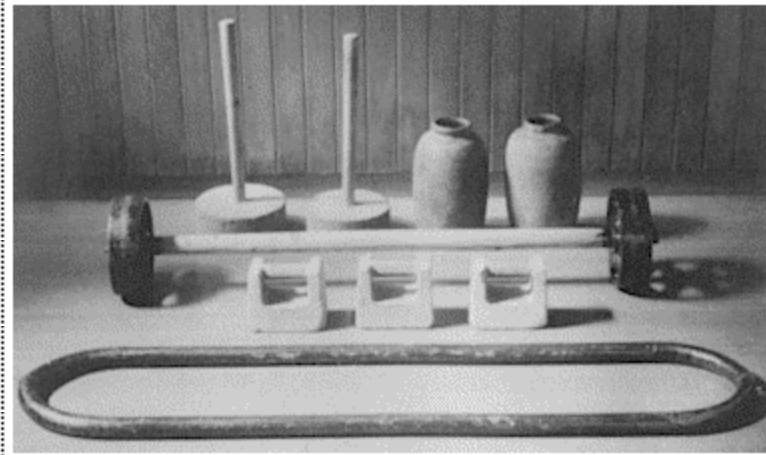


HOJO UNDO

Traditionele Krachttraining van het Goju-ryu Karate-do



Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	1
Voorwoord	3
Inleiding	5
Krachtoefeningen	5
Hardingsoefeningen	6
Overzicht	7
Chi ishi	10
Functie	10
Constructie	10
Aandachtspunten	11
Oefeningen	11
Nigiri game - Grijpvazen	13
Functie	13
Constructie	13
Oefeningen	14
Aandachtspunten	16
Kongoken	17
Oefeningen	17
Klassieke oefeningen	17
Oefeningen	17
Ishi sashi	24
Functie	24
Constructie	24
Oefeningen	24
Aandachtspunten	25
Ideeën uit de moderne trainingsleer	26

Voorwoord

Voor je zie een handleiding met achtergrondinformatie over het onderwerp *hojo undo*. *Hojo undo* betekent letterlijk 'ondersteunende training'. Er wordt vaak naar verwezen als: 'traditionele krachttraining'. Deze bundel is maar ten dele een praktische handleiding. De oefeningen leer je het beste en veiligste in de les onder deskundige leiding. Daarnaast bestaat het boek 'Traditional Karate, Vol. 1' van *Sensei Morio Higaonna* waarin de meeste oefeningen uitvoerig zijn beschreven. Nog beter bruikbaar zijn de verschillende videobanden zoals die van Panther Productions, Tsunami, e.a. welke in woord en beeld een goed beeld geven van dit onderdeel van het Okinawa *goju-ryu karate*.

Deze tekst is gebaseerd op een reeks artikelen die werden geschreven voor de voormalige 'NOGKA Instructors Course' in 1995. Hij is nu bijgewerkt en aangevuld met een transcriptie van de videobanden van *Sensei Higaonna* van 'Panther Productions'.

Hopelijk is het geheel verhelderend en inspirerend.

Wageningen 16 februari 2002

Sydney Leijenhorst

Inleiding

De *hojo undo* of ondersteunende training is opgebouwd uit twee hoofdonderdelen. Krachtoefeningen en hardingsoefeningen. Centraal in beide onderdelen is de gecoördineerde of geharmoniseerde inzet van lichaam, adem (*ki* & ademhaling) en geest. Deze coördinatie of harmonisatie volgt dezelfde principes als de *heishugata* (*sanchin* en *tensho*) en ondersteund via deze weg het *goju-ryu* als geheel.

In andere stijlen worden soms andere namen gebruikt voor dit onderdeel, bijvoorbeeld *tai gitae* of *tanren ho*.

Higaonna Sensei over hojo undo.

The supplementary-training equipment shown here, is unique to Okinawan *goju-ryu*. In China, the precursor to Okinawa *goju-ryu*, the southern Shaolin-fist style, used a great variety of supplementary-training aids to strengthen and condition the body. These exercises do not only benefit the practitioner by building strength, at the same time *kata* technique will be greatly improved. Both the *kaishugata* and the *heishugata*, like *sanchin* and *tensho*, will become easier to perform with diligent practise with this equipment.

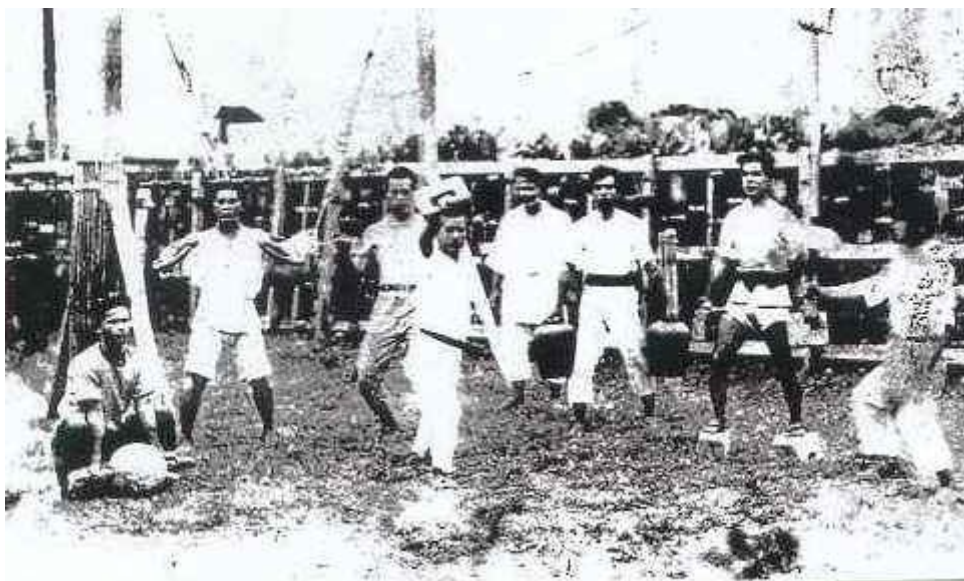
KRACHTOEFENINGEN

Bij de krachtoefeningen wordt gebruik gemaakt van een groot aantal hulpmiddelen. De meest gebruikte worden hieronder kort besproken en verderop uitgewerkt.

Bij het trainen van de *hojo undo* wordt vaak begonnen met de *chi ishi*, om de pols-, arm en schouderpijlen te versterken, en de *kongoken* om de grote spiergroepen van de romp, heup- en schoudergordel te trainen. De *kongoken* is met name ook geschikt voor het trainen van spierketens en bewegingen die gebruikt worden bij worpen, in het lijf-aan-lijf gevecht.

Daarnaast staat de *nigiri game* vaak vroeg op het programma. De basisoefeningen van de *nigiri game* oefeningen hebben dezelfde technische structuur en interne principes als *sanchin kata*. Ze worden gedaan in *sanchin dachi* met dezelfde ademhaling als in *sanchin kata*.

De *hojo undo* training heeft naast de coördinatie van lichaam, adem en geest ook het ontwikkelen van grijpkracht en standvastigheid (worteling) als oogmerk. De grijp- en knijpkracht is belangrijk bij pakkingen, klemmen, aanvallen naar vitale punten, enz.



Figuur 1: Foto uit de tijd van de grondlegger van het goju-ryu karate, Chojun Miyagi (5e van links).

Er zijn ook oefeningen in andere standen, zoals *neko ashi dachi*. Deze zijn vooral bedoeld voor de ontwikkeling van beweeglijkheid en lichtvoetigheid.

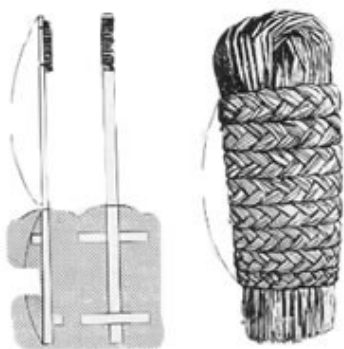
De klassieke oefeningen met de *ishi sashi* zijn met name verwant aan de bewegingen uit de *kata shisochin*.

