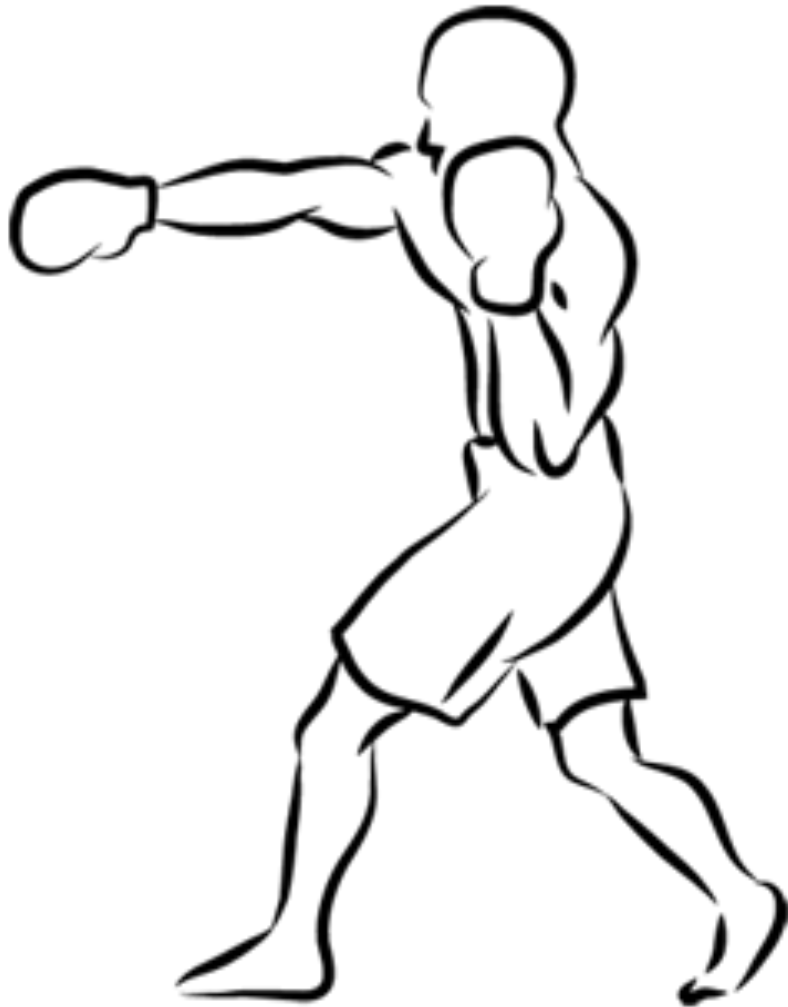


Budokai Senshi



Japans Kickboksen

Japans Kickboksen

Geschiedenis:

Kenji Kurosaki wordt gezien als 1 van de grondleggers van het Kyokushinkai Karate. Waar Masutatsu Oyama stond voor de publieke relaties was Kenji Kurosaki de man achter hem die de stijl verder vorm gaf. Kenji Kurosaki staat bekend als 1 van de hardste/gemeenste vechters en werd ook wel the devils teacher genoemd.

In het begin van de jaren zestig waren er een aantal Japanse Karate-experts, onder leiding van de legendarische Kenji Kurosaki (the devils teacher), in Bangkok (Thailand) neergestreken. De “heren” wilden wel eens zien of Thai Boxers wel op hun eigen Thai Boxing-regels van de Japanse Karate-experts zouden kunnen winnen. Na aan een aantal wedstrijden deelgenomen te hebben, kwamen de Japanners er achter dat in ieder geval op Muay Thai-regels zij niet van de Thaise kampioenen konden winnen. De Japanners verloren kansloos...

Kurosaki zou Kurosaki niet zijn als hij bij de pakken neer ging zitten. Terug in Japan ging hij zijn leerlingen aangepaste trainingen geven. In 1964 keerde hij terug naar Bangkok...

Het was Kurosaki's leerling Shima die, als eerste niet-Thai, een Muay Thai-kampioen versloeg op zijn eigen regels. Dit was op 20 augustus 1972 toen hij zijn Thaise tegenstander ruim op punten versloeg. Later volgde meer buitenlandse vechters zijn voorbeeld.



Toshio Fujiwara in actie

De Japanner Toshio Fujiwara werd zelfs wereldkampioen Muay Thai in Bangkok. Andere bekende Japanse vechters uit deze tijd waren: Okao, de gebroeders Yamasato en Shiba. Allen maakten grote indruk in hun gevechten tegen de Thaise vechters. Kurosaki wilde en kreeg zijn eerherstel! Eenmaal terug gekomen in Japan startte Kurosaki zijn eigen kickboksschool Mejiro Gym.

