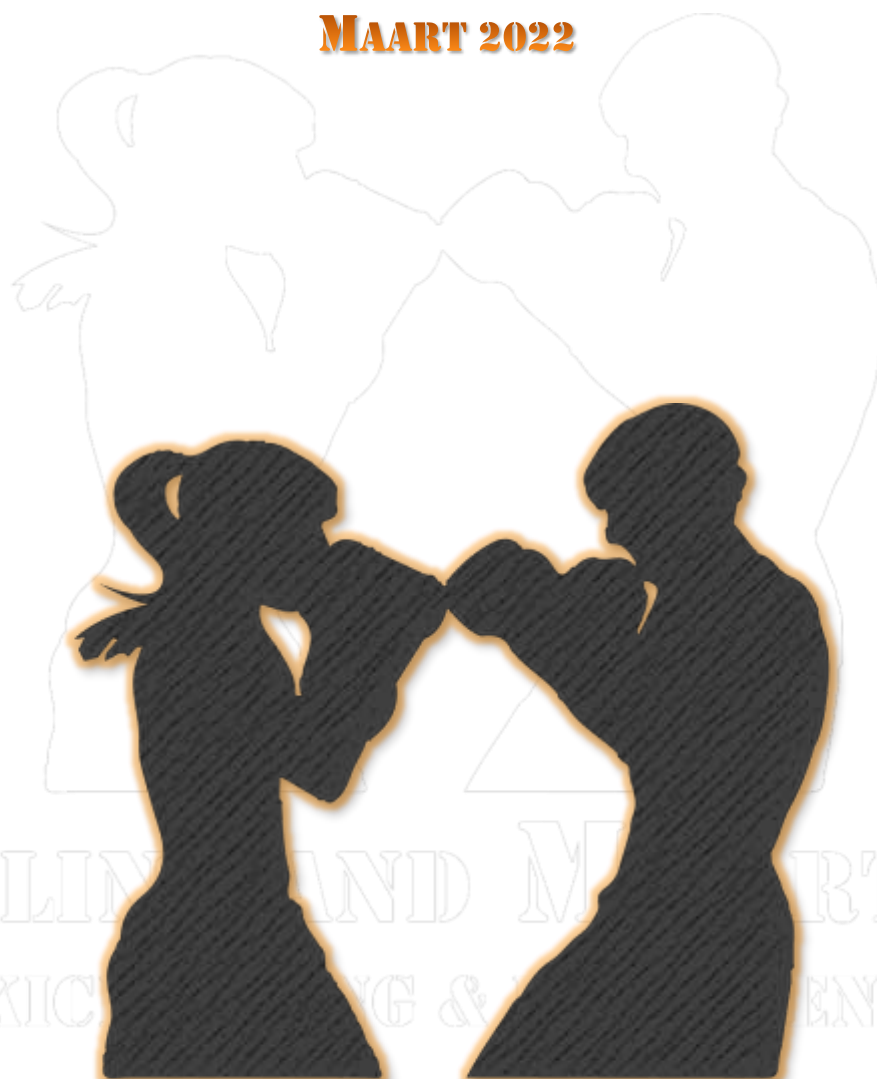


# UITLEG RITUELEN

## MERLINS AND McARTHUR

MAART 2022



## MERLINS AND McARTHUR KICKBOXING & EQUIPMENT

In de lessen van Merlins and McArthur draait veel om respect voor en rekening houden met elkaar. Kickboksen is een in de loop der jaren verwesterde sport met van oudsher Oosterse wortels in het Japanse Karate en Thaise Thaiboksen. Hoewel wij veel Engelse termen gebruiken, proberen we bij Merlins and McArthur wel onze leden ook de Japanse begrippen en basis rituelen bij te brengen.

We zullen je hier de belangrijkste rituelen beschrijven.

### **SENSEI** ["sensei"] (leraar).

De Sensei is de leraar, staat voor de groep en is de hoogste in aanzien.

### **SEN PAI** Sen pai ["senpai"] (leerling met de hoogste graad).

De Sen pai heeft na de Sensei de hoogste band of de meeste ervaring. Hij of zij geeft ook (delen van de) les en vervangt de Sensei bij afwezigheid. De Sen Pai verzorgt de openingsceremonie.

Weetje: bij afwezigheid van de Senpai pakt de eerstvolgende leerling in rang de openingsceremonie over.

### **BINNENKOMST IN DE DOJO** (trainingszaal).

Voordat je een dojo betreed, zet je in de deuropening je voeten tegen elkaar, vuisten tegen elkaar of je linkerhand op je rechtervuist, maak je een buiging en zeg je hardop "Osu" ('hoes'). Osu is zowel een groet als een teken van respect.

