



**SHOTOKAN
KARATE-DO VERENIGING
ZANSHIN HEEMSKERK**

Begrippenboek

松濤館

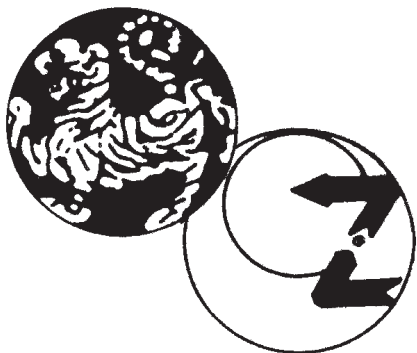
Dojo:
Marnestraat 3
Heemskerk

Aangesloten bij:
KBN
NKV-JKA



気合

Kiai



Contactadressen

Postadres:
postbus 171, 1960 AD Heemskerk
Dojo: Marnestraat 3 Heemskerk
Email: info@zanshin-heemskerk.nl
website: www.zanshin-heemskerk.nl

voorzitter
Guus de Saegher, 0251 239017
secretaris
Gerrit van Tunnen, 0251 231217
penningmeester
Hans de Groot, 0251 233740
bestuurslid
Henri Dias, 0251 233251
bestuurslid
Johan Tesink, 06 12501212

ledenadministratie
Hans Zoon, 0251 243911
E-mail: ledenadm@zanshin-heemskerk.nl

Redactie Shinbun/website
Alice de Saegher 0251 239017
e-mail redactie:
redactie@zanshin-heemskerk.nl
Ron de Vries 0251 250852
e-mail website:
webmaster@zanshin-heemskerk.nl

Hoofdinstructeur: Sensei M. Agerbeek
Instructeurs: Guus de Saegher
Henri Dias
Johan Tesink
Wil Vendel

Lestijden:

Maandag
18.30-19.15 uur jeugd wit, geel, oranje
19.15-20.00 uur jeugd groen, blauw, bruin
20.00-21.30 uur volwassenen
Donderdag
19.30-21.00 uur vrije training
Zaterdag
10.00-11.30 uur jeugd
11.30-13.00 uur volwassenen

Contributie per kwartaal:

Leden t/m 14 jaar € 33,00
Leden t/m 17 jaar € 37,50
Leden 18 jaar en ouder € 45,00

Opmaak & Vormgeving
Ron de Vries
uitgave: april 2005

HUISHOUDELIJK REGELEMENT 2005 SHOTOKAN KARATE - DO ZANSHIN

Bij inschrijving verklaart ieder lid zich te houden aan onderstaande bepalingen:

1. Contributie (per 1-1-2005)

Leden t/m 14 jaar € 33,00 per kwartaal.
Leden t/m 17 jaar € 37,50 per kwartaal.
Leden 18 jaar e.o. € 45,00 per kwartaal.

De contributie wordt uitsluitend automatisch betaald, door middel van het machtigen van de vereniging door het lid van de vereniging of de ouders c.q. verzorgers van het lid.

De hoogte van de contributie wordt ieder jaar aan het begin van het seizoen vastgesteld door de algemene ledenvergadering.
Elk tweede of volgend lid van het gezin ontvangt een korting van 50% waarvan de oudste als eerste lid wordt vermeld.

2. Inschrijving

De inschrijving geschiedt via inlevering van het inschrijfformulier en twee pasfoto's.
Het inschrijfgeld bedraagt eenmalig € 10,--
In dit bedrag is begrepen: het inschrijfgeld voor zowel Zanshin als van de NKV en het daarbij behorende paspoort.

3. Zanshin streeft de doelstellingen na van het J.K.A. De N.K.V. vertegenwoordigt deze in Nederland. Zanshin is lid van de Nederlandse Karate Vereniging, de leden van Zanshin worden automatisch lid en zullen een paspoort ontvangen.

4. Aanmelding / opzegging.

Aanmelding geschiedt schriftelijk middels een inschrijfformulier en het betalen van inschrijfgeld.
Aan deze aanmelding kan een proeftijd van 1 maand voorafgaan. In deze proeftijd kan zowel de vereniging als het aankomend lid mondeling opzeggen.
Na schriftelijke aanmelding kan
ALLEEN SCHRIFTELIJK opgezegd worden aan;

**Shotokan karate-do Zanshin,
postbus 171, 1960 AD Heemskerk.**

Mondelinge opzeggingen worden niet geaccepteerd.

