Uchi-uke



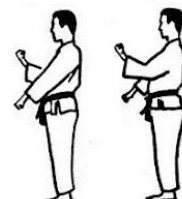
Shuto-uke



Jiji-uke



Uke gedan barai



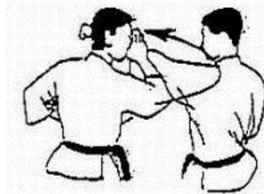
Mikazuki geri uke



Morote uchi uke



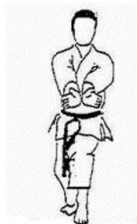
Nagashi uke



Shuto uke gedan



Teisho awasa uke



Teisho uke



Kake-uke



Mawashi uke o tora guchi



Teisho morote uke



Sukomen awase uke



Manji uke



Haishu uke



Osae uke



4. Kata

4.1 Kata No Rokugensoku (Zes principes van Kata)

Bij het oefenen van kata moet aandacht besteed worden aan de volgende zes elementen. Als ook maar een van deze elementen niet in orde is, is de kata nog niet goed.

1. Ikita Kata.

Kata must be alive and done with feeling and purpose.

Een kata moet 'leven'. De karateka moet verdedigingen en tegenaanvallen dus uitvoeren alsof hij tegen tastbare, levende tegenstanders vecht. Dit is de enige manier waarop de bewegingen die in de kata worden geleerd later met echte tegenstanders in praktijk kunnen worden gebracht.

2. Inen.

Kata must be performed with spirit.

Een kata moet met grote inzet worden uitgevoerd. De karateka mag er geen gewoonte van maken technieken aan te leren zonder inzet, omdat die inzet dan ook zal ontbreken bij een reactie in een echt gevecht.

3. Chikara no Kyojaku.

Kata should be done with changes in application of power. Technique can be strong or yielding, hard then soft.

Er moet variatie zijn in het gebruik van kracht. Sommige technieken worden met kracht, andere met een meegaande of vloeiende beweging uitgevoerd. Sommige technieken worden hard, ander weer zacht uitgevoerd.

4. Waza no Kankyu.

Kata should be done with variations in the timing of movement, sometimes fast, sometimes slow.

Er moet variatie in timing van bewegingen zijn. Nu eens snel, dan weer langzaam. Een kata wordt nooit in één constant tempo uitgevoerd.

5. Kisoku no Donto.

Kata must be done with proper rhythm of breathing, when to inhale and exhale. Het ritme van de ademhaling moet zijn aangepast aan de bewegingen van de kata. Wado karate gaat uit van een zo natuurlijk mogelijke ademhaling. Als richtlijn geldt, dat de karateka uitademt, wanneer hij kracht zet bij een aanval of verdediging.

6. Balance.

Proper balance must be maintained in the performance of Kata.

Een karateka mag tijdens een kata niet uit balans raken. Wie uit balans is, kan een techniek niet effectief uitvoeren. Dit geldt zowel voor basisbeweging

5. Kumite

5.1 Kumite no gogensoku (Vijf principes van Kumite)

1. Kiwa Hayaku.

Attack your opponent with a strong spirit, do not think about defense only your attack.

Val je opponent aan met een sterke overtuiging en denk niet aan verdediging maar alleen aan de aanval.

2. Kokorowa Shizuka.

Always maintain a calm mind and spirit.

Behoud altijd een rustige gedachte en geest.

3. Miwa Karuku.

Your movement and technique must be polished and smooth.

Je beweging en techniek moet gepolijst en vloeiend zijn.

4. Mewa Akirakani.

When you look at you opponent, see all of him. Do not fix your gaze only on one spot.

Als je naar je opponent kijkt zie hem in zijn geheel. Fixeer je niet op een punt.

5. Wazawa Hageshiku.

Your technique must be sharp.

Je techniek moet scherp zijn.

6. Renraku waza (dan-examen)

6.1 Ipponme

Okuriashi-uraken-chudan-jodan, gyakuzuki-chudan, surikomi-ashibara-ushirogeri-uraken-jodan, gyakuzuki-chudan, migi-mawashigeri-gedan, hidari-mawashigeri-chudan.

6.2 Nihonme

Tobikomizuki-jodan, gyakuzuki-chudan, nagashizuki-jodan, mawate-uraken-jodan, gyakuzuki-chudan, surikomi-mawashigeri-chudan, uchiashi-barai, gyakuzukichudan.

6.3 Sanbonme

Zenshinshite nagashizuki-jodan, gyakuzuki-chudan, surikomi-maegeri-chudan, (maegeri uke) gyakuzuki-chudan, hidari-hizageri, migi-furiuchi-empi.

7. Japanse budo principes

Zoals de meeste mensen weten komt de term budo (bu ~ gevecht, do ~ de manier, de weg) oorspronkelijk uit Japan. In de vroege middeleeuwen werden vele jutsu (~ kunst) beoefend. In de verschillende jutsu-vormen kwam het gevecht in de eerste plaats zoals in aiki jutsu (een voorloper van aikido) ken (~ zwaard) jutsu, hojo jutsu (kunst van het binden) of het meer bekende ju jutsu.

In tegenstelling tot in jutsu, zijn in budo moraliteit, discipline en ethische aspecten het meest belangrijk. Een veel diepgaander studie dus !

Er zijn tal van principes van toepassing in de verschillende budo. De gebruikswaarde van deze principes is ondanks eeuwen van evolutie van vechten, trainen en denken over budo onbetwist. Budo principes worden veelal intuïtief toegepast en zijn vaak niet eenvoudig te verklaren of uit te leggen. Je moet er mee werken om ze werkelijk te kunnen begrijpen. In de meeste (Westerse) budo scholen worden deze principes wel toegepast maar meestal onbewust.

Hier zijn enkele van de meest belangrijke budo principes in willekeurige volgorde:

Junanshin	Zanshin	Kiai	Kime
Muga Mushin	Ri-ai	Metsuke	Ma-ai
Shisei	Sei to do	Yoyu	Kan ken
Misogi	Fudoshin	Shu ha ri	

7.1 Junanshin (~ een vormbare geest)

Als je iets wilt leren, moet je je open stellen voor de ideeën van die andere persoon. Openheid is een must als je iets wilt leren. Geduld is onmisbaar want een budo leren kan gemakkelijk een heel leven lang duren waarbij je nooit uitgeleerd raakt. Vlug enkele trucjes leren heeft niets met budo te maken. Vertrouwen in wat een leraar je vertelt en niet steeds sceptisch staan tegenover alles wat hij je wil bijbrengen is erg belangrijk. Misschien heeft hij wel een diepere bedoeling met de in jouw ogen misschien onzinnige oefeningen die je tot vervelens toe moet herhalen en die geen enkele zin of logica lijken te bevatten.

Nederigheid is in budo -maar waar niet- een mooie eigenschap want het arrogante gedrag van sommige mensen die denken veel, zo niet alles al te weten over budo werkt contraproductief. Zij blijven hangen op hun niveau en blokkeren daarmee hun eigen vooruitgang en ontwikkeling.

7.2 Zanshin (~ een totale staat van paraatheid)

Het concept van zanshin heeft eigenlijk enkele van de voorgaande en later te behandelen principes in zich, zoals bijvoorbeeld kiai, metsuke, muga mushin, shisei en kime. Een parate houding is meer dan alleen de armen omhoog brengen, waar het soms aan de buitenkant wel op lijkt. Neen, zanshin is een totale staat van ook innerlijke paraatheid en bewustzijn waarbij je geheel bent gefixeerd op de tegenstander(s) of het doel. Dit moet het geval zijn na het uitvoeren van een verdedigingstechniek of het lossen van een pijl. Goed toegepast geeft zanshin een beeld van krachtig optreden en een sterke aanwezigheid die ook voor toeschouwers bijna fysiek voelbaar is. De geestelijke en lichamelijke energie blijven als het ware 'in de lucht hangen'.

7.3 Kiai (ki ~ geest, ai ~harmonie)

Een meer bekend concept in deze rij en zoals zo vaak met Japans, eigenlijk geen goed sluitende vertaling voorhanden. Iets als een uitbarsting van energie. Kiai kan hoorbaar maar ook geluidloos worden uitgevoerd. Bij iaido en kyudo is dat m.n. het geval, maar daarom niet minder effectief. Maar kiai kan ook gepaard gaan met een luide schreeuw als je een trap- of stoottechniek uitvoert, of als je kracht zet om een tegenstander met een worp naar de mat te brengen.

