

Karate:

De lege hand

Een ver verleden

De geschiedenis van de vechtkunsten gaat in China zeker zesduizend jaar terug. De Shaolin monniken oefenen zich in zelfverdediging zonder wapens. Er worden hand- en voet-technieken gedefinieerd voor afweer en aanval. Daarbij ontwikkelen er zich twee richtingen op basis van verschillen in basisbewegingen en ademhaling. In de 17de eeuw waait de Chinese vechtkunst zonder wapens over naar de Japanse eilanden en wordt daar 'Chinese hand' genoemd. De Japanse schrifttekens voor 'Chinese Hand' kunnen ook als 'karate' of 'lege hand' gelezen worden. Enkele meesters op het eiland Okinawa ontwikkelen hun kennis van de 'Chinese Hand' en verweven die met lokale vechttechnieken uit verschillende, ook gewapende, krijgskunsten. Er ontstaan verschillende scholen die de vechtkunst structureren en systematiseren. De twee richtingen uit China blijven bestaan. De **Shorin-ryu** (ook soms Shuri-te genoemd) heeft vooral verplaatsingen in rechte lijn, waarbij snelheid en timing essentieel zijn, en een natuurlijke ademhaling. De **Shorei-ryu** (of Naha-te genoemd) heeft eerder verplaatsingen in boogvorm, zowel traag als snel, en een ritmische, de beweging volgende ademhaling. Het einde van de 19de eeuw leidt het ontstaan van het moderne karate in. De 'geheime' oude krijgskunst wordt toegankelijk gemaakt voor iedereen en geïntroduceerd in het Japanse onderwijs. Het woord 'karate' wordt vanaf nu gelezen als 'lege hand'.

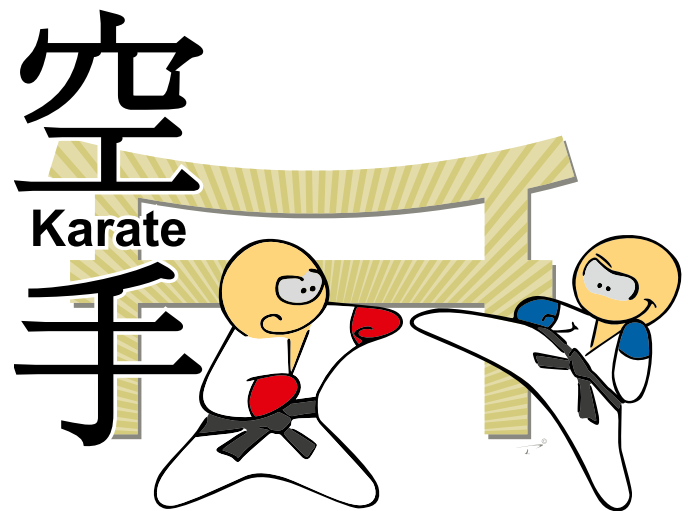
Vier grote stijlen tekenen zich af.

Uit de Shorin-ryu groeien de **Shotokan-stijl** (de meest verspreide) en later ook de **Wado-ryu-stijl**.

Shotokan heeft grote, krachtige, snelle bewegingen en sterke, stabiele standen; Wado-ryu heeft hogere standen en korte, sterke technieken vertrekkend uit het bekken.

Uit de Shorei-ryu ontstaan **Goju-ryu** en het latere **Shito-ryu**.

Goju-ryu heeft kleinere standen en verplaatsingen, ronde afweren en afwisselend harde en zachte technieken; Shito-ryu heeft lichte uithaalbewegingen en de zeer typerende halvemaanstand. Daarnaast ontstaan ook minder bekende stijlen, elk met hun eigen benadering van karate.



