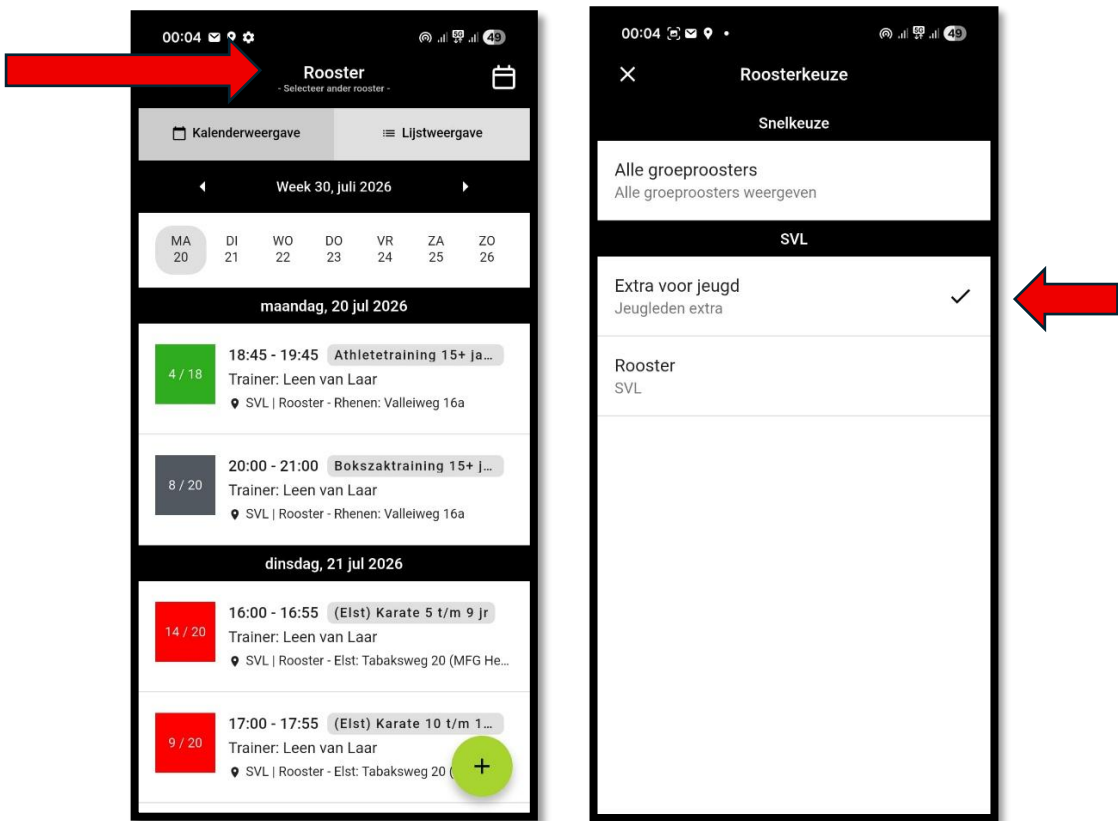




SPREEKBEURT TAS

Je kunt de spreekbeurt tas 1 week lang lenen

(tip: bereid je spreekbeurt alvast voor met de informatie uit dit document)

Ophalen:	Op vrijdag 18:30 tot 19:30 uur Locatie: Elst (1e verdieping Tabaksweg 20)
Terugbrengen: (1 week na het ophalen)	Op vrijdag 17:30 tot 18:30 uur Locatie: Elst (1e verdieping Tabaksweg 20)
Reserveer je spreekbeurt tas! Via de sportbitapp	
	

Naast deze map horen de volgende dingen in de spreekbeurttas te zitten:

- ✓ Okinawaanse vlag
- ✓ Karatebanden (wit, wit/geel, geel, geel/oranje, oranje, groen, blauw, bruin, zwart en rood)
- ✓ Stuk tatami
- ✓ Een rode en een blauwe wedstrijdvlag
- ✓ Uitnodigingen voor klasgenoten om een gratis proefles te volgen

Mochten er materialen ontbreken in de spreekbeurttas laat het dan weten.