Er zijn diverse andere hulpmiddelen. Verderop volgt een opsomming met afbeeldingen.

Het begrip krachtoefeningen heeft hier een andere c.q. ruimere betekenis dan die er gemiddeld genomen in onze westerse sportfysiologie aan wordt gegeven. Desalniettemin kennen we in de westerse wetenschap wel modellen en methoden vinden die grote waarde hechten aan coördinatie, sensorische terugkoppeling in motorische prestaties, psychomotorische principes, enz.

HARDINGSOEFENINGEN

Voor wat de *hojo undo* betreft gaat het hier in de eerste plaats om de *makiwara*. Het trainen met de verschillende soorten *makiwara* speelt van meet af aan een belangrijke rol in de training. De training hiermee wordt rustig opgebouwd en gebeurt idealiter in samenhang met het gebruik van externe Chinese kruidenwijn of -olie (*die da jiu*)¹ om een goede aanpassing



van de gewrichtsweefsels te garanderen. Het trainen met de *makiwara* is niet alleen vanuit martial oogpunt van belang, maar geeft ook een duidelijke feedback over de manier waarop we kracht overbrengen. Daarnaast worden bij het trainen op de *makiwara* juist de elleboog en kniegewrichten vaak op een gezondere manier belast dan bij het schoppen en slaan in de lucht.

Er zijn verschillende typen *makiwara*. In de eerste plaats wordt er een onderscheid gemaakt tussen de vaste *makiwara* en de verplaatsbare *makiwara*.

Met de vaste *makiwara* bedoeld men de stootplank. Dit is een uniek Okinawaans hulpmiddel bij de *karate* training. Alle andere *hojo undo* hulpmiddelen zijn van Chinese origine, behalve de *kongoken* die afkomstig is van Hawaïaanse worstelaars². De stootplank is veelal een taps toelopende, enigszins veerkrachtige plank waarvan de top is bedekt met een leren hoes. In vroegere tijden was er vaak een bundel stro bevestigd aan de top van de plank, waar men dan tegen aan sloeg. Daar stamt ook de naam van de *makiwara* - 'opgerolde stro' - van af. Er zijn ook andere typen vaste *makiwara*, zoals een ronde paal of een boomstam met uitstekende palen als imitaties van armen en benen. Deze laatste worden ook gebruikt in verschillende Chinese vechtkunsten.

De verplaatsbare *makiwara* zijn bijvoorbeeld veerkrachtige planken met een stootvlak er op, armkussens, handkussens, e.d.

Daarnaast is er ook de zandzak of *sagi makiwara*.

Ook andere hulpmiddelen worden gebruikt bij de harding van het lichaam. Bekend is

¹ Voor goede inleiding in de traditionele toepassing van de Chinese geneeskunst in de vechtkunst, het zogenaamde *die da ke*, zie 'Tieh Ta Ke, Traditional Chinese Traumatology and First Aid'.

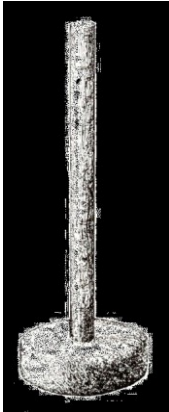



² Toen *Miyagi Chojun* werd uitgenodigd om les te geven Hawaii (1934), ontdekte hij dit trainingshulpmiddel dat werd gebruikt door de Hawaïaanse worstelaars. Nadien integreerde *Miyagi Chojun* het in het *gojuryu* curriculum.

bijvoorbeeld de emmer of bak met zand of stenen (respectievelijk: *suna bako* en *jari bako*), maar ook de *chishi*, *sashi ishi*, *tan* e.a. hulpmiddelen bij de krachttraining worden gebruikt bij de hardingsoefeningen. Verder zijn er ook tal van hardingsoefeningen met partner zonder hulpmiddelen (*tanren kumite*).

Voor een verantwoorde beoefening van de hardingsoefeningen is deskundige begeleiding noodzakelijk. Belangrijk is hierbij in de eerste plaats een goede instructie met betrekking tot de coördinatie van lichaam, adem en geest. In de tweede plaats is gedoseerde opbouw en in de derde plaats eventueel het gebruik van externe of zelfs interne kruidenmengsels.

Naast het harden met externe hulpmiddelen kent het *goju-ryu* ook tal van oefeningen waarbij men elkaar hard. Dergelijke oefeningen staan bekend als *ude tanren* (of *ashi tanren*) en *tai atari*. Ook deze oefeningen vindt men terug in allerlei Chinese vechtkunsten.

OVERZICHT

Okinawaanse naam	Vertaling	Afbeelding
Chi ishi 鋸石	Stenen hefboom gewicht	
<i>Ishi sashi</i> 差し石	Stenen hangsloten	
<i>Tekkan</i>	Ijzeren ringen	
<i>Nigiri game</i> 握甕	Grijpvazen	

Tetsu geta
鉄下駄

Ishi geta

Chikara ishi

Uki kago

Sashi ishi

To
簾

Tan

Tetsuarei
鉄亜鈴

Ijzeren slippers

Stenen slippers

Stenen gewichten

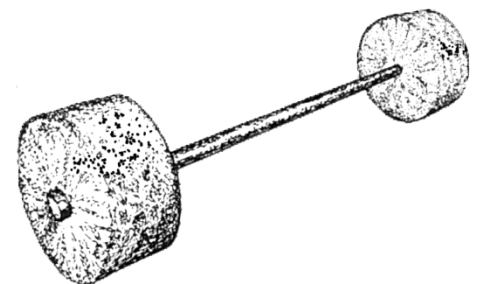
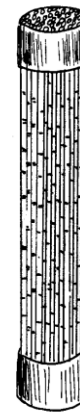
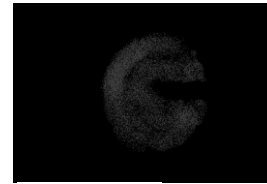
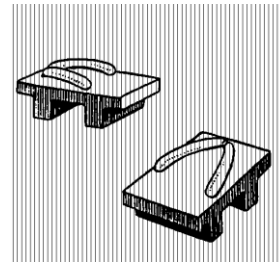
Rieten mand

Zware steen

Bamboe bundel

Halter ('barbell')

Kleine halter ('dumbbell')

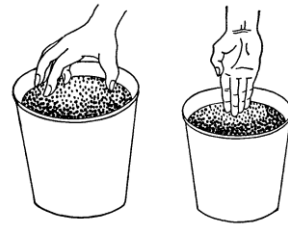


Sunabako
砂箱

Zandemmer

Jari bako
砂利箱

Grindemmer



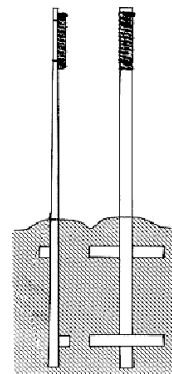
Makiwara
卷藁
(*Fukushiki makiwara*)

Stootplank
(vaste makiwara)

Temochishiki makiwara
手持式卷藁

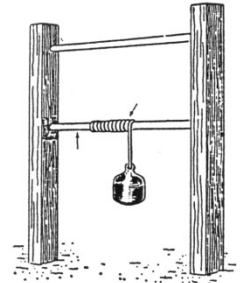
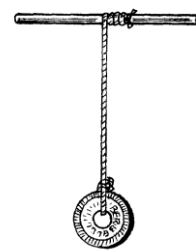
Sagi makiwara

Hangende zandzak



Makiage kigu
卷揚器

Rolgewicht



Kongoken'
金剛圈

Ijzeren 'ovaal'



¹ Kongo betekent eigenlijk diamant. Diamant is een woord dat veel gebruikt wordt voor dingen die hard of krachtig zijn. Ken betekent letterlijk 'cirkel'.

Chi ishi

De *chi ishi* is een 'stenen hefboom gewicht'. Het wordt nog steeds gebruikt China, o.a. in de provincie *Fuzhou*.