De moderne 'lege hand'

Karate is dus een Japanse vechtkunst. In eerste instantie is het een kunst van **zelfverdediging**: bij een aanval weert men af om daarna de tegenstander met één tegenaanval uit te schakelen, zodat het gevaar definitief afgewend is. Dit vereist een enorme beheersing van de technieken. Vandaar de strenge **gedragscode**, zo kenmerkend voor oosterse vechtkunsten, en zeker de Japanse. Het aanleren van vechttechnieken moet vergezeld gaan met het eerbiedigen van gedragsregels.

Vanzelfsprekend zoeken karatebeoefenaars naar een manier om hun bekwaamheid met elkaar te meten. Dit resulteert in verschillende wedstrijdvormen, waardoor karate meer en meer in een sportieve context wordt geplaatst en ook als **wedstrijdsport** wordt beoefend.



Karate als zelfverdediging

Kime of totale fysieke inzet

Het doel van karate is het uitschakelen van een aanvallende tegenstander met één enkele, beslissende tegenaanval, zonder behulp van wapens. De technieken moeten zeer precies en efficiënt uitgevoerd worden, met inzet van alle beschikbare energie en met een sterke focus en beheersing. In het Japans noemt men dit kime. 'Ki' betekent 'innerlijke energie', 'me' betekent 'focus'.



Zanshin of totale mentale inzet

Een gevechtssituatie vereist een correcte tactische inschatting. Men moet de juiste technieken gebruiken op het juiste moment en op de juiste plaats en in functie van de eigen mogelijkheden en die van de tegenstander(s). Zanshin betekent 'ontspannen waakzaamheid' en is in die zin een Japans woord dat alle mentale aspecten verzamelt die met alertheid te maken hebben. Wie karate beoefent, maakt zich een vorm van behoedzaamheid eigen, want is alert op mogelijke gevaren of aanvallen. Deze waakzaamheid wordt voortdurend geoefend: voor, tijdens, maar vooral ook na het uitvoeren van een techniek. Daardoor is een karateka in staat om, ook na een actie met maximale fysieke inzet, toch nog een eventueel volgende aanval op te vangen. Het correct uitvoeren van een techniek vereist een zodanige beheersing en controle dat ogenblikkelijk kan worden overgegaan tot een volgende techniek. Deze zanshin leert een karateka om zijn omgeving te observeren en kritisch te analyseren en om fysiek en mentaal in staat te zijn om op eventuele gevaren, zelfs onvoorziene, gepast te reageren.



Karate als gedragsnorm

Bu-do of de weg van de krijger

Typisch aan de Oosterse en zeker aan de Japanse cultuur is het koppelen van een groei in een fysieke kunde aan een mentale groei. Denk hierbij maar aan schoonschrift of bloemschikken. Het ontwikkelen van fysieke bekwaamheid leidt tot vorming van karakter en gedrag en tot mentale wijsheid. Het wordt omschreven als het bewandelen van een weg, een levensweg. Voor wat vechtkunst betreft passeert deze 'weg van de krijger' langs verschillende stadia.

Stadium één is een gevecht winnen door het uitschakelen van de tegenstander. Stadium twee is winnen met het gebruik van minder kracht, zodat een zwakkere een sterkere tegenstander kan overheersen. Stadium drie is het winnen zonder de tegenstander te kwetsen. Stadium vier is een gevecht winnen zonder het aan te gaan of door het volledig te vermijden of voorkomen. Het eindpunt ligt bij het 'tot vrede komen', het zoeken en bereiken van de harmonie tussen de mensen onderling en in zichzelf.

Uiteindelijk gaat het bij karate niet om de objectieve fysieke prestatie, maar om de weg die wordt afgelegd in de ontwikkeling van de fysieke en psychische persoonlijkheid.

Dojo-kun of de martiale gedragscode

Karate beoefenen betekent bekwaam zijn om een aanvalder uit te schakelen, d.w.z. technieken leren die 'gevaarlijk' kunnen zijn en die men dus steeds onder **controle** moet hebben. Daarom is **discipline** een essentieel onderdeel van karatebeoefening. Naast het leren van uitschakeltechnieken leert de karateka vooral respect voor anderen te hebben, leiding te aanvaarden en zich zowel fysiek als mentaal te beheersen.

