

Kodokan Judo

Theoretisch werkstuk
ter verdediging bij de promotie tot 6e dan Judo

H.P.J.G Lumens
November 2014

Filosofie en achtergrond van Kodokan Judo.

Inhoudsopgave:

1.	Voorwoord.....	5
2.	Inleiding.....	6
3.	Wat is Kodokan Judo?.....	7
4.	Geschiedenis.	
4.1	Het oude Japan.....	8
4.2	Geschiedenis van het Jujutsu.....	11
4.3	De Jeugdjaren van Jigoro Kano.....	12
4.4	Ontstaan van het Kodokan Judo.....	15
4.5	De oorsprong en filosofie van de Kitouryu School.....	16
4.6	Historie van het Tenjin Shinyo Ryu jujutsu.....	19
5.	Principes.	
5.1	Het karakter Ju.....	20
5.2	Seiryoku Saizen Katsuyo.....	20
5.3	Jita-Kyoei, Judo en opvoeding.....	21
5.4	Kagami-biraki.....	21
5.5	Vorbereiding van de techniek.....	22
6.	Het oude China.	
6.1	Tao Te Ching.....	24
6.2	Het karakter Do.....	25
6.3	Toelichting bij het begrip Tao.....	25
6.4	Toelichting bij het begrip water.....	25
6.5	Judo en Tao.....	26
6.6	I Tjing.....	27
6.7	Het boeddhisme.....	29
7.	Het Kodokan Embleem.....	30
8.	Gokio.	
8.1	Indeling Gokio.....	32
8.2	Filosofie GoKio-Waza.....	33
8.3	Volgorde van de technieken in het GoKio.....	34

9.	Kata.	
9.1	Het ontstaan van de Kodokan kata.....	35
9.2	De ontwikkeling van de Judokata's.....	36
9.3	Nage-No-Kata.....	40
9.4	Katame-no-kata.....	43
9.5	Ju-no-kata.....	44
9.6	Kime-no-kata.....	45
9.7	Koshiki no Kata.....	46
9.8	Itsutsu-no-Kata.....	47
9.9	Goshin-Jutsu.....	48
9.10	Seiryoku Zen'yo Kokumin.....	48
10.	Samenvatting.....	49
11.	Conclusie.....	50
12.	Mijn levensvisie.....	51
13.	Tijdbalk.....	52
14.	Bronnen.....	54

1. Voorwoord:

Welkom bij het lezen van mijn theoretisch werkstuk ter verdediging bij de promotie tot 6e dan Judo. Mijn naam is Hugo Lumens. Mijn actieve judo carrière is begonnen op 12-jarige leeftijd in mijn woonplaats Grevenbicht. Sindsdien houdt Judo me in de greep. Het is dan ook een logisch gevolg geweest dat ik na de HAVO het C.I.O.S. in Sittard ging doen. Hier leerde ik mijn eerste sensei kennen: Jan van der Horst Shihan†.

In de vele gesprekken die ik voerde met 'Ome Jan' zoals vele van zijn leerlingen hem noemden inspireerde hij mij op zoek te gaan naar de achtergrond van Judo. Hij stimuleerde mij boeken en stencils over de basis van het judo te lezen. Daarbij mocht ik gebruik maken van zijn persoonlijke bibliotheek en stencilmateriaal. Tijdens deze zoektocht ontdekte ik dat dr. Jigoro Kano bij zijn ontwikkeling van het judo veelvuldig teruggreep naar originele Chinese manuscripten welke geschreven waren door wijsgeren uit het oude China. Hierdoor kwam ik in aanraking met zen, onlosmakelijk zenboeddhisme, Confucius en Tao welk sterk beïnvloed waren door Lao Tzu en de I Tjing.

In der tijd was ik als bedrijfsleider op zoek naar iemand die mensen kon motiveren, en kwam in contact met dhr. Ed Verhoeft, communicatiedeskundige en trainer voor leidinggevenden en managers. Ik was aanwezig bij de presentatie van zijn boek "gratis maar niet voor niets" en volgde daarna een aantal workshops welke door hem en zijn grote inspirator dhr. Sri Vasudeva uit Trinidad werden gegeven in het "zonnehuis" op de Veluwe.

Bijzonder in zijn filosofie van leidinggeven is dat hij er vanuit gaat dat alles wat je in je leven op je pad tegenkomt, langskomt om er iets van te leren, om er een beter mens van te worden. Van alles wat er gebeurd heb je volgens zijn inzicht alleen invloed op de dingen die je zelf doet, hoe een ander reageert of wat die doet, daar heb je geen invloed op.

In theorie en praktijk ga je in zijn beleving altijd uit van de diepste bron in je lichaam, de bron van alle mogelijkheden.

De inspiratiebron voor Ed Verhoeft in deze komt uit het Boeddhisme van India.

Inmiddels ben ik als zelfstandig ondernemer actief en help bedrijven en organisaties met problemen op het gebied van communicatie en samenwerking. Dit doe ik door het inzetten van persoonlijke coachtrajecten en het geven van workshops. Tijdens deze workshops komt de cross-over van 'Ome Jan' en 'Ed Verhoeft' duidelijk aan bod. Beiden wil ik dan ook graag bedanken dat ik hun missie kan voortzetten. Tenslotte dank aan mijn vrouw, Monique en mijn beide kinderen, Stan en Teun, voor jullie onvoorwaardelijke steun en liefde. Mede dank zij jullie kan ik doen wat ik doe.

'Mijn credo is dat ik mensen help hun belemmeringen te weerstaan en dat ze weer staan voor hun droomambitie'.

Hugo Lumens,
Grevenbicht,
18 november 2014.

*'Meegeven op het juiste moment
is een deugd,
Star zijn op het verkeerde moment
is een ramp!'*

(Jigoro Kano)

2. Inleiding:

In dit werkstuk wil ik met het beantwoorden van onderstaande vragen de achtergrond en filosofie van Kodokan Judo toelichten.

Mijn kernvraag is: Wat heeft Jigoro Kano geïnspireerd om Kodokan Judo te bedenken?

Waarom koos Jigoro Kano in zijn Gokyo bewust voor vijf series van ieder acht technieken? Waarom werd dit nooit aangepast? Ook niet toen omstreeks 1920 het aantal technieken van Kodokan Judo werd aangevuld, later zelfs uitgebreid tot 68 technieken?

Waarom bestaat het Nage-no-kata uit vijf series?, het Katame-no-kata en het Ju-no-kata uit drie series van telkens vijf oefeningen? Waarom bestaat het Itsutsu-no-kata uit vijf oefeningen?

Wat is de betekenis van het logo van de Kodokan?

Wat was de reden waarom Jigoro Kano koos voor houten wapens bij het Kime-no-kata en wat is het idee achter de metaforen bij het Itsutsu-no-kata, waarom neemt water een vooraanstaande plaats in wanneer het gaat om de uitleg van judo?

Waarom gebruikt Jigoro Kano in zijn moderne judo, omstrengelingen en armklemmen, en waarom beoefend hij een 'gevaarlijk' kata als het Kime-no-kata terwijl zijn hoofddoelstelling toch "opvoeding" is?

Oke, daar gaan we dan. Zet je denkraam open, schakel de automatische piloot uit en ontdek de bijzondere wereld waarin Jigoro Kano opgroeide en Kodokan Judo ontstond.

Have fun!

*Zonder krachtsinspanning,
ontstaan de prachtigste bewegingen.*

(Mui - Tao)

3. Wat is Kodokan Judo?

In mijn opinie kun je judo op twee manieren beoefenen.

1. Judo als opvoeding.
2. Judo als wedstrijd en olympische sport.

Over judo als wedstrijd en Olympische sport zijn al vele boeken geschreven.

In 'filosofie en achtergrond van het kodokan judo' wil ik mijn licht laten schijnen over judo als opvoeding.

De site van de Kodokan legt als volgt uit wat Kodokan judo is:

Kodokan Judo werd opgericht door Jigoro Kano, die in zijn jeugd begon met het beoefenen van Jujutsu als een manier om zijn zwakke lichaam te versterken. Kano studeerde zowel de Tenjin Shinyo-ryu als de Kito-ryu stijlen van het klassieke Jujutsu. Uiteindelijk leerde hij de diepste geheimen van deze materie te beheersen.

Kano integreerde de positieve punten van het Jujutsu met zijn eigen ideeën en inspiratie, en ontwikkelde met deze samensmelting zijn eigen systeem van lichamelijke opvoeding. Tevens transformeerde hij het traditionele Jujutsu principe van 'het verslaan van kracht door flexibiliteit' in een nieuw principe: 'maximaal efficiënt gebruik van fysieke en mentale energie'. Het resultaat was een nieuw theoretisch en technisch systeem dat volgens Kano beter afgestemd was op de behoeften van de moderne mens.

De essentie van dit systeem besprak hij in de niet bewezen, maar als algemeen aanvaarde bewering: 'maximaal efficiënt gebruik van energie'. Een concept dat hij als hoeksteen beschouwd van de martiale kunsten en tevens een principe dat bruikbaar is in vele aspecten van het leven. Praktische toepassing van dit principe, zou kunnen bijdragen tot de menselijke en sociale ontwikkeling, met inbegrip van 'wederzijdse welvaart voor zichzelf en anderen'. Deze laatste grondslag identificeerde Jigoro Kano als het eigenlijke doel van de opleiding. Vermeldenswaardig is ook dat bedrijven als Toyota en Canon dit principe hebben opgenomen in hun filosofie. Wat Kano had ontwikkeld oversteeg de techniek om een aantal principes te omarmen

voor het perfectioneren van het 'zelf'. Om dit te weerspiegelen, verving hij Jutsu (techniek) in het woord 'Jujutsu' met het achtervoegsel 'do' (weg) om een nieuwe naam voor zijn theorie te maken: 'judo'. Zijn opleiding gaf hij de naam 'Ko-do-kan', Het woord 'Kodo' betekent om te leren, te bewijzen en het principe te oefenen. Het feit dat Kano Judo 'Kodokan Judo' noemde toont ons hoe belangrijk hij het vond van het leven te leren.

Jigoro Kano zei dat het doel van judo is het lichaam te versterken door het beoefenen van aanval en verdediging. Je persoonlijkheid te voltooien door het trainen van de geest en uiteindelijk zich te wijden aan de maatschappij.

Het allerbelangrijkste op aarde is opleiding.

*De opleiding van 1 enkel persoon
kan velen beïnvloeden.*

*Dat wat wordt geleerd
door 1 complete generatie,
beïnvloedt alle volgende generaties.*

(Jigoro Kano)

4.1 Het oude Japan:

Voor de oostkust van Azië ligt het wonderlijk prachtige land van de rijzende zon – Japan. Een snoer vulkanische eilanden, in oppervlakte groter dan Groot-Brittannië maar kleiner dan Frankrijk. Sinds onheuglijke tijden neemt de Japanner zijn plaats in onder de wreedste krijgers ter wereld maar er is tevens geen ander volk dat grotere aandacht heeft geschonken aan hoffelijke omgangsvormen of een meer liefdevolle toewijding heeft getoond voor bloemen, poëzie en kunst. De geografische ligging van Japan heeft een directe invloed op de beschaving van de bewoners gehad. Zo stroomde er in bepaalde periodes ruimschoots kennis, literatuur, filosofie, kunst en religie van China naar Japan.

In het eerste deel van de Chinese Tangdynastie bedachten Japanse geleerden die Chinees hadden gestudeerd, een nieuwe naam voor hun land. Ze gebruikten de Chinese uitdrukking voor "oorsprong van de zon, zonsopgang", omdat Japan ten oosten van China ligt. In het Chinees van die tijd heette dit: *nzyet-pwun*. Hieraan voegden de geleerden het Chinese achtervoegsel *kwuk* (land) toe, wat leidde tot de samenstelling *nzyet-pwun-kwuk* (*zonsopkomstland, land van de rijzende zon*). De medeklinkers in het woord waren niet uitspreekbaar in Oud-Japans, zodat de term werd vereenvoudigd tot *Nip-pon-gu* of *Ni-pon-gu*. De laatstgenoemde veranderde in *Ni-hon-gu*. De vormen Nippon en Nihon van vandaag zijn hetzelfde als bovenstaande, minus het "land"-achtervoegsel. In het Mandarijn, één van de vormen van Chinees die zich uit het Midden-Chinees ontwikkelden, evolueerde de uitdrukking tot *Ra-ban-gua*, een vroege vorm die door Marco Polo als *Chipangu* werd geregistreerd. Het vroege Mandarijnse woord werd *Japang*, dat door Portugese handelaren in de 16e eeuw werd gehoord. Deze handelaren kunnen degenen zijn geweest die het woord naar Europa hebben gebracht.

Omstreeks het jaar 500 voor Christus, toen het grote Chinese rijk al duizend jaar een hoge vorm van beschaving kende, werden de Japanse eilanden nog steeds bewoond door stammen verre van beschaafd. Gedurende de tweede en eerste eeuw voor Christus staken Mongoolse immigranten in groten getale de straat van Korea over en importeerden kennis die voor allen belangrijk was: het verbouwen van rijst, het weven van ruw laken, het smelten

van ijzer en het smeden van grove gereedschappen en wapens.

Omstreeks 250 na Christus staken opnieuw wrede Mongoolse krijgers de straat van Korea over. Ze vochten in ijzeren harnassen en hadden betere ijzeren wapens gesmeed wat ertoe leidde dat de Japanse maatschappij een nieuwe structuur kreeg.

Uit die tijd stamt een van de verhalen van de rijke Japanse mythologie; het eerste aardse lid van de keizerlijke familie de kleinzoon van Amaterasu werd vanuit de hemel omlaag gezonden om orde te scheppen en voorzien van drie kostbare symbolen; het bewerkte juweel, het zwaard en een spiegel. Drie symbolen welke nu nog deel uitmaken bij de beëdiging van de keizer.

Als begin van een periode van duidelijke Chinese beïnvloeding wordt het jaartal 552 na Christus gebruikt. Het was in deze periode dat Japan definitief in contact kwam met het Boeddhisme, dat zich vanaf het verre vaderland India, tot aan Korea had verspreid en nu in China ingevoerd was. Japan moet al eerdere contacten met het boeddhisme hebben gehad maar een brief van de koning van Paikche gaf de doorslag en er ontstond veel belangstelling voor dit geloof. Het Boeddhisme werd gezien als ideaal middel om Chinese denkbeelden en cultuur over te brengen en werd tevens als politiek wapen beschouwd. Nadat aanvankelijk tegenstand werd ondervonden van de verdedigers van Shinto (het oorspronkelijke Japanse geloof) werden de Chinese religieuze gedachten ongelooflijk populair bij de gegoede standen.

Al in 640 na Christus waren er verschillende boeddhistische tempels in Japan. Met het boeddhisme kwam in geringer mate het Chinese Confucianisme en het Taoïsme naar Japan. In het Confucianisme erkennen de Japanners vooral het grote respect voor meerderen, speciaal voor ouders. Omstreeks 600 voor Christus schreef de Chinees Lao-Tsu de Tao-Te-Ching: over leegte en zijn krachten. Naast de Tao-Te-Ching werd ook het boek 'de I-Tjing' ofwel 'boek der veranderingen' door de Chinezen ingevoerd in Japan. Beide boeken krijgen later een verdere toelichting.

Daarnaast kreeg ook de uitoefening van kunstvormen, invoer van medicijnen en natuurlijk het systeem van schrijven grote impact op de Japanse ontwikkeling.

De periode waarin het leren van China zijn grootste omvang bereikte, duurde van het eind van de 6^e tot het begin van de 9^e eeuw na Christus. Mogelijk was de intellectuele groei van de Japanners zelf hier debet aan. Japan stond klaar om een eigen cultuur te gaan ontwikkelen. Het was in deze tijd dat Japan een eigen lettergreepschrift ontwikkelde, uiteraard onder invloed van het Chinese schrift. Dit schrift maakte het mogelijk dat in de tiende eeuw na Christus, verhalen, reisbeschrijvingen en officiële documenten, werden geschreven in een Japans dat soms een zeer hoog letterkundig peil bereikte.

Begin feodale tijdperk.

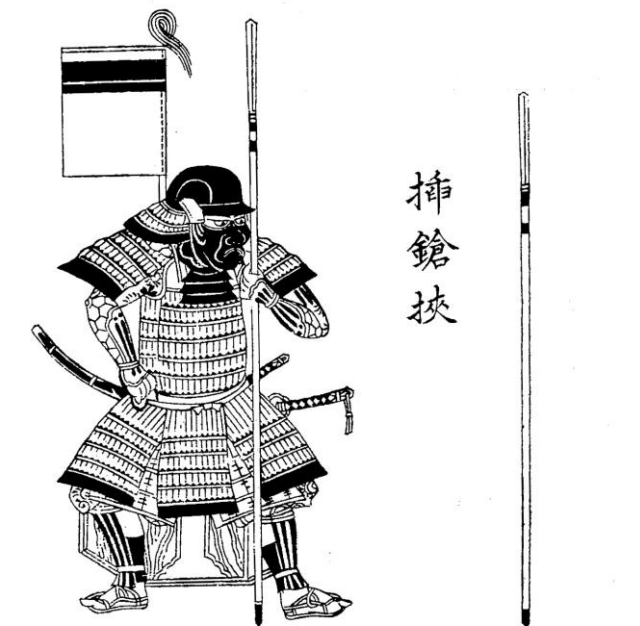
Aan 't einde van de 12^e en 't begin 13^e eeuw vond de kaste van krijgslieden hun godsdienstige en filosofische behoeften in een boeddhistische sekte. Dit waren veelal Japanse monniken die na hun studie in China naar hun geboorteland terugkeerden. Deze sekte stond bekend als Zen, een woord dat meditatie betekend. In Zen werd de nadruk gelegd op harmonie met de kosmos, op het bereiken van een-zijn met de natuur. Later in dit schrijven een uitgebreide toelichting op het Zenboeddhisme in relatie tot Kodokan Judo.

De burgeroorlogen die gedurende de twaalfde eeuw in Japan hadden gewoed, luidden een nieuw tijdperk van kracht en staal in. In geheel Japan sloten mannen zich aan bij de gelederen van de oorlogszuchtige Taira's en Minamoto's die de strijd om de macht in het land voerden. Een meedogenloos jong geslacht van gewapende edelen, de samurai, begon op te komen. Kunstenaars wendden hun talenten aan bij de vervaardiging van prachtige zwaarden en wapenuitrustingen, die schoonheid smeedden aan dodelijke bruikbaarheid. Maar er was meer voor nodig dan een zwaard en een metalen harnas om een samurai te bewapenen. Hij werd ook zedelijk en psychologisch opgeleid – naar een strenge ongeschreven wet van persoonlijke moed en trouw. De wet, die bekend stond als Bushido 'de leefwijze van de krijger', eiste een bijna godsdienstige toewijding aan het militaire leven, waarin lichamelijke ontberingen normaal waren en een heldendood in de strijd het meest eervolle doel.

De belangrijkste plicht van de samurai was in het gevecht voor zijn meester te sterven. Een legendarische held wordt verondersteld te hebben gezegd: 'wanneer men ernaar streeft zijn leven te redden dan kan men beter helemaal niet ten strijde trekken'.

Ondanks de strenge opleiding van de samurai, waren zijn strijdmethoden gebaseerd op een principe dat snelle soepelheid eiste. De techniek leek op die van het moderne Jujutsu waarbij een handige soepele beweging het wint van brute kracht. Hetzelfde principe werd toegepast bij de constructie van de Japanse harnassen, die de drager beschermden door hun buigzaamheid en 'meegeven' in plaats van een stijve kolos van hem te maken.

Niettemin werd het een periode van vooruitgang en veranderingen. Een niet gering aantal van de tradities, gewoonten en instellingen die zo karakteristiek zijn voor het huidige Japan vonden hun oorsprong in de twaalfde en dertiende eeuw. Gedurende de periode die bekend staat als de Kamakura periode (1185-1333), bloeide de handel en namen steden in aantal en omvang toe. Het Boeddhisme verbreidde zich buiten de kloosters en werd een nationale godsdienst.



Een krijgsman, de geharnaste samurai, personificeerde de idealen van kracht en moed uit het feodale tijdperk van Japan.

Er bestaan vele verhalen over de macht van beroemde zwaarden. Een daarvan verhaalt over twee beroemde zwaardsmeden, Murasama en Masamune, die beiden vrijwel even kundig waren. Als een door Murasama vervaardigd zwaard, rechtop in een stromende rivier werd gehouden, werd elk dood blad dat tegen de rand dreef precies in tweeën gespleten. Dit was een uitstekend bewijs maar niet het beste. Wanneer een zwaard van Masamune aan dezelfde proef werd onderworpen, ontweken de drijvende blaadjes de snede van het zwaard en dreven onbeschadigd aan weerszijden verder. Zo werd bewezen dat Musamunes zwaard

geestelijke kracht bezat en van hogere kwaliteit was dan dat van zijn concurrent.

Opvallend anders dan andere soorten Boeddhisme was het geloof in Zen. Zen wordt verondersteld in India te zijn gesticht door een monnik, een zekere Bodhidharma, die negen jaar lang naar een kale muur bleef staren. Zen vertoont nog enkele Indiase facetten, maar voor het grootste gedeelte is het toch een Chinese schepping, die, zoals vele andere Chinese zaken, in Japan tot hoogste ontwikkeling kwam. De monnik Eisai wordt gezien als de stichter van Japanse Zen, maar veel invloedrijker was een zekere Dogen (1200-1253), die de Chinese leer aanpaste aan het temperament van de Japanse militaire klasse. Zijn methoden waren zeer drastisch en gebaseerd op zazen (letterlijk zitten in meditatie) deze houding, die vele uren werd volgehouden, was bedoeld om hartstochten als drift, plaaggeest en zelfzucht te bedwingen door de geest te kalmeren.

Zen tempels werden belangrijke beschermers van de kunst, naast het steunen van wedstrijden in worstelen, schermen en boogschieten, moedigden ze ook dichtkunst, schilderkunst, schoonschrijven en bloemschikken aan.

Een ander ritueel, dat dateert uit de Muramachi periode is de theeceremonie. De thee die het middelpunt van de ceremonie is komt oorspronkelijk uit China, maar een volkslegende schrijft de ontdekking ervan toe aan Bodhidharma die werd aangetrokken door de slaapwerende theïne die de thee bevat.



Vanaf 1542 na Christus werd Japan beïnvloed door de komst van eerst de Portugezen, en later ook Spanjaarden, Nederlanders en de Engelsen.

Door de komst van deze Europese invloeden kwam ook het christendom in Japan.

In het land ontstond tweedracht, de ene helft bleef trouw aan de Shogun, de andere helft wilde modernisering en handel met de grote Europese en Amerikaanse grootmachten.

Halverwege de 19^e eeuw werd onder grote druk van Engeland, Frankrijk en de Verenigde staten, Shogun Tokugawa definitief verslagen. Zo ging 1868 de geschiedenis in als het officiële begin van de moderne Japanse Historie. Het dragen van de katana werd verboden en Jujutsu scholen werden als het ware overbodig.

*Probeer niet in de voetstappen
van de ouden te treden.
Zoek zelf wat zij zochten.*

(Basho)

4.2 Geschiedenis van het Jujutsu

De oefeningen welke wij vandaag de dag over de hele wereld uitoefenen onder de eenvoudige naam Judo, zou eigenlijk volledig 'Kodokan Judo' moeten heten.

Het hedendaagse Kodokan Judo is geheel gebaseerd op het oude Jujutsu.

Kodokan Judo ontwikkelde Jutsu, 'kunst' of 'techniek' tot Do wat zoveel betekent als 'weg' of 'principe'.

Wat was Jujutsu en hoe ontwikkelde het zich?

Om deze vraag goed te kunnen beantwoorden duiken we gezamenlijk in de geschiedenis van het oude Japan. Jujutsu was in Japan bekend onder verschillende namen; Yawara, Taijutsu, Wajutsu, Torite, Kogusoku, Kempo, Hakuda, Kumiuchi, Shubaku, Koshinomawari, etc. Er waren vele scholen die elk hun specifieke specialiteit hadden maar door het bot genomen kwam het erop neer dat Jujutsu kan worden omschreven als een kunst van aanval en verdediging, wel of niet gewapend tegen een wel of niet gewapende tegenstander.