Inhoud

Wat is karate.....	3
Waar komt karate vandaan (Okinawaanse vlag in de tas)	3
Goju-Ryu karate.....	4
Karatebond de IOGKF	4
Tijdslijn grootmeesters van de IOGKF	5
Foto: Sensei Leen met Sensei Higaonna Okinawa 2018	6
Foto: Sensei Leen met Sensei Nakamura Okinawa 2018	7
De onderdelen van karate	8
Karate-examens	9
Gradensysteem bij jeugdkarate (banden in de tas)	10
Kumite (spar) wedstrijden	11
Bescherming en kleding (rode/blauwe band in de tas)	11
Tatami (stuk tatami in de tas)	11
Punten scoren (Hoe moeilijker de karatetechniek hoe meer punten je krijgt)	12
Strafpunten (in het Japans Chui)	12
Scheidsrechters (scheidsrechter vlaggen in de tas)	12
Score yuko in beeld	13
Score wazari in beeld.....	14
Score ippon in beeld (traptechniek).....	15
Score ippon in beeld (veeg)	16
Wedstrijd resultaat	17

Wat is karate

Karate is een Japanse vechtsport waarbij je leert jezelf te verdedigen zonder wapens. Het woord "karate" betekent eigenlijk: "lege hand". Dat betekent dus dat je geen zwaard of stok nodig hebt, alleen je eigen lichaam.

Bij karate leer je om op een respectvolle manier te trainen. Je leert stoten, trappen, verdedigingen en je traint je hele lichaam én geest. Er zijn binnen het karate heel veel verschillen soorten/stijlen

Waar komt karate vandaan (Okinawaanse vlag in de tas)

Veel mensen denken dat karate uit Japan komt. Dat klopt een beetje, maar eigenlijk is het ontstaan op het eiland Okinawa. Okinawa hoort tegenwoordig bij Japan, maar het was vroeger een apart koninkrijk met zijn eigen regels en cultuur. Op Okinawa waren wapens vroeger verboden voor gewone mensen. Daarom bedachten ze een manier om zichzelf te verdedigen zonder wapens. Ze combineerden hun eigen vechttechnieken met vechtkunsten uit China. Zo is karate ontstaan!

Later is karate naar het vaste land van Japan gebracht. In Japan werd het nog verder ontwikkeld, en daar kreeg het ook de naam "karate".



Okinawaanse vlag

Goju-Ryu karate

Wij trainen bij Sportschool van Laar de karatestijl Goju-Ryu. Dat betekent "harde en zachte stijl".

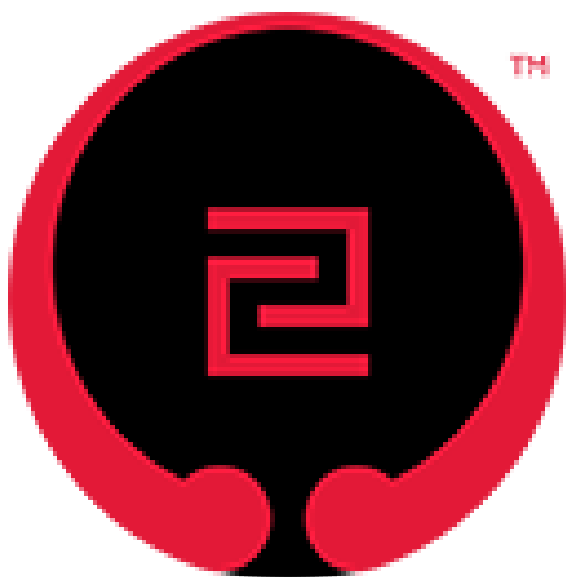
- Go betekent hard (zoals sterke stoten en trappen).
- Ju betekent zacht (zoals meebewegen en blokkeren).
- Ryu betekent school of stijl.

Bij Goju-Ryu leer je dus een combinatie van harde en zachte technieken. Dat maakt deze stijl heel bijzonder en goed voor zelfverdediging. Goju-Ryu komt rechtstreeks uit Okinawa en is nog heel traditioneel.