Karate is een **martiale** kunst. De beoefenaar moet zich dan ook steeds bewust zijn van het mogelijke gevaar dat verbonden is aan het uitvoeren van gevechtstechnieken en moet de bekwaamheid en discipline hebben om dit potentieel gevaar altijd en volledig onder controle te houden.

Deze gedragscode verlangt van de karateka, kort samengevat, het streven naar de ontwikkeling van de persoonlijkheid vertrekkende van nederigheid, het respecteren van de waarheid (eerlijkheid), de bereidheid tot inspanning (moed), het naleven van de etiquette (hoffelijkheid) en de beheersing van zijn kunde (zelfcontrole).

空手



www.vkf.be

No-contact

Een belangrijk aspect bij karatebeoefening is het fysiek contact bij de uitvoering van een techniek. Hierbij moet een duidelijk onderscheid gemaakt worden tussen contact en impact. Met contact bedoelt men het 'raken' van de tegenstander of partner, impact daarentegen betekent het binnendringen van energie bij de tegenstander, met een mogelijk kwetsuur tot gevolg. Impact wordt niet aanvaard, juist omdat het kan kwetsen. Bij het trainen houdt men rekening met de fysieke en mentale gesteldheid en het niveau van de tegenstander. De karateka respecteert de integriteit van zijn oefenpartner. Contact echter kan behulpzaam zijn om de verdedigingsreflex te verbeteren. Gevorderde karateka's, tijdens hun oefenstunden onder elkaar, zoeken dit soms op omdat dit de realiteit van een echte kamp benadert. In een wedstrijd is impact nooit toegelaten en wordt elk contact ernstig beoordeeld. Contact is niet noodzakelijk om te kunnen scoren. Scheidsrechters beoordelen het potentieel van een techniek zonder dat contact nodig is. Wedstrijd of training, de intentie om te kwetsen is alleszins altijd onaanvaardbaar. Of het nu gaat om een trainingspartner of een tegenstander bij een competitie, steeds blijft de eis bestaan voor een volledige controle of beheersing van de opgewekte kracht en energie.



Karate als sport

Om maximale kime te verkrijgen moet het lichaam zo efficiënt mogelijk ingezet worden. Dit vereist een lange en intensieve training. Het beoefenen van karate ontwikkelt alle fysieke basiseigenschappen: in hoge mate weerstand, explosiviteit en coördinatie, maar ook lenigheid, snelheid, kracht, uithouding en souplesse. De fysieke ontwikkeling gebeurt zeer evenwichtig: men krijgt geen overbelasting of onderontwikkeling van spiergroepen, maar een complete lichaamsvorming. Hierdoor worden sportafwijkingen of letsels vermeden.

Karatetechnieken moeten zeer precies uitgevoerd worden om het beoogde doel te bereiken. Coördinatie en automatisatie zijn hierbij essentieel.

Ten slotte moet maximale beheersing of controle verkregen

worden. De tegenstander is in beweging en dat maakt het nodig om technieken snel van richting of plaats te kunnen veranderen. Bovendien mag men de gevechtspartner tijdens een training of wedstrijd nooit echt uitschakelen of kwetsen.

Karatetraining heeft drie oefenvormen: **kihon**, **kata** en **kumite**. Kihon is het inoefenen en optimaliseren van de technieken, kata is het toepassen van de technieken in een schijngevecht, kumite is het oefenen van de technieken met een partner in al of niet vereenvoudigde gevechtsvormen.

De techniektraining (kihon)

De opeenvolging van technieken is steeds volgens hetzelfde basisprincipe: afweren en uitschakelen, waarbij een karateka zijn lichaam inzet als wapen.

Arm- en handtechnieken worden vooral ingezet om te verdedigen en om aan te vallen. Been- en voettechnieken worden vooral ingezet om uit te schakelen.

