

alles over vechten

Denny

In dit schriftje staat  
alles wat ik leer over  
vechten.

Als je wilt mag je best  
een paar pagina's lezen.

Denny

# Dojo

Jo betekent: plaats.

Do betekent: oefeningen.

Dojo is de plaats waar je oefent.

Of in 1 woord: de oefenruimte.

Het woord do zit ook in judo en kendo.

De dojo wordt goed schoongehouden.  
Iedereen loopt op slippers of blote voeten.  
Als je de ruimte binnenkomt, moet je groeten.

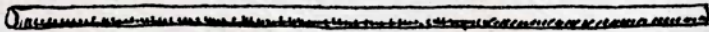
# Hoe ziet de dojo eruit?

- \* Op de vloer liggen zachte matten.  
Je snapt wel waarom!
- \* Er liggen wapens.
- \* Er zijn kleedkamers.
- \* Aan de muur hangt vaak een foto van de grote leermeester of er hangt een mooie penseeltekening.
- \* Soms staat er een bos bloemen.



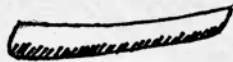
# Wapens

Dit zijn de wapens die we het meest gebruiken.



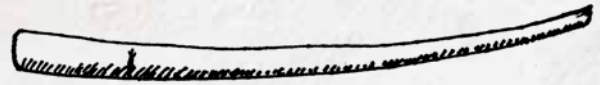
**Jo** Ongeveer 1 meter en 27 cm lang

Een **jo** is een houten stok. Het lijkt net een bezemsteel, maar het hout is zwaarder en de uiteinden zijn plat. Je kunt ermee stoten of slaan.



**Tanto** Ongeveer 15 tot 30 cm lang

Een **tanto** is een houten mes. Krijgers hadden naast een zwaard vaak een mes bij zich. Dat gebruikten ze om mee te steken of voor de sier.



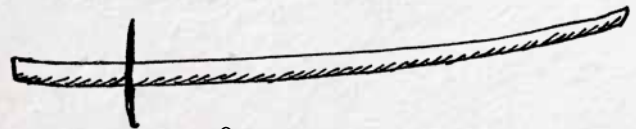
Ongeveer 1 meter en 6 cm lang

NB: De klemtoon ligt op **ken**.

## Bokken

**Bok** betekent hout en **ken** betekent zwaard. Een bokken is dus een houten zwaard. Het loopt een beetje krom en heeft een scherpe en een stompe zijde. Met een zwaard maak je meestal slagen, maar je kunt er ook mee stoten.

Stootblad



Een bokken heeft geen stootblad, zoals bij metalen zwaarden.

Denny

# Ki

**Ki** betekent **energie**.

Alle levende wezens, zoals mensen, dieren en planten, hebben energie.

En ook de natuur zit vol energie: het stromende water, de wind en de zon.

In het Chinees en Japans schrijf je het zo:

氣

**Ki** bestaat eigenlijk uit twee woorden.

气 betekent **stoom**

米 betekent **rijst**

**Ki** betekent dus letterlijk: de stoom die van gekookte rijst afkomt.



**Ki** is **onzichtbaar**. Wind kun je ook niet zien, maar je kunt wel aan een bewegend blad zien dat het hard waait. Je ziet het effect. Elektriciteit kun je ook niet zien, maar je ziet wel of een lamp aan of uit is. Ki kun je dus ook niet zien, maar je ziet wel het effect.



**Ki kun je oefenen:**

- Niet te verbreken cirkel
- Twee vingers
- Onbuigbare arm

Denny

# Hara 原

**Hara** betekent: buik.

De buik is het centrum van het lichaam.

NB: De klemtoon ligt op **den**.

**Seika tanden** is het centrum van je **hara**.

**Seika** betekent: onder de navel.

**Tanden** betekent: middelpunt.

Het ligt drie vingerbreedtes onder de navel.