In het boek Nihon Shoki uit 720 na Christus zien we voor het eerst dat er gewag wordt gemaakt van een gevechtssysteem genaamd 'Chikara-Kurabe'. Door verschillende historici gezien als het begin van Sumo. Sumo of sumoworstelen is een traditionele Japanse worstelsport die meestal wordt beoefend door zeer zwaarlijvige mannen. De worstelpartij vindt plaats in een cirkelvormig deel van een kleibodem en gaat gepaard met vele rituelen. De Japanners beschouwen Sumo als een moderne krijgskunst; het is daarbij een populaire sport die vaak op televisie uitgezonden wordt.



Nomino-Sukune,
the champion of
Chikara-kurabe

De eerste keer dat we het woord Yawara tegenkomen in de Japanse literatuur is in een geschrift (Konjaku-Monogatari) uit de 11^e eeuw na Christus. (Yawara is de Japans fonetische vertaling van de Chinese karakters voor Judo.)

Het woord Yawara komt in deze voor in een verhaal over Sumo. Uit verschillende Densho's (Jujutsu instructieboeken) is op te maken dat Jujutsu een gesystematiseerde vorm begint aan te nemen in de 2^e helft van de 16^e eeuw en tot bloei komt van de 17^e tot begin 19^e eeuw. De meeste grondprincipes die in de verschillende Densho's zijn gevonden komen overeen met de ideeën welke te lezen zijn in het boek van de grote Chinese strateeg Hwang-Shihkon, "meegeven is kracht". Eveneens tonen de grondprincipes verrassend veel overeenkomsten met het boek 'Tao Te Ching' van de Chinees Lao-Tse, die predikte voor 'geen weerstand en meegeven' en het boek der veranderingen, de I-Tsjing, geschreven door Fu-Xi in 2852 v Chr. Deze laatste bestudeerde het gedrag van mensen, weersveranderingen en seizoenswisselingen. Daarin ontdekte hij patronen die werden uitgedrukt in de onderlinge werking tussen Yin- en Yang energie: de Qi.

Een aantal passages uit deze boeken lopen eveneens parallel met de idealen van Kodokan Judo. Er is ook een legende dat Jujutsu werd geïntroduceerd door de Chinees Chen-Yuan-Ping ergens tussen 1627 en 1648 zoals blijkt uit geschriften genaamd 'Kokushoji'. Echter zijn er verschillende aanwijzingen en geschriften dat Jujutsu al vele jaren voor deze datum in Japan aanwezig was.

Wel wordt aangenomen dat Chen-Yuang-Ping het Chinese Boksen (Kempo) in Japan heeft geïntroduceerd en uiteraard is het aannemelijk dat Kempo invloed heeft gehad op meerdere Jujutsu stijlen.

*Vijandschap wordt hier op aarde
nooit door vijandschap vernietigd;
door niet-vijandschap wordt ze vernietigd,
dat is de eeuwige wet.*

(Boeddha)

4.3 De Jeugdijaren van Jigoro Kano:

Het was midden in de periode van hervorming in Japan dat Jigoro Kano werd geboren. 1868 gaat immers officieel de geschiedenisboeken in als het jaar van het einde van het feodale tijdperk en daarmee een verbod op het dragen van het zwaard. Dit is tevens het begin van de moderne Japanse historie.

Jigoro Kano werd geboren in het vissersdorpje Mikage op 28 oktober 1860. De naam Kano behoorde eigenlijk toe aan de voorouders van zijn moeder. Jigoro's moeder, Sadako, was de oudste dochter van een geslaagd sake brouwer die geen zoons had om zijn bedrijf en familienaam voort te zetten. Jigoro's vader, Jirosaku, ging ermee akkoord de familienaam van Kano aan te nemen zodat deze wellicht in de toekomst bleef voort bestaan. De vader van Jigoro runde een scheepsbedrijf waardoor hij veel op reis was en vaak naar Osaka en Tokyo ging, waar hij een huis bezat. Jigoro Kano werd als laatste kind geboren van vijf in totaal en zijn geboortenaam was 'Shinnosuke'. Later noemde men hem 'Jigoro' wat zoveel betekend als 'het vijfde kind van Jiro. Jigoro Kano had een strenge opvoeding, hij herinnerde zich dat zijn ouders hem met discipline en volgens de traditionele samurai stijl hadden grootgebracht. Zijn moeder tolereerde geen slecht gedrag en hamerde erop dat Jigoro altijd attent was voor andere mensen.

Jirosaku was zeer modern voor die tijd en hij geloofde heilig in de belangrijkheid van een gedegen opleiding. Hij stuurde Jigoro op jonge leeftijd naar een informele lokale school in een boeddhistische tempel waar Jigoro onderricht kreeg in elementaire wiskunde en de Japanse taal. Hij kreeg er les van Chiku'un Yamamoto, een aanhanger van Confucius, calligraaf, schilder, beeldhouwer en thee meester.

Een ander belangrijk persoon in het jonge leven van Jigoro Kano was Katsu Kaishu. Hij was wellicht de man met de grootste en meest positieve invloed op Kano's carrière. Kaishu studeerde Kenjutsu en deed aan zen meditatie. Ook was Kaishu de eerste Japanner met internationaal aanzien, hij had een indrukwekkende carrière en stond o.a. aan de wieg van de Japanse zeemacht. Hij was de eerste Japanse minister van marine van 1873 tot 1878. Het was het contact met de marine wat leidde tot de relatie met Jirosaku Kano die immers een scheepsbedrijf bezat. Katsu Kaishu nam Jigoro Kano onder zijn vleugels, hij

vertelde Kano hoe belangrijk het was om te studeren. Zijn programma zag er als volgt uit; Westerse studie in de ochtend, klassiek Chinees in de middag en Japanse literatuur in de avond.

Geweldloosheid was een andere steunpilaar in Kaishu's leven en onderwijs. Hij vertelde trots dat hij regelmatig was aangevallen maar dat hij nooit uit angst of wraak zijn zwaard had getrokken. Hij onderwees dat de beste zwaardvechter diegene is die het zwaard niet gebruikt. Het was Kaishu's geweldloze benadering die schuilging achter de ontwikkeling van Kano's Kodokan Judo en zijn politieke filosofie.

Een ander principe leerde Kaishu aan Kano toen deze afstudeerde aan de universiteit van Tokyo. Kano vertelde dat hij nu alle tijd ging steken in zijn studie. Kaishu adviseerde hem dit niet te doen omdat hij daardoor zou transformeren in een boekenworm. Studie moest ten dienste staan van de maatschappij en van praktisch nut zijn. Dat standpunt werd later een van de pijlers waarop Jigoro Kano zijn onderwijs vorm gaf.

In 1869, Jigoro was nog maar negen jaar oud, stierf Sadako Kano een plotseling dood. Zijn vader kon Jigoro niet opvoeden en stuurde hem naar school in het verre Tokyo.

In Tokyo ging hij samen met zijn 10 jaar oude broer Kensaku wonen in het huis van zijn vader. Zijn vader hield van afstand een oogje in het zeil en besloot Jigoro, onder invloed van de moderne wetenschap, Engels te laten studeren.

In 1870 begon Jigoro Kano zijn studie aan de Seitatsu Shojuku, een private school die werd geleid door Keido Ubukata. Hij was een top calligraaf en onderwijzer. Om zijn leerlingen het klassieke Chinees en Japans bij te brengen moesten zij dagelijks drie notitieboekjes vol schrijven met oefenvoorbeelden. Keido vertelde de leerlingen tevens dat het voor hen belangrijk was om iets op te steken over de westerse cultuur. Kano studeerde daardoor Engels aan de Sanki academie van Shubei Mitsukuri.

In 1873 werd er een private school geopend in Tokyo en Jigoro vroeg zijn vader of hij op dit nieuwe instituut, Ikuei Gijuku, intern mocht gaan zodat hij meer contact kreeg met andere jongeren. Alle lessen werden hier gegeven in het Engels en Duits, (wiskunde zelfs in het Nederlands) Het leven op zijn nieuwe school was eenzaam en moeilijk voor Jigoro maar hij

boekte wel snel vooruitgang. Jigoro's medestudenten stelden het niet altijd op prijs dat hij een 'modelstudent' was en regelmatig de hoogste cijfers haalde.

Zo kwam het voor dat Jigoro het middelpunt werd van pesterijen en stoeipartijen. Hij was fysiek niet opgewassen tegen de oudere jongens en vroeg zich geregeld af hoe lang hij dit leven vol kon houden. Hij probeerde zich lichamelijk sterker te maken door deel te nemen aan allerlei sporten waaronder baseball.

Het daarop volgende jaar ging hij studeren aan de Tokyo school voor vreemde talen. Hier moest hij helemaal opnieuw beginnen met zijn studie engels. Dat kwam omdat hij het engels had geleerd van Nederlandse en Duitse onderwijzers. Op deze school werd het engels onderwezen door Engelse en Amerikaanse leraren waardoor er een groot verschil was ontstaan. Kano maakte zich de Engelse taal zo goed meester dat hij in zijn latere leven vrijwel alle dagboeken in de Engelse taal schreef. Het was een fijne tijd voor Jigoro, vrij van pesterijen.

In 1875, op vijftienjarige leeftijd ging Jigoro naar de Kaisei school, de voorloper van de moderne Universiteit van Tokyo. Helaas voor Jigoro viel hij ook hier weer ten prooi aan vele pesterijen en vechtpartijen. Geconfronteerd met de noodzaak zichzelf te verdedigen ging hij op zoek naar een oplossing.

Baisei Nakai, een vooraanstaand lid van de lijfwacht van de Shogun, kwam regelmatig over de vloer bij de familie Kano. Jigoro besloot hem te vragen onderricht te krijgen in Jujutsu. Het antwoord van Nakai was ontmoedigend voor Jigoro. Nakai was zeer verbaasd dat een jonge slimme man als Jigoro met een grote toekomst voor zich, geïnteresseerd was in een discipline die hopeloos uit de tijd was. Nakai vertelde Jigoro dat Jujutsu iets was uit de tijd van de samurai en dat beoefenen hiervan verschrikkelijk stom en verspilde tijd zou zijn. Jigoro bezocht nog twee andere bekenden waarvan hij wist dat zij kennis hadden met Jujutsu maar bij zowel Katagari als Imai kreeg hij hetzelfde antwoord als bij Nakai. Op school ging het goed met Jigoro, hij was zeer geïnteresseerd in astronomie en studeerde eveneens wiskunde.

Op een dag was hij echter weer het middelpunt van een vechtpartij. Hij werd door een schoolgenoot met een Jujutsu techniek op de

grond gegooid. Alle omstanders lachten hem uit en Jigoro besloot zijn vader te vragen of hij Jujutsu lessen mocht nemen. Jigoro smeekte zijn vader, maar ook deze was onverbiddelijk en vertelde Jigoro dat het tijdperk van de Samurai voorbij was en dat Jigoro maar een moderne sport moest zoeken zoals atletiek.

In 1878 begon Jigoro als student Chinese literatuur in de avonduren aan de Nissho Gakusha. Kano hield van wiskunde en wetenschap en ook lag zijn interesse in astronomie. Toch besloot hij de switch te maken naar de meer humanitaire kant aan de universiteit zodat hij een bredere kijk zou krijgen op de menselijke natuur. Hij begon een studie; geschiedenis, economie, politieke wetenschap, esthetica en ethiek. Kano wilde dat hij door zijn studie een 'beter' persoon werd en niet alleen maar 'slimmer'.

Ernest Fenollosa was een professor die een blijvende indruk op het leven van Jigoro Kano maakte. Hij onderwees economie en filosofie aan de universiteit en introduceerde de Britse filosoof 'Herbert Spenser' aan zijn leerlingen. Spencers boek 'the theory of education' maakte grote indruk op Jigoro Kano. Deze theorie onderbouwde het belang van onderwijs op het gebied van geestelijke, morele en lichamelijke ontwikkeling. Naast deze westerse openbaring leerde Kano hoe belangrijk het was om te houden van de oosterse cultuur. Een andere favoriete professor in die tijd was Tanzan Hara die onderwijs gaf in Indiase filosofie.

Jigoro had gehoord dat oude Jujutsu meesters verder gingen als osteopaat omdat zij verstand hadden van het menselijke lichaam en vooral van gekneusde botten. Op een dag liep Jigoro door het Ningyocho district waar hij in een smal straatje een uithangbord zag hangen van een osteopaat. Hij ging naar binnen waar hij in een klein kamertje een oude man aantrof. Jigoro vroeg hem of hij les gaf in Jujutsu. De man die zich voorstelde als Teinosuke Yagi vertelde Jigoro dat hij wel de bevoegdheid had om les te geven maar dat dit niet mogelijk was in het kleine lokaaltje waar hij woonde. Hij kende wel nog iemand die les gaf, meester Fukuda, en schreef een aanbevelingsbrief voor Jigoro. Met de brief in de hand ging Jigoro vervolgens naar het Nihonbashi district waar het adres van meester Fukuda zich bevond. Meester Fukuda was eveneens Osteopaat van beroep en had praktijk in een tien mat-tatami kamer, welke dienst deed als dojo.

Dit was de school waar Jigoro Kano zijn eerste Ju-Jutsu lessen kreeg. Jigoro's vader was niet blij met de beslissing van Jigoro maar stemde onder één voorwaarde in; Jigoro moest zorgen dat hij het Ju-Jutsu zeer goed onder de knie zou krijgen. Jigoro antwoordde uiteraard bevestigend en beloofde plechtig goed zijn best te doen.

Meester Fukuda was meester van de Tenshin Shinyo Jujutsu, welke was gebaseerd op een combinatie van de Yoshin en Shinno Shindo stijlen van Jujutsu. In deze stijl waren er 240 basistechnieken die waren vastgelegd en beschreven. Er waren zeven studenten actief in de dojo, waarvan twee gevorderden. Kano was zeer leergierig en stelde veel vragen onder de lessen, hij wilde alles tot in detail weten. De exacte positie van handen en voeten, de juiste hoek van inkomen, de perfecte verdeling van het evenwicht enzovoort. Het lesgeven bestond echter meer uit 'ervaren' dan uit 'uitleggen'.

Naast kata moesten de leerlingen ook veel randori beoefenen en een van de moeilijkste tegenstanders daarbij was Kanekichi Fukushima welke hij maar niet geworpen kreeg. In de bibliotheek keek Jigoro vele westerse worstelboeken door op zoek naar technieken waarmee hij Kanekichi kon verslaan. Op een goede dag ontdekte hij enkele plaatjes van een kleine worstelaar die een grote tegenstander op zijn schouders tilde. Jigoro oefende deze techniek met zijn vriend Ryusaku Godai. In de dojo nodigde Jigoro Kanekichi uit voor randori en op het moment dat Kanekichi voorwaarts duwde zakte Jigoro door de knieën, tilde hem op en wierp hem zo op de mat. Dit was de geboorte van Kata-Guruma.

In 1879 werd de school van Fukuda uitgenodigd een demonstratie te geven voor de Amerikaanse President Ulysses S. Grant die tijdens een wereldtour ook Japan aandeed. Na afloop vertelde Fukuda hoe trots hij was op Jigoro en Ryosaku vanwege de prachtige demonstratie die zij hadden gegeven. Fukuda vertelde beide leerlingen dat hij het op prijs zou stellen dat zij het Jujutsu over de hele wereld zouden verspreiden. Negen dagen na de demonstratie voor de Amerikaanse president stierf meester Fukuda op 52-jarige leeftijd. Weer moest hij op zoek naar een nieuwe meester. De weduwe van Fukuda vertelde Jigoro dat Fukuda's laatste wens was dat Jigoro de lessen zou overnemen.

Jigoro herinnerde zich Meester Iso die samen met Fukuda eveneens een demonstratie had gegeven voor de Amerikaanse president en besloot met hem in contact te treden.

Meester Iso gaf vooral les in Kata en Atemi-waza.

Jigoro volgde ook hier les en kwam tot de conclusie dat niet één stijl de allerbeste was. Hij bedacht zich dat meester Fukuda hem had gevraagd het Jujutsu te verspreiden over de wereld. Echter de wereld veranderde, en als hij deze verspreiding wilde doorvoeren was ook verandering van het Jujutsu noodzakelijk. Jigoro nam de beste technieken vanuit de Yoshin stijl en de beste technieken van andere stijlen om deze te combineren tot de ultieme vorm van Jujutsu. Deze nieuwe stijl wilde hij aan de hele wereld onderwijzen.

In juli 1881, slaagde Jigoro Kano aan de Tokyo Imperial Universiteit voor zijn Literatuur en schreef zich meteen weer in voor de cursus filosofie. In datzelfde jaar stierf ook zijn tweede leraar Iso waardoor Jigoro andermaal op zoek moest naar een nieuwe meester.

Naast het Jujutsu bestudeerde Jigoro Kano in die tijd ook een aantal 'moderne' sporten zoals, gymnastiek, atletiek, roeien, trektochten en baseball. Het grote verschil wat hij ontdekte was dat bij Jujutsu zowel het totale fysieke lichaam alsook mentaal getraind werd.

Tijdens het spelen van een partij baseball kwam Jigoro Kano in contact met Motoyama wiens vader meester was in de Kitouryu-stijl van Jujutsu. Deze goede man was al op leeftijd en niet meer in staat les te geven, maar bracht Jigoro in contact met meester Tsunetoshi Iikubo. Op 47-jarige leeftijd was deze man nog altijd zeer bedreven in randori.

Eindelijk had Jigoro Kano zijn Jujutsu compleet, Het Tenshin Shinyo Jujutsu behield veel meer houdgrepen en omstrengelingen, terwijl de Kitouryu-stijl superieur was in effectieve werptechnieken en Kata.

4.4 Ontstaan van het Kodokan Judo.

1882 was een gedenkwaardig jaar voor Jigoro Kano. Hij behaalde zijn propedeuse filosofie aan de Tokyo imperiale Universiteit en kreeg een baan aangeboden als leraar aan het Gakushuin. Ondanks zijn relatief jonge leeftijd was Jigoro een zeer bekwame lesgever die revolutionaire nieuwe lesmethodieken ontwikkelde. Echter, Jigoro had maar één doel, hij wilde verschillende soorten Jujutsu bestuderen, deze ontwikkelen tot zijn eigen stijl, en die verbreiden over de hele wereld.

Om dit te bereiken ging hij zijn eigen dojo opzetten. Hiervoor vond hij in het district Shitayakita Inaricho een boeddhistische tempel genaamd Eishoji.



Hij huurde er via een monnik, Mr. Asahi, drie kamers, één voor zichzelf, één voor zijn leerlingen en één twaalf mat-tatami voor de dojo. Zijn eerste leerling werd Tsunejiro Tomita die via de vader van Jigoro met hem in contact was gekomen. Tomita werd meteen bevorderd tot schoonmaker zodat Jigoro zich volledig kon toeleggen op het lesgeven. Als tweede student kwam Shiro Saigo, die een van de grootste atleten van zijn tijd zou worden.

Jujutsu kreeg in die tijd een dubieuze reputatie, sommige beoefenaars hadden het verheven tot professioneel entertainment in de 'achteraf' theaters. Onder hen waren veel straatvechters die ook andere mensen met Jujutsu intimideerden. Het resultaat was dat Mr. Asahi niet meer zo blij was met de aanwezigheid van Jigoro Kano en zijn Jujutsu.

Jigoro Kano werkte hard om zijn droom waar te maken, hij gaf les aan school, bij thuiskomst Jujutsu en tot in de late uren werkte hij als vertaler. Toen hij genoeg geld bij elkaar had gespaard bouwde hij op een braak liggend terrein naast de tempel zijn dojo, dit was de

dojo die later als 's werelds eerste judo dojo bekend zou worden.

Toen de dojo klaar was nodigde hij alle studenten uit in de dojo voor een ontmoeting. Daar vertelde hij het volgende verhaal aan zijn leerlingen: "Jujutsu is meer dan een fysieke oefening. Het promoot evenzo mentale discipline en morele waarden. We leven nu echter in een tijdperk waarin Jujutsu gebruikt wordt als entertainment in theaters en muziekhallen om geld te verdienen. Tevens wordt Jujutsu gebruikt door ruziemakers om andere mensen te intimideren. Jujutsu heeft een slechte naam gekregen en is in diskrediet vervallen. Studenten raken onnodig geblesseerd. Jujutsu krijgt niet de juiste aandacht". "In mijn beleving" zo zei Jigoro Kano, "is het een ideaal om gevechten juist te voorkomen, opleiding te promoten en goede manieren en gedrag te stimuleren".

"Vanaf nu beoefenen we niet langer Jujutsu, we beoefenen iets nieuws en dat noemen we Judo". En Jigoro Kano legde uit wat hij bedoelde: Ju betekend 'zacht of flexibel' en Jutsu betekent 'techniek'. Het Ju van Judo betekent hetzelfde als in Jujutsu, zachtheid of flexibiliteit, terwijl het woord "do" betekent: "weg of pad". In Judo focussen we ons op de weg. Techniek komt op de tweede plaats. Om mensen voor de rest van hun leven te trainen met een goed karakter is Judo de ideale manier. In deze dojo zal ik Judo onderwijzen. Dit is de plaats waar de 'weg' wordt gevolgd. Studenten van Judo leren zowel spiritueel als educatief van hun training. Techniek wordt gebruikt om de mensen de 'weg' van het leven te onderwijzen. De naam van deze dojo is: 'Kodokan', vrij vertaald als 'de plaats waar de weg wordt onderwezen'. Om zich te onderscheiden van het Judo wat 200 jaar eerder al werd beoefend door de 'Jikishin-ryu' zei Kano: "Wat wij beoefenen heet vanaf nu volledig: Kodokan Judo".

In 1909 werd Kano het eerste Aziatische lid van het Internationaal Olympisch Comité. Als IOC-lid geloofde Kano in sport als middel om landen samen te brengen. Hij moedigde zijn leerlingen aan om zich te verdiepen in de westerse cultuur. Zijn overtuiging was dat wanneer jij je verdiept in de cultuur van het westen, dat de westerlingen zich dan als vanzelf gaan verdiepen in de Aziatische cultuur met als doelstelling begrip krijgen voor elkaar. Het was zijn droom om de Olympische Spelen in 1940 te Tokio te laten plaatsvinden.

4.5 De oorsprong en filosofie van de Kitouryu School:

(bron: Kodokan Magazine Judo 2009)
Geschreven door Toshiro Daigo (Informatie komt van een origineel document van Jigoro Kano gepubliceerd in 1969 door het Kodokan Judo Instituut)

Het is niet helemaal duidelijk welke persoon historisch gezien verantwoordelijk is als grondlegger van de Kitouryu School. In het Boek van Jigoro Kano verschenen een paar namen van mensen die beschouwd kunnen worden als grondleggers van de Kitouryu School. Fukuno Masakatsu was al begonnen met de Ryo Shintoryu Yawara School op Genwa 7 (1621). Terada Mitsuhide had al zijn naam als de opdrachtgever in de boekrol van Jikishinryu School op 1674 op Isumo. Ten slotte staat Ibaragi Toshinobu gepubliceerd op de boekrol van Kitouryu Ran Kokoroe no Mokuroku Kanei. (1639). Daarom lijkt het redelijk om te veronderstellen dat Ibaragi Toshinobu de oprichter is van de Kitouryu school. Ibaragi Toshinobu's populaire voornaam is Matazaemon Sensei. Hij had al vroeg betrekkingen met Yagyu Munekane. Ze bestudeerden de Ryoishintoryu Yawara school met Fukuno Masakatsu van Genwanenkan (1615-1624) tot het begin van Kanei (1641). Ibaragi en Munekane trainden gezamenlijk de Zen-filosofie op de Tokai tempel.

Ibaragi zag in de krijgskunst de belangrijkste methode in de ontwikkeling van zijn vaardigheden. Daarom richtte hij de Kitouryu school op, op basis van een specifieke filosofie. Ibaragi Toshinobu schreef in de boekrol artikelen met de naam; Hontai, Seikyo no Maki, Kitouryu Ran Tokushin no Mokuroku, Kitouryu Ran Jyugyo Mokuroku.

Hontai heeft een belangrijke betekenis: "Hontai" betekent romp als belangrijkste lichaamsdeel. Het geheel bestaat uit de vorm van het lichaam (Katachi) en haar gebruik van natuurlijke energie (Ki). Wanneer je de juiste filosofie en grondbeginselen gebruikt (Katachi) en je aandacht richt op stilte (Sei), dan kun je de sterkte en zwakte van je tegenstander op waarde schatten en deze gebruiken om de tegenstander te overwinnen. Samenvattend: als je naar je lichaam luistert en je houding correct gebruikt, is dat wat we verstaan onder "Hontai", en deze filosofie is opgenomen in elke strategie van elke techniek welke beschreven is in de boekrol. Deze boekrol van 'Hontai' is voor

het eerst afgegeven aan alle studenten van de Kitouryu School.