Al deze technieken kunnen slechts met maximaal effect uitgevoerd worden als ze vertrekken vanuit een sterke basis: de stevige en stabiele standen van de karateka. Deze zijn de basis voor snelheid en kracht.

Het schijngevecht (kata)

Kata, of schijngevecht, is een vastgelegde opeenvolging van stukjes gevecht. Deze combinaties van technieken kunnen inge oefend worden met partner. Deze oefeningen zijn de zogenaamde bunkai. In de bunkai worden ook grepen, vegen en klemmen geoefend. Deze schijngevechten kennen een opklimmende moeilijkheidsgraad. Ze beheersen is een onderdeel van het groeien in karate.

Het gevecht met partner (kumite)

Het uiteindelijke doel is zichzelf te kunnen handhaven in de situatie van een echt gevecht.

Dit wordt geleidelijk opgebouwd vanuit vereenvoudigde gevechtssituaties. Deze vereenvoudigingen bestaan meestal in het beperken van het aantal technieken, het opleggen van soorten technieken, het werken op signaal en zo meer. Zo tracht men de beginnende karateka op te leiden voor het uiteindelijke 'vrij gevecht'.

De manier waarop dit gebeurt is volledig in overeenstemming met de richtlijnen van het Vlaams decreet inzake Medisch Verantwoord Sporten. Een karatetraining onttaardt niet in een verbeten lijf-aan-lijfgevecht, noch in een agressief inbeuken op elkaars lichaam, waarbij alles is toegelaten. Bepaalde exotische vechtvormen, die nochtans in hun naam naar karate verwijzen, hebben om die reden niets met karate te maken. Op training wordt karate doorgaans geoefend zonder beschermstukken, enerzijds wegens de opgelegde controle, maar ook om de leerlingen bewust te maken van de aard en de ernst van vechtsituaties.

Bij competitie wordt een minimum aan beschermstukken opgelegd, om accidentele kwetsuren te voorkomen.



www.vkf.be

Karate als competitiesport

Het is normaal dat een karateka graag wil weten hoever hij staat in de bekwaamheid en beheersing van karate. Enerzijds is daarvoor een **gradensysteem** uitgewerkt, maar anderzijds kan hij zijn kunde meten met andere karateka's in **competitie**.

Karategraden

De basisreferentie in de groei als karateka is het behalen van de dan-graad (de karateka mag dan een zwarte gordel dragen). Deze groei vergt een intensieve oefenperiode van ongeveer 4 jaar. Het behalen van een eerste dan-graad betekent dat de basisbekwaamheid in karate bereikt is. Eens men die basisbekwaamheid bereikt kan men verder groeien en 'hogere' dan-graden behalen.

De dan-graden toegekend door de verschillende stijlen binnen de Vlaamse Karate Federatie zijn gelijkwaardig en worden als dusdanig erkend.

De weg tot het behalen van de eerste dan-graad wordt opgesplitst in verschillende tussenstappen, de kyu-graden. Afhankelijk van de stijlen zijn er doorgaans acht tot tien kyu-graden, waaraan vaak het dragen van een specifieke gordel gekoppeld is. Belangrijke tussenstappen zijn meestal blauwe en bruine gordels.

Voor elke kyu- of dan-graad is er een bepaalde voorbereidingstijd vereist en het slagen in een vastgelegd examenprogramma. Dit gradensysteem is een sterk motiverend aspect van karatebeoefening en beantwoordt voor heel wat karateka's aan hun 'competitieve' verzuchtingen.

Karatecompetitie

Zowel het schijngevecht als het vrij gevecht werden in een competitievorm gegoten en aan vastgelegde regels onderworpen, zodat een objectieve beoordeling en puntentoekening mogelijk werd zonder al te veel toegevingen aan het aspect vechten te moeten doen.

Beide competitievormen worden ingericht voor individuen en voor ploegen van drie tot vijf kampers.

