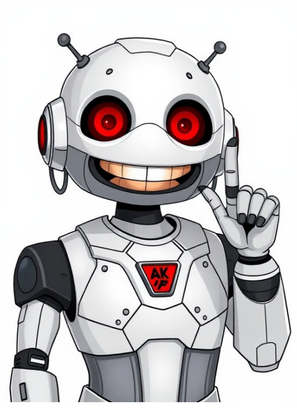
Click to verify



Welkom Welkom bij Karateclub Kenryoku. Karateclub Kenryoku Almere streeft naar gedisciplineerd, kwalitatief hoogstaand karate met een gezellige sfeer. Voor jong en oud! Nu beschikbaar via Prime! 18 januari & 26 juni 2026 Karate is een vechtkunst / vechtsport / zelfverdedigingvorm met een lange, rijke historie. Het woord Karate is opgebouwd uit de 2 Japanse woorden'Kara' en 'Te' en betekent letterlijk 'lege hand'; kara = leeg; te = hand.Lege hand geeft letterlijk aan dat men ongewapend is. Door Karatetraining kunnen diverse ledematen van het lichaam gebruikt worden als wapens. Karate is zowel (ongewapende) zelfverdediging, kunstvorm, sport als filosofie. Omdat iedere persoon een andere persoonlijkheid of insteek heeft, kan de persoonlijke betekenis van het Karate (beoefenen) per persoon verschillen.Bij karate ligt de nadruk vooral op het gebruik van stoot-, trap- en afweertechnieken (te-waza, geri-waza en uke-waza). In het curriculum van sommige karatestijlen komen ook worpen, klemmen, verwurgingen en worsteltechnieken voor.Een beoefenaar van het karate wordt een karateka genoemd. Karate is vanaf 2020 een olympische sport. Karate behoort tot de harde vechtkunsten, maar het bevat meer dan alleen de fysieke toepassing van agressie. Hoewel er wedstrijden worden gehouden, gaat het bij karate niet om het winnen of verliezen, maar om de verbetering van het karakter van de beoefenaar. Karate mag uitsluitend voor zelfverdediging gebruikt worden en zoals een gezegde luidt:"Karate Ni Sente Nashi", ofwel "In karate is er geen eerste aanval". Over de betekenis hiervan bestaat echter geen eenduidigheid: veelal wordt dit gezegde eenvoudig opgevat als een gedragsregel van niet aanvallen, doch op een dieper niveau luidt een uitleg dat een geoefende op een aanval van een tegenstander kan anticiperen. Ander beroemde gezegden luiden:Een vermeden gevecht is een gewonnen gevecht enZeven keer vallen, acht keer opstaan Een karatetraining wordt gewoonlijk onderverdeeld in verschillende onderdelen. De vaste onderdelen zijn:kihon (basistechnieken)kata (een set technieken die een gevecht tegen denkbeeldige tegenstanders uitbeeldt)kumite (oefengevecht) Bij het karate maakt men gebruik van een bandensysteem van verschillende kleuren, om leerlingen van verschillende graad te kunnen onderscheiden. Deze banden worden Obi genoemd.De lagere kleurbanden noemt men in het karate de kyu-graden.De zwarte band rekent men tot de dan-graden. Nadat een leerling de zwarte band heeft behaald, kan de graad enkel omhoog gaan via de dan-graad.Bij sommige karatestijlen zijn er ook nog andere trainingsonderdelen zoals:kobudo (wapentraining)makiwara-training (stootpaal- of stootzaktraining)hojo undo (conditionering en gewichtstraining)tameshiwara (breektechnieken)kiko (energetische oefeningen). KarateSTK@rb0nd2023-05-01T10:37:22+01:00 De karatetraining is gefundeerd op de volgende 3 pijlers:Het kata is een onderdeel van het karate dat relatief vrij onbekend is. Toch hoort het net zo bij deze vechtkunst als het kumite, het tweegevecht. Kata is misschien nog het best te omschrijven als alleengevecht of schijngevecht. Een kata is een stijlfiguur, een vaste serie bewegingen, waarmee de karateka een gevecht uitbeeldt tegen een of meer denkbeeldige tegenstanders. De eerste techniek is altijd verdedigend. Iedere kata heeft zijn eigen naam en betekenis, en iedere karatestijl kent zijn eigen katas.Oorspronkelijk werd het kata ontwikkeld als een manier om technieken te trainen en te perfectioneren. Tegenwoordig is het ook een wedstrijdvorm, waarbij de karateka op verschillende aspecten wordt beoordeeld. Zo moet het kata perfect worden uitgevoerd, met de juiste technieken, zonder balansverstoringen, krachtig