

Algemene regels bij de karateles

Zorg voor schone handen en voeten en kortgeknipte nagels;
Draag lang haar in een staart;
Doe sieraden af.

Kihon, wat "basis" betekent in het Japans, vormt inderdaad de fundamenteën van karate. Door het oefenen van kihon ontwikkelen karateka's hun coördinatie, kracht en stabiliteit, wat cruciaal is voor het verder ontwikkelen van andere aspecten van karate.

Naast kihon bestaat een training vaak uit de volgende onderdelen:

1. ****Kata****: Dit zijn voorgeschreven series van bewegingen die technieken en principes van karate demonstreren. Kata helpen bij het verbeteren van precisie, focus en discipline.
2. ****Kumite****: Dit is de sparring of gevechtsoefening waar karateka's hun vaardigheden in een realtime-omgeving toepassen. Het omvat verschillende vormen, van gecontroleerde sparring tot vrij vechten.
3. ****Conditioning****: Dit kan bestaan uit loopsessies, krachttraining en flexibiliteitsoefeningen, allemaal gericht op het verbeteren van de algehele lichaamsprestaties.
4. ****Technische technieken****: Oefeningen die gericht zijn op het verfijnen van specifieke technieken, zoals het draaien van stoten of het verbeteren van voetwerk.
5. ****Mindset en filosofie****: Veel karate scholen besteden ook aandacht aan de mentale aspecten van karate, zoals zelfdiscipline, respect en doorzettingsvermogen.

Dit veelzijdige trainingsprogramma helpt karateka's niet alleen om hun fysieke vaardigheden te verbeteren, maar ook om een dieper begrip van de martial arts "kyokushin karate" van Mas Oyama te ontwikkelen.