Katacompetitie

Zoals vermeld is kata een schijngevecht met opgelegde technieken. De basiscriteria voor beoordeling zijn het duidelijk tot uiting brengen van 'het gevecht', de correcte uitvoering van de opgelegde technieken en het demonstreren van karatekenmerken als kime, kracht, snelheid en spanning. Bij wedstrijden van hoger niveau worden aanvullende criteria in acht genomen.

De katacompetitie heeft ook een esthetisch aspect. De afwisseling van zeer snelle, krachtige technieken met momenten van ingehouden kracht en beheersing maakt van kata een atletisch staaltje van soms adembenemende choreografie en vraagt van de atleet doorzetting, concentratie, precisie en vooral zin voor perfectie.

Katacompetitie verloopt in graadsklassen, leeftijdsklassen en soms in geslachtsklassen.



Kumitecompetitie

Voor de wedstrijden in vechtkunst ontstonden twee belangrijke wedstrijdvormen, beide internationaal erkend. De kamp naar één punt of ippon is de originele wedstrijdvorm en vertrekt van de traditionele martiale visie dat men in een gevecht slechts één keer kan winnen of verliezen. De tegenstander moet dus met één precieze, krachtige techniek uitgeschakeld worden.

Bij de kamp naar meerdere punten of shobu trachten de kampers gedurende een vastgelegde tijd zoveel mogelijk scores te realiseren. Dit is het moderne, sportieve wedstrijdkarate: de kampers krijgen meerdere kansen om hun vechtkunst te demonstreren. De atletische prestatie staat voorop en de moeilijkheidsgraad van de uitgevoerde technieken wordt mee in aanmerking genomen, want voor een moeilijke techniek kunnen meerdere punten gewonnen worden. In deze gevechtsvorm worden combinaties van worpen of vegen met een uitschakelende techniek zeer hoog gewaardeerd, wat leidt tot soms spectaculaire demonstraties van vechtkunst. Kumitecompetitie verloopt in leeftijdsklassen, geslachtsklassen en gewichtsklassen.

Voor jongeren worden als overgangsvormen soms aangepaste of opgelegde kampvormen toegepast.



Karate voor kinderen

Karatetraining voor kinderen wordt op een speelse, kindgerichte manier aangeboden, inspeland op hun leergierigheid en hun natuurlijke behoefte aan contact, competitie en spel. Voor kinderen is karate een gepaste uitlaatklep, die door het sportieve en vormend aspect, mee instaat voor een harmonieuze ontwikkeling tot volwassene.

Voor kinderen wordt een aangepast gradensysteem gehanteerd, waarbij tussen de opeenvolgende graden nog enkele tussenstappen werden gevoegd, zodat ze hun vorderingen op de voet kunnen volgen. Deze tussengraden zijn zichtbaar door 'streepjes' op de gekleurde gordel, of door gordels die met twee kleuren zijn samengesteld. Kinderen zijn zeer trots als ze bijvoorbeeld de geel-oranje gordel mogen omdoen, die aangeeft dat ze bijna klaar zijn om examen te doen voor de oranje gordel.

Kinderen meten zich ook graag met andere kinderen.

Daarom zijn er aangepaste wedstrijdreglementen voor hen, want vooral de gevechtscompetitie is voor jonge karateka's niet altijd de geschikte wedstrijdvorm.

De gevechtsvormen zijn vereenvoudigd, er werden extra leeftijds- en gewichtsklassen ingevoerd en het reglement in verband met contact wordt streng toegepast: contact is niet toegelaten.

Zowel op wedstrijden als tijdens karatelessen wordt grote nadruk gelegd op de normen en waarden van karate. De jonge karateka ontwikkelt een houding van respect voor de fysieke en mentale integriteit van de andere. Deze houding wordt ontwikkeld door het eerbiedigen van de dojo-kun, de gedragsregels voor het oefenen van het karate.