en toch beheerst. Ook het ritme en de ademhaling zijn belangrijk. Essentieel bij het kata is de uitstraling, de inleving in het gevecht; de karateka moet niet alleen een serie technieken uitvoeren, maar moet echt aan het vechten zijn. Zonder inleving is er geen sprake van een kata, maar blijft er slechts een lege vorm over. Bij kata wedstrijden loopt een karateka een vooraf aangekondigde kata. Deze kan worden beoordeeld middels punten of vlaggen.Met het puntensysteem geven vijf tot zeven scheidsrechters punten voor de kata op twee onderdelen, te weten Atletisch vermogen en Techniek. De scores worden bij elkaar opgeteld, waarbij hoogste en laagste score wordt van de totaalscore afgetrokken. Uiteindelijk ontstaat hierdoor een totaalscore van drie tot vijf scheidsrechters. De karatekas met de hoogste scores gaan door naar de volgende ronde. Bij het vlaggensysteem lopen twee karatekas een vooraf aangekondigde kata tegen elkaar, waarbij de eerste karateka een rode band draagt en de tweede een blauwe band. Door middel van een rode en blauw vlag geven drie tot vijf scheidsrechters aan wie zij de beste vonden.Onder dit trainingsonderdeel verstaat men het verrichten van gevechtshandelingen zowel aanvallend als verdedigend met een partner.Binnen het wedstrijdkarate (vanuit KBN, EKF en WKF) worden er ook voor kumite wedstrijden georganiseerd. Deze wedstrijden zijn in teamverband of individueel. In teamverband vechten twee teams bestaande uit drie tot vijf karatekas tegen elkaar, waarbij de karatekas n tegen n vechten maar de totaalscore (aantal winst- of verliespartijen) van de drie wedstrijden het eindresultaat bepaald. Het eerste team of de eerste karateka heeft, net als bij kata, een rode band om, de andere de blauwe band.Bij individuele wedstrijden vechten twee karatekas tegen elkaar, de wedstrijdduur hangt af van de leeftijd van de karatekas. Zo duurt een wedstrijd bij jeugdige karatekas 90 seconden, en vechten senioren heren karatekas drie minuten. Scores worden gegeven voor stoten, trappen en worpen. De karateka met de hoogste score wint de wedstrijd. Voor (te hard) contact of het buiten de wedstrijdmat stappen worden strafpunten gegeven. De wedstrijdmat is een blauw vlak tien bij tien meter, waarbij er een rode rand wordt neergelegd van acht bij acht meter.De kumitesporters hebben, naast een karatepak, verschillende soorten bescherming aan:Bitje, dit is een gebitsbeschermerHandschoenen (rood of blauw, corresponderend met de band)Been- en voetbeschermers (rood of blauw, corresponderend met de band)Lichaamsbescherming, dit wordt gedragen onder het pak.Borstbescherming, speciaal voor dames en meisjes.Kruisbescherming, speciaal voor heren en jongens, maar ook beschikbaar voor dames.Het kata is een onderdeel van het karate dat relatief vrij onbekend is. Toch hoort het net zo bij deze vechtkunst als het kumite, het tweegevecht. Kata is misschien nog het best te omschrijven als alleengevecht of schijngevecht. Een kata is een stijlfiguur, een vaste serie bewegingen, waarmee de karateka een gevecht uitbeeldt tegen een of meer denkbeeldige tegenstanders. De eerste techniek is altijd verdedigend. Iedere kata heeft zijn eigen naam en betekenis, en iedere karatestijl kent zijn eigen katas.Oorspronkelijk werd het kata ontwikkeld als een manier om technieken te trainen en te perfectioneren. Tegenwoordig is het ook een wedstrijdvorm, waarbij de karateka op verschillende aspecten wordt beoordeeld. Zo moet het kata perfect worden uitgevoerd, met de juiste technieken, zonder balansverstoringen, krachtig en toch beheerst. Ook het ritme en de ademhaling zijn belangrijk. Essentieel bij het kata is de uitstraling, de inleving in het gevecht; de karateka moet niet alleen een serie technieken uitvoeren, maar moet echt