Functie

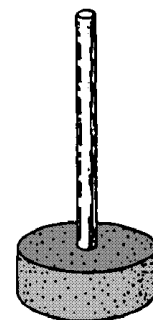
Versterkt met name de spieren van de onderarm en hand. Derhalve dient het ter ondersteuning van de stabiliteit van de pols bij stoot en slag technieken met de vuist. Ook wordt de grip versterkt wat een belangrijke rol speelt bij allerlei technieken van het nabije gevecht, zoals trek-, werp- en klemtechnieken en *hiki uke*.

Omdat de weerstand in de totale beweging verhoogd is, ontwikkelen de *chi ishi* oefeningen de *muchimi* kracht, op voorwaarde dat de beweging niet te explosief wordt uitgevoerd. Het vastknijpen van de stok aan het einde van de bewegingen ontwikkelt de *chinkuchi kakin* kracht.

Constructie

Lengte stok (inclusief steen): bij voorkeur schouderbreedte. Ook langere *chi ishi* zijn bekend, deze worden gebruikt voor het ontwikkelen van kracht voor werptechnieken. Zowel korte als lange *chi ishi* worden ook gebruikt als ondersteunende training voor training met wapens (zwaard, *naginata*, e..a.).

Diameter stok: de dikte van de stok bepaald het trainingseffect. Bij een dunne stok sluit dit bijvoorbeeld aan bij het *chinkuchi kakin* moment van een stoot of slag met een gesloten vuist of bij het beetpakken/trekken aan de *karate gi*. Bij een dikke stok sluit het bijvoorbeeld meer aan bij het beetpakken van de pols.



Diameter steen: bij voorkeur niet meer dan 20-30 cm, i.v.m. de beperkte bewegingsruimte die de steen heeft bij sommige oefeningen. Een steen met een grote diameter, bij identiek gewicht, maakt de *chi ishi* wel meer 'top-zwaar', wat de oefeningen verzwaart.

Hoogte steen: afhankelijk van het gewenste gewicht, normaliter valt de steen niet te hoger uit dan zo'n 10-15 cm.

Materiaal steen: om een zware steen te maken kun je gebruik maken van een betonmengsel waarin fijn grind is verwerkt. Om het betonmengsel in te gieten kun je b. v. een blik gebruiken dat je erom heen laat of afknipt (moeilijker). Je kunt ook een plastic mal gebruiken, bijvoorbeeld een emmer. Wanneer de mal conisch is kun je de *chi ishi* er makkelijker uittrekken. Eventueel kun je hem vooraf ook nog inoliën. Voor de verbinding tussen stok en steen kun spijkers, schroeven of schroefankertjes gebruiken. De lengte hiervan is afhankelijk van de diameter van de steen. Als richtlijn kun je een lengte van 0,25 keer de diameter de gebruiken.

Gewicht van de steen: voor beginners wordt 2-3 kg als richtlijn aangegeven, voor gevorderden 6-7 of zelfs 10 kg. Het is een goed idee om het gewicht op de *chi ishi* noteren. Dit kan een uitdaging voor je zijn en je kunt het gebruiken als indicatie voor je kracht en trainingstoestand.

Aandachtspunten

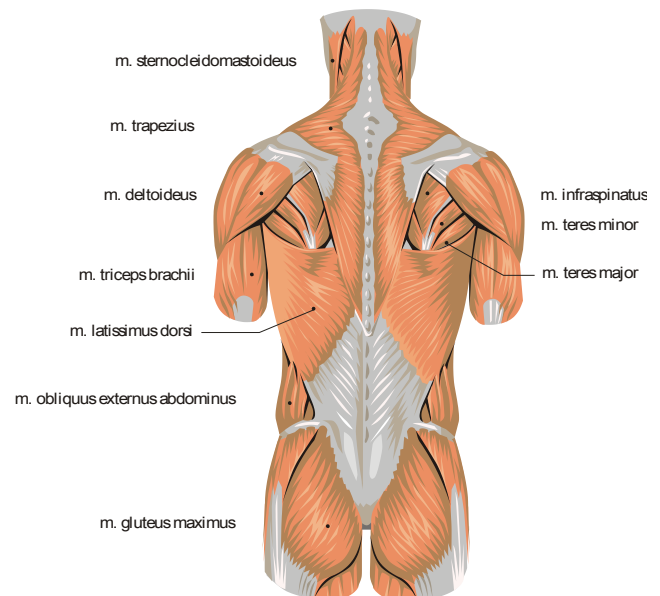
De volgende aandachtspunten steeds benadrukt, ze zijn letterlijk vertaald van teksten of uitspraken van *Higaonna Sensei*. Het is echter de moeite waard om je eigen woorden te kiezen die naar jou idee en gevoel de beste brug vormen tussen praktijk en theorie.

'Zet de schouder naar beneden toe vast'

- 'Span de latissimus dorsi aan'
- 'Span de pols'
- 'Grijp vast'
- 'Adem uit vanuit het *tanden*'
- 'Combineer de externe spierkracht en de interne kracht van de adem'.
- 'Oefen de zwakke kant vaker'
- 'Oefen na een oefenserie snelle stoten om te voorkomen dat je traag wordt'

De meeste van deze aandachtspunten komen ook veelvuldig terug bij *kihon*, *sanchin kata*, e.a.

De oefeningen kunnen zowel langzaam als snel gedaan worden. Wanneer ze langzaam worden uitgevoerd wordt normaliter de *sanchin* ademhaling gebruikt met de *H(u)ah* en *Hatt* klanken. Wanneer de beweging sneller wordt uitgevoerd valt de *H(u)ah* klank weg. De oefeningen kunnen echter ook met natuurlijke ademhaling worden uitgevoerd wanneer de karateka in staat is zijn ademhaling goed te reguleren. Voor beginners is het aan te raden om de oefeningen langzaam uit te voeren met de *H(u)ah* en *Hatt* klanken. Op die manier is het mogelijk om een goede techniek aan te leren, de ademhaling te leren reguleren en de kans op blessures geringer.



Let op: hoewel de *sanchin* ademhaling wordt gebruikt en de beweging aan het einde wordt gefocust is het bekken aan het einde van de beweging niet achterover gekanteld zoals in *sanchin kata*.

OEFENINGEN

Als basisoefenstof is er een *chi ishi kata*. Deze *kata* staat o.a. vermeld in 'Traditional Karate, volume I', van *Morio Higaonna*. Deze *kata* is niet zo vast omljnd als de *heishu* en *kaishu katas*. Er is een zekere speling gebruikelijk tussen het aantal herhalingen en de afwisseling links en rechts. Bijna alle oefeningen in deze *kata* maken gebruik van *shiko dachi*. Meestal wordt de volgende opbouw gebruikt.

1. van binnen uit opheffen + van buiten af opheffen
2. achter naar voren + van onder naar boven
3. om en over de schouder zwaaien en voorwaarts uitdrukken (*tate zuki*)
4. binnenlangs rond zwaaien en van buiten af opheffen + buitenlangs rond zwaaien en van
5. binnen uit opheffen.
6. wringen met de steen boven
7. wringen met de steen onder
8. wringen naar achteren met voorover buigen

9. *ura hiki uke*

10. *morote chi ishi zuki*

Een aantal van deze en andere *chi ishi* oefeningen kunnen ook met 2 *chi ishis* worden uitgevoerd.

Als gevorderde *chi ishi* oefening zijn de polszwaai-oefeningen gebruikelijk, waarbij de *chi ishi* met een of twee handen wordt rond gezwaaid in een cirkel- of lemniscaatvormige baan. Deze zwaai-oefeningen, in combinatie met andere oefeningen, kunnen uiteindelijk ook in vrije beweging als een soort van schaduwgevecht worden getraind.