Japanners hebben veel uitdrukking met het woord hara erin:

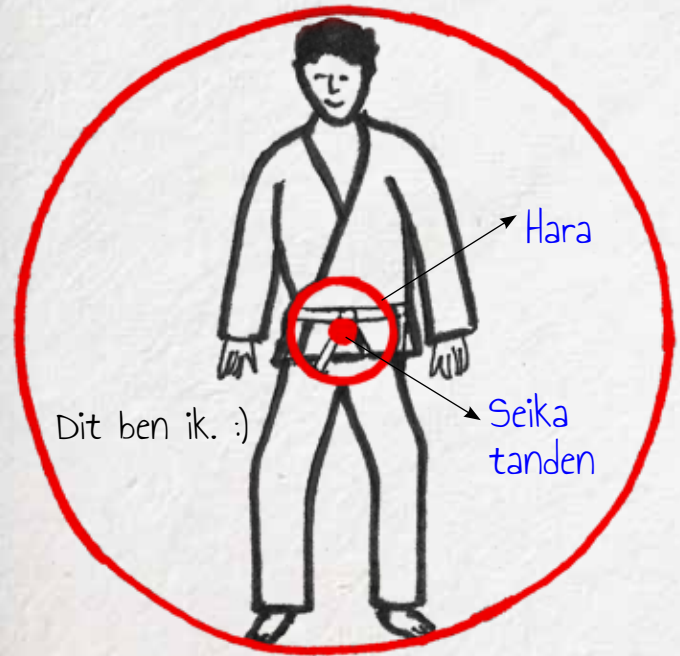
Hij heeft een zwarte hara.

Dit betekent: Hij is een slecht mens.

Hij heeft een grote hara.

Dit betekent: Hij is een goed mens.

Als je centrum beweegt, beweegt de rest van je lichaam ook! Al je bewegingen moeten beginnen vanuit je centrum. Dat is met vechten heel belangrijk. Je bent dan veel sterker en toch ontspannen.



Denny

# Ukemi

Ukemi betekent: **vallen**.

**Uke** is de persoon die valt.  
Dit is meestal ook degene die aanvalt.

**Tori** is de persoon die werpt.

Het is belangrijk om goed te leren vallen.  
Dan ben je moeilijk te verslaan. En je zal niet zo snel iets breken.

Japans spreekwoord:

**Val zeven keer, maar sta acht keer op.**

Dit betekent: Je moet nooit opgeven. Soms gebeurt er iets vervelends. Accepteer het en sta weer op.

Vallen is makkelijker als je niet bang bent.  
Dan blijft je lichaam ontspannen.

Wij beginnen altijd laag bij de grond.

Je maakt je lichaam rond. Soms sla je af.

Dan klinkt er een klap. Maar je kunt ook bijna geluidloos rollen.

Voorwaartse rol:

Mae-ukemi



Achterwaartse rol:

Ushiro-ukemi

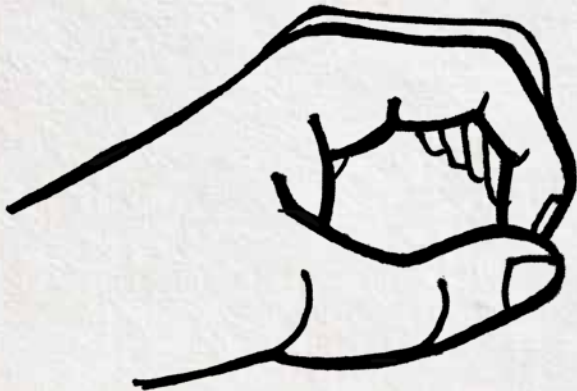
Denny

# Niet te verbreken cirkel

Oefening om **ki** (energie) door mijn vingers te sturen.

Met wijsvinger en duim maak ik een ring.

1. Ik vraag iemand om de ring los te maken en gebruik **geen spierkracht**. De ring schiet makkelijk los.



2. Met **spierkracht** duw ik mijn duim en wijsvinger hard tegen elkaar. Daarna vraag ik iemand om de ring los te maken. Pfffff. Het gaat nog steeds makkelijk!

3. Nu probeer ik het met **denkkracht**. Ik stel me voor dat mijn duim en wijsvinger een stevige ijzeren ring maken, die niet verbroken kan worden. Ik vraag iemand om de ring los te trekken. Ik probeer **geen spierkracht** te gebruiken. Wauw! De ring blijft makkelijk dicht!