Karatebond de IOGKF

Bij sportschool van Laar word het Goju ryu karate getraind van de IOGKF (Internationale Okinawa Goju-ryu Karate Federatie). De IOGKF heeft 11 dojo's in Nederland en heeft dojo's in 63 andere landen wereldwijd.

Het logo van de IOGKF (tip: neem je karatepak mee met logo)



Betekenis van het logo

De naam Goju-Ryu betekent 'harde en zachte stijl'.

Sensei Higaonna heeft zowel een zachte vorm (de ronde buitenrand) als een harde vorm (het vierkante Miyagi-familiewapen) in het logo verwerkt.

Het logo kan ook betekenen 'Hemel en Aarde', in het Japans heet dit Kenkon. In de traditionele Okinawaanse cultuur betekend een cirkel vaak de hemel en hoeken of vierkanten de aarde.

Het doel van de IOGKF

Het doel van de IOGKF is het okinawaans goju ryu karate van sensei naar sensei over te brengen. Zodat de technieken blijven zoals ze bedacht en bedoelt zijn door de grondlegger (eerste leraar) Kanryo Higaonna. (sensei is het Japanse woord voor leraar of meester)

Tijdslijn grootmeesters van de IOGKF

				
Kanryo Higaonna Geboren: 1853 Overleden: 1915	Chojun Miyagi Geboren: 1888 Overleden: 1953	An'ichi Miyagi Geboren: 1931 Overleden: 2009	Morio Higaonna Geboren: 1938 Gestopt: 2022	Tetsuji Nakamura Geboren: 1965 Momenteel de leidende leraar van de IOGKF

Foto: Sensei Leen met Sensei Higaonna Okinawa 2018



Foto: Sensei Leen met Sensei Nakamura Okinawa 2018



De onderdelen van karate

Tijdens de trainingen en lessen leer je verschillende onderdelen. Elk onderdeel helpt je beter te worden in een ander stukje van karate. Hieronder leg ik de belangrijkste onderdelen uit:

1. Kihon (basis)

Kihon betekent “basis” of “fundament”.

Hierbij oefen je de basisbewegingen zoals stoten, trappen, standen en blokkeringen.

Je herhaalt deze bewegingen vaak, zodat je ze goed en precies leert uitvoeren.

Kihon is heel belangrijk, want zonder een goede basis kun je geen goede karateka worden!

2. Kata (vorm)

Kata is een vaste volgorde van bewegingen, alsof je tegen onzichtbare tegenstanders vecht.

Je leert hierbij de houding, techniek, timing en concentratie.

Elke kata vertelt een soort verhaal en laat zien hoe je je verdedigt tegen aanvallen.

Het is eigenlijk een soort dans van karate, maar dan met vechtbewegingen.

Het goju ryu karate heeft 10 kata's Gekisai Dai Ichi, Gekisai Dai Ni, Saifa, Seiyunchin, Shisochin, Sanseru, Sepai, Kururunfa, Seisan, Suparinpei. Daarnaast ook nog 2 oefenkata's Sanchin en Tensho waar de nadruk ligt op ademhaling en spier aanspanning.

3. Bunkai (uitleg van de kata)

Bunkai betekent dat je de bewegingen uit een kata in het echt toepast met een partner.

Zo leer je waarom je iets doet en tegen welke aanval de beweging bedoeld is.

Dit maakt de kata levendiger en helpt je begrijpen wat je precies oefent.

4. Kumite (sparren) **(tip: neem je eigen karatehandschoenen en beetje mee)**

Kumite betekent “gevecht” of “samen oefenen”.

Je oefent met een partner om te leren aanvallen en verdedigen op een gecontroleerde manier.

Er zijn verschillende soorten kumite:

Ippon Kumite

Bij ippon kumite spreek je van tevoren af wat de aanval is, en dan oefen je de verdediging en tegenaanval. Dit helpt je om techniek, timing en afstand te leren.