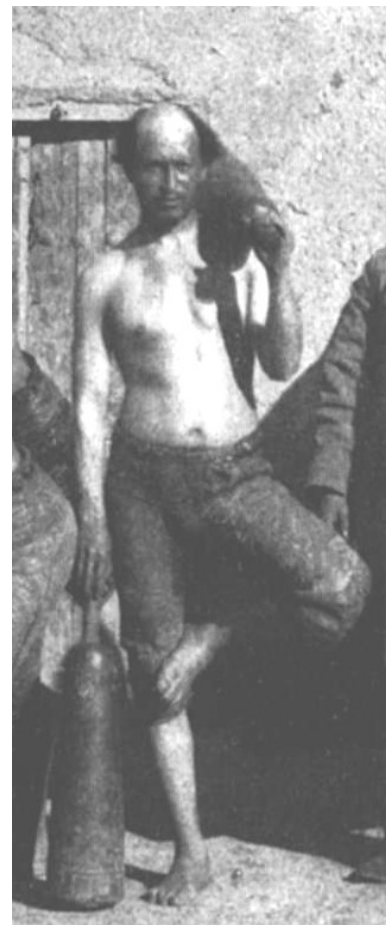
De *chi ishi* kan ook worden gebruikt bij hardingstraining. De steen kan gebruikt worden om tegen aan te slaan of om tegen de buik aan laten zwaaien, om te leren een klap op te vangen. Dit laatste kan ook met partner worden beoefend. Met de stok kan men over het scheenbeen rollen om de circulatie te verbeteren en te wennen aan de inwerking van krachten op het scheenbeen.

Uiteraard zijn er tal van andere zinnige oefeningen denkbaar.

Bij het oefenen met de *chi ishis* moet je niet alleen proberen zo veel mogelijk trainingsarbeid in een korte tijd te verrichten, maar ook letten op de interne aandachtspunten. Zo kun je bij een oefening er bijvoorbeeld op letten of je voortdurend optimaal op je voeten blijft steunen of dat je je in de strijd met het gewicht jezelf ontworteld; je de beweging maakt van uit je *tanden* of een geïsoleerde beweging maakt vanuit je *schouder*; de beweging strookt met je ademhaling; etc.

Doordat je met een gewicht werkt krijg zet je het behoud van aarding, worteling, centrering, etc. meer onder druk. Gebruik je meer gewicht dan is het trainingseffect t.a.v. kracht, doorzettingsvermogen, en dergelijke groter maar bestaat het risico dat je de bewegingsprincipes los laat in de strijd met het gewicht. Je vernielt dan je lichaam en leert jezelf inefficiënte bewegingspatronen aan. Omgekeerd, als je alleen met lichte gewichten traint is het makkelijker om in lijn met de bewegingsprincipes te blijven bewegen, je leert dan echter niet om deze onder druk vast te houden.

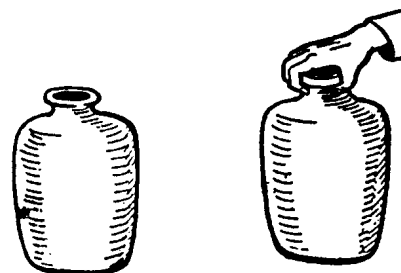
Het trainen met lichte *chi ishi* is een benadering om te leren een beweging met een minimale inspanning uit te voeren. Anderzijds kan men ook in een hele zware sessie ontdekken hoe een beweging met minimaal krachtgebruik mogelijk is. Het hangt er maar vanaf of je je 'kop' erbij hebt. Met 'kop' bedoelen we hier natuurlijk heel iets anders.



Figuur 2: Iraanse worstelaar, van voor 1950, poseert met *chi ishi*-achtige trainingshulpmiddelen.

Nigiri game - Grijpvazen

De *nigiri game* zijn 'grijp vazen'. Het is een trainingshulpmiddel dat in verschillende streken van China werd en wordt gebruikt. De vooral in vroegere tijden gebruikte vazen, waren alledaagse vazen die gebruikt werden voor het opslaan van water en voedsel.



FUNCTIE

Versterkt met name de spieren van de onderarm en hand. Het versterkt de grip, wat een belangrijke rol speelt bij allerlei technieken van het nabije gevecht, zoals trek-, werp- en klemtechnieken en *hiki uke*. Ook voor het effectief aanvallen (beetpakken) van vitale punten (kyusho) is een krachtige grip noodzakelijk.

Omdat de basisoefening wordt uitgevoerd vanuit (het lopen) in *sanchin* met gebruik van dezelfde principes t.a.v. ademhaling, houding, krachtgebruik, etc., heeft het een vergelijkbare uitwerking als *sanchin kata*. Een belangrijk verschil met *sanchin kata* is echter dat de krachtrichting bij de *nigiri game* oefeningen vooral omhoog is. Het is daardoor een goede oefening voor het (actieve) **aarden**. Wanneer de last zwaar is, neig je ertoe om niet alleen de *nigiri game*, maar ook meer van jezelf (schouders, borst, etc.) mee omhoog te tillen. De bedoeling is dit te voorkomen.



Figuur 3: *Nigiri game* oefening uit een Chinees massage boek!

Hoewel in de basisoefening dus dezelfde principes t.a.v. **wortelen**¹ worden gehanteerd als bij *sanchin kata*, wordt de worteling minder op de proef gesteld dan bij *sanchin kata* met Shime. Bij de laatste ondervindt je immers ook krachten in het horizontale vlak vanuit verschillende richtingen.

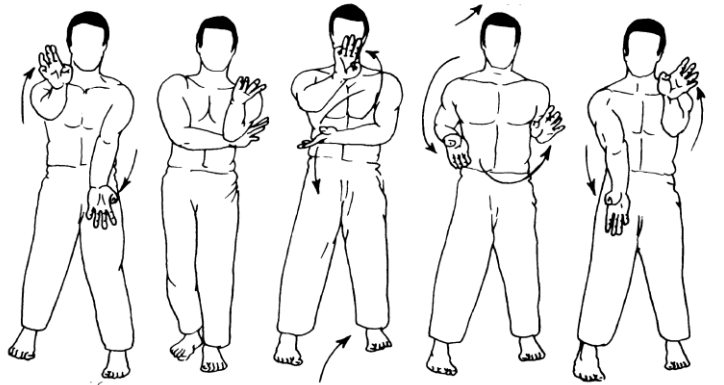
Omdat de weerstand in de totale beweging verhoogd is, ontwikkelen de *nigiri game* oefeningen in eerste instantie de *muchimi* kracht, op voorwaarde dat de beweging niet te explosief wordt uitgevoerd. Aan het einde van de beweging wordt echter, net als in *sanchin kata*, de grijpkracht kortstondig gemaximaliseerd. Dit ontwikkelt de *chinkuchi kakin* kracht.

CONSTRUCTIE

Oorspronkelijk werden echte vazen gebruikt die werden gemaakt door een pottenbakker. Vandaag de dag worden veelal namaak *nigiri game* gebruikt. De constructies variëren van jam potten tot stalen pijpen.

¹Aarding gaat primair over omgang met de verticale (zwaarte)kracht. Worteling gaat primair over de omgang met horizontale krachten. In beide gevallen wordt de aarde gebruikt om zo goed mogelijk met deze krachten om te gaan.

Van belang bij het ontwerp is de diameter van de bovenkant, daar waar je beetpakt. Hiervoor is geen vaste maat te geven omdat handen immers ook verschillen in grootte. De richtlijn is echter dat iemand de ring of schijf moet kunnen beetpakken met een tijgerklauw. Hierbij zijn de vingers gebogen vanaf het tweede kootje, en sluit de duim aan bij de hand. De tijgerklauw sluit nauw aan bij de handvorm zoals die gebruikt wordt in de *kata*, bijvoorbeeld bij *tora guchi* (tijger bek) en *hiki uke*.



Figuur 4: tora guchi of 'tijger bek' in de heishugata.

onderarm en hand spieren continu (isometrisch) blijven werken. Meestal moet men dan ook opgeven omdat men de *nigiri game* niet meer vast kan houden. Niet omdat hij niet meer opgetild kan worden.

Ideaal zijn *nigiri game* die eenvoudig zwaarder of lichter gemaakt kunnen worden.