Kiai kan ook een effectief gereedschap zijn voor het reguleren van de ademhaling (ikiai). Probeer bijvoorbeeld maar eens een techniek uit te voeren met ingehouden adem ! Zodoende wordt kiai vaak als vanzelf op de juiste manier toegepast. Kiai moet niet worden overdreven, te veel kiai, bij elke stoot of trap is soms te veel van het goede; als je maar elke keer uitademt. Met een goed uitgevoerde kiai kun je de tegenstander in onbalans brengen. Misschien niet letterlijk maar het maakt de tegenstander vaak onzeker en dat alleen geeft al een grotere kans op overwinnen.

7.4 Kime (~ controle, beslissing)

We kennen de term kime van bijvoorbeeld kime no kata, een bekende judo en ju jitsu kata voor 5de dan en hoger. Tijdens een stage in Japan legde Ido sensei (8ste dan hanshi iaido) eens uit hoe kime 'zichtbaar' kon worden gemaakt. Tijdens de uitvoering van een kata liet hij toen een doorlopend grommend geluid horen. Hij wilde daarmee hoorbaar maken dat hij steeds klaar was voor een tegenaanval of reactie van de tegenstander.

Als kime goed wordt toegepast, zijn lichaam en geest in balans tijdens uitvoering van een techniek en kan elk moment van het gevecht overgegaan worden op een andere of aangepaste techniek zonder (zichtbaar) te anticiperen op een (nieuwe) aanval van de tegenstander.

Er zijn drie momenten van reageren op een aanval, ook wel Mittsu no Sen genoemd. De eerste vorm van Sen is zolang te wachten met het begin van de verdediging tot de aanvaller zijn aanval niet meer kan aanpassen en er dan pas op reageren. Dit heet Go no Sen. Bij de tweede vorm van Sen wordt de aanval verijdeld door sneller te reageren dan de aanvaller. Dit heet Sen no Sen. De derde vorm van Sen was het ideaal van de samurai. Een zesde zintuig, voelen wanneer een opponent denkt aan een aanval nog voor hij zelfs maar bewogen heeft. Dit heet SenSen no Sen. Met zo'n zesde zintuig kun je een gevecht zelfs ontwijken.

7.5 Metsuke (~ kijken, zien)

Hier zie je een foto van een oude Japanse kyudo grootmeester (Anzawa 1887-1970) , starend alsof hij kijkt naar de berg Fuji in de verte. Deze man ziet alles en niets. In budo wordt hiermee bedoeld dat je alles om je heen ziet maar nergens op focust. Dit is de manier om te kijken als je een gevechtskunst beoefent. Niet focussen op het punt waar je bijv. met een mae geri de tegenstander wilt raken. Je zult dan misschien onbewust je hoofd buigen waarmee je je balans verbreekt. En wat nog gevaarlijker is; je ziet de andere bewegingen van de tegenstander(s) niet meer !

7.6 Ma-ai (~ afstand)

Ma-ai Ma-ai is wat moeilijker uit te leggen, speciaal in het ongewapende gevecht. De afstand tussen twee personen zoals in judo of karate, is dan ook meestal erg klein. Toch, als de onderlinge afstand te groot is en je wilt de tegenstander werpen, kan hij je makkelijk achterover trekken en kun je geen goede techniek meer uitvoeren.

Dit is ook het geval als je te dicht op elkaar staat. In kata is ma-ai ook toepasselijk. In het begin van een kata is de afstand groot (to-ma), nog geen direct gevaar dus. Als je dan elkaar nadert (chika-ma) neemt het gevaar toe tot je op een afstand komt (uchi-ma) van waarvanuit in een stap een aanval kan worden uitgevoerd (Itto no mai). Op dat moment is er zanshin ! Dit kun je vergelijken met een tijger vastgezet met een lange ketting. Die ligt daar te kijken hoe je hem naderd. Buiten het bereik van de ketting is er geen gevaar, maar als je binnen de cirkel komt.... Het mag duidelijk zijn dat een foute inschatting van ma-ai

ernstige consequenties kan hebben. Op de foto zie je Kaminoda sensei en Shimizu sensei (rechts) in een jodo kata ma-ai toepassen. Ma-ai wordt soms ook wel op een andere manier uitgelegd. In kyudo wordt hiermee de harmonie van timing bedoeld. Bijvoorbeeld wanneer meerdere schutters op het doel (mato) schieten begint de tweede schutter hiermee niet voordat de eerste een bepaalde handeling heeft verricht. De derde schutter wacht hiermee weer op de tweede enz.

7.7 Muga Mushin (~ een lege geest)

Als iemand begint met budo en zijn eerste technieken leert, heeft hij vaak heel wat denkwerk nodig om alle bewegingen, die zojuist bijv. tijdens een demonstratie door de leraar zo soepel en eenvoudig leken, na te doen. De leerling moet goed nadenken over wat de leraar zo-even vertelde over de techniek, hoe en op welk moment te bewegen enz. Na het leren van enige (of meerdere) van deze technieken stoppen sommigen met budo omdat ze denken alles wat er is te leren wel onder de knie te hebben. Maar zij zijn pas halverwege. Iemand die jaren lang budo traint, hoeft vaak niet meer na te denken. Hij beweegt en reageert natuurlijk en past zijn verdedigingen aan op de aanvallen van de tegenstander. Hij heeft geen (faal)angst, hoeft niet meer na te denken over de bewegingen die hij maakt en heeft 'een lege geest'.

In een gevecht is angst een slechte raadgever. In het feodale Japan werd de samurai geleerd dat wie zijn zwaard trok, bereid moest zijn om te sterven. Als hij dan wilde overwinnen kon hij dat niet zonder muga mushin. In onze moderne tijd lijkt dat misschien wat overdreven maar voor het maken van de juiste verdedigingen op een onverwachte aanval gaat het menselijk denken en daarna nog reageren nu eenmaal te langzaam. Muga mushin is misschien het best te vertalen als "geen ego, geen gedachten" of "een lege geest".

7.8 Ri-ai (~ samenhang)

Met ri-ai wordt de samenhang bedoeld tussen bijvoorbeeld ma-ai, -het weten wat of waar te gaan raken bij een slag of stoot- en het moment waarop we gaan raken (kime). Als je te dicht bij je tegenstander staat zodat je hem zou raken met het midden van het zwaard (katana) of jo, zou je wellicht beter een korter wapen kunnen gebruiken. Het is ook logisch om eerst een doel te kiezen om op te mikken, zoals bijv. de solar plexus (suigetsu). Het eerste deel van deze uitleg klinkt erg eenvoudig en is makkelijk aan te leren, maar het tweede deel, het kiezen van het juiste moment is een stuk lastiger te begrijpen en vergt dan ook jaren van serieuze training. Als je kijkt naar een judoka als Mark Huizinga dan zie je dat hij steeds weer het juiste moment van aanvallen weet te vinden. Door dan snel en welhaast op gevoel te reageren is een tegenstander uit balans te brengen en met een prachtige worp naar de grond te brengen.

Het is ook belangrijk het element van gevaar in een kata te betrekken. Bij gewaarwording van echt gevaar wordt het makkelijker echte zanshin te bereiken.

7.9 Sei to do (~ actie - geen actie)

Als je een kata uitvoert met voorgeschreven bewegingen is sei to do belangrijk om de kata er net en strak te doen uitzien. Een gevechtshouding (kamae) aannemen in aan het begin van de kata of het opbergen van de wapens aan het einde (osamae) zijn van die momenten van alerte rust. Maar ook tijdens uitvoering van een gewone techniek hoort er aan het begin en aan het einde een zekere alerte rust aanwezig te zijn. Als een serie van vrije aanvallen wordt uitgevoerd zie je vaak dat sei to do totaal wordt vergeten. De verdedigingen worden haastig gemaakt en in een te hoog tempo; van enig ritme is geen sprake meer.

Het is dan ook niet toevallig dat etiquette (reiho) een grote rust in zich heeft als tegenhanger van de actie tijdens de training -of het gevecht.

