

KYOKUSHIN LENTEKAMP: *Alle*



Onlangs werd het Open Kyokushin Lentekamp georganiseerd door shihan Sjaak van de Velde van Sportschool Musashi uit Strijen. Zoals ieder jaar werd het lentekamp gehouden in sportcentrum De Blokken te Baerle Nassau. Zoals gebruikelijk had een groot aantal karateka's de weg naar Baerle Nassau weer gevonden om zichzelf te beproeven tijdens dit zware trainingsweekend.

Er was een zeer select kader aanwezig om de trainingen te verzorgen en te begeleiden, namelijk shihan Sjaak van de Velde, shihan Marius Goedegebuur, shihan Gerard Gordeau, shihan Nico Gordeau, shihan Alain Breugelmans, shihan Jan de Jong en sensei Con Voermans.

VOLSLAGEN GEK OF MASOCHIST?

Na enige tijd op het kamp te hebben rondgelopen vroeg uw verslaggever van Action Sports Magazine aan shihan Sjaak van de Velde of de deelnemers volslagen gek of misschien masochisten waren.

Shihan Sjaak: "Integendeel, we houden dit lentekamp nu voor de zesde maal en ieder jaar zie je dezelfde mensen terugkomen. Ik ben ervan overtuigd dat een groot aantal volgend jaar wederom van de partij zal zijn. Ik moet toegeven, het is zwaar en hard, maar kyokushin karateka's zijn dat wel gewend.

In de dojo is het ook niet altijd een pretje. Kyokushin karate is niet voor niets de hardste karatestijl. Het moet duidelijk zijn dat het hier niet om een vakantie-stapje gaat. Niets mag, alles moet. We beginnen vrijdag met trainen en we zijn pas op zondagmiddag klaar, niet eerder. Van te voren worden duidelijk de gedragsregels en de doelen uiteengezet en daar gaan we dan met zijn allen voor als groep."

In totaal waren er tien trainingen, waarvan vier 's nachts en zes overdag. De indeling van het kamp was zodanig gekozen dat de kandidaten gedurende het gehele kamp bezig werden gehouden en op de onmogelijkste tijden uit hun bed werden gehaald om te gaan trainen. Bij sommigen brak dit zich in de nacht van zaterdag op zondag op, een aantal moesten hogere machten aanspreken om verder te kunnen. De fighting spirit van enkelen werd ernstig beproefd

en de leiding kreeg een goed beeld van waar iedereen nu werkelijk stond.

De uitspraak 'alleen de allersterksten blijven over', bleek maar weer eens al te waar te zijn. Buiten de normale karatetraining (kihon, kata, kumite, stamina) waren er ook vele survival trainingen (duurloop, stormbaan, cat crawl, dropping).

JE GRENZEN VERLEGGEN

Shihan Sjaak: "In deze tijd van computerspelletjes, tv kijken, niets doen en veel en vooral vet eten, is het denk ik goed om met een aantal jonge mensen de discipline wat aan te scherpen. Normen en waarden, respect voor elkaar, doorzetten en elkaar helpen, staan bij ons hoog in het vaandel. We geven veel aandacht aan de mentale training. De deelnemers worden in drie groepen ingedeeld bij medekarateka's en leraren die ze misschien niet eerder hebben gezien.

Geen dikdoenerij, maar helemaal met jezelf bezig zijn en met je maatjes, om een bepaald doel te bereiken, kijken waar je grenzen werkelijk liggen. Het doet me altijd weer goed om te zien dat er ook zoveel meisjes aan dit evenement meedoen. Complimenten hiervoor! Er wordt keihard getraind en als ze net liggen bij te komen in bed worden ze er alweer uitgehaald voor een nachtraining. Je kunt van mij aannemen dat het er zeer pittig aan toe gaat.

een voor de allersterksten!



Vijf kilometer hard lopen met iemand op je rug of via een touw over een meertje enteren om vervolgens enkele honderden stoten en trappen te maken, ga er maar eens aanstaan! En als er dan "yame" wordt geroepen dan zie je ze uitgeput in elkaars armen vallen. Het moet voor de lagere banden een geweldig gevoel zijn om oefeningen te doen of zelfs te vechten met bijvoorbeeld een kyokushin boegbeeld als Gerard Gordeau en dat gaat zo het hele weekend door want de karateka's krijgen de gelegenheid om te trainen met alle shihans."

HOE ZWAAR HET WAS

Good old shihan Marius Goedegebuur (65 jaar) liet zien dat als je een uur lang onder zijn leiding honderden stoten en trappen maakt en dit afwisselt met opdrukken, buikspieroefeningen en meer van dat soort leuks, je na een uur goed stuk kunt zitten. Shihan Jan de Jong onderwierp de groep aan een heuse arrestatieteam training, compleet met het binnen enkele seconden uitschakelen van mensen door middel van de vitale drukpunten.

Ook dit was leuk om eens meegemaakt te hebben. De gebroeders Gordeau (Gerard en Nico) stonden als altijd garant voor keiharde en meedogenloze gevechtstrainingen met technieken die in geen enkel boekje te vinden zijn. Beide heren lieten zien dat ze nog steeds voortreffelijke vechters en leraren zijn. Ze namen alle aspecten van het kyokushin, freefight, zelfverdediging en nog meer van die fraaie kunsten door. Het viel op dat bij sommige karateka's na deze training de ledematen wel heel erg vreemd aan hun lijf vast zaten. Shihan Alain Breugelmans, kata specialist bij uitstek liet zien dat kata een vak apart is.

Hij bracht de groep enkele hogere kata bij wat zeer gewaardeerd werd. Sensei Con Voermans, zelf jarenlang topvechter, gaf een gevechtstraining op zijn welbekende keiharde manier, wat kun je anders verwachten van iemand van 118 kg opgetrokken uit gewapend

beton? Shihan Sjaak van de Velde die de algehele leiding tijdens het lentekamp had, nam zijn deel voor zijn rekening door de lesblokken af te wisselen met kihon, kata en kumite training.

VOLGEND JAAR WEER VAN DE PARTIJ

Tussen alle zware trainingen door waren er ook twee speciale 'ontspanningsgedeelten' ingebouwd waardoor de groep verder naar elkaar toe kon groeien. Met de complete groep op zaterdagavond naar de Chinees was het eerste gedeelte en dit was een enorm succes en versterkte zeker het teamverband.

Het tweede gedeelte was om 04.00 's morgens ter afsluiting van de zaterdagavond trainingen. Er werd een groot kampvuur ontstoken om het een en ander eens goed te evalueren en dat werd dan dus ook gedaan. Het weekend duurde van vrijdag 19.00 uur tot zondag 17.00 uur en was een groot succes gezien de reacties van de deelnemers en leraren. Vermoeid, maar met een voldaan gevoel, slenterde iedereen naar zijn auto om naar huis te rijden.

MAAR ÉÉN DING IS ZEKER:

VOLGEND JAAR ZIJN ZE WEER VAN DE PARTIJ!