aan het vechten zijn. Zonder inleving is er geen sprake van een kata, maar blijft er slechts een lege vorm over. Bij kata wedstrijden loopt een karateka een vooraf aangekondigde kata. Deze kan worden beoordeeld middels punten of vlaggen.Met het puntensysteem geven vijf tot zeven scheidsrechters punten voor de kata op twee onderdelen, te weten Atletisch vermogen en Techniek. De scores worden bij elkaar opgeteld, waarbij hoogste en laagste score wordt van de totaalscore afgetrokken. Uiteindelijk ontstaat hierdoor een totaalscore van drie tot vijf scheidsrechters. De karatekas met de hoogste scores gaan door naar de volgende ronde. Bij het vlaggensysteem lopen twee karatekas een vooraf aangekondigde kata tegen elkaar, waarbij de eerste karateka een rode band draagt en de tweede een blauwe band. Door middel van een rode en blauw vlag geven drie tot vijf scheidsrechters aan wie zij de beste vonden.Onder dit trainingsonderdeel verstaat men het verrichten van gevechtshandelingen zowel aanvallend als verdedigend met een partner.Binnen het wedstrijdkarate (vanuit KBN, EKF en WKF) worden er ook voor kumite wedstrijden georganiseerd. Deze wedstrijden zijn in teamverband of individueel. In teamverband vechten twee teams bestaande uit drie tot vijf karatekas tegen elkaar, waarbij de karatekas n tegen n vechten maar de totaalscore (aantal winst- of verliespartijen) van de drie wedstrijden het eindresultaat bepaald. Het eerste team of de eerste karateka heeft, net als bij kata, een rode band om, de andere de blauwe band.Bij individuele wedstrijden vechten twee karatekas tegen elkaar, de wedstrijdduur hangt af van de leeftijd van de karatekas. Zo duurt een wedstrijd bij jeugdige karatekas 90 seconden, en vechten senioren heren karatekas drie minuten. Scores worden gegeven voor stoten, trappen en worpen. De karateka met de hoogste score wint de wedstrijd. Voor (te hard) contact of het buiten de wedstrijdmat stappen worden strafpunten gegeven. De wedstrijdmat is een blauw vlak tien bij tien meter, waarbij er een rode rand wordt neergelegd van acht bij acht meter.De kumitesporters hebben, naast een karatepak, verschillende soorten bescherming aan:Bitje, dit is een gebitsbeschermerHandschoenen (rood of blauw, corresponderend met de band)Been- en voetbeschermers (rood of blauw, corresponderend met de band)Lichaamsbescherming, dit wordt gedragen onder het pak.Borstbescherming, speciaal voor dames en meisjes.Kruisbescherming, speciaal voor heren en jongens, maar ook beschikbaar voor dames.Karate is wereldwijd een populaire sport: in bijna 200 landen wordt karate beoefend, waarvan 54 Europese landen. Copyright Karate Bond Nederland | All Rights Reserved | Webdesign by Style Creations Karate of karate-do (of) is een zelfverdedigingskunst en vechtsport afkomstig uit Okinawa, Japan. Eenbeoefenaar van karate heet een karateka. Karate komt van de Japanse woorden (kanji) kara () te (), wat "lege hand"betekent. De volledige naam is karate-d, hierbij wordt naast de kanji voorkarate () ook de kanji do () gebruikt. Dokan worden vertaald als "(leer)weg, (les)pad, route, lering, reis". Een belangrijke rol speelt bij aanvallendeen verdedigende technieken weliswaar het gebruik van vuist en hand (te-waza), maar er zijn ook traptechnieken (ashi-waza). Karate is een vechtsport maar het bevat alles behalve agressie. Hoewel er wedstrijden worden gehouden, gaat het bij karateniet om het winnen of verliezen, maar om een verbetering van het karakter van de beoefenaar. Karate mag uitsluitend voor zelfverdediging gebruikt worden en zoals een gezegde luidt:"Karate Ni Sente Nashi", ofwel "In karate is er geen eerste aanval". Over de betekenis hiervan bestaat echter geen eenduidigheid: veelal wordt dit gezegde eenvoudig opgevat als een gedragsregel