

# Karatevereniging Iryoku

*Informatie*



## Inhoud (click op het onderwerp voor de gewenste tekst)

<b>1.</b>	<b>Algemeen</b> .....	<b>3</b>
1.1	Welkom bij Iryoku .....	3
1.2	Gang van zaken en verwachtingen.....	3
1.3	Speciale omstandigheden .....	4
1.4	Lesuitval .....	4
1.5	Vertrouwenscontactpersoon .....	4
1.6	Nieuwsbrief en WhatsApp .....	4
1.7	Facturatie .....	4
1.8	Opzeggen lidmaatschap en andere correspondentie .....	5
<b>2.</b>	<b>Afspraken in de les</b> .....	<b>5</b>
2.1	Binnenkomst en verlaten zaal .....	5
2.3	Verzorging en voeding.....	6
2.4	Vereiste kleding en sportmateriaal .....	6
2.5	Meer lesuren.....	7
2.6	Lessen in bijzondere situaties.....	7
2.8	Les volgen bij een andere <i>dōjō</i> .....	7
2.9	Privacy.....	7
<b>3.</b>	<b>Wedstrijden</b> .....	<b>7</b>
<b>4.</b>	<b>Examens en graden</b> .....	<b>8</b>
<b>5.</b>	<b>Etiquette</b> .....	<b>8</b>
	<i>De tien pijlers van Iryoku</i> .....	9
<b>Bijlage 1.</b>	<b>Contactgegevens</b> .....	<b>11</b>
<b>Bijlage 2.</b>	<b>Dragen van de band</b> .....	<b>11</b>
<b>Bijlage 3.</b>	<b>Basistermen</b> .....	<b>12</b>
3.1.	Benamingen.....	12
3.2.	Getallen Schrijfstijl/Uitspraak .....	12
3.3.	Richtingen .....	12
<b>Bijlage 4.</b>	<b>Historie</b> .....	<b>13</b>
<b>Bijlage 5.</b>	<b>Budokarate</b> .....	<b>14</b>
<b>Bijlage 6.</b>	<b>Dōjō kun (<i>dōjō</i>-eed)</b> .....	<b>15</b>

# 1. Algemeen

## 1.1 Welkom bij Iryoku

Iryoku is dé full-contact karatevereniging in Leeuwarden en omstreken, opgericht door Gilbert Cleveringa *Shihan* en Arend Mud *Sensei*. Bij Iryoku wordt, sinds 1993, les gegeven in het budo karate van Masutatsu Oyama.

Eigenlijk is Iryoku een school, daarom spreken we van lessen en van leraren. De leraren geven les in een sfeer waarbinnen veilig en met plezier (samen)gewerkt kan worden en de leerlingen zich verder kunnen ontwikkelen als karateka, als mens. Dit vereist duidelijkheid over hoe we met elkaar omgaan, zowel binnen de lesruimte (*dōjō*) als daarbuiten.

De komende pagina's zijn bedoeld voor alle leerlingen en hun ouders/verzorgers. Hiermee willen we graag meer duidelijkheid geven over onze karatestijl en de vereniging. We zetten de regels, afspraken, de algemene gang van zaken en verwachtingen voor je op een rij en geven nuttige aanvullende informatie.

Karatevereniging Iryoku is verbonden aan de Nederlandse Shin Kyokushin Organisatie (NSKO), de European Karate Organisatie (EKO) en de World Karate Organisation (WKO) in Japan.

## 1.2 Gang van zaken en verwachtingen

Een van onze uitgangspunten is om jou plezier te laten beleven aan karate. De leraren helpen je bij jouw technische en fysieke ontwikkeling en mede daardoor bij de ontwikkeling van jou als persoon. Dit laatste heeft vooral te maken met het *budo*-aspect van karate; het is een krijgskunst. Daarover later meer. Alleen wanneer er voldoende discipline heerst, kan er veilig worden geleerd en geoefend.

Wat verwachten wij van jou?

- Dat je plezier hebt in het beoefenen van karate;
- Dat je luistert naar de aanwijzingen en instructies van de leraren (*Shihan, Sensei, Senpai*);
- Dat je je houdt aan de regels van de vereniging;
- Dat je de wil hebt om vooruit te komen (beter wilt worden in karate en alles wat daarbij hoort);
- Dat je voldoende voortgang hebt in je fysieke ontwikkeling (lenigheid, kracht, uithoudingsvermogen, technieken en coördinatie);
- Dat je voldoende voortgang hebt in je mentale ontwikkeling (respect, gedrag, luisteren, doorzetten, zelfbeheersing en zelfvertrouwen).

Wat verwachten wij van ouders/verzorgers?

- Dat je plezier beleeft aan datgene wat jouw kind presteert en hem/haar niet onder druk zet;
- Dat je achter jouw kind staat in datgene wat hij/zij nastreeft en wil bereiken;
- Dat je jouw kind helpt om realistische doelen te stellen en zich niet alleen concentreert op winnen. We vragen je om te denken in persoonlijke verbetering in plaats van het bereiken van podiumplaatsen;
- Dat je jouw kind steunt in het nakomen van zijn/haar verantwoordelijkheden naar de andere leden (binnen en buiten de *dōjō*) en naar de leraren;
- Dat je de leraren steunt in wat zij jouw kind proberen te leren;
- Dat er bij problemen snel, samen met de leraren, naar een passende oplossing wordt gezocht

Wat mag jij van Karatevereniging Iryoku verwachten?

- Dat de leraren je de mogelijkheid bieden om je doelen te bereiken;
- Dat de leraren je helpen met het versterken van je zelfvertrouwen;
- Dat de leraren je helpen bij het ontwikkelen van doorzettingsvermogen en weerbaarheid;
- Dat de leraren openstaan voor gesprekken om zowel jouw fysieke als mentale zelfvertrouwen te vergroten.

De leraren zullen er alles aan doen om de lessen gedisciplineerd en veilig te laten verlopen, zodat alle leden karate kunnen beoefenen op het gewenste niveau.

