



# Je eerste karate les

geschreven door sensei Patty



[www.sotogawakarate.com](http://www.sotogawakarate.com)

# Welkom bij je eerste karateles.

Wat leuk dat jij karate wilt komen leren !

Lees eerst even onze [Dojo etiquette](#) door, zodat we goed van start kunnen gaan.

Heb je het goed gelezen, ga je akkoord met deze etiquette en heb je het ondertekend ?

Dan gaan we nu door naar de volgende les.

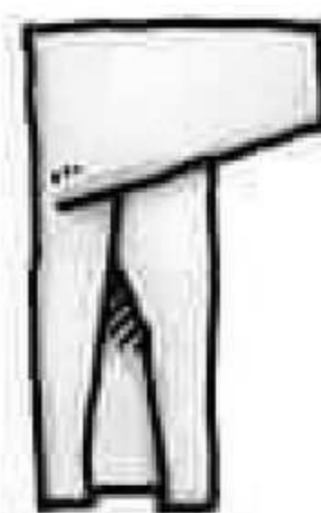
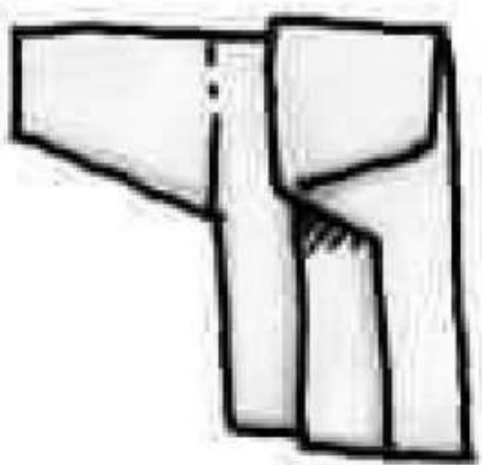
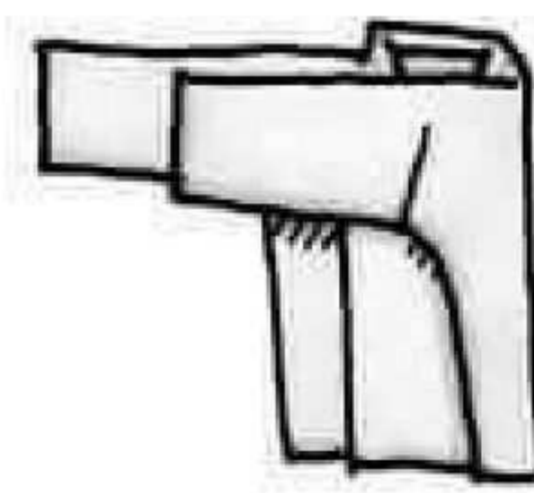
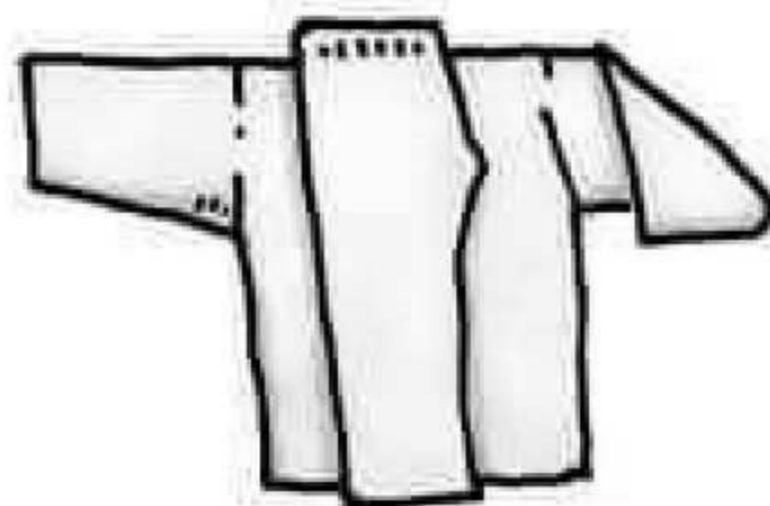
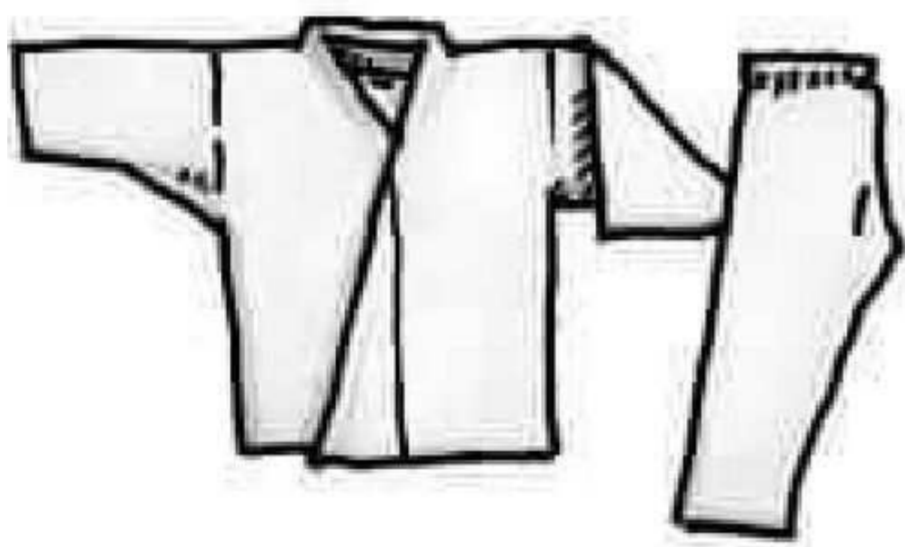


