

Een werkstuk over:

Leercirkels in het Karate Do

&

Een visie op
dan-graduering en de rolverdeling van:
leraar en examiners

Inhoudsopgave:

Voorwoord

1. Inleiding	1
2. Onderwerpbeschrijving	2
3. Leercirkels in het karate do	3
3.1 De inspiratiebron toegelicht: "De leercirkel"	3
3.2 Het ontwikkelmodel: " <i>De leercirkel</i> "	5
3.3 Doelen van Karate Do; enkele visies uit de literatuur	6
3.4 Vaststelling van de 3 competentiegebieden die leidend zijn voor Karate Do	9
3.5 Het begrip competentie	10
3.6 De Competenties uitgewerkt:	11
3.6.1 <i>Beschrijving Fysieke Competenties; BODY</i>	11
3.6.2 <i>Beschrijving Psychische Competenties: SPIRIT</i>	12
3.6.3 <i>Beschrijving Geestelijke Competenties: SOUL</i>	14
3.7 De competenties vastgelegd per leercirkel	15
3.8 Methodes voor competentie verwerving	16
4. Een visie op dan-graduering en de rol van leraar <u>en</u> examiner(en)	18
5. Afsluiting	19

Literatuurlijst

Voorwoord

Toen ik in 1977 voor het eerst bij de plaatselijke karateclub Do Weng binnenliep en vervolgens startte met het beoefenen van karate-do had ik niet kunnen bedenken welk een impact deze beslissing op mijn leven zou hebben.

Na een periode van alleen trainen nam ik begin 1980 voor het eerst deel aan een wedstrijd. Mijn eerste leraar Peter Wewengkang wist mij zo te interesseren in het karate dat ik eigenlijk niet meer kon stoppen met trainen. Ik trainde namelijk bij een leraar die weer trainde in een dojo (Asahi Genk) dat net met hun katateam 2e waren geworden op het WK IAKF in Munchen. Deze lessen bij Asahi Genk, die fysiek haast onmenselijk zwaar waren, maakten grote indruk op mij. "Shotokan karate ten top". Kort na 1980 kwam het echter tot een splitsing in Genk, waarna "wij" Dirk Heene en Dimitra Limneos volgden.

Van 1981 t/m 1991 speelde karate wedstrijdsport een grote rol in mijn ontwikkeling (6-voudig Nederlands kampioen, 7-voudig teamkata en internationale wedstrijden waaronder EK's {4^e met katateam in 1988} en WK's), maar dit was niet wat mij bewoog. Het leren van karate in al zijn aspecten was minstens even belangrijk. Dat hier de wedstrijdresultaten ook positief door beïnvloed werden lijkt mij evident. In deze periode werd de JKA-Gentstage ieder jaar bezocht en allerlei andere stages in Nederland, België en Duitsland, vaak begeleid door mijn toenmalige leraar Peter Wewengkang (oa. meermaals stages in Utrecht van Kase Sensei en de winterstage in Zeist). Ook werd toen zeer regelmatig op zondagochtenden in de Honbu Dojo van Dirk Heene getraind. In 1988 kwam het helaas tot een meningsverschil met mijn leraar Peter Wewengkang waar wij niet uitkwamen. Vanuit mijn optiek restte maar 1 weg en dat was vertrekken. Ik besloot mij over te laten schrijven naar Jaap Smaal die mij gelukkig wilde opnemen in zijn club. Toen ben ik gaan trainen bij Asahi Genk (+/- 1 jaar) en daarna bij Dirk Heene aangezien ik destijds in België woonachtig was.

Peter bedankt, niet alleen als karateleraar, maar ook voor alle andere wijze lessen over het leven en dat jij zoals een "echte sensei" een soort tweede vader voor mij was in die tijd. Toen was karate al niet alleen maar trainen, maar ook een filosofie.

Na mijn overschrijving continueerde ik mijn wedstrijdcarrière t/m 1991, met ieder jaar deelname aan het WKF-EK als hoogtepunt. In deze periode werd ik voornamelijk gevormd in de Honbu Dojo van Dirk Heene (België) en door Jaap Smaal zijnde mijn formele KBN-leraar en toenmalige bondscoach. Jaap leerde me wat spirit is en zorgde dat ik mijn wedstrijdkarate kon voortzetten in 1988. Bij Dirk was en is aandacht voor introspectie en heb ik mogen kennismaken met shiatsu, tai chi en chi qong. Mede hierdoor leerde ik dat karate meer is dan waza en zweten. Als karate hoogtepunten in deze periode wil ik vernoemen: de stage van Kase, Shirai en Naito in Parijs, de geweldige Homburgstages van Kase en Shirai met Fugazza en Marchini nog als assistenten bij zich, een week trainen in Spanje in Calpe met Dirk Heene en van Binst en een 3-tal Kangeiko's. In 1991 vond ik het genoeg geweest met het wedstrijdkarate. De specifieke trainingsschema's voor de wedstrijden kon ik niet combineren met een gestarte universitaire avondstudie.

Dirk & Jaap bedankt, voor de steun en voor alle lessen die jullie mij bewust of onbewust gegeven hebben in het verleden en tot op heden nog steeds doen.

In 1991 verhuisde ik terug naar Nederland en het toeval wilde dat ik in 1992 door Mart Rousseau van Karate Do PORA benaderd werd om wekelijks een trainingsavond te verzorgen. Dit leidde in 1994 tot een bestuurswisseling (sinds die tijd is Mart Rousseau nog minimaal 2 keer per jaar in de club om te assisteren bij het afnemen van de kyu-examens). De vereniging werd gewijzigd in een Stichting en ikzelf werd voorzitter, hoofdtrainer, maar voor een groot deel ook penningmeester en secretaris). Door het wijzigen van de vereniging naar een Stichting werd bereikt dat niet meer de leden centraal staan bij Do PORA, maar de instandhouding en bevordering van budo en karate-do in het bijzonder. In deze periode

is het contact met mijn leraren Jaap Smaal en Dirk Heene blijven bestaan. Ook periodieke deelname aan Nederlandse en buitenlandse stages is voorgezet met als belangrijkste Shirai in Ham (B) en Shirai, Fugazza en Marchini in Germersheim (nabij Karlsruhe).

Mart bedankt, dat jij mij deze kans hebt gegeven in Meerssen.

In de periode 1994 tot nu is Do PORA van een regionale club met gemiddeld 60 leden veranderd in een nationale club met gemiddeld 95 leden. In deze periode zijn meerdere 1e danners opgeleid en meerdere nationaal kampioenen op wedstrijden gerealiseerd. Ook zochten een aantal van mijn karatevrienden Do PORA uit als een plek om samen uitdagend met karate do en budo bezig te zijn. Hierdoor zijn Guido Ramackers, Frits Rademakers en Rien Lammers nu ook verbonden aan Karate Do PORA in allerlei hoedanigheden zoals bestuurslid, examiner, trainer etc. Met deze karatevrienden en de Do PORA karateleerlingen bleef het bezoeken van stages en dus blijven leren een belangrijke activiteit. Dit vooral gericht op Shirai en zijn leerlingen. Hierbij wil ik nog speciaal vernoemen mijn karatevriend en filosoof **Karja van Oudheusden (24-1-2001 †)** die mij in zaken deed geloven en vervolgens mede zorgde dat het werd gerealiseerd (oa. een spiegelwand tw. 3500 Euro). In 1999 na 10 jaar 3e dan te zijn besloot ik toch maar een aanvraag te doen voor mijn 4e dan. Jaap Smaal was niet alleen enthousiast, maar juichte het zelfs toe! Ook van deze voorbereidingen leerde ik weer veel. Een belangrijk bewustwordingsmoment voor mij tijdens deze examenvoorbereiding was, dat ik heel veel had aan de Kase trainingen uit het verleden. Ook al voegden deze trainingen in de periode 1983 t/m 1991 niet zo heel veel toe aan mijn competitiekarate...

Vanaf 2000 ben ik mij intensiever gaan verdiepen in de “echte” karategeschiedenis en in vragen als “wat wil ik mijn leerlingen nu echt leren”. Met andere woorden: “Hoe kan ik een sensei zijn voor mijn leerlingen”. Ook artikels in de Taiko droegen bij aan deze verdiepingsstappen. Vanaf deze periode is het merendeel van de literatuurlijst bestudeerd. In 2001 is door mij invulling gegeven aan een reeds langer gekoesterde wens, namelijk het bezoeken van een stage van een andere stijl. Jaren had ik de mooie kata's van die andere stijlen bewonderd op de EK's. Er werd gekozen voor een Shito Ryu stage (Nakahashi). Vanaf dat moment hebben de stijlen Shito Ryu en Goju Ryu met hun kata's ook mijn interesse. Belangrijk punt is dan: Wat voel, beleef en ontwikkel ik als ik deze kata's met bunkai en stijl train.

