



VECHT SPORT

In Zuid-West-
Vlaanderen



Met deze eerste uitgave van het vechtsportmagazine plaatsen we vooral de verscheidenheid van vechtsporten in de kijker. Uit verschillende culturen en werelddelen komen de meest spectaculaire maar heel specifieke technieken per vechtsport naar het Westen overgewaaid. Elke vechtsport heeft haar waarde en bestaansreden en krijgt dan ook in onze regio meer en meer aanhangers.

Misschien had je dit duwtje in de rug nodig om zelf op verkenning te gaan en een vechtsport uit te proberen.

Veel leesplezier.

Inhoud

Vechtsporten in de kijker	p. 4-11
Aikido	p. 4
Boksen	p. 5
Jiu jitsu	p. 6
Iaido	p. 7
Jodo	p. 8
Judo	p. 8
Karate	p. 10
Practical Tai Chi Chuan	p. 11
Vechtsportdag 2021	p. 12-13
Eventkalender vechtsport	p. 14
Contact vechtsportclubs	p. 15

Vechtsporten in de kijker

In deze rubriek brengen we een aantal vechtsporten die in onze regio beoefend worden even voor het voetlicht.



AIKIDO

"Ik kan verklaren en nog eens verklaren wat Aikido inhoudt, maar om te begrijpen wat ik zeg moet een persoon oefenen, om Aikido te ervaren. Eerst oefenen en daarna luisteren naar verklaringen." (Geschreven tekst door de Aikido-stichter Morihei Ueshiba)

Morihei Ueshiba, ook O'Sensei - de grote leraar - genoemd, was een prominente beoefenaar van de Japanse krijgskunsten. Na jarenlange oefening in vele stijlen, ontwikkelde hij in de jaren twintig en dertig van de vorige eeuw een geheel nieuwe stijl. Hij noemde die in 1942 officieel Aikido - Weg van Harmonie - om hem principieel van de andere krijgskunsten te onderscheiden.

Aikido maakt in het pareren van een aanval nooit gebruik van fysieke kracht omdat dit altijd tegenkrachten oproept. Door de aanval niet te onderbreken, kunnen we deze op

ontspannen wijze meenemen en naar een zachte val begeleiden.

Doordat het wedstrijdelement ontbreekt, is Aikido plezierig voor zowel mannen als vrouwen en jong als oud. Afgewisseld met en in evenwicht gehouden door fijne ontspanningsoefeningen en traditionele stok- en zwaardtechnieken, is Aikido een bron van praktische principes die we in ons dagelijks leven kunnen toepassen, zowel op lichamelijk als op geestelijk vlak.

BOKSEN

Boksen is een tactische vechtsport waarbij ringinzicht, conditie en de coördinatie van voeten, ogen en handen centraal staan.

Twee tegenstanders proberen punten te scoren door elkaar op de juiste trefvlakken te raken, of te winnen op bijvoorbeeld een knock-out (KO). Dat kan door enkele stoten of een combinatie van verschillende stoten: de directe stoot, de opstoot en de hoek. Kracht is even belangrijk als pure snelheid om een tegenstander zowel snel en hard te kunnen raken. Naast het traditionele mannenboksen worden ook bokskampioenschappen voor vrouwen gehouden. Enkel slagen of stoten met gesloten vuist boven de gordel zijn toegestaan.

Boksen is uitdagend

Veel mensen hebben een stereotiep beeld van het boksen, mee bepaald door de 'Rocky Balboa' films, waarbij elke stoot een pak bloed en zweet



de lucht in katapulteert. Ze denken hierdoor dat een stoot op het hoofd zeer pijnlijk is, ongeacht hoe deze landt. In realiteit zijn echter vooral inzet en focus nodig om technisch correct te boksen. Boksen is waarschijnlijk de meest complete sport. Het vereist kracht, snelheid, uithouding, reflexen, coördinatie, intelligentie, strategisch inzicht en veel moed. Toch blijft het een erg toegankelijke sport, omdat de basistechnieken heel snel te leren zijn.

Boksen is een uitdagende sport, waarbij je jezelf elke dag opnieuw overwint. Elke training is ook een gevecht met jezelf. Via boksen leer je jezelf en jouw grenzen werkelijk kennen en verleggen!