In Japan werden na deze successen ook Muay Thai-bokswedstrijden georganiseerd. Zij stelden wel de regels iets bij. Zo werd het bij hen toegestaan tijdens wedstrijden lage judoworpen (t/m de zogenaamde heupworp) toe te passen. Het maakte het kickboksen completer en bovendien attractiever, omdat er nu minder lang geclinched werd. De eerder genoemde Kenji Kurosaki was de grondlegger van dit Muay Thai Kickboxing systeem.

In 1975 is Muay Thai-boksen vanuit Thailand via Japan in Nederland geïntroduceerd door een drietal Nederlanders: Jan Plas, Peter van de Hemel en Jan van Looijen. Na een gedegen trainingsstage in Tokio bij Kenji Kurosaki, Shima en Fujiwara te hebben gevolgd, keerde het drietal terug naar Nederland.

In Nederland zijn zij het Muay Thai Kickboxing gaan verbreiden onder de naam kickboksen. Medio 1979 werd de Nederlandse Kickboxing Bond (NKBB) opgericht. Het was de eerste kickboks bond van Nederland en zelfs één van de eerste in Europa. De eerste stappen naar (h)erkenning van de sport kickboksen werden gezet. Bekende Nederlandse kampioenen van het eerste uur waren: Lucien Carbin, Rob Kaman en Iwan Sprang. Bekend en vooral ook geliefd waren de gala's in de Jaap Edenhal en Sporthallen Zuid, beiden gelegen in Amsterdam.

Bij kickboksen worden de stoten van het boksen gecombineerd met de trappen uit sporten zoals karate en taekwondo. Toch is de manier van trappen afkomstig uit het thaiboksen anders. Dit verschil wordt waarschijnlijk veroorzaakt door de verschillende vormen van competitie. Bij taekwondo draait het om het behalen van punten, terwijl het bij thaiboksen de bedoeling is de tegenstander zo hard mogelijk te raken. Elleboogstoten zijn in het kickboksen, anders dan bij het traditionele thaiboksen, niet toegestaan.

Kickboksregels

Kickboksen gebeurt in een ring. De deelnemers dragen handschoenen, scheenbeschermers worden afhankelijk van de bond gedragen tijdens nieuwelingenpartijen. Het kickboksen is opgedeeld in een vijftal klassen, te weten:

1. J-klasse (Jeugd)
2. N-klasse (nieuwelingen)
3. C-klasse
4. B-klasse
5. A-klasse

Na drie gewonnen N-partijen wordt men bevorderd naar de C-klasse, na 6 gewonnen C-partijen naar de B-klasse en na acht gewonnen B-partijen naar de A-klasse.

Kickboksen in Nederland is eerder afgeleid van de Japanse variant en lijkt meer op thaiboksen dan op het Amerikaanse Full-Contact. Het kickboksen in Nederland lijkt op het van Eurosport bekende K1, alleen mag er wel geclincht worden. Hoe snel de clinch opgebroken wordt is afhankelijk van de klasse en kickboksbond en bij sommige wedstrijden zijn elleboogstoten ook toegestaan, men spreekt dan van Thaise regels of full muay thai.

In het kickboksen zijn er verschillende wedstrijdvormen:

Het semi-contact (pointfighting): Het is de bedoeling te scoren door trap- en stoottechnieken. Een trap op het hoofd is twee punten waard, een gesprongen trap naar het hoofd drie punten, een trap naar het lichaam een punt en een gesprongen trap naar het lichaam twee punten. Elke stoot is een punt waard. Telkens als er een punt behaald wordt, wordt de wedstrijd stilgelegd.

Het light-contact (continuous): Er worden punten behaald door middel van trappen en stoten en continu doorvechten tot de vooropgestelde tijd en het aantal rondes voorbij is. De wedstrijd wordt slechts af en toe stilgelegd wanneer er een foute techniek gebeurt (waarschuwing of minpunt) gegeven wordt. De winnaar is diegene met het meeste aantal punten aan het einde van het gevecht, of wanneer er een knock-out plaatsvindt.

Het full-contact: Bijna hetzelfde als light-contact, enkel gaat het er hier meestal iets harder aan toe. Knock-outs zijn meer frequent.