In de Vlaamse Karate Federatie is er plaats voor elke karatestijl, behalve full-contact



Jos Augustus voorzitter van de Vlaamse Karate Federatie

Bij de regionalisering van Sport en Cultuur in 1975 werden de twee toenmalige karateorganisaties in Vlaanderen, de Associatie en de Vereniging, erkend door de overheid, maar onder impuls van het Bloso werd in 1985 een overkoepelende Vlaamse Karate Federatie (VKF) opgericht. De VKF was vanaf dan de enige vertegenwoordiger van het karate in Vlaanderen. De federatie groeide uit tot een goed gestructureerde sportfederatie met plaats voor elke vorm van karatebeleving: voor de traditie-gerichte unistijl en de sportgerichte multistijl.

Om karate, in wezen toch wel een harde sport, toegankelijk te maken voor iedereen, werden regels in het leven geroepen die de veiligheid moeten garanderen. Dat weerspiegelt zich ook in de competitierreglementen: contact wordt streng gereguleerd en beoordeeld en, als het moet, bestraft. Onze karateka's oefenen steeds op gecontroleerde technieken, die niet kwetsen. Alleen clubs die no-contact karate beoefenen mogen bij ons aansluiten. Geen enkele vorm van full-contact karate is toegelaten. Semi-contact is wel mogelijk, mits het in acht nemen van de richtlijnen in verband met het 'Medisch Verantwoord Sporten', maar tot nu toe zijn er nog geen semi-contactclubs opgenomen.

Na een piek van ongeveer 12.000 leden, enkele jaren terug, stabiliseerde het ledenaantal van de VKF zich de laatste jaren op 10.000, die in Vlaanderen in 200 clubs karate beoefenen. In minstens de helft van de Vlaamse gemeentes is een karateclub actief.



www.vkf.be

Waar we vroeger een zeer grote populatie aan jong-volwassenen hadden, kunnen we nu rekenen op een zeer sterke, brede basis van jeugdige karateka's: twee derde van het aantal leden is jonger dan 18. En een derde van het totaal aantal leden zijn meisjes of dames. Dat stemt ons hoopvol: met een brede basis aan jonge sporters en een goed sportbeleid kunnen goede resultaten niet uitblijven.

De Vlaamse karateka's hebben op internationaal vlak al een mooie reputatie en palmares opgebouwd. Al onze internationale kampers worden intensief begeleid en krijgen voldoende doorgroeikansen om van het Vlaamse competitieniveau door te stoten naar het Europese en zelfs wereldpodium. Jammer genoeg worden dergelijke topprestaties meestal maar terloops in de media vermeld. Acties als Sporttak in de Kijker zijn dan ook erg welkom om onze sport bekender te maken.

Karate weldra olympisch?



Dirk De Mits voorzitter van de Belgische Karate Federatie

Karate werd rond 1965 door Japanse instructeurs geïntroduceerd in Europa. Al vlug ontstonden twee stekkingen, niet alleen in de Europese landen, maar ook in de rest van de wereld. De ene stekking ziet karate in de eerste plaats als een sport, de andere stekking legt meer de nadruk op het traditionele aspect van karate en heeft een sterke band met Japan.

In de schoot van de Belgische judobond werd de Belgische Karate Associatie opgericht met veel aandacht voor het sportieve element van karate. Onafhankelijk daarvan is de Belgische Karate Vereniging ontstaan.

Bij de regionalisering van Sport & Cultuur in 1975 kregen we in beide landsgedeelten een vleugel van beide stekkingen. Maar onder impuls van de overheid kwam er aan beide zijden van de taalgrens een overkoepelende en erkende karatefederatie. Zo ontstonden de Vlaamse Karate Federatie en de Fédération Francophone de Karaté. Deze twee federaties verenigden zich nationaal in de Belgische Karate Federatie / Fédération Belge de Karaté. Deze nationale federatie organiseert de nationale kampioenschappen, treedt op als gesprekspartner met het Belgisch Olympisch en Interfederaal Comité (BOIC) en vertegenwoordigt het Belgische karate in het buitenland. De Belgische Karate Federatie is lid van de European Karate Federation en de World Karate Federation (WKF).