van niet-aanvallen, doch op een dieper niveau luidt een uitleg dat een geoefende op een aanval van een tegenstander kan anticiperen. Ander beroemde gezegden luiden: "Een vermeden gevecht is een gewonnen gevecht en Zeven keer vallen, acht keer opstaan". Toepassing van karate-technieken kan vooral bij een niet-geoefende tegenstanderernstig lichamelijk en zelfs dodelijk letselveroorzaken. Bij de beoefening van karate als wedstrijdsport is een belangrijkedoelstelling dat mende tegenstander niet raakt met een techniek die hem ernstig letsel toebrengt. Over de exacte oorsprong van karate tast men nog in het duister, maar reeds tijdens de Meiji-periode was karate heelbekend bij het Japanse volk. Er zijn verschillende verhalen in de omloop. Over het algemeen wordt aangenomen dat karate is voortgekomen uit vechttechnieken afkomstig van het Aziatische vasteland. Oorspronkelijk betekende karate "Lege hand",in het Japans wordt hetChinese teken Tang als Kara gelezen. Het Chinese karakter slaat terug op de Tang-dynastie.Op het eiland Okinawa is dit dan ook de betekenis die men nog steeds aan de term karate geeft.In 1937 werd de betekenis van karate echter gewijzigd en las men het in het Japans als lege (kara) hand (te).Dit niet in de laatste plaats omdat de Japanners niet op goede voet stonden met de Chinezen en derhalve een verwijzing naar dat land niet wilden erkennen in het karate. De legende gaat dat zo'n 1500 jaar geleden een boeddhistische priester,Daruma Taishi (ook bekend als Bhodi Dharma), vanuit Zuid-India naar China reisde om er de 18 mysteries van Lohan Tao te onderwijzen in het Shaolin klooster te Chung Shan in de Hunan provincie. Daruma's mysteries van Zen waren zeer moeilijk aan te leren en de intense beoefening van soberheid tijdens de opleidingsperiode putte zijn volgelingen zowel geestelijk als lichamelijk volledig uit. Velen die zijn onderrichtingen wilden bestuderen moesten onderweg opgeven. Om deze toestand recht te zetten onderwees Daruma hen in een bepaalde doctrine, de onscheidbaarheid van lichaam en geest (Eki Kinkyo) genaamd, de basis van het Chinese Kempo (Kempo = vuist van Shaolin). Eigenlijk was dit gewoon een oefening om het lichaam gezond en sterk te houden. De Shaolin (op zijn Japans: Shorin) vechtkunst regeerde in China en kende een bloei van honderden jaren. Geleidelijk aan vond de Shaolin-kunst van de zelfverdediging haar weg naar Okinawa via immigranten en handelsroutes. Hoewel Okinawa al weldegelijk een geheel eigen vorm van Kempo kende ('Shuri-Te' of 'Bushi-te'), werd de ontwikkeling van het Okinawa-karate sterk benvloed door Shaolin. Op Okinawa ontstonden stijlen die aan deze invloeden doen herinneren zoals 'Shorin Karate' en'Shorinji Kempo'. De originele ontwerper van de oudste Okinawaanse krijgskunst, Shuri-Te (ook wel Tote-Jitsu genoemd), wasSokon 'Bushi' Matsumura (1798-1890). Hij zou volgens de overleveringen later het Shaolin klooster in China hebben bezocht.Sokon Matsumura was het hoofd van de beveiliging in Shuri Castle op Okinawa. Hij wordt tot op de dag van vandaag gezienals de originele grootvader van Karate. Hij ontwikkelde de vroegere voorloper van Karate in Shuri Castle dat door velendan ook niet voor niets wordt beschouwd als het mekka van Karate. Karate mag dus ondanks haar invloeden wel degelijk gezien worden als een originele Okinawaanse zelfverdedigingskunst. Het was de enige kunst ter wereld die, noodgedwongen door wetgeving, geen gebruik maakte van wapens. Dit in tegenstelling tot het Chinese Kempo! In Okinawa werd karate eeuwen na elkaar in het geheim beoefend tot het in 1901 opdook als onderdeel van het onderwijsprogramma in de eerste middelbare school van Okinawa. Meester Anko Itosu was de eerste (officile) instructeur en eenpersoonlijk leerling