Boksen en zelfvertrouwen

Boksen geeft je zelfvertrouwen een ware boost. De sport maakt de vechter in jou wakker en brengt deze voor elke sessie naar boven. Er bestaat geen betere manier om je angsten te overwinnen en je moed bijeen te rapen dan door een paar handschoenen aan te trekken en een toffe sparring te houden met een gelijkwaardige tegenstander. Boksen bevordert de gezondheid, aangezien het een intensieve sport is met vanaf het begin een hoge mate van succeservaring. Dat alles zorgt voor een boost voor het zelfbeeld en zelfvertrouwen.



BRAZILIAANS JIU-JITSU

Braziliaans jiu-jitsu (BJJ) is een krijgskunst die zich richt op grappling met de nadruk op grondgevechten. Het doel is een dominante positie te krijgen en ervoor te zorgen dat een aanvallende partij zo snel mogelijk 'afklopt'.

Brazilian jiu-jitsu heeft sinds het Ultimate Fighting Championship (UFC) van 1992 in de VS in ijltempo de wereld veroverd. De meest beoefende vechtsport heeft het martial arts-wereldje op zijn kop gezet, door de nadruk te leggen op situaties uit het dagelijkse leven en resultaten, in plaats van op de spectaculaire worpen en trappen die typisch zijn voor de formele competities.

Het geheim? Echte gevechten zijn meestal lijf-aan-lijfgevechten die

eindigen op de grond. Daar wordt de kamp beslist. Slagen hebben geen belang.

Je moet enkel je tegenstander in een wurging of klem zien te krijgen om het gevecht in jouw voordeel te beslechten. Daarin schuilt het genie van Brazilian jiu-jitsu.



IAIDO

Iaido is de krijgskunst van het zwaardtrekken. Door middel van vastgelegde vormen of kata oefen je de zwaardtechnieken van de samoerai.

De oorsprong van iaido situeert zich in de 16e eeuw met Hayashizaki Jinsuke Minamoto no Shigenobu (1542 - 1621) als grondlegger. Japan had net een lange tijd van oorlog doorgemaakt. In plaats van oorlog te voeren, gingen de samoerai zich meer concentreren op zelfontwikkeling via onder andere de zwaard-

vechtkunst. Zo werd het hanteren van het zwaard een manier om zowel lichaam als geest te verrijken. In deze tijd bestonden veel verschillende iaidostijlen (koryu), waarvan er vandaag maar enkele zijn overgebleven en nog steeds worden beoefend volgens de oorspronkelijke traditie.

Na WOII werd er door de geallieerden in Japan een verbod op het beoefenen van krijgskunsten opgelegd. Enkele jaren later werd dit verbod opgeheven en werden de officiële krijgskunstorganisaties terug in ere hersteld. Zo werd in 1952 de All Japan Kendo Federation opgericht. Bij de oprichting creëerden verschillende grootmeesters van de klassieke stijlen een aantal

basisvormen.

Aanvankelijk waren dat 7 basisvormen, later kwamen er 3 bij en enkele jaren nadien werden de laatste 2 vormen toegevoegd. Het huidige curriculum telt 12 'kata' of basisvormen. Deze dienen wereldwijd als standaard iaido-oefeningen en worden gebruikt bij wedstrijden en examens. Naast de standaardvormen kiest en beoefent elke dojo één van de klassieke stijlen.

Doorgaans onderwijst nog steeds een Japanse grootmeester (sensei) de gekozen oude stijl. Iaido legt zo een directe link met de rijke geschiedenis en mooie tradities van Japan en zijn zwaardkrijgskunst.



JODO

Jodo is de krijgskunst waarbij je leert om jezelf met een houten stok te verdedigen tegen een aanvaller met een zwaard.

De geschiedenis van jodo leest meer als een verhaal. Een populaire manier om de oorsprong van jodo te vertellen, is het verhaal van Muso Gonnosuke.