Het doel van Kitouryu is het volgende: je moet terugkeren naar een houding waar je hart de spiegel vormt van 'hontai', deze houding bezit het lichaam van nature. Om dit te bereiken houd je je lichaam te allen tijde rechtop en je hart vrij van egoïsme.

Volgens het boek Judo uit maart 1961 is de Kito School gebaseerd op de positieve en negatieve principes van oude Chinese Filosofie. KI was de positieve vorm en betekent 'stijgen' en TO was de negatieve vorm en betekent 'vallen'. In de Chinese taal betekenen dezelfde karakters YO en IN. IN staat voor schaduw en YO betekent licht. Het principe van de KITO school wordt daardoor in dit boek uitgelegd als; 'licht overheerst schaduw en schaduw overheerst licht'.

Hieronder volgt een korte historische genealogie van de verspreiding van de Kitouryu School:

Ibaragi Toshinobu-> Yoshimiura Sukenaga-> Hotta Yoritsune-> Takino Yuken-> Takenaka-Tetsunosuke Kazukiyo-> Iikubo Shukichi Kounen-> Kano Jigoro.

Kano shihan* bestudeerde Kitouryu onder Iikubo Kounen. Kano shihan studeerde met de Takenaka-groep van de Kitouryu School onder leiding van Iikubo Kounen in Meiji-14 (1881). Iikubo Kounen werd geboren in Edo. Hij studeerde sinds zijn jeugd aan de Kitouryu school onder leiding van Takenaka Tetsunosuke. Vervolgens diende hij als leraar van de militaire kunsten aan het Sjogoenaat. Hij werd een expert van de Kitouryu School. Hij ontwikkelde een stijl geïnspireerd op de stijl van de oude krijger toen hij 47 werd. Ook bouwde hij een superieure expertise in de werptechnieken; vooral zijn Haraigoshi en zijn Yoko-sutemi-waza waren vrij uniek en zeer efficiënt. Hij gaf niet alleen les in randori maar ook kata-onderwijs aan Jigoro Kano Shihan.

** Shihan is de uitvoerend leraar/mentor. De naam betekent: leraar, meester, voorbeeld. Een belangrijke taak van een Shihan is het begeleiden van leerlingen op hun pad. Maar naast het lesgeven en het aanreiken van technieken vervult de Shihan dus ook een voorbeeldfunctie voor zijn/haar leerlingen. Om dit te kunnen zal de Shihan zijn/haar energie zuiver moeten houden en dit komt ook weer terug in zijn of haar levensstijl.*

Tot 50-jarige leeftijd kon Ikubo met gemak winnen van Jigoro tijdens de vele Randori die zij in die tijd tegen elkaar draaiden. Rond Meiji 18 (1885) paste Jigoro kano zijn ervaring van de principes van Kuzushi toe tijdens zijn randori met Iikubo. Jigoro Kano haalde Iikubo eerst uit balans en daarna gebruikte hij Waza (technieken). Iikubo Sensei was Kitouryu Nagewaza specialist, maar vreemd genoeg kon hij niet ontsnappen aan Jigoro Kano's worp. Op dit moment begreep Jigoro Kano het diepste principe van Kuzushi. Na deze ervaring leerde Jigoro Kano Roppou no Kuzushi (6 manieren Kuzushi) en Happou no Kuzushi (8 manieren Kuzushi) aan de Kodokan.

Toen Jigoro Kano deze conclusie meldde aan Iikubo Sensei, antwoordde deze dat Jigoro Kano gelijk had. Vervolgens adviseerde hij Jigoro Kano om jongere tegenstanders op te zoeken om de praktijk met randori te beoefenen. Tot slot voorzag Iikubo Kano met een diploma van de Kitouryu School en overhandigde hem vele boekrollen. Jigoro Kano studeerde aan de Kitouryu school en de Tenjinshinyoryu school. Hij ontdekte vele superieure punten van deze scholen op het gebied van Kata en Nagewaza (werptechnieken) in vergelijking met anderen. Dit is de reden waarom "het principe van Kuzushi" de educatieve basis vormt van het Kodokan judo.

Jigoro Kano gaf een lezing met als titel "Judo en educatieve waarde". Kano gaf deze lezing aan de Dai Nippon Kyoikukai op 11 mei Meiji 22 (1889). De minister van Onderwijs de heer Enomoto Buyou, talrijke ambassadeurs van andere landen, 200 persoonlijkheden en de 20 beste leerlingen van de Kodokan woonden deze lezing bij. Kodokan Judo magazine publiceerde deze lezing in april Showa 50 (1975).

Deze voordracht hield onder meer een doelstelling in voor de beoefening van judo en een reeks praktische vaardigheden. Tevens maakte Kano de werkelijke bedoeling kenbaar met betrekking tot de oprichting van Judo en vermeldde hij de reden voor het veranderen van de naam van Jujutsu in judo.

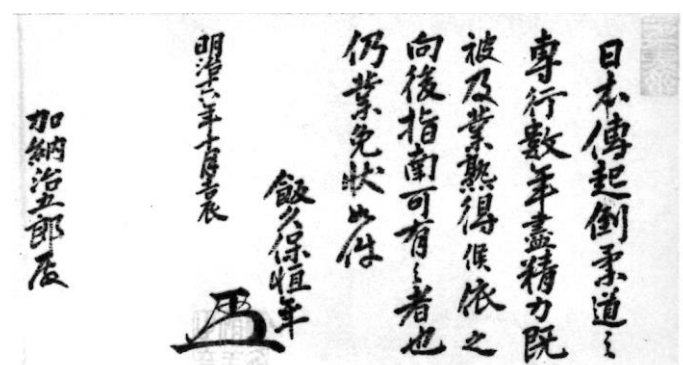
Jigoro Kano legde de nadruk tijdens deze bijeenkomst op de fundamentele betekenis van judo, waaronder educatieve waarden in de Kodokan Judo, en introduceerde hij de term "Kuzushi" in deze lezing. Hij vertelde dat hij de beleving van Kuzuchi had gedaan tijdens zijn training aan de Kitouryu school. Daarnaast

verklaarde hij dat de theoretische standpunten van de Kitouryu kata moeilijker waren dan de kata's van de Tenjinshinyoryu. Dit verklaarde hij met een voorbeeld: uitgaande van een staande positie probeert mijn partner mij te werpen. Als voorbereiding trekt de partner me naar voren of duwt me naar achteren, en tenslotte probeert hij me te werpen met nage-waza. Ik blijf rechtop staan maar verlies niet mijn evenwicht terwijl ik de beweging van mijn partner volg en gelijktijdig mijn houding bewaar, ook als mijn partner aan mij trekt of duwt. Het gevolg is dat mijn partner niet in staat is om mij te werpen. Als je partner je probeert te werpen en je bent bang je balans te verliezen dan zul je uiteindelijk ook je evenwicht verliezen en geworpen worden. In de praktijk van de Kitouryu kata, leert u hoe u deze stabiele positie kunt behouden. Dat principe heet 'Hontai' (het hoofddeel of Shizen Hontai).

Hij noemde nog een ander voorbeeld. De mens staat altijd op twee benen. Deze benen kunnen het gewicht van het hele lichaam dragen. Een methode om de ander te kunnen werpen is door het totale gewicht van de tegenstander op één been te brengen. Dit is het principe van Kuzushi.

Tot slot vertelde Jigoro Kano dat als een leek naar een demonstratie van Kitouryu no kata zou kijken hij waarschijnlijk niet zou begrijpen wat het was. Jigoro Kano dacht dat de voorloper van de Kitouryu school dit Kata heeft ontwikkeld door veel ontberingen en intensieve trainingen. Het is vooral dit Kata wat de nauwste betrekking lijkt te vertegenwoordigen tot andere Jujutsu scholen.

Bovenstaande is de reden waarom Jigoro Kano het "Kitouryu no Kata" ontwikkelde tot het "Koshiki no Kata". Kano vond dat de filosofie en de techniek van de Kitouryu School zeer belangrijk was in het opvoedkundige proces van Kodokan Judo.



The certificate the Shihan received from the Kito Jujutsu School signed by Iikubo Tsunetoshi (Konen)

Uit een aantal bronnen kunnen we gissen naar de tijd dat Jigoro Kano het Koshiki-no-Kata haar naam gaf.

- A. Uit het boek van Keio Gijuku Judobushi (History of Keio school Judo Club)
 - 1. Er wordt in 1898 gesproken over een competitie van Kitouryu Omote no Kata: Tori Yamashita Yoshitsugu, Uke Koshiba Saburou.
 - 2. In 1900 was er weer een competitie Kitouryu Omote no kata: Tori Yamashita Yoshitsugu en Uke Koshiba Saburou.
 - 3. In 1901 is er in datzelfde boek sprake van een competitie Koshiki no kata: Tori Yamashita Yoshitsugu, Uke Tomita Tsunejirou.
- B. Uit het Kodokan Magazine "Kokushi".
 - 1. In 1899 wordt er melding gemaakt van een 3e Kodokan Judo competitie met het Kitouryu no kata met als Tori Isogai Hajime en Uke Hirooka Yuji.
 - 2. In januari 1901 wordt er bij gelegenheid van de jaarlijkse Kagami Biraki een demonstratie gegeven van het Kodokan Koshiki no Kata (Kitouryu) met als Tori: Kano Shihan en Uke Yamashita Yoshitsugu (6e dan).

Conclusie: We mogen uit bovenstaande stellen dat januari 1901 de datum is dat Jigoro Kano de naam Koshiki-no-kata officieel geïntroduceerd heeft. Jigoro Kano legde dit kata vast voor de Kodokan zodat deze vorm en kennis van het oude Jujutsu (Koryu) voor altijd behouden zou blijven.

Het oude Jujutsu classificeerde de verschillende technieken door ze systematisch in te delen in de zelfverdedigings houdingen van de Samurai. Dit hield in: Idori (knielende vorm), Tachiai (staande technieken) en Ikiai (kruislingslopende vorm). Bepaalde vormen komen overeen met het Kime-no-kata aangevuld met arrestatietechnieken, oefeningen ter voorkoming van blessures en gebruik van medicijnen. Elke Jujutsu school ontwikkelde zijn eigen karakteristiek en inhoud aan haar technische stijl.

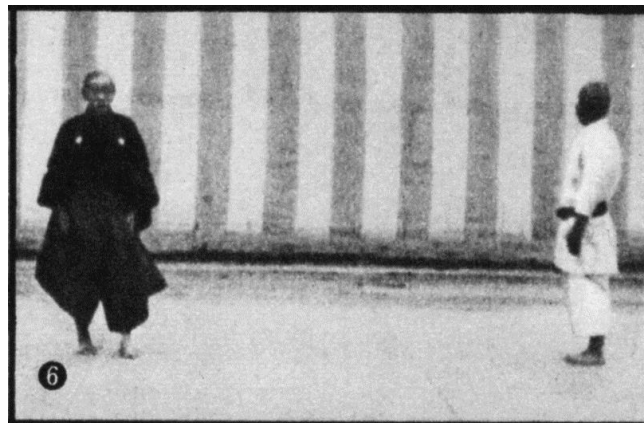
Het kata van de Kitouryu school week af van de andere scholen. Algemeen gezien droeg de Samurai een harnas en werden er twee serie's technieken onderwezen: Werptechnieken

waarbij gebruik werd gemaakt van Shizen Hontai en werptechnieken waarbij gebruik werd gemaakt van Jigotai (defensieve houding). Voor de gecombineerde vorm van Shizenhontai en Jigotai bestond in het oude-Jujutsu geen naam. Kodokan judo benoemde deze vorm voor het eerst (Jigo Hontai).

De 15 technieken van het Kitouryu-no-kata die door Ibaragi Yoshinobu werden benoemd waren niet duidelijk omschreven qua vorm. Het Kitouryu-no-kata bestond uit 14 technieken omote, 7 technieken ura en 10 aanvullende technieken welke niet precies waren omschreven.

Daigo vertelt dat hij in 1948 werkte als research student aan de Kodokan. In die tijd werkte hij veel samen met Nagaoka Hideichi Sensei (10e dan). Nagaoka vertelde over de eerste stap in het Koshiki-no-kata het volgende: De eerste stap lijkt een simpele stap, maar deze stap die eindigt in Shizenhontai is niet zomaar een stap. Deze stap is zeer moeilijk en het is de bedoeling tijdens deze stap de juiste houding van je lichaam te demonstreren terwijl je uitdrukking geeft aan ki-kracht en niet alleen met gebruik van je benen naar voren stapt. Nagaoka zei dat hij aan deze eerste stap kon zien welk niveau iemand bezat bij dit kata.

Jigoro Kano demonstreerde in 1930 op 71 jarige leeftijd het Koshiki-no-kata met Yamashita Yoshitsugu. Deze demonstratie werd vastgelegd op een historische film en tijdens deze gelegenheid droeg Kano een Montsuki en Hakama (formele kimono bovenstuk en broek). Op deze film zien we Kano met een prachtige sterke expressie, een enorme beheersing van zijn kracht en rustige uitstraling.



4.6 Historie van het Tenjin Shinyo Ryu Jujutsu.

Letterlijk betekent Tensjin Shinyo Ryu 'school van de Goddelijke waarheid van de wilg' en werd in 1830 opgericht. In 1863 stierf de oprichter Iso Mataemon Ryukansai Minamoto Masatari op 76-jarige leeftijd. Hij bestudeerde twee verschillende stijlen Ju-jutsu; Yoshin-ryu en Shin-no Shinto-ryu. Na jaren van ontwikkelen en trainen was hij bij de Tenmangu tempel in noord Kyoto waar hij een wilgenboom zag meebuigen in de wind. Hij gebruikte daarom het woord 'Tenjin' en combineerde het met 'Shin en Yo' van de stijlen die hij reeds bestudeerde en zo ontstond de Tensjin Shinyo Ryu. Iso werd jujutsu instructeur aan de Tokugawa Shogunate en zijn school werd de meest populaire jujutsu school van zijn tijd. (1848-1864). Iso onderwees 5000 leerlingen in die periode.

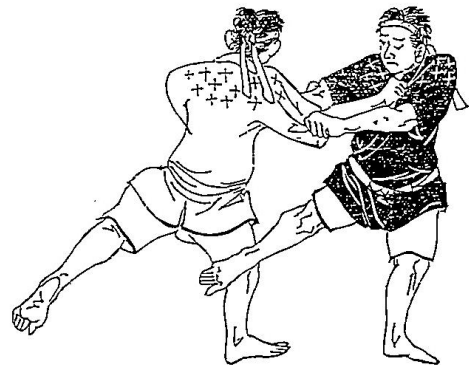
Iso ontwikkelde een fundamenteel principe van Jujutsu door gebruik te maken van een correcte lichaamshouding in combinatie met het meegeven van dit lichaam. Hij bedacht dat je de kracht van de tegenstander niet moet tegenwerken maar juist gebruik moet maken van deze kracht om de tegenstander uit balans te brengen.

Iso ontwikkelde slag en stoot technieken en combineerde deze met worpen, klemmen en omstrengelingen waardoor een bijzondere sterke Jujutsu stijl ontstond. De meest voorkomende trainingsmethode die werd gebruikt is kata. Eén van de kata welk nu nog aan het Kodokan instituut aan een zeer exclusief gezelschap wordt overgedragen is het 'Kappo' oftewel aanleren van reanimatietechnieken.

Kano Jigoro, studeerde jujutsu onder twee grootmeesters van het Tensjin Shinyo ryu, Fukuda Hachinosuke en Iso Mataemon Masatomo. De invloed van Tenjin Shinyo ryu op het hedendaagse judo is vooral zichtbaar door werptechnieken als seoi-nage, harai-goshi en osotogari. Het Itsutsu no kata, oftewel het kata van de vijf vormen, vindt zijn oorsprong in het Tenshin Shinyo ryu's "Vijf lessen van de kuden" kata. Helaas is de oorsprong van dit kata verder onbekend. Ook technieken binnen het Kime no kata zijn zeer sterk beïnvloed door het Tenjin Shinyo.

Zoals de meeste koryu (traditionele scholen), volgde de Tenjin Shinyo Ryu het graduatiesysteem van de bujutsu Menkyo, bij ons beter bekend als het budo kyu/dan system.

Vermeldenswaardig is dat de uitvinder van het aikido, Morihei Ueshiba, ook studeerde aan de Tenshin Shinyo Ryu.



Ashi-barai of Tenjin Shinyo-ryu

5.1 Het karakter Ju

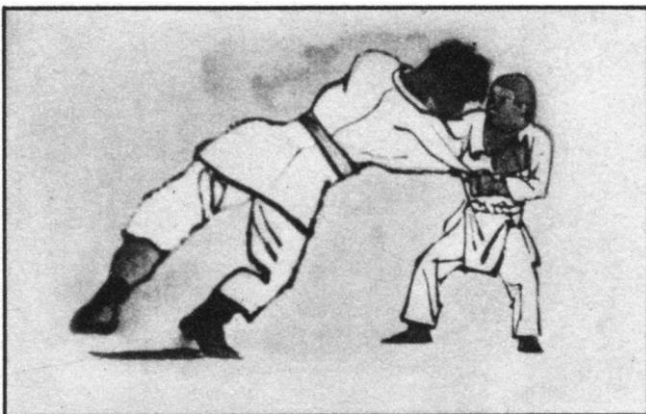
In het boek *Mind over Muscle* legt Jigoro Kano het principe Ju als volgt uit:

Ju Yoku Go o Seisu zoals Ju volledig wordt omschreven betekent vrij vertaald Zacht overwint hard. Stel je voor dat je tegenstander een kracht heeft welke gelijk gesteld is aan tien, hiertegenover sta je zelf met een kracht van zeven. Wanneer je tegenstander je nu met volle overgave duwt (met een kracht van tien) en jij biedt weerstand dan zal je tegenstander altijd van je winnen, ook al gebruik je al je krachten. Als je nu in plaats van weerstand te bieden de kracht van de tegenstander absorbeert en versterkt door te trekken met een kracht van zeven, dan zal de tegenstander naar voren uit balans raken waardoor jij in staat bent hem te verslaan.

T.P. Leggett beschrijft het karakter Ju in zijn boek 'the demonstration of gentleness' als volgt:

Het woord JU, letterlijk zachtheid, heeft in judo een technische bedoeling. Het klassieke voorbeeld van de wilgenboom die meegeeft onder een pak sneeuw of waarvan de takken bij een stevige storm meegeven om daarna weer rechtop te veren terwijl de takken van de stevige eik niet meegeven en daardoor afbreken. Soms wordt het principe verkeerd uitgelegd alsof de wilg geen enkel verzet biedt maar dat is niet juist, de wilg gebruikt wel degelijk enige kracht want zijn wortels blijven in de grond. Zo is het ook bij judo, kracht is niet direct tegen de andere kracht maar er is sprake van indirecte weerstand.

De indirecte weerstand is gebaseerd op balans, bedrevenheid, techniek en strategie.



The big man, whose balance has been broken in accordance with the principles of "JU", is thrown by the small man who has retained his balance.

5.2 Seiryoku Saizen Katsuyo

Judotechniek is gebaseerd op verschillende theorieën waarvan Ju Yoku Go o Seiso er slechts één is. Om een bepaald doel te bereiken moet je zowel je mentale als je fysieke energie zo efficiënt mogelijk gebruiken. Dat wil zeggen dat je bij gebruik van je geest en lichaam de meest effectieve methode of techniek moet toepassen. Dit noemen we Seiryoku Saizen Katsuyo. Om dit principe eenvoudig te houden voor de uitspraak korte Jigoro Kano het af tot: Seiryoku Zenyo, vertaald als Maximale efficiëntie.

Het maakt niet uit wat je doel is om te bereiken, het gaat er altijd om dat je je doel op een zo efficiënt mogelijke manier bereikt.

Laten we dit principe eens bestuderen d.m.v. de uitleg van het Nage-waza. Op het moment dat we onze tegenstander uit balans hebben gehaald, een heupworp inzetten en vervolgens indraaien met onze heup tegen de tegenstander om hem te werpen dan wordt onze heup gebruikt als steunpunt. Als onze heup op de plaats zit van Uke's borst is het onmogelijk hem te werpen of je moet uitzonderlijk veel kracht gebruiken. De meest efficiënte plek om onze heup te plaatsen is precies op die plaats waar het middelpunt van Uke's gewicht zich bevindt. Als we daar ons steunpunt plaatsen dan hoeven we maar licht aan Uke's mouw te trekken waardoor het gewicht van Uke zich eenvoudig rond ons steunpunt laat draaien.

Uke balanceert als het ware rond ons steunpunt. Bij Kata-Guruma kunnen we dit principe eveneens goed illustreren. Als we Uke niet optillen met het middelpunt van zijn gewicht in onze nek dan moeten we te veel onnodige kracht gebruiken om hem rond ons steunpunt te draaien.

Het zo efficiënt mogelijk gebruik maken van geest en lichaam hoort niet alleen thuis in de judotechniek maar kan worden toegepast in vele aspecten van het leven. Dit principe zou een standaard onderdeel van de lessen moeten zijn en iedere judoka zou bewust tijdens elke dagelijks voorkomende situatie dit principe moeten toepassen.

Ongeacht leeftijd, afkomst of omstandigheden, als je dit principe standaard toepast in de keuze van je voedsel, kleding, onderkomen of je werk en binnen je relaties, dan zul je zien dat je als mens enorme vooruitgang boekt in het leven.

5.3 Jita Kyoei, Judo en opvoeding:

Er zijn drie aspecten welke Jigoro Kano bespreekt als het gaat om Jita Kyoei oftewel voorspoed en algemeen welzijn. Het bewaken van de morele standpunten, het trainen van het intellect en het vertalen van de theorie van het gevecht naar het totale leven om jezelf zo een methode eigen te maken om allerlei zaken in het dagelijkse leven op te lossen.

Morele standpunten:

Aan de ene kant is er het vermogen om morele standpunten op natuurlijke wijze te ontwikkelen door simpelweg judo te beoefenen. Hier worden de morele karaktereigenschappen ontwikkeld door de unieke eigenschappen welke tijdens de judolessen worden onderwezen. Aan de andere kant zijn er externe omstandigheden in relatie tot judo welke bijdragen aan het uiteindelijke doel, namelijk judo als opvoeding. Tijdens de lessen zie je bijvoorbeeld als vanzelf ontstaan dat de judoka's met ervaring de beginners gaan helpen, dit begeleiden van andere mensen wordt automatisch meegenomen buiten de dojo. Een ander voorbeeld is dat wanneer de leraar de leerling tijdens de les aanspreekt op zijn of haar gedrag dit wordt opgemerkt door het aanwezige publiek. De aanwezige ouders trekken deze corrigerende opmerkingen vaak door in hun privé situatie en ook hier zie je dan een duidelijk voorbeeld van hoe het judo morele invloeden heeft op de leerlingen en de maatschappij.

De ontwikkeling van het intellect:

Bij de ontwikkeling van het intellect binnen Judo komen een aantal zaken aan de orde: observeren, geheugen, experimenteren, voorstellingsvermogen, taal en openstaan voor nieuwe ideeën. In het uitoefenen van Judo is observatie zeer belangrijk. Het bestaat uit twee delen. Enerzijds moet je je partner observeren tijdens randori, wat is het beste moment om hem of haar te werpen en in welke richting? Anderzijds moet je de tegenstander observeren wanneer hij of zij randori maakt met anderen. Wat betreft geheugen, je moet de oefeningen onthouden die je geleerd hebt. Daarnaast moet je ook onthouden wat je in bovenstaand voorbeeld hebt geobserveerd. Experimenteren gebeurt doordat je technieken uitprobeert in verschillende situaties. Doorzettingsvermogen is een belangrijk onderdeel in de ontwikkeling van deze kernkwaliteit in het judo. Voor de gevorderde judoka komt voorstellingsvermogen

om de hoek kijken. Het is belangrijk om andere situaties voor te stellen zodat je nieuwe technieken kunt combineren en uitproberen. Taal is van belang in het judo onderwijs, als je techniek of kata onderwijst moet je de leerling mede door middel van taal duidelijk maken hoe de techniek en de achtergrond van de techniek is opgebouwd. Daarnaast is taal nodig om diepgang in het judo te bespreken. Tot slot is het belangrijk open te staan voor nieuwe ontwikkelingen en ideeën, ongeacht of deze ideeën goed zijn of slecht, je moet ze allemaal op waarde weten te schatten en er je voordeel mee doen tijdens je judolessen en in het dagelijks leven.

De relatie tussen jezelf, anderen en je omgeving.

