

回し蹴り  
止蹴り  
尤り

*Mawashi geri*

*Door:*

*R.C. Groenewegen  
Hilversum*

## *A. Inhoudsopgave*

- blz. 2. Inhoudsopgave
- blz. 3. Voorwoord
- blz. 4. Motivatie
- blz. 5. De Mawashi Geri
- blz. 6. Visuele uitleg
- blz. 8. Varianten van de Mawashi Geri
- blz. 10. Nawoord en bronvermelding

*De opdracht:*

### **THESIS**

De kandidaat maakt een werkstuk over een karatetechniek.

Het werkstuk moet voldoen aan de volgende voorwaarden:

- Eén maand voor het examen moet dit ingeleverd zijn op het bondsbureau
- De uitvoering één exemplaar digitaal en één exemplaar als hardcopy
- Zonder illustraties moet het minimaal 5 en met illustraties maximaal 10 pagina's modelA4 bevatten.
- Op het examen wordt de kandidaat gevraagd het onderwerp te verklaren en te demonstreren
- De indeling moet bestaan uit de volgende onderwerpen;
  - a. Inhoudsopgave
  - b. Motivatie over het onderwerp
  - c. Hoofdonderwerp
  - d. Geraadpleegde bronnen



## *Voorwoord*

Mijn naam is Robert Carlo Groenewegen en ik ben al op jonge leeftijd met Budo begonnen; Judo was in mijn familie een vanzelfsprekende aanvulling op de huiselijke opvoeding; broer, zus, ooms beoefenden Judo en ook mijn vader was als zwarte dangraadhouder een geducht wedstrijdjudoka.

Thuis lagen de Jiu Jitsu boeken van Maurice van Nieuwenhuizen dan ook altijd in het zicht en ook spelenderwijs werd er thuis veel aan Judo gedaan.

Vanaf mijn veertiende jaar – toen de minimum leeftijd ben ik Jiu Jitsu gaan beoefenen bij Shihan J. Veereschild, waarin het Kyokushinkai Karate geïntegreerd was. Het Karate aspect binnen het Jiu Jitsu heeft mij vanaf die tijd enorm gefascineerd en mij aangespoord daarin extra mijn best te doen, wat in wedstrijden destijds enorm werd gewaardeerd.

Om nog meer te bekwamen ben ik toen ook bij Otti Roethof, toen wereldkampioen, Kyokushinkai Karate gaan trainen, totdat de dependance van zijn school ophield te bestaan. Toen één van mijn Jiu Jitsu vrienden, de al vele jaren en ook huidige bondscoach Bert van Haren zelf een sportschool oprichtte en ik hoorde dat in zijn school het Shotokan Karate werd onderwezen ben ik gaan kijken en “zag het licht” vooral door Sensei Jac. van der Linden, een zeer bekwaam en gedreven Budoka, die behalve Shotokan Karate vele Dangraden bezat in Kendo, Jodo, Iaido en Wadokai Karate en die ook internationaal zeer veel aanzien genoot. Hij was het die mij adviseerde om ook bij Sensei Jaap Smaal te gaan trainen en zo mijn horizon verder te verruimen.

Doordat het Karate een steeds prominentere plaats ging innemen en ik er nog steeds geen genoeg van kreeg, ben ik na het behalen van mijn 2<sup>e</sup> Dan Jiu Jitsu met het Jiu Jitsu gestopt om mij verder te wijden aan het Karate.

Ik heb vanaf 1986 geen enkele stage van Sensei Kasé overgeslagen en vond in het Shotokan de ware Karate-weg.

Toen echter de kans zich voordeed een kaderopleiding te volgen in het Ashihara Karate kon ik dat niet laten schieten en heb deze harde, maar zeer dynamische en flexibele vorm met veel plezier beoefend, echter het Shotokan Karate bleek uiteindelijk voor mij weer de juiste weg. Na 2 jaar les te hebben gehad van Sensei Hans Harthoorn en daarna 2 jaar Wadokai Karate bij Sportschool van Hellemond te hebben getraind ben ik in 2000 niet geheel toevallig bij Karate stichting Dokan te Zeist beland en train daar nog steeds met enorm veel plezier en voldoening onder de bezielende leiding van Sensei André Brockbernd.

Als onderdeel van mijn, op 31 mei 2010 geplande 5<sup>e</sup> Dan examen, presenteer ik U mijn thesis Mawashi geri.

Osu!

R.C.Groenewegen

4<sup>e</sup> Dan Shotokan K.B.N.

2<sup>e</sup> Dan Jiu Jitsu N.J.J.B.