### 1.3 Speciale omstandigheden

Heb je gezondheidsklachten of andere fysieke/mentale problemen, informeer dan tijdig de leraren hierover. Zorg dat je eventuele noodzakelijke medicijnen altijd bij je hebt. Bekende permanente klachten en/of beperkingen, zoals astma, dienen bij aanmelding voor het lidmaatschap te worden aangegeven.

**Let op! Informeer de leraren altijd vóórdat de les begint, dus vóór de openingsceremonie.**

### 1.4 Lesuitval

Wij streven naar de aanwezigheid van twee of meer leraren in de les. Wanneer de veiligheid niet voldoende kan worden gewaarborgd, kan een les uitvallen. Gezien het ruime lesaanbod gedurende de week is er vrijwel altijd de mogelijkheid om een uitgevallen les op een ander moment in te halen.

### 1.5 Vertrouwenscontactpersoon

Karatevereniging Iryoku heeft een vertrouwenscontactpersoon. Deze is een luisterend oor voor alle betrokkenen bij de vereniging (leden, ouders/verzorgers, kader). De vertrouwenscontactpersoon kan ook doorverwijzen naar specifieke personen of instanties. Alles wat met een vertrouwenscontactpersoon besproken wordt, is strikt vertrouwelijk. Alleen met uitdrukkelijke toestemming van jou (en/of ouder/verzorger) worden er anderen betrokken om tot een oplossing te komen. De gegevens van de vertrouwenscontactpersoon vind je bij de contactgegevens en op onze website.

### 1.6 Nieuwsbrief en WhatsApp

Regelmatig verstrekken wij algemene (les)informatie via onze digitale nieuwsflitsen. Eens per kwartaal verschijnt er een digitale nieuwsbrief. Beiden worden per e-mail verzonden. Via de nieuwsflitsen en -brieven geven we ook informatie over aankomende evenementen en activiteiten. Belangrijke informatie die op de valreep binnenkomt, wordt via WhatsApp verstuurd. Hiervoor gebruiken we een groeps-app waar alle leden in zitten: 'Iryoku.info voor allen'. Daarnaast heeft elke graad, vanaf de 9<sup>e</sup> kyu, een eigen groeps-app. Specifieke lesinformatie, bijvoorbeeld over extra lessen per kyu-en dangraad, wordt hier gedeeld.

### 1.7 Facturatie

Wij versturen onze facturen voor de contributie per e-mail. Alle leden ontvangen min of meer gelijktijdig een factuur. Het kan voorkomen dat een factuur in een spamfilter terecht komt. Als de facturen verzonden zijn, wordt dit gecommuniceerd via de algemene groeps-app. Mocht je niets ontvangen hebben, stuur dan een e-mail naar [info@karateleeuwarden.nl](mailto:info@karateleeuwarden.nl).

Wij versturen twee facturen:

- Een factuur voor de bondscontributie en de contributie van de wereldorganisatie WKO. Deze moet zo snel mogelijk worden betaald (binnen acht dagen). Er is een iDEAL-link toegevoegd om het eenvoudiger te maken. Deze factuur wordt halverwege januari verstuurd.
- De andere factuur betreft onze eigen jaarcontributie. Deze mag over het kalenderjaar betaald worden. Je ontvangt hem eveneens halverwege januari.

**NB: Wij incasseren niet. Je geeft de bank de opdracht om te betalen; periodiek of in een keer.**

## 1.8 Opzeggen lidmaatschap en andere correspondentie

Bij nood mag altijd gebeld worden naar het algemene telefoonnummer van de vereniging (zie: contactgegevens). Als je een nieuw e-mailadres of telefoonnummer hebt, geef dit dan per e-mail door via [info@karateleeuwarden.nl](mailto:info@karateleeuwarden.nl). Formulieren (bijvoorbeeld voor inschrijving, wijziging of afmelding) kun je volledig ingevuld meegeven aan een leraar. Opzegging van het lidmaatschap kan alleen per e-mail, via [info@karateleeuwarden.nl](mailto:info@karateleeuwarden.nl).

## 2. Afspraken in de les

Met betrekking tot onze lessen gelden onderstaande regels en afspraken, in de zaal (*dōjō*) en daarbuiten.

### 2.1 Binnenkomst en verlaten zaal

- Wees altijd tenminste 5 minuten voor aanvang van de les aanwezig in de *dōjō*.  
Let op: ga alleen de *dōjō* binnen als er al een leraar aanwezig is.
- Groet de zaal voor het betreden en bij het verlaten met een kleine buiging. Zeg daarbij hardop *osu* (uitspraak: oesh).
- Groet in de *dōjō* (mits aanwezig) achtereenvolgens de *Shihan*, *Sensei* en *Senpai*. Kortom, iedereen met een zwarte band (*kuro obi*). Doe dit op volgorde van graad, de hoogste in graad eerst. Je staat stil in de stand *fudo dachi* tegenover de zwarte bander, maakt een kleine buiging en kijkt hem/haar aan. Ook bij deze buiging zeg je *osu* (*spreek uit als oesh*).
- Vervolgens begin je rustig met jouw warming-up, bijvoorbeeld rekken en strekken.

In het groeten en buigen ligt veel betekenis. Als karateka geef je aan dat je je uiterste best zal doen tijdens de les en dat jij je zult gedragen volgens de regels van de *dōjō*. Een belofte. Je toont met de buiging tevens respect voor de plaats waar 'de weg' (het karate) bestudeerd wordt.

De les begint al in de kleedkamer. Hij is afgelopen wanneer de karateka na afloop weer naar buiten gaat. Maar ook buiten de *dōjō* ben je nog steeds een karateka. Draag er zorg voor dat je Iryoku ook buiten de *dōjō* eer aan doet en de vereniging op gepaste wijze vertegenwoordigt.