De opzegtermijn is tot aan de volgende betalings-termijn.
Reeds betaalde contributiegelden worden niet geretourneerd. Contributiegeld wordt uitsluitend terug betaald indien onomstotelijk vaststaat dat de schriftelijke opzegging vóór de eerste dag van de nieuwe termijn in het bezit van de vereniging is.

5. Aanmaningen.

Bij soorten betalingen waarvoor de vereniging niet gemachtigd is en dat daarvoor tot aanmaning van betaling moet worden overgegaan wordt het te betalen bedrag met € 10,-- verhoogd.

6. Trainingstijden

De dag, tijd en plaats van de lessen worden door het verenigingsbestuur bepaald.

Maandag:

18.30 - 19.15 uur jeugd beginners, geel, oranje.
19.15 - 20.00 uur jeugd groen, blauw, bruin
20.00 - 21.30 uur volwassenen.

Donderdag: 19.30 - 21.00 uur vrije training.

Zaterdag: 10.00 - 11.30 uur jeugd.
11.30 - 13.00 uur volwassenen

7. Examens.

Een lid dient 6 maanden te zijn ingeschreven voordat hij/zij kan meedoen aan de jaarlijkse examens voor kyu graden. Tenzij in overleg met de trainer anders wordt bepaald.

8. Claims.

Ondertekend lid doet afstand van alle rechten tot het instellen van een schadeactie tegen de vereniging wegens vergoeding van kosten, schaden en interesses als gevolg van een ongeval of letsel ten gevolge van sportbeoefening opgelopen.

9. Aansprakelijkheid.

Leden die schade toebrengen aan derden, dienen de vereniging te vrijwaren van alle aanspraken, welke die derden in zo'n geval jegens de vereniging zo maken.

10. Verantwoordelijkheid.

Ieder lid dat deelneemt aan een activiteit van de vereniging doet dit geheel op eigen verantwoording.

11. De vereniging stelt zich niet verantwoordelijk voor vermissing, diefstal en/of vernieling van uw eigendommen.

12. Het lid belooft de regels van de vereniging Shotokan karate-do Zanshin na te zullen leven en nooit haar eer en goede naam schaden.

13. De statuten van de vereniging, gedeponeerd bij de kamers van koophandel en fabrieken onder nummer V595531, kunnen bij het bestuur ter inzage gevraagd worden.

Volgorde van groetceremonie bij kata

Kata is een denkbeeldig gevecht tegen meerdere tegenstanders. De vorm van de kata ligt geheel vast. Het is een trainingsvorm waarin verdedigingen en tegenaanvallen op een strakke, gestileerde manier worden uitgevoerd. Karate is een verdedigingskunst en dat wordt vooral in de kata's tot uitdrukking gebracht. Een belangrijk kenmerk van kata is dat je het bijna overal, op ieder tijdstip en zo vaak als je zelf wilt, alleen kan oefenen.

In kata worden bijna alle technieken geoefend en het is een onontbeerlijk onderdeel van het totale karate.

Musubi dachi	armen evenwijdig aan het lichaam, voeten in V-vorm, pinken tegen zijnaad van de broek
Rei	formele buiging zonder het uitspreken van 'oss'
Naam van de kata	bijvoorbeeld: Heian Shodan
Yoi	sta gereed, neem de beginstand aan
Hajime	begin met de kata
Naore	einde van de kata, neem de eindstand aan
Yame	ontspan, maar blijf geconcentreerd
Yasume	ontspannen, tevens afgroeten in musubi dachi (zonder 'oss')

Onze Shotokan stijl kent 26 verschillende kata's, het is belangrijk de kata's goed te beheersen. Iedere techniek van een kata dient goed begrepen en beoefend te worden. Door op deze manier kata's te trainen gaat men ook begrijpen waarom combinatie technieken snel, krachtig en doeltreffend uitgevoerd kunnen worden. Funakoshi geloofde er heilig in dat kata het geheim is om bekwaam en goed te worden in karate.



Een kennismaking met SHOTOKAN KARATE-DO VERENIGING ZANSHIN

In 1975 startte een aantal vrienden met karatetrainingen onder leiding van Max Agerbeek.

Op 13 oktober 1981 werd de uit deze club voortgekomen, Shotokan Karate Do Vereniging Zanshin opgericht.

De vereniging telt thans ongeveer 90 leden in alle leeftijdsgroepen uit Heemskerk en omgeving.

De trainingen staan nog steeds onder leiding van Max Agerbeek 4e dan JKA Shotokan.