2<sup>e</sup> Dan Ashihara Karate

1<sup>e</sup> Dan Shotokan W.K.S.A.

## *Motivatie:*

Bij deze opdracht hoefde ik over de onderwerpkeuze maar kort na te denken. Het kwam zo direct en duidelijk naar boven, al heb ik toch ook nog andere onderwerpen (o.a. Sabaki) kort overwogen. Het bleef kristalhelder: Mawashi geri moest het worden. Het is echter best wel moeilijk om iets onder woorden te brengen wat vanuit je gevoel zo “eenvoudig” is. Gevoelsmatig is de uitleg makkelijk: als Budoka heb je tenslotte door jarenlange training en oefening geleerd om snel en juist te kunnen handelen in bepaalde situaties. Het gevoelsmatige antwoord kwam op als een automatische countertechniek.

Echter als ik mijn mijn gevoelens ontleed in een “waarom Mawashi geri?” is er meer te vertellen:

Op mijn twaalfde jaar zag ik mijn eerste Martial Arts film: The Big Boss van Bruce Lee waarin ik voor het eerst zag hoe met behulp van traptechnieken werd gevochten – een openbaring! – vooral de mawashi- en ura mawashi geri’s maakten indruk door de getoonde effectiviteit en schoonheid door perfectie. Ik ben kort na het zien van deze film in 1975 begonnen met Jiu Jitsu en Kyokushinkai karate. De enige boeken die destijds voor mij te verkrijgen waren, waren de Kyokushinkai karate boeken van John Bluming, waarin foto’s van de door Kenji Kurosaki superhoog uitgevoerde Jodan mawashi geri’s mij aanspoorden tot betere trapresultaten. In die tijd was ik meer dan gefascineerd door Budo en bezocht ik andere scholen, budoverenigingen en wedstrijdtoernooien. Ook daar kwam ik de Mawashi geri als rode draad als zeer effectieve techniek tegen. De Mawashi geri werd mijn favoriete traptechniek – het ging mij makkelijk af en ik behaalde er vaak goede resultaten mee.

Meer dan alle andere karatetechnieken bleef de Mawashi geri boeien; de op televisie en op toernooien gemaakte mawashi’s van John Reeberg, Kees Mossel, Jeffrey Snel etc. en de waanzinnig snelle linker van Hans Nijman staan nog op mijn netvlies gebrand!

Ik heb, doordat ik meerdere Budosporten beoefend heb (Jiu Jitsu, kyokushinkai-, Wado-, Ashihara- en Shotokankarate, Muay Thai, Pencak Silat) ook met meerdere vormen en uitvoeringen kennis mogen maken. Met veel genoegen, leergierig als ik ben.

Ik ben nu 47 jaar en mijn Mawashi geri’s gaan mij niet meer zo gemakkelijk af als vroeger, maar nog steeds trekt de Mawashi geri mijn oog. Goed uitgevoerd projecteert deze techniek voor mij!!... DE PERFECTE KARATETECHNIEK! De rake mawashi’s van Peter Aerts, Remy Bonjasky en de vanuit de Kyokushinkai afkomstige “Brazilian Kick” laten tijdens de K1 zien wat de gevolgen zijn van de impact van een perfecte mawashi geri. Ook tijdens Karate, Tae Kwon Do, Full Contact wedstrijden etc. is de Mawashi geri een traptechniek met resultaat.

En nog steeds kan ik zeer lang “nagenieten” wanneer het mij lukt om tijdens het sparren te scoren met deze techniek. Dan bereik ik Fudoshin\*.....

R. C. Groenewegen

## *Mawashi geri*

De naam Mawashi Geri komt van het Japanse woord “Mawaru” wat cirkelen of ronddraaien betekent. Geri betekent trap of stamp.

De Mawashi geri is (door-)ontwikkeld door Gishin Funakoshi's zoon Yoshitaka zo ongeveer tijdens de tweede wereldoorlog. Uitgangspunt waren de ronde trappen uit het Tode en Chinees boxen.

Yoshitaka zocht het vaak in de extremen, zoals zeer lage standen en zo ook heeft hij gezocht naar manieren om deze techniek meer impact te geven. Uit eerste hand heb ik van wijlen Sensei Kasé – die destijds trainde onder en met Yoshitaka - mogen horen hoe één en ander toe ging in die tijd. Vergeleken met de oude technieken werd het onderbeen eerder en al direct zijwaarts opgetrokken om daarna, vanuit de heup een halve (180 graden) draai te maken met het nog ingetrokken onderbeen. Om vervolgens het onderbeen uit te strekken, het doel te raken met de bal of wreef van de voet met heupondersteuning en tenslotte volgens dezelfde manier het been terug te zetten. Afgezien van het optrekken en neerzetten van het been beschrijft de daadwerkelijke trapbeweging een horizontale, halve cirkel. Deze “klassieke” Chudan vorm van de Mawashi Geri is door zijn complexiteit zeer moeilijk uit te voeren en alleen door extreme training goed te verwezenlijken.