- De jongste karateka's rennen vaak voor aanvang van de les door de zaal en stoeien, dollen met elkaar. Dit is niet erg. Ze hebben er duidelijk zin in en moeten even hun energie kwijt. Bij Iryoku gebeurt dit zoveel mogelijk onder leiding van een ouder lid, vaak iemand met de gele band of hoger, totdat er *szeeza* wordt geroepen en iedereen zich opstelt voor de openingsceremonie.
  - Ben je te laat - dit kan een keer gebeuren - ga dan na binnenkomst in de *dōjō* rechts naast de deur in *szeeza* zitten met je gezicht richting de muur. Sluit je ogen en wacht tot de leraar je erbij roept

### 2.2 Tijdens de les

- De karateka staat stil in *fudo dachi* wanneer de leraar iets uitlegt.
- De karateka verplaatst zich in loopas wanneer hij/zij zich op verzoek van de leraar ergens naartoe moet begeven.
- De karateka (ook jeugd) zorgt ervoor dat de opstelling voor de openings- en sluitingsceremonie snel en ordelijk verloopt.
- De karateka meldt eventuele blessures of bijzonderheden voordat de les begint. Bijzondere fysieke en mentale aandoeningen zijn bij aanmelding als lid gemeld.

- Aanwezige stoelen/banken zijn uitsluitend voor gasten en leraren. Als je komt trainen, ga je hier niet op zitten.
- Laat telefoons en kostbare spullen zoveel mogelijk thuis. Neem je ze wel mee, laat ze zoveel mogelijk in je sporttas zitten (let op: geluid telefoon uit).
- Sporttassen gaan altijd mee de *dōjō* in. Zo kun je scheenbeschermers en andere materialen snel pakken.
- Voor, tijdens en na de les gedraag je je correct en met respect naar alle aanwezigen.
- De les duur voor de jeugd is een uur. Voor de volwassenen anderhalf uur. Eerder stoppen kan slechts bij uitzondering en in overleg met de leraar. Vanwege ouder-kind situaties, zeker op vrijdag, loopt de lesduur van de kinderen tot maximaal 20.00 uur. Hierdoor kunnen ouders eventueel de lesduur ook volmaken. **NB.** Eerder vertrekken gaat te koste van de persoonlijke ontwikkeling. Het is aan de ouders zelf hoe ze hier invulling aan kunnen geven.

Let op! Telefoons en andere apparatuur waarmee audio/video-opnamen gemaakt kunnen worden, zijn niet toegestaan in de kleedkamers. Laat deze altijd in je jas of tas zitten.

### 2.3 Verzorging en voeding

Karate is een contactsport. Ten behoeve van jouw veiligheid en die van anderen geldt het volgende:

- Zorg voor schone handen en voeten met kortgeknipte nagels.
- Heb je lang haar, dan draag je dit vast (gevlochten en/of met een elastiekje/schuijfjes).
- Draag géén sieraden en plak eventueel aanwezige piercings af met tape.
- Een stoot op trap op een volle blaas kan gevaarlijk zijn. Ga daarom voor de les naar het toilet. Toiletbezoek tijdens de les is bij hoge uitzondering toegestaan, mede om verstoring van de les te voorkomen. Vraag eerst toestemming van de leraar.
- Eten of drinken in de *dōjō* is niet toegestaan, ook niet voor gasten. Uitzonderingen zijn mogelijk, alleen met toestemming van de leraar. Neem eventueel wat eten en drinken mee voor na de les.
- Zorg ervoor dat je voor de les goed gedronken en gegeten hebt (minimaal een uur vooraf).

### 2.4 Vereiste kleding en sportmateriaal

- Uitgangspunt voor alle lessen is dat er wordt getraind in een karatepak (*karate-gi*, kortweg *dogi*) en met een op de juiste wijze geknoopte band (*obi*).
- Dames dragen een wit T-shirt onder hun *dogi*.
- Zorg ervoor dat je karatekleding voor elke les schoon en gestreken is (vlekken van trainingskampen en enige vouwen daargelaten).
- Uitzonderingen op het dragen van een *karate-gi*: bij nieuwkomers die nog geen *karate-gi* hebben en bij specifieke lessen, indien dit vooraf is aangegeven (zoals hardlooptrainingen).
- Het dragen van contactlenzen of bril is voor eigen risico.

Elke karateka moet tijdens de les beschikken over goed passende:

- witte wreef-/scheenbeschermers
- knuisjes/bokshandschoenen
- dames: borstprotectie
- heren: kruisbeschermers (toque)

Deze materialen kunnen via [info@karateleeuwarden.nl](mailto:info@karateleeuwarden.nl) worden aangeschaft. Je kunt ze ook kopen in een (vecht)sportwinkel of via een webshop. Stel vooraf wel vast bij de leraren of het aan te schaffen materiaal ook geschikt is. Met name voor wedstrijden gelden specifieke eisen.

## 2.5 Meer lesuren

In voorkomende gevallen worden buiten de reguliere lestijden extra lessen aangeboden. Dit zijn bijvoorbeeld extra lessen per kyu- of dangraad of om je voor te bereiden op wedstrijden.

**Let op! Meedoen aan deze lessen vindt uitsluitend plaats als je hiervoor bent gevraagd door één van de leraren.**

## 2.6 Lessen in bijzondere situaties

Tijdens de vakanties en feestdagen zijn er geen reguliere lessen. Vaak worden alternatieve lessen aangeboden. Deze worden bekend gemaakt via de nieuwsbrief of -flits, de algemene groeps-app en/of de groeps-app voor jouw kyu- of dangraad. Bij blessures blijf je in principe lessen volgen. In overleg met de leraren kan je les worden aangepast. Zware blessures vormen hierop een uitzondering.

## 2.7 Kijken in de les

We vinden het belangrijk dat ouders/verzorgers betrokken zijn bij de karate-ontwikkeling van hun kind. We stimuleren dan ook dat zij tijdens de lessen aanwezig zijn. Zo kunnen ze zien hoe er gewerkt en lesgegeven wordt en hoe hun kind omgaat met andere kinderen en de leraren. Ook broertjes en zusjes mogen aanwezig zijn. Het is wel belangrijk dat de les niet wordt verstoord en het kind niet wordt afgeleid.

