INFORMATIEBOEKJE VOOR JUNIOREN

Karateschool Keishikai Veenendaal

i.s.m. Gojukai Karate do Holland

剛柔会 空手道　　道場　敬士会

Hallo karate-kids,

8 september 2020

Mijn naam is Kees Nieuwenhuizen.
Samen met Senpai Rob Molenaar (2e Dan) geef ik les in karateschool Keishikai te Veenendaal.

Ik train al 34 jaar karate.
Ik heb de zwarte band (5e Dan).
Welke kleur band heb jij?
Verder heb ik een titel: Jokyo.
Weet je wat dat betekent?

In dit boekje wil ik jullie wat meer vertellen over het karate.

Bijvoorbeeld over de Za-zen.
Dit is de groet die we voor en na de les doen.
Dan gaan we in een lange rij zitten.
De junior met de hoogste band mag iets in het Japans zeggen.
Weet je wat die Japanse woorden betekenen?
Dat kun je lezen in dit boekje.

Wanneer je karate traint moet je je aan regels houden.
Deze regels zijn er voor je eigen veiligheid.
Sommige regels hebben te maken met Japan.
Ook hier wil ik jullie wat over vertellen.

Verder wil ik jullie wat meer vertellen over de examens.
Heb je al een keer examen gedaan?
Dat is best spannend hé?

Maar er staat nog veel meer in dit boekje.

Ben je al een beetje nieuwsgierig geworden?
Ga dan maar snel lezen.

Kees Nieuwenhuizen,

Hoofdleraar, Jokyo
Karateschool Keishikai

剛柔会 空手道　　道場　敬士会

INHOUDSOPGAVE

Hoofdstuk 1: Wat is karate?

Hoofdstuk 2: De karateles

Hoofdstuk 3: De karatestijl Goju-Ryu

Hoofdstuk 4: Grootmeesters

Hoofdstuk 5: Kyoshi Jan van den Dries

Hoofdstuk 6: Banden en graden

Hoofdstuk 7: Examens

Hoofdstuk 8: Titels

Hoofdstuk 9: Etiquette

Hoofdstuk 10: Za-zen

Hoofdstuk 11: Stages

Hoofdstuk 12: Wedstrijden

Hoofdstuk 13: Japanse woorden

Hoofdstuk 14: Tellen in het Japans

Hoofdstuk 15: Hoe knoop ik mijn band?

HOOFDSTUK 1: Wat is karate?

Het karate is een vechtsport. Sommigen zeggen vechtkunst, omdat de bewegingen zo mooi zijn. Karate is lang geleden in Japan bedacht.

Vraag:	Weet jij waar Japan ligt? Nee? Zoek het dan eens op in de atlas. Weet je niet hoe dat moet dan kun je je vader of moeder om hulp vragen. Of misschien heb je wel een grote broer of zus die je kan helpen.

Het karate wordt soms ook een verdedigingssport genoemd.
Want je leert je met karate ook verdedigen.
Om dat te kunnen moet je wel heel veel technieken weten.
Daarom leer je in de karateles hoe je moet trappen, stoten en natuurlijk afweren.

Vraag: Welke technieken ken jij al?

……

……

……

Maar met karate kun je nog veel meer leren.
Weet jij al wat kata, kumite en bunkai betekent?
Niet precies? Ik zal het je uitleggen.

Kata

Een kata is een verzameling van een heleboel technieken.
Bijvoorbeeld trappen, stoten en weringen.
Er zijn veel verschillende kata's.
Deze kata's zien er allemaal anders uit.
Ook hebben zij steeds een andere naam.
Je hebt kata Jodan *(djoodan*) en kata Chudan (*tsjuudan*).
Junioren met een hoge band kennen kata Saifa (*sajfa*) misschien wel.

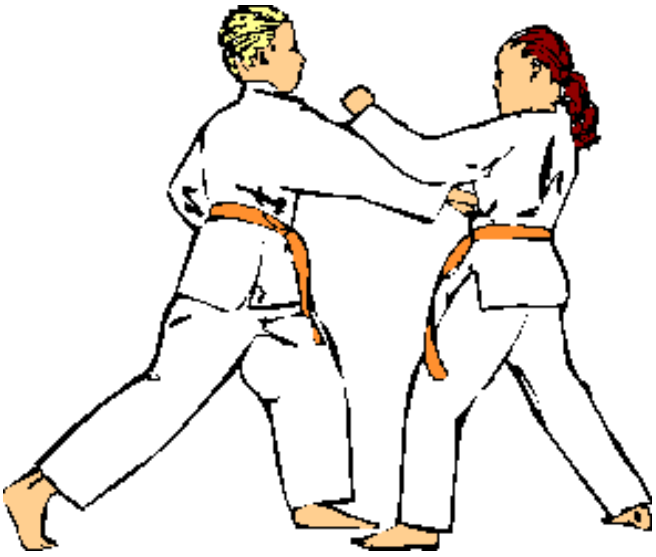
Vraag: kun jij nog meer kata's noemen?

……..

……..