**Wat heb ik hieraan met vechten?**

Ik weet nu dat **mijn gedachten** invloed hebben op mijn bewegingen en energie. Als ik zin heb om iets te doen, ben ik sterker. Ik kan mezelf ook slap maken door te denken dat iets niet lukt. Ik moet dus vaker denken: **Ja, ik kan het!**

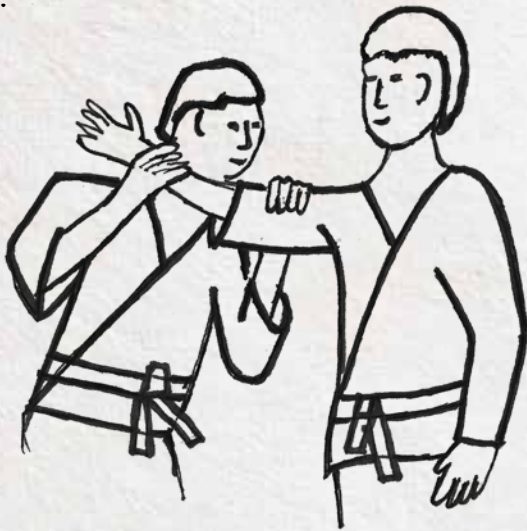
NB: Positief denken!

Denny

# De onbuigbare arm

Oefening om **ki** door mijn arm te sturen.

Ik strek mijn arm recht naar voren.



1. Ik vraag iemand om mijn arm te buigen terwijl ik hem **slap** houd. De arm buigt makkelijk.

2. Nu maak ik me zo **sterk** mogelijk. Ik vraag weer iemand om mijn arm te buigen. Mijn arm trilt. En dan knakt mijn arm plotseling doormidden.

3. Nu probeer ik het met **ki**. Ik hou mijn arm een klein beetje gebogen. Mijn hand is **ontspannen** en mijn vingers zijn gestrekt. Ik doe net alsof mijn arm een tuinslang is. Er stroomt water uit. Het water spuit tegen de muur. Het gaat dwars door de muur heen! Ik vraag iemand om mijn arm langzaam te buigen. Steeds blijf ik aan het water denken. Dit is bizar! Mijn arm is onbuigbaar. En ik doe helemaal niets!

Dit lijkt wel toveren,  
maar ik heb het zelf gevoeld!

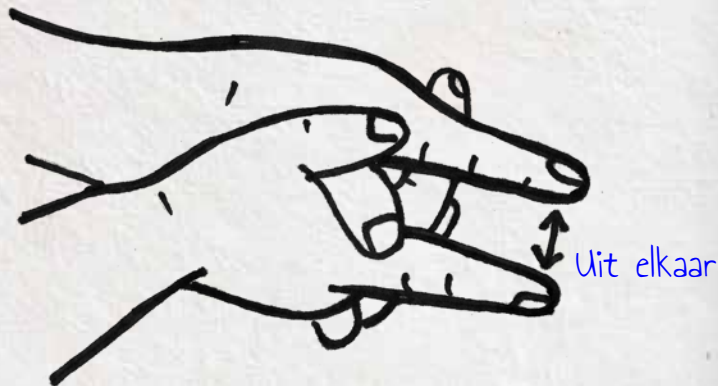
Denny



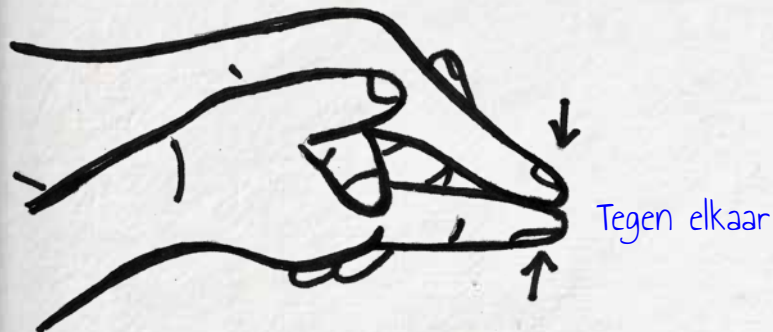
# Twee vingers

Ik probeer met mijn **gedachten** mijn vingers te laten bewegen.

Ik vouw mijn handen in elkaar en strek mijn wijsvingers. Er is een stukje ruimte tussen de vingertoppen.



Ik kijk naar mijn vingertoppen en stel me heel goed voor dat mijn vingertoppen elkaar raken.



Mijn vingertoppen gaan uit zichzelf naar elkaar toe!

Hier heb ik niets aan met vechten. Maar ik weet nu wel dat mijn gedachten belangrijk zijn voor de energie in mijn lichaam.

# Kiai

Kiai betekent: schreeuw vanuit de geest.

気 Ki betekent: energie.

合 Ai betekent: samenkomen.

# 気合

Hoe klinkt een **kiai**?  
Ik zeg vaak **heep!**  
Anderen zeggen **heel!**  
of **hai!**

Het maakt eigenlijk  
niet uit wat je  
zegt, als er maar  
veel **ki** in zit!



