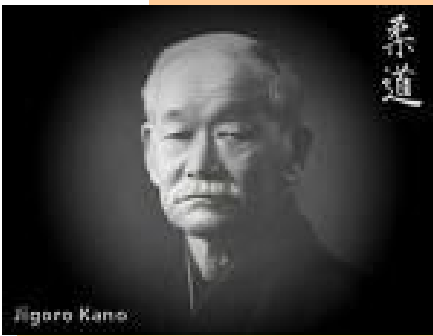




Informatie Japanse les



Jigoro Kano

28 oktober 1860 – 4 mei 1938

Jigoro Kano werd als kind vaak geplaagd en leerde **jiujitsu** om zich te kunnen verdedigen. Zijn meester was een edel mens en had veel sympathie voor **Kano**. Na zijn dood liet **Sensei Yagi** hem de geschriften van zijn **jiujitsu-school** na.

Uit onvrede met de toen ruwe en gevaarlijke technieken die bij **jiujitsu** werden toegepast (hij kwam vaak bont en blauw thuis, en dit leverde hem de bijnaam "de pleister" op), selecteerde **Kano** een aantal technieken die de tegenstander konden uitschakelen, zonder hem daarbij ernstig te verwonden. Dit werd de basis van **judo**. In **1882** opende **Kano** op 22-jarige leeftijd de eerste judoschool: de **kodokan**. Behalve een training van het lichaam was voor **Kano** ook de training van de geest en het continue streven naar het verbeteren van de persoonlijkheid een primair doel.

Op deze flyer vindt je informatie over de

Japanse les bij Budo Ryu Rotterdam

- De lessen zullen worden gegeven volgens de Japanse lesnormen.
- Dit betekent dat de leerlingen pas in de **DOJO** mogen komen als de **JAPANESE GONG** gaat.
- De **DOJO** en de **TATAMI** op de Japanse manier betreden
- En de **SENSEI** op de Japanse manier begroeten.

Binnen komen in de DOJO

en het betreden van de TATAMI!

Het betreden van de **DOJO** (**trainingsruimte**) is in **Japan** erg belangrijk, dit dient **STIL** en met **RESPECT** te gebeuren. Als je in de deuropening staat dan maak je een lichte buiging in de richting van de **trainingsruimte**.

Altijd heb je slippers of sokken aan je voeten, en deze doe je uit voordat je op de **TATAMI** (**judomat**) opstapt. Als je de **TATAMI** opstapt maak je weer een lichte buiging naar de mat toe en loop je naar de **SENSEI** (**meester**) toe en begroet je hem met de volgende zin "**OHAYO GOZAIMASU SENSEI SAN**", (**goedemorgen meester**) en maak je een lichte buiging, daarna ga je op de **rode mat** zitten in **SEIZA** (op je knieën). Of als je de DOJO in de middag betreed zeg je "**KONNICHI WA SENSEI SAN**" (**goedemiddag meester**). Je wacht netjes tot de **SENSEI** het teken geeft aan de **ZENPEI** (leerling met de **hoogste band**) op de groet voor de les te beginnen.

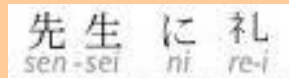




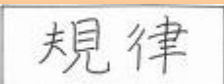
GROETCEREMONIE



SEIZA Ga op de knieën zitten



SENSEI NI REE Groet de meester



KIRITSU Ga weer staan

Aanvang van de training

Als er voor de les is gegroet, gaat iedereen snel een plekje op de **TATAMI** zoeken, en zal de **SENSEI** voordoen wat de leerlingen gaan nadoen.

Als hij aan jullie vraagt "**WAKARI MASU KA**"? (*heb je het begrepen?*) beantwoorden jullie met "**HAI SENSEI**" (*ja meester*).

De **SENSEI** zal dan zeggen "**HAJIME**" (*begin*) en in het Japans gaan tellen, en elke tel gaan jullie de oefening doen. In het plaatje kun je de uitleg van het tellen vinden.

Als de **SENSEI** klaar is met tellen zal hij **MATTE** (*stop*) roepen en gaat iedereen snel weer op de **rode mat** in **SEIZA** zitten.

De leerlingen praten alleen als de **SENSEI** iets vraagt.

Als de **SENSEI** iets aan de beide Judoka's heeft uitgelegd over een Judotechniek, dan maken beide Judoka's een lichte buiging naar de **SENSEI** en zeggen "**DOMO ARIGATOU SENSEI SAN**" (*dank u wel, meester*).

Aan het eind van de les zal de **SENSEI** roepen "**SORE MADE, BAUSEIDO**" (*einde van de les, ga staan aan de kant*).

Als de **SENSEI** het teken geeft aan de **ZENPEI** zal de groetceremonie starten.

De **SENSEI** eindigt de les met **MI-TO KONDO TORE-NINGU, SAYONARA GAGUTO** (*zie jullie op de volgende training, tot ziens, leerlingen*)

Als de les is afgelopen, staan de leerlingen aan de rand van de mat en maken een lichte buiging en zeggen **SAYONARA SENSEI SAN** (*tot ziens, meester*) en maken nog een keer een lichte buiging als ze de trainingsruimte verlaten.



Overzicht Japanse termen

Tachi waza - Staande werptechnieken

- **Ashi waza** – Beenworpen
 - O Soto gari
 - Ko Soto gake
 - O Uchi gari
 - Ko Uchi gari
- **Goshi waza** – Heupworpen
 - Kubi nage
 - O Goshi
- **Kata-waza** – Schouder worpen
 - Ippon Seoi nage

Ne-waza - Grondtechnieken

- **Kumishiku** – Houdgreep
 - Yoko Shiho gatame
 - Mune gatame
 - Kesa gatame

Dojo – Trainingsruimte

Tatami – Judomat

Judogi – Judopak

Obi – Band

Kouishitsu - Kleedkamer

Seiza – zit op de knieën

Kiritsu – ga staan

Rei – Groet

Sensei – Meester

Zenpei –leerling met hoogste band

Ohayo Gozaimasu – goedemorgen

Konnichi wa – goedemiddag

Sayonara – tot ziens

Arigatou – dank je wel

Ogenkidesuka – hoe gaat het

Doo itashimashite – graag gedaan

Wakari masu ka – heb je het begrepen

Hajime – beginnen

Matte – stoppen

Sore-made – einde

Bauseido – aan de kant staan