Deze bekende samoerai uit de late 16e eeuw was zeer behendig met verschillende wapens. Een van zijn specialiteiten was het hantieren van de 'bo'. Met deze houten stok trok Muso door Japan om te duelleren met grootmeesters uit de wapenvechtkunst. Het nieuws over zijn ongeslagen reputatie verspreidde zich als een lopend vuurtje en Japans meest bekende zwaardmeester, Miyamoto Musashi, daagde Muso uit. Tijdens dit duel viel Muso als eerste aan. Musashi reageerde met een snelle

verdediging en kon Muso's aanval blokkeren. Met Muso's bo geklemd tussen zijn 2 zwaarden had Musashi de bovenhand in het gevecht, maar hij spaarde Muso's leven. Dit verlies raakte Muso diep. In de jaren die volgden op zijn nederlaag, probeerde hij een nieuwe stijl te ontwikkelen tegen technieken zoals die van Musashi. Uiteindelijk ging Muso een tijd in ballingschap dichtbij de top van de Homanberg in Kyushu om er hoofdzakelijk te mediteren.

Volgens de legende kreeg hij tijdens deze periode een openbaring om een kortere stok te gebruiken dan de bo. Hij ging met dit idee aan de slag en maakte een nieuw wapen uit hard, wit eikenhout. Hij noemde het de 'jo'. Muso ontwikkelde nieuwe technieken die gebaseerd waren op zijn ervaring met andere wapens. Met de jo combineerde hij de slag van een zwaard, de veeg van een hellebaard en de stoot van een speer.

Muso was ervan overtuigd dat hij door de kortere lengte van de jo dichter bij zijn tegenstander kon

komen om op accuratere wijze vitale punten te raken. Deze krijgskunst noemde hij 'jojutsu'. Om zijn nieuwe technieken te testen, ging Muso opnieuw een duel aan met Musashi. Musashi, die nog steeds ongeslagen was, ontmoette Muso in Himeji. Beide krijgers begonnen aan het legendarische duel, dat de geschiedenisboeken haalt als het enige gevecht waarbij Musashi werd verslagen. Muso won het duel en spaarde op zijn beurt Musashi's leven. Vanaf dat moment waren ze vrienden en introduceerden ze elkaar bij andere wapenmeesters. Muso ging verder met het ontwikkelen van zijn jojutsu en noemde zijn stijl 'Shinto Muso Ryu Jojutsu'.

Net zoals bij iaido bleven de oude technieken behouden en hebben ze de verschillende bezettingen doorheen de geschiedenis doorstaan. Ook na het oprichten van de All Japan Kendo Federation zijn er voor jodo twaalf standaardvormen afgeleid uit de klassieke jojutsustijl van Muso Gonnosuke.



JUDO

Judo is een van oorsprong Japanse zelfverdedigingskunst; het woord betekent 'zachte weg'. De judotechnieken zijn erop gericht een tegenstander buiten gevecht te stellen zonder hem te verwonden.

Oorspronkelijk was judo een zelfverdedigingskunst. Bij het bedenken van judo werd geput uit de rijke Japanse traditie van vechtkunsten.

Jigoro Kano had bij het ontwerpen van de sport, die ontleend is aan oudere verdedigingskunsten als jiu-jitsu, ook nadrukkelijk een training van de geest voor ogen. Zijn filosofie wordt gekenmerkt door twee begrippen:

Seiryoku Zenyo (Maximale effectiviteit met minimale inzet):

wat een persoon doet, moet met optimale inzet van geestelijke en lichamelijke energie gebeuren. In het judo leert men de kracht van de tegenstander te gebruiken om hem ten val te brengen. In het leven is dit het principe van de juiste dingen doen op het juiste moment.

Jita Kyoei (Wederzijds profijt en welbevinden):

de deelnemers dienen respect te hebben voor zichzelf en voor anderen. Bij het beoefenen van judo leren ze samen te werken om zich de vaardigheden eigen te maken. Zonder tegenstander kan men de sport immers niet leren: men werpt zelf en wordt op zijn beurt geworpen. Deze opvatting van samenwerkend leren is ook in andere gebieden van het leven geldig.

Oorspronkelijk was het de bedoeling dat bij de beoefening kracht geen enkele rol zou spelen: door een juiste toepassing van de geleerde technieken zou een klein en zwak persoon zich op tamelijk elegante wijze tegen een grote en sterke aanvaller moeten kunnen verdedigen.



KARATE

Karate is een Japanse zelfverdedigingskunst zonder wapens. Het is een zeer complete sportbeoefening, gebaseerd op snelkracht, uithouding, coördinatie en beweeglijkheid, en waarbij het hele lichaam en geest gebruikt worden. Deze oosterse vechtsport wordt wereldwijd beoefend. Het is een ongewapende, gedisciplineerde en humane krijgskunst die bijdraagt tot een respectvol zelfbeeld.