Het is belangrijk op de hoogte te zijn van de technische vaardigheden, karakter, lichaamsbouw, volmaakheden en tekortkomingen van jezelf en je tegenstander. Daarnaast moet je de omgeving altijd verkennen, zijn er meerdere mensen op de mat, waar zijn de muren en hoe groot is de mat. Na het bestuderen van bovenstaande kun je met vertrouwen aan randori beginnen. Tevens kan bovenstaande geprojecteerd worden op bijvoorbeeld politiek, de zakenwereld en onderwijs. Ook hier gelden dezelfde aandachtspunten als het kennen van de tekortkomingen en volmaakheden van jezelf en je zakelijke partner of je politieke tegenstander.

Tot slot twee belangrijke trainings spreuken die door Jigoro Kano in het Kodokan Judo werden geïntroduceerd: 'Jukuryo danko' wat zoveel betekend als breng je op de hoogte van een veilige situatie om je heen en maak dan een techniek met volledige overgave. De tweede is 'tomaru tokoro o shire' wat betekent; weten wanneer je moet stoppen. Dit wil zeggen dat je een techniek met volle overgave moet kunnen toepassen maar dat je moet weten wanneer de omstandigheden erom vragen dat je tijdig moet stoppen. En ook deze filosofische uitspraken zijn weer van toepassing in het dagelijks leven.

5.4 Kagami Biraki

Kagami Biraki betekent letterlijk: de spiegel openen. Soms lijken vertalingen nergens op te slaan tot je bekend wordt met de Japanse cultuur en je het verhaal achter de drie belangrijke symbolen van de Japanse folklore probeert te begrijpen. Het eerste symbool is de

spiegel, de tweede is hemellichaam en het derde is het zwaard.

In Japan wordt de Nieuwjaarsperiode beschouwd als één van de meest belangrijke periodes van het jaar en de Kagami Biraki valt hiermee samen. Volgens traditie wordt dit gehouden op de tweede zondag van januari en wordt meestal gevierd met het aanbieden van de Mochi (een geconcentreerde, ronde rijstcake). De mannen bieden het aan hun harnassen en vrouwen aan hun spiegels. Uiteindelijk werd het beeld van een spiegel gebruikt om de 'gewone mensen' te vertellen dat zij altijd naar zichzelf moeten kijken alsof ze in een spiegel keken en daarmee zichzelf beoordelen voor wat ze daadwerkelijk zijn. Deze manier van persoonlijke reflectie is een uitstekende manier om iemands eigen persoonlijkheid en karakter te verbeteren.

Kagami Biraki is een moment om stil te staan en jezelf een spiegel voor te houden en daardoor een beter mens te worden. Ieder jaar, zoals al gezegd, op de tweede zondag van het nieuwe jaar, vindt in de Kodokan, deze openingsceremonie plaats. Na een toespraak door de judoka met de hoogste rang en een demonstratie van alle officiële Kodokan kata door hooggegradueerde leraren volgen nog enkele andere demonstraties (jeugd en dames) en seriegevechten van prominente Japanse judoka's. Het slot van de Kagami Biraki is een traditionele Nieuwjaarsmaaltijd: een zoete, typisch Japanse bonensoep, o-shiroko, met kleine rijstballetjes, mochi. De drank die daarbij geserveerd wordt is Sake, een rijstwijn die meestal lauwwarm gedronken wordt.



The senior members of the Kodokan enjoying the red bean soup at a KAGAMI BIRAKI. The President is in the centre, with Mifune, 10th dan, on his left.

5.5 Voorbereiding van de techniek

In dit deel bespreek ik de beginselen van kuzushi (het verstoren van de balans) en Tsukuri (voorbereidende Actie). Dit alles aan de hand van een artikel geschreven door Kenji Tomiki, schrijver van "Judo, met Aikido", gepubliceerd in 1956.

Om duidelijk de theorie van een overwinning te kennen moet men op hetzelfde moment ook de theorie van de nederlaag kennen. Kodokan Judo heeft vastgesteld dat het begin van elke techniek (hetzij met blote vuisten, of met behulp van een wapen, zoals het zwaard en de speer) van de oude Jujutsu school bestaat door het verstoren van de evenwichtstoestand van het lichaam. Dit principe heet: kuzure-no-jotai (in staat van verstoorde balans). Soms verliest de tegenstander zelf het evenwicht, en op andere momenten kun jij het evenwicht positief verstoren waardoor de balans van de tegenstander een kwetsbare houding aanneemt.

In Judo wordt elke techniek geanalyseerd in Tsukuri (voorbereidende actie) en Gake (werpen). De voorbereidende actie is verder onderverdeeld in aite-no-Tsukuri (voorbereiding van de tegenstander) en Jibun-no-Tsukuri (de voorbereiding van jezelf). De voorbereiding van de tegenstander bestaat uit het verstoren van de balans van de tegenstander (Kuzushi). Anders gezegd: Voor het uitvoeren van een techniek is het de bedoeling de tegenstander in een dusdanige houding te plaatsen waardoor het gemakkelijk wordt een bepaalde techniek toe te passen. Op datzelfde moment moet jezelf in een houding en positie komen waarin het gemakkelijk is om een techniek toe te passen. Dit is de voorbereiding van jezelf.

De finesse van de judotechnieken ligt niet in de actie van het uitvoeren van technieken, maar in de vaardigheid waarmee de voorbereiding wordt gedaan. Jigoro Kano analyseerde de techniek en hij hechtte belang aan de studie en de praktijk van de voorbereidende actie.

In het geval van de voorbereiding van de tegenstander moet de theorie en praktijk van het beginsel van het verstoren van de balans worden onderzocht, terwijl met betrekking tot de voorbereiding van jezelf het noodzakelijk is om de natuurlijke houding te bestuderen en ook de theorie en praktijk van *ma-ai* (afstand tussen Tori en Uke).

Stabiliteit.

Het zwaartepunt van het lichaam van een staande persoon is in de schaamstreekregio ongeveer 10 cm onder de navel. Wanneer de loodrechte lijn vanaf het centrum van de zwaartekracht loopt door het steunpunt of het midden van de basis gevormd door de twee voeten, dan is het lichaam van deze persoon in balans.

Een persoon is uit balans wanneer hij naar voren, naar achteren of van links naar rechts beweegt, en de loodrechte lijn vanaf het centrum van de zwaartekracht afwijkt van het steunpunt. Echter, wanneer het lichaam van een persoon zijn evenwicht verliest, probeert hij dit altijd op een natuurlijke manier te herstellen. Hoewel het zwaartepunt wankelt, is hij in staat zijn rechtopstaande houding te handhaven. In het geval het centrum van de zwaartekracht van een stilstaand persoon scherp wankelt en hij niet in staat is om de stabiliteit die zijn lichaam ondersteunt door zijn voet te verplaatsen in de richting waarin het centrum van de zwaartekracht beweegt is hij uit balans. Kortom, de houding van een staande persoon lijkt op het eerste gezicht instabiel, maar het evenwicht wordt gehouden door de voeten slim te verplaatsen. Als externe krachten op het lichaam werken op het moment dat hij evenwicht verliest, valt hij in een keer, zoals hieronder beschreven;

Het lichaam valt gemakkelijk, wanneer iets de voet belemmert neer te zetten die in de richting stapt waarin het zwaartepunt beweegt, bijvoorbeeld wanneer de voet wordt tegengehouden door een steen. (Sasae-tsuri-komi-ashi)

Wat is dan het principe van de zachtheid?

In staande positie is het de bedoeling niet in te gaan tegen de kracht van de tegenstander maar gebruik te maken van deze kracht om zodanig de kracht van de tegenstander te doorbreken. Bijvoorbeeld, wanneer je tegenstander duwt en een stap naar voren zet, zelf een stap achteruit plaatst i.p.v. terugduwen, dan zul je niet het gevoel van weerstand van de tegenstander ervaren. Als je op dat moment een grotere stap achteruit zet die groter is dan de voorwaartse stap van de tegenstander, is zijn evenwicht naar voren door zijn eigen kracht uit balans gebracht, en kun je hem naar beneden werpen door naar voren te trekken aan de arm die hij naar voren duwt. Wanneer de tegenstander aan je revers trekt,

dan kun je hem werpen door een grote pas voorwaarts te maken. Kortom, het principe is te trekken in reactie op duwkracht van de tegenstander en te duwen in antwoord op zijn trekkracht. Met andere woorden, door de kracht van de tegenstander te versterken oftewel de bewegingsrichting te verlengen, breng je zijn evenwicht uit balans. Nog doeltreffender is het de kracht van een duwende tegenstander te ontwijken door zijn kracht te verplaatsen in zijwaartse richting. Het gezegde gaat onder judo deskundigen, "Reageer met een ronde beweging in antwoord op een duwende actie."

De toepassing van het beginsel van de zachtheid is goed tot uitdrukking gebracht in de technieken van de Kitouryu school van Jujutsu die worden bewaard als het Koshiki-no-kata (antieke vormen) van het Kodokan Judo. In dit kata zien we het principe van meegeven gedemonstreerd, na de aanval van Uke zien we hier duidelijk dat Tori gebruik maakt van de kracht van Uke en deze controleert zonder tegen zijn kracht te werken. Deze bewegingen, mits juist uitgevoerd maken een prachtig en mooi ritme.

Van oudsher werd het beginsel van zachtheid gesymboliseerd door een wilgentak of een bamboe, dat soepel is en niet gemakkelijk breekt. Het werd ook vergeleken met de beweging van terugslaan golven op het strand. Veel van de oude scholen van Jujutsu namen hun namen van deze symbolen. De term aiki zoals gebruikt in de aikijutsu of aikido betekent "zachtheid." De Aziaten zochten de bron van alle menselijke handelingen in *ki* (geest). In deze theorie is alle kracht afgeleid van de geest, en alle beweging van het lichaam wordt verricht door de geest. Zo hielden de Aziaten van het primaire belang om de geest te trainen.

Jujutsu (kunst van zachtheid) was ook vroeger wa-jutsu (kunst van het akkoord)). Dit toont aan dat Ju (zachtheid) ook de betekenis heeft van Wa (Akkoord). In de Ryuko-no-maki (lett. Boek van draak en tijger), dat wordt beschouwd als een van de oudste delen waarin gesproken wordt over de geheimen van de krijgskunsten, is er een passage: "Als de vijand zich opmaakt om ons te ontmoeten, dan ontmoeten we hem. We laten hem vertrekken als hij wil vertrekken.

Wa, of akkoord, is het fundamentele beginsel van de Japanse krijgskunsten. Het principe van

de zachtmoedigheid leert dat men niet tegen maar met de kracht van de tegenstander moet meegaan, en toch de juiste positie moet handhaven om niet je evenwicht te verliezen.

De Tao te Ching herinnert ons te kijken naar het kleine kind. De hand is zacht en de spieren slap, maar wat het kind vastpakt is stevig. Als we kijken hoe het kind vastpakt dan doet het dat door met de pink stevig te knijpen. Volwassenen gebruiken beide handen en knijpen alsof het stevige klauwen zijn. Het resultaat is dat de grip zich niet aanpast aan de vorm van wat ze vasthebben en de grip verrassend makkelijk los te maken is.

6.1 Tao Te Ching.

Het boek Tao Te Ching of Daodejing is een van de belangrijkste geschriften van het taoïsme, dat naast het confucianisme en boeddhisme een van de grote drie Chinese filosofieën is. Het boek stamt uit de 6e eeuw v.Chr. De teksten zijn eerst mondeling overgeleverd en rond 300 voor Christus opgeschreven. Hoewel het niet duidelijk is of het werk afkomstig is van één of meerdere auteurs, wordt Lao-tzu ('meester Lao' of 'oude meester') meestal beschouwd als de schrijver.

De Tao Te Ching is een bundel van 81 korte teksten, die aspecten van het leven behandelen. Het bespreekt hoe de wereld in elkaar zit, maar ook hoe men in het leven "juist" handelt. Het eerste hoofdstuk begint met het woord *Tao* (道) dat 'de Weg' betekent, het tweede hoofdstuk met *Te* (德) dat 'innerlijke kracht' betekent, vandaar de titel Tao Te Ching: 'Boek (*jing*: 經) van Tao en Te', ook vaak vertaald als 'Het boek van de Weg en de innerlijke kracht' of een variant daarop.

De teksten gaan over de schepping, het leven en hoe te leven. Ze zijn beknopt, fascinerend, poëtisch en filosofisch.

Centraal staan in de Tao Te Ching 'het volgen van de Tao' en Wu wei, 'het niet ingrijpen, het loslaten', dat wil zeggen, je niet verzetten tegen de loop der dingen, maar daar spontaan in meegaan.

Het Tao veroorzaakt het bestaan (het ene). Het bestaan op zijn beurt veroorzaakt het bestaande dat zich aan ons voordoet in zijn twee aspecten *yang* en *yin*, d.w.z. hemel en aarde, mannelijk en vrouwelijk, licht en donker,

zijn en niet-zijn, enz (de Twee). Deze twee aspecten *roepen elkaar als het ware op*, zoeken hun evenwicht en veroorzaken samen de derde dimensie waardoor het geheel meer dan de som der delen blijkt, de kracht of 'Chi' waardoor 'wij' meer dan jij en ik is (de Drie). Deze drie, deze triniteit van jij en ik en de kracht die ons bindt, door hun vereniging, eenwording en onderwerping aan het bestaan, het Ene zoals door het Tao bedoelt en voortgebracht, veroorzaken het ontstaan der tienduizend dingen, het *worden* van het Tao.

Na de bijbel is 'de Tao' een van de meest bestudeerde boeken ter wereld. De invloed geldt tot op de dag van vandaag.

Wie China wil leren kennen, die komt de Tao tegen. Het volgende gedicht komt uit de Tao te Ching:

Een mens wordt zacht en soepel geboren.

Bij zijn dood is hij taai en stijf.

Groene planten zijn zacht en gevuld met sap.

*Als ze sterven zijn ze verwelkt
en uitgedroogd.*

*Stijfheid en onbuigzaamheid zijn daarom
kenmerken van de dood.*

*Zachtheid en soepelheid zijn kenmerken
van het leven.*

*Een leger zonder flexibiliteit wint
geen enkele slag.*

*Een boom die niet buigt wordt
gemakkelijk gebroken.*

Het harde en taaie zal sneuvelen.

Het zachte en nederige zal overwinnen.

(Tao)

6.2 Het karakter Do.

Het woord: "Do" is afkomstig van het Chinese Tao of Dao en wordt in de Tao te Ching als volgt uitgelegd:

Het chinees symbool voor Tao stelt een voet voor (volgen) en een hoofd met twee pluimen, een generaal.



6.3 Toelichting bij het begrip Tao.

De (Chinese) Tao is verbonden met het (Indiase) Boeddhisme en het (meer Japanse) Zen Boeddhisme. Er zijn echter essentiële verschillen. Het Boeddhisme heeft als centraal thema het ontsnappen aan het lijden, aan je lot, je karma. Dit kan door verlichting te bereiken. Het Taoïsme is veel aardser. Hier gaat het om de vraag wat je doet met je leven. Geboorte en dood zijn niet interessant, want het is of al gebeurt of onvermijdelijk.

Het begrip Tao is in principe niet te vertalen, omdat ieder woord meteen ook een begrenzing bevat. De Tao is onbegrensd.

Het is het oerprincipe, de basis van alles. Het is het hoe en waarom, het onzichtbare zichtbare, aarde en hemel, het goede en het kwade, de bron, de ziel, de oerkracht, de spontane weg der dingen, harmonie, yin en yang, de schepping, het samen, water, de rivier, het oneindige, het leven en de weg.

De sleutel tot de Tao is het 'niet-handelen', 'wu-wei'. Spontaan en natuurlijk handelen, zonder inspanning, zonder streven. Men kan het taoïsme omschrijven als noch woorden noch daden. Tegelijkertijd ook permanente beweging, energie. Zijn als water, meegaan met de stroom. Je niet verzetten. Het ideaal van de taoïsten is de pure aard, het 'onbewerkte houtblok' dat nog alles kan worden. De absolute leegte, waarbinnen nog alles mogelijk is. De mens zet zichzelf klem door het denken in dualiteiten, de morele tegenstelling tussen goed en kwaad, lichaam en geest, mannelijk en vrouwelijk, terwijl alles juist één geheel is. Yin en yang vormen een

oneindig samenvloeiend geheel. Wetten, regels en kennis vormen beperkingen. Hierdoor worden we gehinderd om ieder moment de beste, meest natuurlijke, oplossing te kiezen.

6.4 Toelichting bij het begrip water.

De Tao is als water, wordt er wel gezegd. Het lijkt enigszins op de Tao. Water brengt leven en dood en komt overal, tot in de meest duistere spelonken. Het is bewegelijk en past zich aan, aan de ruimte. Water kan bevriezen en verdampen. Water is eeuwig als hemel en aarde. Water kan een huizenhoge zee vormen, een zacht kabbelend beekje en één iele dauwdruppel. Stilstaand water kan zijn als een gladde spiegel, en water kan prachtig transparant zijn. Uiteindelijk stroomt alle water naar huis, de zee. Water is een mooi voorbeeld van Wei Wu Wei, actie zonder actie.

Niets is zo zacht en bewegelijk als water.

Toch kun je er alles mee aanvallen wat stevig en sterk is.

Niets kan er tegen op.

Het zwakke kan het sterke overwinnen.

Het soepele kan het stugge overwinnen.

Eigenlijk weet iedereen dit wel, maar niemand leeft ernaar.

Het is echte wijsheid om alle vernederingen gewoon te accepteren.

Pas dan kun je een leider zijn.

Alle rampen die ons overkomen die moet je gewoon aanvaarden.

Dan kun je een koning zijn.

De waarheid klinkt vaak tegenstrijdig.

(Tao)

6.5 Judo en Tao.

"Een mens is bij zijn geboorte soepel en zacht, maar na de dood, is hij stijf en hard. Zo zou je kunnen stellen dat: soepelheid en tederheid het leven begeleiden maar stijfheid en hardheid de dood."

Bij het lezen van de filosofie van Lao Tzu kom je vanzelf terecht op de sterkte van soepelheid. Het is vreemd denk ik, dat de westerse mens zich niet realiseert hoeveel kracht er schuilt in zachtheid. Een van Lao Tzu's favoriete thema's werd water. Hij sprak van het water als de zwakste van alle dingen in de wereld, en toch is er niets zo sterk in het overwinnen van wat hard en sterk is. U kunt water doorklieven met een mes. Het water laat het mes gewoon recht door, maar als het mes wordt weggetrokken, is er geen spoor van een wond.

Wat zou er gebeuren als een ingenieur een volledig stijve brug bouwt? Als, bijvoorbeeld, de Golden Gate Bridge niet zou zwaaien in de wind?

De filosofie van de Tao is fundamenteel bij respect voor het evenwicht van de natuur.

U kent wellicht het verhaal van de Australische overheid die bij het bestrijden van een insecten plaag een groot aantal konijnen losliet zonder na te denken over de vraag of het konijn een natuurlijke vijand heeft. Door deze storing van het evenwicht van de natuur breng je jezelf in de problemen.

Dit is soms ook gesymboliseerd in de figuur van de legendarische stichter van Zen, Bodhidharma. Japanse speelgoedmakers stellen hem voor als een klein dik rond mannetje dat wanneer je het omdrukt meegeeft en altijd weer rechtop veert.

Op deze manier moet je de expert in Zen vergelijken met de expert in judo, nooit uit balans, zowel lichamelijk als geestelijk.

Een taoïstische verhaal vertelt van een oude man die per ongeluk in de rivier viel waar de stroomversnellingen leidde naar een hoge en gevaarlijke waterval. Toeschouwers vreesden voor zijn leven. Wonder boven wonder kwam hij er levend en ongedeerd stroomafwaarts aan de onderkant van de waterval uit. Mensen vroegen hem hoe hij erin was geslaagd te overleven. "Ik was één met het water, niet in gevecht met het water. Zonder na te denken,

ging ik met de waterval naar beneden en kwam samen met de waterval beneden aan en als vanzelf weer boven water. Dit is hoe ik het overleefde."

Confucius.

Zo'n 2500 jaar geleden zag China er heel anders uit dan nu. Het land is verdeeld in kleine staatjes met baasjes die elkaar naar het leven staan. Te midden van die bloedige chaos is daar de grote leermeester Confucius, letterlijk 'meester Kong'. die het allemaal hoofdschuddend aanziet. Hoe kan ik dit stelletje barbaren weer fatsoenlijk krijgen?

Volgens Confucius kan dat pas als alle mensen harmonieus met elkaar samenleven. En alleen als een heerser zich goed gedraagt, maakt zijn volk er ook geen potje van. Op die manier kan ook de gewone Chinees zich ontwikkelen tot een beschaafde burger.

Confucius was van mening dat iedereen van nature gelijk was. Bekwame mensen moesten hoge posten bezetten en niet per definitie de adel die dergelijke posten in de praktijk vaak overerfde.

Gebruiken moesten volgens Confucius samengaan met oprechte gevoelens en juiste morele intenties. Hierbij wees hij bijvoorbeeld op het respect van kinderen jegens hun ouders. Overwegingen ten aanzien van familiale relaties werden door hem doorgetrokken naar de samenleving als geheel. Volgens Confucius kon een samenleving alleen overleven als iedereen sympathie vertoonde. Dat betekende ook dat de hogergeplaatste daadwerkelijk empathie moest tonen voor een lager geplaatste.

6.6 I Tjing:

Het Boek der Veranderingen (ook Yijing of I Tjing) is een klassieke tekst uit het oude China. Het werk wordt gerekend tot de Vijf Klassieken en is daardoor ook een van de Dertien Klassieken. Tot op heden wordt het boek gebruikt als orakel- of als wijsheidsboek.

Traditioneel wordt het ontstaan van de I Tjing toegeschreven aan de mythische oerkeizer Fuxi, één van de Drie Verhevenen. Hij zou op bovennatuurlijke wijze kennis hebben verkregen van de acht trigrammen toen hij zag op welke wijze water van het schild van een schildpad afdroop.

Het boek beschrijft een oud systeem van kosmologie en filosofie. De achtergrond van deze filosofie is het "het in evenwicht brengen van tegenstellingen", "de evolutie van gebeurtenissen als een proces", en "de acceptatie van het onvermijdelijke".

De I Tjing wordt vaak de bijbel van de Chinezen genoemd en daar is geen woord teveel mee gezegd. De I Tjing bevat de basis van de Chinese samenleving; de belangrijkste principes waar de Chinese cultuur op steunt vinden we terug in de I Tjing. De I Tjing behandelt Yin en Yang, het Tao, Qi, de vijf elementen, de eigen keuzevrijheid en de veranderingen in het universum, hij bevat hiermee alles wat is geweest, nu geschiedt, en nog zal komen.

Inhoud:

De I Tjing bestaat uit 64 hoofdstukken. Elk hoofdstuk kan worden gezien als een vervolg op het vorige, maar dat is niet noodzakelijk en voor het raadplegen van het boek niet altijd van belang. Elk hoofdstuk draait om een teken dat is opgebouwd uit zes hele en/of gebroken lijnen. Een dergelijk teken, hier in het westen een Hexagram genoemd, zou er zo uit kunnen zien:



Wat de I Tjing met deze 64 Hexagrammen probeert te zeggen is het volgende: Alles uit het Universum bestaat uit een wisselwerking tussen Yin en Yang. Yang is beweging, actie. Yin is rust, reactie. Het één kan niet zonder het ander, en als je het ene noemt impliceer je

automatisch het andere. Als Yang in beweging is, is Yin de achtergrond waartegen de beweging zichtbaar is.

Elke situatie in dit universum kan worden weergegeven door één van de hexagrammen van de I Tjing.

De betekenis van elk hexagram is niet willekeurig; er zit een redenering achter die te herleiden is uit de structuur van het hexagram. Er zijn elementen in te ontdekken die het element zijn waarde geven. De belangrijkste elementen vinden we wanneer we een hexagram in tweeën splitsen. Als we dat doen met het voorbeeld krijgen we de volgende stukjes:



Je ziet nu twee stukjes van elk drie lijnen, de zogenaamde 'trigrammen'.

Deze trigrammen hebben net als de hexagrammen zelf, een naam en een betekenis.

Zo zijn er *acht* trigrammen te onderscheiden.

De hemel, de aarde, het meer, het vuur, de wind, de berg, het water en de donder. Samen met de leer van de vijf elementen vormen de acht trigrammen de belangrijkste kern van het Chinese gedachtegoed. Ze worden toegepast bij Feng Shui, bij verschillende vormen van astrologie, in de Chinese geneeskunde en er is een vorm van schaduwboxen afgestemd op de acht trigrammen genaamd: 'ba gua chang'. De acht trigrammen worden tevens gekoppeld aan de acht windrichtingen, aan lichaamsdelen, getallen, landkenmerken, geur, kleur en smaak; kortom ze vormen een belangrijke bron voor het systematiseren van vele dingen.



