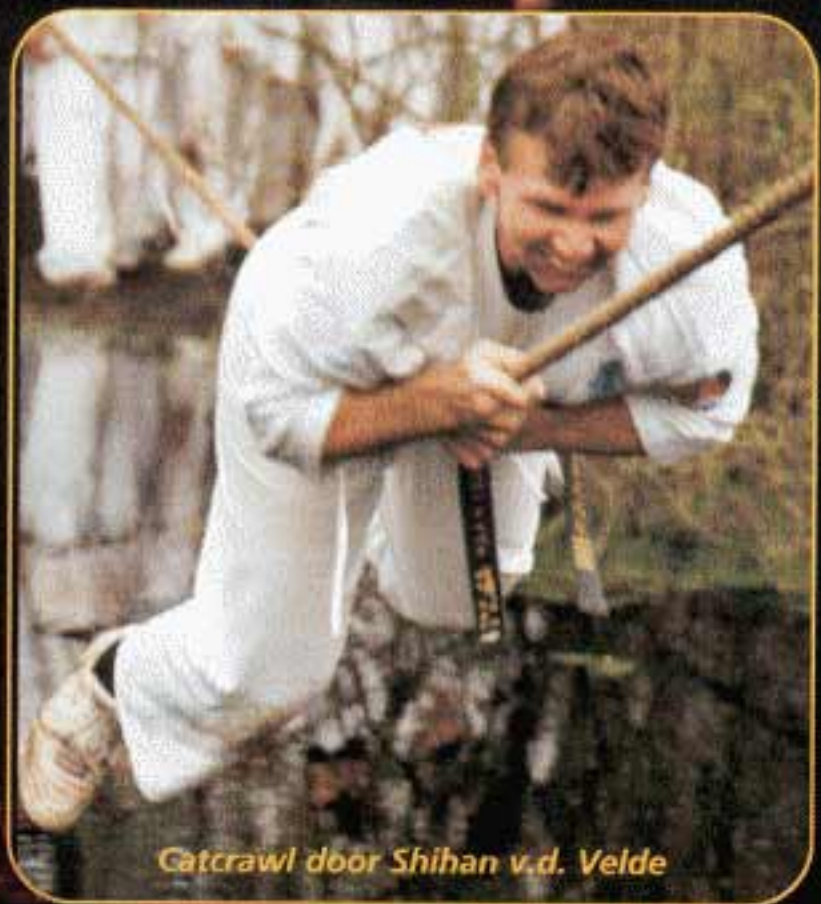


Het 5e open Kyokushin



Catcrawl door Shihan v.d. Velde

In het weekend van 6 t/m 8 april werd alweer voor de vijfde maal het Open Kyokushin Lentekamp georganiseerd door shihan Sjaak van de Velde van Sportschool Musashi. Een 50-tal karateka's had zich ingeschreven voor dit karatekamp om zichzelf te testen tijdens dit trainingsweekend.



Het kader tijdens het kamp: v.l.n.r. Gondegebuur, G. Gordeau, Wildeboer, v.d. Velde, N. Gordeau

Kushin lentekamp

GOEDE BASISCONDITIE VEREIST

Om te kunnen deelnemen aan dit zware trainingskamp was een goede basisconditie vereist. Bovendien veel doorzettingsvermogen om de eindstreep te kunnen halen. Voor een aantal karateka's was het dan ook weer een grote uitdaging en een grensverleggende ervaring om dit kamp tot een goed einde te brengen.

Alle trainingen stonden onder leiding van shihan Sjaak van de Velde die een uitstekend kader voor het weekend had samengesteld. Naast shihan Marius Goedegebuur waren ook shihan Roel Wildeboer, shihan Gerard Gordeau, shihan Nico Gordeau en sensei Erwin de Pauw aanwezig, die elkaar afwisselend assisteerden tijdens de diverse trainingssessies.

Er was een groot aantal trainingen en de indeling was zodanig gekozen dat de deelnemers constant werden bezig gehouden en op de onmogelijkste tijden uit hun bed werden gehaald om te gaan trainen. Bij sommigen brak dit in de nachtt trainingen behoorlijk op.