Gichin Funakoshi, die algemeen gezien wordt als de grondlegger van het moderne karate, benoemde zijn methode van karate 'Shotokan', zijnde 'het huis van Shoto' (Shoto van zijn bijnaam). Algemeen wordt aanvaard dat de Shotokan karatestijl één van de belangrijkste, zoniet de belangrijkste technische stroming is binnen het internationaal karate-

gebeuren. Shotokan kenmerkt zich door grote en krachtige technieken met sterke, stabiele standen.

De Japan Karate Association, kortweg JKA, is een karateschool binnen de karatestijl Shotokan. Dit wil zeggen dat de kenmerken van de Shotokan-stijl behouden blijven, maar de interpretatie en de manier van uitvoering aangepast zijn aan de visie van de school.

JKA in België en in Vlaanderen staat ook voor familiegevoel. We hebben allen eenzelfde gemeenschappelijke historische of stamboom: onze instructeurs zijn leerlingen van Miyazaki sensei, leerling van Nakayama sensei, leerling van Funakoshi sensei.

De fundamenten waarop de JKA-school gebaseerd is, zijn de volgende:

- De Karate-do
- Het martiaal besef
- Het Ippon-principe
- De totale lichaamsinzet
- De technische kwaliteit
- De dojo-kun (de waarden):

Moed
Discipline
Inzet
Focus
Beheersing
Respect

De karatetraining is gefundeerd op de volgende 3 pijlers:

Kihon

Om een goede karateka te kunnen worden, moet men de technieken tot in de perfectie trainen. Dikwijls vinden beginners het leren van de basistechnieken vervelend en overbodig. Zonder deze basistraining is het echter onmogelijk de sterke standen, afweren, stoten en beentechnieken onder de knie te krijgen die nodig zijn voor de training met partner. Tijdens de kihon wordt het karakter, het concentratie- en het uithoudingsvermogen gesterkt.

Kata

Onder kata verstaan wij een reeks bewegingen uitgevoerd tegen 4 tot 8 denkbeeldige tegenstanders, die uit verschillende richtingen aanvallen. Kata's bestaan hoofdzakelijk uit arm- en beentechnieken, lichaams-wendingen en -verplaatsingen. De kata's vormen als het ware het woordenboek van karate, omdat alle technieken erin voorkomen. Ze zijn daarom ook niet weg te denken uit het moderne karate.

Kumite

Tijdens de training met partner worden de getrainde basistechnieken in praktijk gebracht. Andere aspecten worden nu belangrijk, zoals: timing, tactiek, gevechtinzicht, schijnbewegingen en ... zelfcontrole.



PRACTICAL TAI CHI CHUAN

Practical Tai Chi Chuan of Wudang Tai Chi Chuan is een traditionele Chinese zelfverdedigingsport. Het martiale aspect is één onderdeel van de trainingen.

Wudang T'ai Chi Ch'uan is de naam van een systeem van T'ai Chi Ch'uan (taijiquan) dat werd ontwikkeld door een in Hong Kong gevestigde T'ai Chi chuan-meester, bekend als Cheng Tinhung. Het Wudang T'ai Chi Ch'uan-systeem wordt nu in Europa onderwezen door twee van Cheng Tinhungs leerlingen, Dan Docherty en Ian Cameron, beide gevestigd in het Verenigd Koninkrijk. Het systeem wordt ook nog steeds onderwezen in Hong Kong, en het huidige hoofd van die school is Cheng Tinhungs zoon Cheng Kam Yan.

Vormtraining

De vormtraining bestaat uit het aanleren van de traditionele lange vorm. Dit wordt eerst in het vierkant aangeleerd en daarna in de ronde vorm. Het duurt zo'n 2 jaar om de vorm aan te leren en dan nog eens 1 jaar vooraleer je die echt onder de knie hebt. De lange vorm is een aaneenschakeling van zelfverdedigingstechnieken.

Zelfverdediging

Naast dit aspect oefenen we ook pushing hands technieken. Pushing hands is een manier om je evenwicht te behouden terwijl jouw tegenstander je trekt en duwt.