# Karate Gi.

Als je lid bent geworden dan krijg je van ons een mooi zwart karate pak. Dit noemen we een "Gi".  
Een Karate Gi.

Je Gi behandel je met respect en je vouwt hem na elke les en wasbeurt weer keurig netjes op.

Hieronder zie je hoe je dat moet doen.



# Obi knopen.

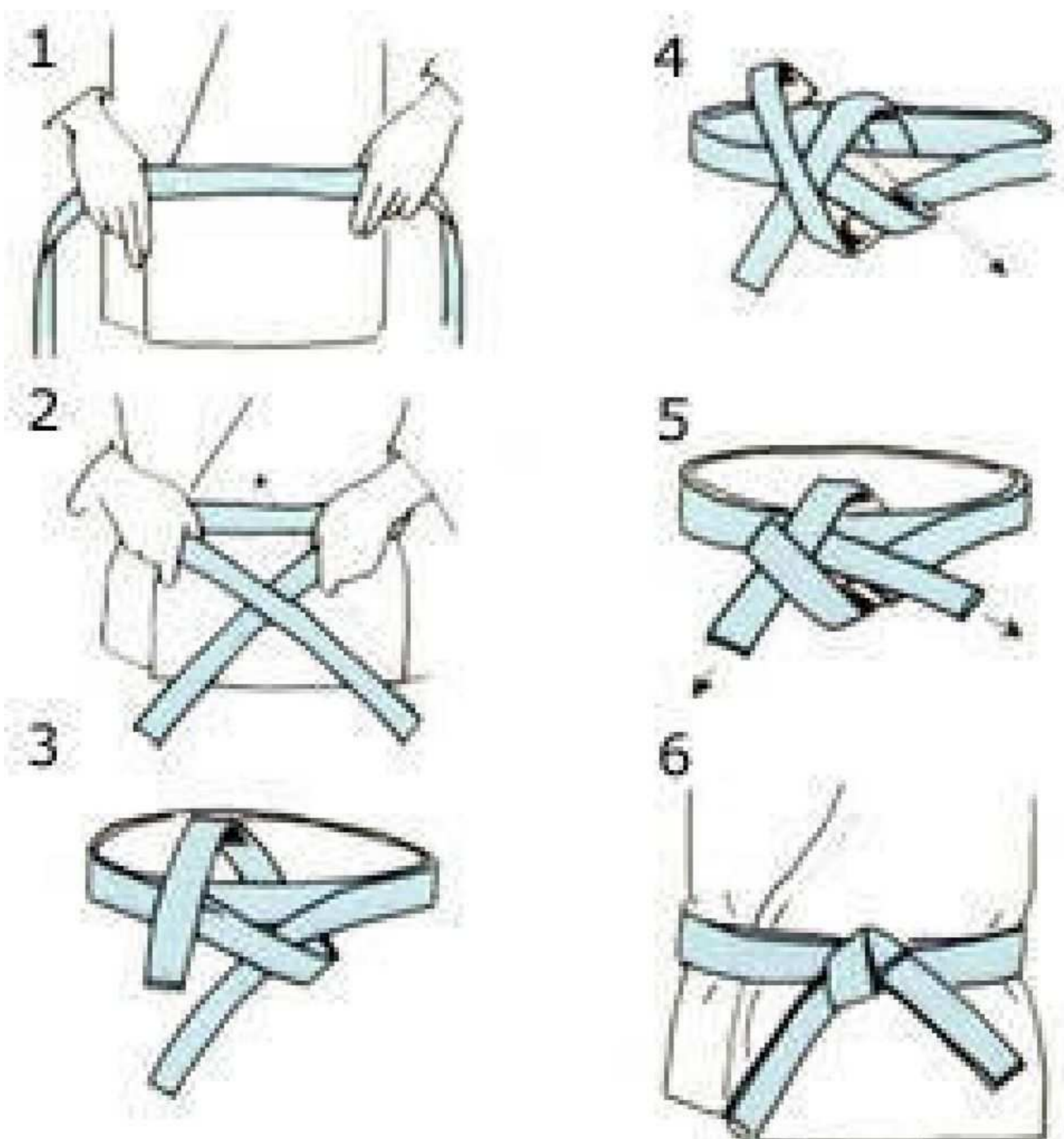
Nu je hebt geleerd hoe je je Gi moet opvouwen mag je hem aantrekken.