7.10 Yoyu (~ marge)

Als je een Japanse meester een techniek of een kata ziet uitvoeren, zul je dit ervaren als een speciale gebeurtenis. Moeilijk te zeggen wat er zo anders is..... Met een ogenschijnlijk minimum aan inspanning wordt een maximaal effect bereikt. Het maken van zo weinig mogelijk bewegingen, alleen het

hoogst noodzakelijke, is dan ook typisch voor een echte meester. Yoyu is niet een echt aantoonbaar of aan te leren concept maar het duidt op de ruimten en soberheid die ontstaat tijdens uitvoering, tussen verschillende technieken of tijdens een kata. Als yoyu aanwezig is lijkt het voor de uitvoerende meester wel of er erg veel tijd zit tussen de verschillende aanvalstechnieken en alsof de tegenstander als het ware in slow motion aanvalt. Alleen als de techniek volledig wordt beheerst kan er sprake zijn van yoyu. Yoyu ontstaat vaak op een natuurlijke manier en meestal pas na vele jaren van training. Het is daarom belangrijk de verschillende bewegingen zo sober mogelijk te maken zodat een zekere rust ontstaat, waardoor de aanwezigheid van yoyu zich als vanzelf ontwikkelt.

Zoals met alle budo concepten zijn ze toepasbaar in het dagelijks leven. Het is met yoyu net als met de kunst van het inrichten van een Japanse tuin of Japans interieur. De kunst van het weglaten is belangrijker dan allerlei dingen planten of neerzetten die eigenlijk ook best gemist kunnen worden.

7.11 Kuroda Ichitaro sensei Shisei (~ houding)

Een basisprincipe van budo is shisei. Een van de eerste dingen die een leerling al vanaf het begin van de eerste trainingen te horen krijgt is dat hij rechtop moet lopen en bewegen wil hij zelf niet uit balans raken. Tot vervelens toe wordt je steeds weer herinnerd aan het belang hiervan. Wij Westerlingen hebben onze lichaamsbouw ook niet mee. De Aziatische mens heeft over het algemeen een wat meer 'peervormige' lichaamsbouw, terwijl Westerlingen vaak meer naar het 'zandlopermodel' neigen. De Aziaat heeft daardoor ook meestal een lager zwaartepunt, gecombineerd met een wat kortere armlengte. Vooral het lagere zwaartepunt geeft een voordeel bij budo. Denk maar aan het uit balans brengen van een tegenstander zoals bijv. in judo door te trekken of te duwen tegen een schouder. Dat de uiterlijke lichaamshouding van belang is zal wel logisch klinken, maar er is ook nog zoiets als innerlijke houding. Deze innerlijke houding wordt pas bij het observeren van het doen en laten van een budoka zichtbaar. Het uitstralen van rust en waardigheid, respect voor anderen en eerlijkheid vullen de uiterlijke houding aan. Zowel innerlijke als uiterlijke houding zijn van even groot belang en geven beide een extra dimensie aan budo. Ook voor shisei geldt dat dit principe zich niet tot de dojo hoeft te beperken. Ook als je bijv. door een winkelcentrum loopt of zelfs zittend in de auto kun je nog op een goede lichaamshouding letten. En de innerlijke houding...als wat meer mensen zich in echte budo zouden verdiepen zou de wereld een veel veiliger plaats zijn.

7.12 Kanken (~ intuïtie en zien)

Alweer zo'n lastig te vertalen Japanse term. Bij de behandeling van Metsuke (~kijken, ~zien) hebben we gesproken over een meer letterlijke vertaling van zien en kijken. Bij het principe kan-ken wordt met zien meer het intuïtieve zien bedoeld. Het aan zien komen van aanvallen of acties van de tegenstander zonder dat er van letterlijk 'zien' sprake is. Je hoort wel eens zeggen 'De ogen zijn de spiegel van de ziel' en let maar eens goed op de ogen van een tegenstander tijdens een training. Juist voor de tegenstander die rustig afwacht en geen enkele emotie verraad is het oppassen geblazen. In de film van de helaas overleden regisseur Kurosawa Akira 'De zeven samurai' wordt kan-ken prachtig tot uiting gebracht. Als test moet een samurai daarin door een deuropening lopen waarachter iemand met een knuppel op hem wacht. De ene na de andere zogenaamde meester sneuvelt door de onverwachte klap, totdat een ware meester het gevaar 'ziet' en de man met de knuppel onschadelijk weet te maken. Met kan-ken is er altijd alertheid en wordt elk onraad tijdig bespeurd.

7.13 Fudoshin (~ onbeweeglijke geest)

Een vast doel voor ogen hebben en je niet meer af laten leiden door allerlei invloeden van buiten. Dat is eigenlijk in het kort wat onder fudoshin wordt verstaan. Dus niet te verwarren met het over een veel kortere termijn spelende muga mushin, een 'lege geest'. Fudoshin heeft meer te maken met het doorzettings-vermogen dat nodig is om bijvoorbeeld een budo echt te leren beheersen, hetgeen gemakkelijk een leven lang kan duren. Fudoshin is geen principe dat je jezelf kunt aanleren maar je kunt er jezelf dus wel op trainen. Denkbeelden van anderen, angst voor van alles en nog wat, wisselende stemmingen of gevoeligheden, dit kunnen allemaal hindernissen zijn die het zicht op 'de weg' vertroebelen. Fudoshin is dus meer een houding of een manier van doen; je weet wat je wilt, staat sterk

in je schoenen en kunt hoofd- en bijzaken goed van elkaar scheiden. Bij iemand met een behoorlijke zelfkennis en levenservaring, noodzakelijk voor fudoshin, lijkt het soms wel of emoties wat naar de achtergrond zijn verdronken maar dat is slechts schijn. Ze zijn er wel, zij het in een meer beheerste vorm. Jezelf overwinnen met het benodigde doorzettingsvermogen is de manier om fudoshin te bereiken.

7.14 Shu ha ri (~ beschermen/inschikken, ~bezinning, ~weggaan)

Het budo principe shu ha ri is toepasbaar op elk leerproces en zelfs op onze levensloop. Het duidt in budo op drie verschillende stadia van ontwikkeling van een leerling op de lange 'weg' naar volledig meesterschap. De eerste fase, shu, is de leersfase die je kunt vergelijken met de eerste jaren van een studie of gewoon met de eerste levensjaren van een mens. Je leert basis principes en brengt die in praktijk precies zoals het je is aangeleerd. Er is hoegenaamd geen eigen inbreng en de leraar geeft een intensieve begeleiding. Wat je wordt verteld is zonder twijfel de hele en enige waarheid. Na enige jaren van intensieve training waarin alle basisbegrippen zijn aangeleerd, laat een goede leraar de leerling gaan om zijn kennis te verdiepen. Dit is de tweede fase; ha. Van bijv. Kano Jigoro, de bedenker van het judo, is bekend dat hij zijn gevorderde leerlingen naar andere budo scholen stuurde om hun kennis te verbreden en te verdiepen. De leerling begint dan te overdenken en te vergelijken tussen de verschillende methoden die hij nu aanleert. Maar in alles is de invloed van de eerste meester -lees 'ouders' in het normale leven- nog onmiskenbaar. De derde en laatste fase -ri- ontstaat als vanzelf uit de voorgaande twee. Een eigen stijl wordt ontwikkeld en in het normale leven wordt bijv. 'les' gegeven aan de eigen kinderen. De leerling van vroeger gaat zijn eigen weg en is nu zelf de leraar geworden. In het gewone leven gaat het bijna altijd op deze manier, maar in budo komt het veel minder vaak voor dat een leerling de leraar opvolgt omdat het hierboven beschreven fudoshin helaas niet iedereen is gegeven. En daarbij komt nog dat echte diepgaande zelfkennis soms zelfs een nederige hoog gegradueerde belet, te vinden dat hij met zijn in andermans ogen enorme kennis, wel leraar moet zijn.