Exameneisen Kickboksen

Oranje Badge:

- Kamaete (gevechtshouding)
- Directe stoten (jab/cross)
- Hoeken (Hook)
- Opstoot (Uppercut)
- 10 x push Ups (gevolgd door 10 sec planking)
- 10 x squats (gevolgd door 10 sec lage squat)
- 20 x sit ups (gevolgd door 20 sec benen van de grond houden)
- 5 x Burphee (gevolgd door 5 sec sprint op de plaats)
- 5 x een combinatie van 2 technieken naar behoren kunnen uitvoeren.
- 1 x 2 min body to body boxing
- Intervall conditie test passend bij graad.

Blauw badge:

- Het tellen van 1 t/m 10 in het japans
- Ronde trap (mawashi geri)
 - * Laag
 - * Midden
 - * Hoog
- Blokken van zowel de directe stoot, hoek als opstoot.
- Vanuit Kamaete (gevechtshouding) op en neer bewegen met diverse trap/stoot combinaties.
- 20 x push ups (gevolgd door 20 sec planking)
- 20 x squats (gevolgd door 20 sec lage squat)
- 30 x sit ups (gevolgd door 30 sec benen van de grond)
- 10 x Burphee (gevolgd door 10 sec sprint op de plaats)
-
- 5 x een combinatie van 3 technieken naar behoren kunnen uitvoeren.
- 1 x 2 min stoten en lage trappen naar de benen.
- Intervall conditie test passend bij graad.

Gele batch :

- Voorwaartse schop hoog en midden (mae geri)
- Knie (Hiza geri)
- Blokken van de ronde schop (mawashi geri) naar benen, lichaam en hoofd.
- * Laag
- * Midden
- * Hoog
- 30 x push ups (gevolgd door 30 sec planking)
- 30 x squats (gevolgd door 30 sec lage squat)
- 40 x sit ups (gevolgd door 40 sec benen van de grond houden)
- 15 x Burphee (gevolgd door 15 sec sprint op de plaats)
- 10 x een combinatie van 3 technieken naar behoren kunnen uitvoeren.
- 1 x 2 minuten Stoten, lage en middentrappen naar het lichaam.
- Intervall conditie test passend bij graad.
-

Groene badge:

- Elleboog hoog en laag (Hiji)
- Zijwaartse schop midden en hoog (Yoko Geri)
- Achterwaartse schop midden en hoog (Ushiro Geri)
- Blokken van de voorwaartse schop (mae geri) en knie (hiza geri)
- Het instaat zijn tot het uitleggen van 15 verschillende combinaties van minimaal 3 technieken
- 40 x push ups (gevolgd door 40 sec planning)
- 40 x squats (gevolgd door 40 sec lage squat)
- 50 x sit ups (gevolgd door 50 sec benen van de grond)
- 20 x Burphee (gevolgd door 20 sec sprint op de plaats)
- 1 x 2 min kickboksen met een gelijkwaardige tegenstander
- Intervall conditie test passend bij graad.

Bruine badge:

- Het in staat zijn tot het geven van een Warming up
+- 10 min
- Hoog gedraaide schop naar het hoofd (High Round
Back Kick)
- Blokken van de zijwaartse schop (Yoko Geri) en
achterwaartse schop (Ushiro Geri).
- Blokken van de Elleboog (Hiji)
- Het in staat zijn tot het uitleggen van 20
verschillende combinaties van minimaal 3
technieken
- 50 x push ups (gevolgd door 50 sec planking)
- 50 x squats (gevolgd door 50 sec lage squat)
- 60 x sit ups (gevolgd door 60 sec voeten van de
vloer houden.
- 25 x Burphee (gevolgd door 25 sec sprint op de
plaats)
- 2 x 2 min Kickboksen tegen een gelijkwaardige
tegenstander
- Intervall conditie test passend bij graad.

Zwart Shirt

- Het in staat zijn tot het geven van een les Kickboksen voor beginners
- Hiel schop (oroshi kagato geri)
- Gesprongen schoppen (tobi geri's)
- Het uitvoeren van Tachi waza (heupworpen)
- Het in staat zijn tot het uitleggen van 25 verschillende combinaties van minimaal 3 technieken
- 60 x push ups (gevolgd door 60 sec planking)
- 60 x squats (gevolgd door 60 sec lage squat)
- 70 x sit ups (gevolgd door 70 sec benen van de grond.
- 30 x Burphee (gevolgd door 30 sec sprint op de plaats)
- 5 x 2 min compleet kickboksen inclusief clinchen en heupworpen met een gelijkwaardige tegenstander
- Intervall conditie test passend bij graad.

Bij het zwarte shirt kickboksen is een deelnemer gereed om wedstrijden te draaien en/of instructeur voor de club te zijn.