



De geschiedenis van Karate-Do en Kyokushinkai

Kara-te betekent 'lege hand'. Vrij vertaald betreft het de 'kunst van het vechten zonder wapens', gebruik makend van delen van het lichaam die als wapen kunnen fungeren, zoals b.v. de vuist, elleboog, knie, been, voet, enz.

De oorsprong van het ongewapend vechten in Zuid-Oost Azië situeert zich voor onze tijdrekening in het huidige Indië. De rondtrekkende Zenboeddhistische priesters dienden zich tegen struikrovers te verdedigen en observeerden hiervoor de aanvals- en verdedigingsbewegingen van dieren. Omstreeks 500 na Christus trekt Bodhidarma (Daruma) naar de provincie Henan in het huidige China waar hij in de Shaolin tempel zijn kennis ter beschikking stelde van de monniken. Deze gevechtkunst staat bekend onder de naam Kempo. Van hieruit zou de kunst zich verspreiden over heel China en tevens naar Korea en Japan.

Het karate zoals wij dit nu kennen kwam op het Japanse eiland Okinawa tot stand eind 18e eeuw. De uit China afkomstige technieken werden er gecombineerd met de lokale systemen van ongewapend vechten. De drie belangrijkste stekkingen waren Naha-te, Tomari-te en Shuri-te. In het begin van de 20e eeuw catalogeerde men al deze stijlen onder de noemer Kara-te.



De vader van het huidige Karate is zonder twijfel Gichin Funakoshi. Hij bestudeerde de belangrijkste stijlen en systematiseerde hieruit zijn Shotokan-Karate. Deze stijl wordt gekenmerkt door voornamelijk rechte lijnige technieken.

In 1922 werd Funakoshi, uitgenodigd om in Tokio demonstraties te geven van zijn Karate. Hij zal er tot zijn dood in 1957 verblijven.



Een andere belangrijke grootmeester uit Okinawa, Chojun Miyagi, verzamelde vooral technieken van Chinese oorsprong. Zijn voornamelijk uit cirkelvormige technieken bestaande Karate noemde hij Goju-Ryu. Zijn opvolger Gogen Yamaguchi ('de kat') zal de stijl op het Japanse vasteland bekend maken.



In 1923 wordt Masutatsu Oyama in Korea geboren. Op 9-jarige leeftijd bestudeerde hij reeds het Chinese Kempo en vormen van Taekwondo. Zijn vader stuurde hem op 15-jarige leeftijd naar Japan kort voor het uitbreken van W.O.II. Aanvankelijk begon hij met de studie van Judo, waarin hij een 4de dan behaalde. In 1938 schreef Oyama zich echter in in de school van Gichin Funakoshi om zich vervolgens toe te leggen op het Goju-Ryu van Yamaguchi onder leiding van So Nei Shu. Onder zijn leiding zal Mas Oyama zich tevens bekwamen in Zen-meditatie. Oyama, ondertussen 4de dan in Karate-do geworden, zal dan in 1947 het 1e All Japan Championship winnen.

Geïnspireerd door het beroemde boek van de samurai Musashi trekt hij zich vervolgens in 1948 gedurende 18 maanden terug op Mount Kiyosumi in de Japanse provincie Chiba.



In deze periode onderwerpt Mas Oyama zich aan een rigoureuze training van lichaam en geest. De dagelijkse fysieke training wordt afgewisseld met Zen-meditatie.

In deze barre omstandigheden wordt zijn vorm van Karate langzaam ontwikkeld.

Hij combineerde de rechtlijnige technieken van Funakoshi met de cirkelvormige bewegingen uit het Goju-Ryu. Punt en cirkel zijn het wezen van Mas Oyama's Karate.

Verder legde hij de nadruk op een zo realistisch mogelijke aanpak van het vrije gevecht, zonder echter de basistechnieken en kata's te verwaarlozen.

In 1950 besloot hij de efficiëntie van zijn stijl te toetsen aan de werkelijkheid door het gevecht aan te gaan met een stier. Hiervoor huurde hij een ruimte in een slachterij waar hij 3 stieren doodde en van 49 andere de horens afsloeg.



Overtuigd van zijn kunnen trok Oyama vervolgens door Azië en de V.S. waar hij met tientallen uitdagers (boxers, worstelaars, thai-boxers, judoka's, ...) vocht en hen allen in luttele seconden versloeg.

In 1954 opende hij zijn eerst dojo in Mejiro, Tokio. 1956 kan echter worden beschouwd als de werkelijke start van de Oyama-school of Kyokushinkai. De stijl van de 'uiterste waarheid' zal evenwel in 1964 bij de opening van de huidige Honbu-dojō (hoofdkwartier) goed van start gaan. Op dat moment richtte hij tevens de International Karate Organisation Kyokushinkai-kan op om zijn Karate wereldwijd te promoten. Een stijl gebaseerd op het samurai-principe 'osu no seinchin' of 'de geest van volharding': **1000 dagen training een beginner, 10 000 dagen training een meester.**

Mas Oyama's Karate werd naast de spectaculaire demonstraties vooral bekend door zijn weergaloze boeken. 'What is Karate' (1958), 'This is Karate' (1965), 'Advanced Karate' (1970) en 'Karate, the world of the ultimate' (1984) zijn de eerste gesystematiseerde werken over deze martiale kunst.