7.15 Misogi (~ vrijwaren, zuiveren)

Na het leveren van een grote inspanning, waarvan je dacht dat je dat nooit zou kunnen volbrengen, kun je een ervaring die bedoeld wordt met Misogi overhouden. Halverwege of misschien al eerder had je al gedacht aan opgeven, maar anderen gingen door en je wilde je niet laten kennen. In Parijs had ik tijdens een seminar voorafgaand aan de Europese kampioenschappen iaido zo'n ervaring. Konaka sensei (Hokiryu), een oude wat beverige meester begon de warming-up met suburi, het maken van rechte slagen met het zwaard. Meestal beperkt dit zich tot zo'n 20 a 30 keer, maar nu niet. Vele vele slagen volgden en iedereen begon uit te zien naar het yame (stop !) van Konaka. Maar nee, hij ging maar door in een moordend tempo dat eigenlijk bij een jonge man hoort en niet bij iemand van in de zeventig. Na enige tijd krijg je zo'n niets ziende blik in je ogen en voel je je armen niet meer. Je denk niet meer na en maakt de bewegingen automatisch. Een enkeling stopt maar sluit zich licht beschaamd al snel weer bij de groep aan. En dan eindelijk geheel onverwacht; Yame. De groep stopt en een geroezemoes stijgt op. Een uitleg is niet echt nodig. De groep heeft een ervaring van misogi meegemaakt en kan daar nog jaren later over verhalen. Een jaar later in Kyoto zag ik Konaka terug toen hij, nog steeds wat beverig, voor een grote groep van de hoogst gegradueerde Japanners en buitenlandse iaidoka een serie kata mocht demonstreren. Ik heb er met veel respect naar gekeken.

8. Japanse woordenlijst

groepering	Japanse term	letterlijke vertaling	gebruik
algemeen	Karate-do	De weg van de lege / ongewapende hand	
	kara	Leeg	
	do	Weg/methode/manier	
graden	Sempai	Hoogste in graad aanwezige leerling, tot 2 de Dan. Letterlijk vertaald leraar.	
	Sensai	Leraar tot 4 de Dan. Letterlijk vertaald meester.	
	Shihan	Leraar tot 7 de Dan. Letterlijk vertaald grootmeester.	
	Hanshi	Leraar tot 9 de Dan. Letterlijk vertaald doctor of professor.	
	Kancho	Uitvinder is van een eigen stijl, 10 de Dan	
	Kaicho	Is een eretitel toegekend uit Japan door andere Kancho's omdat hij de hoogst mogelijke graad ter wereld in de gevechtssport draagt.	
	Kyoshi	Instructeur/ Onderwijzer.	
armtechnieken	harai te	veeg hand	veegtechniek met de hand
	harai waza	veeg techniek	armveegtechniek
	hiji ate	elleboog stomp	elleboogstomp
	hiki te	terugtrekken hand	terugtrekken van de hand naar de heup
	awasete	samenveegde handen	
	sei te		verschillende hand
basisoefening	kihon		basistraining
beentechnieken	ashi barai	voet veeg	
	ashi uke	voet afweer	
	ashi waza	voet techniek	

groepering	Japanse term	letterlijke vertaling	gebruik
	ashibo kake uke	voet stok gehoekt blok	beenveeg
	fumi kiri	? Snijden	verpletterende trap met snijkant vd voet naar voet
	fumi komi	? Achtervolgen	trap met snijkant vd voet naar knie
	geri	trap	trap
	geri waza	trap techniek	traptechniek
	hiki ashi	terugtrekken voet	terugtrekken van de voet na een trap
	hiza geri	knie trap	kniestoot
	hiza uke	knie blok	afweer met de knie
	kakato geri	hiel trap	trap van boven naar beneden met hiel
	kanibasami	krab scharen	schaarbenen
	kansetsu geri	gewricht trap	trap naar de knieholte
	kin geri	goud trap	trap naar het kruis
	kizami geri	reikend trap	stekende trap, voorste been
	kubi mawashi geri	nek ronddraaiend trap	ronde trap met gestrekte voet
	mae geri	voorwaarts trap	voorwaartse trap
	mae ren geri	voorwaarts opvolgend trap	meerdere voorwaartse trappen na elkaar
	mae tobi geri	voorwaarts sprong trap	gesprongen voorwaartse trap
	mawashi geri	ronddraaiend trap	ronddraaiende trap
	mikatsuki geri		ronddraaiende trap van buiten naar binnen met voetzool
	nami ashi	golf voet	scheppende voetveeg
	renzoku geri	opeenvolgend trap	trapcombinatie
	uchi mawashi geri	binnenwaarts ronddraaiend trap	ronddraaiende trap van binnen naar buiten met wreef

groepering	Japanse term	letterlijke vertaling	gebruik
	ura mawashi geri	tegengesteld ronddraaiend trap	ronddraaiende trap van binnen naar buiten met voetzool
	ushiro geri	rugwaarts trap	achterwaartse trap
	ushiro ura mawashi geri	rugwaarts tegengesteld ronddraaiend trap	achterwaarts ronddraaiende trap met de voetzool
	yoko geri	zijwaarts trap	zijwaartse trap
	yoko geri keage	zijwaarts trap flappend	flappende zijwaartse trap
	yoko geri kekomi	zijwaarts trap stotend	stotende of duwende zijwaartse trap
	yoko tobi geri	zijwaarts sprong trap	zijwaartse gesprongen trap
beschrijvingen	tate	vertikaal	vertikaal
	ura	tegengesteld	omgedraaid
	ushiro	rugwaarts	achterwaarts
	yoko	zijwaarts	zijwaarts
	soto	buitenwaarts	buitenkant
	gawa	zijde	
	uchi gawa	binnenwaarts zijde	
	soto gawa	buitenwaarts zijde	
	joho	opwaarts	
	kaho	neerwaarts	
	zenpo	voowaarts	
	koho	achterwaarts	
	sokuho	zijwaarts	
	uho	naar rechts	
	saho	naar links	
	sayu	links en rechts	
	zengo	voorwaarts en rugwaarts	
	sokumen	zijkant	

groepering	Japanse term	letterlijke vertaling	gebruik
blokken	naname	diagonaal	
	ko waza	korte techniek	
	kosa	kruis	gekruist
	kubi	nek, hals, verbinding	gestrekt
	mawashi	ronddraaiend	
	mikatsuki	1/3 van een cirkel	
	nagashi	begeleidend	
	o waza	grote techniek	
	oi komi		techniek uitvoeren tijdens verplaatsing
	otoshi	neerwaarts	
	shu waza	half techniek	techniek op middenafstand
	tokui waza	voorkeur techniek	
	age uke	opwaartse blok	
	awase uke	samengevoegd blok	samengevoegde afweer
	gedan barai	lage zone veeg	blokkering op lage zone
	haishu uke	handrug blok	afweer met handrug
	haito uke	duimkant blok	afweer met de duimkant van de hand
	haiwan uke	handrugzijde voorarm blok	afweer met de handrugzijde van de voorarm
	hiji suri uke	knij glijden blok	glijdende elleboogafweer
	hiji uke	knij blok	afweer met de elleboog
	juji uke	X blok	wigafweer
	kake shuto uke	gehoekt snijkant hand blok	afweer met snijkant hand, hand 45°
	kake uke	gehoekt blok	blok met duimkant van de arm, zie uchi barai

groepering	Japanse term	letterlijke vertaling	gebruik
	kakiwake uke	duw naar de zijkant blok	naar buiten trekkende dubbele handafweer
	kakuto uke	bovenkant pols blok	afweer met de bovenkant van de pols
	keito uke	duimgewricht blok	afweer met duimgewricht dichtst bij de pols
	koken uke	bovenkant pols blok	afweer met de bovenkant van de pols
	kosa uke	gekruist blok	gekruiste afweer
	manji uke		dubbele blok (gedan barai + uchi uke jodan)
	morote uke	dubbel, versterkt blok	dubbele of versterkte blok
	nagashi uke	begeleidend blok	zijwaarts begeleidende open hand afweer
	osae uke	duw naar beneden blok	neerwaarts begeleidende open hand afweer
	otoshi barai	vallend blok	neerwaartse afweer met de voorarm horizontaal, zie otoshi uke
	otoshi uke	vallend blok	neerwaartse afweer met de voorarm horizontaal, zie otoshi barai
	seiryuto uke		afweer met beentje tussen polsgewricht en snijkant hand
	shuto uke	snijkant hand blok	afweer met de snijkant van de hand
	soto uke	buitenwaarts blok	armafweer van buiten naar binnen
	sukui uke	scheppen blok	scheppende armafweer
	tate shuto uke	vertikaal snijkant hand blok	afweer met snijkant hand, hand vertikaal