van Sokon Matsumura. Het was aan deze school dat Meester Gichin Funakoshi zijn opleiding genooten in 1916 introduceerde hij karate in Japan. Meester Funakoshi werd de pionier van het moderne karate en hij zou de rest van zijn leven wijden aan het populariseren ervan. Ondanks het feit dat iedereen zijn stijl 'Shotokan' begon te noemen drukte Funakoshi iedereen op het hart dat die naam door zijn leerlingen aan het Karate was gegeven en niet door hemzelf. Funakoshiwas in principe tegen stijlnamen zoals we in zijn boek Karate Nyumon kunnen lezen. Voor Funakoshi was alle Karate gewoonKarate, niets meer en niets minder. In zijn voetsporen kwamen er nog andere karatemeesters van Okinawa naar Japan. Het karate kende er een snelle verspreidingen er werden al snel veel karatescholen opgericht. Daaropvolgend werden er toernooireglementen opgesteld om van karate eencompetitiesport te maken. Bij karate onderscheidt men verschillende stijlen. Onderscheidend voor de diverse stijlen zijn de diverse kata, een min of meer eigen filosofie en eigen wedstrijd-reglementen. De Federation of All Japan Karatedo Organization erkent 4 zogenoemde traditionele stijlen (de Yondai Ryuha), dit zijn: Goju-ryu Shotokan Wado-ryu Shito-Ryu Daarnaast bestaan nog vele andere stijlen, zoals: Kyokushinkai (Full Contact) etc. Kyokushinkai staat bekend als de hardste en vrijwel de enige officile vorm van "full contact" karate. Het is een volwaardigekaratestijl waarin de onderdelen kihon, kumite, kata en tameshiwari, alle verplichte onderdelen bij examens zijn. Kyokushinkaikennmerkt zich door gedisciplineerde en geestdriftige beoefening. Traditioneel wordt De 'Fighting Spirit' (Kokoro), het Bushidoen de dojo-kun in de authentieke dojo dan ook zeer hoog aangeschreven. Het gevecht zelf vormt het zwaartepunt van deze karatestijl, kyokushinkai staat ook wel bekend als 'Worlds hardest karate'. Kyokushin karate bestaat zoals alle andere stijlen uit de volgende vier onderdelen: Basistechnieken zoals trappen, stoten, slagen, standen, ademhaling, pareringen en verplaatsingen, worden getraind in dezogenaamde 'kihon'. Het kata is een onderdeel van het karate dat relatief vrij onbekend is. Toch hoorthet net zo bij deze vechtkunst als het kumite,het tweegevecht. Kata is misschien nog het best te omschrijven als 'alleengevecht' of 'schijngevecht'. Een kata is een stijlfiguur, een vaste serie bewegingen, waarmee de karateka een gevecht uitbeeldt tegen een of meer denkbeeldige tegenstanders. Deeerste techniek is altijd verdedigend. Iedere kata heeft zijn eigen naam en betekenis, en iedere karatestijl kent zijn eigen kata's. Oorspronkelijk werd het kata ontwikkeld als een manier om technieken te trainenen te perfectioneren. Tegenwoordig is het ook een wedstrijdvorm, waarbij de karateka op verschillende aspecten wordt beoordeeld. Zo moet het kata perfect worden uitgevoerd,met de juiste technieken, zonder balansverstoringen, krachtig en toch beheerst. Ook het ritme en de ademhaling zijn belangrijk. Essentieel bij het kata is de uitstraling, de inleving in het gevecht; de karateka moet niet alleen een serie technieken uitvoeren,maar moet echt aan het vechten zijn. Kyokushinkai heeft een basis (Kihon) van 6 kata's. In deze kata's zijn de basisbeginselen ondergebracht. 