Kumite

In de karate les leer je ook kumite.
Een ander woord voor kumite is sparren.
Kumite is een soort van vechten.
Maar je mag elkaar geen pijn doen.
Daarom moet je handschoenen dragen.
Tijdens de karateles doen we vaak kumite.
Kumite doe je altijd samen met iemand anders.
Die ander noem je je partner.
Samen ga je de technieken uitproberen die je in de les hebt geleerd.
Je mag stoten, trappen en afweren.
Maar je mag elkaar niet hard raken.



Bunkai

Samen met een partner kun je ook bunkai trainen.
Dit is best wel moeilijk.
Daarom is het alleen voor junioren met een hele hoge band.
Je gaat dan samen met je partner technieken uit de kata's oefenen.
Eén van jullie gaat aanvallen.
En de ander gaat verdedigen.
Je hebt van bijna alle kata's wel een bunkai.

Vraag: Wat vind jij heel leuk aan karate?

……

……

……

Vraag: Wat vind jij niet zo leuk aan karate?

……

……

……

HOOFDSTUK 2: De karateles

Warming-up

De karateles wordt meestal begonnen met een warming-up.
Dit kan een tikspel zijn.
Het rennen van rondjes is ook een warming-up.
De warming-up doen we om je spieren warm te maken.
Wanneer je spieren warm zijn kun je beter trainen.

Vraag:	Wat vind jij een leuke warming-up?
	……

De training

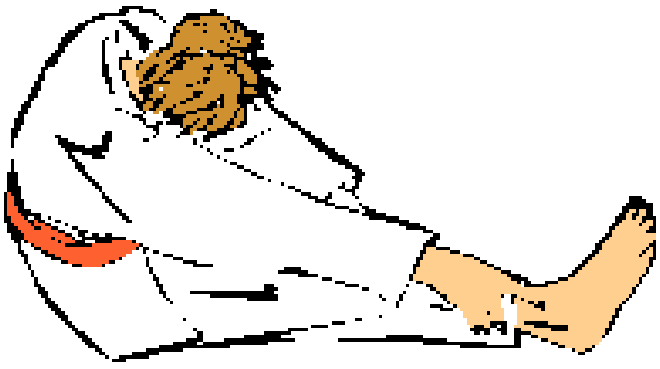
Na de warming-up beginnen we met de training.
Meestal trainen we technieken.
Dit zijn de trappen, stoten en weringen.
Dit kun je in je eentje doen.
Je kunt deze technieken ook samen met een partner oefenen.
Tijdens de training leer je soms een kata.
Op het einde van de les doen we vaak kumite.

Vraag:	Kun je nog meer dingen bedenken die we tijdens de les doen?
	……
	……

Strechen

Aan het einde van de les gaan we soms stretchen (*stretsjun*).
Wanneer je dat doet heb je minder last van spierpijn.
Je wordt ook leniger als je vaak stretcht.
En wanneer je heel lenig bent kun je heel hoog trappen.

Op het plaatje zie je een strech oefening



HOOFDSTUK 3: De karatestijl Goju-Ryu

Karatestijlen

In het karate heb je verschillende stijlen.
Elke stijl doet een beetje anders karate.
Zo hebben alle stijlen andere kata's.
De karatestijl die wij beoefenen heet Goju-Ryu (*Goodjoe Riejoe*).

Andere bekende karatestijlen zijn:

- Wado-Ryu *(Waadoo Riejoe*)
- Shito-Ryu (*Sjietoo Riejoe*)
- Shotokan (*Sjootookan*)

Embleem

Alle karatestijlen hebben hun eigen embleem.
Een embleem is een soort figuur.
Dit embleem hoor je op je karatejasje te dragen.
Ook onze karatestijl heeft een embleem.
Ons embleem is een vuist.
Kijk maar naar het plaatje hieronder.

Vraag: Heb jij al een embleem op je karatepak? ……

Het embleem van onze karatestijl

Opdracht: Probeer de vuist hieronder maar eens na te tekenen.

HOOFDSTUK 4: Grootmeesters

Grootmeester Gogen Yamaguchi Kaiso

Een Grootmeester is iemand die heel belangrijk is in het karate.
Hij heeft altijd een hele hoge band.
De meeste Grootmeesters komen uit Japan.
Sommige Grootmeesters leven nog steeds.
Sommige niet meer.

Gogen Yamaguchi Kaiso

Een belangrijke Grootmeester is Gogen Yamaguchi Kaiso.
Deze Grootmeester leeft niet meer.
Gogen is zijn voornaam.
Yamaguchi is zijn achternaam.
Het woordje Kaiso staat achter zijn naam.
Dit is een belangrijke titel.
In hoofdstuk 10 vertel ik je wat een titel is.

Gogen Yamaguchi woonde vroeger in Japan.
Hij deed heel veel aan karate.
Toen hij nog leefde had hij een 10e Dan graad.
Dat is de hoogste band die er bestaat.
In hoofdstuk 8 vertel ik je wat een Dan graad is.

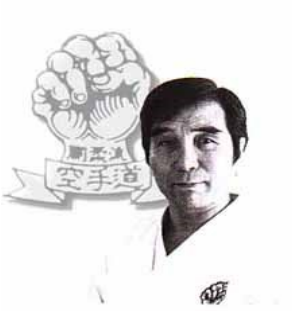
Goshi Yamaguchi Saiko Shihan

Grootmeester Goshi Yamaguchi Saiko Shihan met onze Kyoshi Jan van den Dries in Japan

Er zijn nog meer belangrijke Grootmeesters.
Goshi Yamaguchi Saiko Shihan is er ook een.
Goshi is zijn voornaam.
Yamaguchi is zijn achternaam.
Er staat nu Saiko Shihan achter zijn naam.
Dit is ook een belangrijke titel.
Misschien heb je die titel al een keer gehoord.
Luister maar eens heel goed aan het begin en het einde van de les!

