



Adam Walker, 3^e dan Kyokushin Karate, is de hoofdinstructeur bij de Chikara Dojo te Spennymoor. Dit betekent dat hij nu een sensei (leraar) is in plaats van een senpai. Hij begon met Kyokushin karate terwijl hij in 1993 in Japan leefde. Hij behaalde zijn zwarte gordel te Kobe en werd instructeur bij de Nishinomiya Dojo. In 1999 keerde hij terug naar het Verenigd Koninkrijk en in 2000 opende hij de Chikara Dojo, de enige in het noordoosten van Engeland.

Kan je kort even uitleggen wat Kyokushin Karate is?

Kyokushin (極真) is een full contact karate stijl opgericht in 1964 door de Koreaanse Japanse Ōyama Masutatsu. 'Kyokushin' is Japans voor 'de ultieme waarheid'. Het is ontstaan uit een filosofie van zelfverbetering, discipline en doorgedreven training. Zijn full contact stijl heeft internationaal meer dan 12 miljoen beoefenaars over de afgelopen +40 jaren. Een typische Kyokushin les heeft zeer strenge buig ceremonie regels die je helpen de geest te ontspannen en jezelf te evalueren. De les bevat een warming up gevolgd door: beoefening van verschillende vechtbewegingen, trainen met stootkussens en boks zakken, sparring, kata (vormen), zelfverdediging, stretchen, trainen van het uithoudingsvermogen, training met wapens. Het is een vorm van kunst en filosofie. De waarden van Kyokushin kan je terugvinden in onze dojo kun (eed), die aan het einde van de les wordt herhaald. De eerste lijn zegt: 'We will train our hearts and bodies for a firm, unshaken spirit'. Dit, net zoals zoveel andere paragrafen in de eed is iets dat beoefenaars in hun dagelijks leven kunnen gebruiken. Kyokushin karate beoefenen, leert ons de waarden van hard werken, doorzetten en kracht verzamelen wanneer we tegenspoed tegenkomen. Het leert ons dat, welke moeilijkheden we ook hebben, we nooit mogen opgeven!

Hoe erg verschilt Kyokushin van andere vormen van karate?

Over de jaren heen werden veel karate stijlen sport geïntendeerd, met de focus op punten scoren met snelle stootbewegingen. Bij Kyokushin daarente-

gen draait het om het plooiën van je tegenstander, zowel fysiek als mentaal. Kyokushin karate heeft een zeer streng beoordelingssysteem. Rangen worden enkel toegekend aan zij die er hard voor getraind hebben. Bij Kyokushin kan je je zwarte gordel niet via internet bestellen. In Kyokushin karate wordt alles zorgvuldig getest en gecontroleerd. Het verschilt van de andere stijlen op volgende manieren: Kyokushin gebruikt 'knock-down' vechtpartijen. Het doel hierbij is de tegenstander te verslaan door hem knock-out te slaan of hem neer te halen. Dat betekent ook dat slagen op het hoofd zijn toegelaten. Dit verschilt dus met de gesimuleerde gevechten die je tegenkomt in andere karate stijlen. Het breken van vaste objecten zoals hout, ijs en beton maken deel uit van de training voor ervaren beoefenaars en worden veelvuldig gebruikt om de kracht van Kyokushin aan te tonen. Het breken van houten planken wordt eveneens gebruikt bij onbesliste wedstrijden. Doorlopende full contact sparring wedstrijden tegen verschillende tegenstanders vormen ook onderdeel van de normale training sessies. Meerdere gevechten worden gebruikt in het beoordelingssysteem. Hoe hoger je graad, hoe meer gevechten zullen plaatsvinden. De ultieme test is de Kyokushin 100 man kumite, waarbij de vechter tegen 100 tegenstanders vecht. De een na de ander in periodes van full contact 'knock-down' vechtpartijen. In competitie kan een vechter tegen verschillende tegenstanders hebben gevochten, vooraleer hij de finale bereikt. Als we karate met auto's moeten vergelijken kunnen we stellen dat Kyokushin karate zich in dezelfde klasse als de Bugatti Veyron zich bevindt.

Woont je Club ook wedstrijden bij?

Elk jaar wonen we twee grote wedstrijden in Groot-Brittannië bij; de Engelse kampioenschappen en de Britse kampioenschappen. Momenteel hebben we verschillende leerlingen die in de top 3 van hun respectievelijke categorieën staan. We hebben zelfs vechters gehad die wedstrijden bijwoonden in Europa, Amerika en Japan.