Afbeelding van Pakua met de beeltenis van Yin en Yang omgeven met de acht trigrammen.

In de I-Tjing vinden we de basisfilosofie van de Chinese samenleving: de principes van Yin en Yang, het actieve en passieve principe, de twee oermachten die in hun oneindige wisselwerking de loop der dingen tot in detail vormgeven.

In de Chinese filosofie wordt een belangrijke plaats ingenomen door de Weg van het midden: de levensloop die zich niet te buiten gaat aan uitersten maar stabiel is. Water stroomt altijd via de gemakkelijkste weg en probeert obstakels te omzeilen. De wind waait van hogedrukgebieden naar gebieden van lage druk, om zo het evenwicht te herstellen. De volle maan zal gaan afnemen en de zon zal op haar hoogste punt weer gaan dalen. Zo wordt het evenwicht gehandhaafd.

Tao (in Japan Do)

De wisselwerking tussen Yin en Yang gaat eeuwig door; zij leggen een pad af dat niet zozeer voor hen is uitgestippeld, maar dat automatisch ontstaat uit hun verloop. Dit pad is in China bekend als Tao (Dao), en het is een van de belangrijkste concepten uit de Chinese filosofie. Het is tevens een van de moeilijkst te begrijpen begrippen die de Chinese filosofie rijk is. De Tao-Te-Ching (de Bijbel van de Taoïsten) zegt hierover:

Het Tao waarover gesproken wordt is eigenlijk niet het echte Tao. Woorden zijn eigenlijk niet in staat het begrip uit te leggen. Het Tao, meestal vertaald met 'de weg', wordt gezien als de bron van alle dingen, maar ook als de bron waar alles naar terugvoert. Het Tao is niet tastbaar of op een andere manier met de zintuigen waarneembaar, het Tao kan alleen beleefd worden, ervaren op een manier die niet door woorden is over te brengen. In een Boeddhistisch geschrift rond de 2^e eeuw na Chr. Wordt Tao als volgt weergegeven: het Tao is niets, maar zelfs dan is dit niets alles waarin het Tao is vervat.

Qi. (in Japan Ki)

Yin en Yang zijn de beginselen; door hun uitwisseling wordt het Tao belopen en ontstaan de tienduizend dingen in het universum. Volgens het Chinese uitgangspunt bestaat er echter geen dode materie, alles is een product van Yin en Yang, en daardoor bezielt met levenskracht. Deze levenskracht wordt aangeduid met de term 'Qi'. Qi kan vertaald worden met levensadem. Alles is bezielt met Qi, en Qi is een van de krachtigste en meest voelbare uitingen van het Tao.

De vijf elementen;

Naast de theorie van Yin en Yang is kennis van de leer van de Vijf Elementen - Aarde, Metaal, Water, Hout en Vuur- belangrijk voor een volledig begrip van de Chinese cultuur.

Zij staan voor vijf fasen waarin Qi kan verkeren, en elk element kan een ander element voortbrengen of vernietigen. Zij staan voor stadia van energie die elkaar kunnen uitputten, beschadigen of stimuleren.

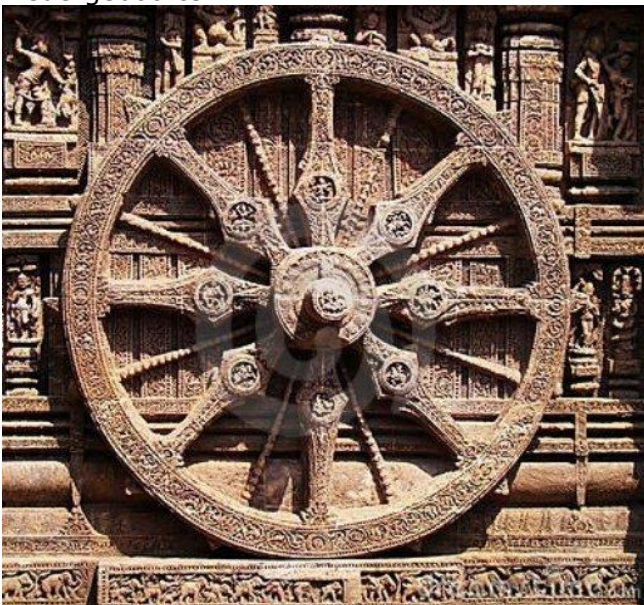
Ze hebben wel elk hun eigen dynamiek, en alles wat in categorieën van vijf kan worden ingedeeld wordt gekoppeld aan de Vijf Elementen.

Ook de acht trigrammen worden verbonden met de Vijf Elementen.

6.7 Het Boeddhisme.

Het Boeddhisme komt van oorsprong uit India. Het stak ongeveer 2500 jaar geleden de kop op in de centrale vlakte van de rivier de Ganges. Het verheft zich al snel als een symbool van de spirituele aspiraties van de mensheid. Het boeddhisme gaat van de opvatting uit dat alles cyclisch is. De leer gaat uit van de schepping die gebaseerd is op oorzaak en gevolg. Daaruit volgt ook dat wanneer een wezen sterft, het ook de aanleiding vormt voor de geboorte van een nieuw wezen. Wat Boeddha zocht was een ontsnappingsmogelijkheid, een definitieve en totale bevrijding van het cyclische bestaan.

De acht spaken van het wiel staan symbool voor het achtvoudige pad dat een uitweg biedt uit de eindeloze cyclus van dood en wedergeboorte.



Deze spaken staan voor het ontwikkelen van wijsheid door: (1)juist zien en (2)juist denken
-Het ontwikkelen van een ethische levensstijl, van deugd door: (3)juist spreken, (4)juist handelen, (5)juist levensonderhoud.
-Meditatie: (6)juiste inspanning, (7)juiste opmerkzaamheid, (8)juiste concentratie.

Het achtvoudige pad is een ingang die je in staat stelt alles wat maar enigszins belangrijk is in de Chinese cultuur te koppelen aan de I Tjing.

Het woord dojo komt eveneens uit India. Het is sanskriet en vertaald het woord 'bodhimanda' tot 'de plaats waar je ontwaakt'.

*Jaag niet achter het verleden aan.
Verlang niet naar de toekomst.
Het verleden is niet meer.
De toekomst is nog niet begonnen.*

(Boeddha)

7. Het Kodokan Embleem

Sinds het ontstaan van de Kodokan is het hiernaast afgebeelde symbool in vele dojo's, boeken, webpagina's, en zelfs op judogi te vinden. Het symbool kan worden weergegeven met of zonder de Japanse karakters voor ju en do.



De kersenbloesem werd beschouwd als een bijzonder mooi en belangrijk symbool voor de Japanse samoerai, want op het hoogtepunt van haar schoonheid zou het onvermijdelijk op de grond vallen om te sterven. Ook de Samurai moest bereid zijn zich op te offeren tijdens de sterkste en mooiste periode in zijn leven en de kersenbloesem is het bewijs dat dit de natuurlijke weg is van dit proces en dat het zelfs mooi en puur is. Het leven is zo delicaat en licht als de vallende bloemblaadjes en er is een natuurlijk moment voor alle mooie dingen om aan hun einde te komen. De samurai streefde het begrijpen van de aard van het leven en de dood na door te mediteren over de bloesem van de kersenboom. Deze vrede werd getemperd door de innerlijke kracht, macht en de bestrijding van geest, vertegenwoordigd door de cirkel van rood. Via de studie van aanval en verdediging in Judo leren we onze geest en lichaam te harmoniseren. In Eugen Herrigel's "Zen en de kunst van Boogschieten" (1953) wordt gezegd dat "Het niet voor niets is dat de Samurai heeft gekozen voor het symbool van de kwetsbare kersenbloesem. Zoals een kroonblad daalt in het ochtendzonlicht en sereen ter aarde drijft, dus moet de angst zich losmaken van het leven, stil en innerlijk onberoerd." Dit kan de motivatie zijn voor de volgende interpretatie van het Kodokan symbool dat algemeen werd aanvaard in het westen.

Het standaard embleem van de Kodokan is een acht vormige bloem van de kersenboom. Het werd goedgekeurd door feodale Samurai omdat de bloem loslaat van de boom op het hoogtepunt van haar schoonheid om te sterven. Het symboliseert een zekere mate van volwassenheid in het individu, die wordt samengevat door de woorden "Sterk van binnen, maar zacht van buiten." De vuurrode kleur in het midden van het symbool geeft het vuur aan van het individu. De geest van de Kodokan combineert de kracht van gesmeed

ijzer in rode hitte in de zijde, soepele en witte bloem. Dit is symbolisch voor de samenwerking van lichamelijke kracht, lenigheid en flexibiliteit van de pure geest, ontwikkeld door de ervaren Judoka. Het is een teken van persoonlijke verwezenlijking.

Hoewel dit de meest bekende interpretatie van het Kodokan symbool in het westen is, is het niet de meest accurate. Een kersenbloesem ('sakurabana' in Japans) wordt altijd afgebeeld met vijf bloemblaadjes, zoals weergegeven in dit symbool en foto van een kersenbloesem.



Door het contrast, Het Kodokan embleem heeft acht spitse punten. Sommige judo clubs en organisaties hebben

gebruik gemaakt van de vijf puntige kersenbloesem als onderdeel van hun emblemen, en als een zinvol Samurai symbool is het ook aanvaard. Maar het Kodokan symbool heeft verschillende uitgangspunten. De kleuren in het symbool van de Kodokan is een stuk van het rode hete ijzer omgeven door zuiver witte ruwe zijde - hard in het centrum, zacht aan de buitenkant. Het embleem benadrukt dat in het judo in beginsel het zachte controleert over het harde.

Het Kodokan symbool werd pas in gebruik genomen na de dood van Jigoro Kano. Een klein pamflet gepubliceerd door de Kodokan verklaard dat het huidige Kodokan symbool werd ingevoerd in oktober 1940, en dat de vorm is gemodelleerd naar een oude achzijdige spiegel (de zogenaamde yata-no-Kagami). Deze spiegel komt voor in Japanse Shinto legendes. De spiegel, die alles naar waarheid weerspiegelt, is een symbool voor eerlijkheid. De rode cirkel in het midden was bedoeld als symbool voor een oprechte en gepassioneerde gedachte. Deze historische verklaring wordt nu erkend als de authentieke oorsprong van het Kodokan symbool, en is bevestigd door de Kodokan (Naoki Murata, directeur van het Kodokan Museum).

In het teken van judo, vertegenwoordigt de witte kleur van Yata no Kagami de judoka's die zoeken naar het zuiveren van zijn / haar ziel,

en de rode zon in het midden staat voor de deugden van Judo waarop de judoka zich moet richten.

Het Kodokan symbool is de vertegenwoordiging van Yata no Kagami, of "The Mirror Yata" of "De achtevoudige spiegel". Volgens de mythische geschiedenis van Japan gaven de goden de drie heilige geschenken aan de eerste Japanse keizer om zijn "goddelijke afstamming" aan te tonen:

1. Kusanagi No Tsurugi - "Het zwaard Kusanagi"
2. Yasakani No Magatama - "Het Juweel Yasakani"
3. Yata No Kagami - "De Heilige spiegel"

De Yata no Kagami is niet zomaar een gewone spiegel. In tegenstelling tot normale spiegels die ons externe imago weerspiegelen, Yata no Kagami weerspiegelt onze ziel. Om deze reden zijn er altijd spiegels binnen Shinto tempels (men zegt dat bij de oorspronkelijke spiegel in een Shinto tempel in Japan geen karakter onaangeroerd blijft).



*Het hart van de wijze hoort,
als een spiegel, alle voorwerpen te
weerkaatsen, zonder door een enkele
ervan besmeurd te worden.*

(Confucius)

8.1 Indeling Gokio

Sinds het ontstaan van het Kodokan Judo heeft Jigoro Kano met zijn leerlingen continu gewerkt aan de vernieuwing en ontwikkeling van de technieken. Dit deed hij o.a. door de technieken toe te passen in randori. De noodzaak om de technieken effectief te onderwijzen ontstond in 1895. Dat was het moment waarop Jigoro Kano de technieken vastlegde in het GoKio No Waza. (vijf groepen van technieken) Hieronder een overzicht van de technieken zoals toen vastgelegd.

Kyu GoKio no waza zoals vastgelegd in 1895. (42 technieken)

Dai-ikkyo (groep 1)	Hiza-guruma, Sasae-turikomi-ashi, Uki-goshi, Tai-otoshi, Osoto-gari, De-ashi-harai, Yoko-otoshi (zeven technieken)
Dai-nikyo (groep 2)	Sumi-gaeshi, O-goshi, Kosoto-gari, Koshi-guruma, Seoi-nage, Tomoe-nage, Tani-otoshi (zeven technieken)
Dai-sankyo (groep 3)	Okuri-ashi-harai, Harai-goshi, Ushiro-goshi, Ura-nage, Uchi-mata, Obi-otoshi, Hane-goshi (zeven technieken)
Dai-yonkyo (groep 4)	Uki-otoshi, Uki-waza, Daki-wakare, Kata-guruma, Hikikomi-gaeshi, Soto-makikomi, Tsurigoshi, Utsuri-goshi, Osoto-otoshi, Tawara-gaeshi (tien technieken)
Dai-gokyo (groep 5)	Yoko-guruma, Yoko-wakare, Uchi-makikomi, Kouchi-gari, Ashi-guruma, Seoi-otoshi, Yoko- gake, Harai-tsurikomi-ashi, Yama-arashi, Osoto-guruma, Tsurikomi-goshi (elf technieken)

In 1920 legde Jigoro Kano een gecorrigeerde versie vast van vijf groepen met in iedere groep acht technieken. In deze nieuwe versie werden 8 bestaande technieken uit het Kyu GoKio no waza weggelaten en 6 nieuwe technieken toegevoegd. Het totaal aantal technieken kwam hierdoor op 48.

Shin GoKio no waza Gecorrigeerde versie in 1920 (40 technieken)

Dai-ikkyo (groep 1)	De-ashi-harai, Hiza-guruma, Sasae-tsurikomi-ashi, Uki-goshi, Osoto-gari, O-goshi, Ouchi-gari, Seoi-nage (acht technieken)
Dai-nikyo (groep 2)	Kosoto-gari, Kouchi-gari, Koshi-guruma, Tsurikomi-goshi, Okuri-ashi-harai, Tai-otoshi, Harai-goshi, Uchi-mata (acht technieken)
Dai-sankyo (groep 3)	Kosoto-gake, Tsurigoshi, Yoko- otoshi, Ashi-guruma, Hane-goshi, Harai-tsurikomi-ashi, Tomoe-nage, Kata-guruma (acht technieken)
Dai-yonkyo (groep 4)	Sumi-gaeshi, Tani-otoshi, Hane-makikomi, Sukui-nage, Utsuri-goshi, O-guruma, Soto-makikomi, Uki-otoshi (acht technieken)
Dai-gokyo (groep 5)	Osoto-guruma, Uki-waza, Yoko-wakare, Yoko-guruma, Ushiro-goshi, Ura-nage, Sumi-otoshi, Yoko-gake (acht technieken)

In 1982 werden 17 nieuwe namen toegevoegd aan de reeds bestaande 48 technieken tot dan toe. Dit bracht het totaal op 65. Tot 1982 was het GoKio synoniem voor het Nage-waza, vanaf die tijd bestaat het Nage-waza uit het GoKio en de toegevoegde technieken.

Tot slot werden in 1997 nog twee afgeleide worpen (Ippon-seoi-Nage en Sode-Tsurigomi-Goshi) door het Kodokan Waza Research Institute toegevoegd aan het Nage-Waza. Hierdoor komt het huidige aantal technieken op 67. Deze 27 overige technieken werden vastgelegd in het 'Shimmeisho no Waza', wat zoveel wil zeggen als lijst van toegevoegde technieken.

Shimmeisho no Waza':

Te-Waza:

Obi-otoshi, Seoi-otoshi, Yama-arashi, Morotegari, Kuchiki-taoshi, Kibisu-gaeshi, Uchi-mata-sukashi, Kouchi-gaeshi, Ippon-seoi-nage, Daki-age.

Goshi-Waza:

Sode-tsurikomi-goshi.

Ashi-Waza:

Osoto-otoshi, Tsubame-gaeshi, Osoto-gaeshi, Ouchi-gaeshi Hane-goshi-gaeshi, Harai-goshi-gaeshi, Uchi-mata-gaeshi.

Ma-Sutemi-Waza:

Hikikomi-gaeshi, Tawara-gaeshi.

Yoko-Sutemi-Waza:

Daki-wakare, Uchi-makikomi, Kani-basami, Osoto-makikomi, Uchi-mata-makikomi, Harai-makikomi, Kawazu-gake.(verboden)

Ne-Waza (Grondwerk).

Kodokan gebruikt de formele naam "Kuzure-kesa-gatame" in plaats van het veel gebruikte "Makura-kesa-gatame" en "Ushiro-kesa-gatame".

"Kesa" en "Kami-shiho" zijn de enige houdgrepen die een variatie ("Kuzure") kennen. Er bestaan in de Kodokan geen "Kuzure" in "Yoko-shiho-gatame", "Tate-shiho-gatame" en in "Kata-gatame".

Kodokan gebruikt de formele namen "Ude-hishigi-juji-gatame" of "Ude-hishigi-ude-gatame" in plaats van afkortingen als "Juji-gatame" of "Ude-gatame".

8.2 Filosofie GoKio-Waza:

Als ik de indeling van het Shin GoKio no waza afzet tegen de achtergrond van het Judo gezien vanuit de punten die ik besproken heb in de hoofdstukken over 'Ju', 'Do' en het 'logo van de Kodokan' kan ik niet anders dan concluderen dat deze indeling gebaseerd was op de getallen vijf en acht. Het getal vijf vanwege de vijf elementen en de legende van de kersenbloesem (sakurabana) die in Japan altijd wordt afgebeeld met vijf bloemblaadjes.

Het getal acht heeft eveneens meerdere invalshoeken vanuit deze filosofie, enerzijds vanuit het Boeddhisme met zijn achttvoudige spiegel waarvan eveneens het logo van de Kodokan is afgeleid. Daarnaast zijn er in de I-Tjing acht trigrammen te onderscheiden, De hemel, de aarde, het meer, het vuur, de wind, de berg, het water en de donder.

Voor mij is het geen toeval dat Jigoro Kano juist voor deze combinatie van getallen koos bij de ontwikkeling van het Shin GoKio no waza in 1920. Hij studeerde immers filosofie en kwam daardoor al snel uit bij de I-Tjing en Lao-Tzu. Vandaar de logische overgang van Jutsu naar Do en het feit dat Jigoro Kano en het Kodokan Judo in het algemeen 'opvoeding', lees 'voorspoed en algemeen welzijn' hoog in haar vaandel heeft staan.

Het getal vijf zien we eveneens prominent terugkomen bij de Kata welke door grote invloed van Jigoro Kano werden ontwikkeld.

8.3 Volgorde binnen het GoKio:

Gesteund door de uitleg van Jan van der Horst Shihan ben ik van mening dat Jigoro Kano met zijn agogische achtergrond wel degelijk een bedoeling heeft gehad met de samenstelling en de volgorde van deze technieken, zeker als we ook nu weer in ogenschouw nemen dat juist het Kodokan Judo staat voor 'voorspoed en algemeen welzijn' mogen we aannemen dat Jigoro Kano bij het vaststellen van de volgorde van zijn technieken uit is gegaan van de vaardigheden van Uke (Ukemi) bij het aanleren van de technieken.

In mijn zoektocht naar de achtergrond van Kodokan Judo ontdekte ik een groot aantal uitgave's van 'Judo Kodokan Review' uit de jaren 1950-1960 die tweetalig (Engels en Franstalig) werden uitgegeven in Europa door de Kodokan Commissie. In een van de uitgaves (pagina 24/980 en 25/981) wordt deze theorie ondersteund door Hidekazu Nagaoka, (1876-1952, gepromoveerd tot 10^e Dan in 1937) en Kaichiro Samura (1880-1964 gepromoveerd tot 10^e dan in 1948). Beide grootmeesters leggen in het hoofdstuk 'Gokio no kaisetsu' (uitleg van het Gokio) uit wat de achtergrond is van het Gokio. Zij schrijven dat Kano zich bij het uitwerken van het Gokio had omringd met de meest deskundige mensen van zijn tijd. Zij selecteerden 40 worpen en plaatsten die in een educatieve volgorde, in 5 groepen van elk 8 worpen. Dit verklaart meteen de naamgeving: 'Go' betekent 5 en 'Kio' betekent sleutel of educatieve principes. Zij vervolgen de uitleg met te vertellen dat elke techniek een basis vormt voor de volgende techniek. Bij de eerste techniek, De-ashi-harai, gaat Jigoro kano uit van Uke, deze blijft bij de val dicht bij de grond en kan bij het aanleren makkelijk zelf de val maken, Tori houdt Uke steeds in zijn gezichtsveld en hoeft in het begin zelf niet zo veel te doen om toch al snel een 'aardige' worp te maken. Bij iedere volgende techniek (van de eerste 8) blijft Uke het middelpunt en wordt de val iedere keer verzwaaard. Tevens is de volgorde zodanig opgebouwd dat je iedere worp (van de eerste 8 worpen) kunt verbinden met de volgende of vorige techniek. Verder schrijven zij dat het beschrijven van de educatieve waarde van het Gokio niet in één hoofdstuk te vervatten is, dat de volgorde tot stand is gekomen in 1920 na 25 jaar onderzoek en dat zij deze keuzes verder uitleggen in latere uitgaven van het Gokio no kaisetsu.

THE GOKIO

Such a development in the throwing technique is the fruit of the impulsion given by the late Master Kano. Surrounded with advisers chosen amongst the most qualified of his day, he selected 40 throws which have been classified in the most educational order, into 5 groups of 8 throws, from which the term « Gokio » has arisen (« Go » : 5, « Kyo » : Keys or educational principles). Each movement gives a grounding

24/980

INITIATION INTO JUDO

for the study of the following one. There are also numerous other reasons to this study classification. Not to turn the beginner away, for one. First, for example, in the De Ashi Barai one falls by sliding close to the ground. Then in the second, Hiza Guruma, by pivoting on one foot. Then higher and higher up with Sasae Tsurikomi Ashi ; then turning in the air around our hip in Uki Goshi, to be finally thrown directly on the rear (which is frightening in the beginning) with O Soto Gari, etc...

Besides the technical relations each movement implies with the following insofar as the preparation is concerned, it also furnishes the natural linking or counterthrow to the preceding or the following movement (De Ashi Barai = Hiza Guruma and vice versa ; Hiza Guruma = Sasae Tsurikomi Ashi on either the same or the other foot ; Sasae Tsurikomi Ashi = Uki Goshi, etc...). It is quite impossible to fully describe the educational value of the Gokio as several volumes would be necessary for such a task. Master Kano gave the reasons why De Ashi Barai was preferred as first movement in the Gokio (whereas it is one of the most difficult of the sweeping throws) when the old 1895 Gokio was recast in 1920, after 25 years of research. We shall explain these reasons upon describing De Ashi Barai (2nd leg throw) in the GOKIO NO KAISETSU (Gokio Explanations) which will begin in our next issue.

We shall now give the official list of the 5 educational groups comprised in the Gokio.

The correspondence with the Kawaishi method is but approximate as the movements are not always executed in the same manner (3rd, 8th Hip throws, etc...).

As an indication the throws which figured in the 1895 Gokio are mentioned in italics. The study of Nage Waza has been pursued still further and several new movements are known today which needless to say, are not mentioned in the Gokyo. But it is worthy of note that all the throws used nowadays in the course of competitions are still those of the Gokio.

