

## De basis blokkeringen van het Wado karate

Wanneer we het hebben over de basis blokkeringen van het Wado karate spreken we meestal over de volgende technieken, Jodan-uke, Soto-uke, Uchi-uke en Gedan-barai maar ook de volgende blokkeringen behoren bij de serie basis blokken, Shuto-uke Shikkake-uke en Yoko-Soto-uke.

Deze groep blokkeringen hebben het zelfde uitgangspunt namelijk de middenlijn, Sei-chu-sen genaamd.

Wanneer we kijken naar de techniek van deze blokkeringen zullen we ervaren dat de uitgangspunten van deze ogenschijnlijk verschillende blokkeringen erg dicht bij elkaar liggen.

Sterker nog het uitgangspunt van al deze blokkeringen is voor allemaal hetzelfde, namelijk het veilig stellen van de Sei-chu-sen. Alle bovengenoemde blokkeringen zijn feitelijk allemaal variaties op het zelfde thema.

Otsuka sensei creëerden zijn Wado karate vanuit de gedachten van het zwaard, waarbij de genoemde Sei-chu-sen de belangrijkste factor is. Dus bij de uitvoer van een techniek is het zaak om constant het behoudt van de middenlijn zeker te stellen. Daar komt bij dat als je je hier bewust van bent en dat ook in de praktijk kunt brengen je zal ervaren dat je de technieken met steeds minder power kunt uitvoeren, en daardoor een beter resultaat zult hebben. Kracht wordt altijd beantwoord met kracht, maar als de tegenstander jou niet kan voelen zal hij altijd in het nadeel zijn.

De basis blokkeringen leren ons om op een bepaalde manier te reageren en te anticiperen op een doel bewuste maar ook plotselinge aanval van een tegenstander.

Zo leren we om onze houding direct en onbewust aan te passen aan de omstandigheden, door bijvoorbeeld een arm al op een bepaalde manier voorwaarts te brengen. Waarbij het voor de aanvaller zonder dat hij dit in de gaten heeft, onmogelijk is geworden om zijn aanval succesvol uit te voeren.

We leren dus om de tegenstander te beheersen, en hem jou wil op te leggen zonder dat hij dit feitelijk in de gaten heeft. Waarbij een bijkomend voordeel is dat jij zelf je aandacht volledig op het uitschakelen van de aanvaller kan richten.

Om dit te begrijpen moet ik eerst iets anders uitleggen, namelijk het volgende:

“ Iedere blokkering in het Wado karate moet worden uitgevoerd met de intentie van een aanval ”.

Zonder een gedegen uitleg van wat hier bedoeld wordt is het bovenstaande niet eenvoudig om te begrijpen, we moeten namelijk ook onze manier van denken en handelen hiervoor aanpassen. Zo is het eerst blokkeren van een aanval, om dan daarna een tegen techniek te maken, het niet de ideale manier is om een tegenstander uit te schakelen. Dit is dus ook niet de Wado karate manier.

Een belangrijk principe van het Wado karate is: “ Senté ” en dit betekent letterlijk “ aanvallen voordat je aangevallen wordt ”. Waarbij we alle onzin zoals “ Karate Ni Sentenashi” maar eens moeten vergeten.

Wanneer we spreken over dat Senté bedoelen we niet dat je zomaar en onbesuisd iemand kunt aanvallen, maar wel kun je er voor zorgen dat je in bepaalde lastige situaties je zelf zo positioneert dat je altijd een bepaald voordeel op de tegenstander hebt.

Zo verstaan we in het Wado karate de kunst om binnen enkele seconden van de aanvaller een verdediger te maken. waarbij we soms verbazend eenvoudige methodes gebruiken, methodes zoals het uit balans brengen van de tegenstander.

Ook wordt er binnen het Wado karate veel gebruik van psychologie, op een subtiele manier beïnvloeden we de tegenstander zonder dat hij dit in de gaten heeft.

Wanneer je hier nog geen ervaring mee hebt opgedaan zal je dit wellicht als flauwekul opzij willen zetten, maar niets is minder waar.

Zonder hier teveel over uit te wijden zal ik hier een klein voorbeeld geven: Ga samen met een partner tegenover elkaar staan (zo'n anderhalve meter van elkaar af) schuifel nu heel langzaam maar zeker naar die partner toe. Zolang je nog op afstand van hem bent voelt hij zich veilig, maar er komt een moment dat je binnen zijn bereik (driehoek) " Sankaku " gaat komen. En daar zal hij zeker op gaan reageren door B.v. weg te stappen of zijn handen naar voren te brengen.

In feite heb je zonder dat hij het doorheeft een soort van druk opgebouwd waarbij hij zich niet echt lekker voelt. Dit is het psychische moment waarop jij je voordeel kunt behalen, en dit soort technieken zitten overal binnen het Wado systeem verborgen.

De basis blokkeringen zijn dan ook echt de basis die buitengewoon goed moeten worden beoefend. We kunnen stellen dat wanneer je deze basistechnieken niet goed beheerst is het praktisch onmogelijk om een stap verder te zetten op de ladder van het Wado karate.

Nawoord:

Door een goede uitleg van de leraar zal je ervaren dat deze basistechnieken slechts een voorstadium zijn van het echte werk. Ze moeten alle beoefend worden waarbij de noodzaak van de bewustwording zeker belangrijk is. Ook zal je ervaren dat hoe ver je ook gevorderd bent binnen het Wado karate dit slechts en hooguit een kwart is van de totale oefenstof die het Wado karate rijk is.

Rob van Leeuwen