Door het ontstaan van een goed kader bestaande uit karateka's en ouders is medio 2003 het gehele bestuur van Karate Do PORA gewijzigd. Door deze wijziging kom ik weer in balans met mijn tijdverdeling in relatie tot mijn eigen drijfveren. De balans sloeg, door de ledengroei en de ontwikkelingen in de club, door naar organiseren. Er is nu weer meer beschikbare tijd om zelf actief met karate do aan de slag te zijn en om aandacht voor mijn gezin en werk te hebben. Mijn organisatorische inspanning beperkt zich nu, los van lesgeven, tot het besturen van de Stichting als voorzitter, het aansturen van het aandachtsveld technische zaken en het hoofdtrainerschap.

Langs deze wil ik nog bedanken

0. Mijn ouders

1. Mijn vrouw Yvonne

2. Guido, Frits & Johan

&

3. De vele anderen voor hun steun waaronder Dimitra, Mario, Michelle en Livia....

Roger Heuvelsland, maart 2004
geb.dd.: 16-05-1965

1. Inleiding

Als onderdeel van mijn 5e dan examenprogramma karate do heb ik de coördinator examens van de KBN aangeboden, dhr. Hans Harthoorn, een werkstuk aan te leveren met bovenstaande titel en met een minimale inhoud van 10 kantjes. Door deze uitwerking wil ik mede aantonen dat ik in het karate do een volwassenheid heb bereikt (lees verbreding en verdieping) die verwacht mag worden van een aankomende 5e dan.

Ik heb getracht een onderwerp te kiezen dat nu en in de toekomst niet aan actualiteit zal verliezen, namelijk “een ontwikkelmodel voor karateka’s”. Hopelijk wordt de lezer met deze uitwerking aan het denken gezet en mogelijk biedt dit werkstuk een opening tot weer nieuwe inzichten. Het doel van dit stuk is dus niet om een “waarheid” neer te schrijven! Wel wil ik mijn huidige visie en inzicht voor de lezer vastleggen. Deze visie is gebaseerd op mijn praktijkervaringen in het karate do en het dagelijkse leven en is verder gebaseerd op de kennis die ik vergaard heb door de jaren heen (zie ook de literatuurlijst).

Toen ik begin dit jaar begon met dit werkstuk (12 weken geleden), speelde bij mij het idee dat het bestaande ontwikkelmodel dat ik voor karate Do PORA had gemaakt op een A-4 tje voldoende aanknopingspunten bood om de tijdsbesteding binnen de 100 uur te houden. Gaande het proces dat zich daarna voltrok van divergeren en steeds weer nieuwe stof lezen en herlezen, kwam ik tot de ontdekking dat de meningen van veel sensei’s en uitwerkingen van andere schrijvers complementair zijn. Dus niet strijdig. Dit kostte echter niet alleen veel tijd, maar de puzzel terugbrengen tot de essentie is niet zo eenvoudig. Al met al ben ik toch tevreden over het convergentie proces dat geleid heeft tot dit resultaat. Het resultaat is dit werkstuk dat mijns inziens nog niet af is. Een verdere koppeling van zichtbare gedragingen aan benoemde competenties is een nog te concretiseren punt. Dit ook met het oog op een zo objectief mogelijke toetsing van de ontwikkelfase waarin een karateka zich bevindt. Ook een verdere uitwerking van de trainingsmethodes gericht op benoemde competenties is een openstaand punt. De moeilijkheid hierbij is dat de meeste trainingsmethodes mijns inziens gericht zijn op het ontwikkelen van meerdere competenties tegelijkertijd. In krachttrainingstermen gesproken is er nauwelijks sprake van isolatie oefeningen.

Met deze publicatie wil ik een bijdrage leveren aan de instandhouding en verdere ontwikkeling van karate do. Hierbij is het uitgangspunt voor mij dat het opleiden van kwaliteitskarateka’s een van de belangrijkste doelstellingen hoort te zijn van iedere karateleraar. Door het opleiden van technisch begaafde en vaardige karateka’s kan deze kunst gepromoot worden. Verder heeft de jeugd de toekomst... en misschien zit er wel weer een toekomstige karateleraar bij?

Nu vermoed ik dat u als lezer al denkt, ja ja..... Als ik wat plankjes kan doorslaan en wat flitsende technieken goed kan uitvoeren ben ik klaar.... Over dat wel of niet klaar zijn met “alleen” techniek en vaardigheid handelt dit werkstuk. Veel leesplezier!

2. Onderwerpbeschrijving

Stelling:

Karate do is een kunst die altijd tot discussie zal leiden. Niet alleen bij beginnende beoefenaren, bijvoorbeeld mijn stijl is beter dan de jouwe omdat....., maar ook bij gevorderden tot grootmeesters toe zal altijd verschil in inzicht bestaan over wat karate do nu wel en niet is.

Na het lezen van deze stelling kunt U nog besluiten om te stoppen. Mocht U doorlezen, dan is het geheel op eigen verantwoordelijkheid.

Als eerste onderwerp is gekozen om de karateniveaus in leercirkels vast te leggen. Dit, door per cirkel de erbij behorende competenties vast te stellen en globaal vast te leggen in welke mate deze aanwezig dienen te zijn. Getracht wordt om de beschrijvingen zo generiek mogelijk te maken, waardoor de leercirkels ook voor andere stijlgroepen toepasbaar zouden moeten zijn.

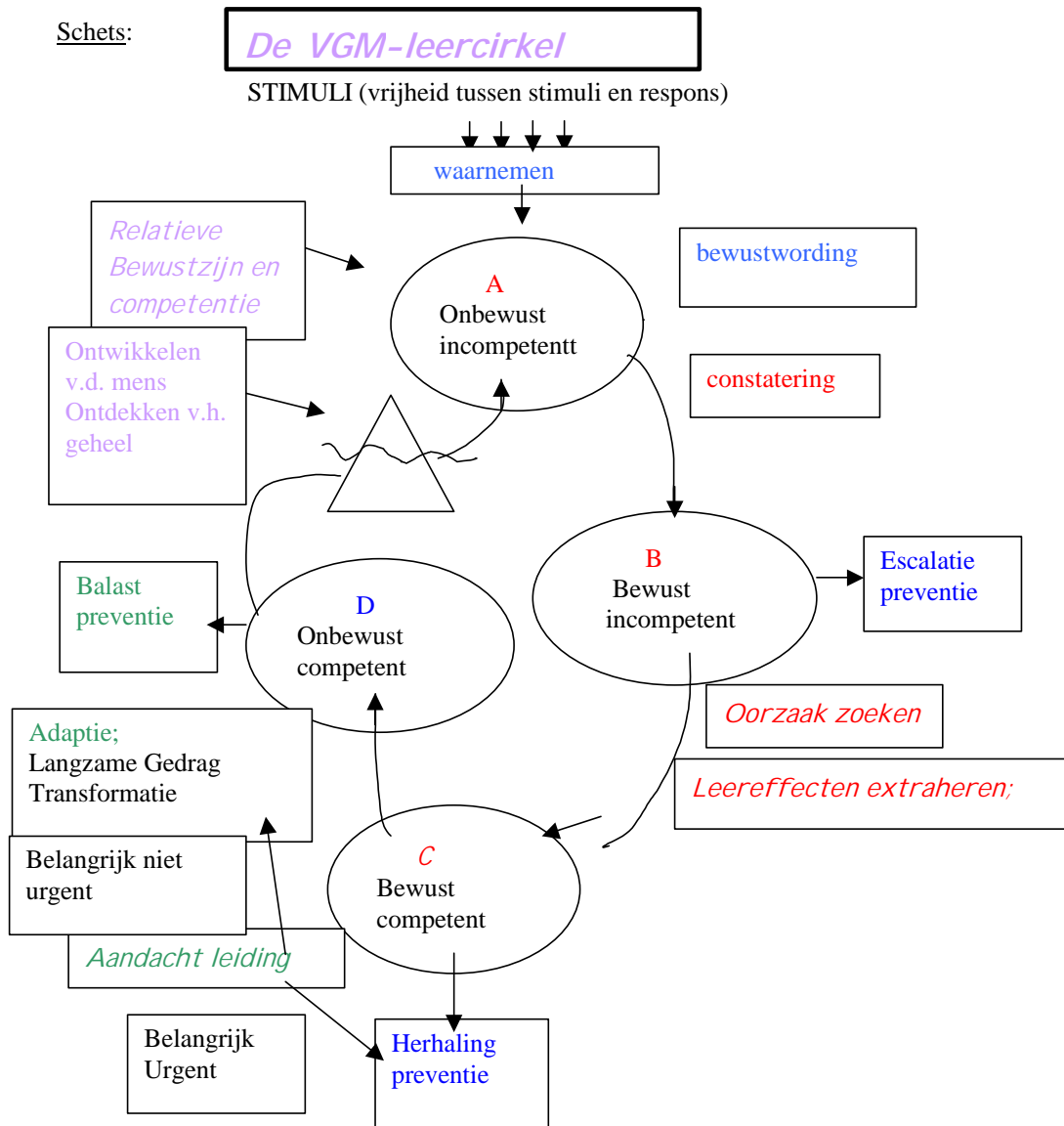
Aansluitend op het eerste deel is het tweede onderwerp gekozen. Er wordt een visie uitgewerkt over de huidige wijze van examineren van danexamenkandidaten, zijnde een momentopname, en een mogelijke andere wijze waarbij ook een belangrijke rol en verantwoordelijkheid voor de karateleraar is gedacht.