Zie je dat allebei de Grootmeesters dezelfde achternaam hebben?
Dit komt omdat Goshi Yamaguchi de zoon van Gogen Yamaguchi is.

Goshi Yamaguchi woont in Tokyo.
Dit is een hele grote stad in Japan.
Daar geeft hij les in karate, zowel op de Universiteit van Tokyo als in zijn eigen karatescholen.



Hij heeft een 8e Dan graad.
Dat is ook heel hoog.

Goshi Yamaguchi is de hoofdleraar van onze Kyoshi Jan, van onze Jokyo Kees en van jullie allemaal.

Soms gaat de Jokyo naar Japan of naar een Europees karatekamp om bij deze Grootmeester te trainen.

Hierboven en hieronder staan foto's van Saiko Shihan in Engeland.
Hij gaf daar een demonstratie van een heel hoge kata, die alleen hij mag uitvoeren!

Grootmeester Goshi Yamaguchi Saiko Shihan. En met wie staat hij op de foto?

HOOFDSTUK 5: Jan van den Dries Shihan Kyoshi

Onze hoofdleraar in Nederland heet Jan van den Dries Shihan.
Jan van den Dries is zijn naam.
Kyoshi is weer een belangrijke titel.
Onze Kyoshi traint al ruim 50 jaar karate.
Dat is een hele lange tijd.
Hij is begonnen toen hij heel jong was.

Vraag: Hoe oud was jij toen je begon met karate?

……

Vraag: En hoe lang train jij al karate?

……

Ook jouw leraar is begonnen met een witte band. Net als jij. ☺

De Kyoshi heeft vroeger vaak meegedaan met wedstrijden.
Hij heeft veel prijzen gewonnen.
Wist je dat hij drie keer Nederlands kampioen is geweest?
In Japan heeft hij ook een keer met wedstrijden meegedaan.
Hij heeft toen een derde prijs gehaald.
Dat is erg knap.

Hij is ook vaak in Japan geweest.
Daar ging hij trainen bij zijn eigen leraar.

Vraag: Weet je nog hoe zijn Japanse leraar heet?

……...

……...

Shihan Kyoshi Jan van den Dries

HOOFDSTUK 6: Banden en graden

Om je karatepak (of karate gi in het Japans) draag je een band (of een obi).
Er zijn banden in verschillende kleuren.

Vraag: Welke kleur band heb jij?

……

……

Vraag: Weet je welke kleuren er nog meer zijn?

……
…

Aan de kleur van een band kun je zien hoe hoog iemand is.
De hoogte van een band noemen we een: Graad.
Er zijn Kyu graden en Dan graden.

Kyu graden

Je spreekt Kyu graad uit als *Kjoe graad*.
Hieronder staat welke graad bij welke kleur band hoort.

10e Kyu graad	=	Witte band
		Witte band met een of 2 gele slippen
9e Kyu graad	=	Gele band
8e Kyu graad	=	Gele band met 1 oranje streep
7e Kyu graad	=	Gele band met 2 oranje strepen
6e Kyu graad	=	Oranje band
		Oranje band met 1 groene slip
5e Kyu graad	=	Groene band
		Groene band met 1 blauwe slip
4e Kyu graad	=	Blauwe band
		Blauwe band met 1 bruine slip
3e Kyu graad	=	Bruine band
2e Kyu graad	=	Bruine band met 1 zwarte streep
1e Kyu graad	=	Bruine band met 2 zwarte strepen

Vraag: Welke Kyu graad heb jij?

……

……

Vraag: Er mist nog 1 kleur. Weet jij welke dat is?

……

……

Dan graden

De zwarte band hoort niet bij de Kyu graden.
Een zwarte band wordt een Dan graad genoemd.

Je mag pas examen doen voor je zwarte band als je 16 jaar bent.
Ook moet je een 1e Kyu graad hebben.
Je begint dan met de 1e Dan graad.
Na een tijdje kun je examen doen voor een 2e Dan graad.
Zo kun je steeds hoger.
De hoogste Dan graad is een 10e Dan.
Dat is echt heel erg hoog.

Vraag: Weet je nog wie een 10e Dan graad heeft gehaald?

……

……

Vraag: Welke graad heeft jouw leraar?

……

……

HOOFDSTUK 7: Examens

Bij een examen kun je opgaan voor een hogere graad. Een nieuwe kleur band of een slip op je band.

Vraag: Voor welke Kyu graad ga jij het volgende examen op?

……

……

Op een examen laat je zien wat je hebt geleerd in de les.
Als je geslaagd bent krijg je een diploma.
Daar staat je naam op.
En de Kyu graad die je hebt gehaald.

Opdracht: Hieronder kun je je diploma natekenen als je die al hebt.
Als je die nog niet hebt verzin je je eigen super mooie diploma.