9.1 Het ontstaan van de Kodokan kata.

Kata* in Japan is net zo oud als Japan zelf. Het concept stamt uit de tijd dat de inwoners van Japan vochten voor een eigen identiteit en sociale stabiliteit. De toepassing van kata in de ontwikkeling van Japan was een actieve kracht van binnenuit de Japanse cultuur. Kata is een uitdrukking van geestdrift die verbonden is met het artistieke leven van de Japanse mens. Kata komt zo ongeveer terug in alle dagelijkse activiteiten; schrijven, architectuur, bloemschikken, etiquette, theedrinken en kunst. Kunst is zonder uitzondering de formele taal van de mensheid. De traditionele bugei (bujutsu) maakt traditioneel gezien onderdeel uit van de Japanse kunst. Aspecten als eenvoud, natuurlijke efficiency, harmonie, intuïtie en uitdrukking geven aan het principe 'ju' werden in alle traditionele kata gebruikt als basis. De kata zijn de belichaming van de adem van budo** en bestaan uit vooraf bepaalde bewegingen. Op het eerste gezicht lijken ze erop gericht te zijn hun beoefenaars in staat te stellen zich bepaalde technieken eigen te maken en de toepassing ervan in het gevecht te leren. Maar als ze correct worden uitgevoerd hebben ze daarnaast ook gunstige effecten op de fysieke coördinatie, de ademhaling, het ritmische gevoel, de concentratie en de gezondheid als zodanig. Meesters gebruikten de kata om hun kennis over te dragen, niet alleen van technieken en tactieken, maar ook van spirituele symboliek. De oorsprong ligt heel ver terug en de meesters die ze ontwikkelden deden dat bij wijze van 'testament' voor hun leerlingen en toekomstige generaties, in de hoop dat de vorm niet van de dieperliggende bedoeling zou worden gescheiden.

Deze wetenschap is zeer belangrijk om de verschillende Kodokan kata te doorgronden. Eén van de belangrijkste vaardigheden welke van invloed waren op de kata van de Kodokan was Yoroï kumi-uchi, dit vanwege haar kata welk werd uitgevoerd terwijl de deelnemers waren gekleed in volledige wapenuitrusting.

** Meervoud is hetzelfde als enkelvoud, aangezien het uit het Japans komt.*

*** Budo is een samenstelling van twee karakters uit het kanji: 武 (bu), dat oorlog, krijger, gevecht of vechter betekent en 道 (do), dat pad of weg betekent.*

De enige manier om de traditionele martiale kunst op een veilige manier 'meester' te worden was door het trainen van kata. De diverse Jujutsu stijlen welke alleen gebruik maakten van ongewapend gevecht gebruikten als training traditioneel het gevecht van man tegen man. Enkele van deze stijlen ontwikkelden kata met een strijdlustige inslag en staken op die manier uit boven de stijlen welke zonder kata werkten.

Kano was zowel idealist als pacifist en vanuit deze filosofie was hij sterk tegen misbruik van Jujutsu. Hij vond het maar niets dat Jujutsu werd gebruikt tegen onschuldige burgers en in achteraf theaters. Zijn enorme nieuwsgierigheid naar Jujutsu stimuleerde hem onderzoek te doen naar de informatie die hij nodig had om van Jujutsu een levensweg te maken i.p.v. een verzameling technieken. Kano was geobsedeerd door de hoge toewijding van de deelnemers om de traditionele martiale kunsten te beoefenen. Deze toewijding inspireerde kano als pedagoog tot de volgende uitspraak. Niets in de wereld is van groter belang dan onderwijs; Onderwijs door één bevlogen mens kan velen bereiken, en wat is geleerd door één generatie kan worden doorgegeven aan vele generaties daarna.

Vanuit zijn ervaring en lessen aan de Tenjin-shinyo-ryu ontwikkelde Kano zijn Katame en Atemi waza. Vanuit de Kito-ryu ontwikkelde hij de nage waza. Vooral de kata van deze twee ryu bestudeerde Kano zeer gedetailleerd. Daarnaast voegde hij ideeën toe van andere bronnen en van zichzelf. Eén van de belangrijkste andere bronnen was wellicht de worsteltechnieken vanuit chikara-kurabe of voor Kano het sumo. Hij bedacht en perfectioneerde in die tijd een belangrijk Kodokan Judo principe en wilde dat alle technieken aan dit principe voldeden; het principe van maximale efficiency. Dit principe werd verder uitgewerkt; Wat je ook doet of wil bereiken, de beste manier om dit te bereiken is zo efficiënt mogelijk gebruik maken van zowel mentale als fysieke energie. Zowel vanuit educatief als vanuit het principe van maximale efficiency ontwikkelde Kano zijn kata verder. Zowel het Ju-no-kata als het Zen'yo Kokumin Taiiku zijn exponenten van zijn streven naar balans tussen trainen en systematisch fysiek onderwijs in kodokan judo.

9.2 De ontwikkeling van de Judokata.

De ontwikkeling van de judokata kan worden verdeeld in vijf verschillende periodes:

De eerste periode: ontwerpen en formuleren

Jigoro Kano beseftte dat zijn oorspronkelijke idee om, zonder specifieke regels over studie of praktijk, de katartraining op te nemen in het judo niet succesvol was. Doordat het aantal leerlingen steeg werkte het niet. Kata moest een eigen plaats krijgen binnen het judo. Randori en kata waren de twee vormen van de fysieke judopraktijk. Randori overheerste en het wedstrijdjudo werd gezien als een vorm van randori. Ondanks het belang van kata werd dit niet als de kern van het judo gezien. Daarnaast zag Kano dat JuJutsu kata veelal bestonden uit ruwe, gevaarlijke oefeningen. Hierdoor was het voor de beoefenaars moeilijk de kata te trainen zonder blessures op te lopen. Kano constateerde dat de JuJutsu kata bestonden uit oneconomische bewegingen en niet waren bedacht met als doel 'maximale efficiëntie'. Kano bedacht zelf kodokan kata of paste JuJutsu kata op een dusdanige manier aan dat ze voldeden aan zijn doelstellingen. Hij haalde de gevaarlijke oefeningen eruit en liet controle over het energieverbruik tot uiting komen in zijn technieken. De Kodokan kata zijn ontworpen om toe te passen in de praktijk.

De tweede periode: standaardiseren

Na de eerste periode kwam er een periode die zeer belangrijk was voor de ontwikkeling van de judokata. In deze periode werden er voor de kata een standaard voor de uitvoering opgesteld. Dit kwam omdat in 1906 de eerste Nationale Japanse Kata Standaardisering werd gerealiseerd. In juli 1907 staat een tweede bijeenkomst op de agenda, deze gebeurtenissen staan als monument voor het besef van het belang van kata als trainingmethode. Naast de technische details werd er ook een onderwijslijn uitgezet voor de kata. Kata en randori waren nog steeds de twee trainingmethoden.

Wedstrijdtoepassingen bleef een onderdeel van het randori.

De derde periode: hoogtepunt van de judokata

Na de tweede periode waarin de standaarden voor de kata's werden vastgesteld kwam er een periode die werd gekenmerkt door studie en groei. In deze periode werd de technische top van de judokata's bereikt. Het belang van kata werd bij iedere judoka ingeprent. Er werden door Jigoro Kano comite's opgericht om de kata's verder te ontwikkelen. Door nog meer inspanning werd bereikt dat de judokata's in heel Japan werden onderwezen.

De vierde periode: verval van de katartraining

Kort na de dood van Jigoro Kano (1938) begon een periode waarin er verval optrad voor de judokata. Dit kwam door de omstandigheden in de wereldpolitiek.

De vijfde periode: herstel van de judokata

Wij bevinden ons in de vijfde periode waarin er herstel optreedt van kata als trainingmethode. Kata wordt weer erkend als trainingmethode en kata worden opnieuw geïnterpreteerd. Er ontstaan twee trends, een westerse trend en een Japanse trend.

Bij de Japanse trend werd het verval van de katartraining afgeremd en uiteindelijk stopgezet, dit begon ongeveer in 1949. Er werd hierdoor een langzame klim ingezet naar de technische top van weleer. Langzaam kwam het besef hoe belangrijk kata was voor het voortbestaan van kodokan judo. Hierdoor deden zich twee gebeurtenissen voor:

De eerste was de ontwikkeling van een nieuw kata, het Goshin Jitsu no Kata of Goshin Jitsu in 1956. De tweede ontwikkeling was het opnieuw bijeenkomen van het kata standaardiseringcomité in 1960.

In april 1960 vond er een Nationale Kata Onderzoeks Conferentie plaats in de Kodokan die werd voorgezeten door de toenmalige president Risei Kano. De doelstelling van deze conferentie was te komen tot standaardisering van de judokata. De huidige standaard van de judokata is gebaseerd op de conclusies die zijn getrokken tijdens deze bijeenkomst.

Enkele punten welke zijn vastgelegd zijn o.a. dat het hoogtepunt van iedere worp moet plaatsvinden in de centerzone. Het gevolg is dat bij een aantal technieken, bv Uki-otoshi, buiten de centerzone moet worden gestart. Een tweede punt wat werd vastgesteld is dat de aanval van de eerste worp van de tweede serie gebeurd op 4 meter afstand en zonder stop wordt doorgezet. Naar aanleiding van deze bijeenkomst werd een kodokan instructiefilm (in zwart-wit) vervaardigd onder supervisie van Toshiro Daigo (toen 8e dan). Tori op deze film was Shiro Yamamoto (toen 6e dan) en Uke Akira Haneishi (toen 5e dan).

Dit duidde op een gedeeltelijk herstel van kata als trainingsmethode. Ondanks dat kata weer behandeld wordt als een belangrijk deel van het judo, wordt er tegenwoordig minder belang aan gegeven dan Jigoro Kano ooit heeft bedoeld.

In het Westen was de situatie anders. De Westerse opvatting over kata kwam niet overeen met de inzichten die Kano had over de kata. Rond 1950 werden de kata niet begrepen door de judoka's en hierdoor gemeden. Daardoor verdwenen ze vanuit het centrum naar de marges van het judo en werden ze gezien als saai. Randori werd de kern van het judo en shiai (wedstrijden) heeft een enorme nadruk gekregen. Deze invloeden hebben zelfs invloed gehad op het Japanse denken over judo. Sinds begin jaren 2000 krijgt het kodokan kata een nieuwe impuls in het westen onder invloed van kata als wedstrijdsport. Grote getalende westerse judoka's trekken ieder jaar naar het kodokan kata onderwijs welk ieder jaar in de zomer wordt gehouden en de belangstelling spreidt zich hierdoor uit als een olievlek. Inmiddels is het Kodokan kata officieel erkend door de JBN. In 2008 brengt de Kodokan een nieuwe DVD uit van het Nage-no-kata die volledig voldoet aan de afspraken zoals vastgelegd op de conferentie van april 1960.

Randori principes die gedemonstreerd worden in Kata:

Nage-no-kata (samen met zijn tegenhanger, Katame-no-kata) is ontworpen als een Randori-no-kata. Voordat ik dit kata verder uitwerk beschrijf ik eerst enkele principes die dit kata mede inhoud geven en ons helpen judo beter te begrijpen.

Ukemi:

Bekwaamheid in valbreken is een voorwaarde om goed te leren judoën. Dit geldt vooral voor het Nage-no-kata. Ukemi behelst niet alleen veilig vallen maar ook controle houden over je lichaam tijdens de diverse variaties van de werptechnieken. "Kata en ukemi vormen de basis van Judo." (Kotani, Osawa, and Hirose, 1968: 1)

Shizentai no ri

Sinds het ontstaan van Judo vormen de werptechnieken het hart van het systeem. Deze werptechnieken omvatten complexe bewegingen en key-points over coördinatie en balans. Tevens ontwikkelde Jigoro Kano Shizentai oftewel, natuurlijke houding als centraal thema binnen judo. (Watson, 2008)

Dit betekent dat je in het kata na het groeten naar joseki en je partner uitstapt in shizentai, oftewel 'shizentai no ri'. Deze basishouding is belangrijk om verschillende redenen. Shizentai is een relaxte en flexibele houding van waaruit je kunt aanvallen en verdedigen zonder van houding te veranderen.

Daarnaast is er een belangrijke filosofische en psychologische reden voor deze houding. Het moment dat je uitstapt in shizentai is het moment dat je je afsluit voor alle conflicten en afleiding die eventueel plaatsvinden. Je bent op dat moment volledig in harmonie met jezelf, met alle kracht en energie rondom jou. Je geest is kalm, vrij en je bent gefocust.

Op dat moment ben je klaar om te beginnen.

Zanshin

Oftewel "volledig aanwezig met je geest", dit is een staat van alert zijn of waakzaamheid. Zanshin is belangrijk om te trainen en te tonen om de werkelijke betekenis van de kata te behouden. Volgens Otaki en Draeger (1983) komt zanshin prominent tot uitdrukking in het Nage-no-kata. In randori of shiai is 1 moment van onachtzaamheid voldoende om Uke de kans te geven tot ontsnappen of de worp te laten mislukken. Ook in kata zal dit gebeuren bij een gebrek aan zanshin.

Ma-ai

Ma-ai is de benodigde afstand bij de start van iedere oefening. Het beoefenen van de benodigde verschillende afstanden binnen het Nage-no-kata zorgt ervoor dat je jezelf leert om je snel aan te passen aan deze afstanden. Deze snel wisselende afstanden komen veelvuldig voor in randori. In het nage-no-kata onderscheiden we grofweg drie afstanden: de korte, bv. Okuri-ashi-barai; de normale afstand, bv. uki-otoshi en de lange afstand bij bv. uchi-mata.

Kiai.

De meeste mensen kennen kiai als een zeer krachtige schreeuw die geuit wordt tijdens de uitvoering van een techniek. Dit is echter maar 1 uitdrukking van kiai. Kiai refereert aan de uitdrukking van geestdrift en de eenwording van geest tussen Tori en Uke. Je fysieke acties moeten worden geleid door je mentale gedrag en deze bepalen de uitstraling van je houding en de bewegingen die je maakt zodat je een uniforme waardigheid kunt overdragen. Je vertoont een duidelijke kalmte, rustige alertheid en vertrouwen. Je ki (vitale energie) versmelt samen met de ki van je partner tot kiai, die als mentale toestand ook wel muga-mushin wordt genoemd. Dit klinkt wellicht een beetje vreemd in vergelijking tot de training van de dagelijkse randori maar judo op het hoogste niveau dient bovengenoemde elementen absoluut te bevatten.

Muga mushin

"Geen ego, geen gedachten". Om kata te beoefenen op hoog niveau moet men bewust zijn van dit principe. Het is een staat die je bevrijdt van gedachten en gegarandeerd altijd klaar is om meteen in actie te komen wanneer dit nodig is. (Otaki and Draeger, 1983).

Seiryoku zenyo.

Dit is het grondprincipe van judo, maximale efficiëntie. In het nage-no-kata leert tori de werptechnieken toe te passen door zo weinig mogelijk kracht te gebruiken. Kano's visie was dat door het fysiek toepassen van dit principe we beter leren hoe we dit principe kunnen toepassen in ons dagelijkse leven.

Verschillende niveaus van Sen.

Je kunt op verschillende momenten initiatief nemen in het judogevecht. Je kunt bijvoorbeeld denken aan sen, een directe aanval. Als tweede sen sen no sen, je beweegt uke iets te doen dat jij kunt gebruiken voor jouw aanval.

Als laatste gonosen, waarbij het initiatief wordt genomen nadat je partner zichtbaar een actie heeft gemaakt. In nage-no-kata wordt voortdurend gebruik gemaakt van gonosen (Otaki and Draeger, 1983). Bij gonosen denken wij gewoonlijk in termen als 'overnametechnieken', maar het is meer dan dat. In het nage-no-kata gaat het om het stelen van het initiatief van Uke. Dit is een waardevolle vaardigheid om toe te passen in randori.

Riai

Riai kan worden uitgelegd als synergie tussen uke and tori. Door perfecte samensmelting van beider energie ontstaat een kata wat meer uitstraalt dan de som der delen.

Ju.

Er zijn verschillende manieren om dit principe uit te leggen. Meegeven en meegeven en gelijktijdig van richting veranderen. Beiden komen voor in het Nage no Kata en vormen een fundamenteel principe bij alle sporten.

Kuzushi, tsukuri, kake.

Dit zijn de actiefases die plaatsvinden bij iedere werptechniek en behelzen tevens Tai-sabaki oftewel 'lichaamsmanagement'. In het nage-no-kata worden deze fases in elke techniek toegepast in verschillende situaties en contexten en ze worden telkens uitgevoerd met behoud van maximale efficiëntie. De technieken moeten telkens realistisch worden uitgevoerd met in acht name van het feit dat kracht en souplesse in balans moeten zijn.

Tweezijdigheid.

Elke techniek in het Nage no Kata wordt tweezijdig beoefend, zowel rechts als links. Het doel van deze tweezijdige beoefening is het ontwikkelen van een goed evenwichtig fysiek lichaam. Dit lijkt een basisvoorwaarde bij het beoefenen van de dagelijkse praktijk maar helaas blijkt dat vele judoka's zich nog te eenzijdig ontwikkelen.

Shu Ha Ri.

Sinds vroeger tijden zijn er drie niveaus in het beoefenen van martiale kunsten. De eerste is kirigami, de tweede Mokuroku en de derde Menkyokaiden. Deze namen werden aan mensen gegeven om het technische nivo te kwalificeren. In een vroeg stadium van zijn studie kan de student een kirigami (afkorting voor kirigami no menkyo) krijgen. Kirigami betekent letterlijk 'afgesneden stuk papier'.

Het is de 'gelofte' waarmee de student toegelaten wordt tot de instructie van de school.

Mokuroku wordt toegekend aan een wat verder gevorderde student en betekent letterlijk 'lijst' of 'catalogus'. Menkyo betekent 'licensie' of 'toestemming' en gaf oorspronkelijk het recht om de naam van de school naar derden toe te gebruiken, zoals bij duels, en om zelf gradueringen toe te kennen.

Het praktische niveau wordt uitgelegd via de woorden Shu Ha Ri.

Shu: eerste niveau (behouden)

De fase Shu bestaat uit het nauwkeurig bestuderen van de lessen van een meester. Deze studie bestaat uit regelmatig en zonder tegenspraak volgen van de lessen om de basis, het fundament te leren. Dit is de fase van imitatie. Het is de weg tot behoud van waardigheid, eerlijkheid en betrouwbaarheid van de school.

Ha: tweede niveau. (losmaken)

Nadat de leerling voortgang heeft geboekt en herhaaldelijk kata heeft getraind, begint de fase van het ontdekken en stellen van vragen. De leerling maakt zich los van zijn meester en het stellen van vragen houdt niet op bij de instructie van kata.

Ri: derde niveau (scheiden)

In deze laatste fase wordt het kata spontaan op natuurlijke wijze gedemonstreerd en behandeld. Het is de fase van een nieuwe creatie die door de leerling zelf is ontwikkeld.

Jigoro Kano ontwikkelde zijn 'eigen' kyu/dan systeem gebaseerd op bovenstaande Shu Ha Ri. De kyu-graden zijn hierin duidelijk de fase van het leren, de imitatiefase, de lagere school. De tweede fase zijn de dangraden 1 t/m 5. Dit is de middelbare school van het judo, hier wordt kata getraint en 'eigen' gemaakt. De laatste fase zijn de dangraden 6 t/m 10, de universiteit van het judo. Dit zijn de graden van de meesters en de grootmeesters.

*Om de vijand van buitenaf te verslaan,
moet je eerst de vijand binnen in jezelf
verslaan.*

(Jigoro Kano)

9.3 Nage-No-Kata.

We hebben het originele Nage-no-kata met de tien technieken zoals het was ontworpen rond 1885 door Kanô niet meer, die is verloren gegaan. We hebben echter het pre-1906 Nage-no-kata, en zo het kata in zijn eerdere vorm, en toen was Uki-otoshi al de eerste worp. Ik weet niet of dat bij het eerste kata ook zo was en eerlijk gezegd weet niemand dat. En als het er niet in zat, heeft Kano het er expres in gezet op een later tijdstip. Het bizarre van de worp waar mensen mee worstelen, is dat deze worp een apart geval is. In tegenstelling tot de andere worpen in het Nage-no-kata was het er niet in geplaatst om een logische voortgang in moeilijkheid te leren, maar het werd er waarschijnlijk met een ander doel in gezet, namelijk als eerbetoon. Kano's belangrijkste inspiratiebron bij het ontwikkelen van de judo nage-waza was Kito-ryu. Uki-otoshi in het Nage-no-kata is waarschijnlijk een manier om respect te tonen voor Kito-ryu. Later zou Kano nog verder gaan door het Koshiki-no-kata in judo op te nemen, maar dat was nog niet zo in 1885. De worp komt duidelijk van Kito-ryu's Hiki-otoshi, en er is nog een andere reden waarom deze zo belangrijk was voor Kano. De worp bestaat ook als de 5e techniek van het Koshiki-no-kata, en heet daar Mizu-nagare. Mizu-nagare is veel meer dan zomaar een naam, maar het representeert Kano's ideale idee van judo: Laat het water stromen. Kano was geobsedeerd door het beeld van water en dat komt telkens terug in zijn ideeën en filosofie." (Daigo citeert uit Kodokan Judo Kogi (lessen) in de Zôshikai, "Kokushi" No. 4 Vol. 38, Nov. 1901.)

Het Nage-no-kata werd rond 1884-1885 ontwikkeld om de judoka's oefeningen te geven die zij konden gebruiken in randori. In eerste instantie bestond dit kata uit 10 technieken. Later werden er vijf technieken toegevoegd zodat het kata de huidige vorm aannam. De belangrijkste verschillen bestonden uit het toevoegen van Kata-guruma en Sumi-gaeshi. Jigoro Kano werd in 1906 gekozen tot voorzitter van een standaardisering commissie voor de kata en tijdens deze bijeenkomst werd het Nage-no-kata door alle 17 leden zonder

uitzondering officieel aangenomen in haar huidige vorm.

Algemeen:

Het lopen gebeurt in Tsugi ashi waarbij de voeten elkaar niet passeren. Wanneer beiden zouden bewegen in Ayumi ashi ontstaan er voor Tori andere mogelijkheden die de doelstelling van het kata zouden vertroebelen.

Uki-otoshi:

Uke maakt een onbevangen aanval met shizentai, Tori stapt achteruit en ontwijkt daarmee Uke's aanval, bij de tweede stap voorwaarts van Uke maakt Tori een grotere stap achterwaarts waardoor Uke uit balans raakt. Bij de derde stap maakt Tori een onverwachte grote stap met zijn knie naar de grond waardoor er meer gewicht komt in de trekbeweging en de kracht een langer moment krijgt.

Uke maakt in het verdere verloop van het kata nooit meer dezelfde 'onbevangen' stappen omdat hij niet weer in Uki-otoshi terecht wil komen, Tori zal eveneens in geen enkele techniek op dezelfde manier reageren op Uke. Je zou kunnen zeggen dat zowel Uke als Tori tijdens het kata leren van eerder gemaakte fouten. Het ritme welk door Uke wordt aangegeven wordt door Tori doorbroken via het maken van een grote derde pas. Daarnaast wordt in deze worp het principe van kuzushi perfect gedemonstreerd. Uke valt aan en Tori is lucht voor Uke, hij geeft mee, in de tweede pas versterkt hij de aanval van Uke door het maken van een grotere pas en tenslotte doorbreekt Tori de aanval van Uke door een laatste grote pas naar beneden te maken.

Ippon-seoi-nage:

In 1896 wordt door Matsunosuke Inoguchi in een publicatie door Kaishin Shoro verteld dat 'Seoi-nage-tori' is vastgesteld als een originele Tensjin Shinyo-ryo techniek, zo verteld Daigo in zijn uitgave 'throwing techniques'. Vanuit het Kito-ryu zien we echter ook grote invloed voor de ontwikkeling van de huidige Ippon-seoi-nage. In het koshiki-no-kata wordt Tori immers als een na laatste oefening van achteren aangevallen waarbij hij dit overneemt met Yukiore, een techniek die verdacht veel lijkt op Ippon-seoi-nage. Het is de eerste aanval van Uke waarbij hij een onbevangen slagbeweging maakt van boven naar beneden op het hoofd van Tori. Uke slaat hierbij zonder zich in te houden. Bij geen enkele andere slagbeweging maakt Uke zo'n onbevangen actie en houdt zich

op enigerlei wijze in om niet nogmaals in een Seoi-Nage te lopen.

Kata-guruma:

Het begin lijkt hetzelfde als bij Uki-otoshi maar Uke houdt zichzelf een beetje in en drukt zijn buik ietwat naar voren, hierdoor is Uki-otoshi onmogelijk. Tori wijzigt zijn grip door bij uke in de elleboogholte te pakken, hierdoor ontstaat er voor Tori een andere mogelijkheid om te werpen en tevens neemt Tori deze pakking om zijn nek te beschermen tegen een aanval van een omstrengeling van Uke. In deze worp wordt het principe van maximale efficiëntie gedemonstreerd waarbij Tori het zwaartepunt van Uke op zijn nek tilt. De helft van het gewicht van Uke dient hierbij aan de ene kant van het lichaam te komen en de andere helft aan de andere kant. Kyutaro Kanda, (9^e dan) beweert dat de oorsprong van kata-guruma komt van het Tenjin-shinjo-ryu en heette daar Kinu-katsugi.