OEFENINGEN

De basisoefening voor de *nigiri game* is het lopen in *sanchin dachi*. Hiervoor gelden dezelfde aandachtspunten t.a.v. houding, concentratie en ademhaling als bij *sanchin kata*. Het lichaam blijft dus gedurende de hele oefening gespannen, de ademhaling is diep en gereguleerd met behulp van voorstelling en klanken en je houdt de adem vast bij het stappen. Om didactische redenen kan het echter zinvol zijn om de oefening aan te passen. Bijvoorbeeld: het lichaam ontspannen bij het stappen en/of de inademing.

De klanken spelen een belangrijke rol bij het leren reguleren van de ademhaling. Wanneer men dit onder de knie heeft en de oefening sneller wordt uitgevoerd kan de ademhaling ook zonder geluid verlopen.

De schouderbladen zijn naar achteren getrokken en de armen naar binnen gedraaid. Andere posities van de schouders/armen, d.w.z. naast of voor het lichaam, gelden als variaties. Deze activeren andere spierketens.

Nadat het lopen met de *nigiri game* is aangeleerd komen de til oefeningen. De *nigiri game* worden bij deze oefeningen voorwaarts of zijwaarts opgetild. Om en om of allebei tegelijk.



Figuur 5: voetbeweging en concentratie punten bij het lopen in *sanchin dachi*.

De bovenstaande oefeningen staan uitvoerig beschreven en weergegeven in het boek 'Traditional Karate, volume 1' van Morio *Higaonna*. Interessant is dat de ademhaling die hier beschreven wordt, tegengesteld is aan wat gebruikelijk is binnen het Okinawa *goju-ryu* Karate. Er wordt namelijk voor geschreven dat je inademt bij de grootste inspanning, het optillen van de vazen, en uitademt bij het laten zakken. Hoewel dit niet in overeenstemming is met wat ik hierover persoonlijk van *Higaonna Sensei* heb vernomen, is het een interessant experiment om deze ademhalingscoördinatie uit te proberen.

De til oefeningen worden ook uitgevoerd (meestal tweehandig en zijwaarts) in *shiko dachi* en *neko ashi dachi*. Bij de oefeningen in *neko ashi dachi* komt het element **lichtvoetigheid** om de hoek kijken.



Figuur 6: 'upright', niet 'uptight'.

Bij het oefenen met de *nigiri game* kun je de aandachtspunten uit de lessen bewegingsleer & energetica integreren. Zo kun je bij een oefening er bijvoorbeeld op letten of je voortdurend optimaal op je voeten blijft steunen of dat je in de strijd met het gewicht jezelf ontwortelt; je de beweging maakt van uit je *tanden* of een geïsoleerde beweging maakt vanuit je schouder; de beweging strookt met je ademhaling; etc. In zekere zin is dat moeilijker dan bij de oefeningen met de *chi ishi*. Bij de oefeningen met de *chi ishi* heeft je lichaam meer bewegingsvrijheid. Je maakt niet alleen intern maar ook extern een totaal beweging. Bij de oefeningen met de *nigiri game* beweegt extern gezien alleen je arm (bij het tillen) maar moet je intern toch een totaalbeweging maken.

Doordat je met een gewicht werkt krijg je het behoud van **aarding, worteling, centrering**, etc. meer onder druk. Gebruik je meer gewicht dan is het trainingseffect t.a.v. kracht, doorzettingsvermogen, e.d. groter maar bestaat het risico dat je de bewegingsprincipes los laat in de strijd met het gewicht. Je vernielt dan je lichaam en leert jezelf inefficiënte

bewegingspatronen aan. Omgekeerd, als je alleen met lichte gewichten traint is het makkelijker om in lijn met de bewegingsprincipes te blijven bewegen, je leert dan echter niet om deze onder druk vast te houden.

Hoewel eerder werd gesproken over een standaard diameter van het grijp gedeelte, kan het trainen met *nigiri game* met een andere diameter uiteraard toch zinvol zijn. Het in dezelfde oefening afwisselen van *nigiri game* met verschillende gewicht en diameter kan beschouwd worden als een vorm van '**contrast training**'. Dit is een zinvolle variatie voor gevorderden in de uitbouwfase van hun krachttraining.

Ook '**Complexe trainingsvormen**' met de *nigiri game* zijn denkbaar. Bijvoorbeeld:

1. *Nigiri game* basisoefening.
2. Gooien met zware zandzakjes.
3. *Kote kitae* oefening met *hiki uke*.



AANDACHTSPUNTEN

De aandachtspunten in de basisoefeningen met de *nigiri game* komen overeen met *sanchin kata*. De volgende aandachtspunten steeds benadrukt, ze zijn letterlijk vertaald van teksten of uitspraken van *Higaonna Sensei*. Het is echter de moeite waard om je eigen woorden te kiezen die naar jou idee en gevoel de beste brug vormen tussen praktijk en theorie.

- 'Hou de ruggesgraat recht'
- 'Trek de kin in'
- 'Duw krachtig op de grond met de zolen van de voeten'
- 'Span het hele lichaam aan'.
- 'Zet de schouder naar beneden toe vast'
- 'Span de Latissimus dorsi aan'
- 'Grijp vast'
- 'Adem uit vanuit het *tanden*'
- 'Combineer de externe spierkracht en de interne kracht van de adem'

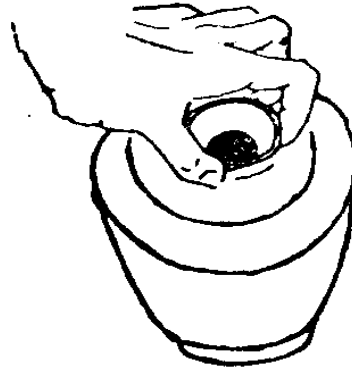


图 7—16

De meeste van deze aandachtspunten komen ook veelvuldig terug bij *kihon*, *sanchin kata*, e.a.



Figuur 7: Chojun Miyagi met jeugdige leerlingen en hojo undo materiaal op de voorgrond.

Kongoken

De *kongoken* of 'ijzeren ovaal', is oorspronkelijk afkomstig uit Hawaï waar hij werd gebruikt door Hawaïaanse worstelaars. *Chojun Miyagi* heeft de *kongoken* geïntroduceerd op Okinawa.

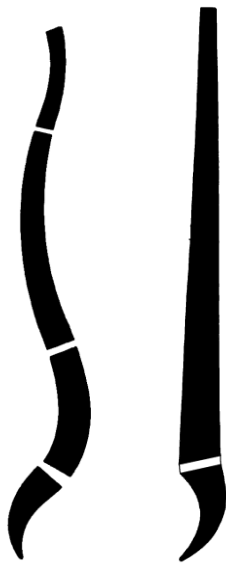
De oefeningen met de *kongoken* versterken een groot aantal grote spiergroepen en –ketens, zowel in boven als in onderlichaam. Als zodanig is het technisch gezien een goede ondersteuning voor werptechnieken, met name voor til- en kantelworpen.

Het gewicht van de *kongoken* bedroeg veelal 30-40 kg. Voor de gemiddelde karateka is dit echter te zwaar om mee te beginnen.

OEFENINGEN

Klassieke oefeningen

De klassieke oefeningen zijn onder meer te zien in Traditional Karate, volume 1 en op de videoband '*Hojo Undo*' (Panther Productions), beiden van *Sensei Morio Higaonna*.



Gezien het gewicht van de *kongoken* is het van groot belang nauwkeurig te zijn in de technische uitvoering van de oefeningen. Met name omdat menige oefening wordt uitgevoerd in *shiko dachi*, waarbij het risico van overbelasting van de onderrug relatief groot is, omdat de onderrug in *shiko dachi* normaliter een natuurlijke holling vertoont. Met name de oefeningen waarbij je op het belastingsmoment in *shiko dachi* komt verdienen wat dit betreft extra aandacht. Zoals bijvoorbeeld bij het opstoten van de *kongoken* vanuit spreidstand naar *shiko dachi* of bij de '*shiko squats*' (en '*neko squats*') waarbij je meer gewicht te dragen krijgt terwijl je in *shiko dachi* komt. Bij de oefeningen in *shiko dachi* (en *Neko dachi*) moet je dus letten op de stand van je bekken en wervelkolom. Zorg ervoor dat je onderrug niet te **hol** trekt, oftewel dat je bekken niet te ver voorover kantelt. Belangrijk is ook dat je je onderrug niet laat **inzakken** maar deze actief opstrekt (in de richting van je kruin). Het opstrekken van je wervelkolom hangt samen met het optrekken van je anus. Hou daarom in *shiko dachi* en zeker op de belastingsmomenten een lichte

opwaartse spanning in je anus en hou je kruin op (niet ontwortelen!).