HOOFDSTUK 8: Titels

Onze koning heeft een titel: Zijne Majesteit.
Ook in het karate kun je een titel krijgen.
Maar alleen als je een hele hoge band hebt.
Jullie leraar heeft ook een titel.

Vraag:	Weet je welke titel jouw leraar heeft?
	……

Er zijn veel verschillende titels.
Hieronder staan er een paar.
Ik zal jullie uitleggen wat deze titels betekenen.

Kyoshi: Kyoshi is de titel van Jan van den Dries Shihan Kyoshi.
Deze titel kun je krijgen als je een 7e Dan graad hebt.
Je moet hem tijdens de les altijd aanspreken met: Kyoshi.
Je spreekt Kyoshi uit als: *Kiejoshi*.

Shihan: Shihan is de titel van Mario Gommel, Nicole Luitwieler-Van den Dries en Mark van Diem.
Deze titel kun je krijgen als je een 5e Dan graad hebt.
Je moet deze leraren tijdens de les altijd aanspreken met: Shihan.
Je spreekt Shihan uit als: Sjiehan.

Jokyo: John van Dam en Kees Nieuwenhuizen zijn Jokyo.
De titel van Jokyo krijg je als je een 4e Dan graad hebt.
Je spreekt Jokyo uit als: *Jokkiejoo*.

Shidoin: We hebben ook een paar Shidoins in het karate.
Weet jij wie dat zijn?
Je krijgt de titel van Shidoin als je een 3e Dan graad hebt.
Je spreekt Shidoin uit als: *Sjiedowin*.

Sensei: Sensei betekent gewoon leraar.
Dat is dus eigenlijk niet een echte titel. Jouw leraar is dus eigenlijk altijd een Sensei. Wanneer jouw leraar een echte titel heeft moet je deze zeggen. Je zegt alleen Sensei tegen een leraar die geen titel heeft.
Je spreekt Sensei uit zoals je het schrijft.

Senpai: Rob Molenaar is jullie senpai.
Senpai betekent: assistent leraar. Dit is dus ook geen echte titel.
Een Senpai is een soort van hulp leraar. Je zegt alleen Senpai als iemand geen titel heeft. Maar ik ben soms ook weer hulpleraar van de Kyoshi.
Snappen jullie het nog?

HOOFDSTUK 9: Etiquette

Ik heb je vertelt dat het karate uit Japan komt.
In Japan gaan de mensen iets anders met elkaar om dan in Nederland.
Daarom gaan we in het karate ook een beetje anders met elkaar om.
Hier hebben we een speciale naam voor: Etiquette.
Dit spreek je uit als: *Eetiekette.*
Dojo etiquette zijn de regels waar je je in de karateles aan moet houden.

Hieronder staan een paar belangrijke regels.

Regel 1.	Je draagt een wit karatepak tijdens de training.
Regel 2.	Je draagt een band om je karatepak.
Regel 3.	Je draagt het embleem (de vuist) op je pak.
Regel 4.	Je traint op blote voeten.
Regel 5.	Je nagels zijn schoon en kort.
Regel 6.	Je mag geen sieraden dragen tijdens de les.
Regel 7.	Je hebt tijdens de les geen kauwgum in je mond.
Regel 8.	Je spreekt je leraren en leraressen aan met hun titel.
Regel 9.	Je doet goed je best tijdens de les.
Regel 10.	Je groet voordat je de zaal binnenkomt.
Regel 11.	Je groet wanneer je de zaal uit gaat.
Regel 12.	Je groet wanneer de leraar de zaal binnenkomt.
Regel 13.	Je groet wanneer de leraar de zaal uit gaat.
Regel 14.	Je doet je schoenen uit wanneer je de trainingszaal binnenkomt.

Deze regels klinken best een beetje streng.
Maar ze zijn wel nodig.
Het heeft te maken met respect en veiligheid.
Dat betekent dat je voorzichtig bent met elkaar.
En elkaar geen pijn probeert te doen.
Ook heeft het te maken met hygiëne (*hiegiejene*).
Dit betekent dat je probeert om jezelf en de zaal schoon te houden.

Junioren met een hoge band moeten deze regels goed kennen.
Zo kunnen zij het goede voorbeeld geven aan junioren met een lage band.
Maar natuurlijk kan jij ook het goede voorbeeld geven.

Vraag: Weet jij nog meer regels die we in de karateles gebruiken?

……

……

……

……

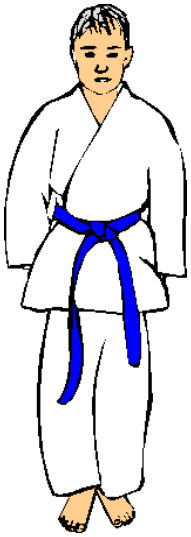
HOOFDSTUK 10: Za-zen

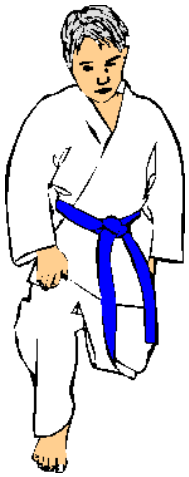
Wanneer de les begint roept de leraar: Seza.
Dit betekent dat je je moet opstellen in een rij.
We gaan dan met elkaar groeten.
Dit groeten noemen we: Za-zen.
De hoge banders mogen helemaal vooraan staan in de rij.
Je hebt altijd iemand die een hogere band heeft rechts van je staan. Al heb je dezelfde kleur band dan geldt dat de oudste rechts mag staan. Jouw leraar zit tegenover jullie.
Soms zitten de hulpleraren(de senpais) aan de zijkant.