Uki-goshi:

Uke lijkt dezelfde aanval te maken als bij Seoi-nage, echter blijft met zijn linker voet achter waardoor zijn gewicht op 2 benen komt. Uke houdt spanning op zijn lichaam en Tori komt snel in voor Uki-goshi voordat Uke tijd krijgt om de spanning uit zijn lichaam los te laten waardoor uki-goshi niet mogelijk zou zijn. Doordat Uke's gewicht op 2 benen terecht komt en Uke's bovenlijf verstijft, is Seoi-nage onmogelijk. Door de actie van Uke is echter draaiing om de lengteas van Uke een goed alternatief. Uki-goshi was Kano's favoriete worp, duidelijk afkomstig uit het Kito-ryu en we zien deze techniek dan ook terug in het ju-no-kata en het kime-no-kata.



Kano Shihan as TORI in NAGE NO KATA (1908)

Harai-Goshi:

Bij de tweede standaard stap als bij Uki-Otoshi stopt Tori zijn arm onder Uke's oksel alsof hij een tweede aanval van Uki-goshi overweegt, en dan plotseling blokkeert Tori Uke's been met zijn rechterbeen en maakt harai-goshi. Kano schrijft het volgende verhaal over zijn studie van Harai-goshi in 'Judo Kyohon'. Hij verteld

dat hij Harai-goshi uitvoerde als reactie op het wegstappen van Mr. Shiro Saigo na het uitvoeren van Kano's Uki-goshi. Verder vertelt hij dat Harai-goshi voor het eerst werd uitgevoerd in de Kodokan. Na kennis te hebben van dit historische feit is de volgorde van beide technieken logisch.

Tsuri-komi-goshi:

Uke valt weer aan met de standaard twee stappen, Tori pakt vanaf het begin in de nek vast en Uke verdedigt al bij de tweede stap door zijn buik naar voren te drukken zodat Harai-goshi onmogelijk is. Bij de derde stap komt Tori in en verlaagt onverwacht zijn zwaartepunt waardoor Tsuri-komi-goshi ontstaat. Uit het kata kunnen we leren hoe belangrijk het is om bepaalde factoren te veranderen om succesvol te zijn. De reeks heupworpen in het Nage-no-kata zijn illustratief voor de ontwikkeling van de judotechnieken.

Okuri-ashi-harai:

Op het moment dat Uke aanvalt neemt Tori meteen initiatief door een onverwachte stap naar rechts te maken in een ongebruikelijk ritme. Na deze eerste stap houdt Tori in, hierdoor komt Tori iets achter Uke aan te lopen. Ons fysieke lichaam verwacht als in een muzikaal ritme een vierde stap, echter Tori werpt Uke na de derde stap.

Sasae-tsuri-komi-ashi:

Ook deze techniek begint hetzelfde als Uki-otoshi, echter nu doorbreekt Tori deze aanval door een ongebruikelijke tweede pas, hij verlengt zijn tweede pas door met zijn rechtervoet zijn linker te passeren. Door deze onverwachte stap raakt Uke naar voren uit balans, maakt een derde stap om zijn balans te herstellen en daardoor ontstaat de mogelijkheid voor Tori om Uke met Sasae-tsuri-komi-ashi om zijn breedte-as te werpen.

Uchi-mata:

Net als bij Okuri-ashi-harai neem Tori initiatief bij een ongebruikelijke beweging. Nu loopt Uke echter niet zoals bij Okuri-ashi-harai met Tori mee maar maakt grote slepende passen. Tori echter maakt bij de derde pas een okuri-ashi achtige beweging door met zijn rechterbeen binnendoor het linkerbeen van Uke weg te vegen. Dit lukt op deze manier doordat Uke een verdedigende houding aanneemt. Uchi-mata, op deze manier uitgevoerd is de eerste worp in het Nage-no-kata die wordt uitgevoerd op een Jigotai-houding van Uke. Hierbij wordt gebruik gemaakt van de centrifugale kracht die

ervoor zorgt dat Uke naar buiten wordt geslingerd. Daigo schrijft in zijn boek 'throwing techniques' dat de uchi-mata uitgevoerd in het kata de oorspronkelijke uitvoering is en tevens de basis voor alle wedstrijdvormen.

Tomoe-nage:

Voor de eerste keer in het Kata passeren Tori en Uke de voeten. Belangrijk is dat Tori Uke controleert en Uke heeft geen controle omdat hij er alles aan moet doen om in balans te blijven. Uke hervindt bij de derde pas zijn balans en Tori laat zijn zwaartepunt zakken waardoor hij zich opoffert om Uke met een Tomoe-nage over zich heen te werpen. De reden dat Uke opstaat na de worp is om de effectiviteit van het valbreken te laten zien. In Tomoe-nage wordt het principe gedemonstreerd van actie-reactie. In Budo wordt dit principe genoemd: 'maak het vijandelijke leger tot je bondgenoot' en maak dan gebruik van zijn kracht om te overwinnen. In het boek van Daigo is te lezen dat in 1916 een tekst is gepubliceerd in Judokai chabanashi die verteld over de oorsprong van Tomoe-nage. 'Kano was een expert in Tomoe-nage. Oorspronkelijk kwam de techniek uit het Tensjin shinyo-ryu en heette daar Ando-gaeshi naar een zekere Ando die zeer bekwaam was in deze techniek. Rond die tijd werd de techniek in een woord genoemd met Uki-waza, en werd ook wel Kano-nage of Kano-gaeshi genoemd. Kano vertelde dat hij de techniek uiteindelijk heeft vernoemd naar twee objecten die bewegen in een ronde vorm. Op deze plek in het Kata ontstaat een duidelijke tempoversnelling met als reden dat Uke nu sneller kan aanvallen omdat Tori blijft liggen.

Ura-nage:

In de reeks worpen welke beginnen met een krachtige slagbeweging is de slagbeweging bij Ura-nage meer naar beneden gericht waardoor uke geen Seoi-nage of Uki-goshi kan maken. Tori kan Uke alleen werpen door er ver onderin te kruipen, Tori's voeten staan dan ook op 1 lijn met Ukes voorste voet. Omdat Tori nu zover onder Uke's zwaartepunt zit kan hij Uke makkelijk via een boogspanning over zich heen werpen. Ura-nage komt oorspronkelijk uit het Takenouchi Santo-ryu.

Sumi-Gaeshi:

Tori en Uke zijn beiden in Jigotai, hun zwaartepunt is nu zo laag dat het mechanisch gezien onmogelijk is om Uke te werpen met Tomoe-nage. Tori lost het probleem op door met de wreef van zijn voet Uke te werpen

onder zijn dijbeen. In Jigotai passeren de voeten van zowel Tori als Uke elkaar, dit is mechanisch gezien niet erg omdat de voeten ver uit elkaar zijn waardoor er geen gevaar ontstaat bij het passeren op grote afstand. Tori wil Uke werpen in de richting van Uke's rechtersoet. Uke houdt die voet voor zodat hij daarmee kan verdedigen. Tori trekt Uke daarom eerst naar Uke's linkerkant uit balans en het lijkt erop dat Uke in die richting wordt geworpen. Uke stapt met zijn linkersoet voorwaarts waardoor hij rechtsvoor uit balans komt. Dit is het moment waarop Tori Uke kan werpen. Kano leerde deze techniek van Hachinosuke Fukuda tijdens de lessen van het Tensjin shinyo-ryu.

Yoko-gake:

Uke begint weer met de standaard twee stappen en Tori draait Uke tijdens deze twee stappen rond zijn lengteas waardoor Uke zichzelf uitrekt en op zijn rechter kleine teen komt te staan. Bij deze techniek wordt het principe getoond van 'niet geïnvesteerd is niet gewonnen'. 'wie zaait zal oogsten'. Tori gooit zichzelf op het allerlaatste moment met volledige overtuiging in de worp. Technisch gezien is dit het hoogtepunt van het Nage-no-kata en het is de zwaarste val voor Uke.

Yoko-guruma:

Uke maakt dezelfde aanval als bij Ura-nage en Tori wil ook weer Ura-nage maken. Uke buigt zich nu over de rug van Tori en wil Tori's hoofd vastpakken en naar beneden trekken. Tori maakt gebruik van Uke's actie door met zijn rechterbeen tussen Uke's benen te stappen en hem in een kleine cirkel naar de grond te werpen.

Uki-Waza:

Bij deze techniek is de cirkel rond, het Kata begon immers met een onverwachte grote stap bij Uki-otoshi. En ook hier verwacht Uke dat Tori hem voor de tweede maal zal willen werpen met Sumi-gaeshi, echter Tori maakt gebruik van een onverwachte grote stap waardoor Uke ver weg door de lucht wordt geworpen. Tori maakt een zijwaartse boogspanning en laat Uke via zijn linker schouder middels zijn arm actie door de lucht zweven. Deze worp, die doet denken aan het 'hamerwerpen' zorgt voor een fantastisch einde van het Nage-no-kata.

9.4 Katame-no-kata.

Katame is een Japans werkwoord dat in deze context zoveel betekend als controleren, stil houden of immobiliseren. Het Katame-no-kata wordt vaak gezien als het kata van het grondwerk, dit is echter een misverstand, zoals te zien is in de laatste techniek die staande begint. Het katame-no-kata is zoals de vertaling al aangeeft het kata van de 'controle technieken' en kano liet bewust de laatste techniek hierin bestaan om te laten zien dat controletechnieken ook staande kunnen worden ingezet.

De volgorde werd bepaald door de tijdsduur welke voor Uke nodig is voordat hij opgeeft. Bij houdgrepen is dit ongeveer 20-25 seconden, bij de omstrengelingen duurt dit ongeveer vijf seconden en tenslotte moet Uke bij de armklemmen al binnen één tot twee tellen opgeven.

De grote moeilijkheid in het Katame-no-kata is dat het niet moet uitzien alsof de oefeningen afgesproken zijn. Tori komt steeds rustig in positie, terwijl hij ervoor zorgt dat hij steeds zijn balans behoudt. Het is de bedoeling dat Tori alle aandachtspunten tot in detail demonstreert. Het publiek moet precies kunnen zien waar de handen vastpakken en hoe de verschillende grepen plaatsvinden.

Bij de houdgrepen geeft Tori nadat hij in het juiste tempo en op de juiste manier de greep heeft uitgevoerd dit aan door een kleine 'aanzet' waarop Uke op een drietal manieren uit de houdgreep probeert te komen. Deze bevrijdingen zijn vrij maar moeten wel op een logische wijze op elkaar volgen. Daarnaast moeten Tori en Uke tijdens de bevrijdingen zorgen dat hier een 'echt' gevecht ontstaat. Anders gezegd moet Uke niet alleen 'schijnbewegingen' maken met zijn benen maar 'echte' bevrijdingen laten zien. Tori moet van zijn kant controle laten zien met zijn hele lichaam en tevens moet hij logische reacties laten zien op de bevrijdingen van Uke ten slotte moeten deze reacties op een felle manier uitgevoerd worden. Op het moment dat Uke het signaal geeft tot overgave moeten beiden meteen terugvallen in tempo en overschakelen op de 'demonstratiemodus'.

Als eerste techniek in dit kata wordt Kesa-katame gedemonstreerd. Deze techniek wordt uitgevoerd op de manier die wij in Nederland Kuzure-kesa-katame noemen.

Ook bij de omstrengelingen en armklemmen demonstreert Tori de complete techniek op een rustige manier zodat de toeschouwer precies kan zien waar Tori zijn handen houdt en hoe hij de techniek aanzet. Uke maakt bij de omstrengelingen telkens één bevrijding terwijl hij bij de armklemmen vanwege tijdsgebrek niet eens zichtbaar aan de bevrijding toekomt. Toch moet Uke precies weten hoe de bevrijding bij de armklemmen moet worden uitgevoerd want deze bevrijding maakt hij in dat korte tijdsbestek wel degelijk. Bij de omstrengelingen en de armklemmen ontstaat er doordat de tijd tot opgave korter is dan bij de houdgrepen ook een korter gevecht. Dit gevecht dient echter door zowel Tori als Uke met volle overgave te worden uitgevoerd.

Tori moet veel aandacht geven om het voorwaarts en achterwaarts bewegen in Kyoshi (hoog geknielde basispositie) onder de knie te krijgen. Dit dient op zeer soepele wijze te gebeuren. Uke op zijn beurt moet veel aandacht schenken aan de manier van liggen gaan en opstaan. Dit alles moet ongehaast gebeuren en Uke moet tijdens deze bewegingen steeds zijn balans behouden.

Het Kata moet uitgevoerd worden in grote harmonie wat bijvoorbeeld tot uitdrukking komt doordat Tori en Uke gelijktijdig terugkeren in kyoshi na de eerste serie.

*Observeer jezelf, je situatie, anderen,
en je omgeving zeer zorgvuldig.*

(Jigoro Kano)

9.5 Ju-no-kata.

'Ju' is de wortel van randori en elk kata. Volgens Keiko Fukuda ligt de bron van het Ju-no-kata verscholen in zowel het Itsutsu-no-kata als het Koshiki-no-kata. In beide kata komen technieken voor die de 'ware' principes van het Judo perfect weergeven. Het Ju-no-kata is een kata welk is ontwikkeld met een specifieke expressie van ju no riai (de principes van 'ju') tussen aanval en verdediging. In dit kata gebruik je nooit te veel kracht en je gaat geen enkel moment tegen de kracht van je partner in. Je gebruikt zo weinig mogelijk kracht en maakt zoveel mogelijk gebruik van de kracht van je partner. Het Ju-no-kata is een oefening die je gehele lichaam oprekt, wat in geen enkel ander kata gebeurt. Wanneer dit kata wordt uitgevoerd met perfecte timing tussen aanval en verdediging, en anderzijds rustige bewegingen dan verschijnt een prachtig kata met een serene en tevens krachtige energieke uitstraling. Het Ju-no-kata is officieel als Kodokan kata opgenomen in 1887. In eerste instantie bestond dit kata uit 10 technieken en later werd het uitgebreid tot de huidige 15. Tijdens een vergadering met een commissie van Kodokan en Bututokai leden in 1907 werd het kata met 15 oefeningen vastgelegd.

In dit kata worden door middel van aanval en verdediging oefeningen gedemonstreerd waarbij de spieren een groot aantal samentrekkende en rekkende bewegingen maken. Dit gebeurt allemaal terwijl het lichaam van Tori continu in een zeer goede balans verkeerd.

Het Ju-no-kata is het enige kata welk kan worden uitgevoerd zonder gebruik te maken van een judomat of het dragen van een judopak. Tevens kan dit kata door mensen van alle leeftijden uitgevoerd worden ongeacht hun fysieke gesteldheid, mede doordat in dit kata niet geworpen wordt.

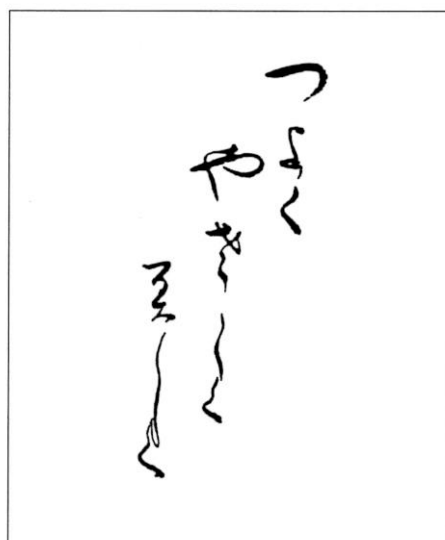
Dit kata wordt zeer langzaam beoefend. Als deze oefeningen in dit langzame tempo perfect worden beheerst wordt het tempo opgevoerd zodat deze oefeningen uiteindelijk ook effectief zijn in de zelfverdediging.

Het Ju-no-kata demonstreert het principe van 'ju' in relatie tot randori. Wanneer een oefening wordt uitgevoerd dient deze telkens twee doelen. Enerzijds wordt bijvoorbeeld het principe van een heupworp gedemonstreerd

terwijl gelijktijdig dezelfde oefening wordt gebruikt voor fysieke training van het lichaam.

Tijdens de uitvoering van dit kata is het belangrijk dat de aanvallen worden uitgevoerd volgens de juiste aanwijzingen zodat de vitale punten op correcte manier worden aangevallen. Indien dit niet op de juiste manier gebeurt is de uitvoering van het kata betekenisloos. Als tai-sabaki ontoereikend wordt uitgevoerd of de timing niet correct, dan kan het zijn dat de vitale punten niet goed worden geraakt of de ontsnapping niet helemaal lukt. Als tai-sabaki op correcte manier wordt uitgevoerd wordt de partner met weinig inspanning uit balans gebracht en gecontroleerd.

Ondanks de langzame bewegingen moet elke techniek met spirit worden uitgevoerd. Bij bv. de aanval met tegatana (handzwaard) moet de aanvaller zijn mentale en fysieke kracht bundelen in de gestrekte arm en vingers om op deze manier een betekenisvolle aanval te creëren. Het is belangrijk steeds te beschikken over een juiste timing zodat de ontsnappingen op het goede moment plaatsvinden. Tevens moet de aanvaller bij iedere techniek de aanval steeds inzetten in hetzelfde tempo. Zoals reeds gezegd heeft dit kata een hoge bijdrage aan de fysieke training. Tori moet Uke steeds blijven controleren omdat Uke anders zou kunnen vallen wanneer hij/zij uit balans is gebracht. Nadat Uke op Tori's heup is getild tikt Uke af met zijn hand nadat hij door eigen kracht een (bijna) verticale positie heeft bereikt op Tori's rug.



Tsuyoku, Yasashiku, Utsukushiku.

Be Strong, Gentle, and Beautiful; In Mind, Body, and Spirit.

—Keiko Fukuda

9.6 Kime-no-kata.

Vorm van de beslissing

Het Kime-no-kata bestaat zowel uit controle alsook uit werptechnieken. Beiden worden in dit kata gebruikt als reactie op diverse aanvalstechnieken. Het Kime-no-kata is bedacht als oefening van de meest fundamentele en efficiënte manier om onszelf te verdedigen op een onverwachte aanval van anderen. Het Kime-no-Kata bestaat uit 8 knielende technieken en 12 staande technieken. Het Kime-no-kata werd bedacht om de technieken van de Tenshin shinyo-ryu te bewaren voor de beoefenaars van het Kodokan judo.

De praktijk van het Kime-no-Kata bestudeert niet alleen het beginsel van de verdediging en tegenaanval, maar ook het principe van het beïnvloeden van de lichaamsbeweging. In de praktijk van het Kime-no-Kata moeten Tori en Uke in goede harmonie met elkaar bewegen en letten op een juiste ademhaling. Tori is in dit Kata aan het werk om zijn lichaam voor te bereiden op het nemen van de juiste beslissing op het juiste moment zonder zich open te stellen voor een aanval van Uke.

Het Kime-no-kata, ook bekend als Shinken shobu-no-kata, is ontwikkeld als een Kodokan kata rond 1888 en bestond in eerste instantie uit 10 en later uit 13 technieken. In 1906 tijdens de al genoemde bijeenkomst werden er zeven technieken toegevoegd en sinds die tijd bestaat dit kata uit 20 technieken. In 1968 is het voor het laatst herzien.

Gebruik van houten wapens: De drie normale lengtes voor Japanse messen cq zwaarden zijn: 1 shaku (30.3cm) of minder voor de tanto, 1-2 shaku voor de shoto, and 2 shaku of meer voor de daito. Verschillende Japanse leraren gebruiken bovengenoemde verzamelnamen i.p.v. wakizashi of katana.

Het feit dat kodokan judo gebruik maakt van de houten wapens heeft de volgende uitleg; In eerste plaats is Kodokan Judo ontwikkeld op het moment dat het gebruik van het zwaard in Japan werd afgeschaft. Daarnaast wilde Jigoro Kano met 'opvoeding' als zijn hoogste doel alle gevaarlijke onderdelen uit zijn judo weren. Het Kime-no-kata heeft binnen Kodokan Judo niet meer als doel om zich voor te bereiden op het slachveld. Het Kime-no-kata in het Kodokan Judo heeft enerzijds als doel om de technieken

uit cultuur-historisch oogpunt te bewaren en van de andere kant om door middel van deze oefeningen zich geestelijk en lichamelijk te trainen.

idori waza

1. Ryote-dori
2. Tsukkake
3. Suri-age
4. Yoko-uchi
5. Ushiro-dori
6. Tsukkomi
7. Kiri-komi
8. Yoko-tsuki

tachi waza

1. Ryote-dori
2. Sode-tori
3. Tsukkake
4. Tsuki-age
5. Suri-age
6. Yoko-uchi
7. Ke-age
8. Ushiro-dori
9. Tsuki-komi
10. Kiri-komi
11. Nuki-kake
12. Kiri-oroshi

*Eén aanval, één dode.
(los problemen op met één enkele
beslissende actie)*

(Kyuzu Mifune)

9.7 Koshiki no Kata.

Antieke vorm

In het Kodokan Magazine Judo 2009 verteld Toshio Daigo over het Koshiki-no-kata, ook wel genoemd Kito-ryu-no-kata.

Toshio Daigo baseert deze tekst op een origineel document van Jigoro Kano dat werd gepubliceerd in 1969 door het Kodokan Instituut.

Dit kata is een origineel kata van de Kito-ryu school.

Het bestaat uit:

* Omote 14 technieken en,

* Ura 7 technieken.

Dit kata vormt met name de mentale en theoretische principes van het Kodokan judo. Het Kodokan Judo hield de naam van Koshiki-no-kata, namelijk 'Kata uit de oudheid'.

Jigoro Kano behoudt de technieken van dit kata voor aan de Kito-Ryu, vanwege de mate waarin deze technieken de basis en de technieken van Kodokan Judo belichamen. Aangezien deze antieke vorm bestemd was voor de "Kumiuchi", de grepen van gepantserde krijgers in de feodale tijden, is het essentieel om tijdens de uitvoering van de bewegingen te verbeelden dat je een zware wapenuitrusting aan hebt. Het kata is verdeeld in twee delen, omote (voor de strijd en dus met wapenuitrusting) en ura (na de strijd en dus zonder wapenuitrusting). De technieken zijn van een hoge orde, zeer verfijnd en hun praktijk brengt inzicht in de judo theorie.

De eerste oefening 'Tai' is de basis van dit Kata. Deze oefening leert ons een kalme doch parate houding aan te nemen. Het leert ons de spirit rustig te hebben, de geest leeg te maken en zich te concentreren op de sterke en zwakke punten van de tegenstander. Anders gezegd; als je je lichamelijk voorbereid op dit Kata dan doe je dat ook geestelijk. De sleutel in dit Kata is daarom niet zozeer het beoefenen van de techniek maar meer bedoeld als geestelijke training en vanuit dat standpunt ook vandaag de dag nog steeds waardevol. Sensei Koji Komata leerde ons dat het bij de uitvoering zeer belangrijk is om alle technieken met

maximale efficiëntie uit te voeren met als gevolg

zo weinig mogelijk kracht te gebruiken. Als Uke op de juiste manier in onbalans is gebracht is het genoeg om hem los te laten waardoor de techniek zal lukken.

Omote.

01. Tai (parate houding)
02. Yume-no-uchi (Dromend)
03. Ryokuhi (ontwijkend van de kracht)
04. Mizu-guruma (waterwiel)
05. Mizu-nagare (Waterstroming)
06. Hikiotoshi (trekkend werpen op de plek)
07. Ko-daore (trage val)
08. Uchikudaki (verbrijzelen)
09. Tani-otoshi (val in de vallei)
10. Kuruma-daore (wiel worp)
11. Shikoro-dori (de hals vastpakken)
12. Shikoro-gaeshi (de hals verdraaien)
13. Yudachi (het doen neerkomen)
14. Taki-otoshi (waterval worp),

Ura.