## 2.8 Les volgen bij een andere *dōjō*

Leden moeten zich optimaal kunnen ontwikkelen als karateka. Les volgen bij een andere *dōjō* kan een goede aanvulling op reguliere lessen zijn. Dit stimuleren we dan ook volop. Het is wel van belang dat je dit doet in overleg met de leraren van Iryoku.

## 2.9 Privacy

- Respecteer elkaars privacy, binnen en buiten de *dōjō*.
- Tijdens de les is het maken van foto's en video's in principe niet toegestaan. Uitzonderingen, bijvoorbeeld voor een schoolproject, zijn denkbaar. Dit gaat uitsluitend in overleg en met toestemming van de leraren.
- Tijdens wedstrijden en examens is het filmen en/of fotograferen door ouders/verzorgers onder omstandigheden toegestaan. Houd altijd rekening met de privacy van anderen. Maak geen foto's en video's waar anderen op staan, tenzij zij hiervoor toestemming hebben gegeven.
- Het is niet gewenst dat ouders/verzorgers hun kind filmen/fotograferen vanachter een raam, bijvoorbeeld vanuit een kantine. Wellicht worden anderen dan zonder toestemming gefilmd/gefotografeerd.
- Het verspreiden van foto's en filmpjes gebeurt uitsluitend met toestemming van degene(n) die hierop staan. Leidend hierbij is de AVG-wetgeving.

## 3. Wedstrijden

Deelname aan wedstrijden, *kata* (de vormen) en *kumite* (vrije gevecht met een tegenstander), is goed voor jouw ontwikkeling als karateka. Dit stimuleren we zoveel mogelijk. Deelname aan wedstrijden verloopt altijd in goed overleg met de leraren. De regels rondom het deelnemen aan toernooien zijn vastgelegd in het Iryoku-wedstrijdreglement.

## 4. Examens en graden

Wij organiseren twee keer per jaar examens. In de aanloop naar een examen zullen de leraren die deel uitmaken van de examencommissie je laten weten of je toe bent aan een examen. Hoe hoger in de graad, des te zwaarder weegt het oordeel van de commissie). Kijk voor meer informatie in het examenreglement.

Graden op volgorde van laag naar hoog:

Witte band

10<sup>e</sup> kyu oranje band

9<sup>e</sup> kyu oranje band met een zwarte streep

8<sup>e</sup> kyu blauwe band

7<sup>e</sup> kyu blauwe band met een zwarte streep

6<sup>e</sup> kyu gele band

5<sup>e</sup> kyu gele band met een zwarte streep

4<sup>e</sup> kyu groen band

3<sup>e</sup> kyu groene band met een zwarte streep

2<sup>e</sup> kyu bruine band

1<sup>e</sup> kyu bruine band met een zwarte streep

Sho dan (1<sup>e</sup> dan) zwarte band met een gouden streep

Ni dan

San dan

Yon dan

Go dan

Roku dan

Shichi dan

Hachi dan

Kyu dan

Ju dan

NB. Bij de jeugd hanteren we het regenbooggradensysteem. Kijk voor de zogeheten tussenexamens in het examenreglement.

## 5. Etiquette

Karate is veel meer dan een sport. Feitelijk is het helemaal geen sport. Bij het (Shin)Kyokushin Karate spreken we van budokarate. Het doel van budokarate is jezelf continu verbeteren. Als karateka, maar vooral ook als persoon. Elke dag doe je je best om een betere versie van jezelf te worden.

Wanneer je met anderen karate serieus wilt beoefenen, is de wijze waarop je je gedraagt erg belangrijk. Er zijn enkele *dōjō*-regels waaraan elk lid, hoog of lager gegradueerd, is gebonden. Zowel binnen de *dōjō* als daarbuiten. Veel van die regels zijn beslist niet uitzonderlijk. Het zijn de grondregels, de normen en waarden, waar we ons in een beschaafde wereld aan moeten houden. Simpelweg om fatsoenlijk en respectvol met elkaar om te kunnen gaan.

Lid zijn van Iryoku is vrijwillig, maar niet vrijblijvend. In de maatschappij bestaan rechten en plichten. Anders zou er sprake zijn van ordeloosheid. We kennen binnen de vereniging ook rechten en plichten. Deze zijn verwoord in de tien pijlers. (Lees ook bijlage 5.)



## ***De tien pijlers van Iryoku***

Ooit zijn de vijf gouden regels van de krijgskunsten beschreven. Op basis van eigen ervaringen en onze persoonlijke visie op het (karate)leven hebben wij er vijf waarden aan toegevoegd. Dat zijn de nummers 1 tot en met 5. Deze, in totaal tien waarden - elkaar aanvullend en soms ogenschijnlijk overlappend -, vormen de grondslag voor ons handelen binnen en buiten de *dōjō*. Bij nauwkeurige bestudering en door de beoefening van het (Shin)Kyokushin Karate zal blijken dat alles simpelweg draait om jezelf. De leraren en medeleerlingen zijn slechts de 'voertuigen' op jouw (Shin)Kyokushin-weg.

### **1. Wilskracht**

De activiteiten van Iryoku zijn gebaseerd op het systeem van Masutatsu Oyama's Kyokushin Budo Karate. Iryoku betekent in het Japans: wilskracht. Dit zegt meteen iets over datgene wat nodig is om deze vorm van karate te kunnen beoefenen. Een treffende Engelse uitspraak hierbij is: '*The more you sweat in peace, the less you bleed in war*'.

### **2. Kwaliteit**

De kwaliteit kent vele definities. Onze leerlingen bepalen onze kwaliteit. Iryoku heeft (m.i.v. 1 september 2025) één rijksgediplomeerde leraar en een aantal zeer bekwame assistent-leraren. Door voortdurend te werken aan onze eigen ontwikkeling, proberen we een hoge standaard te handhaven. Tevens vinden wij dat individualiteit belangrijker is dan massaliteit. Daarom worden de lessen zoveel mogelijk door minimaal twee (assistent)leraren gegeven, waardoor elke leerling de aandacht krijgt die hij/zij nodig heeft. Iryoku's motto: onze kracht is de individuele aandacht.