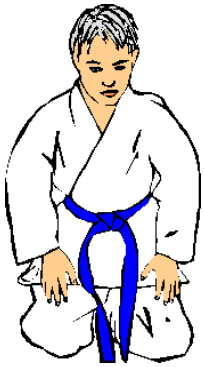
Pas wanneer de leraar zit mag de hulpleraar gaan zitten.
En pas wanneer de hulpleraar zit mogen jullie gaan zitten.
Je gaat dan om de beurt zitten.
De junioren met een hoge band mogen eerst zitten.

Je gaat zitten op je knieën.
Dit noemen we Seza.

Op de plaatjes kun je zien hoe je dat doet. Eerst met je linker knie en daarna je rechterknie naar de grond.







Wanneer iedereen zit mag de hoogste leerling de groet opzeggen.
Deze groet is in het Japans. Op de volgende bladzijde staat uitgelegd wat er gezegd wordt. Leer dit goed uit je hoofd. Misschien mag jij het ook een keertje opzeggen? 😊

Aan het einde van de les doen we deze groet nog een keer.

ZA-ZEN

Wat wordt er gezegd?	Hoe spreek je het uit?	Wat betekent het?
Mokuso	***Mokso***	Ogen dicht
Mokuso naotte	***Mokso naotte***	Ogen open
Shomen kaiso ni tai shite	***Sjomen kajso nie taj sjietee***	Je groet naar de shomen
Rei.....naotte	***Reij.....naotte***	Buigen.....klaar met buigen
Saiko Shihan ni tai shite	***Seijko Sjiehan nie taj sjietee***	Je groet naar de Saiko Shihan
Rei.....naotte	***Reij.....naotte***	Buigen.....klaar met buigen

Je begint met de algemene groet.
Hierna groet je de leraren en elkaar.
Je begint altijd met de leraar.
Daarna groet je naar de hulpleraar.
Op het einde groet je met elkaar.

Wat wordt er gezegd?	Hoe spreek je het uit?	Wat betekent het?
(leraar+titel) ni tai shite	***(leraar+titel) nie taj sjietee***	Je groet naar de leraar
Rei.....naotte	***Reij.....naotte***	Buigen.....klaar met buigen
(hulpleraar+titel) ni tai shite	***(hulpleraar+titel) nie taj sjietee***	Je groet naar de hulpleraar
Rei.....naotte	***Reij.....naotte***	Buigen.....klaar met buigen
Otagai ni tai shite	***Otakaj nie taj sjietee***	Je groet met elkaar
Rei.....naotte	***Reij.....naotte***	Buigen.....klaar met buigen

Wanneer we allemaal tegelijk buigen zeg je:

Aan het begin van de les: **Onegai shi masu** (*oneekaj sjie mas*).

Aan het einde van de les: **Arigato gozai mashita** (*Aariekatoo koozaj masta*).

HOOFSTUK 11: Stages

Er zijn verschillende soorten stages: bijvoorbeeld een trainingsweekend, juniorstagedag, Keishikai karate dag of het Europese Karate Zomerkamp (gashuku, spreek uit *gasjoekoe*).

Het trainingsweekend

Elk jaar is er een trainingsweekend voor junioren én senioren.
Misschien ben jij al een keer mee geweest? We gaan dan met z'n allen op reis. En blijven 1 nachtje slapen. Op het trainingsweekend wordt er veel getraind. Je krijgt les van verschillende leraren. En je ontmoet andere kinderen.

We doen nog veel meer op een trainingsweekend. Soms hebben we een hele spannende speurtocht.
Je kunt ook naar allerlei films kijken.

Keishikai Karate dag

Ieder jaar is er een karate dag. Dan trainen we allemaal in de bossen.
Nu mogen je ouders de hele dag kijken óf zelfs meedoen!
Meestal doen we na afloop een watergevecht (aqua kumite).
's Avonds houden we dan altijd nog een BBQ (*barbekjoe*).
Ontzettend gezellig en je leert veel nieuwe dingen!

Europese Gashuku

Het Europese Karate Zomerkamp is altijd in een ander Europees land. Naast heel veel leraren uit Europa krijg je dan ook les van onze Japanse hoofdleraar Goshi Yamaguchi Saiko Shihan. Je kan dan niet iedereen verstaan, omdat ze niet uit Nederland komen en een andere taal spreken. Trainen met zoveel andere kinderen is wel ontzettend vet!

HOOFDSTUK 12: Wedstrijden

Als je het leuk vindt kun je meedoen met karate wedstrijden.
Er zijn wedstrijden in kata en kumite.

Vraag: Weet je nog wat kata en kumite betekent?

……

……

……

……

……

/Op deze wedstrijden kun je een mooie prijs winnen.

Vraag: Heb jij wel eens meegedaan met een wedstrijd?
En heb je wel eens een prijsje gewonnen?

……

……

……

……

Ik had al verteld dat je wedstrijden kunt doen in kata en kumite.
Ik ga je nu vertellen wat kata wedstrijden zijn.
En wat kumite wedstrijden zijn.