Een vader schreeuwt hard STOP tegen een kindje dat een drukke weg wil oversteken. Het kindje staat van **schrik** meteen stokstijf stil. Met een **goede kiai** kun je dus iemands energie beïnvloeden.

Wat gebeurt er als ik een **kiai** maak?

1. Ik adem goed uit.
2. De adem komt vanuit mijn buik (**hara**).
3. Er komt veel energie (**ki**) vrij.
4. Mijn tegenstander schrikt. Ha, ha!

Denny

# Mushin

Mushin betekent: lege geest.

無 Mu betekent geen.

心 Shin betekent gedachten.

無心

Denny

Soms voel ik me boos, blij of bang. Soms loop ik te piekeren. Dan is het moeilijk om te merken wat er om mij heen gebeurt. Ik ben dan alleen met mezelf bezig. Dat is niet goed. Ik moet proberen om mijn hoofd rustig te maken. Dan kan ik weer goed denken en weet ik wat ik moet doen.

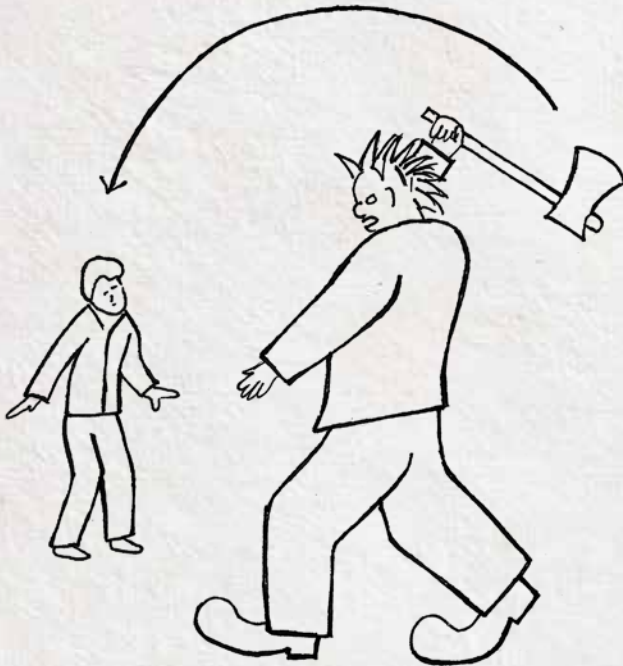


Gedachten kun je vergelijken met water. Als het wateroppervlak rustig is, is het net een spiegel. Je kunt er dan van alles in zien. Maar als het water onrustig is, zijn er golven. Het spiegelbeeld is verstoord. Wanneer dit met mijn gedachten gebeurt, zie ik de wereld niet zoals hij is.

# Irimi

Irimi betekent: instappen.

Ik beweeg naar de aanvaller toe.



Als ik blijf staan, kan de aanvaller mij raken.



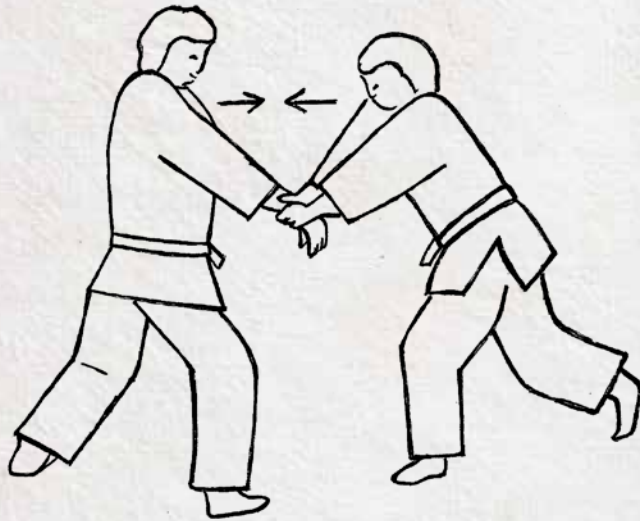
Daarom stap ik naar voren. Op deze manier ben ik te dichtbij om te worden geraakt met een slagwapen. Ik neem de plaats van de aanvaller in.

De aanvaller schrikt en verliest zijn evenwicht.

Denny

# Tenkan

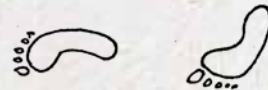
Tenkan betekent: draaibeweging.



Hier staan we tegenover elkaar.



Ik draai en we staan naast elkaar.



Denny