3x Sukugi kata (gericht op balans en beentechnieken) (niet alle organisaties hanteren deze) 3x Taikyoku kata (gericht op balans en armtechnieken) 5x Pinan kata En verder nog 12 hogere kata waarin alle aspecten van karate terugkomen. Onder dit trainingsonderdeel verstaat men het verrichten van gevechtshandelingen zowel aanvallend als verdedigend met een partner. Dit onderdeel van het karate bestaat uit het breken van diverse materialen d.m.v. verschillende technieken. De technieken worden uitgevoerd door gebruik te maken van alle onderdelen van het lichaam. Het kanji-teken, overal ter wereld voor op de karate-gi gedragen,betekent "Kyokushinkai", welke naam Sosai Mas Oyamagegeven heeft aanzijn karatestijl. Het bestaat uit 3 karakters: Kyoku betekent"Uiterste". Dit betekent dat je het maximale uit elke situatie wil halen door door te zetten en je geheel te geven om zo tot hetuiterste te gaan voor dat wat je wilt bereiken. Shin betekent"Waarheid" of "Realiteit". Dit betekent dat je alleen met een ijzeren discipline en juiste mentaliteit dit kan bereiken. Je zal zonder marchanderen de realiteit tegemoetmoeten treden, en wanneer je dit kunt opbrengen, sterkt dit je in je zelfvertrouwen. Kai betekent"Vereniging" of "Associatie". Dit staat voor het samenwerken met elkaar in de juiste verhouding en altijd met het nodige respect voor ieders standpunt.Respect is een essentieel punt in de relatie tot elk mens. Het teken van Kyokushin Karate ishet Kanku teken, welke komt uit de Kanku Kata.In deze kata worden de handen geheven en de vingers vormen een opening waardoor men de lucht kan zien.De bovenste en onderste punten van het teken worden gevormd door de vinger (boven)en de duimen (onder). Zij symboliseren de pieken en de uitersten. De brede secties aan de zijkanten, welke door de polsen gevormd worden,symboliseren kracht. De cirkel in het midden, de opening tussen de handen, waardoor men de lucht kan zien symboliseert het oneindige.HetKanku teken is omgevendoor een cirkel welke staat voor continuiteit en ronde bewegingen. Alle beoefenaars van het Kyokushin Karate volgen en leven naar de 11 motto's van Sosai Mas Oyama. 1. De "Martial Way" begint en eindigt met hoffelijkheid.Daarom, wees echt beleefd ten alle tijden. 2. Het volgen van de "Martial Way" is zoals het beklimmen van een klif je moet voort zonder rust.Het vraagt absolute en onwankelbare toewijding aan de taak voor handen. 3. Streef ernaar het initiatief te nemen in alle dingen, altijd waakzaam zijn tegenover acties dievoortvloeien uit egostische vijandigheid of onbedachtzaamheid. 4. Zelfs voor de beoefenaar van gevechtskunst kan het belang van geld niet genegeerd worden.Toch, men moet toch oppassen dat men er nooit afhankelijk van wordt. 5. De "Martial Way" is gecentreerd op postuur. Streef ernaar de juiste houding te behouden ten alle tijden. 6. De "Martial Way" begint met duizend dagen en is beheerst na tienduizend dagen training. 7. In de gevechtskunst brengt zelfbeschouwing wijsheid. Bezin altijd over je acties als een mogelijkheid om te verbeteren. 8. De natuur en het doel van de gevechtskunsten is universeel. Alle egostische verlangens zouden moeten geroosterd worden in de hardende vuren van harde training. 9. De gevechtskunsten beginnen met een punt en eindigen in een cirkel. Rechte lijnen komen voort uit dit principe. 10. De echte essentie van de "Martial Way" kan alleen bereikt worden door ervaring. Dit wetende,leer nooit zijn vraag te vrezen. 11. Onthoudt altijd, in de gevechtskunsten zijn de beloningen van een zeker en dankbaar hartwerkelijk overvloedig. Gedeeltelijke tekst uitbron: wikipedia Karate bestaat uit veel facetten. Karate ontwikkelt je lichaam door middel van het fysieke karakter. Karate is een sport waarmee je het lichaam op de meest gevarierde manier gebruikt en ontwikkeld. Je werkt aan kracht, leningheid en uithoudingsvermogen maar ook aan snelheid en je reflexen. Het sporten heeft een ontspannende werking waardoor je na een training jezelf weer fit voelt. Karate maakt je mentaal sterker. Door het trainen van karate werk je aan je doorzettingsvermogen en je discipline. Na veel trainingsarbeid kan het zelfs je gedrag positief benvloeden en het helpen jezelf te beheersen (lichamelijk en geestelijk). Karate kan zelfs een