Kata wedstrijden

Op kata wedstrijden laat je je mooiste kata zien.
Dit doe je op een wedstrijdveld.
Om dat wedstrijdveld zitten scheidsrechters.
Meestal moet je 2 of 3 kata's lopen.
De scheidsrechters beslissen dan wie ze het beste vonden.

Kumite wedstrijden

Een kumite wedstrijd lijkt op het kumite in de gewone les.
Maar nu zijn er veel meer kinderen.
En er zijn ook scheidsrechters bij.
Er is 1 hoofd scheidsrechter.
En meestal zijn er 3 hulp scheidsrechters.
De hoofd scheidsrechter staat op de wedstrijdmat.
En de hulp scheidsrechters zitten op een stoel.
Zij hebben een rode en een blauwe vlag in hun hand.
Je ontdekt straks wel waarom dat is.

Op kumite wedstrijden moet je goed beschermd zijn.
Dan kunnen er geen ongelukken gebeuren.
Daarom moet je handschoenen dragen.
En je moet een bitje in je mond hebben.

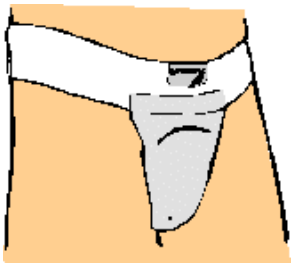
Er zijn nog meer dingen om je te beschermen.
Er zijn ook scheenbeschermers.
En een tok. Deze is alleen voor jongens.
En een borstbeschermer. Deze is alleen voor meisjes.
Kijk maar eens op het plaatje hieronder.

Vraag: Weet jij wat de tok, de handschoen en het bitje zijn?
Vul hieronder maar in.

A. ……..
B. ……
C. ……..

A

C



B

Op kumite wedstrijden vechten jongens tegen jongens.
En meisjes tegen meisjes.

Je moet je eigen band uitdoen op kumite wedstrijden.
Een van jullie krijgt een rode band.
Die wordt dan AKA genoemd.
Dit spreek je uit zoals je het schrijft.
En de ander krijgt een blauwe band.
Die wordt dan AO genoemd.
Dit spreek je uit als: *Auw* (grappig he?)
Zo kunnen de scheidsrechters jullie goed uit elkaar houden.

Op kumite wedstrijden kun je puntjes scoren.
De scheidsrechters letten goed op wie er een punt scoort.

Voor sommige technieken kun je 1 punt scoren.
Bijvoorbeeld voor een stoot in de buik.
Dit noemen we een YUKO.

Voor trappen op je rug of op je zij krijg je 2 punten.
Dit noemen we WAZARI.

En voor hele hoge trappen naar je hoofd krijg je zelfs 3 punten.
Maar dan mag je natuurlijk niet raken!
Als je drie punten scoort noemen we dat IPPON.

Vraag: Weet je nog waar je een YUKO voor krijgt?

……

Vraag: En waar scoor je een WAZARI mee?

……

Vraag: En weet je waar je een IPPON voor krijgt?

……

Vraag: Misschien weet je nog meer technieken waar je punten voor kunt krijgen? Schrijf ze maar eens op.

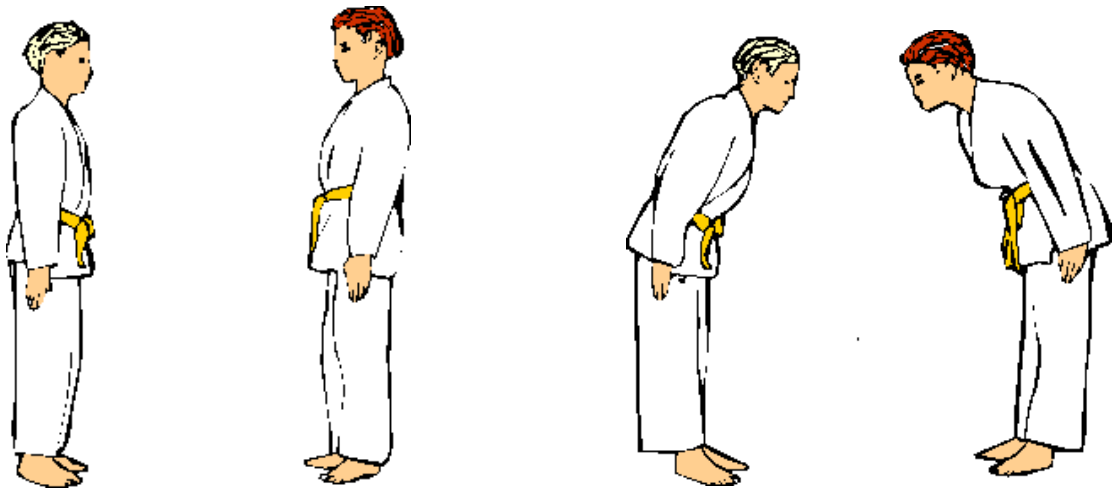
……

……

Weet je al waarom de hulp scheidsrechters 2 vlaggen hebben?
Dat ga ik je nu vertellen.
Als rood (Aka) een punt scoort doen ze hun rode vlag omhoog.
En als blauw (Ao) een punt scoort doen ze hun blauwe vlag omhoog.
Dan weet de hoofd scheidsrechter wie er een punt krijgt.