De WKF organiseert het karate als sport. De traditionele stekking heeft eveneens haar eigen mondiale structuren, elk met een eigen traditie, een eigen stijl. Ondanks de verschillen, organiseren al deze instanties hun competitie op een gelijkaardige manier: ze hebben alle een stijlcompetitie (kata) en een gevechtscompetitie (kumite). Opvallend hierbij is dat kampers die het goed doen in de traditionele structuren, meestal ook hoog scoren op de kampioenschappen van de WKF. Voor het Internationaal Olympisch Comité (IOC) is de WKF de gesprekspartner voor karate. En sinds enkele jaren staat karate op de shortlist van te erkennen olympische sporttakken.

De Belgische karateka's doen het goed op internationale kampioenschappen.

- Allatta Fillippo – 1988 – Europees shotokan kampioen kumite
- De Smet Hilde – 1989 – Europees shotokan kampioen kumite
- Lefèvre Junior
 - 1996 – Wereldkampioen kumite cadetten -70 kg
 - 2000 – Wereldkampioen kumite senioren -70 kg
 - 1995, 1996, 1998, 1999 – Europees kampioen kumite
 - 1995, 1996 – Europees kampioen kata
- Bogaert Stefanie – 1997 – Wereldkampioen shotokan kumite
- Mulolo Jeannot – 1998 – Europees shotokan kampioen kumite
- Gasquard Sarah – 1999 – Europees shotokan kampioen kumite
- Haevelaerts Rachid 2005 – Wereldkampioen Wado Ryu kumite -65 kg
- Vandebroeck Bram – 2005 – Wereldkampioen Wado Ryu kumite +80 kg
- Beernaert Davy – 2005 – Europees JKA kampioen kumite
- Nationale Wado Ryu ploeg dames – 2005 – Wereldkampioen Wado Ryu kumite senioren
- Vrijssen Lene – 2006 – 3e plaats Europees kampioenschap kumite +60 kg
- Nationale JKA ploeg heren – 2006 – Europees JKA kampioen kumite senioren
- Vicaire Arnaud – 2007 – Wereldkampioen shotokan kumite junioren



www.vkf.be

- Koster Nicky – 2007 – Winnaar Europese Grand prix
- Van Houdt Gunter – 2007 – Europees Wado Ryu kampioen kumite veteranen
- Vandeschrick Diëgo – 2008 – Europees kampioen kumite -75 kg

Nicky Koster

winnaar Europese Grand Prix 2007



In 2007 won ik de Europese Grand Prix, de Golden League van het karate, zeg maar. Om die te winnen moet je op een aantal belangrijke Europese interlandwedstrijden een podiumplaats halen. Het is knap lastig om die titel te halen omdat je bij zoveel wedstrijden topprestaties moet neerzetten. Je kunt niet pieken naar één enkele wedstrijd, maar moet altijd in perfecte vorm zijn. Bovendien moet je goed presteren in kata en in kumite. Op één van die finales heb ik een nieuwe beentechniek ontwikkeld. Ik noem het de schorpioentechniek, een spectaculaire rugwaartse beentechniek over het hoofd heen. Een ingeving van het moment, maar het leverde me wel een sanbon op (hoogste score) én de overwinning.

De Grand Prix is een bekroning van vele jaren intensief trainen en deelname aan talrijke wedstrijden. Ik ben als vijfjarige begonnen met karate. Nu ben ik 21 en in die 16 jaar ben ik meer en meer beginnen trainen.

In mijn eerste wedstrijd bij de 'kleintjes' haalde ik al een podiumplaats. Ik werd Belgisch kampioen bij de miniemen (de 11-jarigen).

Mijn weekprogramma? Elke dag een uur fitness, tussendoor een uur lopen of een andere vorm van cardiotraining en ten minste anderhalf uur karatetraining per dag. Dat is minstens drie uur sport per dag. Ik let ook op mijn voeding.