Jiyu Kumite (vrij sparren)

Bij vrij sparren (vaak pas als je verder bent) mag je vrij bewegen en technieken gebruiken tegen elkaar. Dit gebeurt altijd met respect en controle, zodat niemand geblesseerd raakt.

Karate-examens

Bij sportschool van Laar doen we 2 x per jaar karate-examen. Tijdens de examens moet je aan de sensei's laten zien wat je allemaal geleerd hebt.

Na het examen krijg je een diploma **(tip: neem je eigen diploma mee)**



←Kara (lege)
←Te (hand)
←Do (weg)

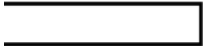
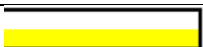


←Internationaal
←Okinawa
←Go
←Ju
←Ryu

Gradensysteem bij jeugdkarate (banden in de tas)

In karate werk je met bandkleuren om te laten zien hoeveel je al geleerd hebt. Je begint met een witte band en werkt stap voor stap toe naar de zwarte band. Elke kleur hoort bij een bepaalde graad, die we “kyu” noemen.

Naast de hele graden zijn er ook tussenstappen, die heten “mon”. Dit zijn kleine stapjes binnen een bepaalde band, zodat je ook als kind goed kunt doorgroeien.

Hele graad Kyu graad	Tussenstap Mon graad	Bandkleur
Geen		
10° kyu		
9° kyu		
8° kyu		
7° kyu		
7° kyu	1° mon	
7° kyu	2° mon	
7° kyu	3° mon	
6° kyu		
6° kyu	1° mon	
6° kyu	2° mon	
6° kyu	3° mon	
5° kyu		
5° kyu	1° mon	
5° kyu	2° mon	
5° kyu	3° mon	
4° kyu		
4° kyu	1° mon	
4° kyu	2° mon	
4° kyu	3° mon	
3° kyu		
2° kyu		
1° kyu		
1° dan		

Kumite (spar) wedstrijden

Wanneer je al een tijdje karate doet kun je ook meedoen met kumite wedstrijden.

Tijdens deze wedstrijdjjes probeer je met karatetechnieken punten te scoren op de buik en de rug van de tegenstander of technieken richting het hoofd van de tegenstander.

In Nederland organiseert de KBN de wedstrijd sport en wereldwijd de WKF



Bescherming en kleding (rode/blauwe band in de tas)

Om elkaar niet te blesseren dragen de karateka's tijdens een wedstrijd karatehandschoenen een beetje en karate voet/ scheenbeschermers.

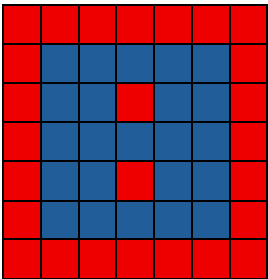
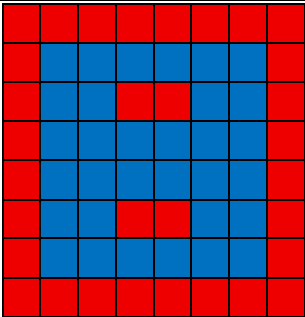
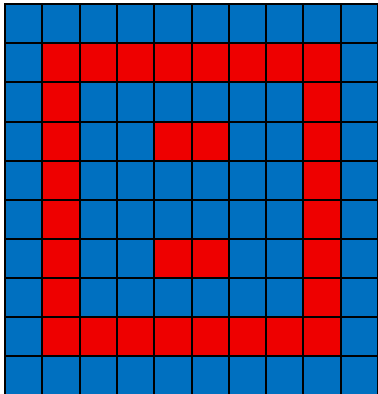
Daarnaast draagt de ene een rode karateband en de ander een blauwe karateband.

Rood is in het Japans **Aka** en blauw is in het Japans **Ao**

Tatami (stuk tatami in de tas)

De karatemat waarop de wedstrijden plaats vind noem je een Tatami deze bestaat uit puzzelmatten van 1 x 1 meter.

Hoe groter de wedstrijd hoe groter de wedstrijdmat.