3. Leercirkels in het Karate Do

3.1 De inspiratiebron toegelicht: "De leercirkel"

Bij het vaststellen van het ontwikkelmodel voor Karate Do PORA ben ik geïnspireerd door een collega die een presentatie van "De Leercirkel" geplaatst in het kader van veiligheidsverbetering hield. Deze leercirkel was voor deze collega een vertaling van zijn autodidactische leerervaringen opgedaan bij het beoefenen en onderwijzen van judo, wushu en kung fu, naar een VGM-leercirkel*. Dit, met als doel een bewustwordingsmoment te creëren bij zijn collega's in het kader van het continu verbeteren van de veiligheidsprestatie bij het bedrijven van een petrochemische installatie, zijnde een risicovolle omgeving.

Schets:



*: VGM: Veiligheid, Gezondheid en Milieu

De stelling van deze collega was dat er goed werd geleerd van “incidenten”. In die zin dat de stappen van A naar B en van B naar C genomen werden (dus tot en met Bewust Competent). Echter, de stap van C naar D (onbewust competent) kon verbeteren. Een complicerende factor in de werkomgeving is het teamwork. Met andere woorden:”Het team zou de stap ook van “C” naar “D” moeten maken.

In de metaforen die hij vervolgens beschrijft komen begrippen naar voren als: de kracht en de beperkingen van taal, win-win situatie, de kracht van de relatieve waarheid (adaptie) en de zwakte van de absolute waarheid, pro-actief versus re-actief, het belang van empathie, het lot, het belang van integer gedrag, drijvende krachten in een team en een persoon, het belang van gemeenschappelijke doelen, analyse volgens de westerse wetenschap en de holistische benadering als antwoord, het belang van visualiseren, het belang van bewustwordingsmomenten.

Zijn stelling:

*De leercirkel kent geen begin en einde, omdat de wereld om ons heen continu verandert (ook wijzelf worden iedere seconde een seconde ouder). Om competenties te kunnen verbeteren en/of aan te passen dient men om te beginnen in staat te zijn de stap te zetten van onbewust naar bewust. Het **bewustwordingsmoment** is de eerste stap naar een verandering!*

3.2 Het ontwikkelmodel: “De leercirkel”

Het ontwikkelmodel van Karate Do PORA is ontstaan uit een behoefte om trainers, karateka's, het bestuur en ouders van gevorderde karateka's duidelijk te kunnen maken wat de leraar beoogt met zijn gedrag. Het model is vastgelegd op een A4-tje. De kop van dit stuk begint met onderstaande tekst:

Karate Do PORA:
Een plek om Karate Do te leren.
--> Met deze nota wordt geprobeerd om enigszins vast te leggen dat karate, voor de beperkte groep die in aanmerking komt voor 1^e dan en hoger, de lessen meer zijn dan alleen maar het leren van technieken en vaardigheid. Karate is een ontwikkeling op fysiek en psychisch vlak. Deze karateka's kunnen daarom, per niveau, in hun leertraject geconfronteerd worden met cases die gericht zijn op gedrag, attitude en het verkrijgen van inzicht in wat karate meer is...

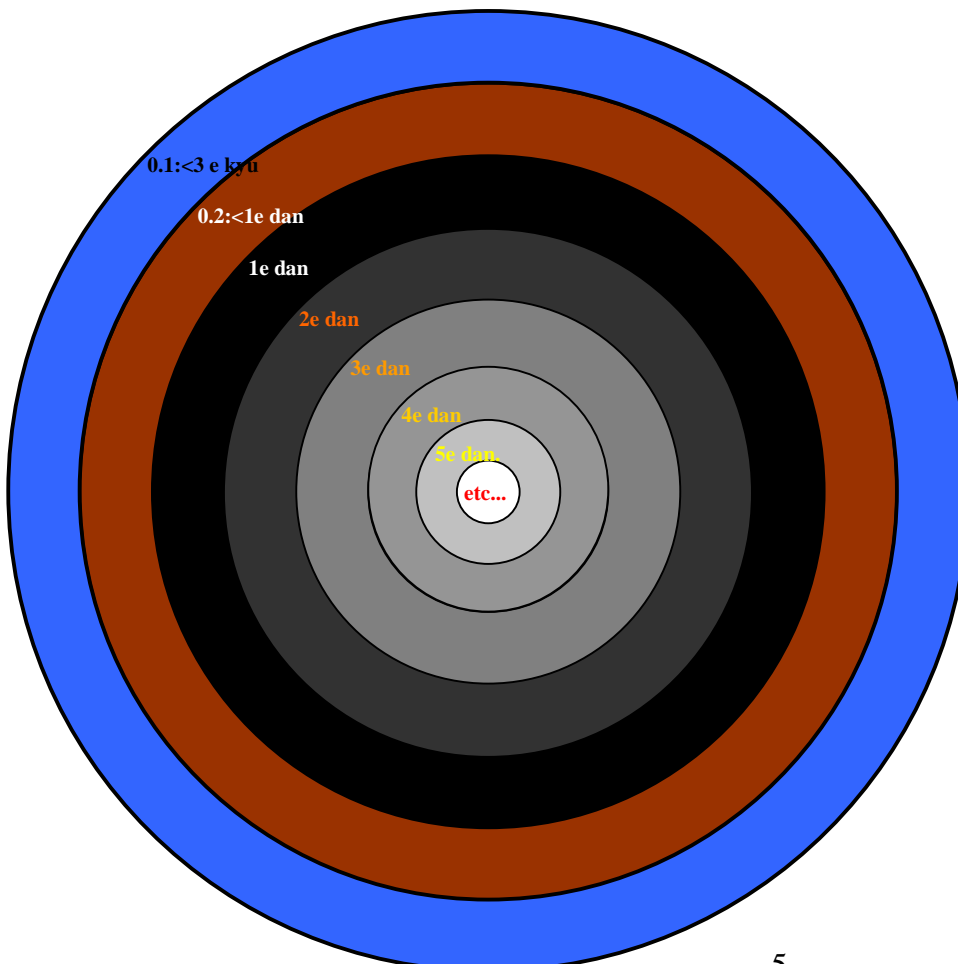
In het werkstuk worden onder andere de achtergronden van het model nader toegelicht. Het doel van het model is om een leidraad te zijn voor de karateleraar en de karateleerling op hun leerweg van karate do, zodat de karateleerling op enig moment ook een bijdrage kan leveren aan het bevorderen, in standhouden en verder ontwikkelen van Karate Do.

Stelling: Voor de leraren die dit doel niet nastreven, zal dit werkstuk van generlei waarde zijn.

In dit werkstuk worden de 6 niveaus tot en met 4e dan uitgewerkt.

Aanpak:

1. Vaststellen wat het doel van karate do is gebaseerd op de literatuur: concrete doelen en “do”
2. Heeft karate do maatschappelijke waarde?
3. Het begrip competentie beschrijven.
4. Vaststellen van competenties die door beoefenen en bestuderen van karate ontwikkeld kunnen worden
5. Vaststellen van de competenties per leercirkel en het vereiste competentieniveau



3.3 Doelen van Karate Do; enkele visies uit de literatuur

In de algemene literatuur (bijvoorbeeld: Meeus en Haesendonck) vinden we doelen als:

1. Zelfverdediging
2. Fysieke fitheid door lichamelijke training
3. Mentaal vormende activiteit
4. Levensbeschouwing
5. Recreatie
6. Wedstrijdsport

Patrick McCarthy benoemt 5 doelen:

1. (Wedstrijd)sport
2. Fysieke- en psychische fitheid (dus ook mentale kracht)
3. Zelfverdediging
4. Introspectie door het beoefenen van karate do; de filosofie
5. Bedrijfsmatig --> karate do is te ver-markten en hierdoor geschikt te maken als inkomstenbron.