Oefeningen

- A. Kantelserie horizontaal vlak
- B. Kantelserie verticaal vlak
- C. Uitstoot oefeningen
- D. Overige oefeningen
- E. Fitness serie

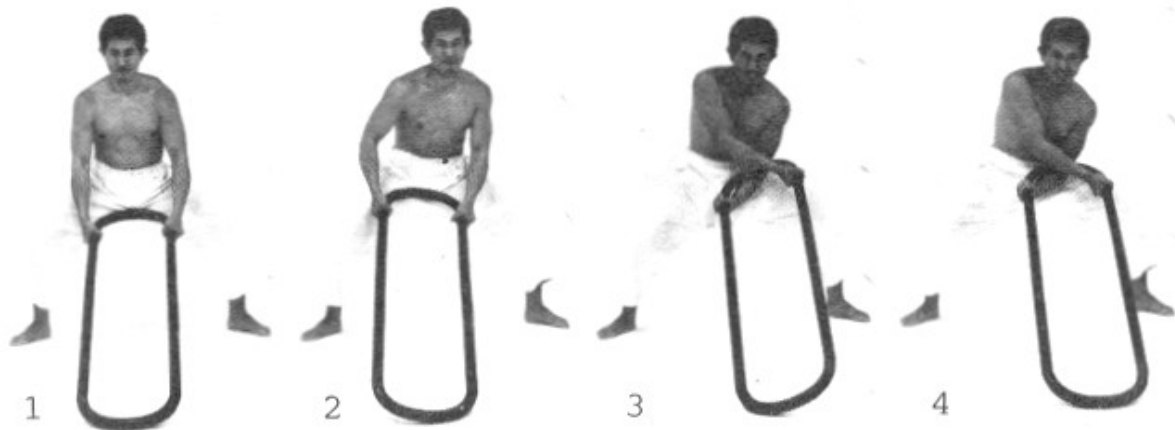
De bovenstaande categorisering is een vrije keuze. De traditionele oefeningen worden niet zoals bijvoorbeeld de *chi ishi* in min of meer een vaste volgorde getraind.



Kanteloefeningen in het horizontale vlak.

De klassieke oefening wordt gedaan vanuit *shiko dachi*, alleen of met partner. Hierop zijn allerlei variaties mogelijk met andere standen en ander voetenwerk.

Deze oefeningen sluiten aan bij diverse kantelworpen waarbij je tegenstander werpt via een klem op de armen of het hoofd. De eerste is bekend als een toepassing van de *tora guchi*.



Kanteloefeningen in het verticale vlak.

De kanteloefeningen in het verticale vlak sluiten aan bij een groot aantal werptechnieken waarbij je twee tegengestelde krachten uitoefent met je armen, een boven het zwaartepunt en een onder het zwaartepunt van je tegenstander. Je bekken is daarbij eventueel een steunpunt. Deze worpen zou je kantelworp kunnen noemen. (zie afbeelding *Bubishi*).

In de *kata* komt een groot aantal bewegingen waarbij sprake is van een kantelbeweging. De *tora guchi* is een veel voorkomend voorbeeld. Andere voorbeelden zijn o.a. te vinden in *seiyunchin (hari uke)*, *sanseru*, *kururunfa* en *sepai*.



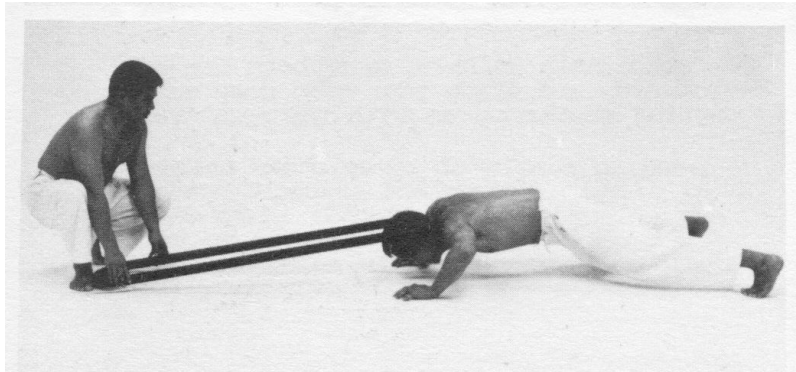
Figuur 8: bewegingsserie uit de *kata sepai* met cirkelende beweging (*mawashi uke*).

Uitstootoefeningen

Er zijn een drietal traditionele uitstootoefeningen.

1. Naar boven uitstoten terwijl je in *shiko dachi* valt.
2. Naar voren uitstoten in *shiko dachi*.
3. Opdrukken met de *kongoken* op je nek.

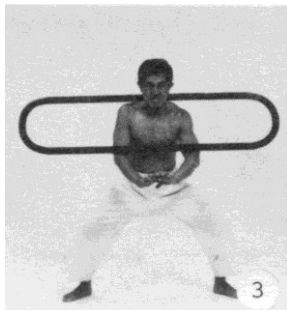
Als setje vormen ze een voorbeeld van 'complexe training'.



Overige oefeningen

Nog niet genoemd zijn:

1. Polszwaai-oefening.
2. Kururunfa ademoefening.



3. Squats in *shiko dachi* of *neko ashi dachi*.

Natuurlijk kan men zelf ook oefeningen bedenken.

Fitness serie

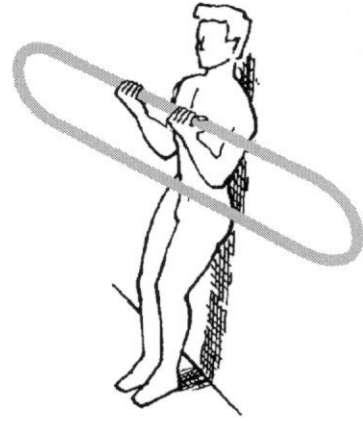
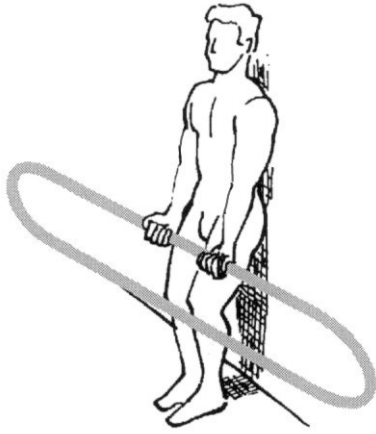
De Fitness serie is een vertaling van oefeningen uit het fitness en body building circuit. Het voordeel van professionele fitness apparatuur die men daarbij gebruikt is vooral de mogelijkheid om de belasting nauwkeurig af te stemmen op de persoon en dit plaatsen in een toetsbaar lange termijn oefenprogramma.