Een spectaculaire Kyokushin-gebeurtenis betreft de '100-man kumite'. Deze test waarbij een deelnemer achtereenvolgens met 100 tegenstanders vecht is een uniek gebeuren binnen de wereld van de gevechtssporten. Het spreekt vanzelf dat slechts enkelen deze ultieme test hebben kunnen volbrengen. Oyama zelf deed deze test drie maal na elkaar gedurende drie opeenvolgende dagen ! Daarna waren er geen tegenstanders meer beschikbaar.



Wij kunnen stellen dat op dit moment miljoenen wereldwijd enthousiast plezier beleven aan de erfenis van Mas Oyama. Hij stierf in Tokyo op 26 april 1994 na een langdurige ziekte. Sinds de dood van Sosai is de oorspronkelijke organisatie van Mas Oyama in Japan in verschillende delen uiteengevallen die zich allen Kyokushin Kaikan noemen. Allen hebben zij hun aanhang wereldwijd.

Kyokushin karate, de dag van vandaag

Uit het voorgaande blijkt dat Kyokushinkai een erg veeleisende vorm van Karate is. Mas Oyama vond dat Karate zo realistisch mogelijk diende te worden beoefend, in de geest van de Bushido. Hierdoor vergen Kyokushin trainingen het **uiterste** van haar beoefenaars, zowel op **fysiek** als op **psychisch** vlak.

Alle lessen starten met een **opwarmingsgedeelte** dat tevens stretching en conditietraining bevat. Het doel hiervan is de spieren los te maken, specifieke spiergroepen te verstevigen en het lichaam lenig maken. Naast een verbetering van de fysieke conditie is het de bedoeling de mentale gesteldheid m.b.t. uithouding en volharding te verbeteren (stamina). De grenzen verleggen !



Vervolgens wordt aandacht geschonken aan de basistechnieken van het karate of kihon. In dit lesgedeelte worden stoot-, slag-, trap- en afweertechneken op een theoretische manier bestudeerd en eindeloos ingeoeffend, zodat ze in geval van nood als een reflex worden toegepast. Bijzondere aandacht wordt gegeven aan de controle van de ademhaling, cruciaal voor een vechtsporter.

Naast de enkelvoudige technieken bestaan er tevens geformaliseerde bewegingsvormen of stijloefeningen waarin de basistechnieken in beweging en tegen meerdere tegenstanders en in allerlei mogelijke gevechtssituaties worden uitgevoerd. Wij noemen ze kata. Hoe verder een leerling komt hoe ingewikkelder en gracieuzer ze worden, doch ook met des te meer spiertonus en kracht ze dienen te worden uitgevoerd. Coördinatie is hier van het grootste belang.





Verder maakt het vrij gevecht of **kumite** een belangrijk deel uit van het karate en van het Kyokushin Karate in het bijzonder.

Als voorbereiding worden de basistechnieken uitgevoerd op stootkussens of boks-zak. Dit laat toe om een krachtige techniek te ontwikkelen en de contactoppervlakken te harden. Hiernaast wordt tevens aan 'schaduwboksen' gedaan om de uitvoeringssnelheid van de technieken te verhogen.

Vervolgens wordt met een partner gewerkt om al hetgeen is aangeleerd ook in de praktijk te oefenen. Respect voor de oefenpartner is van het grootste belang. Je helpt elkaar immers bij de kumite-training.

Om zo realistisch mogelijk te werken wordt hierbij **contact** gemaakt. De begeleidende lesgevers leiden deze kumite echter in goede banen zodat verwondingen, ondanks het contact, zo veel mogelijk worden vermeden. Tevens wordt er gebruik gemaakt van diverse beschermingsmiddelen.

Diegenen die dit wensen kunnen deelnemen aan wedstrijden voor kumite.

De kumite competities worden gehouden volgens het Kyokushin wedstrijdreglement of te wel knock-out/knock-down systeem.





Anders dan bij de traditionele non- of semikontakt karate wedstrijden kan men bij dit systeem enkel scoren door knock-down of knock-out. D.w.z. door het fysiek uitschakelen van zijn tegenstander. De wedstrijd wordt dus niet stilgelegd op het moment dat men elkaar raakt. Dit systeem laat dan ook vol-kontakt stoten, slagen en trappen toe op het lichaam, met uitzondering van de directe stoot naar het gezicht. Uiteraard ligt een streng jureringssysteem met 5 scheidsrechters aan de basis van degelijke competities.

Tijdens het hierboven beschreven leerproces zullen de kandidaten achtereenvolgens de volgende stadia doorlopen. Positie (standen), balans (controle houden over de positie), coördinatie, vorm (correcte uitvoering), snelheid, kracht en tenslotte reflex (automatisme).

In de groep van leerlingen -12 jaar wordt het leerproces op een minder rigoureuze manier opgevat.

De nadruk ligt in het spelenderwijze kennismaken van karate.

Vanaf 12 jaar kan men stelselmatig overgaan op een meer formele beoefening van het karate zonder echter uit het oog te verliezen dat men bovenal plezier dient te beleven aan de vaak "zware" trainingen.