



Karate Do PORA

Meerssen eo.

Secretariaat:
Elise Sanders
Larixhoven 19
6225 GS
Maastricht
043-3630981

WAT IS KARATE DO ???

Als we aan karate denken, stellen we ons meestal wilde slagen en kreten voor van mensen die met hun lichaam in allerlei bochten kronkelen, afgewerkt met een spectaculaire trap. We vergeten dan, dat karate meer betekent dan dit luidruchtige spektakel. Karate wil ook zeggen:

- Trainen met je lichaam en iets doen aan je conditie
- Trainen met je geest: Je lichaam beter leren kennen en het werken aan je mentale vermogens als doorzettingsvermogen, discipline, concentratie, weerbaarheid en voor wie wil een blik naar binnen.

Het woord karate do betekent letterlijk de weg (DO) van de lege (KARA) hand (TE). Deze benaming is ontstaan, omdat karate oorspronkelijk een zelfverdedigingskunst was die beoefend werd zonder wapens. Het systeem is een soort boksen, waarbij men gebruik maakt van handen en voeten en bestaat hoofdzakelijk uit afweren en ontwijken van een aanval en tegenaanval, door stoten, slagen of stampen. De drie aspecten van karate ; namelijk: zelfverdediging, lichaamscultuur en sport zijn allen gebaseerd op dezelfde fundamentele technieken.

Zelfverdediging:

Zelfverdediging is de oudste betekenis van karate. Eeuwenlang werden de technieken van vader op zoon overgedragen. Als zelfverdedigingmethode heeft karate het voordeel dat de bedreigde door stoten en stampen steeds een afstand tussen hem en de aanvaller kan bewaren, zodat lichamelijk contact wordt vermeden.

Lichaamscultuur:

Karate is erg geschikt als lichaamscultuur, omdat het alle spiergroepen van het lichaam leert beheersen, zowel van de linker- als de rechterzijde, wat niet van alle sporten gezegd kan worden. Het is een erg goede manier om geestelijk zowel als lichamelijk in conditie te blijven.



Sport:

Vechtsporten kennen allerlei wedstrijdssystemen. Het wedstrijdssysteem dat onze karateclub hanteert is het WKF-systeem dat probeert in aanmerking te komen voor Olympische sport, waarbij sportiviteit natuurlijk heel belangrijk is. Als sport ziet karate op het eerste gezicht gevaarlijk uit, maar aangezien een van de hoofdprincipes is de aanvallen te controleren, kan dit gevaar tot een minimum

beperkt worden. Wedstrijdgevechten eisen van de deelnemer kundig gebruik van handen en voeten, afweertechneken, verplaatsingen, timing, afstandhouden en tactiek.

WAT HOUDT EEN KARATETRANING IN ?

De training start altijd met een warming-up, met als doel blessures te vermijden en het lichaam en de geest klaar te maken voor karate oefeningen. Er wordt gebruik gemaakt van rek- en lenigheidsoefeningen, coördinatie oefeningen, krachtoefeningen en conditie oefeningen. De warming-up zal normaliter gevolgd worden met de techniektraining (kihon). Om een goede karateka te kunnen worden, moet men de technieken tot in de perfectie trainen. Dikwijls vinden beginners het leren van de basistechnieken vervelend en overbodig. Zonder deze basistraining is het echter onmogelijk de sterke standen, afweren, stoten en trappen te krijgen die nodig zijn voor de training met partner. Tijdens de kihon wordt het karakter, het concentratie- en het uithoudingsvermogen gesterkt. Een ander trainingsonderdeel is de partnertraining (kumite). Tijdens de training met partner worden de getrainde basistechnieken in praktijk gebracht. Andere aspecten worden nu belangrijk, zoals: Timing, tactiek, gevechtsinzicht, schijnbewegingen en controle

Als laatste onderdeel is er het kata (stijloefening). Onder kata verstaan wij een reeks bewegingen uitgevoerd tegen 4 tot 8 denkbeeldige tegenstanders die uit verschillende richtingen aanvallen. Totaal kent onze karatestijl 26 kata's, die hoofdzakelijk bestaan uit arm- en beentechnieken, lichaamswendingen en -verplaatsingen. De kata's vormen als het ware het woordenboek van karate, omdat alle technieken erin voorkomen. Ze zijn daarom ook niet weg te denken uit het moderne karate.

WELKE LESMOGELIJKHEDEN HEB IK?

Op de maandag vindt de techniekles plaats. Deze is noodzakelijk om de nodige vaardigheden aan te leren en vergt zeer zeker ook heel wat inspanning. De examenstof komt met name op de maandag aan de orde. Na deze les van 1 uur en 15 minuten kan vanaf blauwe band deelgenomen worden aan de kata les voor gevorderden. Op de vrijdag wordt met geoefend aan partneroefeningen. Het streven is om in 2 groepen te trainen. Een les is gericht op de jongere volwassenen, waarbij de nadruk ligt op wedstrijdelementen, atletisch vermogen en zeer intensief. De andere groep is gericht op de oudere volwassenen, waarbij ook op een dynamische manier gewerkt wordt aan kumite vormen. Ook hier is de conditionele component duidelijk aanwezig.

Na deze lessen bestaat de mogelijkheid om individueel of in groepsverband nog 45 minuten door te trainen.

WIE IS KARATE DO PORA?

Karate Do PORA is een niet-commerciële instelling die probeert Karate Do in stand te houden, te bevorderen en te ontwikkelen. Karate Do PORA is aangesloten bij de enige rijks erkende Karate Do Bond Nederland, namelijk de KBN.



DE TRAINERS:

Het trainerskorps bestaat uit meerdere karateka's. Onder andere uit een drietal dat in de 80-er jaren 7 maal Nederlandskampioen werd in het onderdeel katateams en in 2002 vanwege een weddenschap nog een keer 2e wist te worden. Internationaal was een 3e plek op een EK hun beste prestatie. Dit zijn Roger Heuvelsland, Guido Ramackers en Frits Rademakers.

Interesse? Doe dan 2 lessen vrijblijvend mee.

Meer info over de trainingen kunt u krijgen bij de hoofdtrainer:

Roger Heuvelsland
p/a Dautzenbergstr. 22
6164 JC Geleen
046-4740474/ pora@planet.nl