De “grootmeesters”:

Deze beoogden allemaal meer dan alleen het aanleren van vechttechnieken. De “grootmeesters” zijn, voor zover ik het heb kunnen ontdekken, namelijk allen van mening dat karate do uiteindelijk niet als doel heeft om een persoon op te leiden die geweldige vechtprestaties kan leveren, maar dat dit meer een weg is om tot introspectie te komen en zelfverwerkelijking. Door deze laatste stap zullen karateka's een positieve ingesteldheid ontwikkelen en hierdoor positief bij kunnen dragen aan de maatschappij.

Vraag is dan:”Hoe gaan karateka's een positieve bijdrage leveren aan deze maatschappij?”

--> Op deze vraagstelling zal ik aan het einde van dit hoofdstuk concreet terugkomen

Hiertoe wordt een stelling van M. Nakayama erbij gehaald:

Karate is een gevechtscunst die het karakter zodanig kan ontwikkelen dat de karateka ieder obstakel zowel tastbaar als ontastbaar kan overwinnen.

Hiermee heeft Nakayama een eerdere uitspraak van Funakoshi concreter gemaakt, namelijk: *Het doel van karate is niet de overwinning op de tegenstander, maar het verbeteren van het karakter van de beoefenaar.*

Met de volgende woorden was Funakoshi wel al concreter:

Het belangrijkste doel in karate is het verwerven van een sublieme geest, en een geest van nederigheid. Verder zal ook het sterke lichaam met de technische vaardigheid ontwikkeld worden om iemand met 1 techniek uit te kunnen schakelen.

Verder schrijft Nakayama:

- *Karate is geen show.*
- *Karate is niet gedacht om alleen te beoefenen als vechttechniek.*
- *Om effectief gebruik te kunnen maken van de technieken moet het spirituele aspect van de kunst erkend worden en de belangrijkste rol spelen. Trainen vanuit deze juiste houding is belangrijk.*
- *Trainen betekent het trainen van lichaam en geest.*

- Verder zal men altijd de tegenstander met de juiste etiquette moeten behandelen.
- Karate kan men ook beoefenen om gezondheidsredenen.
- Het gevaar van sportkarate is dat de technieken niet effectief worden getraind en dat later zal blijken dat karateka's de verkeerde "weg" hebben gekozen...

Okinawan Arts:

In een documentaire van Discovery over "Okinawan Arts" wordt als essentieel onderdeel van karate do het begrip "Sanchin" genoemd. Het woord "Sanchin" symboliseert dan de drie begrippen "SPIRIT, BODY and SOUL". Om als karateka effectief in elke gevechtssituatie te kunnen acteren dienen door de karatetraining deze 3 competenties ontwikkeld te worden. Onderstaand tracht ik de drie competenties te verklaren:

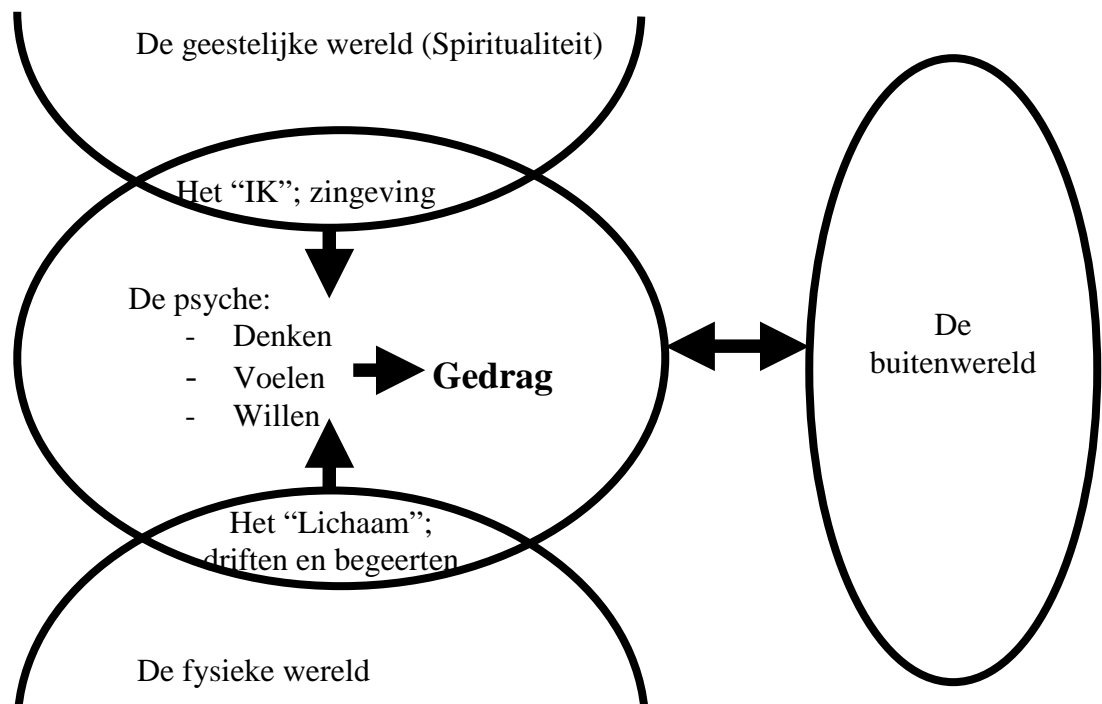
1. "SPIRIT" kent meerdere vertalingen en wordt beschreven als *a. geest; b. levenskracht, levenslust, c. energie, moed, vuur, durf, fut, d. temperament*, oftewel een mentale kracht die de persoon in staat stelt om elk obstakel aan te kunnen.
2. "BODY" is het lichaam dat zodanig gesterkt is dat de vechttechnieken effectief uit te voeren zijn.
3. "SOUL" is je eigen innerlijk, dat onder alle omstandigheden rustig blijft, zodat spontaan handelen kan plaatsvinden.

Lievegoed:

De opdeling van de mens als geheel in 3 delen komt in de literatuur veel voor. Lievegoed maakt als uitgangspunt voor zijn beschrijving van "De levensloop van de mens" onderscheid tussen de:

1. Biologische (fysieke/lichamelijke) ontwikkeling
2. Psychische ontwikkeling
3. Geestelijke ontwikkeling (spiritualiteit)

In iedere levensfase zal er een ontwikkeling optreden. Lievegoed concludeert onder andere dat geestelijke ontwikkeling niet vanzelfsprekend optreedt. Hiervoor zal men zich inspanningen moeten getroosten. Geestelijke ontwikkeling leidt uiteindelijk tot wijsheid. Het mensbeeld dat Lievegoed gebruikt is onderstaand afgebeeld:



Terugkomend op de vraagstelling in het begin van deze paragraaf:

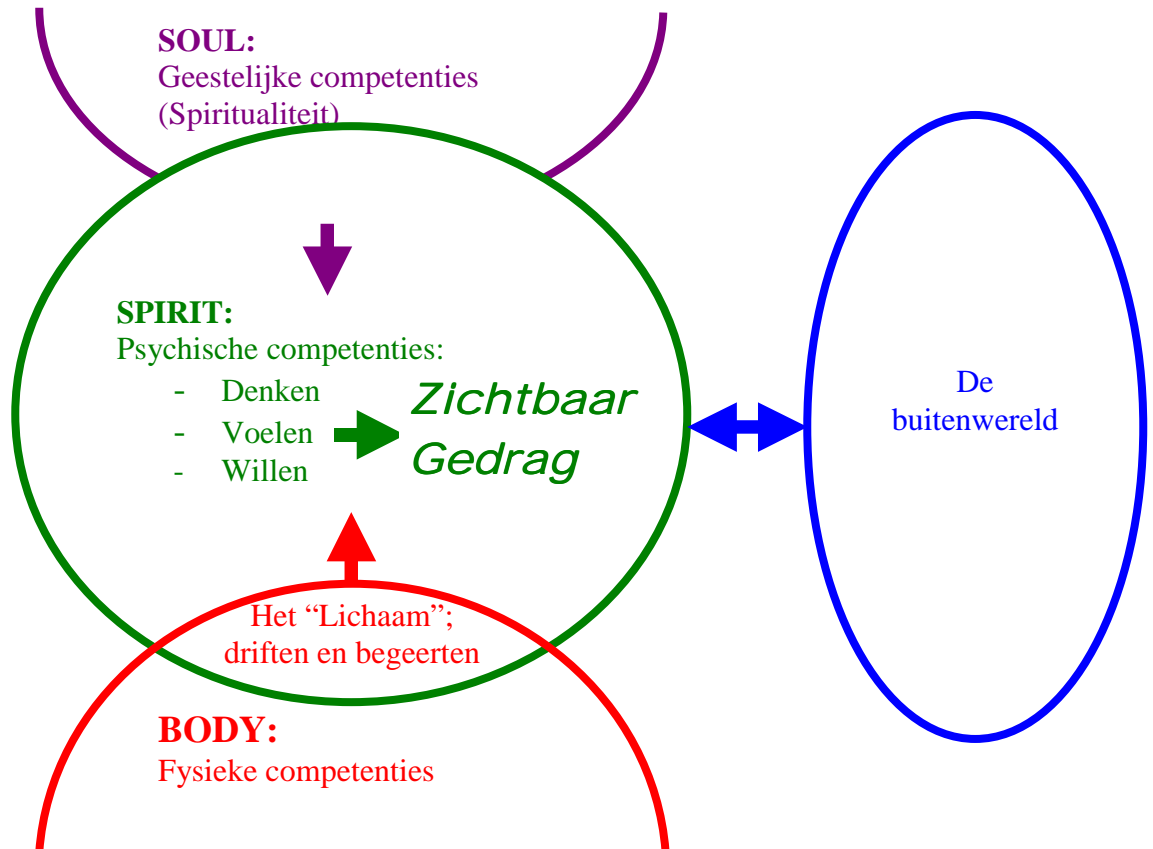
“Hoe gaan karateka’s een positieve bijdrage leveren aan deze maatschappij?”