Voor iedere karateka is er een training die past bij zijn of haar niveau.

Er zijn lessen voor beginners en gevorderden. Voor de jeugd van 6 t/m 12 jaar zijn er aparte lessen. Zanshin organiseert regelmatig eigen toernooien en stimuleert leden mee te doen aan andere toernooien en trainingsstages bij grootmeesters.



S.K.V. Zanshin:

Karate in de traditionele stijl, voor recreant en wedstrijdkarateka.



De grondlegger

De beschrijving van het Shotokan Karate begint al in 1868, dit is namelijk het geboortjaar

van Gichin Funakoshi, de grondlegger van onze stijl.

De naam Shotokan is ontstaan in 1938. 'Shoto' betekent pijnbomen en Funakoshi gebruikte deze naam als hij zijn gedichten schreef. Het ruisen van de pijnbomen in de wind inspireerde hem tot het maken van gedichten en gaf hem de rust die nodig is voor het beoefenen van karate. Als de eerste karate-dojo geopend wordt in het jaar 1939 wordt deze de school van Shoto genoemd: Shotokan. In 1922 schreef Funakoshi een boek over karate dat later door de kunstenaar Hoan Kusugi gesierd werd met een tijger als symbool voor Funakoshi's karate, vandaar de tijger (tora) als symbool van onze stijl.

Funakoshi stierf in 1957 en is 88 jaar oud geworden, hij heeft een grote bijdrage geleverd aan de kunst van het karate.

Het JKA Shotokan Karate volgt de grondslagen van de grondlegger van het moderne karate en oprichter van de Japan Karate

Association: Gichin Funakoshi Sensei.

De nadruk in de trainingen ligt op zelfbeheersing en karakterontwikkeling.

Wie anderen wil verslaan moet eerst zichzelf overwinnen.

Het JKA Shotokan Karate is over de hele wereld verspreid door grootmeesters als Nakayama Sensei, Enoeda Sensei en Miyazaki Sensei en is nog steeds de meest beoefende stijl in Japan en Europa.

Het uiteindelijke doel van karate is geen nederlaag of overwinning, maar de verbetering van het karakter van de beoefenaar.

Gichin Funakoshi Sensei.

De vijf Dojo-kun regels van Funakoshi

Het woord hitotsu steeds aan het begin van een regel betekent één. Funakoshi wilde hiermee aangeven dat er geen volgorde in de vijf leefregels is. De regels verwijzen naar de geestelijke ontwikkeling van de leerling op het gebied van zijn relatie met zichzelf, zijn omgeving, zijn streven, de etiquette en de geweldloosheid.

Hitotsu, Jinkaku Kansei ni Tsutomoru Koto

Streef ernaar je karakter te vervolmaken

Hitotsu, Makoto no Michi o Mamoru Koto

Streef naar eerlijkheid en oprechtheid

Hitotsu, Doryoku no Seishin o Yashinau Koto

Oefen met inzet en doorzettingsvermogen

Hitotsu, Reigi o Omonzuru Koto

Respecteer anderen en hun bezittingen

Hitotsu, Kekki no Yu o Imashimuru Koto

Onthoud je van brutaal en gewelddadig gedrag



Begin en einde van de les

In onze stijl is het gebruikelijk om te buigen of te groeten. Op deze manier tonen wij respect voor de grondlegger van onze stijl, voor de Dojo, de Sensei, maar ook voor de medeleerlingen en andere aanwezigen.

Het is van belang dat we dit respect ook werkelijk voelen en laten zien. Bij het binnenkomen en verlaten van de Dojo wordt er gegroet, als de leraar het teken geeft dat de les gaat beginnen stelt iedereen zich naast elkaar op. De leerlingen stellen zich op in de volgorde van de graad die men bezit, hoge graden rechts van de leraar. In musubi dachi wachten we vervolgens op het teken van de hoogst gegradueerde, die het groeten, waarmee elke les begint en eindigt, leidt. Dan begint de training.

Wanneer we tijdens de training voor de leraar of elkaar buigen, beloven we om flink en doelgericht te trainen.