Er kan extra impactenergie en/of startsnelheid worden opgewekt door:

A. vanuit hanmi dachi met het gebogen achterste been krachtig en snel af te zetten zodat het been “zichzelf” als het ware lanceert – door deze beweging direct te laten volgen door de heuprotatie wordt nog meer snelheid gegenereerd en kan de Mawashi geri sneller worden ingezet. De knie wordt in dit geval niet altijd zijwaarts hoog opgetrokken en de gehele trap is niet horizontaal, maar van de grond af naar omhoog.

B. Opgebouwd vanuit gyaku zuki:

Door een lange Gyaku zuki in te zetten, komt er een dusdanige spanning op het achterste been, dat het bijna vanzelf al loskomt. Deze energie kan gebruikt worden om de Mawashi geri sneller in te zetten.

C. Plyometrische opbouw:

Bij deze uitvoering wordt op het achterste been ingeveerd; dat is eerst negatief dynamisch, bij het uitveren wordt deze energie direct gebruikt om de Mawashi geri positief dynamisch in te zetten.

De techniek kan doordat hij uit verschillende fases bestaat, nog in de laatste fase gecontroleerd worden; door met de knie voorbij het doel te roteren en dan pas uit te strekken wordt de impact vergroot, pal op het doel gericht kan “skin touch” gemaakt worden en ook kan op het laatste moment nog worden gekozen voor een ander raakvlak. Ook kan in de laatste en voorlaatste fase d.m.v. meer of minder heupinzet de impact afgeregeld worden.

*Visuele uitleg van de Jodan Marwashi geri:*

Foto 1. Uitgangshouding hanmi kamae:



Foto 2. De knie wordt zijwaarts opgetrokken met het onderbeen schuin omhoog. De tenen zijn opgetrokken en de rechtervoet is aangespannen.



Foto 3. De rotatie wordt vanuit deze positie ingezet door de linkervoet tussen de 90 en 180 graden te draaien en vanuit het gebogen linkerbeen de heuprotatie in te zetten. Het onderbeen blijft ingetrokken en de rotatie wordt doorgezet totdat de rechterknie naar het doelwit wijst. Het bovenlichaam blijft lichtgebogen tot rechtop.



Foto 4. Op het moment dat de knie naar het doelwit wijst, wordt het onderbeen snel uigestrekt, gebruikmakend van de centrifugale kracht en de voorste bovenbeenspieren. De bal van de voet raakt het doel en met de heup wordt de uiteindelijke impact bepaald.



Foto 5. Nadat het doel getroffen is, wordt het onderbeen weer ingetrokken, terwijl de knie hoog blijft.



Foto.6. De heuprotatie wordt nu naar achteren ingezet en het onderbeen volgt dezelfde weg terug vanwaar het gekomen is en de voet wordt achter neergezet zodat de Karateka weer in uitgangspositie terugkeert.



Zijaanzicht bewegingsverloop Jodan Mawashi Geri



## *Varianten van de Mawashi Geri:*

### *Mij bekend binnen het Shotokan karate:*

#### *-Mae ashi mawashi geri:*

Deze wordt geplaatst met het voorste been – gekozen kan worden om de trap uit te voeren

A. direct uit stand.

B. door met het achterste been bij- of voorbij het voorste been te stappen.

C. Door naar achteren te leunen om met het lichaam een aanval te ontwijken (evt. met stap).

Bij de Mae ashi mawashi geri vind er geen-, of nauwelijks rotatie plaats van het bovenbeen; meestal wordt de knie direct opgetrokken en naar het doel gericht en het onderbeen snel met een 180 graden draai naar het doel gebracht. Heupinzet is zeer belangrijk voor het genereren van voldoende impact. Ook wordt het trappende been meestal weer voor neergezet.

#### *-Ura mawashi geri:*

Bij deze trap vindt de rotatie tegengesteld plaats; de knie wordt opgetrokken en roteert tot voorbij het doel, het onderbeen wordt uitgestrekt, in de richting van het doel gerooteerd en vervolgens wordt het onderbeen naar het doel ingetrokken. Geraakt wordt met de hiel of bal van de voet. Deze bewegingsvorm bestaat uit twee halve cirkels die samen een S-vorm vormen.

Het been kan vervolgens voor of achter neergezet worden.