## **BEGIN VAN DE LES**

### **LINE-UP** ["lainup"].

De Sensei of Sen pai geeft het commando roept "Line Up". De leden maken een rij (of meerdere als de leden te dicht op elkaar staan) van meest gevorderd naar minst gevorderd en introducees. De minst gevorderde staat het dichtst bij de ingang van de zaal. Bij de oude Budosporten als Karate gaat dit op kleur van de band, bij kickboksen doen we dit op ervaring of aanvang van je loopbaan bij ons.

Weetje: deze opstelling komt vanuit vroeger. Als het trainingscomplex aangevallen werd en de vijand door de deur heen kwam, vingen de nieuwelingen de eerste aanval op en werden de betere vechters langer gespaard.

### **SEIZA** ["seiza"] (kniezit).

Bij het commando "Seiza" neemt iedereen plaats in knielzithouding (beginnend met de buiging van de linker knie) met het zitvlak op de hielen, de rug recht, de vuisten op de heupen en de blik naar voren.

Weetje: vroeger hing je zwaard of katana aan je linkerkant. Je boog daarom eerst je linkerbeen zodat deze niet in de weg hing bij deze beweging. Tevens kon je zo nog altijd je zwaar trekken mocht dit nodig zijn.

Weetje: had je vroeger dolken in je handen, staken deze naar de buitenkanten toe.

### **MOKUSO** ["mohksoe"] (concentratie).

Bij het commando Mokuso leg je je vuisten in je schoot, buig je je hoofd lichtelijk, sluit je je ogen en concentreer je je op je ademhaling. Je mag ook je ogen iets open houden en een klein stukje voor je uit op de grond kijken.

Weetje: hiermee bereid je je geestelijk voor op de les. Je laat alle stress van je afglijden, alle dingen die je gedaan hebt en nog moet doen zet je uit je gedachten en je focust je op de les die gaat komen.



### **MOKUSO YAME** ["mohksoe jamé"] (einde Mokuso, ogen open)

Je richt je weer op, ogen open, vuisten weer op je heupen en kijkt weer naar voren in de zaal.

### **SHOMEN NI REI** ["showmen ni ree"] of Shinden Ni Rei ["sjinden ni rei"] (groet)

Hier verschillen de meningen over de betekenis. Wij gebruiken hem als groet aan zowel de ruimte als de docenten en gevorderden die ons voorgingen uit respect voor hun waardevolle inzet. Het betekent tevens dat je je volledig in zult zetten voor je eigen ontwikkeling en die van de groep.

Je buigt naar voren met je handen op elkaar, met je handen naast elkaar in een driehoekje of met je vuisten op de grond. Na ongeveer een seconde kom je weer omhoog. Weetje: Bij traditionele of godsdienstige dojo's buig je hiermee tevens naar een altaar, een heiligdom in de dojo.

### **SEN PAI OTOGA NI REI** ["senpai otokai ni ree"] (groet de assistent leraar en elkaar).

Hiermee groet je de assistent leraar en elkaar, je medeleerlingen die aanwezig zijn in de dojo. Je buigt naar voren met je handen op elkaar, met je handen naast elkaar in een driehoekje of met je vuisten op de grond. Na ongeveer een seconde kom je weer omhoog. Daarna draait de leraar of Sensei zich om en zit nu recht tegenover de leerlingen.

### **SENSEI NI REI** ["sensei senpai ni ree"] (groet de leraar en assistent leraar).

Hiermee groet je leraar. Je buigt naar voren met je handen op elkaar, met je handen naast elkaar in een driehoekje of met je vuisten op de grond. Na ongeveer een seconde kom je weer omhoog.

Hierna groet men elkaar met een duidelijk Osu.

### **BRIEFING.**

De Sensei verteld eventueel wat er vorige les gedaan is, legt uit hoe deze les eruit zal zien en waar de nadruk zal liggen, geeft nog verdere mededelingen en vraagt of er vragen zijn.

### **KIRITSU** ["kierietsoe"] (opstaan).

De Sensei sluit af met Kiritsu, waarna iedereen opstaat. Je begint met je rechterbeen, volgt met je linkerbeen, zet je voeten en vuisten tegen elkaar aan net als bij betreding van de dojo. Hierna groet men nog eenmaal met een staande buiging en een duidelijk Osu.

Hierna hoor je van de trainer of je je handschoenen en bitje kunt pakken of dat er een andere warming-up wordt gegeven.

### **VERLATEN VAN DE ZAAL.**

Je draait je terug naar de zaal en doet hetzelfde als bij binnenkomst. Je zet in de deuropening je voeten tegen elkaar, vuisten tegen elkaar of je linkerhand op je rechtervuist, maak je een buiging en zegt hardop "Osu". Hierna verlaat je de zaal.

### **OSU** ["hoes" of "oosuu"]

Osu wordt gebruikt als groet, maar ook als teken dat iets duidelijk is. Als de Sensei een uitleg gedaan heeft en vraagt of alles duidelijk is, antwoordt de groep hem met Osu.