Het groeten voor en na de les gaat als volgt:

Oss	(oss)	groet, bij het betreden en verlaten van de dojo
Seiretsu		opstellen op de lijn
Seiza	(seeza)	verzoek tot aannemen van zithouding
Mokuso	(mokso)	begin van meditatie, ogen sluiten
Mokuso yame		einde meditatie, ogen openen
Shomen ni rei		groet aan Funakoshi Sensei
Sensei ni rei	(sensee nie ree)	groet aan de leraar
Otagai ni rei		groet aan de medeleerlingen
Kiritsu	(kieriets)	verzoek tot opstaan
Oss		groet



Trainingsvormen

Kihon	stijltechnische basistraining
Kihon kumite	stijltechnische basistraining met partner
Kihon ippon kumite	1-stapsgevecht: 1 aanval, 1 verdediging gevolgd door tegenaanval
Kihon sanbon kumite	3-stapsgevecht: 3 aanvallen, op de laatste verdediging volgt een tegenaanval
Kihon gohon kumite	5-stapsgevecht: 5 aanvallen, op de laatste verdediging volgt een tegenaanval
Kaeshi ippon kumite	1 aanval, deze wordt verdedigd en gevolgd door vorderende tegenaanval; tegenaanval wordt verdedigd gevolgd door tegenaanval
Jiyu ippon kumite	1 stapsgevecht in vrij bewegende vorm, aanval wordt aangekondigd, aanval, verdediging en tegenaanval worden volgens basis uitgevoerd
Jiyu kumite	vrij gevecht, aanval en verdediging is vrij
Kata	individuele stijlloefening waarbij een gevecht tegen meerdere denkbeeldige tegenstanders wordt uitgebeeld. Er zijn 26 kata's binnen het Shotokan karate. De kata's hebben een vaste vorm (embusen), ze volgen een bepaald grondpatroon en hebben meestal een symboliek (bijv. 'het fort bestormen, de ruiter te paard, de vlucht van de zwaluw, de kraanvogel, de handen in de wolken, tien handen, 24 richtingen)
Bunkai	toepassing van de gebruikte technieken in kata's, men loopt (delen van) de kata met 1 of meerdere tegenstanders.



Houdingen en verplaatsingen

Shisei	houding
Seiza	formele kniezit
Zazen	geknield mediteren
Anza	kleermakerszit
Shomen	(heup) naar voren
Hanmi	(heup) half weggedraaid
Mae ni	naar voren
Sagaru	naar achteren
Yoko	zijwaarts
Hidari	links
Migi	rechts
Mawate	omdraaien, van richting veranderen
Hiki te	terug trekkende hand
Hiki ashi	terug trkkende voet
Hantai	wisselen van stand of houding (andere been voor)
Tai Sabaki	wegdraaien
Waza	techniek
Barai	wegvegen met voet
Nage	werpen
Jiyu kamae	vrije gevechtshouding (welke een zekere gevechtsrealiteit uitdrukt)
Kamae te	commando om aangegeven stand aan te nemen (bijv. "hidari zenkutsu dachi, kamae te" : neem de linker naar voren leunende stand aan)
Yoi	'wees gereed', neem de beginstand aan, meestal heiko dachi (voeten parallel heupbreedte), vuisten gesloten, de vuisten iets voor het lichaam ter breedte van de voeten.
Hajime	beginnen
Yame	stop
Yasume	ontspannen, tevens afgroeten in musubi dachi



Afweertechneken

Uke waza	afweertechneken
Age uke	opwaartse afweer, verdediging voor het hoofd
Soto uke	afweer van buiten naar binnen, eindigt voor het lichaam
Uchi uke	afweer van binnen naar buiten, eindigt voor het lichaam
Gedan barai	lage afweer
Shuto uke	afweer met meskant van open hand
Morote uke	afweer met twee armen, 1 arm ondersteunt de ander
Kakiwake uke	dubbele openende afweer (wigblok)
Juji uke	afweer met gekruiste polsen
Osae uke	afweer duwend naar beneden
Otoshi uke	afweer van boven naar beneden