Op kumite wedstrijden mag je elkaar geen pijn doen.
Daarom letten de scheidsrechters goed op dat je niet te hard raakt.
Op het gezicht mag je helemaal niet raken.
Als je dat wel doet krijg je een strafpunt.
Je kunt ook een strafpunt krijgen als je buiten de wedstrijdmat stapt.

Voor de wedstrijd begint groet je eerst de hoofd scheidsrechter.
Dan groet je je tegenstander.
Kijk maar eens naar de plaatjes hoe je moet groeten.
Daarna ga je klaar staan om te beginnen.



Je mag pas beginnen als de scheidsrechter zegt:
SHOBU SANBON HAJIME.
Dit spreek je uit als: S*joboe sanbon hadjie mee*.
Dit betekent dat de wedstrijd is begonnen.

Een kumite partijtje duurt meestal 1 of 2 minuten.

Soms stopt de scheidsrechter de wedstrijd tussendoor even.
Hij zegt dan: YAME.
Dit spreek je uit als: *Jamee*.
Dat betekent: Stop!
De scheidsrechter stopt de wedstrijd als er een punt wordt gescoord.
Of als hij een strafpunt gaat geven.

Wanneer de wedstrijd dan weer doorgaat zegt de scheidsrechter:
TSUZUKETE HAJIME.
Dit spreek je uit als*: Tsoe tsoe kette hadjie mee*.

Wie de meeste punten heeft wint de wedstrijd.
De scheidsrechter doet zijn hand omhoog naar de winnaar.
Kijk maar eens naar het plaatje.

Tegen de winnaar zegt hij dan: NO KACHI.
Dit spreek je uit als: *Noo kats*.
Dat betekent: jij hebt gewonnen.

Als rood heeft gewonnen zegt hij:
AKA NO KACHI.

Vraag: Wat zegt de scheidsrechter als blauw heeft gewonnen?

……

……

……

Op wedstrijden kun je een prijs winnen.
Je kunt een eerste, tweede of derde prijs winnen.
Je krijgt dan een mooie beker of medaille.

Opdracht: Hieronder mag je een tekening maken van een beker of medaille die jij heel mooi vindt.

HOOFDSTUK 13: Japanse woorden

Het karate is een Japanse sport of vechtkunst.
Daarom worden er tijdens de les veel Japanse woorden gebruikt.
De technieken die je leert hebben allemaal een Japanse naam.
Maar er zijn nog veel meer Japanse woorden.
Kijk maar eens hieronder.

Japans woord	**Hoe spreek je het uit?**	**Wat betekent het?**
Dojo	*Doojoo*	De trainingszaal waar je les krijgt.
Gi	*Gie*	Karatepak
Obi	*Oobie*	Karateband
Za-zen	*Zaazen*	De groet aan het begin en het einde van de les.
Shomen	*Sjoomen*	De voorkant van de dojo. Hier buig je naartoe tijdens de Za-zen (de groet).
Seza	*Seezaa*	Dit is de manier waarop je zit tijdens de Za-zen (de groet).
Tsuki	*Tsoekie*	Stoot
Geri	*Geerie*	Trap
Uke	*Oeke*	Wering
Karateka	*Karateka*	Iemand die aan karate doet.
Kata?	*Kata?*	Begrepen?
Hai	*Haj*	Ja
Jodan	*Djoodan*	Gezichtshoogte
Chudan	*Tsjuudan*	Bandhoogte
Gedan	*Geedan*	De hoogte onder de band

Vraag: Ken jij nog meer Japanse woorden?
Schrijf ze hieronder maar eens op.

……

……

……

……

……

……

HOOFDSTUK 14: Tellen in het Japans

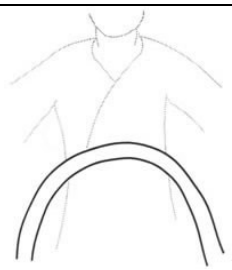
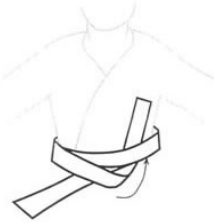
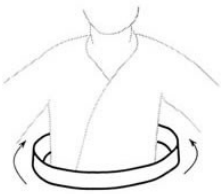
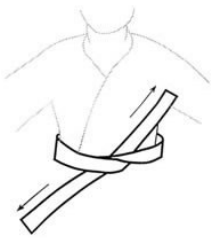
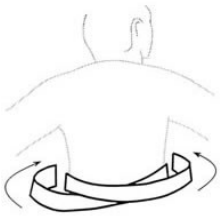
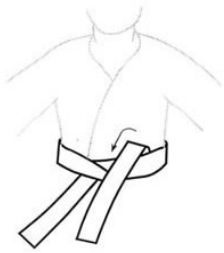
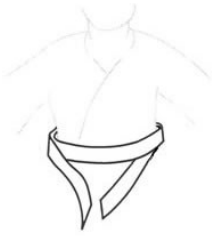
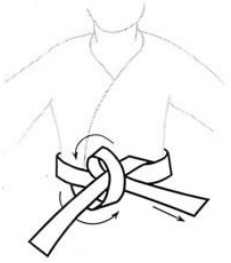
Tijdens de les wordt er in het Japans geteld.