01. Mi-kudaki (het lichaam verbrijzelen)
02. Kuruma-gaeshi (wiel werpen)
03. Mizu-iri (Waterduik)
04. Ryu-setsu (Sneeuw op de wilg)
05. Saka-otoshi (al aanstormend vallen)
06. Yuki-ore (gebroken sneeuw)
07. Iwa-nami (golf op de rotsen)

*Wanneer er weerstand is,
verzoen je er ter plekke mee.*

*Als er kracht van één is,
voeg negen toe om tien te maken.*

*Als er kracht van twee is,
voeg acht toe om tien te maken.*

*Als er kracht van vijf is,
voeg vijf toe om tien te maken.*

*Gebruik dit principe om
harmonie te bewerkstelligen.*

(Ki-ichi-Hogens)

9.8 Itsutsu-no-kata.

De vijf vormen

Het Itsutsu no Kata werd door Jigoro Kano opgenomen als onderdeel van het Kodokan Kata in 1887. Zoals al verteld studeerde Jigoro Kano Jujutsu aan de Tenjin Shinyo-ryu. Volgens Noboru Saito en Sumiyuki Kotani leerde hij het Itsutsu-no-kata aan de Tenjin Shinyo-ryu. Dit kata werd onderwezen als "Okuden" (laatste vaardigheid om te leren) en werd alleen door de plaatselijke Sensei onderwezen aan de leerlingen. Volgens de gegevens van de Tenjin Shinyo-ryu zijn de namen van de technieken als volgt:

1. Oshikaeshi (Continu duwen)
2. Eige (schetst ondersteuning)
3. Tomo wakare (Scheiding)
4. Roin (terugtrekkend getijd)
5. Sekka no wakare (Instant scheiding)

Het Itsutsu no Kata is een "innerlijk kata" wat uitdrukking geeft aan een man op weg naar de waarheid, die de elementen van de natuur ontmoet en in harmonie met deze elementen zijn weg vindt.
(Neil Ohlenkamp)

Jigoro Kano erkende in het Itsutsu-no-kata het principe van maximale efficiëntie, daarnaast zag hij dat de sierlijke bewegingen metaforen waren van het universum. Kano bleef dit kata zien als een belangrijk onderdeel van judo en hij zat te denken aan een 'eigen' naamgeving maar stierf voordat hij deze naamgeving had volbracht. Daarom worden de vijf vormen in het Itsutsu-no-kata geïdentificeerd met een nummer. De manier waarop de Kodokan dit kata uitvoert is iets anders dan de uitvoering van de Tenjin Shinyo-ryu.

Het boek 'judo' gepubliceerd in 1961 vermeldt dat de eerste twee oefeningen van het Itsutsu-no-kata afkomstig zijn van het Kitoryu en dat Jigoro Kano de laatste drie technieken heeft toegevoegd.

Ippon me:

Toont het beginsel dat een continue kleine kracht door langdurige uitoefening in dezelfde richting uiteindelijk zal overwinnen van een grote kracht.

Nihon me:

Toont het principe van het gebruik van de energie van de aanval van de tegenstander om hen te verslaan. De metafoor is het meevaren op de grote golf in de zee.

Sanbon me:

Toont het beginsel van de centrifugale kracht, waarbij de binnenste cirkel de buitenste cirkel controleert. De metafoor vergelijkt dit met een draaikolk in de rivier.

Yonhon me:

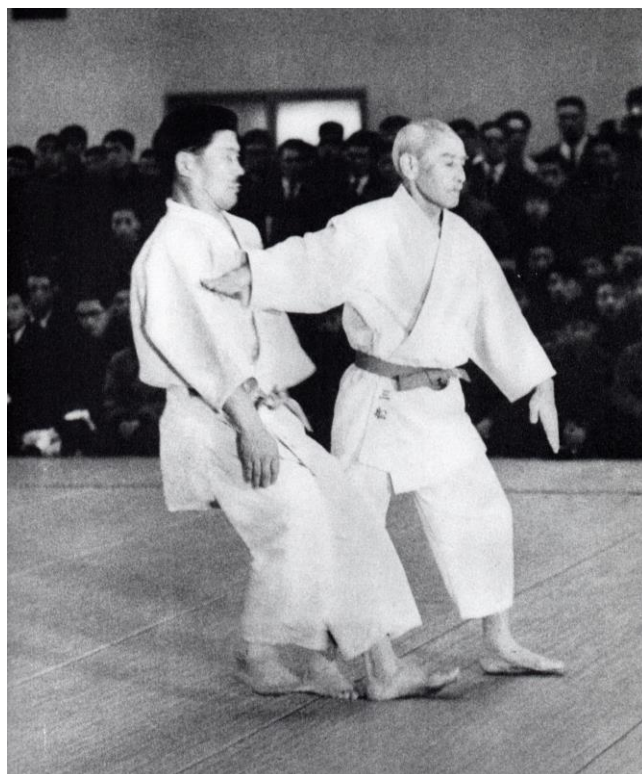
Dit principe demonstreert de kracht van de terugslaan golf tijdens het getij: deze golf zal alles wat op het strand ligt meenemen in de zee, ongeacht de grootte.

Gohon me:

Toont het beginsel van de opbrengst: "niet geïnvesteerd is niet gewonnen" en "wie zaait zal oogsten". Om de hoge golf te overwinnen maakt Tori zich klein zodat de golf over hem heen rolt, hij doet dit pas op het allerlaatste moment met volle overtuiging.

*Drie wezenlijke elementen van budo zijn:
De timing van de hemel, het nut van de aarde, en de harmonie tussen de mensen.*

(Bugei Koden)



9.9 Seiryoku-zen'yo-kokumin-taiiku-no-kata

Rond 1924 werd dit kata ontwikkeld als de ideale lichamelijke oefening, een vorm van nationale gymnastiek. Het is volledig ontwikkeld op basis van de principes van Seiryoku Zen'yo en op de ontwikkeling van een sterke en gezonde geest en lichaam. Het is interessant en bruikbaar. Het Seiryoku-zen'yo-kokumin-taiiku-no-kata (letterlijk: kata van maximale efficiëntie en lichamelijke oefening) is mits correct uitgevoerd meer dan alleen gymnastiek of een simpele oefening van de krijgskunst. Het is ideaal als warming-up of cooling-down tijdens de judoles. Elke oefening moet krachtig en op volledige snelheid uitgevoerd worden alsof je je tegenstander daadwerkelijk raakt. Ten slotte is het goed om alle oefeningen links en rechts uit te voeren om op deze manier een evenwichtige ontwikkeling van het lichaam te krijgen. Het doel is het verkrijgen van een goed uitgebalanceerd lichaam.

9.10 Kodokan-goshin-jutsu.

Deze zelfverdedigingsmethode werd ontwikkeld in 1956 en lijkt op het Kime-no-kata. In wezen zou dit kata Shin-kime-no-kata (nieuwe kime-no-kata) moeten heten. Deze methode is formeel geen kata, omdat deze methode niet is bedacht door Jigoro Kano. De technieken en volgorde staan vast maar Tori heeft meer vrijheid bij de uitvoering van de verdedigingen. Deze methode bestaat uit 21 technieken. Deze zijn onderverdeeld in 12 ongewapende aanvallen, (Toshu no bu) en 9 aanvallen met een stok, mes of pistool (Buki no bu).

De intentie in dit 'zelfverdedigingskata' is anders dan bij de andere kata. In dit kata is het namelijk de bedoeling dat beide partners elkaar echt proberen te raken, uiteraard door gebruik te maken van het judoprincipe 'meegeven'. Deze methode heeft door Kenji Tomiki een grote invloed vanuit het Aikido.

10. Samenvatting:

In dit werkstuk is getracht antwoord te krijgen op de vraag wat Jigoro Kano ertoe heeft bewogen om Kodokan Judo te bedenken.

Gestimuleerd door mijn Sensei Jan van der Horst Shihan† begon ik steeds meer te lezen over de achtergrond van Japan en Judo in het bijzonder. Daarbij had ik regelmatig inspirerende gesprekken met 'Ome Jan' tijdens zijn laatste levensjaren. Tevens mocht ik in die tijd gebruik maken van zijn bibliotheek en het vele stencilmateriaal wat hij in de loop der tijd had verzameld.

Door in de geschiedenis te duiken van het oude Japan kwam ik er achter hoe groot de invloed van China is geweest op dit zelfde Japan. Het jaar 552 word aangeduid als het begin van een duidelijke periode voor de Chinese beïnvloeding van Japan. Dit was de tijd dat Japan definitief in aanraking kwam met het Boeddhisme. Dit Boeddhisme werd gezien als een ideaal middel om Chinese denkbeelden en cultuur over te brengen en werd tevens als politiek wapen beschouwd. Door China werd ook een grote stempel gedrukt op het schrift van de Japanners.

Als jongeman kwam Jigoro Kano al vroeg in aanraking met het Boeddhisme. Zijn vader geloofde heilig in een gedegen opleiding en stuurde Jigoro naar een informele lokale school in een Boeddhistische tempel. Een belangrijk persoon uit Kano's leven was Katsu Kaishu. Geweldloosheid was een steunpilaar in Kaishu's leven en onderwijs. Hij onderwees dat de beste zwaardvechter degene is die het zwaard niet gebruikt. Daarnaast adviseerde Kaishu om een goed evenwicht te vinden tussen studeren en lichamelijke opvoeding. Studie moest ten dienste staan van de maatschappij en moest van praktisch nut zijn. Deze opvattingen waren één van de pijlers waarop Jigoro Kano zijn onderwijs vorm gaf.

Kano studeerde zowel Chinees als Engels en verdiepte zich in de westerse cultuur. Zo kwam hij ook in contact met de Britse filosoof Herbert Spencer en zijn boek 'the theory of education' maakte grote indruk op Jigoro Kano. Deze theorie onderbouwde het belang van geestelijke, morele en lichamelijke ontwikkeling en sloot daardoor aan op de ideeën van Kaishu.

Voorgaande maakt al duidelijk dat zowel het Boeddhisme als de ideeën van Spencer van grote invloed waren op de ontwikkeling van het Kodokan Judo. Kano voorzag hierdoor dat studenten van Judo zowel spiritueel als educatief van hun fysieke training moesten leren. Techniek werd gebruikt om de deelnemers de weg van het leven te onderwijzen. Daarbij legde Kano de nadruk op opvoeding en besprak daarbij een drietal standpunten. Het bewaken van de morele standpunten, het trainen van het intellect en het vertalen van de theorie van het gevecht naar het totale leven. Zo maak je jezelf een methodiek eigen allerlei zaken in het dagelijkse leven op te lossen.

Er wordt gegraven in de geschiedenis van Japan. De jeugdijaren van Jigoro Kano worden zorgvuldig onder de loep genomen. Via het oude Japan komen we ook terecht in China en India met haar onlosmakelijk verbonden levenswijsheden als Tao, het Boeddhisme en de I-Tsing'. Deze levenswijsheden worden vervolgens gekoppeld aan de ideeën van Jigoro Kano en zijn Kodokan Judo. Tenslotte worden (filosofische) conclusies getrokken gebaseerd op de overeenkomsten tussen de ideeën van Jigoro Kano en de wijsheden uit het oude China en India.

Aan het einde van het werkstuk wordt ingegaan op de achtergronden van de verschillende Kata die door grote invloed van Jigoro Kano zijn behouden dan wel ontwikkeld.

11. Conclusie.

Dit werkstuk begon met de kernvraag waarom Jigoro Kano Judo heeft ontwikkeld. Het is mijn overtuiging dat mensen beslissingen in hun leven maken op basis van ervaringen die zij in hun leven hebben opgedaan. Jigoro Kano is in zijn leven beïnvloed door belangrijke personen die tijdens zijn opvoeding op zijn pad kwamen.

In de Judoreview kunnen we lezen dat Nagaoka en Samura de volgorde binnen het GoKio uitleggen volgens principes die voldoen aan de kernwaarden die Jigoro Kano o.a. had geleerd van Katsu Kaishu en de Britse filosoof Herbert Spencer. Volgens beide tiende dan houders werd bij de indeling van het GoKio telkens uitgegaan van het belang van Uke en daarbij stond zijn algemeen welzijn dus op de eerste plaats.

Naast deze personen maakten ook zijn vele studies een onuitwisbare indruk op de ontwikkeling en ideeën van Jigoro Kano. Zo bracht zijn studie filosofie en klassiek Chinees hem naast de Britse filosoof Spencer ook bij de I Tjing en de Tao Te Ching. Zo zien we dat de Tao Te Ching het principe van 'zachtheid en meegeven' predikt en ook het karakter 'Do' is afkomstig van 'Tao'.

De I Tjing bevat de basis voor de Chinese samenleving. De I Tjing behandelt o.a. Yin en Yang, het Tao, Qi en de vijf elementen. In de I Tjing zijn er acht trigrammen te onderscheiden. De vijf elementen en de trigrammen vormen belangrijke bronnen voor het systematiseren van vele dingen. In de Chinese filosofie worden de acht trigrammen verbonden met de vijf elementen. (aarde, metaal, water, hout en vuur). Ik concludeer hieruit dat ook Jigoro Kano gebruik heeft gemaakt van het Chinese systeem om zijn Gokio en zijn Kata te structureren. De getallen drie, vijf en acht zitten prominent in de systematiek van de I Tjing en ook binnen de systematiek van Kano zitten deze getallen. Gokio betekent letterlijk 'de vijf educatieve principes'. In totaal vijf rijtjes van ieder acht technieken. En ook binnen de kata waar Kano een belangrijke stempel op drukte zijn de getallen drie, vijf en acht prominent aanwezig. Het Nage no Kata kent vijf series van ieder drie technieken. Het Katame no kata kent drie series van vijf technieken en ook het Ju no kata kent drie series van vijf technieken. Tenslotte kent ook het Itsutsu no kata vijf technieken.

Het Koshiki no kata is niet veranderd uit respect voor de Kitouryu. Over het Kime no kata kun je zeggen dat dit is bedacht om technieken van de Tenshin-shinyo-ryu te herdenken. Het Seiryoku-zen'yo-kokumin-taiiku-no-kata is bedacht in de nadagen van Jigoro Kano met als grondgedachte een kata als lichamelijke oefening gebaseerd op het principe van maximale efficiëntie. Het Goshin Jutsu tenslotte is niet bedacht door Jigoro Kano.

In het Kodokan logo is duidelijk de invloed van het Boeddhisme, in de vorm van het achtvoudige pad, zichtbaar en dit is bevestigd door Murata, directeur van het Kodokan museum. Deze achtvoudige vorm komt terug in de Yata no Kagami die zijn functie vervult bij de jaarlijkse weerspiegeling van ons imago tijdens de Kagami Biraki.

Jigoro Kano groeide op in het begin van het moderne Japanse tijdperk. 1868 gaat immers officieel de boeken in als het einde van het feodale tijdperk en daarmee een verbod op het dragen van het zwaard. Dit is de eerste verklaring waarom houten wapens worden gebruikt bij de uitvoering van het Kime no kata. Daarnaast predikte Katsu Kaishu geweldloosheid en 'echte' wapens zijn nu eenmaal gevaarlijk om mee te oefenen.

Het beoefenen van het Kime-no-Kata wordt heden ten dagen nog beoefend uit respect voor de Tenshin-shinyo-ryu en vanwege haar grote waarde voor zowel geestelijke als lichamelijke oefening. Dat is tevens de reden waarom Jigoro Kano armklemmen en omstrengelingen liet voortbestaan. Hiermee wordt bedoeld dat je juist door het beoefenen van deze 'gevaarlijke' oefeningen geestelijk groeit omdat je kijkt hoever je bij jezelf en je oefenpartner kunt gaan zonder dat voor één van beide partijen de veiligheid in het geding komt.

Kano's grootste wens was dat zijn leerlingen Judo gebruikten als middel voor het hogere doel, Jita Kyoei, oftewel voorspoed en algemeen welzijn. Hij vertelde zijn leerlingen dat zij zich moesten verplaatsen in de cultuur van de westerlingen. Kano was ervan overtuigd dat wanneer jij je verdiept in de situatie van de ander dat die zich dan vanzelf gaat verdiepen in jouw achtergrond.

Ik heb getracht een zo volledig mogelijk beeld over het ontstaan van Kodokan Judo te beschrijven. Mijn conclusies / meningen zijn gefundeerd na het lezen c.q. onderzoeken van de vakliteratuur. Ik ben me ervan bewust dat deze scriptie niet volledig zal zijn. Het is daarom niet uit te sluiten dat nader onderzoek in de toekomst plaats zal vinden.

12. Mijn levensvisie na deze scriptie.

Door het beschrijven van de filosofie en achtergrond van Kodokan Judo help ik tegenwoordig bedrijven en organisaties met problemen op het gebied van communicatie en samenwerking. Het zal u niet verbazen dat deze workshop gebaseerd is op de drie pijlers waarop Jigoro Kano zijn onderwijs stoelde.

Tijdens deze workshop, getiteld, omgaan met verandering, Meegeven of Tegenwerken? Breng ik deelnemers fysiek in onbalans waardoor ze letterlijk in beweging komen. Deelnemers ervaren wat er gebeurt als ze tegenwerken en wat het resultaat is als ze meegeven. Vervolgens wordt deze ervaring vertaald naar hun 'eigen' situatie. Bovenstaande is volledig gebaseerd op het judoprincipe van Jigoro Kano; 'Meegeven om te overwinnen'.

Het principe 'Jita-Kyoei' leg ik vervolgens uit door storytelling. Met een waargebeurd verhaal leg ik uit hoe ik mij verplaatste in de situatie van mijn toenmalige directeur. Doordat ik oprecht begrip toonde voor zijn situatie viel er een 'deken' van hem af en met de letterlijke woorden: 'eindelijk iemand die mij begrijpt' verplaatste hij zich meteen in mijn situatie waardoor we gezamenlijk aan ons gemeenschappelijke doel konden werken.

Ik ben ervan overtuigd dat dit één van de wegen is die Jigoro Kano bedoelde toen hij het hogere doel van Judo uitlegde aan zijn leerlingen.

Mijn visie op 't leven is dan ook als volgt: Als alle mensen leven volgens de principes van Jigoro Kano zou ieders persoonlijke leven, het leven van ieders omgeving en de complete maatschappij een veel intenser, verbindend karakter hebben.

Hugo Lumens,
Grevenbicht,
November 2014.

13. Tijdbalk

		2852	Fu-Xi schrijft de I-Tsjing
Jaar -2000			
Jaar -1000			
		600	Lao Tse schrijft de Tao-Te-Ching
		551	Confucius
Jaar 0			
		250	Mongoolse krijgers in Japan.
Jaar 500			
		552	Begin Chinese beïnvloeding.
		640	Boeddhistische tempels in Japan
		720	Chikara-Kurabe.
Jaar 1000			
		11e eeuw	Yawara
		1185	Kamakura periode
		±1200	Begin Feodale tijdperk.
			De Chinees Dogen in Japan
		1333	einde Kamakura periode.
Jaar 1500			
		1542	Japan onder invloed van de Portugezen. (Spanjaarden, Nederlanders en Engelsen)
		16e eeuw	Jujutsu gesystematiseerd.
		±1639	Oprichting Kytouryu.
		1830	oprichting Tensjin Shinyo Ryu

1860		1860	Geboorte Jigoro Kano.
		1868	Einde Feodale tijdperk en begin moderne Japanse historie
1870		1875	Kano studeert aan de universiteit in Tokyo
		1878	Kano studeert o.a. Chinese literatuur.
1880		1881	Kano studeert filosofie.
		1882	Kano wordt leraar op school
		1882	Kano start met Kodokan Judo.
		1885	Kano past het principe Kuzushi toe.
		1889	Kano: lezing over 'judo en educatieve waarde'.
1890			
		1895	Indeling GoKyo no waza
1900		1901	Introductie Koshiki-no-kata.
		1906	Eerste nationale kata standaardiseringscomite.
		1907	Tweede nationale kata standaardiseringscomite.
1910			
1920		1920	Shin Gokyo no waza.
		1924	Seiryoku-zen'yo-kokumin-taiiku-no-kata
1930		1930	Demonstratie Koshiki-no-kata door Kano.
		1938	Dood Jigoro Kano.
1940			
1950		1956	Gosjin Jutsu
1960		1960	Nationale kata onderzoeks conferentie
		1968	Herziening Kime no Kata
1970			
1980		1982	7 technieken toegevoegd (Shimmeisho no waza)
1990			
		1997	2 technieken toegevoegd (Shimmeisho no waza)
2000			
		2008	Nieuwe uitgave DVD Nage-no-kata

14. Bronnen.

- Antoon Geels, *Judo, het ne waza van 'Opa' Schutte*, Helsingborg, 1979.
- Daigo Toshiro, *Kodokan Judo Throwing techniques*, Kodansha international, Tokyo, 2005.
- Dax-Romswinkel Wolfgang artikelen, 2014 (facebook.com/wolfgang.daxromswinkel)
- Deshimaru T., *Zen en de oosterse martiale kunsten*, de driehoek, Amsterdam, 1987.
- Eric Chaline, *Zen en de weg naar innerlijke vrede*, Librero bv, Kerkdriel, 2003.
- Erricker Clive, *Boeddhisme*, Hodder Headline Plc, 1995.
- Fukuda Keiko, *Ju-no-kata*, North Atlantic Books, Berkeley, California, 2004.
- Herrigel Eugen, *Zen en de kunst van het boogschieten*, de Driehoek, Amsterdam, 1999.
- Horst van der Jan / Koopmans Huub, *Studieboeken CIOS Sittard*, Sittard, 1983-1986.
- Jonathan Norton Leonard, *Het oude Japan*, het Parool, Amsterdam, 1969.
- Judoinfo.com, 2014.
- Judo-educazione.it, 2014.
- Kano Jigoro, *Illustrated Kodokan Judo*, Kodansha, Tokyo, 1964.
- Kano Jigoro, *Kodokan Judo*, Kodansha, Tokyo, 1986.
- Kano Jigoro / Murata Naoki, *Mind over Muscle*, Kodansha, Tokyo, 2005.
- Kano Sensei Biographic Editorial Committee, *Jigoro Kano and the Kodokan*, Bunkasha, Tokyo, 2009.
- kodokan.org, 2014
- Kodokan Commissie, *Kodokan Review / Gokio no kaisetsu*, Kodokan. tokyo 1950-1960.
- Kodokan, *Judo*, Nuno Shobo Co, Osaka, Japan, 1961.
- Kodokan, *Kodokan Judo, a guide to proficiency*, Kodansha, Tokyo, 1963.
- Kurpershoek-Scherft Tonny, *Monniken en Iken*, van Gorcum, Assen/Maastricht, 1990.
- Kuschner Kenneth, *Een pijn, een leven*, Mirananda uitgevers, Den Haag, 1989.
- Leggett T.P., *Demonstration of gentleness*, W. Foulsham & co, London, 1964.
- Leggett T.P., *Demonstration of holds*, W. Foulsham & co, London, 1963.
- Leggett T.P., *Demonstration of throws*, W. Foulsham & co, London, 1963.
- Luschen Wil, *Judo, stap voor stap*, Kosmos-Z&K uitgevers, Utrecht, 1995.
- makotokan.com.au/tenjin.html, 2014.
- Mesker Harmen, *De I Tjing*, uitgeverij Ankh-Hermes bv, Deventer, 1999.
- Mifune Kyuzo, *Canon of Judo*, Seibundo-Shinkosha publishing co, 1956.
- Muramatsu Hideo *Budo, grondbeginselen en achtergronden*,
Tiebosch uitgeverijmaatschappij, Amsterdam, 1982
- Musashi Miyamoto, *De strategie van de samoerai*, uitgeverij Karnak, Amersfoort, 2006.
- Otaki Tadao / Draeger Donn F, *Judo, formal techniques*, Charles E. Tuttle, Tokyo, 2000.
- Pilbeam Mavis, *Japan onder de shoguns*, Ars Scribendi, Harmelen, 1999.
- Reischauer, *Geschiedenis van Japan*, W. de Haan, Zeist, 1961.
- Ross Stewart, *De opkomst van Japan*, Ars Scribendi, Harmelen, 1997.
- Stevens John, *Budo-geheimen*, Altamira-Becht bv, Haarlem, 2002.
- Stevens John, *The way of Judo*, Shambala, Boston & London, 2013.
- Snelling John, *Boeddhisme*, Ars Scribendi, Harmelen, 1997.
- Straelen van / ter Veen, *Japan*, J.A. Boom & zoon uitgeverij, Meppel, 1955.
- Ueshiba Kisshomaru, *Aikido*, Fairway, Koedijk, 1993.
- Verhoeff Ed-Vyasa, *Gratis maar niet voor niets*, Meesters Media, Maastricht, 2005.
- Watanabe Jiichi / Avakian Lindy, *The secrets of Judo*, Charles E. Tuttle, Tokyo, 1960.
- Watson Brian N., *Judo Memoirs of Jigoro Kano*, Trafford publishing, United Kingdom, 2008.
- Watson Brian N., *The father of Judo*, Kodansha International Ltd, Tokyo, 2000.
- Watts Alan, *Zen Boeddhisme*, W. de Haan, Zeist, 1973.
- Zwart Marcel, *Tao te Ching*, van Holkema en Warendorf, Houten, 1998.