Als deze trap wordt uitgevoerd met het voorste been, wordt hij *Mae ashi ura mawashi geri* genoemd. Het voorste been wordt opgetrokken, het onderbeen uitgestrekt en met een cirkelende beweging richting doel gebracht. Door het onderbeen krachtig in te trekken wordt geraakt met de hiel of bal van de voet.

#### *-Ushiro ura mawashi geri*

Bij deze trap wordt het achterste been d.m.v. een 180 graden *achterwaartse* draaiende beweging naar het doel gebracht. Deze beweging wordt ingeleid door eerst de schouders, dan de romp, dan heupen te roteren, waardoor vervolgens het been in beweging wordt gebracht.

#### *-Tobi ushiro ura mawashi geri*

Dezelfde techniek, echter d.m.v. een sprong wordt extra energie overgebracht.

#### *-Uchi mawashi geri*

Binnenwaartse draaitrap; er wordt geraakt met de wreef. Deze techniek kan zowel als “snapkick” en d.m.v. heup- en romp inzet zwaarder ingezet worden.

#### *- “Unsu” Mawashi geri.*

Mawashi Geri vanuit liggende positie.



### *-Tobi mawashi geri*

Door middel van een stevige afzet kan hoog richting doel gesprongen worden. Tijdens deze sprong wordt het zijwaarts opgetrokken- en ingetrokken bovenbeen richting doel geroteerd. Geraakt kan worden zowel tijdens de sprong als ook tijdens of vlak na de landing.

### *-Mawashi hiza geri.*

Als traditionele Mawashi geri, echter nu wordt met de knie het doel geraakt.

*Mij bekend buiten het Shotokan karate:*

### *-Otoshi mawashi geri*

Van boven naar beneden gemaakte mawashi geri door het onderbeen een extra zwaai – van boven naar beneden te laten maken.

### *-Kubi mawashi geri*

Bij deze techniek wordt de knie zonder rotatie direct richting doel gericht en raakt de wreef de nek van de tegenstander.

### *-Gedan mawashi geri*

Roterende trap naar het boven-, onderbeen of knie. Kan zowel omhoog-, neerwaarts- als horizontaal geplaatst worden. Geraakt wordt met het scheenbeen of de wreef van de voet.

### *-Sankaku mawashi geri*

Bij deze techniek wordt eerst het onderbeen horizontaal tussen aanvaller en tegenstander geplaatst in een denkbeeldige driehoek. Dit ter blokkering of afscherming van het lichaam. Door het onderbeen uit te klappen wordt de trap gemakkelijk, jodan, chudan, gedan, age of otoshi gemaakt.

### *-Mika geri*

Door het standbeen wat meer te buigen en daardoor de heupen laag te houden, kan de mawashi geri uitgevoerd worden – onder de ellebogen van de tegenstander door, naar de zijkant of rug van de tegenstander. Wordt in wedstrijdkarate gebruikt.

### *-Mawaru tobi mawashi geri*

Door – na een voorwaartse stap af te zetten met het voorste been op te springen en 360 graden te draaien om de lengte as van het lichaam, kan met het afzettende been de mawashi geri gemaakt worden.

## *Nawoord*

Waar ik eerst nog dacht: hoe krijg ik tien pagina's vol over één onderwerp, zo veel herinneringen bleven er omhoog borrelen, zodat ik uiteindelijk nog keuzes moest maken om binnen de tien pagina's te blijven. Ik heb maar zeer weinig bronnen geraadpleegd, daar ik liever een onderwerp als de Mawashi geri vanuit eigen ervaring en visie presenteer. Ik ben geen wetenschapper en heb dan ook niet de intentie gehad voor een wetenschappelijke benadering van mijn onderwerp. Ik ben bijna heel mijn leven een Budoka en vanuit mijn Budo hart komt deze Thesis.

### \* *Fudoshin*

“de onverzettelijke geest”

De hoogste toestand van perfecte spirituele en geestelijke stabiliteit die een Budoka door lange en intensieve training kan bereiken.

### *Geraadpleegde bronnen:*

#### **The David Brent Wolfe Dictionary of Japanese Martial Art Terms**

[http://pages.prodigy.net/david\\_wolfe/pmaa/Japanese\\_terms\\_M.html](http://pages.prodigy.net/david_wolfe/pmaa/Japanese_terms_M.html)

Wikipedia.org

[http://nl.wikipedia.org/wiki/Shotokan\\_karate](http://nl.wikipedia.org/wiki/Shotokan_karate)

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

<http://sport.blogtotaal.nl>

<http://www.aikidogent.com/node/346>