

OMGANGSVORMEN

VOOR KARATEKA

Binnen het *Okinawa gojuryu* zijn er een aantal min of meer vaste regels in gebruik met betrekking tot het groeten, de opstelling in de oefenzaal, e.a.

De bedoeling hiervan is vooral een sfeer te scheppen waarin rust, ontvankelijkheid, saamhorigheid en gerichte aandacht gestimuleerd worden. Ook al zul je deze kwaliteiten in de eerste plaats zelf mee moeten brengen, de sfeer en organisatie van de lessen kunnen je hierbij helpen.

Zeker na een drukke dag kan de ceremonie je helpen om je innerlijke rust en helderheid weer terug te vinden. Dit is op zich zelf natuurlijk al prettig maar zeker van belang wanneer je een intensieve training tegemoet gaat. Blessures, bij jezelf of bij de ander, ontstaan onmiskenbaar eerder wanneer een deel van je nog ergens in het verleden of de toekomst rond zwerft. Los nog van het feit dat ook leren en plezier hebben vragen om aanwezigheid 'met hart en ziel'.

Verder werken uniforme regels en het gebruik van één taal als smeermiddel op de internationale evenementen.

Hieronder volgen de belangrijkste regels.

1. Bij het binnen komen van de oefenzaal.

- Maak een staande buiging in de richting van de leraar, of diens afwezigheid de 'klasseoudste' [*sempai*] en/of andere aanwezigen in de oefenzaal. Bij het groeten zeg je '*onagai shimasu*' wat 'help mij alsjeblieft' of 'leer mij alsjeblieft' betekent. Laat hoger gegradueerde *karateka* voorgaan als ze ook op het punt staan de oefenzaal in te gaan.

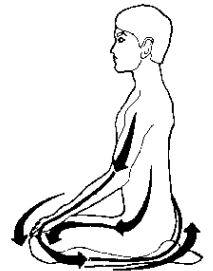
2. Bij het begin van de les.

De groetceremonie aan het begin van de les wordt doorgaans geleid door de hoogst gegradueerde leerling die rechts voor zit. Als groep reageer je als volgt op zijn of haar aanroep:

- '*Shugo !*': Iedereen stelt zich snel op, doorgaans in vier rijen. De hoogst gegradueerde leerling staat rechts voor, de laagst gegradueerde links achter. Je gaat staan in *musubi dachi*.

- '*Ki o tsuke!*': Verzamel je aandacht.

- '*Seiza !*': Ga in knielzitting, eerst je linker knie naar de grond brengen. De leraar gaat als eerste zitten, dan de hoogst gegradueerde en vervolgens de rest. Strek je wervelkolom van onder naar boven tot in je kruin, ontspan je lichaam van boven naar beneden tot in de grond. Zit rechtop en in het midden.



Tekst van de videoband *Junbi Undo & Etiquette* door *Higaonna Sensei*.

"In former times in Okinawan society one would always begin with bowing and end with bowing. In *karatedo* it is the same, it begins with bowing and ends with bowing. In *kata* for example, you bow just at the beginning of the *kata* and then again at the end.

Correct etiquette when bowing and respect is very important. In society also showing respect is an important part of every day life. *Rei*, which means to bow, but can also mean respect, must come from the heart naturally and of your own volition. You must have genuine respect for fellow human beings and each person's individuality. Together with this your attitude, through your actions and physical bearing, must be correct and sincere. If your physical attitude and sincerity genuine, then *rei* or respect will arise naturally from the heart. It is essential for the physical and spiritual aspect of *rei* to be combined together in this way. In your own training if you always practice keeping respect in mind with a pure and correct attitude, strive to improve your own character and respect and humility will result and there will be no place for arrogance in your *karate* or your life.

When you enter the *dojo* you bow to senior and fellow students. The bow should not only express the physical action. It must come from the heart naturally to express genuine respect. It is important to show respect for fellow human beings in this way. For those who study the martial arts if their practice begins with respect, their attitude and manner will be correct also. If their attitude is correct and they practice with humility then technique will come easily and respect and sincerity will be expressed naturally when they bow.

[*Ritsu rei*] Now Master *Higaonna* will explain the correct form for bowing. First bowing in the standing position. Begin in *musubi dachi*, relieve tension from the body and shoulders. The arms rest lightly at the side of the body. The chin is pulled in, look directly ahead into the eyes of your partner and bow naturally. Do not just bow with the head, move from the hips to bow with the upper body. In the *dojo* when showing your appreciation to your partner bow in this way. When bowing before *kumite* assume *musubi dachi*. Look directly into the opponent's eye, as you bow continue to gaze directly ahead until you can see the opponent's toes.

Zarei: bowing in the kneeling position. As you kneel down, the left foot kneels first, followed by the right foot. When in this position the big toes overlap. The buttock sits resting lightly over the crossed feet. The distance between the knees should be two fists width. The back is straight and the shoulders are down and free of tension. If the hand rests forwards on the knee, it encourages bad posture. Therefore the hands rest lightly at the top of the thighs. The shoulders are down, the chin is pulled in and the eyes look directly ahead. When bowing from this position, the hands slide down at the side as you lean forward moving from the hips. The back is kept straight. The elbows remain in, close to the side of the body. The fingertips are approximately three finger widths apart. This is to protect the head and face when an attacker should attempt to slam the face into the floor when in this vulnerable position. You must keep the backside down and the back straight as you bow. The head stops one fist distance from the floor, as you return to the sitting position the hand slides back over the floor and the thighs rest in their original position.