Het jasje heeft geen rits of knopen.  
Het jasje maken we daarom dicht met een band.

Die band noemen we obi.  
De obi moet je op een speciale manier dichtknopen.

Als je de knoop goed legt dan blijft het de hele les goed vast zitten.

Hieronder zie je hoe je dat moet doen.



# De 3 K's van Karate.

Karate bestaat uit verschillende onderdelen.  
We noemen dat de 3 K's van Karate.

**KIHON (de woorden):**  
Dit zijn de basistechnieken.

**KATA (de zinnen):**  
Een kata is een vaste vorm, bestaande uit vaste technieken en verplaatsingen in een vaste volgorde.  
Een kata is een gevecht tegen een denkbeeldige tegenstander.

**KUMITE (het gesprek):**  
Sparren/vechten met een tegenstander.

Om een goed gesprek te kunnen voeren moet je dus eerst de woorden leren om de zinnen te kunnen maken.

De Bunkai leert je te begrijpen hoe je de technieken uit de kata moet toepassen in een gevecht.

# Kyu graden systeem Genkishin Karate

Als je een half jaar intensief hebt getraind dan mag je van de sensei's examen doen.

De [exameneisen](#) vind je op onze website.

Wanneer je het examen succesvol hebt afgerond dan krijg je een andere Obi en een diploma van de sensei's.

Bij Genkishin Karate hebben wij ons eigen kleurensysteem.

Deze zie je hieronder.

10de kyu	Onschuldig, nog geen kennis van karate.
9de kyu	De leerling is de basis aan het ontwikkelen.
8ste kyu: AARDE	De leerling legt de basis van karate vast zoals
7de kyu	een plant die ontspruit en wortelt in de aarde.
6de kyu: PLANT	De leerling groeit en ontwikkelt zich in karate
5de kyu	net zoals de plant groeit.
4de kyu: HEMEL	De leerling groeit en boekt vooruitgang, net
3de kyu	zoals de plant een torenhoge boom wordt.
2de kyu: AARDEN+VOEDING	De leerling mag assisteren bij de lessen en polijst zijn technieken.
1ste kyu	Vanaf nu ben je in opleiding voor Sensei/zwarte band.

# Tot 10 tellen in het Japans.

Tijdens de karatelessen wordt er veel gesproken in het Japans.

Als je [hier](#) klikt dan zie je een [leerzaam filmpje](#) zodat jij alvast kunt leren tellen in het Japans.



# Tot ziens in de Dojo !

Als je niet meer weet wat Dojo betekent ga dan terug naar het begin en lees de Dojo etiquette nog een keertje door.

Het is voor ons een eer om jou karate te mogen leren.

Wil je ons beter leren kennen dan vind je hier alle [info](#).

Website: [www.sotogawakarate.com](http://www.sotogawakarate.com)



OSU !