

De Tai Sabaki binnen het Wado karate.

Tai sabaki is gerelateerd aan sabaki (Ashi voetenwerk) en te sabaki (handwerk). De term komt uit de martial arts en heeft betrekking op het " hele lichaam " en het herpositioneren daarvan.
je zou het kunnen vertalen als body-management

Tai sabaki is zeker niet het alleen recht van het karate, maar komt voor in vele andere martiale arts vormen zoals het Aikido, Judo, Jiu-jitsu, Ninjutsu maar ook in Kendo enz.

Een kenmerk van Tai sabaki is het om van de lijn (Sei-chu-sen) af bewegen en te komen in een voordelige positie ten opzichte van de tegenstander. Deze manier van bewegen gaat in een aantal gevallen samen met de termen Irimi en Tenkan, waarbij de eerste staat voor het enteren (direct vorm) van de tegenstander, en de tweede voor begeleiden (indirecte vorm) van de tegenstander. Deze beide vormen worden uitgevoerd zonder fysieke kracht, waar door het voor een toeschouwers lijkt alsof zo'n tegenstander wel erg gemakkelijk wordt uitgeschakeld.

Tai sabaki vergt veel licht voetenwerk en timing van de uitvoerder, waar bij het zogenaamde lezen van de tegenstander een grote rol speelt. Zo is het slechts opzij duwen of ontwijken van de tegenstander niet voldoende. Bij een serieuze aanval zal je ook serieus moeten reageren, een tegenstander is niet slechts een object dat jou aanvalt, en zal dus ook weer reageren op jou move. Het is dus zaak om vanuit jou beweging, het de tegenstander onmogelijk te maken om een tegenaanval uit te kunnen voeren.

Wanneer we nu naar het Wado karate gaan kijken dan is het opvallend dat er vaak gesproken wordt over die Tai sabaki, maar dat men in de praktijk hier weinig of geen besef van heeft waar en wanneer deze techniek dan uitgevoerd moet worden.

Zo zitten er in de verschillende kumite vormen van het Wado karate vele Tai sabaki technieken, die niet altijd direct zichtbaar zijn voor iedereen. Het besef en de waarden hiervan komen pas tot stand als je hier daadwerkelijk op gewezen wordt.

Ook in een aantal kata's komen die Tai sabaki technieken in verschillende vormen voor, en het is dus van belang dat leraren hun leerlingen hiermee vertrouwd maken.

Tai sabaki is eigenlijk een soort van overkoepelende verzamelnaam voor een flink aantal technieken die jij misschien wel bewust of onbewust geoefend hebt. Denk maar eens aan het ontwijken, wegduiken en het maken van schijnbewegingen wanneer je aan het sparren bent. Je zoekt bijna als vanzelf naar de meest gunstige positie om een punt te kunnen scoren.

Zo ben je er misschien niet van bewust dat je in het dagelijkse leven ook gebruik maakt van die Tai sabaki, alleen benoem je het dan niet zo.

Denk hierbij maar eens aan het lopen op een druk winkelcentrum of in de hal van een station.

Mensen lopen druk te praten of hebben zichtbare haast, zij gaan niet gemakkelijk opzij.

Je kunt dan natuurlijk zelf ook gewoon doorlopen met als gevolg een botsing en een mogelijke escalatie van geweld.

Maar je kunt ook gewoon je schouder een beetje draaien of een stapje opzij doen, en zonder dat je het beseft maak je dan gebruik van die Tai sabaki.

En hier komen we eigenlijk bij de kern van de Tai sabaki die op een natuurlijke manier moet worden uitgevoerd, waarbij het vermijden van kracht en tegen kracht essentieel is.

Vanuit de mariale art gezien is de Tai sabaki een ongelofelijk dodelijk wapen, waarbij een tegenstander (mits deze techniek goed wordt uitgevoerd) geen enkele schijn van kans heeft.

Ps. Het is praktisch onmogelijk om deze Tai sabaki technieken hier even helemaal en compleet uit te leggen, dit soort technieken kan alleen door oefening bereikt worden waarbij het van belang is dat de leerling echt begrijpt waar hij mee bezig is. Voor veel van deze technieken is een bepaalde hoeveelheid kennis en vaardigheid nodig die wat verder gaat dan slechts het opzij stappen voor een aanvaller.

Rob van Leeuwen