Wil je iets bereiken met je organisatie?

We reiken de hand naar iedereen die zichzelf wil verbeteren en die de weg van de Martial Way wil volgen. Het is geen gemakkelijke weg om te volgen. Net zoals perfectie is het gevuld met veel hindernissen. Het is mijn taak, als hoofdinstructeur om mijn leerlingen te helpen op deze weg. In onze club maken we het leven van de leerlingen beter en laten we toe dat ze dingen bereiken waar ze nooit hadden over durven dromen.

Welke waarden van het leven wil je overbrengen aan uw leerlingen?

Dat kan samengevat worden door het ene woord dat wij veel gebruiken binnen de Kyokushin familie; dat woord is OSU!! Het betekent doorzetten, ondergaan. Het eerste kanji symbool (Japans symbool) is het werkwoord osu en betekent 'doorzetten'. Het symboliseert de strijdvaardige geest, het belang van inspanningen en de noodzaak om hindernissen te overwinnen, duw ze opzij en ga door met je positieve houding. Het tweede kanji symbool is het Japanse werkwoord shinobu, dat 'ondergaan' of 'verbergen' betekent. Het refereert naar de pijn en drukt een idee van moed uit, de geest van doorzettingsvermogen en het weerstaan om terug te trekken. Leerlingen die regelmatig met ons samen trainen genieten een betere gezondheid, meer zelfvertrouwen en kunnen zich beter concentreren. Eens in ons systeem vertonen onze leerlingen een bepaald zelfvertrouwen en worden ze niet gepest.

Welke aspecten binnen Kyokushin Karate leer je het liefste aan?

Eerst en vooral is het belangrijk dat iedereen die onze lessen bijwoont zich amuseert. Een persoon die van de lessen geniet zal sneller aanleren. Onze trainingen zijn opgesplitst tussen trainingen voor kinderen en voor volwassenen. In beide trainingen worden de zaken anders aangeleerd. De lessen zijn gestructureerd en geordend. Deze structuur, aangevuld met gedragsregels die tijdens de lessen uiteengezet worden, maken het mogelijk om te trainen in een geweldige omgeving waar leerlingen snel leren over geduld, respect en superb training environment where students learn very quickly about patience, respect en waardering. De vecht-

bewegingen vormen de basis bij gevechtssporten en dat is niet anders bij Kyokushin. Het goed onder de knie hebben van de basis technieken vormen een uitstekende basis om vooruitgang te boeken.

Wanneer moeten mensen kiezen voor het beoefenen van Kyokushin Karate?

Er is geen leeftijdsvoorwaarde om te starten met het beoefenen van Kyokushin karate. Bij ons in de club, beginnen we met de trainingen voor kinderen vanaf 5 jaar. Het is belangrijk om weten dat je nooit te oud bent om met Kyokushin te beginnen, zolang de leerlingen maar hun best doen tijdens de trainingen. De personen die op het hoogste niveau vechten zijn meestal op vrij jonge leeftijd begonnen met Kyokushin karate. Zonder jaren training zou het niet mogelijk zijn om op wereldniveau mee te vechten. De mensen komen voor verschillende redenen naar onze lessen. Sommigen willen gezonder leven, anderen willen een gevechtssport beoefenen en soms komen ze naar de lessen omdat ze gepest worden. Wat de reden ook mag wezen, wij verwelkomen iedereen die zijn leven wil verbeteren. Kyokushin karate is daarentegen niet voor iedereen weggelegd, gelet op de hoge eisen, zowel fysiek als mentaal, en de nodige betrokkenheid. Maar zij die het volhouden om de trainingen verder te zetten, zijn blij dat ze deel uitmaken van de unieke wereldwijde Kyokushin familie.

Kyokushin Dojo Eed

We will train our hearts and bodies for a firm, unshaken spirit.

We will pursue the true meaning of the Martial Way, so that in time our senses may be alert.

With true vigour, we will seek to cultivate a spirit of self-denial.

We will observe the rules of courtesy,

respect our superiors, and refrain from violence.

We will follow our religious principles,

and never forget the true virtue of humility.

We will look upwards to wisdom and strength, not seeking other desires.

All our lives, through the discipline of karate, we will seek to fulfil the true meaning of the Kyokushin Way...

Bedankt voor het interview Adam.

We wensen je nog veel geluk.

Kevin Simons