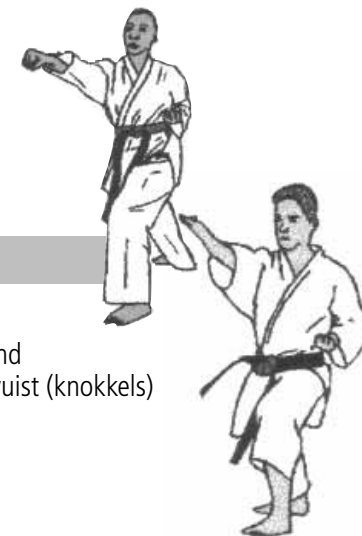
Standen

Dachi	stand
Heisoku dachi	voeten gesloten
Heiko dachi	natuurlijke parallelle stand, voeten heupbreedte en naast elkaar
Musubi dachi	hielen tegen elkaar, V-vorm, voeten 90o
Hachiji dachi (shizentai)	voeten schouderbreedte, voeten licht naar buiten wijzend
Kiba dachi	rusterstand: voeten 2x schouderbreedte, voeten evenwijdig, gebogen knieen
Zenkutsu dachi	voorwaartse stand (voorste been gebogen, gewichtsverdeling 70:30)
Kokutsu dachi	achterwaartse stand (achterste been gebogen, voeten haaks op elkaar)
Sochin dachi	sterke stand, onbeweeglijke stand, sterk naar alle kanten, gewicht op beide benen (combinatie tussen zenkutsu en kiba dachi)
Fudo dachi	gevechtsstand, zie ook Sochin dachi
Hangetsu dachi	halve maan stand
Shiko dachi	spreidstand, voeten iets naar buiten
Sanchin dachi	zandloper stand
Neko ashi dachi	kleine katstand
Kosa dachi	gekruste voetstand



Stoottechnieken

Tsuki waza	stoottechnieken
Oi tsuki	vorderende vuiststoot, zelfde arm en been is voor
Jun tsuki	als Oi tsuki
Gyaku tsuki	tegengestelde vuiststoot, bijv. linker been voor, rechter arm stoot
Kizame tsuki	reikende vuiststoot met voorste arm, heupen draaien half weg
Tate tsuki	verticale stoot
Ura tsuki	omgekeerde stoot
Kagi tsuki	gehoekte stoot
Yoko tsuki	zijwaartse stoot
Age tsuki	stijgende stoot
Morote tsuki	dubbele stoot
Nukite	steekstoot met speerhand



Slagtechnieken

Uchi waza	slagtechnieken
Shuto uchi	slag met de meskant van de hand
Uraken uchi	slag met de bovenkant van de vuist (knokkels)
Tettsui uchi	slag met hamervuist (pinkzijde)
Empi uchi	slag met elleboog
Haito uchi	slag met duimzijde van de hand

Trap- en stamptechnieken

Geru waza	trap- en stamptechnieken
Mae geri	voorwaartse trap met bal van de voet
Mawashi geri	cirkelende trap met bal van de voet (soms wreef)
Ura mawashi geri	omgedraaide cirkeltrap
Ushiro mawashi geri	achterwaartse cirkeltrap
Yoko geri keage	zijwaarts stijgende trap met meskant van de voet
Yoko geri kekomi	zijwaarts stampende trap met hiel van de voet
Ushiro geri	achterwaartse stampende trap met hiel (recht naar achteren)
Hiza geri	kniestoot
Fumikomi	naar beneden gerichte stampende trap met meskant van de voet
Mikatsuki geri	boogtrap met binnenkant van de voet

Het lichaam

Tai	lichaam
Te	hand
Seiken	vuist
Tettsui	hamervuist
Ashi	voet
Jodan	hoog, naar het hoofd
Chudan	midden, romp, ter hoogte van de plexus
Gedan	laag, naar het kruis
Kime	bundeling van energie
Kiai	kreet, schreeuw (met Kime)
Ibuki	ademhaling
Ki	vitale energie, levenskracht



Telwoorden

1	ichi	(ietsj)
2	ni	(nie)
3	san	(san)
4	shi	(sjie)
5	go	(Eng. go)
6	roku	(rok)
7	shichi	(sjietsj)
8	hachi	(hatsj)
9	ku	(koe)
10	ju	(djzoe)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
一 二 三 四 五 六 七 八 九 十

Diversen

Shotokan	karate stijl van Funakoshi
Karate	kara = leeg, te = hand
Karate-do	de weg van de lege hand
Karateka	karatebeoefenaar
Dojo	trainingsruimte, oefenplaats
Dojo-kun	regels in de trainingsruimte
Budo	de weg van de krijger, verzamelnaam voor krijgskunsten
Zanshin	blijf alert, opletten, geconcentreerd. De naam van onze vereniging
Sensei	leraar, meester
Sempai	senior leerling, assistent
Dohai	leerling met dezelfde graad
Kohai	junior leerling
Kyu	leerling graad
Dan	graad van zwarte banden
Karategi	karatepak, karatekleding
Obi	band of gordel
Oss, Osu	formele buiging of groet
Hai	ik heb het begrepen
Domo arigato gozaimasu	dank u wel