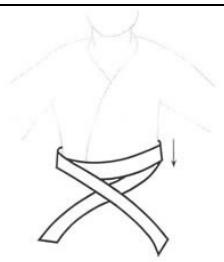
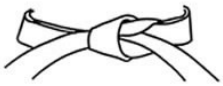
Vraag:	Kun jij al in het Japans tellen?

Ik heb de cijfers 1 tot en met 10 voor je in het Japans opgeschreven.
Ik heb erbij gezet hoe je het uitspreekt.
Ook heb ik het Japanse teken erachter gezet.
Probeer ze maar eens na te tekenen.
Oefen zelf maar eens met tellen in het Japans.

NUMMER	JAPANS	HOE SPREEK JE HET UIT?	JAPANSE TEKENS
1	**Ichi**	Ietsjie	一
2	**Ni**	Nie	二
3	**San**	San	三
4	**Shi**	Sjie	四
5	**Go**	Ko	五
6	**Roku**	Rokoe	六
7	**Shichi**	Sjietsjie	七
8	**Hachi**	Hatsjie	八
9	**Kyu**	Kjoe	九
10	**Ju**	Djoe	十

HOOFDSTUK 15: Hoe knoop ik mijn band?

	1) Vouw de band in tweeën met de uiteinden samen om het midden van je band te vinden. Plaats vervolgens het midden van de band op de buik net onder de navel.		6) Duw nu het rechter uiteinde onder het linker uiteinde en het deel van de band dat al om je buik zat door omhoog.
	2) Trek de band om je buik achter je rug.		7) Trek deze eerste knoop nu goed aan.
	3) Achter je rug, pak je nu de band aan je rechter kant en kruis deze onder de band die van je linker zijde komt. Trek beide uiteinden nu weer voor het midden je buik, zo dat het uiteinde dat nu aan je linkerzijde is onderlangs naar voren komt en het uiteinde aan je rechterzijde bovenlangs.		8) Pak nu het bovenste uiteinde van de band (nu ook aan de linker zijde) en buig het over het rechter uiteinde naar beneden.
	4) Zorg nu dat de band overal goed om je middel heen zit. De band mag niet gedraaid zitten en mag nergens kruisen.		9) Haal nu het rechter uiteinde onder het linker uiteinde door het gat (dat nu is ontstaan tussen de eerste knoop en het linker uiteinde) omhoog om de tweede knoop te maken. Trek ook deze (tweede) knoop nu goed aan en zorg dat beide uiteinden even lang zijn.

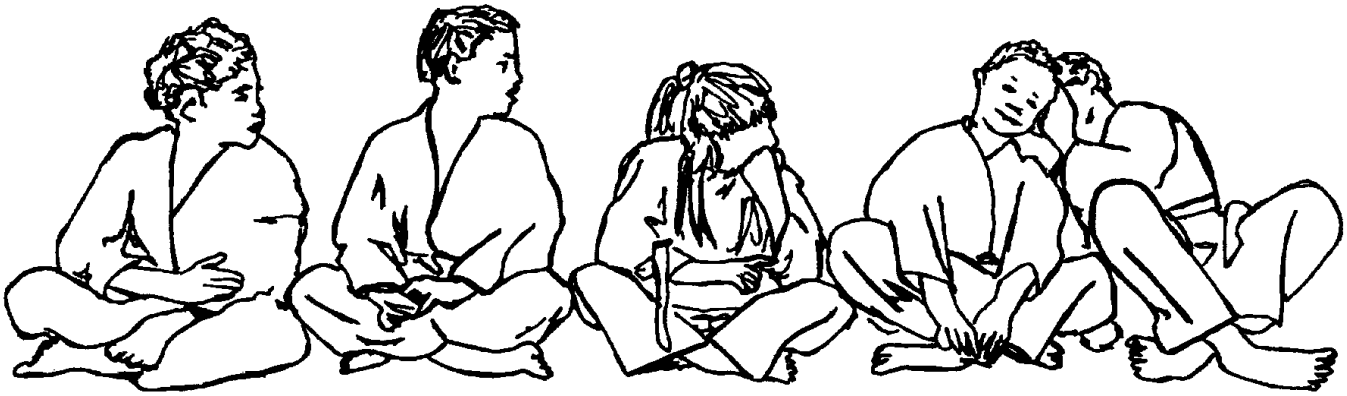
	5) Kruis nu het rechter uiteinde over het linker.		10) Als de aanwijzingen goed gevolgd zijn en de knoop is dus goed gelegd, dan moet de (buitenste) knoop een pijlvorm hebben die met de punt naar rechts wijst en beide uiteinden zijn nu even lang.

Zo zit je band (of obi) altijd heel netjes.

Je band op de juiste manier omdoen hoort bij de dojo etiquette.
Ga dit dus thuis maar eens goed oefenen!

Ik hoop dat jullie dit een heel mooi boekje vinden en dat jullie er heel zuinig op zullen zijn.

Als je vragen hebt kan je die Jokyo Kees of Senpai Rob natuurlijk altijd in de les vragen.

Veenendaal
September 2020

Kees Nieuwenhuizen Jokyo
Karateschool Keishikai, Goju Kai Karate Do Veenendaal.