Het antwoord is mijns inziens, doordat karateka’s “gedrag” tonen dat zich positief onderscheidt van de gemiddelde mens. Hierbij denk ik aan gedragsvoorbeelden van empathie, geduld, doorzettingsvermogen, vastberadenheid, etiquette, respect voor de medemens, discipline, begrip voor de relatieve waarheid, innerlijke rust, tolerantie.

Dit kan mijns inziens echter alleen bereikt worden als een leraar hier gericht aandacht aan besteedt door het creëren van bewustwordingsmomenten voor zijn leerlingen. Met als uiteindelijk doel onbewuste competentie...

3.4 Vaststelling van de 3 competentiegebieden die leidend zijn voor Karate Do

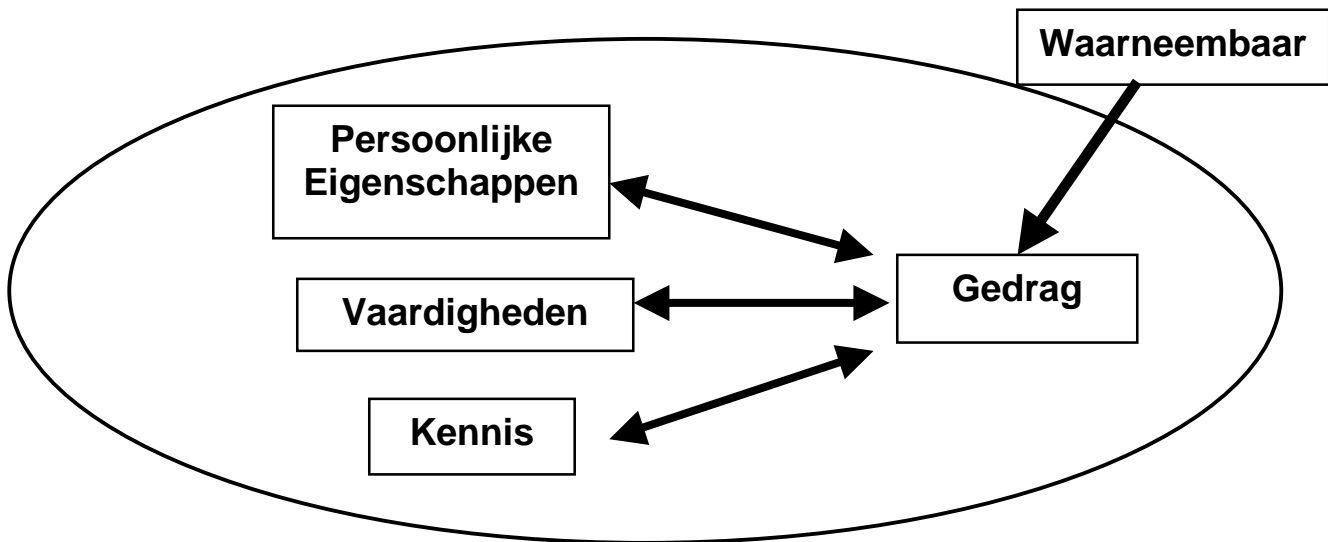
De voorgaande paragrafen in beschouwing nemend heb ik besloten om de te beschrijven competentiegebieden te verdelen over het model van Lievegoed. Hierbij ook gebruik makend van de Engelse benamingen zoals gebruikt in de “Discovery” documentaire over Okinawan Arts.



3.5 Het begrip competentie

Een 'competentie' is een mix van persoonlijke eigenschappen, kennis (theorie) en vaardigheden (praktijk) die je nodig hebt om iets voor elkaar te krijgen. In feite een stuk gereedschap om iets te bereiken; om een doel te behalen.

Kernbegrippen voor competentie zijn vakkundigheid, vaardigheid, bekwaamheid, vakbekwaamheid en vakmanschap. Een 'competentie' wordt zichtbaar doordat je bepaald gedrag gebruikt/laat zien om een doel te halen, met andere woorden door competenties te benoemen wordt duidelijk HOE je een doel gaat halen.



De vraag is nu welke competenties moeten dan wanneer ontwikkeld worden?

Op basis van Lievegoed kom ik tot het volgende antwoord: dit is afhankelijk van de werkelijke leeftijd, de persoonskenmerken en de gekozen volgorde in de leerstadië. Men kan nu eenmaal beter starten met eenvoudigere zaken en dan pas de moeilijkere en risicovollere leersituaties. In het geschetste competentie model in hoofdstuk 3.4 betekent dit dat in eerste instantie de nadruk ligt op de "BODY", daarna "SPIRIT" en als laatste "SOUL".

3.6 De Competenties uitgewerkt:

3.6.1 Beschrijving Fysieke Competenties; BODY

In het boek “grondbeginselen” van Nakayama komt naar voren *1:

1. Kime
2. De vaardigheid van bewegen: zoals buigen, springen, balans, etc....
3. Controle om veilig te kunnen oefenen met maximale impact.
4. Bewegen vanuit de hara (tanden)
5. Zanshin --> alertheid
6. Het zwaartepunt goed hebben; hara
7. Rechte rug
8. Spanning – ontspanning
9. Vanuit kalmte explosief en met maximale kime kunnen acteren.

Uit Dynamic Karate (Nakayama):

1. Standen en houding --> Vorm, balans, zwaartepunt
2. Kracht en snelheid
3. Gebruik van de kracht van de heupen
4. Concentratie van kracht --> kime
5. De rol van spierkracht
6. Ritme
7. Timing, zowel met partner alswel de timing/coördinatie bij het uitvoeren van de technieken
8. Het verlagen van het zwaartepunt en de heupen
9. Technieken:
 - Stoottechnieken (Tsuki-waza)
 - Afweertechneiken (Uke-waza)
 - Traptechnieken (Geri-waza)
 - Slagtechnieken ((Uchi waza)

*1: Deze opsomming is gericht op het basisprogramma van Shotokan karate. Andere stijlen zullen ook verwurgen, klemmen, werpen, etc. mogelijk in hun basis trainingsvormen aanbieden.

3.6.2 Beschrijving Psychische Competenties: SPIRIT

Nakayama noemt de volgende voorbeelden van “SPIRIT” competenties:

1. Zelfvertrouwen
2. Dapperheid en vastberadenheid (boldness) --> in staat zijn om zonder gedachte aan verlies het gevecht aan te gaan (ai-uchi principe).
3. Nederigheid (humility)
4. Vriendelijkheid (gentleness)
5. Een gevoel voor introspectie
6. Etiquette; de uiterlijke gedragsnorm (sense of decorum)
7. Beleefdheid, hoffelijkheid (courtesy)
8. Concentratievermogen

Hideo Muramatsu noemt onder andere in het boek “Budo”:

1. Budo en dat dit “kan” leiden tot een “juiste” vorming van de mens (p.72)
2. Empathie: het principe van de hij-ik eenheid MUGA MUSHIN
3. Vastberadenheid --> ai-uchi

Gedragingen die te typeren zijn als star, arrogant, hoogmoedig of zelfingenomen zijn gedragsvoorbeelden die niet passen bij een goed geëvolueerde budoka.