### **3. Respect**

Respect (eerbied) begint bij jezelf. Wie zichzelf respecteert, kan respect tonen en zal met respect behandeld worden. Respect dwing je af. Door gewoon te doen en soms iets te laten. Bescheiden, maar standvastig. Kinderen moeten dat leren, ouderen zouden het moeten weten. In het (Shin)Kyokushin Karate (en krijgskunsten in het algemeen) is respect een must. In de *dōjō*, maar ook zeker belangrijk in het dagelijks leven. Respectloosheid leidt tot chaos, waarbij het recht van de brutaalste prevaleert. Dat is juist wat wij niet willen. Wat wij iedereen willen meegeven: heb eerbied voor alles wat leeft.

### **4. Zelfvertrouwen**

Gebrek aan zelfvertrouwen kan iemands leven lastig(er) maken. Zelfvertrouwen kun je kweken en sterker maken door (zelfverdedigings)vaardigheden, fysiek en mentaal, aan te leren of te vergroten. Leer jezelf kennen, je eigen grenzen op te zoeken en die te verleggen. Hoe meer een mens (leerling) leert, hoe vaker hij wordt getoetst, des te beter hij/zij zal worden. Vele waarden spelen hierbij een rol; motivatie, wilskracht, discipline en karakter. Niet opgeven en doorbijten, ook al is het niet altijd even leuk en gemakkelijk. Dat is waar Iryoku voor staat en uitdraagt.

### **5. Weerbaarheid**

Weerbaarheid kent twee vormen; verbale en fysieke. (Shin)Kyokushin Karate blinkt uit in het ontwikkelen van beide vormen. Essentiële elementen hierbij zijn onder meer: de (juiste) ademhaling, inzicht hebben, (omgaan met) stress, het houden van overzicht, stemgebruik en zelfbeheersing. (Shin)Kyokushin Karate is de ultieme vorm van zelfverdediging. Dames volgen bij Iryoku gewoon de lessen samen met de heren.

### **6. Discipline**

Weinig is moeilijker dan (zelf)discipline. Het is makkelijk om nee te zeggen tegen een inspanning en eenvoudiger ja te zeggen tegen ledigheid. Toch is (zelf)discipline een niet te onderschatten vaardigheid. Doen wat gezegd wordt en de (zelfopgelegde) opdrachten tot een (goed) einde brengen. Een vaardigheid die overal en altijd van pas kan komen. Alles wat je nu niet traint/oefent, zul je nooit kunnen. Wellicht in dromen, maar daar doen wij niet aan. Hard werken wel. En daar is discipline voor nodig.

### **7. Etiquette**

(Shin)Kyokushin Karate begint en eindigt met hoffelijkheid, goede omgangsvormen. Neem het groeten van de leraar of de hoger gegradueerde leerling en de medeleerlingen. Maar ook het groeten van de *Shinden* (tempel) of het symbool van onze karatestijl. Het dragen van schone kleding en het hebben

van schone handen en voeten en kortgeknipte nagels. Voor de les ga je naar het toilet. Het zijn allemaal zaken die in de *dōjō*-etiquette worden geregeld. Zonder etiquette heerst de bandeloosheid; niet weten wat te doen in (een vreemd) gezelschap. Hoe je op te stellen, hoe je te gedragen en wat wel en wat niet te zeggen? Het zijn zaken die bij het gewone leven horen.

#### 8. Eerlijkheid

Eerlijk zijn naar jezelf. Kun je in de spiegel kijken en zeggen: heb ik datgene gedaan wat mij is opgedragen of wat ik mijzelf heb opgedragen? Maar ook naar anderen. Oprechtheid en eerlijkheid is de basis. Het creëert wederzijds vertrouwen. Een vertrouwd gevoel wanneer je bij Iryoku les gaat volgen. Hoe je het ook zult ervaren, het zal je wel (kunnen) brengen waar en wie je wilt zijn in het (Shin)Kyokushin Karate én, naar wij hopen, in het leven.

#### 9. Karakter

Een sterke persoonlijkheid (ver)krijgen, door gerichte ontwikkeling van persoonlijke eigenschappen, om je in positieve zin van anderen te kunnen onderscheiden. Karaktervorming komt onder andere neer op: doorgaan ondanks dat het lichaam en de geest wil stoppen. Kortom, de geest sterken, vermoeidheid en de gedachte aan leuke dingen onderdrukken. Het boven jezelf (willen) uitstijgen, je grenzen verleggen. Dit is een nobele vaardigheid die overal terugkomt. Of het nu gaat om sport, studie of werk. Karakter is een deugd die zeker door zelfverdedigingskunsten gevormd wordt. Dat gaat geleidelijk bij de jeugd en wordt zeker getoetst bij de volwassenen.

#### 10. Zelfbeheersing

Een niet te onderschatten kwaliteit. Neem het begrip zinloos geweld: wij zien dat als het ultieme verlies; je hebt van jezelf verloren. Je kon het niet met woorden oplossen, was niet in staat te stoppen met de actie toen het (nog) kon. Zelfbeheersing is onder andere: de klap die je in het gezicht krijgt of de vaak goed bedoelde opmerking die iemand maakt, waarbij je jouw emoties en gevoel onder controle houdt. Daar werk je aan. In het Japans wordt dit uitgedrukt met *osu*. Dit staat voor *osaeru* of *oshi shinobu*: het ondergaan van pijn en ongemak en het beteugelen van de geest. Daar zit de meerwaarde voor de karateka. Maar eigenlijk voor elk verstandig mens.

*Osu*, geschreven in kanji:

The image shows the kanji characters for 'osu' (押忍) in a large, bold, black font. The characters are written in a traditional, slightly stylized manner. The first character is '押' (oshi) and the second is '忍' (shinobu).