groepering	Japanse term	letterlijke vertaling	gebruik
	tate uke	vertikaal blok	blok met voorarm, van binnen naar buiten
	teisho uke	handpalm blok	afweer met de muis van de hand
	uchi barai	binnenwaarts blok	laag blok van buiten naar binnen, zie kake uke
	uchi ude uke	binnenwaarts voorarm blok	afweer van binnen naar buiten met voorarm, zie uchi uke
	uchi uke	binnenwaarts blok	afweer van binnen naar buiten met voorarm, zie uchi ude uke
	uke	blok	afweer/persoon die afweert
	uke waza	blok techniek	afweertechnieken
	uke waza	blok techniek	afweertechnieken
cijfers	go	vijf / wijkend	
	hachi	acht	
	hyaku	honderd	
	ichi	één	
	ippon		een volledig punt/één als voorvoegsel
	ju	tien	
	ju-ichi	elf (tien één)	
	ju-ni	twalf (tien twee)	
	ku	negen	
	kyu	lagere graad (wit-bruin) / negen, zie ku	
	man	tienduizend	
	ni	twee	
	ni-ju	twintig (twee twintig)	
	roku	zes	
	san	drie	

groepering	Japanse term	letterlijke vertaling	gebruik
	sanbon	driestaps	
	sandan	derde	
	san-ju	dertig (drie tien)	
	sen	duizend	
	sen-kyuhyaku-kyuju-kyu	1999	
	shi	vier (synonym = yon)	
	shichi	zeven (syn nana)	
	yon-ju	veertig (vier tien)	
	aka	rood	commando bij start wedstrijd: aka - chiro! (rood en wit, opkomen aub)
	domo arigato gozaimashita	danku wel	
commando's	hai	ja	ja, ik heb het begrepen
	hajime	start	
	hantei	wissel van kant	
	hayaku	snel, vlug	
	hidari	links	
	hikiwake		gelijktijdige score
	jogai		het gevecht ontwijken
	kaimoku	open je ogen	
	keage	flappend	
	kekomi	stotend, duwend	
	kiritsu	sta recht	
	kizami	stekend	
	mae	voorwaarts	
	mawate	draai om (mawaru = draaien)	
	migi	rechts	
	mokuso	sluit de ogen	

groepering	Japanse term	letterlijke vertaling	gebruik
	mokuso yame	sluit de ogen einde	einde van de meditatie
	naka e		ga naar het midden, nader
	naore		kom terug tot de normale positie
	oss		bevestiging
	otagai ni rei		iedereen groeten
	rei		groeten
	ritsu rei		staand groeten
	sagaru		achteruit
	seikaku ni		precies, nauwkeurig
	seiretsu		oplijnen
	seiza		kniezit (chakuza betekent 'kniel', seiza is de kniezit zelf)
	sempai ni rei	oudere groeten	groeten tov de oudere
	sensei ni rei	leraar groeten	groeten tov de leraar
	shihan ni rei	grootmeester groeten	groeten tov de grootmeester
	shinza ni rei	altaar groeten	groeten tov het altaar van de goden om de voorvaders van de kunst te eren
	shiro	wit	
	shomen ni rei	naar voor groeten	groeten naar voor
	tsuyoku	krachtig, sterk	
	tsuzukete		ga door, vecht verder
	waza ari		half punt
	yame	stop	
	yasume	ontspan	
	yoi	klaar	
	yukkuri	traag	
	zarei	zittende groet	

groepering	Japanse term	letterlijke vertaling	gebruik
houdingen	chudan gamae	halve zone gevechtshouding	gevechtshouding op middenzone
	goshin	wijkend geest	zelfverdediging
	gyaku	tegengesteld	
	gyaku gamae	tegengestelde gevechtshouding	de partners staan met hetzelfde been voor (R-R of L-L)
	gyaku hanmi	tegengestelde half lichaam	bekken volledig ingedraaid, voorbij de lichaamsas
	hamni	half lichaam	bekken/ bekken licht uitgedraaid
	gedan gamae	lage zone gevechtshouding	gevechtshouding op lage zone
	hidari gamae	links gevechtshouding	gevechtshouding met linkerbeen voor
	jiyu gamae	vrij gevechtshouding	vrije gevechtshouding
	jodan gamae	hoge zone gevechtshouding	gevechtshouding op hoge zone
	kamae	gevechtshouding	gevechtshouding, zie kamaete
	kamaete	gevechtshouding hand	gevechtshouding, zie kamae
	migi gamae	rechts gevechtshouding	gevechtshouding met rechter been voor
	shizen tai	? Lichaam	natuurlijke houding
	shomen	naar voor gericht	
kata	Bassai dai		
	Bassai sho		
	Chinte		
	bunkai	analyse	toepassing van kata
	embu		beginpunt kata
	embusen		grondpatroon van de kata, uitvoeringslijn
	Gankaku		

groepering	Japanse term	letterlijke vertaling	gebruik
	Enpi		
	Goju shiho dai		
	Goju shiho sho		
	Hangetsu		
	Heian		
	Ji'in		
	Jion		
	Jitte		
	Kanku dai	&nbns;	
	Kanku sho		
	kata	vorm / schouder	
	Meikyo		
	Nijushiho		
	Sochin		
	Taikyoku		
	Tekki		
	tokui kata	voorkeur vorm	voorkeurskata
	Unsu		
	Wankan		
	sentei kata	geselecteerd vorm	geselecteerde kata
	shitei kata	verplicht vorm	opgelegde kata
	tokui kata	vorkeur vorm	voorkeurs kata
lichaamsdelen	ude	voorarm	
	ashi	voet	
	chudan	halve zone	
	empi	elleboog	
	gaiwan	pinkzijde van de voorarm	
	haishu	handrug	
	haisoku	wreef van de voet	

groepering	Japane term	letterlijke vertaling	gebruik
	haito	duimkant van de hand	
	haiwan	handrugzijde van de voorarm	
	hara / tanden	centrum van het lichaam, zie tanden	
	hiji / empi	syn=empi	
	hiraken	vingers plooien met tweede gewricht naar voor	
	hiza / shittsui	knie	
	ippon ken		vuist met wijsvingerkneukel licht naar voor
	ippon nukite		éénvingerige speerhand
	kakato	hiel	
	kakuto	bovenkant pols	
	keito	duimgewricht dichtst bij de pols	
	ken	vuist / zwaard	
	koken	pols, zie kakuto	
	koshi	bal van de voet	
	kumade	berenklauwhand	
	kyusho	vitaal punt	
	nadakka ippon ken	middelkneukelvuist	
	naiwan	duimkant van de voorarm	
	nakadakaken	vuist met middelvingerkneukel licht vooruit	
	seiken	voorkant vuist	voorste kneukels van de vuist, waarmee gestoten wordt
	seiryuto	beentje tussen polsgewricht en snijkant hand	
	shuto	snijkant van de hand	
	shuwan	handpalmzijde van de voorarm	
	sokuto	snijkant van de voet	

groepering	Japanse term	letterlijke vertaling	gebruik
	tanden	buik, centrum van het lichaam, zie hara	
	te	hand	
	teisho	muis van de hand	
	tettsui	hamervuist (pinkkant van de vuist)	
	uraken	handkneukels	
	wan	arm, zie ude	
	washide	vogelbekhand	
	hiza shita	onder de knie	
	empi uchi	elleboog slag	slag met elleboog
	haishu uchi	handrug slag	slag met handrug
	haito uchi	duimkant hand slag	slag met de duimkant van de hand
	otoshi empi uchi	vallend elleboog slag	neerwaartse elleboogslag
	shuto uchi	snijkant hand slag	slag met de snijkant van de hand
slagtechnieken	teisho uchi	handpalm slag	slag met de muis van de hand
	tettsui uchi	hand hamer slag	hamervuistslag
	uchi	binnenwaarts / slag	
	uchi waza	slag techniek	slagtechnieken
	uraken uchi	omgekeerd	slag met de handkeukels
	yoko empi uchi		zijwaartse elleboog slag
sparring	gohon Kumite	vijf staps sparring	vijfstaps partnroefeningen
	ippon kumite		éénstaps sparringsoefening
	jissen		reëel gevecht
	jiyu kumite		vrije sparringsoefening
	kumite		sparringsoefening