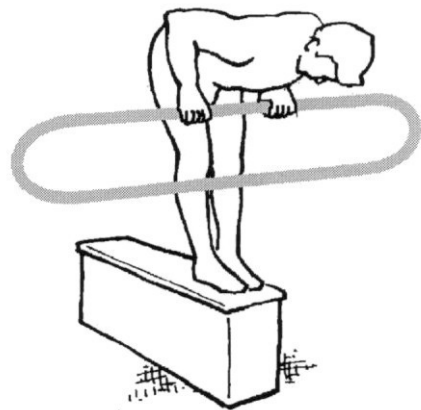
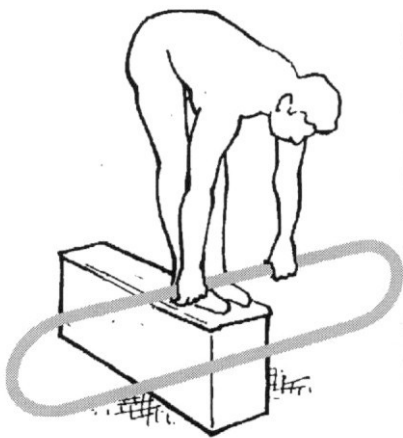
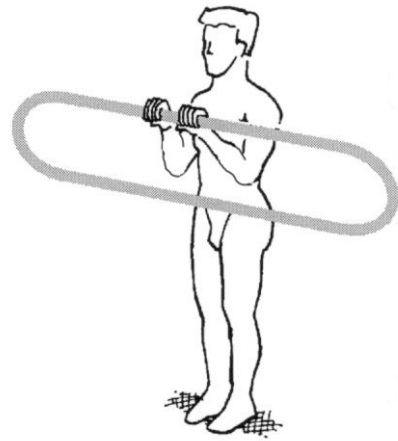
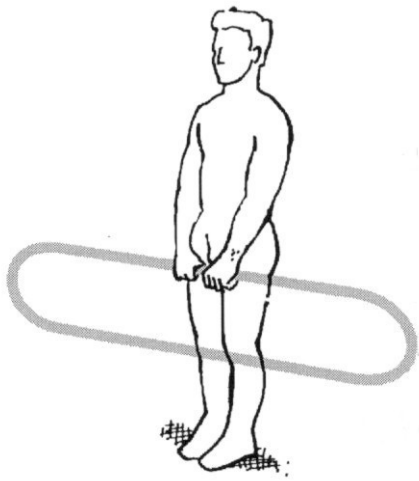
De onderstaande oefeningen vallen niet onder de noemer 'specifieke krachttraining'. Ze zijn echter nuttig als (aanvullende) oefeningen om kracht en kracht-uthoudingsvermogen te trainen. Door de eenvoud van de oefeningen zijn ze met name bruikbaar in de opbouwfase van de training van kracht en kracht-uthoudingsvermogen. Desalniettemin vragen ook deze oefeningen een goede begeleiding om overbelasting van gewrichten te voorkomen. In het begin moet met lichte *kongokens* gewerkt worden.

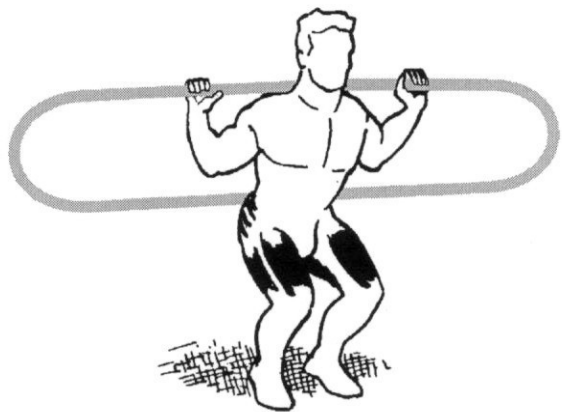
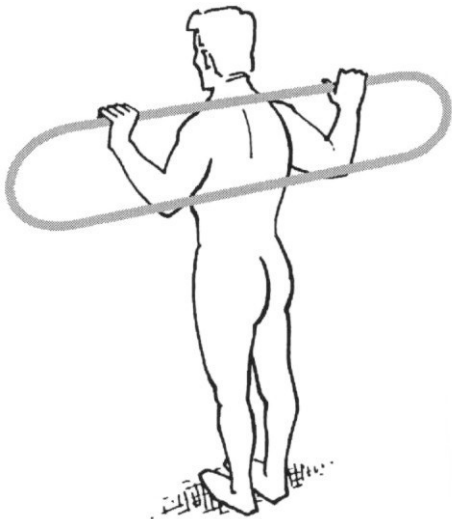
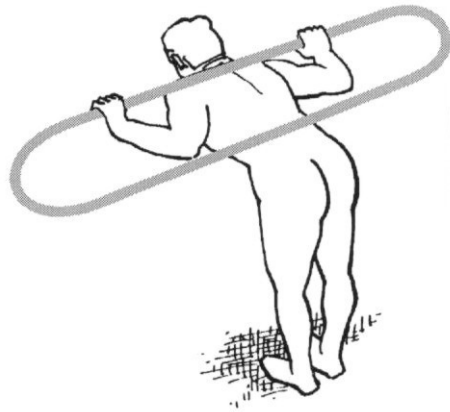
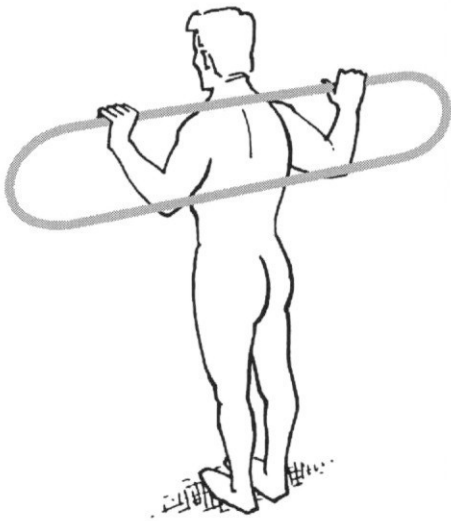
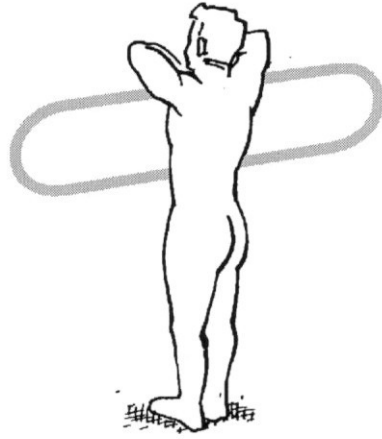
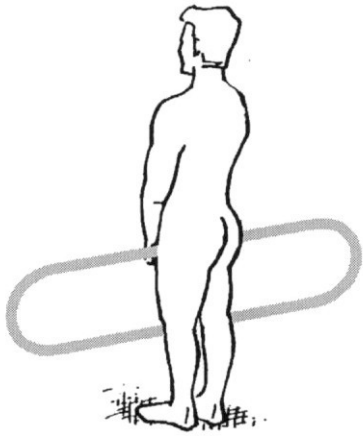
De oefeningen met gewichten en apparatuur worden veelal aangeduid met engelse termen, deze heb ik hier gehandhaafd. De onderstaande oefeningen zijn veel gebruikte oefeningen in het fitness en body building circuit.

- biceps curl
- reversed biceps curl
- (standing) triceps extension
- one arm bent over row
- bent over row
- upright row
- shoulderpress
- front press
- neck press
- front raise
- bench press -'bank drukken ,
- front shrug
- back shrug
- good morning
- stiffedleg deadlift
- squat
- front squat
- back squat
- calf raise
- side bend

Een aantal van deze oefeningen zijn op de volgende pagina's afgebeeld.





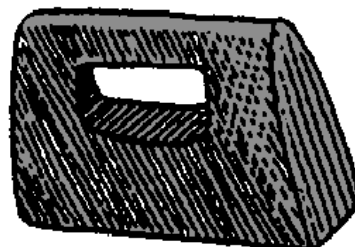


Ishi sashi

FUNCTIE

De *ishi sashi* staan bekend als 'stenen hangsloten'. Ze werden, naar men zegt, in vroegere tijden gebruikt om de poorten van een kasteel af te sluiten. Qua vorm lijken ze zeker op een hangslot hoewel ze in de wandelgangen ook wel als 'strijkijzers' bekend staan.

Versterkt met name de spieren van de schouders, arm en hand. Het versterkt ook de grip, wat een belangrijke rol speelt bij allerlei technieken van het nabije gevecht, zoals trek-, werp- en klemtechnieken en *hiki uke*.