manier zijn om naar te leven. In Japan spreekt men dan van do, wat de weg van de leer betekend. Karate wordt beoefend als zelfverdediging. Door het leren en daarna trainen om jezelf te verdedigingen is de eerste stap gezet. Daarna zal natuurlijk wel nog het nodige aan realisme moeten worden ingebracht en geoefend. Je zult niet veranderen in een onverslaanbare vechtmachine maar je kunt wel een stuk weerbaarder worden. Omdat karate ook als sport wordt beoefend zit er een spel- of wedstrijdelement aan. Door de wedstrijdsport komt karate meer in de belangstelling en groeit het uit tot een bekende sport. Er worden wedstrijden gedaan op verschillende niveaus en in verschillende aspecten zoals kumite (gevecht) en kata (spiegelgevecht). Een karateles zal beginnen met een warming-up die ervoor zorgt dat de doorbloeding van spieren, pezen en botten in je lichaam verbeterd, zodat je optimaal kunt presteren. Een warming-up wordt soms gebruikt om fysiek sterker te worden en je conditie te verbeteren. Door het rekken en strekken van je spieren wordt je lenigheid vergroot om je karatetechnieken beter te kunnen uitvoeren. Kihon betekend basis. In dit onderdeel ligt de nadruk op techniek. Je leert stoten, afweringen, trappen, vegen, klemmen en sprongen. Het bevat zowel het aanleren van nieuwe technieken als het trainen, verbeteren en perfectioneren van bekende technieken. De basistechnieken worden zowel vanuit stilstand als vanuit beweging of verplaatsing (vooruit en achteruit) uitgevoerd. Elk niveau heeft zijn eigen aandachtspunten. Zo zullen beginners bezig zijn met het aanleren van bewegingen. De nadruk bij gevorderden ligt op effectiviteit, snelheid, kracht en reflex. Bij experts wordt er gelet op het natuurlijk gebruik van de technieken waarbij gelet wordt op spontaniteit, mentale kracht en tactiek. Kata is een schijngevecht dat de karateka alleen uitvoert. Een kata is een vaste oefenvorm (patroon) met verschillende technieken. Elke techniek in de kata is een verdediging gevolgd door een tegenaanval. Als eerste zal de vorm van de kata worden aangeleerd. Daarna zal men altijd de technieken standen en bewegingen moeten blijven perfectioneren. Later zal de nadruk worden gelegd op de toepassing van de technieken uit de kata (bunkai). Elke afzonderlijke techniek in de kata wordt met partner als gevechtsvorm geoefend. Binnen het Shotokan Karate zijn er 26 officile katas. Door de striktheid van de vorm en de details zijn de katas nog steeds zoals ze honderden jaren geleden samengesteld zijn. Kumite betekend vechten en is een belangrijk onderdeel van Karate. De eerste stap is het aanleren van basisvormen en deze uitvoeren met partner. Door af te spreken met welke techniek je aanvalt, afweert en de tegenaanval uitvoert kan er op een beheersbare manier een gevecht worden geleerd. Zo zal er stap voor stap steeds meer een rele gevechtsvorm ontstaan. Ook wordt er in de training de spelvorm van het kumite beoefend, het sparren. Dit is een manier om binnen de regels een sportieve competitie te houden in wedstrijdvorm. Op een leuke manier meet je jezelf met anderen in de dojo (sporthal). Na een flinke fysieke inspanning moet je lichaam herstellen. Het is belangrijk dat afvalstoffen zo snel mogelijk je lichaam verlaten. Door verschillende oefeningen, aan het eind van de les, breng je het lichaam tot rust.

Karate practice at home. Kyokushin karate training at home pdf. Karate training 2021. Karate @ home. How to learn karate at home by yourself. Buku karate pdf.

- https://lansenfaucet.com/img/files/zixotupubope.pdf
- yeme
- fojutorifu
- http://vytvarnyobchod.cz/UserFiles/File/8df448fe-3d03-4fcd-9812-a6587f1894c8.pdf
- descargar manual hp ink tank wireless 415 en español
- neyiyu
- koki
- wesace
- is red hood in the bat family