groepering	Japanse term	letterlijke vertaling	gebruik
	maai		gevechtsafstand
	randori		vrij gevecht
	sanbon kumite		driestaps partneroefening
	shiai		wedstrijdvloer
	yakusoku kumite		gevechtsoefening volgens afspraak
	happo kumite		
	kaeshi ippon kumite		
	jyju ippon kumite		
	kihon ippon kumite		
	shiai kumite		
	kyogi kumite		
	gohon kumite		
	sanbon kumite		
	ippon kumite		
	kumite	sparring	
	gohon kumite	vijf staps sparring	Aanvaller valt 5x aan, verdediger blokt 5x en voert laatste x tegenaanval uit.
	sanbon kumite	drie staps sparring	Aanvaller valt 3x aan, verdediger blokt 3x en voert laatste x tegenaanval uit.
	kihon ippon kumite	basis één staps sparring	Aanvaller valt 1x aan, verdediger blokt 1x en voert tegenaanval uit.
	jyju ippon kumite	vrije één staps sparring	Aanvaller valt 1x aan met een vrije techniek, verdediger blokt 1x en voert tegenaanval uit.
	kaeshi ippon kumite	terugkerende één staps sparring	Aanvaller valt 1x aan, verdediger blokt en valt op zijn beurt aan met stap naar voor. Eerste aanvaller blokt

groepering	Japanse term	letterlijke vertaling	gebruik
			en voert tegenaanval uit.
	okuri ippon kumite	zenden één stap sparring	Aanvaller valt 1ste keer aan met afgesproken techniek. Onmiddellijk daarna valt hij opnieuw aan afhankelijk van de reactie van de verdediger.
	yakusoku kumite	afpraak (belofte) sparring	Verzamelnaam voor alle kumite waarbij de aanvalstechniek vooraf vastligt (dus niet jiyu kumite)
	happo kumite	8 richtingen sparring	Sparring in verschillende richtingen met verschillende partners
	oyo kumite	toepassing sparring	sparring waarbij je technieken van kata toepast
	tanren kumite	drill sparring	sparring om technieken te automatiseren (zoals gohon en sanbon kumite)
	kyogi kumite	competitieve sparring	
	shiai kumite	wedstrijd sparring	sparring met het Budo-idee, zoals jiyu ippon kumite
standen	age	opwaarts	
	zenkutsu dachi		voorwaarts leunende stand
	ai gamae	harmonie gevechtshouding	gevechtshouding waarbij de partners in spiegelbeeld staan
	fudo dachi	onbeweeglijk stand	fundamentele centrale stand
	hachiji dachi		natuurlijke stand, voeten licht naar buiten

groepering	Japanse term	letterlijke vertaling	gebruik
	hachinoji dachi		idem hachiji dachi
	hamni dachi		stand met bekken licht uitgedraaid
	hangetsu dachi		halve-maanstand
	heiko dachi		natuurlijke stand, voeten evenwijdig
	Heisoku dachi		voeten aaneengesloten
	kiba dachi	 nbspnbspn;	paardenzitstand
	kosa dachi		gekreuste stand
	musubi dachi		V-stand
	neko ashi dachi		katstand
	renoji dachi		L-stand
	sanchin dachi		zandloperstand
	shiko dachi		paardenzitstand met de voeten naar buiten gericht
	sochin dachi		stabiele stand, diagonaal
	teinoji dachi	op T lijkende stand	T-stand
	tsuri ashi dachi		kraanvogelstand
	uchi hachiji dachi		natuurlijke stand, voeten licht naar binnen
stoottechnieken	kokutsu dachi		achterwaarts leunende stand
	age tsuki	opwaartse stoot	
	awase tsuki	samengevoegde stoten	dubbele stoot naar keel en plexus
	choku tsuki		rechtstreekse stoot in rechtopstaande positie
	dan tsuki	zone stoten	stoten op verschillende hoogtes
	gedan tsuki	lage zone stoot	stoot naar lage zone

groepering	Japanse term	letterlijke vertaling	gebruik
	gyaku tsuki	tegengestelde stoot	gekruiste stoot. Vb rechterbeen voor, linker vuist
	hasami tsuki		schaarstoot
	heiko tsuki		dubbele stoot, armen evenwijdig
	jun tsuki		volgende stoot
	kagi tsuki		hoekstoot, handrug naar boven
	kizami tsuki		stekende stoot, voorste arm
	mawashi tsuki		ronddraaiende stoot, duim naar beneden
	morote tsuki		dubbele stoot
	nihon nukite		tweevingerige speerhand
	nihon ren zuki		twee maal stoten met verschillende handen
	nukite		speerhand
	oi tsuki		stapstoot
	otoshi zuki		neerwaarts duwende stoot
	ren zuki		meerdere stoten met afwisselende handen
	sanbon ren zuki		drie stoten na elkaar met verschillende handen, zie sanbon tsuki
	sanbon zuki		drie stoten na elkaar (jodan, chud

Kohai = Leerling.
Shido = Coach.
Dojo = Trainingslokaal Do = Weg / Methode / Manier. Jo = Plaats.
Karatedo Dojo is een plek waar men Shin (geest), Tai (lichaam) en Ki (Spirit) beoefenen en wilt verbeteren.
Ryu = School / Een gevestigde methode van een Japanse vechtkunst.
Shomen = Voorzijde / Voorgevel. De ruimte voorin de Dojo.
Shiden = Ereplaats / Ereplek. Het centrale deel van de Shomen.
Joseki = Hoge zetel. Als je kijkt in de richting van de Shomen, is de Joseki aan de rechterzijde.
Deze is gereserveerd voor de Sensei en/of Sempai.
Dojo Kun = De schoolprincipes en eventueel de schoolvlag.
Tatami = Matten.
Makiwara = Stootzakken.
Hojo undo = Trainingsinstrumenten.
Azen Bogu = Beschermd kleding.
Tebukuro = Handschoen.
Ashibukuro = Voetbeschermmer.
Kin Ate = Kruisbeschermmer.
Men = Hoofdbeschermmer.
Do = Borstbeschermmer.
Rei = Groeten
Yoi = Gereed gaan staan / Startklaar.
Seiza = Geknielde zit houding.
Sei = Rechtop.
Za = Stoel / Zitplaats.
Mokuso = Stille meditatie. Keer in jezelf met gesloten ogen.
Osu = Het uitroep van groeten. Uiting van wederzijds respect.
Kiritsu = Opstaan.
Otogai ni rei = Elkaar groeten / Wederzijdse groet.
Anza / Agura = Ontspannen zit (kleermakerszit).
Budo = De weg van de krijger,
Bu (Bushi) = Krijger. In het algemeen kan men Budo vertalen als de verzamelnaam voor alle Japanse Krijgs- of Gevechtskunsten en -Sporten.
Judo = De zachte weg. Ju (zacht).
Aikido = De weg van de harmonie. Ai (harmonie), Ki (geest).
Kendo = De weg van het zwaard. Ken (zwaard).
Sumo = De weg van het Japanse worstelen.
Ju Jitsu = De zachte kunst. Ju (zacht), Jitsu (kunst). De kunst van de meegaande techniek.
Kyudo = De weg van het boogschieten.
Iaido = De weg van het zwaard.
Karate Gi / Dogi = Karatepak
Uwagi = Jasje.
Zubon = Broek.
Obi = Band
Kyu = Prestatieniveau
Dan = Graad in krijgskunst
Iro = Kleur
Shiro = Wit.
Kiiro = Geel.
Orenji iro = Oranje.
Midori = Groen.
Ao iro / Ao = Blauw.
Cha iro = Bruin.
Kuro = Zwart.
Aka = Rood.
Hai iro = Grijs
Masshiro = Zuiver wit / Rein.
Massao = Donkerblauw / Bleek.
Kaoiro = Gelaatskleur.
Tai / Karada = Lichaam