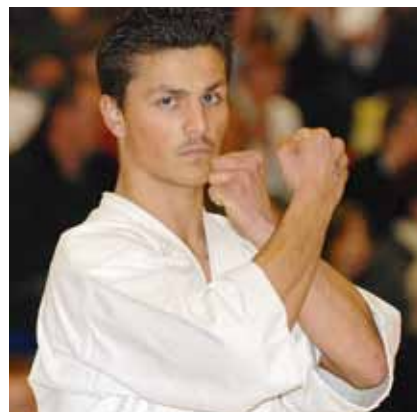
De combinatie school-training is nooit een probleem geweest. Soms eens een tandje bij zetten voor een van de twee, maar dat lukte wel.

Het is niet altijd makkelijk, maar als je iets wilt bereiken, moet je er veel voor over hebben in de sport. Ook in karate. Maar het blijft een ongelooflijk boeiende sport. Het verveelt niet omdat het telkens anders is.

in de finale uit tegen een kleinere en zeer snelle tegenstander. We waren echt aan elkaar gewaagd en door het ippon-systeem kon ik me niet de geringste onoplettendheid permitteren. Het minste verlies aan concentratie kon ippon en dus de overwinning betekenen voor mijn tegenstander. Ik kan je verzekeren dat dat heel zwaar valt, zeker na zo'n lange reeks wedstrijden. Je bent niet alleen fysiek heel moe, maar ook mentaal uitgeput. Maar dat geldt natuurlijk ook voor de tegenstander.

Die wereldtitel was de apotheose van een lange wedstrijdcarrière. Ik doe al sinds mijn achtste mee aan competities in de traditionele shotokan stijl en in het shobu-systeem. En ik heb altijd in de beide disciplines gekampt, kata en kumite. Als jongere haalde ik vrij vlog podiumplaatsen op de regionale en Belgische kampioenschappen en werd ik door mijn goede prestaties geselecteerd om ons land te vertegenwoordigen op de Europese en Wereldkampioenschappen. Ik deed mee aan individuele wedstrijden en wedstrijden voor ploegen, steeds met succes. Om dat te realiseren train ik zowat drie keer per week en als ik me voorbereid op een wedstrijd, vul ik dat aan met cardiotraining. In mijn schooltijd viel dat mee, want dan had ik wat meer tijd om mij voor te bereiden. Nu ik werk als automonteur, heb ik veel minder vrije tijd en sommige dagen is mijn hele lichaam stram en moe van de soms onmogelijke houdingen waarin ik mijn werk moet doen. Dan is het heel zwaar om nog zeer intensief te trainen.

Maar het gedreven, harde en volgehouden oefenen in mijn jeugd heeft vruchten afgeworpen. Vooral door de steun en begeleiding van mijn ouders ben ik zo ver geraakt. Ik kan al terugkijken op een mooi bekerparcours en hoop in de toekomst nog geselecteerd te worden om onze kleuren te verdedigen in het buitenland. Mijn wedstrijdcarrière mag dan al het hoogste punt bereikt hebben, door verder hard te trainen en nog meer ervaring op te doen, kan ik misschien nog een paar titels halen. Maar het blijft knokken, letterlijk dan. □



Arnaud Vicaire

wereldkampioen World Shotokan Karate-do Association in 2007

250 deelnemers uit 22 landen kampten om een podiumplaats. De finale was vooral op het mentale vlak zeer moeilijk. Ik had voorrondes achter de rug met meerdere verlengingen en kwam

Wens je meer informatie:

Vlaamse Karate Federatie vzw.

Tarbotstraat 1 Brusselsesteenweg 36
9000 Gent 9280 Lebbeke
Tel: 09/248 03 00 tel.: 052/34 33 01
www.vkf.be



www.vkf.be



Ethias Assistance

Vertrek in alle gemoedsrust vanaf €12

- €12 per persoon voor een minitrip van enkele dagen
- €85 per jaar voor uw gezin wereldwijd en 2 voertuigen in Europa

0800 25 777

www.ethias.be

ethias
VERZEKERING

Wij denken met u mee