Onderstaand wil ik uitgebreider ingaan op de punten:

1. Het belang van willen blijven leren en gedragsverandering (adaptie)
2. Respect, bescheidenheid en het verschil tussen absolute en relatieve waarheid

Het belang van willen blijven leren en gedragsverandering (adaptie)

Oefening baart kunst, maar kost echter tijd en energie. Leren is een levenslang proces. Dat wat je leert blijkt steeds relatief. Het is nooit een absolute waarheid. Leren is belangrijk, als het ons (direct) en onze omgeving (ons indirect) dient. Gefixeerde denkbeelden (de meeste theorieën) dienen vaak maar kort. Niet aanpassen leidt tot onrust (disease). We gaan dan de continue verandering om ons heen zien als steeds iets nieuws, terwijl er in wezen niks verandert. Verandering is immers een voortdurend proces dat niet verandert. Iedere seconde word je uiteindelijk 1 seconde ouder. Een effectieve gedragsverandering is een gedragsverandering die iemand door eigen inzien wil ondergaan. Dit, om zich aan zijn steeds veranderende omgeving te kunnen aanpassen. Gedragsverandering van buiten af opgelegd, leidt meestal tot tactisch toneel. Effectief gedrag kan niet van buiten opgelegd worden. Men kan wel sturen door het aandragen van kiene (vaak subtiele) bewustwordingsmomenten en het creëren van een relatief veilig oefenterrein. De sleutel voor verandering in een bepaalde gewenste richting is dus de competentie zich aan te passen (adaptie). Hierbij is theorie enkel functioneel om te dienen (gereedschap). Discussie en meningsverschillen over een theorie zijn niet onzinnig omdat deze kunnen leiden tot een scherper wederzijds inzicht. Hierdoor kunnen we vaak onbewust ons gedrag van binnen uit aanpassen.

Respect, bescheidenheid en het verschil tussen absolute en relatieve waarheid

Een grondgedachte om respect te kunnen hebben is het inzicht en de overtuiging dat er meer waarheden tegelijkertijd mogelijk zijn en dat ieder mens even waardevol en uniek is. Deze houding is de basis om respect voor anderen te kunnen hebben. Mensen met een geloof in de absolute waarheid vinden de kernoorzaak nooit bij zichzelf. Ga maar eens na hoeveel energie tot

onbruikbaar wordt gereduceerd in de strijd om het “gelijk”. Terwijl goed overdacht de conflicten vaak gaan over elkaar aanvullende stellingen. Empatisch luisteren blijkt moeilijk en is alleen mogelijk als men ervan uit gaat dat er meer waarheden mogelijk zijn. Dat wat werkelijk waardevol is, is vaak moeilijk te herkennen.

Deze kijk maakt het mogelijk een *bescheiden* houding als zinnig te zien. Het aanhangen van een absolute waarheid sluit “spirituele deuren”. De innerlijke weerstand die ons weerhoudt aan te passen aan de steeds in beweging zijnde omgeving, wordt in geval van geheel gesloten spirituele deuren oneindig groot. In deze extreme toestand worden we star, arrogant, hoogmoedig of zelfingenomen. Leren stagneert, omdat men niet leert van gemaakte fouten. Men denkt immers alles al te weten en houdt vast aan een schim. Onbegrip kan leiden tot destructieve spanning. Hierbij komt het vaak voor dat iemand zich als mens plaatst boven de ander.

Stel je gelooft dat meer antwoorden mogelijk zijn op een vraag “de relatieve waarheid”. Deze waarheid is dan meer op te vatten als persoonlijk gereedschap. Een ruwe diamant die geslepen moet worden. Dit paradigma stelt je in staat je spirituele poorten te openen. Hierdoor zul je respect kunnen ervaren voor de relatieve waarheid van andere mensen. Je ziet in dat groeiprocessen van mensen niet synchroon noch via dezelfde wegen verlopen. We zijn immers niet allemaal even oud. Ook zijn we niet steeds op dezelfde plaats aanwezig. De reactie op stimuli van buiten af is een belangrijke factor voor het innerlijk groeiproces. Empatisch luisteren is nu een logische reactie geïnitieerd door respect.

3.6.3 Beschrijving Geestelijke Competenties (spiritualiteit): SOUL

Om over deze competentie te schrijven is voor mij niet eenvoudig. Waarschijnlijk, omdat ik hiervoor nog wat jong ben. Zoals Lievegoed beschrijft in zijn boek over levensfasen komt deze verdieplingslag mogelijk later op mijn “weg en zoektocht” naar “wijsheid”. Wel wil ik nog eens benadrukken dat een karateleraar aandacht en ruimte zou moeten vrijmaken in zijn trainingen voor introspectie. Hierdoor kan een leerling al leermomenten ervaren, waardoor de kans groter wordt dat de leerling ook naar deze competentie op zoek gaat.

Ter overdenking:

Als ik de “sensei’s” die ik heb meegemaakt evalueer, dan ben ik de mening toegedaan dat niet allen deze laatste stap gemaakt hebben. Ik concludeer dan ook dat het beoefenen van karate do niet vanzelf leidt tot voldoende introspectie met zelfverwerkelijking tot gevolg, oa. herkenbaar aan de gedragskenmerken als bescheidenheid, respect voor zijn medemens, een positieve ingesteldheid, relativerend...”

Het feit dat deze competentie zo onlosmakelijk met de vechtkunsten in verband wordt gebracht komt mijns inziens door de ontstaansgeschiedenis van de vechtkunsten. Namelijk monniken hadden als levensdoel het bereiken van “zelfverwerkelijking” door meditatie (verlichting). Vervolgens is aan hun oefenprogramma mentale training en fysieke training toegevoegd middels het beoefenen van een vechtkunst (Bodhidarma). De huidige traditionele vechtkunsten beginnen met fysieke training (BODY), vervolgens zal de “traditionele” leraar vanaf een bepaald moment aandacht besteden aan de mentale aspecten en mogelijk leerlingen wegsturen die zich niet goed ontwikkelen (SPIRIT) en uiteindelijk ook de poorten openen voor zelfverwerkelijking (SOUL).

Echter, deze laatste stap is op basis van mijn huidige inzichten te hoog gegrepen. Als de “karatewereld” al eens tot en met SPIRIT zich zou onderscheiden van de gemiddelde “mens”.....

3.7 De competenties vastgelegd per leercirkel

Begrippenkader:

Wat is Karate Do

1. Karate = Techniek en Vaardigheid

2. Do = De weg (leerervaringen, persoonlijke vorming en inzicht)

a. Technische vaardigheid: Kunnen en kennen van de karatetechnieken (vorm in orde)

b. Uitvoeringsvaardigheid: Toepasbare technieken, zelfverdediging, mentale ingesteldheid, vastberadenheid “warrior en spirit”.

c. Do (Het inzicht): Karate is meer dan technieken (kennis, introspectie, geduld, kunnen omgaan met geweld, kunnen omgaan met agressiviteit in jezelf, het zien van je eigen zwaktes...)

	NIVEAU 0.1 (1^e kyu):	
Karatesport (99% naar 1 ^e kyu)	Recreant (70% naar 1 ^e kyu)	Traditioneel (95% naar 1 ^e kyu)
	<ul style="list-style-type: none"> • BEHEERSEN VAN KARATE BASIS TECHNIEKEN 	

	NIVEAU 0.2 (3^e t/m 1^e kyu):	
Karatesport (99% naar 1 ^e kyu)	Recreant (70% naar 1 ^e kyu)	Traditioneel (95% naar 1 ^e kyu)
	<ul style="list-style-type: none"> • BEHEERSEN VAN KARATE BASIS TECHNIEKEN 	

	NIVEAU 1 (1^e dan)	
Karatesport (95%)	Recreant (5%)	Traditioneel (95%)
	<ul style="list-style-type: none"> • BEHEERSEN VAARDIGHEID VAN KARATE BASIS TECHNIEKEN (70%) 	
	KENMERKEN VERTONEN VAN GEDRAG DAT HOORT BIJ 1^e DAN (zelfbeheersing, respect, geen misbruik buiten club)	

	NIVEAU 2 (2^e DAN)	
Karatesport (50%)	Recreant (2%)	Traditioneel (50%)
	<ul style="list-style-type: none"> • BEHEERSEN VAN KARATE TECHNIEKEN conform examenprogramma. <ul style="list-style-type: none"> • VEEL ATLETISCH VERMOGEN HEBBEN OPGEBOUWD 	
	<ul style="list-style-type: none"> • BEHEERSEN VAARDIGHEID VAN KARATE BASIS TECHNIEKEN (95%, In een gevechtssituatie karate kunnen toepassen) 	
	KENNIS VAN DE BASISKATA (t/m hangetsu) EN BUNKAI (t/m heians)	
	<ul style="list-style-type: none"> • VERVULLEN ROL SEMPai (voorbeeldgedrag {spirit, technieken, discipline, bescheidenheid, zelfbeheersing, hoe sta ik stress situaties}, anderen motiveren, bruine banders begeleiden, kennis overdragen) 	