De kanji van *osu* bestaat uit twee karakters. Het eerste karakter 押 (*osu*) betekent letterlijk: omlaag drukken, controleren en beheersen, niet toegeven. Het bepaalt de uitspraak van de gehele kanji. Het tweede karakter 忍 (*shinobu*) betekent letterlijk: ontberen, ondergaan of doorgaan.

Kortom, volhouden, onder druk, terwijl je gepushed wordt, of zelfs terwijl je jezelf pushed. Het geeft je bereidheid aan om te volharden, tot de grenzen van het uithoudingsvermogen, zonder de minste twijfel aan je diepste gevoel van vastberadenheid.

## Bijlage 1. Contactgegevens

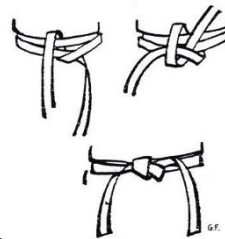
Karatevereniging Iryoku  
[karateleeuwarden.nl](http://karateleeuwarden.nl)  
[info@karateleeuwarden.nl](mailto:info@karateleeuwarden.nl)

Kijk voor actuele lestijden op [karateleeuwarden.nl](http://karateleeuwarden.nl).

## Bijlage 2. Dragen van de band

Het dragen van de band (*obi*) is aan regels gebonden. Met enige regelmaat wordt in de les aandacht aan het omdoen en knopen van de band besteed.

- De band gaat dubbel om de middel.



- De knoop is een zogenaamde platte knoop.



- ✓ Let erop dat beide uiteinden even lang zijn vanaf de knoop.
- ✓ De knoop van de band wordt ongeveer 10 centimeter onder de navel gedragen.
- ✓ Heb je een slip of zwarte streep op de band, dan zitten die op de rechter uiteinde van de band.

## Bijlage 3.

## Basistermen

### 3.1. Benamingen

#### Shihan, Sensei, Senpai, Kohai

Bij de karateles staat, net als op de basisschool of in het voortgezet onderwijs, een leraar(es) voor de klas. Zoals jullie weten wordt op een karateschool de Japanse naam voor leraar gebruikt: Sensei. Maar je hoort ook namen als Senpai (ook wel geschreven als Sempai) en Shihan.

Officieel mag je iemand met Sensei aanspreken wanneer hij of zij tenminste een **3e dan** heeft. Overigens is het niet ongebruikelijk dat 2e danhouders en bij heel kleine scholen soms zelfs 1e danhouders met Sensei worden aangesproken. Senpai is eigenlijk de leerling in een groep met de hoogste kyu graad. Je kunt zeggen, de oudere, de meest ervaren leerling in de klas (*dōjō*).

Maar eigenlijk spreek je iedereen, behalve de Sensei en de Shihan, met een hogere graad dan jijzelf, aan met Senpai. Heeft iemand dezelfde graad als jij, dan kun je de term Kohai gebruiken. Tijdens toernooien wordt dit bij officials gebruikt. Senpai ben je tot en met de **2e dan**.

NB. Een senior student, vanaf een groene band en tenminste 18 jaar oud, assisteert ook vaak bij de lessen.

Shihan staat ook voor leraar, maar betekent feitelijk hoofdleraar. Vanaf de 5e dan krijg je de titel van Shihan. Hoewel het niet ongebruikelijk is dat zij met Sensei worden aangesproken, spreken wij hen bij Iryoku en ook de NSKO aan met Shihan. Maar hoe je iemand ook noemt, het gaat erom hoe jij met de aangeboden lesstof omgaat.

### 3.2. Getallen

#### Schrijfstijl/Uitspraak

- 1 Ichi (ietch)
- 2 Ni (Nie)
- 3 San
- 4 Shi (Sie of Yon)
- 5 Go
- 6 Roku (Rok)
- 7 Shichi (tschies)
- 8 Hachi (Hats)
- 9 Kyu (koe)
- 10 Jū (djoe)

### 3.3. Richtingen

Migi	- rechts
Hidari	- links

Mae	- voorwaarts
Ushiro	- achterwaarts
Yoko	- zijwaarts
Mawashi	- cirkel beweging
Mawaté	- (om)draaien
Jodan	- hoog
Chudan	- midden
Gedan	- laag

## Bijlage 4. Historie

Door je te verdiepen in de geschiedenis en ontwikkeling van de oosterse gevechtscunsten, waaronder karate, krijg je meer begrip van wat er in de *dōjō* gebeurt. Je krijgt inzicht in het waarom van alles. Je leert de ware betekenis en bedoeling van karate in het algemeen en (Shin)Kyokushin Karate in het bijzonder kennen. Hier volgt een **korte** samenvatting.

### I-chi-ching en kempo

Het ontstaan van de Oosterse zelfverdedigingskunsten en in feite het karate wat we nu kennen, wordt toegeschreven aan een monnik met de naam Daruma Taichi (Bodhidharma). Volgens overlevering kwam Bodhidharma oorspronkelijk uit India, waar al in de dertigste (!) eeuw voor Christus een zelfverdedigingsmethode was ontwikkeld: I-chi-ching. Vandaar dat India vaak als de bakermat van de oosterse gevechtscunsten wordt aangeduid. Bodhidharma introduceerde in de eerste plaats I-chi-ching om andere monniken in het Shaolinklooster in China waar hij woonde, fysiek beter in staat te stellen om te mediteren. Daar de monniken op hun vele reizen werden overvallen en beroofd, was I-chi-ching ook bruikbaar als zelfverdedigingsmethode (bestaande uit worpen, stoten en de combinatie van beide). In China bestond ook al een zelfverdedigingskunst, die we nu kennen als kempo. De combinatie van beiden wordt het *Shao-ling-ssu kempo* genoemd.