We lassen regelmatig conditietraining in met oefeningen om zowel uithouding als kracht te ontwikkelen. Deze oefeningen bestaan uit push ups, handenstand, buikspieroefeningen, schaduwboksen en boksen op een pad.

Wapenvormen

Traditioneel zijn er 3 wapens binnen onze stijl van Tai Chi Chuan: sabel, zwaard, speer. De sabel is het eerste wapen waarmee je leert omgaan. Dit kan ten vroegste nadat je de handvorm volledig zelf kan uitvoeren. De sabel is het wapen bij uitstek om kracht en souplesse tot één geheel te brengen. Het zwaard komt als tweede aan de beurt en is het moeilijkst om aan te leren. Het wapen heeft 2 scherpe zijden. De reeks bestaat uit precieze bewegingen die verfijnd dienen te worden uitgevoerd. De speer komt als laatste in de rij van wapenvormen. Het is ook de kortste vorm. Kracht en beheersing zijn essentieel voor het hanteren van de speer.

Een Chinees gezegde geeft inzicht in de moeilijkheidsgraad van de wapens: de speer kan je leren op 100 dagen, de sabel op 1000 dagen, het zwaard duurt minstens 10000 dagen.

Tweede editie vechtsportdag succesvol!

Op zaterdag 4 september 2021 konden jongeren vanaf 6 jaar en volwassenen tijdens de tweede editie van de Vechtsportdag kennis maken met een scala aan vechtsporten. Dit was een organisatie door sportdiensten van 8 gemeenten/steden samen met hun vechtsportclubs.

Iedereen was welkom op het Schouwburgplein in Kortrijk om een scala aan vechtsporten te leren kennen: aikido, boks, Brazilian jiu-jitsu, judo, karate, kickboxing, olympisch schermen, taekwondo,... het aanbod was groot. Onder de stralende zon kwamen vele bezoekers en geïnteresseerden een kijkje nemen. Tijdens de demo's in 'de ring' kregen de bezoekers uitleg over de verschillende regels en basisfilosofieën

van de vechtsportclubs.

Tal van kinderen en jongeren namen deel aan verschillende initiaties van de vechtsportclubs.

De deelnemende clubs blikken tevreden terug op de dag en hopen natuurlijk dat ze tal van nieuwe leden in hun club kunnen verwelkomen.

Club Hallebardiers: "Het is een spelletje om de andere uit balans te brengen. Ik zal een andere stap nemen zodat hij niet weet wat ik zal doen, wat trager aanvallen, sneller aanvallen, opzoeken wat de tegenstander doet en daarmee aan de slag gaan. Die uitdaging is zeer leuk aan de sport."

Maya, 12 jaar: "Ik probeerde taekwondo en karate uit. Mijn voorkeur gaat toch uit naar karate, ik vond dat het leukst om te doen."

7-jarige bezoeker: "Op het eerste zicht ziet het er wel serieus uit. Ik had ook een beetje schrik om mee te doen. Maar eens ik probeerde vond ik het leuk. Ik leerde het verschil tussen de vechtsporten."

Foto's: © Jonas Verbeke





Kalender

2/10/2021	BATTLE ARENA WAREGEM	alle leeftijden	Siam Gym
10/10/2021	PK WVJ SENIOREN 2021	U18+	Judoclub Cobra Lendeledede
16/10/2021	BJJ FOR LAW ENFORCEMENT	volwassenen (enkel politiediensten)	Yaware Avelgem
31/10/2021	PK WVJ JEUGD 2021	U15, U18, U21	Judoclub Cobra Lendeledede
6/2/2022	JKA KARATE WEST-VLAAMS PROVINCIAAL KAMPIOENSCHAP	JKA Vlaanderen	Kortrijkse Karate Academie & Fudo shotokan Deerlijk
6/02/2022	PK WVJ JEUGD 2022	U15, U18, U21	Judoclub Cobra Lendeledede
26/02/2022	IZEGEM OPEN 4 KIDS	U09, U11, U13	Judoclub Izegem
27/02/2022	IZEGEM OPEN U15 RANKING	U15	Judoclub Izegem
27/02/2022	VLAAMS KAMPIOENSCHAP KARATE	alle leeftijden	Kortrijkse karate academie
5/03/2022	INTERNATIONAAL JUDOTORNOOI INGELMUNSTER	U15, U18, U21+	Judoclub Kawaishi Ingelmunster
6/03/2022	INTERNATIONAAL JUDO ONT- MOETING INGELMUNSTER	U09, U11, U13	Judoclub Kawaishi Ingelmunster
19/03/20212	BATTLE ARENA ZWEVEGEM	alle leeftijden	Siam Gym
22/5/2022	BELGISCH KAMPIOENSCHAP IAIDO	All Belgian Kendo Federation (ABKF)	Agehacho, Jonathan Vandenbussche
16/10/2022	PK WVJ SENIOREN 2022	U18+	Judoclub Cobra Lendeledede