Taikyoku = Het uiterste van het lichaam.
Taido = Lichaamshouding.
Taiiku = Lichamelijke- opvoeding, training.
Taiso = Warming-up / Gymnastiek.
Taikaku = Lichaamsbouw / Fysiek.
Taiju = Lichaamsgewicht.
Kansetsu = Gewricht.
Suji = Spier.
Kiniku = Pezen.
Hone = Bot.
Hada / Hifu = Huid.
Domyaku = Slagader.
Seimyaku = Ader.
Chi / Ketsueki = Bloed.
Teashi = Ledematen.
Kubi = Nek / Hals.
Nodo = Keel.
Sakotsu = Sleutelbeen.
Kata = Vorm / Patroon / Model.
Senaka / Seoi = Rug.
Atama = Hoofd
Hitai = Voorhoofd.
Ganmen = Gezicht.
Ago = Kin / Kaak.
Kao = Gelaat.
Me = Oog.
Mabuta = Ooglid.
Hana = Neus.
Mimi = Oor.
Hobo = Wang.
Kuchi = Mond.
Kuchibiru = Lip.
Ha = Tand.
Sjita = Tong.
Kami / Ke = Haar.
Shukaku = Reuk.
Shokukaku = Gevoel.
Shiryoko = Zicht.
Choryoko = Gehoor.
Mikaku = Smaak
Ki = Levenenergie, oerenergie.
Kiai = Uiting van energie / De gevechtsschreeuw. Letterlijk ontmoeting van geest.
Zanshin = Concentratie / Ontspannen alertheid.
Kime = Concentratie van energi (Ki) op één moment op één bepaald punt.
Tento = Hoge energie.
Hara = Midden energie.
Tandem = Onder energie.
Kokyu = Ademhalen.
Nogare = Zachte gecontroleerd uitademen.
Ibuki = Harde korte gecontroleerd uitademen.
Waza = hoofd
Kihon = Basis / Fundament / Standaard.
Jodan = Hoge zone, het bovenste gedeelte van het lichaam vanaf de nek.
Chudan = Midden zone, vanaf de heup tot onder de nek.
Gedan = Lage zone, het onderste gedeelte van het lichaam vanaf de heup.
Hidari = Links.
Migi = Rechts.
Mae = Voor / Voorwaarts.
Shomen = Voorzijde / Voorgevel.
Ushiro = Achter / Achterwaarts.
Mawashi = Rond / Cirkel.
Choku = Directe.

Tori = Aanvaller.
 Uke = Verdediger / Blokkering / Het afweren.
 Barai = Veegbeweging / Uit balans brengen.
 Tsuki = Stoten.
 Nukite = Steken / Doorboren.
 Shita = Onder.
 Geri = Trap / Schop.
 Fumikomi = Naar beneden gerichte stampende trap met meskant van de voet.
 Tobi = Springen.
 Ate = Slag.
 Uchi = Van binnen naar buiten / Slag.
 Soto = Van buiten naar binnen.
 Moro = Beide / Samen.
 Mawate = Omdraaien, Keren.
 Kotai / Hantei = Wissel.
 Matte = Wacht / Klaar om te beginnen.
 Oi = Het volgen / Het achtervolgen.
 Jun = Overeenkomst (alleen als het techniek is uitgevoerd in het Kiba Dachi).
 Gyaku = Tegengestelde / Tegen de draad in.
 Hikite = Hand terug trekken.
 Age = Opwaarts, stijgend, omhoog(tillen). Komt van 'ageru'.
 Kagi = Hoek.
 Furi = Zwaai.
 Ura = Draaien.
 Renraku = Combinatie.
 Tensho = Draaiende hand.
 Yama = Berg / Piek.
 Tate = Verticaal.
 Tai sabaki = Lichaam draaien, om te ontwijken.
 Nagashi = Lichaam verplaatsen, om te aanvallen of verdedigen.
 Shiji suru = Steunen.
 Ho = Stap / Pas.
 Tshugi-(ashi) = Aansluitpas.
 Dachi = Standen
 Fudo Dachi = Stabiel stand.
 Kiba Dachi = Ruiter stand.
 Musubi Dachi = Verbinding, stand waarbij de hielen elkaar aanraakt.
 Zenkutsu Dachi = Naar voren leunen, stand waarbij men naar voren leun. Gewichtsverdeling: 70% voorste been en 30% achterste been.
 Neko Ashi Dachi = Kat stand. Gewichtsverdeling: 10% voorste been en 90% achterste been
 Kokutsu Dachi = Tijger stand, stand waarbij men naar achter leun. Gewichtsverdeling: 30% voorste been en 70% op achterste been.
 Heiko Dachi = Evenwijdig / Parallel stand. Voeten evenwijdig op schouderbreedte
 Heisoku Dachi = Gesloten stand.
 Moro Ashi Dachi = Loopstand.
 Sanchin Dachi = Zandloper stand.
 Uchi Hachi Ji Dachi = Acht stand.
 Tsuru Ashi Dachi = Kraanvogel stand (b.v. voor Kensetsu geri, Yoko geri, Sokuto geri).
 Mami Dachi = Kraanvogel stand (b.v. voor Mae geri, Ushiro geri, Kakato geri).
 Kake Dachi = Gehakte stand.
 Juji Dachi = Gekruiste stand.
 Shiko Dachi = Vierkant stand / Sumo stand.
 Kumite = Oefening / Gevecht / Duel
 Ippon Kumite = Eén stap oefening.
 Nihon Kumite = Twee stap oefening.
 Sanbon Kumite = Drie stap oefening.
 Yakusoku Kumite = Oefenvorm waarbij de toegestane techniek van tevoren zijn vastgesteld.
 Kyokushinkai Kumite = Voorgeprogrammeerde Kumite. In totaal zijn er Tien Kyokushinkai Kumite.
 Jiyu Ippon Kumite = Vechten waarbij het scoren van alleen telt met een van tevoren afgesproken techniek.

Jiyu Kumite = Vrij vechten.
 Shobu / Shiai = Wedstrijd / Competitie / spel.
 Shiaijo = Wedstrijdperk / Wedstrijdterrein.
 Shiai no Kata = Wedstrijd Kata.
 Bunkai = Toepassing van de gebruikte technieken in kata's.
 Shushin = Hoofdscheidsrechter, Matscheidsrechter.
 Fukushin = Assistenten scheidsrechter, Hoekscheidsrechter.
 Kansa = Arbitrator.
 Tatami = Mat / Wedstrijdmat.
 Kamae = Gevechtshouding.
 Maai = Gevechtsafstand.
 Zanshin = Alertheid.
 Shobu Hajime = Beginnen van de wedstrijd.
 Hajime = Beginnen.
 Yame = Stoppen / Ophouden.
 Moto No Ichi = Beginpositie.
 Tsuzukete Hajime = Hervatting van de wedstrijd.
 Tsuzukete = Vecht door.
 Shugo = Roepen van de Scheidsrechter.
 Hantai = Beslissing maken, voor het kenbaar maken van een mening.
 Hikiwake = Onbeslist.
 Torimassen = Onaanvaardbaar techniek, ik aanvaard het techniek niet.
 Enchosen = Verlenging van de wedstrijd.
 Aiuchi = Gelijktijdig scorende technieken.
 Aka (Ao) No Kachi = Rood (Blauw) is de winnaar.
 Aka (Ao) Sanbon = Rood (Blauw) scoort 3 punten.
 Aka (Ao) Nihon = Rood (Blauw) scoort 2 punten .
 Aka (Ao) Ippon = Rood (Blauw) scoort 1 punt.
 Jogai = Verlaten van de wedstrijdvloer.
 Chui = Waarschuwing / aandacht.
 Chukoku = Waarschuwing zonder straf.
 Keikoku = Overtreding met als straf Ippon (èèn punt).
 Hansoku Chui = Overtreding met als straf Nihon (twee punten).
 Hansoku = Bij de derde overtreding, diskwalificatie voor èèn wedstrijd.
 Shikkaku = Diskwalificatie voor het gehele toernooi.
 Kiken = Opgave.
 Mubobi = Zichzelf in gevaar brengen.
 Atoshi Barakua = Nog wat tijd over, 30 sec.
 Jiken = Verzoek om de tijd te stoppen.
 Kogeki = Offensief.
 Tsuki Waza = Stoottechniek(en).
 Oi Tsuki = Volgen. Stoot waarbij de hand en het been elkaar volgen.
 Jun Tsuki = Overeenkomstig. Net als bij Oi Tsuki alleen uigevoerd vanuit de Kiba Dachi Kata.
 Gyaku Tsuki = Tegengestelde. Met rechtervuist stoot wanneer men linksvoor staat.
 Morote Tsuki = Stoot met beide handen samen.
 Tate Tsuki = Stoot met verticale vuist.
 Tobikomi Tsuki = Sprongstoot.
 Age Tsuki = Naar boven gerichte stoot.
 Ago Tsuki = Stoot naar de kin.
 Choku Tsuki = Directe stoot.
 Kaki tsuki = Hoek stoot.
 Furi Tsuki = Zwaai stoot.
 Shita Tsuki = Opstoot.
 Atama Tsuki = Kopstoot.
 Hirakent Tsuki = Vlakke vuist.
 Naka Yubi Kent = Vuist, waarbij de middelvinger naar voren is geschoven.
 Hisotashi Yubi Kent = Vuist, waarbij de wijsvinger naar voren is geschoven.
 Oya Yubi Ken = Vuist, waarbij de duim naar voren is geschoven.
 Ryutoken = Vuist, waarbij de vingers naar voren zijn geschoven.
 Nagashi Tsuki = Ontwijkende stoot.
 Yama Tsuki = Boogstoot.
 Uke Waza = Verdedigingstechniek(en).