### Naar Japan

Via de Ryuku-eilanden (inmiddels behorend bij Japan) en zeker het eiland Okinawa - waar ook al vormen van zelfverdedigingskunsten bestonden, werd een aangepaste vorm van het Chinese kempo als Okinawa-*te* (*te* betekent hand) door Gichin Funakoshi in 1923 in Japan geïntroduceerd. De oorspronkelijke naam 'Chinese hand' werd in het Japans als 'lege hand' gespeld (*kara te*), vandaar dat we sindsdien spreken van karate. De stijl van Funakoshi werd later Shotokan Karate genoemd. Maar er waren meer karatemeesters en er was daarnaast sprake van meerdere karatestijlen, zoals Itosu Ryu, Wado Ryu, Goju-Ryu en Shito-ryu.

### Kyokushinkai karate

Kyokushinkai Karate is een karatestijl die door Masutatsu Oyama (1923-1994) is ontwikkeld in de begin jaren vijftig van de vorige eeuw. 'Mas. Oyama' was een leerling van onder meer Gichin Funakoshi. Hij had zich praktisch en theoretisch zeer grondig verdiept in diverse zelfverdedigingskunsten toen hij in 1953 zijn eigen karatestijl, het full-contact karate, introduceerde. Deze karatevorm kreeg in 1957 de naam Kyokushinkai Karate. *Kyoku* betekent uiterste, *shin* is waarheid en *kai* samen(werken). In 1964 werd de wereldorganisatie IKO Honbu Kyokushinkaikan opgericht, ook wel 'The association of ultimate truth' genoemd.

Kyokushinkai Karate, of Kyokushin Karate, is een zeer effectieve en harde stijl, die zich onderscheidt door het daadwerkelijke contact tijdens het gevecht. Zowel in de *dōjō* als tijdens wedstrijden. Dit in tegenstelling tot non-contact en semi-contact karatestijlen. Maar ook door de invloeden uit het kempo; het harden van het lichaam en werken aan kracht, en daarnaast het op de juiste wijze uitvoeren van de technieken. Daarbij onder meer gebruikmakend van onder andere de cirkel- en punttheorie, breektechnieken (*tameshiwari*) en het full-contact gevecht (*kumite*). Echter, Kyokushinkai karate is budokarate, gebaseerd op de 'levensweg' van de samoerai, de krijger. (Lees bijlage 5.)

Onder leiding van *Kancho* (grondlegger), later *Sosai* (president) Mas. Oyama is het Kyokushinkai Karate over de hele wereld verspreid met miljoenen beoefenaars. Na het overlijden van Sosai Mas. Oyama in het voorjaar van 1994 viel de IKO-organisatie uiteen. Zo is later onder meer de Shinkyokushin Karate-organisatie ontstaan. De grondslag, noem het het dna van het Kyokushinkai Karate bleef echter behouden.

Karatevereniging Iryoku is op 1 september 1993 opgericht door Gilbert Cleveringa *Shihan* en Arend Mud *Sensei*. Welke naam ook - Kyokushinkai Karate of ShinKyokushin Karate - de vereniging is altijd trouw gebleven aan de grondbeginselen van Sosai Mas. Oyama's budo karate.

## Bijlage 5. Budokarate

Sosai Mas.Oyama de grondlegger van het Kyokushinkai Karate, noemde zijn organisatie: 'De gemeenschap van de ultieme waarheid'.

De filosofie waarop deze stijl, deze karatevorm is gebaseerd, is afgeleid van de 'levensweg' van de samoerai; de *Bushi*. *Bushi* staat voor de krijger/soldaat, de ridder. *Bu* betekent strijd, oorlog, *do* is de weg; *Bushido* is 'de weg van de krijger'. Wie zich nader in deze filosofie verdiept, gaat begrijpen waarom Mas. Oyama zijn organisatie 'de ultieme waarheid' heeft genoemd.

Je gaat ook inzien dat het doel niet is om te leren vechten, zij het dat het wel een belangrijk onderdeel is vanuit het oogpunt van zelfverdediging, maar om de strijd aan te gaan met jezelf en soms met anderen (in de *dōjō* of tijdens een toernooi) en daarbij tot het uiterste te gaan; niet op te geven, jezelf verbeteren. Het inbrengen van het element full-contact in het gevecht, tijdens lessen en toernooien, was naar Oyama's mening essentieel. Hierdoor leer je incasseren, en toch door te gaan ondanks pijn en ongemak. En daardoor ook te ervaren wat het effect van jouw technieken, jouw handelen, is op je tegenstander.

*Shin-Gi-Tai* hoofd (geest) techniek en lichaam, is het concept wat de drievoudige basis biedt van de traditionele budotraining. In het budo *shin* (de geest) is primair op de spirituele leer van India gebaseerd, *gi* (techniek) is primair gebouwd op de krijgs-/gevechtstradities van China en *tai* (het aspect van de fysieke conditie) is geworteld in Japan.

Hieruit vloeien termen voort als: respect, zelfbeheersing, zelfvertrouwen, zelfverzekerdheid, mededogen, verantwoordelijkheid, loyaliteit, de zorg voor anderen op basis van een vorm van kinderlijke gehoorzaamheid; de basis van de filosofie van Kyokushin Karate, de budo karateopleiding. Een opleiding die in de visie van Oyama zou moeten leiden tot wereldvrede, een vreedzame samenleving.