From the side: slide the hands down the legs and bow. Look directly into the opponent's eyes when sitting in this position. To stand, step up with the right foot first. As the right foot steps up the left foot changes position so that the ball of the foot presses the floor. Then stand up and return into *musubi dachi*. Therefore once more begin with the left foot as you kneel down, then as you stand up with the right foot first and assume *musubi dachi*. This is the correct form when bowing".

- **'Mokuso !'**: Sluit je ogen en kom tot rust; maak jezelf zo gedachtenloos mogelijk, en richt je aandacht op het binnenste van je onderbuik [*tanden*].

- **'Mokuso yame !'**: Open je ogen en keer je aandacht weer langzaam naar buiten toe.

- **'Shomen ni'**: Richt je naar het 'hoofd' van de oefenzaal; Het hoofd van de oefenzaal is de symbolische verblijfplaats van de overleden 'voorvaders' van het *Okinawa gojuryu karatedo*. Hun genialiteit en inzet in het verleden kunnen nu een reden voor je zijn om je dankbaarheid te betuigen voor het doorgeven van de stijl die je nu beoefent. Wanneer er een altaar is aan het hoofd van de zaal wordt ook wel de aanhef **'Shinden Ni'** gebruikt

- **'Rei !'** : buig vanuit je buik.

- **'Sensei ni'** , : Richt je naar de leraar [*sensei*] of diegene die tijdens diens afwezigheid de les vervangt (*sempai*);

- **'Rei !'** : buig vanuit je buik.

De leraar geeft tenslotte het sein om op te staan onder aanroep van:

- **Tatte**: Zet hierbij de rechter voet naar voren, richt je op en zet dan de linker bij tot musubi dachi. De volgorde van opstaan is net als bij het gaan zitten. Hierna volgt nog een staande groet ter inleiding van het eerste trainingsonderdeel. De verschillende trainingsonderdelen worden doorgaans afgesloten en ingeluid met een staande groet om weer met vernieuwde aandacht en frisse moed verder te kunnen.

3. Bij het te laat komen.

- Loop langs de rechterkant van de zaal naar de zijkant van de *shomen*, ga in knielzit zitten in de richting van de *'shomen'* of *'shinden'*. Neem even de tijd voor een korte meditatie om tot rust te komen en de aandacht te richten op de les. Buig vanuit je buik naar de leraar en zeg **'Shitsurei Shimasu'** wat 'Neem me niet kwalijk' betekent. Neem vervolgens deel aan de les. Als de leraar niet meer voor de *shomen* zit of staat, groet dan in de richting van de *shomen* en maak daarna alsnog een staande buiging naar de leraar alvorens deel te nemen aan de les.

4. Bij het trainen met partner.

- Groet tenminste op het moment dat je met iemand gaat trainen en op het moment dat je weer uit elkaar gaat onder het zeggen van **'Onegai Shimasu'** aan het begin en **'Arigato gozaimashita'** aan het einde.

- Wanneer je je trainingspartner ongelukkig raakt is dat in de eerste plaats jouw schuld, biedt daarom je excuses aan en draag er zorg voor dat het de ander weer goed gaat.



5. Bij het krijgen van instructies.

- Het is voor ieders belang dat je laat merken of je een bepaalde uitleg, demonstratie of instructie begrijpt of er in ieder voldoende aan hebt. Dit kun je, in het positieve geval, laten merken door een buiging. Al dan niet met de woorden *'hai Sensei'*, *'osu'* of *'arigato gozaimashita'* [*'hartelijk dank'*].

6. Bij het einde van de les.

De groetceremonie aan het einde van de les is grotendeels hetzelfde als die aan het begin van de les. Bij de buiging voor de leraar zeg je nu echter **'arigato gozaimashita'** wat 'hartelijk dank' betekent.

Daarna volgt:

- **'Otegaini ni'**: richt je naar je medeleerling[e] naast je, in geval van vier rijen draaien de twee buitenste rijen zich naar de binnenste en omgekeert.

- **'Rei !'**: buig vanuit je buik en zeg **'arigato gozaimashita'**.

- **'Shomen'**: iedereen draait weer naar de voorkant van de *dojo*.

Hierna volgt ook hier **'kiritsu !'**[opstaan] en eindigt men met een minder formele groet als overgang naar het dagelijks leven.

7. Bij het verlaten van de oefenzaal.

- Maak net als bij het binnenkomen een buiging naar de leraar, als de leraar er niet meer is groet je naar naar de *sempai* en/of medeleerlingen. Hierbij zeg je eventueel weer **'arigato gozaimashita'**.

- Verlaat de oefenzaal tijdens de les nooit zonder toestemming.

En verder:

- Maak van de etiquette geen formaliteit zonder werkelijke gevoelens van dankbaarheid en respect.

- Kom gewoon op tijd.

- Ga voor de training naar de W.C.

- Doe geen dingen die blessure's veroorzaken of verergeren, noch bij de ander, noch bij jezelf.

- Zorg dat je nagels geknipt zijn;

- Wanneer je bloedt, reinig dit (inclusief de vloer) dan onmiddellijk en bedek het met pleister of verband.

- Als je een *karate* pak draagt zorg ervoor dat het schoon is, er een *gojuryu* embleem op de linker borst zit in dat je de juiste band draagt met het juiste aantal strepen.

