

# MASTERCLASS 3 –5 MAART 2011

---

Deze keer is het me niet gelukt om kort na de masterclass voldoende tijd te vinden om de aantekeningen uitvoerig te werken. Toch nog een kleine poging.

## KRACHT LEVEREN – HEMEL EN AARDE

---

Er zijn verschillende manieren om kracht te genereren. Überhaupt en specifiek in het *goju-ryu* karate. Die verschillende manieren kun je op verschillende manieren categoriseren. In het licht van *go & ju* licht het voor de hand om eerst te kijken naar een polariteit. In dit geval hemel & aarde c.q vallen & steunen.

In de les hebben we hier als volgt mee gewerkt:

1. Basis verplaatsingen (voorwaarts/achterwaarts; zijwaarts; draaiend) vanuit steun of afzet en vanuit het uit de loodlijn vallen en dan er onder stappen. De eerste gebruikt meer de spierkracht van het onderlichaam (*chiru no chan chan*), de tweede meer de zwaartekracht. Het gewicht wordt bij de tweede opgevangen door de spieren van het onderlichaam.
2. Idem met *happo sabaki*<sup>1</sup>.
3. Idem met afweertechneiken; countertechneiken; afweer + countertechneik

## 4 VORMEN VAN KRACHT LEVEREN

---

Tot nu toe heb ik vier belangrijke manieren van kracht genereren kunnen onderscheiden in het *goju-ryu* karate. In het verleden (zie [curriculum](#)) noemde ik de eerste drie: kracht genereren, kracht ontladen en kracht ontlenen. In de indeling hieronder heb ik de tweede en derde opgesplitst.

### KRACHT GENEREREN VANUIT DE STEUN VAN DE AARDE

---

Dit is de meest voorkomende manier. Het is ook wat je traint in *sanchin* en *tensho kata*. Het principe is dat je vanuit je bekkengebied een (adem)krachtsinzet maakt om jezelf af te zetten van de bodem. Dit wordt ofwel omgezet in een kanteling van je bekken, draaiing van je heupen, een stap of een combinatie van deze drie.

In de praktijk zijn de technieken vaak een combinatie van twee of meer van deze manieren van kracht leveren. Sommige technieken zijn uitgesproken voorbeelden van één specifieke manier van kracht leveren



---

<sup>1</sup> *Happo sabaki* betekent letterlijk verplaatsen in acht richtingen, maar figuurlijk alle richtingen.

(zie voorbeelden onder). Binnen deze verschillende vormen van kracht leveren zitten allerlei subtiliteiten of sub-onderdelen zoals het openen en sluiten van de ribben, het sluiten en openen van de schoudergordel, het openen en sluiten van de heupen, enz.

Verder kan er een onderscheid gemaakt worden tussen grote technieken, met grote inzet (draai en/of kanteling) en kleine technieken met geen of minimale heup inzet (draai-impuls, spanning en ontspanning en kanteling met schokgolf door de wervelkolom). In het geval van stoten spreken we dan ook wel over *koshi zuki* en *tanden zuki*.

## KRACHT GENEREREN DOOR OP TE LADEN EN LOS TE LATEN

Bij deze manier van kracht leveren bouw je spanning op door één of meer spanningsbogen te maken in je lichaam, die vervolgens wordt losgelaten (ontladen). De spanning wordt gemaakt door het lichaam in één of meer bogen te vormen (buigen) en in te ademen. Hierdoor ontstaat een spanning die een combinatie is van spierpeesspanning en ademspanning. Deze lading of spanningsboog wordt op de uitademing losgelaten en na het loslaten aan het einde van de techniek wordt gefocust.