	NIVEAU 3 (3^E DAN)	
Karatesport (10%)	Recreant (0%)	Traditioneel (10%)
	<ul style="list-style-type: none"> • BEHEERSEN VAN KARATE TECHNIEKEN conform examenprogramma. <ul style="list-style-type: none"> • BEHEERSEN VAARDIGHEID VAN KARATE TECHNIEKEN (80%) <ul style="list-style-type: none"> • KATA BUNKAI EN ZELFVERDEDIGING (50% TECHNISCH) 	
	<ul style="list-style-type: none"> • KENMERKEN VERTONEN DIE DUIDEN OP LANGDURIGE BAND MET KARATE DO EN EEN IDEE HEBBEN WAT “DO” INHOUD (Niet de overwinning op de tegenstander maar op jezelf; wat betekent dit?). KENNIS VAN DOJOKUN EN DIT VOORBEELDGEDRAG TONEN. 	
	<ul style="list-style-type: none"> • VERVULLEN ROL SEMPai/SENSEI (rol spelen in club bv. Lesgeven/ coaching, zie sempai) 	

	NIVEAU 4 (4^E DAN)	
Karatesport (2%)	Recreant (0%)	Traditioneel (2%)
	<ul style="list-style-type: none"> • BEHEERSEN VAN KARATE TECHNIEKEN conform examenprogramma. <ul style="list-style-type: none"> • BEHEERSEN VAARDIGHEID VAN KARATE TECHNIEKEN (90%) <ul style="list-style-type: none"> • VAARDIGHEID IN KATA BUNKAI EN ZELFVERDEDIGING 	
	<ul style="list-style-type: none"> • DUIDELIJKE KENMERKEN VERTONEN DIE DUIDEN OP LANGDURIGE BAND MET KARATE DO EN VOOR ZICHZELF INZICHT HEBBEN IN “DO” EN BLIJK GEVEN VAN STUDIE. (Niet de overwinning op de tegenstander maar op jezelf; wat betekent dit?). 	
	<ul style="list-style-type: none"> • VERVULLEN ROL SENSEI (rol spelen in club bv. Lesgeven/ coaching, zie sempai) 	

3.8 Methodes voor competentie verwerving

Dit hoofdstuk wordt in het kader van dit werkstuk niet uitgebreid uitgewerkt. Er zijn allerlei trainingsmethodes en situaties te verzinnen die een leraar kan inzetten, om de benoemde competenties te ontwikkelen. Verder zijn de meeste trainingsmethodes gericht op het ontwikkelen van meerdere competenties tegelijkertijd wat een uitwerking van dit onderwerp erg complex maakt. Wel zullen in dit hoofdstuk enkele denkbeelden beschreven worden met betrekking tot competentieverwerving.

De leerstadia:

Onbewust competent niveau is het niveau met de hoogste competentie en de minste ballast. Het levert de meest effectieve “output” (meesterschap). Omdat iedereen andere interesses heeft zijn de dingen die tot ons wezen zijn geëvolueerd verschillend per persoon. Al is leren een continu proces, gedifferentieerd kan de weg van de kunstenaar d.m.v. vier leerstadia omschreven worden; **onbewust incompetent** via **bewust incompetent** en **bewust competent** naar **onbewust competent**. Er is dus een fase verschuiving tussen bewustzijn en competentie. **Competentie volgt bewustzijn**. Om de leerling goed te laten evolueren dient de sensei om te beginnen voldoende “bewustwordingsmomenten” aan te bieden. Als de leerling zich bewust wordt van zijn incompetentie (bewust incompetent) kan pas het leren starten (de weg naar bewust competent).

Het Holistisch denkmodel versus de Westerse aanpak:

Onze aangeleerde “westerse” denkmechanismen (vooral analyse) hebben de westerse wetenschap goed gediend (denk ook aan de geneeskunde met de specialistische aanpak). Ze hebben ons systematisch aan een goede basis geholpen. Teneinde antwoord te krijgen op nieuwe vragen is het vaak goed om denkmechanismen **aan te passen**. Van analytisch iets meer naar holistisch zou een goede stap kunnen zijn. Dit, omdat de balans in het westen naar analytisch is doorgeslagen. Te analytisch denken kan in het meest extreme geval leiden tot stellingen in de trant van “volgens de theorie klopt de praktijk niet”. De basis van Oosterse educatie is het zoeken van de essentie van het geheel. Waarschijnlijk werpt een balans tussen oosterse en westerse zienswijze de meeste vruchten af. Waarom zouden we goede gedachten elkaar laten tegenwerken.

Het belang van fouten (bewustwordingsmomenten) en het creëren van een veilige leeromgeving:

Fouten waarvan men zelf de nadelen ondervindt vormen de meest effectieve bewustwordingsmomenten. Niet voor niks leren mensen vooral van hun fouten. Ze leiden immers van binnen uit steeds tot gedragsaanpassing. Velen zien ervaring, het levenslang leerproces, als een reeks fouten die heeft geleid tot een quasi statische gedragsaanpassing (zelfbehoud). Als je in een bepaalde omgeving (speelveld) komt waar geen fouten gemaakt mogen worden, omdat deze fataal kunnen zijn, dwingen we ons naar een theoretisch niveau. Ervaren stagneert dan en kennis evolueert niet meer tot een “tweede natuur”. Dit wil zeggen dat men zich niet meer comfortabel voelt in zijn omgeving. Handigheid is niet meer aangetraind. De juiste timing bij o.a. dreigende gevaren zal te wensen overlaten. Functioneren op een theoretisch niveau houdt ons steeds meerdere stappen achter op de natuur (omgeving/praktijk). Een theorie is principieel steeds beperkt en wordt als hulpmiddel ontworpen. De praktijk daarentegen is voortdurend aan verandering onderhevig, niks is ideaal. Louter theoretisch niveau kan dus grote nadelen inhouden. Theorie en praktijk dienen daarom steeds complementair te zijn. In de praktijk kun je plotseling geconfronteerd worden met gevaar. Dit geldt ook in een theoretisch veilige omgeving. Als de voorwaarde is geen fouten. Hoe kun je dan holistisch van je omgeving (speelveld) leren?

Waarom wordt getraind op herhaling?

Doelstelling kan zijn om fysiek te verbeteren. Echter, in de karatetraining zitten vaker meervoudige doelen opgesloten in een trainingsvorm. Het is maar net wat je eruit haalt. Mijns inziens is de essentie van het trainen op herhaling om het lichaam te sterken, het verkrijgen van een sterkere geest, het verbeteren van automatismen en het verbeteren van techniek. Ook kan dit leiden tot inzicht in de eigen beperkingen.

De relatie leraar – leerling

Ook de relatie leraar – leerling is essentieel. Hierbij denkend aan het begrip Shu Ha Ri. Deze driedeling in de vorming en het veranderingsproces van een Budoka bestaat uit:

- SHU (Gehoorzaam aan de traditie, d.w.z. doen wat de leraar zegt)
- HA (Bevrijding van het systeem)
- RI (Vrijheid)

De leraar die boven zijn leerling wil blijven staan en dus niet toestaat dat de leerling de stap naar de “Ha” fase zet, zal de leerling blokkeren in zijn ontwikkelen. Ik ben van mening dat een leerling vanaf 1e dan en zeker vanaf 2e ook bij andere clubs en andere leraren moet gaan trainen. Iedere karateka zal uiteindelijk zijn eigen “weg” moeten gaan om tot nieuwe “inzichten” te komen.

Het belang van wedstrijd sport voor competentieverwerving

Ik ben van mening dat wedstrijd sport heel belangrijk kan zijn voor de beschreven ontwikkeling van competenties. Zolang wedstrijd sport niet als enige doel wordt nagestreefd, juich ik deze vorm van sportbeoefening toe. Het creëren van “toetsmomenten” in pseudo reële situaties vergroot het leervermogen en dus de kans tot de ontwikkeling van bepaalde competenties.

Katabe oefening

- Er is een groep kata's die als doel hebben het sterken van botten en spieren
- Andere groep kata's zorgen voor de ontwikkeling van reflexen en snel bewegen.
- Alle kata leiden tot een ontwikkeling van ritme en coördinatie.
- De ademhaling zal ook door kata ontwikkelen

Het belang van ervaringsleren

Een kenmerk van karate do is het aanleren door te doen oftewel door te ervaren. Ik ben van mening dat dit een belangrijk element is dat gekoesterd moet worden.

Visualisatie

Het aanleren van bewegingsvormen door na te doen is ook een belangrijk aspect dat gebruikt kan worden. Onze Japanse sensei's hebben hier naar mijn idee altijd veel gebruik van gemaakt.

4. Een visie op dan-graduering en de rol van leraar en examiner(en)

Zoals uit hoofdstuk 3 moge blijken, ben ik van mening dat de verantwoordelijkheid van de leraar is om tegelijk met het aanleren van de technieken en vaardigheid ook de juiste mentale instelling te ontwikkelen bij zijn leerlingen.