Omdat de *ishi sashi* nauw bij de vorm van de hand aansluiten, kunnen de bewegingen nauw aansluiten bij tal van stoot-, slag- en afweertechneken.

Daar de weerstand in de totale beweging verhoogd is, ontwikkelen de *ishi sashi* oefeningen in eerste instantie de *muchimi* kracht, op voorwaarde dat de beweging niet te explosief wordt uitgevoerd. Aan het einde van de beweging wordt echter, net als in *Sanchin kata*, de grijpkracht kortstondig gemaximaliseerd. Dit ontwikkelt de *chinkuchi kakin*.

CONSTRUCTIE

Voor het maken van *ishi sashi* is iemand nodig die kan lassen. Meest voor de hand ligt een metalen plaat of stuk staaf als gewicht met daarop een beugel (handvat) gelast. De beugel kan aan beide zijden worden omgeven met een halve ronde stok, bijvoorbeeld een in de lengte doorgezaagde bezemsteel. Vroeger waren de *ishi sashi* van steen, cement, klei, e.d.

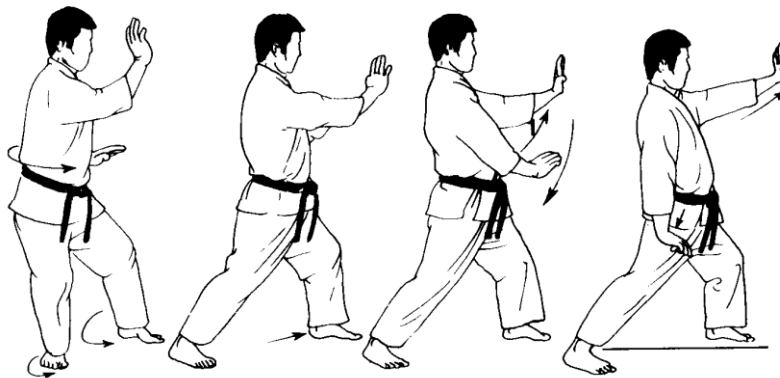
OEFENINGEN

In vroeger tijden werden de *ishi sashi* ook gebruikt om over te gooien. Hiermee trainde men grijpkracht, concentratie, doelgerichtheid en reflexen. Omdat men vandaag de dag, zeker in ons klimaat, meestal binnen traint worden dergelijke oefeningen noch maar zelden gedaan. Als oefenstof staat een serie oefeningen centraal die ondermeer aansluiten bij *shisochin kata*. Om die reden staat het onderdeel *ishi sashi* ook later in het examenprogramma dan bijvoorbeeld de *nigiri game*.

Deze oefenserie is weergegeven in het boek 'Traditional Karate, volume I' van *Morio Higaonna*. Het gaat om de volgende oefeningen:

- (*Nukite*) *gyaku zuki* vanuit *sanchin dachi*.
- Armen zijwaarts tillen en buigen vanuit *shiko dachi*.
- Polsoefening vanuit *shiko dachi*.
- *Shotei zuki* in vier richtingen.

Daarnaast zijn nog een aantal oefeningen gangbaar zoals bijvoorbeeld: stoot, slag en afweertechneken in *heiko dachi* en trapoefeningen met de *ishi sashi* om de enkel (*mae geri*, *kansetsu geri*).



Het spreekt voor zich dat er eindeloos veel oefeningen te bedenken zijn met de *ishi sashi*. Door de vorm en grootte leent de *ishi sashi* zich met name voor het integreren in een les met basistechnieken, met name stoot-, slag- en afweertechneken.

Interessant is zeker ook het uitvoeren van *sanchin kata* met *ishi sashi*. Het gewicht roept een ander spanningspatroon op dan gebruikelijk is in *sanchin kata*. Normaliter richt je in *sanchin* je kracht voor een belangrijk gedeelte ook in het horizontale vlak, tegen je denkbeeldige tegenstander of tegen de *shime* partners. Door het gewicht van de *ishi sashi* wordt moet je relatief meer kracht omhoog richten, tegen de zwaartekracht in. Dit kan verstorend werken op het '*sanchin* gevoel'. Het kan je aandacht wegtrekken van de horizontale (denkbeeldige) weerstanden. Een interessant spanningsveld.

Bij het oefenen met de *ishi sashi* kun je de aandachtspunten uit de lessen bewegingsleer & energetica integreren. Zo kun je bij een oefening er bijvoorbeeld op letten of je voortdurend optimaal op je voeten blijft steunen of dat je in de strijd met het gewicht jezelf ontworteld; je de beweging maakt van uit je *tanden* of een geïsoleerde beweging maakt vanuit je schouder; de beweging strookt met je ademhaling; etc.

Doordat je met een gewicht werkt krijg zet je het behoud van **aarding, worteling, centrering**, etc. meer onder druk. Gebruik je meer gewicht dan is het trainingseffect t.a.v. kracht, doorzettingsvermogen, e.d. groter maar bestaat het risico dat je de bewegingsprincipes los laat in de strijd met het gewicht. Je vernielt dan je lichaam en leert jezelf inefficiënte bewegingspatronen aan. Omgekeerd, als je alleen met lichte gewichten traint is het makkelijker om in lijn met de bewegingsprincipes te blijven bewegen, je leert dan echter niet om deze onder druk vast te houden.



AANDACHTSPUNTEN

De aandachtspunten bij de *ishi sashi* oefeningen zijn niet wezenlijk anders dan bij de andere *hojo undo* oefeningen. De volgende aandachtspunten worden steeds benadrukt, ze zijn letterlijk vertaald van teksten of uitspraken van *Higaonna Sensei*. Het is echter de moeite waard om je eigen woorden te kiezen die naar jou idee en gevoel de beste brug vormen tussen praktijk en theorie.

- 'Hou de ruggesgraat recht'
- 'Trek de kin in ,
- 'Duw krachtig op de grond met de zolen van de voeten ,
- 'Span het hele lichaam aan'
- 'Zet de schouder naar beneden toe vast'
- 'Span de Latissimus dorsi aan'
- 'Grijp vast'
- 'Concentreer al je kracht in het *tanden* ,
- 'Adem uit vanuit het *tanden* ,
- 'Combineer de externe spierkracht en de interne kracht van de adem

De meeste van deze aandachtspunten komen ook veelvuldig terug bij *kihon*, *sanchin kata*, e.a. Merk op dat sommige van deze aandachtspunten met name voor een specifiek deel van een beweging, b. v. het eindpunt, gelden.

IDEËN UIT DE MODERNE TRAININGSLEER

In termen van de moderne trainingsleer spreken we hier van specifieke krachttraining, d.w.z. krachttraining waarbij de beweging nauw aansluit bij de beweging in de praktijk (zelfverdedigings situatie, wedstrijd, etc.).

Wanneer we de kanteloefeningen laten opvolgen door soortgelijke til- en kanteloefeningen met partner en daarna dit in een *kumite* integreren spreken we, in termen van moderne trainingsleer, van een 'complexe trainingsvorm'. Bij deze manier van trainen is er sprake van een grotere 'transfer' (overdracht) van de effecten van de oefeningen (met de *kongoken*) naar de eigenlijke gevechtsacties. Men gaat ervan uit dat de 'transfer' op deze manier groter is dan wanneer de *kongoken* oefeningen los, b.v. op een andere dag, van de gevechtsoefeningen worden getraind.

Een andere interessante trainingsvorm is de 'contrast training'. Hierbij voer je dezelfde oefening uit met *kongoken*s van verschillend gewicht. Bijvoorbeeld 10 keer met een *kongoken* van 25 kg en 15 keer met een *kongoken* van 15 kg, enzovoorts. Deze vorm van krachttraining heeft een positief effect op het coördinatie aspect van de actie. Ze wordt, net als de complexe trainingsvormen ook gebruikt om een krachtbarrière te doorbreken.

Specifieke krachttraining, complexe trainingsvormen en contrasttraining worden normaliter niet in de opbouwfase gebruikt. Ze gelden als gevorderde trainingsvormen.