Eenaantal moest hogere krachten aanspreken om verder te kunnen. De fighting spirit van enkelen werd ernstig op de proef gesteld en de leiding kreeg een goed beeld van waar iedereen nu werkelijk stond. Het gezegde: 'alleen de allsterksten blijven over' bleek maar weer eens waar te zijn.

Buiten de normale karatetraining (kihon, kata en kumite) waren er ook diverse survival trainingen (duurloop, cat crawl en een nachtelijke dropping).

AVONDTRAININGEN

Vrijdagavond om 20.30 uur werd er begonnen met een twee uur durende kihon training door shihan Van de Velde. De spirit werd uitvoerig getest en de toon was gelijk gezet voor de rest van het kamp. De aanwezigen wisten meteen wat de bedoeling was, als ze dat al niet wisten.

Om 23.30 uur stond alweer de volgende training gepland. Ditmaal werd er diep de bossen in gegaan naar een rond vennetje met een omtrek van ongeveer 100 meter. De gehele groep kon aan de bak. Er moesten in totaal 50 rondjes gelopen worden met dien verstande, dat er niemand ingehaald mocht worden tot

de 25ste ronde, want dat betekende dat je automatisch afviel.

Na een minuut of twintig in een redelijk tempo te hebben gelopen werd de snelheid na de 25ste ronde vrijgegeven. Sempai Martijn Blik en sensei Michael van de Velde voerden het tempo op zodat gaandeweg de meesten moesten afhaken.

Na veertig rondjes bleek dat er slechts acht karateka's over waren die het tempo konden bijbenen. Op een teken van de leiding werd het tempo door beide heren zo hoog opgeschroefd dat na de 45ste ronde iedereen afviel. Beiden maakten de 50 rondes gebroederlijk af onder luid applaus van alle aanwezigen. Hierna was het tijd voor een 25 minuten durende zazen sessie in de vrije natuur met Japanse trommel en fluitmuziek. Het bleek dat na een zware inspanning het een heel moeilijke opgave is om in zazen te zitten.

NACHTTRAINING

Om 2.30 uur was het tijd voor de eerste nachtt training.



Kumite (vechten) in de modderpoel

Diverse karateka's moesten uit hun bed worden geplukt omdat ze in een diepe slaap verzonken waren. Tijdens deze nachtelijke training gooide shihan Goedegebuur de zweep over de groep en haalde het uiterste uit de aanwezigen door hen te onderwerpen aan een wel

zeer felle conditietraining.

Je zag sommigen denken: "Wat doe ik hier en waar ben ik aan begonnen?" Maar helaas was er voor de deelnemers geen weg meer terug en iedereen moest zwaar aan de bak. Rond 4.30 uur was het eindelijk afgelopen en tijd om het bed in te duiken.

Sommigen waren te moe om te slapen en moesten nog even bijkomen van de zware beproevingen. Het werd een kort nachtje want rond 8.00 uur stonden de eersten al weer op om te douchen en vervolgens stevig te ontbijten.

Om 10.00 uur was het de beurt aan shihan Wildeboer om de training te verzorgen. Het was duidelijk dat er eerst een kwartiertje gestretcht moest worden omdat bij sommige deelnemers verkramping ging optreden. Na het losgooien werden de kata's uitvoerig doorgenomen.

ZATERDAGMIDDAG

Zaterdagmiddag verzorgden de gebroeders Gordeau een drie uur durende gevechtstraining die door de aanwezigen zeer werd gewaardeerd. Dit was niet alleen te danken aan de voortreffelijke, zeer realistische, technieken die er werden getoond maar ook aan de onduidelzinnig Haagse teksten van beide broers die zij tijdens de technieken de ether inzonden. Voor elke Japanse techniek werd een zeer creatieve Haagse vertaling gevonden, die aan duidelijkheid niets te wensen overliet. Na deze



Gevechtstraining door Roel Wildeboer

training was het dan eindelijk tijd om even te ontspannen. Alle aanwezigen gingen naar Baerle Nassau om daar de diverse eetgelegenheden en disco te bezoeken. Je kon je uitleven zoveel je wilde als je maar weer om klokslag 12.00 in karategi aangetreden op het veld zou staan.