Cameron Quinn Shihan (voormalig tolk van Sosai Mas. Oyama en schrijver van het boek 'The Budo karate of Mas.Oyama') beschrijft het als volgt:

*'Iedereen is op zoek naar antwoorden, emotionele stabiliteit, spirituele voldoening, innerlijke vrede, als je het zo wilt noemen. Oyama Sosai creëerde een complete levensstijl benadering met betrekking tot training; je wordt niet alleen fit, sterk en snel, maar je werkt aan spirituele, fysieke, intellectuele balans. Het leven is een 'gevecht', je staat 's ochtends op en je wordt geconfronteerd met een 'gevecht'; de dagelijkse uitdagingen, waaronder de ademhaling, de voortdurende ademhaling, voor het verkrijgen van voldoende zuurstof.*

*Als je het leven benadert doordat je begint jezelf vragen te stellen; waarom ben ik hier, waar kom ik vandaan, wat is mijn bestemming, waar gaat het allemaal over? Als je die vragen gaat stellen dan word je een strijder, dan staat je leven in het teken van het vinden van die antwoorden.*

*De krijgskunsten, vooral het Kyokushin Karate, leert je de kwaliteiten ontwikkelen die je nodig hebt om het leven als een strijder te benaderen. Het leert je dingen als: doorzetten, nooit opgeven, consistentie in je dagelijkse leven, het belang van integriteit, mededogen, verantwoordelijkheid; om de verantwoordelijkheid te nemen en eigenaarschap in alles wat je doet. Dat is wat het betekent om een strijder te zijn, niet alleen je pak aan trekken, of ten strijde te trekken. Dat is een vorm.*

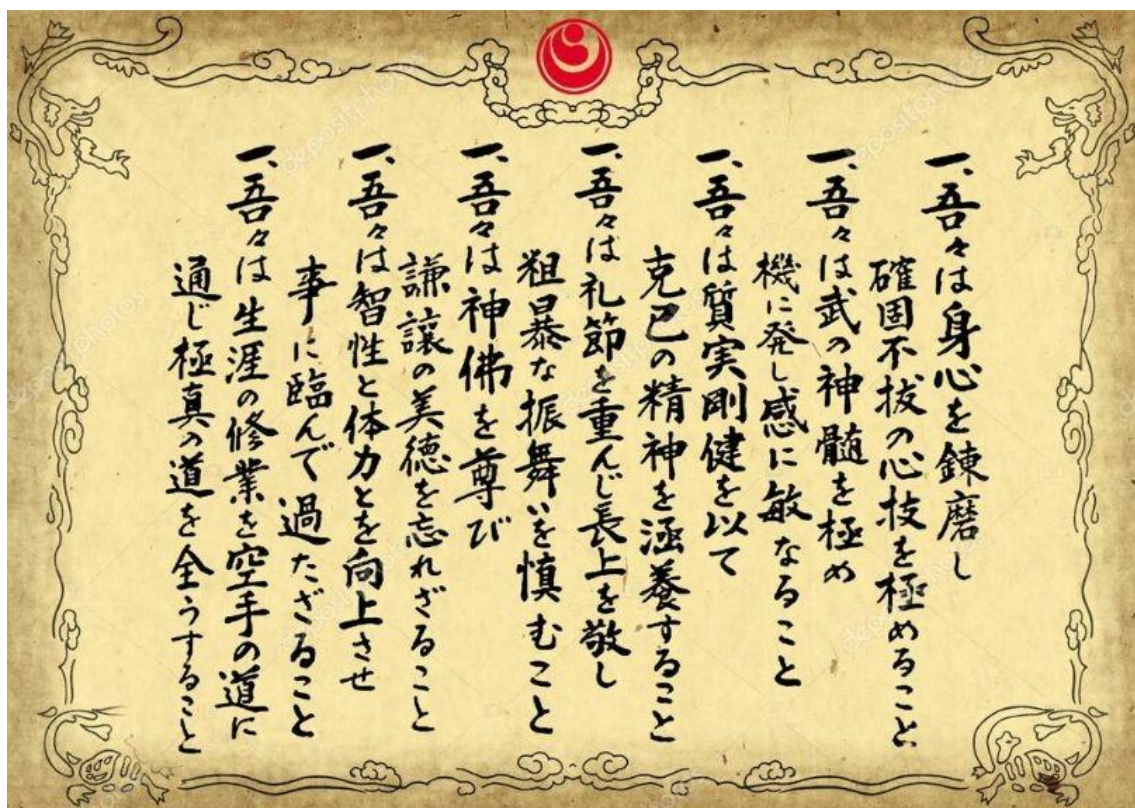
*De echte strijder is hij die de innerlijke strijd voert en zijn eigen pad overwint.'* (Cameron Quinn, *The Budo karate of Mas Oyama short video/YouTube*)

*'Life in every breath, that is bushido.'* (Moritsugu Katsumoto, *The Last Samoerai*)

## Bijlage 6. Dōjō kun (dōjō-eed)

De *dōjō kun* (spreek uit: doo-djoo koen) zijn zeven kernwaarden opgesteld door Masutatsu Oyama Sosai. Ze hebben betrekking op de eerder beschreven mentaliteit die je nodig hebt voor, en (verder) ontwikkelt door, het beoefenen van karate. Bijvoorbeeld discipline, standvastigheid, respect, hoffelijkheid en bescheidenheid. In Japan wordt elke karateles begonnen en afgesloten met het zin voor zin opzeggen van deze *dōjō-kun*.

Hieronder zie je de *dōjō kun*, zoals die in een Japanse *dōjō* aan de muur hangt.



Vrije vertaling:

1. We trainen ons lichaam en onze geest om standvastig te worden
2. We blijven zoeken naar de ware betekenis van de weg van de krijgskunsten, om tijdig te kunnen reageren.
3. We ontwikkelen een onzelfzuchtige houding.
4. We blijven beleefd, respecteren onze meerderen en gebruiken geen geweld.
5. We zijn ruimdenkend, eerlijk en bescheiden.
6. We streven naar wijsheid en moed en verlangen niets anders.
7. We geven, door onze karatediscipline, invulling aan de werkelijke betekenis van de Kyokushin-weg.

Wil je de ware betekenis van de *dōjō kun* doorgronden, dan zul je in de oorspronkelijke Japanse tekst moeten 'kruipen'. Je zult beseffen dat er vele betekenissen te onderkennen zijn. Daarvan moet je de (meest) juiste kiezen. Met deze vrije vertaling proberen we zo dicht mogelijk bij de ware bedoeling te komen en het toch kort en overzichtelijk te houden. Een goede leraar zal je in de les meenemen in de filosofie achter deze zeven zinnen'.