Hopelijk krijg ook jij de smaak te pakken!

Website en contactgegevens van vechtsportclubs in regio :

ANZEGEM | KARATECLUB ANZEGEM VZW- Karate
(shotokan, Japan Karate Association)

> karateclub-anzegem@skynet.be

AVELGEM | YAWARE AVELGEM- Brazilian jiu-jitsu (bij) &
mixed martial arts (mma)

> info@yaware.be - www.yaware.be

AVELGEM | KARATE DO - karate & zelfverdediging

> info@karate.vlaanderen - karate.vlaanderen

DEERLIJK | FUDO SHOTOKAN DEERLIJK- JKA Karate
(traditioneel)

> info@karate-deerlijk.be - www.karate-deerlijk.be

DEERLIJK | TAEKWONDO DEERLIJK- tTaekwondo

> info@taekwondodeerlijk.be - www.taekwondodeerlijk.be

HARELBEKE | JC YAMA ARASHI BAVIKHOVE- Judo

> jcyamaarashi@gmail.com - www.judoclubbavikhove.be

HARELBEKE | SO SAN TAEKWON-DO- ITF Taekwon-Do

> taeyves@me.com - www.so-san.be

KORTRIJK | ALI'S GYM- Kickboxing

> aligym62@gmail.com

KORTRIJK | JUDOSCHOOL KORTRIJK- Judo

> info@judoschoolkortrijk.be - www.judoschoolkortrijk.be

KORTRIJK | HALLEBARDIERS@KORTRIJK- Olympisch
schermen

> dirk_levèque@hotmail.com - www.hallebardiers.be/kortrijk

KORTRIJK | KORTRIJKSE KARATE ACADEMIE- Karate

> info@karate-kortrijk.be - www.karate-kortrijk.be

KORTRIJK | AIKIDO SCHOOL KAMI DOJO- Aikido

> info@kami-dojo.be - kami-dojo.be

WAREGEM | T-BOXING ACADEMY- Boks

> info@t-ba.be - www.t-ba.be

WAREGEM | KARATECLUBWAREGEM- Karate

> diederik.duyck@outlook.be - www.karateclubwaregem.be

WAREGEM | JUDOCLUB HIKARI WAREGEM VZW- Judo

> theo@hikari.be - www.hikari.be

WIELSBEKE | JUDOCLUB YAWARA, OOIGEM- Judo

> info@judoclub-yawara.be - www.judoclub-yawara.be

ZWEVEGEM | COMBAT CLUB KICKBOKSEN - Kenpo karate
& Taekwon-Do

> combatclub.selfdefenceacademy@gmail.com

www.combatclub.be

ZWEVEGEM | WAKU-KAN ZWEVEGEM- Karate

> karate.club.zwevegem@gmail.com - www.karate-zwevegem.be

ZWEVEGEM | AGEHACHO- iaido en jodo

> jonathanvdb16@gmail.com - www.agehacho.be

ZWEVEGEM | PRACTICAL TAI CHI CHUAN- Practical Tai
Chi Chuan

> info@ptccb.be - www.ptccb.be

ZWEVEGEM | ARANHA BELGIUM- Brazilian jiu-jitsu

> jiujitsuferver@gmail.com - www.aranhabelgium.be

ZWEVEGEM | Judoclub Zwevegem- Judo

> judoclubzwevegem@gmail.com - www.judozwevegem.be

ZWEVEGEM | SIAM GYM- Boks/Kickboks

> siamgym@hotmail.com - www.siamgym.be



#sportersbelevenmeer



SPORT.
VLAANDEREN