Stel de KBN vindt dit ook en wil uiteindelijk dat een dangraad niet alleen iets zegt over de fysieke competenties (BODY) van een mens, maar dat een dangraad ook iets zegt over de psychische competenties (SPIRIT). Ik laat de spirituele competentie (SOUL) bewust buiten beschouwing. Hiermee zou de KBN bereiken dat de hogere dangraden die een belangrijke “promotor” van het karate zijn en verantwoordelijk zijn voor de instandhouding en verdere ontwikkeling, voldoen aan criteria van zowel fysieke vaardigheid als wel criteria van onbesproken “sensei”gedrag zoals in de literatuur wordt beschreven. Belangrijk hierbij is, dat dit geen “toneelspel”gedrag mag zijn, maar dat dit gedrag daadwerkelijk vanuit de persoon komt. In feite “onbewuste competentie”.

Volgende 2 vragen dienen dan beantwoord te worden:

1. Wordt in de huidige danexamens getoetst op de “psychische” competenties?
2. Hoe kan zo objectief mogelijk op de psychisch competenties getoetst worden?

ad 1.: Mijns inziens wordt in de huidige danexamens niet formeel getoetst op psychische competenties. Op de examendag zijn de psychische competenties niet af te lezen op het gezicht van de karateka die examen doet. Voor de examencommissie is het nu eenmaal slechts een momentopname. Momenteel is dit punt dus geheel afhankelijk van de mening die de karateleraar over dit punt heeft en wordt geëffectueerd als de karateleraar tekent voor akkoord op het inschrijfformulier. Persoonlijk heb ik wel het idee dat bij menig karateleraar dit een punt van toetsing is ook al is het niet formeel benoemd.

ad 2. Dit zou mijns inziens kunnen door dit punt concreet uit te werken in competentiebeschrijvingen met gedragsvoorbeelden. Hierbij realiseer ik mij dat subjectiviteit in de oordeelsvorming niet uit te sluiten valt. Echter, als een karateleraar tekent voor een 2e dan exameninschrijving en vervolgens komt deze karateka in aanraking met justitie vanwege “zinloos geweld”, dan heeft mijns inziens deze karateleraar iets uit te leggen... Een goede oordeelsvorming hoort weer bij de competenties van de karateleraar! Ik kan me ook voorstellen dat vanaf hogere dangraden meerdere karateleraren zich buigen over de kandidaten en een oordeel vellen en dat dan pas tot inschrijving overgegaan kan worden.

Aan de verantwoordelijkheid van de karateleraar wordt dan ook “karaktervorming” toegevoegd. Dit betekent ook werken aan:

1. Het ontwikkelen van de psychische competenties van de karateleerlingen
2. Verantwoordelijk zijn voor deze competenties door te tekenen op het exameninschrijfformulier.
Bij de hogere dangraden door 2 of 3 karateleraren.

Wat wordt hiermee bereikt voor het karate?

Door deze scherpere toetsingscriteria voor de hoger dangraden zullen op langere termijn hogere dangraden een gedrag vertonen dat overeenkomt met wat karate in de literatuur belooft en wat mijns inziens ook mogelijk is met deze mooie “gevechtkunst”!

5. Afsluiting

Deze afsluiting wil ik beperken tot drie zaken.

Ten eerste wil mijn vrouw Yvonne bedanken voor het geduld en de steun aangezien ik menig avondje achter de PC heb zitten filosoferen.

Ten tweede hoop ik van harte dat andere karateka's dit werkstuk als inspiratiebron kunnen gebruiken voor hun verdere "weg" zowel op het gebied van karate als wel persoonlijke groei.

Ten derde en als laatste wil ik met dit werkstuk een bijdrage leveren aan de meningsvorming en discussie met betrekking tot graduering.

Oss

Literatuurlijst:

Boeken:

1. G. Funakoshi, *To-Te Jitsu, first published 1922, 1994*
2. G. Funakoshi, *My Way of Life, 1956*
3. M. Nakayama: *Dynamic Karate, 1966*
4. M. Nakayama: *Best Karate deel 1 t/m 11, uitgaves vanaf eind 1970 tot eind 1980.*
5. M. Nakayama: *Het beste karateboek voor beginners, 1977*
6. M. Nakayama: *Grondbeginselen, 1977*
7. M. Meeus & F.M. Haesendonck: *Karate do, 1989, 8^e herziene druk*
8. P. Mc Carthy: *The Bible of Karate: Bubishi, 1995, 7^e druk*
9. M. Bishop: *De essentie van karate; "leraren, stijlen en geheime technieken van Okinawa karate, 1989.*
10. A. Pluger: *Karatepraktijk, eerste druk 1969, 1989.*
11. H. Muramatsu: *Budo: grondslagen en achtergronden*
12. C. Nicol: *Moving Zen: Karate as a Way to Gentleness, 1975.*
13. D. Mitchel: *Alles over Karate, 1991*
14. S. Nagamine: *Tales of Okinawa's great masters, 2000*
15. S. Nagamine: *The Essence of Okinawan karate do, 1976*
16. H. Nakahashi: *Shito Ryu Karate Do, 1990.*
17. V. Morris & A. Trimble: *Karate kata and applications, deel 1 t/m 4, 1990 en 1991*
18. H. Kanazawa: *Shotokan Karate International, deel 1 en 2, 1981 en 1982*
19. M.J.R. Schoemakers: *managen van mensen en prestaties, 1994, Kluwer*
20. C. Reijerse & Woldendorp: *Prestaties en competenties managen, 2000, van Gorcum*
21. B. Lievegoed: *De levensloop van de mens, 1997- 17^e druk, Lemniscaat*

Artikels Taiko:

1. K. Verhoeven: *Traditioneel karate do "een levensweg van respect en persoonlijke groei, Shihan Ed Hamilton in Nederland, Taiko 65, aug. 1998, p.7.*
2. T. Ariaans: *Trainen, Taiko 65, aug. 1998, p.18.*
3. T. Ariaans: *Trainen, Taiko 67, mrt. 1999, p.6.*
4. P. Bakker: *Interview Patrick McCarthy, Taiko 71, mrt 2000, p.34.*
5. R. Zwartjes: *Zinvol geweld, Taiko 67, mrt 1999.*
6. R. Zwartjes: *Wat is karate: Bujutsu, budo of wedstrijdsport, Taiko 75, apr. 2001, p.12.*
7. R. Zwartjes: *sportkarate versus traditioneel karate? Taiko 77, okt. 2001, .29.*
8. R. Zwartjes: *4^e dan karate, Taiko 78, feb. 2002, p. 29.*
9. R. Zwartjes: *Wat komt er na de 4^e dan karate? Taiko 79, juli 2002, 28.*
10. J. Smit: *Suzuki Sensei in Nederland, Taiko 71, mrt 2000, p.30*
11. J. Smit: *Vitale punten in karate do, Taiko 73, p.22*
12. J. Smit: *De warming-up binnen de karateles, Taiko 77, okt. 2001, p.14.*
13. J. Smit: *Van Jutsu naar Do of andersom, Taiko 79, juli 2002, p.13*
14. J. Smit: *Karate en: "Karakter en Gedrag", deel 1, Taiko 81, dec. 2002, p.21*
15. J. Smit: *Karate en: "Karakter en Gedrag", deel 2, Taiko 82, mrt. 2003, p.26*
16. J. Smit: *Karate en: "Karakter en Gedrag", deel 1, Taiko 83, juli 2003, p.26*
17. T. Theloesen: *karate Olympisch en graduering, Taiko 73, p.5.*
18. J. Bloem: *De Psycho-sociale waarde van karate do, feit of fictie, deel 1, Taiko 76, juli 2001, p.8.*
19. J. Bloem: *De Psycho-sociale waarde van karate do, feit of fictie, deel 2, Taiko 77, okt. 2001, p.8.*
20. J. Bloem: *Jeugdkarate: "richtlijnen vanuit de trainingsleer", Taiko 78, feb.2002, p.12.*
21. J. Bloem: *Kinderen op karateles, een pedagogische verkenning, Taiko 79, juli 2002, p.16.*
22. -----: *Voorwaarden bijzondere dan promoties, Taiko 81, dec. 2002, p.21.*

Artikels:

1. P. v. Dun: *De Leercirkel, 2002*
2. D. Heene: *Kumite bekeken als interactie en communicatie*
3. D. Heene: *Bodhidarma's invloed op het boeddhisme in de vroege 6e eeuw, 2004*
4. D. Heene: *Bodhidarma's effect op de latere martiale kunsten in China, 2004*
5. D. Heene: *Sensei's Kase's invloed op het moderne Shotokan karate sedert 1966: de 5 evoluties, 2004*
6. T.v. Dongen: *Competentie Management als strategisch instrument*
7. H. Harthoorn: *Theorie achter Holistisch Karatedo Systeem en – weerbaarheid, website Harthoorn Karate Do Academie, 2003*