ZATERDAGNACHT

En om klokslag middernacht was iedereen weer present! Shihan Wildeboer startte de kihontraining. Na een half uur diverse trappen en stoten te hebben doorgenomen was het tijd voor de 1000 stoten met kiai. In hoog tempo werd deze lange serie afgewerkt en enkele karateka's weten nu eindelijk wat het is om werkelijk duizend goede stoten te maken. Moegestreden gingen de meesten naar bed. Bij sommigen was de accu nu echt leeg. Maar helaas voor de langslapers vond shihan Van de Velde dat het om 2.45 wederom tijd was voor een training. Er werd aangetreden voor het kamphuis, maar sommigen waren echt de weg een beetje kwijt: ze stonden daar met een gezicht dat nog witter was dan hun karatepak. Nu moesten ze laten zien dat ze konden doorzetten. Shihan Van de Velde vertelde dat de groep een stukje ging lopen en dat ze hem maar moesten volgen. Na ongeveer drie kilometer was het tijd voor een korte maar

pittige training waarna de verharde weg werd verlaten en de bossen werden betreden. Ergens in the middle of nowhere moest de complete groep een aantal heuvels optijgeren maar ook weer afkruipen en bij deze oefeningen gingen er een paar door hun hoeven en hadden niet meer de kracht om verder te gaan. Geen probleem echter want deze karateka's werden gewoon megedragen en er werd niemand achtergelaten. Na een half uur door de bossen te hebben gedomd werd de groep in vieren gesplitst en werden ze gedropt om het verder maar uit te zoeken. De opdracht was terug te keren naar het kamphuis. Hierbij moesten diverse sloten, afrasteringen en prikkeldraadversperringen genomen worden. Gelukkig heeft iedereen het weer gehaald. Rond 4.30 was het weer tijd voor het traditionele kampvuur en de ontspanning. Sommige bikkels namen zelfs een pilsje op de goede afloop en rond het kampvuur werden weer een aantal zeer leuke, maar o zo sterke verhalen verteld. Een aantal deelnemers kon niet meer op zijn benen staan en dook direct het bedje in, maar een aantal ging door tot rond zes uur.

LAATSTE LOODJES

Helaas, rond 8.30 uur liep alweer de wekker af en was het tijd voor het ontbijt. Degenen die dachten dat het er bijna op zat, nou die hadden het mis, want er moest nog een aantal trainingen worden afgewerkt. 's Morgens werd een gezamenlijke training afgewerkt door alle aanwezige sensei's en shihans waarbij duidelijk werd dat een aantal deelnemers toch wel behoorlijk slijtage begon te vertonen. Na een stevig middagmaal werd de groep getraakteerd op een training door shihan Van de Velde om de spieren weer op te warmen. Na een zeer korte pauze volgde een gevechtstraining door shihan Wildeboer die effectieve technieken gericht op het zo snel mogelijk uitschakelen van je tegenstander demonstreerde. Ook gevechtstechnieken niet behorende tot het Kyokushin karate werden getraind en het nodige goo- en smijtwerk werd niet geschuwd. Na twee uur was het eindelijk over en iedereen dacht: "Hè, hè, eindelijk afgelopen." Maar shihan Van de Velde had nog een extra verrassing. Met zijn allen naar het aanwezige vennetje waarin ongeveer 30 cm water stond en 1 meter modder. Onder leiding van shihan Wildeboer werd nog even wat kihon getraind in het water en er werd besloten met een aantal korte partijtjes randori in deze modderpoel hetgeen uitermate geschikt was om alle frustraties van het hele weekend van je af werpen. Vervolgens onder de douche om te ontsmetten en aantreden voor het afscheidswoord van de aanwezige shihans. Het weekend duurde van vrijdag 19.00 uur tot zondag 16.00 uur en was een groot succes gezien de reacties van de deelnemers en aanwezige sensei's en shihans. Vermoeid maar met een zeer voldaan gevoel keerde iedereen weer huiswaarts.

Het zesde Kyokushin Lentekamp zal worden gehouden van 19 t/m 21 april 2002.

Wie de uitdaging aandurft, is welkom.



Aangroet ceremonie