Clubkampioenschappen 7 x 7 meter	Regionale wedstrijden 8 x 8 meter	Grote wedstrijden 10 x 10 meter (de buitenste blauwe rand mag je niet op komen)
		

Punten scoren (Hoe moeilijker de karatetechniek hoe meer punten je krijgt)

yuko is 1 punt en krijg je voor:

Een gestrekte stoot naar de buik waarbij er een beetje contact gemaakt word.

Een gestrekte stoot naar het hoofd waarbij er geen contact gemaakt word.

wazari is 2 punten en krijg je voor:

Een gestrekte ronde trap naar de buik of rug waarbij er een beetje contact gemaakt word.

Een gestrekte zijwaartse trap naar de buik waarbij er een beetje contact gemaakt word.

ippon is 3 punten en krijg je voor:

Een gestrekte ronde trap naar het hoofd waarbij er geen contact gemaakt word.

Een omgekeerde ronde trap naar het hoofd waarbij er geen contact gemaakt word.

Een stoot nadat de tegenstander geveegd is.

Strafpunten (in het Japans Chui)

Voor de volgende dingen krijg je een strafpunt

- Te hard raken
- Het raken van het hoofd (bij jeugd)
- Buiten de mat komen
- Vasthouden met 2 handen
- Vluchten / wegrekken voor de wedstrijd

Bij 5 strafpunten heeft de tegenstander gewonnen.

Een strafpunt geeft de hoofdscheidsrechter aan met het volgende gebaar



Scheidsrechters (scheidsrechter vlaggen in de tas)

Per wedstrijd verschilt het hoeveel scheidsrechters er op de tatami zijn.

Dit kan zijn

2 scheidsrechters: 1 hoofdscheidsrechter en een schaduwscheidsrechter

4 scheidsrechters: 1 hoofdscheidsrechter, 2 hoekscheidsrechters met vlaggen, 1 controleur die de hoofdscheidsrechter help met in de gaten houden hoeveel vlaggen er om hoog gaan.

6 scheidsrechters: 1 hoofdscheidsrechter, 4 hoekscheidsrechters met vlaggen, 1 controleur die de hoofdscheidsrechter help met in de gaten houden hoeveel vlaggen er om hoog gaan.

Score yuko in beeld

De Actie: (Rood 1 punt) (Rood Yuko)	
	
De hoekscheidsrechter: Rode vlag schuin naar onderen.	
De hoofdscheidsrechter: Geeft in het Japans aan welk punt gescoord is. In het Nederlands Rood / buik hoogte stoot / 1 punt In het Japans Aka / Chudan Tsjuki / Yuko Spreekt uit als: Aka / Tjudan Zuki / Juko	

Score wazari in beeld

De Actie: (Rood 2 punten) (Aka Wazari)



De hoekscheidsrechter:

Rode vlag naar opzij



De hoofdscheidsrechter:

Geeft in het Japans aan welk punt gescoord is.

In het Nederlands
Rood / rug hoogte trap / 2
punten

In het Japans
Aka / Chudan Geri / Wazari

Spreekt uit als:
Aka / Tjudan keru / Wazari



Score ippon in beeld (traptechniek)

De Actie: (Rood 3 punten) (Aka ippon)



De hoekscheidsrechter:

Rode vlag schuin omhoog



De hoofdscheidsrechter:

Geeft in het Japans aan welk punt gescoord is.

In het Nederlands
Rood / hoofd hoogte trap / 3 punten

In het Japans
Aka / Jodan Geri / ippon

Spreekt uit als:
Aka / Jodan keri / ieppon



Score ippon in beeld (veeg)

De Actie: (Rood 3 punten) (Aka Ippon)



De hoekscheidsrechter:

Rode vlag schuin omhoog



De hoofdscheidsrechter:

Geeft in het Japans aan welk punt gescoord is.

In het Nederlands
Rood / Veeg / 3 punten

In het Japans
Aka / Ashi barai / ippon

Spreekt uit als:
Aka / Assie barei / ieppon



Wedstrijd resultaat

Tijdens de wedstrijden kun je:



winnen of verliezen

Maar respect en waardering voor je
tegenstander is er altijd!!