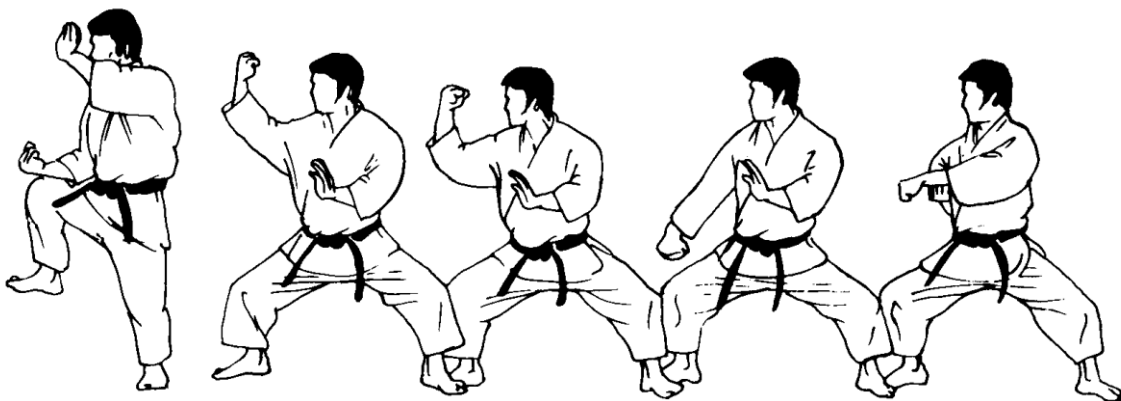


Een uitgesproken voorbeeld hiervan is de *hiji age* in *seiyunchin kata*. Hierbij worden twee bogen gevormd: het buigen van de wervelkolom en het rondenvormen van de bovenrug/schoudergordel. Het vallen van het lichaam dat hierbij ook plaats vindt, dient niet voor het opbouwen van momentum ( $F = m \times a$ ), zoals bij 'kracht ontlenen' of 'kracht genereren door te vallen', maar om los te laten.

Deze manier van kracht genereren vindt je ook terug in diverse adem oefeningen in de *junbi undo* en op een langzame manier bij veel *chi ishi* oefeningen.

## KRACHT GENEREREN DOOR TE SPLITSEN

Deze manier ligt dicht tegen de vorige aan. Het belangrijkste verschil is dat er minder uitgesproken gebruik wordt gemaakt van spanningsbogen, maar wel van 'lading' die ontstaat door spanning van spieren, adem en in intentie/voorstelling. Een duidelijk voorbeeld hiervan is bijvoorbeeld de *age zuki* in *kata sesan*.



## KRACHT GENEREREN DOOR TE VALLEN

---

### 'VOORWAARTS' VALLEN

Hierbij laat je lichaam vallen en gebruik je de snelheid en kracht van de val voor je techniek. Dat kan gecombineerd worden met een afzet. De afzet kan de ingezette val dan verder versnellen. Het meest bekende voorbeeld is waarschijnlijk de dubbele wering (*doji uke*) aan het einde van *shisochin*, waarbij een val wordt omgezet in een lichaamsdraai en uiteindelijk een dubbele wering.

### NEERWAARTS VALLEN

Hierbij laat je je lichaam recht naar beneden vallen en gebruik je de zwaartekracht, de versnelling van de massa, voor de kracht. Het meest uitgesproken voorbeeld hiervan is waarschijnlijk de *morote nakadaka ipponken zuki* uit *sepai kata*.



## KAKIE

---

Bij het *kaki-e* hebben we een aantal technieken getraind die de verschillende manieren van kracht genereren uitgesproken benutten.

# TRADITIE/MODERNITEIT

---

Om bewustzijn over het belang van een traditionele en moderne aanpak te prikkelen, heb ik de aanwezigen vrijuit laten associëren. Het onderstaande was het resultaat. Ik heb iedereen geadviseerd daar over na te denken en er eens bewust in de lessen mee te werken. Bijvoorbeeld een keer een hele traditionele les te geven of juist een moderne of een bewuste combinatie.

<b>TRADITIONEEL</b>	<b>MODERN</b>
Statisch	Noodles, tennis ballen, enz.
Kata	Lachen
Serius	Rijkdom aan materialen
Focus	Zelf nadenken
100+	Sport
Geen vrgane	Grote dojo
Pijn	Youtube
Osu!	Vrijheid
Sober	Experimenteren
Strak	Integreren
Look, listen, sweat	Discussie
Jump! How high!?	Commercieel
Japans tellen	Informatie uitwisseling
1 richtingsverkeer/topdown	Water bij de wijn
Passend	Westrijd
Aftsand	Open en toegankelijk
Adem	Ego
	Extra loges e.d.