Uchi Uke = Wering van binnen naar buiten.
 Soto Uke = Wering van buiten naar binnen.
 Jodan / Age Uke = Hoge wering. Blokkering op hoofdhoogte.
 Harai Uke = Lage wering. Blokkering op buik of kruis hoogte.
 Seiken Morote Uke = Wering met beide handen samen.
 Juji Uke = Wering met de armen gekruist.
 Kakewake Uke = Haak wering. Wordt ook Morote Gedan Barai genoemd.
 Shotei / Teisho Uke = Wering met achterste deel van de handpalm.
 Hiji / Empi Uke = Wering met de elleboog.
 Osae Uke = Wering, waarbij de aanval naar beneden wordt gedrukt.
 Oroshi Uke = Wering, waarbij de aanval naar beneden wordt geslagen.
 Haito Uke = Wering met de zijkant van de open hand aan de kant van de duim.
 Haisu Uke = wering met de handrug.
 Koken Uke = Wering met de pols.
 Shuto Uke = Wering met de zijkant van de open hand aan de kant van de pink.
 Shuto Mawashi Uke = Ronde wering met Shuto langs het lichaam.
 Shuto Mae Mawashi Uke = Ronde wering met Shuto voor het lichaam.
 Geri Waza = Traptetechniek(en).
 Gin Geri = Trap naar het kruis.
 Kensetsu Geri = Zijwaartse trap naar het kniegewricht.
 Mae Geri = Voorwaartse trap.
 Mawashi Geri = Ronde trap. Draaitrap.
 Yoko Geri = Zijwaartse trap. Een trap met de hiel en buiten zijkant van de voet.
 Ushiro Geri = Achterwaartse trap.
 Sokuto Geri = Trap met buiten zijkant van de voet.
 Kakato Geri = Trap met de hiel.
 Mikazuki Geri = Sikkelvormige shop, met binnen zijkant van de voet (Teisoku).
 Uchi Waza = Zweepslagtechniek(en).
 Hirate Uchi = Slag met de vlakke hand
 Tobi Geri = Sprong trap.
 Hiza Geri = Knietje geven.
 O Soto Geri = Grote buitenwaartse haakworp
 (beenworp).
 Hirate Uchi = Slag met de vlakke hand.
 Shuto Uchi = Slag met de buiten zijkant van de open hand aan de kant van de pink.
 Shuto Ganmen Uchi = Slag met Shuto naar het gezicht.
 Shuto Sakotsu Uchi = Slag met de Shuto op het sleutelbeen. Verticale halve cirkelbeweging van
 boven naar
 beneden. Shuto Mawashi
 Oroshi Uchi = zie Shuto Sakotsu Uchi. Shuto Sakotsu Uchi Komi = Slag via korste, directe weg
 naar
 het sleutelbeen.
 Shuto Hizo uchi = Slag met Shuto naar de milt. Uraken Shomen Uchi = Voorwaartse slag met de
 achterkant van de vuist naar het gezicht.
 Uraken Sayu Uchi = Zijwaartse slag met de achterkant van de vuist naar het hoofd. Uraken Hizo
 Uchi =
 Zijwaartse slag met de achterkant van de vuist naar de milt.
 Uraken Morote Sayu Uchi = zie Uraken Sayu Uchi maar nu met beide handen.
 Uraken Mawashi Uchi = Ronde slag met de achterkant van de vuist naar het achter hoofd. Seiken
 Ago Uchi =
 Voorwaartse slag met de voorkant van de vuist naar de kin.
 Nukite Waza = Steektechniek(en).
 Ippon Nukite = Een vingersteek.
 Nihon Nukite = Twee vingersteek.
 Gohon / Yohon Nukite = Met alle vingers steken.
 Empi / Hiji Waza = Elleboogtechniek(en).
 Hiji/Empi Jodan Ate = Meestal elleboogslag naar het hoofd.
 Hiji/Empi Chudan Ate = Meestal elleboogslag naar het buik.
 Hiji/Empi Ago Uchi = Elleboogslag naar het kin.
 Hiji/Empi Age Uchi = zie Ago Uchi.
 Hiji/Empi Oroshi Uchi = Elleboogslag van boven naar beneden.
 Hiji/Empi Ushiro Uchi = Elleboogslag naar achter.

Hiji/Empi Yoko Ate = Elleboogslag naar de zijkant.

Haito Uchi = Slag met de zijkant van de open hand aan de kant van de duim.

Tettsui Uchi = Slag met de buiten zijkant van de gesloten vuist aan de kant van de pink.

Kome Kami Uchi = Slag met de pink zijde van de gebalde vuist naar het gezicht.

Tettsui Gamen

Uchi = zie Kome Kami Uchi.

Tettsui Hizo Uchi = Slag naar de Milt met de buiten zijkant van de gesloten vuist aan de kant van de pink.

Tettsui Sayu Uchi = Zijwaartse slag met de buiten zijkant van de gesloten vuist aan de kant van de pink.

Japanse woordenlijst

Ago	kin
Atama	hoofd
Arigato	dank u
Ashi-Barai	met voet wegvegen
Barai	vegen
BUDO	Verzamelnaam voor Japanse gevechtskunsten: Judo, Jitsu, Aikido, Karatedo, Bojitsu, Iaido, Jodo, Kyudo, Kendo
Chudan	Middenzone van de aanval (schouders tot kruis)
Chusoku	bal van de voet
Dan	stap, trede, graad
Do	manier, weg
Dojo	oefenzaal voor gevechtskunsten
De-ashi-barai	enkelveeg
Empi	deel van de elleboog
Gedan	lage zone voor de aanval (onder de gordel)
Ganmen	gezicht
Geri	trap
Hai	ja
Hara	buik (het dragende midden)
Hiza	knie
Haisoku	wreef
Hidari	links
Hiji	ellebo(o)g(en)
Hajime	begin (commando)
Hon	basis
Ibuki	ademhalingsoefening
Ippon kumite	1-staps basisoefening
Jodan	hoge zone voor de aanval (hoofd en nek)
Jiyu kumite	vrij gevecht
Karateka	beoefenaar van de karatekunst
Karate-gi	karate uniform
Kamize	verheven plaats in de dojo
Kiai	kreet om partner te verwarren en jezelf kracht bij te zetten
Kagato	hiel
Kara	leeg
Kata	stijlvorm (fundamentele beweging) schouder
Koken	pols
Kyo	groep
Kyu	klasse, beginnergraden (wit t/m bruin)
Kuro	zwart
Ki-hon	basisvorm (technieken)
Kubi	nek
Kumite	oefengevecht
Keiko-gi	karatepak
Maitta	Ik geef me over, ik ben verslagen (uitroep)
Mawashi	circulair
Mokuso	ogen dicht (foutieve vertaling), ogen dicht en denken
Migi	rechts
Mae	voorwaarts
Morote	met beide handen
Mawatte	omdraaien
Makiwara	stellage voor het harden van handen en voeten
Mugorei	zonder tellen
Naore	terugkomen naar de oorspronkelijke stand
Nukite	vingersteek
Ne-waza	techniek van