

13^e Open Kyokushin Karate Strandtraining op de Maasvlakte

zondag 22 september

Op zondag 22 september werd alweer voor de 13 x een Open Kyokushin Strandtraining georganiseerd. De organisatie was in handen van sportschool Musashi uit Strijen en sportschool Kamakura uit Den Haag. Het weer was zéér onbestendig: bewolkt, veel regen en een temperatuur van slechts 12°C. Uitermate geschikt voor de échte doorzetters.

Aanwezig waren ruim 40 karateka's vanuit het hele land en deze training stond o.l.v shihan Sjaak van de Velde en shihan Marius Goedegebuur. Leuk om te vermelden was dat kancho Jon Bluming 10e Dan kyokushin karate en bijna 70 jaar, ook aanwezig was op het strand om morele steun te geven aan de aanwezige karateka's. Mooi gebaar en zeer motiverend !



Ook waren shihan Gerard en Nico Gordeau naar het strand gekomen met een 15 tal leerlingen om deel te nemen.



De verwachting was dat vele zouden afhaken vanwege het slechte weer en dat we met een heel klein groepje zouden staan. Maar bij aankomst zag het er wit van de karatepakken. Ofschoon je het niet zou verwachten bij dit weertype hadden toch nog iets meer dan 40 kinderen en volwassenen de gang gevonden naar het strand. Overigens waren er een mannetje of 20 gewoon weg gebleven ??

Bij aanvang van de training maakte shihan Sjaak van de Velde de karateka's de complimenten voor

hun aanwezigheid en hun kyokushin spirit omdat zij toch gekomen waren. Hij benadrukte dit nog eens door tegen de groep te zeggen : "jullie allemaal zijn de winnaars en de verliezers zitten helaas thuis. 40 trotse blikken waren zijn beloning.

Tijdens de 3 uur durende training waarbij af en toe een drupje naar beneden kwam kregen alle aspecten van het kyokushin ruime aandacht. De diverse trainingen werden



om en om gegeven door de aanwezige shihans en sensei's. Er werd aangevangen met een 20 minuten durende warming up en hierna volgde een strandloop langs de waterlijn in redelijk hoog tempo, vooral de zeer jonge kinderen hadden het erg zwaar maar met wat steun van de volwassenen bereikten we toch allemaal weer de volgende trainingslokatie.

Hier werd aangevangen met een kihontraining. Het hele slag en trap arsenaal werd doorgenomen onder het slaken van luide kia's. Het was voor de vele ouders die als toeschouwers waren meegekomen een spectaculair gezicht vooral omdat er hele hoge golven stonden die het geheel tot een fantastisch schouwspel maakte.

Na de kihon training ging het in looppas naar een plek 2 km verderop in de duinen. We kwamen aan bij een stijle helling van zeker een meter of 12 meter hoog. Je zag de meeste van de deelnemers denken : "dit is toch wel een hele steile duin zeg". Het bood de leiding diverse mogelijkheden. En met zo'n helling vlak voor je, bleef het dus niet alleen bij Kihon. Nee, kruipend en tijgerend omhoog. In looppas omhoog. Met slagen en trappen omhoog. Met je maatje op je rug omhoog en ga zo maar door. Ja hoor, ook hieraan kwam een eind.



En of dit nog niet genoeg was gingen we met zijn allen op weg naar de gevreesde hoge strandtrap. Deze werd 3 maal op en neer genomen en vele kwamen hier dan ook de man met de hamer tegen. Na een ontspannen loop naar de zee waar even op adem gekomen kon worden omdat er 10 minuten gemediteerd werd kon er worden aangevangen met het Kata gedeelte. Alle kata's uit het Kyokushin pakket werden doorgenomen.



Iedereen deed goed zijn best, maar het blijft altijd lastig om goed kata's te lopen in het mulle natte zand. Het einde van de training bestond uit het traditioneel vechten in de zee. Kancho Bluming keek tevreden toen hij alle karateka's bezig zag met Kumite in de zee. Na een 30 minuten knokken in het koude water was het tijd om de training te beeindigen.

Snel afgroeten en droge kleren aan en vervolgens werden alle aanwezige op hete koffie, limonade en belegde broodjes

getrakteerd. Aan een ruige strandtraining was weer een eind gekomen en ik weet zeker dat vele deze strandtraining niet snel zullen vergeten.

Een zéér geslaagde dag. De volgende strandtraining zal worden gehouden op zondag 9 Februari 2003 en dit is dan ook gelijk de traditionele Winter strandtraining, hopelijk dan met veel sneeuw. U bent altijd van harte welkom. Een uitgebreid fotoverslag van deze strandtraining kunt u vinden op de Musashi site bij Foto reportages.

OSU !!

