



再生館

SAI SEI KAN

JKA Shotokan Karateclub Oudenaarde 4051
Lid van de Vlaamse Federatie v.z.w.
Lid van de v.z.w. JKA Vlaanderen
Sinds 1994

De opwarming



Auteur: Maarten Vermeersch

Inhoudsopgave

Inleiding	3
1 Elementen van een opwarming	4
1.1 Cardiovasculaire opwarming.....	4
1.2 Stretchen	4
1.3 Kracht	5
1.3.1 Maximale kracht.....	5
1.3.2 Snelkracht en explosieve kracht.....	5
1.3.3 Uithoudingskracht	5
1.3.4 Basiskracht.....	5
1.4 Oefeningen ter voorbereiding van de training.....	6
1.5 Losmaken delen van het lichaam	6
2 Voorbeeld opwarming	7
2.1 Deel 1: Cardiovasculair	7
2.2 Deel 2: Stretchen	7
2.3 Deel 3: Kracht	9
2.4 Deel 4: Oefeningen ter voorbereiding van de training	9
2.5 Deel 5: Losmaken van de lichaamsdelen.....	9
2.6 Afsluiten	9
3 Voorbeeld krachttraining	10
4 Bronnen	122

Inleiding

Voor iedere training start men steeds met een opwarming en in vele clubs wordt er daarvoor een hogere gordel aangeduid. In onze club moet iedereen vanaf blauwe gordel in staat zijn om een goede opwarming te geven. De meeste karateka's kopiëren oefeningen van gevorderde karateka's om zo tot een opwarming te komen. Andere hebben soms te weinig inspiratie om een volledige opwarming te geven. Er zijn leden die opwarming geven zonder er bij stil te staan wat de bedoeling is van deze oefeningen.

Wij willen vermijden dat er nutteloze of verkeerde oefeningen aangeboden worden. Dit artikel wordt u aangeboden op onze website om de opwarming beter te kunnen geven en om gerichte oefeningen te gebruiken in functie van een betere training. Er wordt dus aangeraden om vanaf 5^{de} kyu dit goed door te nemen en om er rekening mee te houden zodat de kwaliteit van onze opwarming kan verbeteren.

1 Elementen van een opwarming

Iedere training begint sporttechnisch gezien best met een opwarming, om blessures te vermijden en de prestaties te verbeteren. Het is dan vanzelfsprekend dat je voor de aanvang van een wedstrijd ook goed opgewarmd bent.

Een klassieke opwarming bestaat steeds uit enkele essentiële onderdelen. Deze onderdelen moeten dan ook in iedere opwarming aan bod komen, ook in een karate opwarming. Hieronder leest u alle onderdelen met hun eigenschappen en eventuele oefeningen.

1.1 Cardiovasculaire opwarming

Steeds wordt een opwarming gestart met cardiovasculaire oefeningen. Deze oefening zorgen voor een betere doorbloeding van de spieren waardoor bij het stretchen blessures vermeden worden. Het cardio deel kan bestaan uit speelse oefeningen, die we vooral zullen toepassen bij de jeugd, maar ook gerichte oefeningen kunnen gebruikt worden. Afhankelijk van het doel en de doelgroep zullen we in dit deel ook een zekere vorm van conditie kunnen verwerken. De oefeningen bestaan hoofdzakelijk uit spring - en loopoefeningen. Probeer tijdens een opwarming variatie te brengen in je oefenstof zodat de opwarming voor iedereen aangenaam is. Zo kan het doorlopen van kata's evengoed als opwarming gebruikt worden.

1.2 Stretchen

Stretchen is een tweede belangrijk onderdeel van de opwarming. Het doel hiervan is om onze algemene lenigheid te verbeteren maar ook om de prestaties tijdens de training of wedstrijd te verbeteren.

Een eerste opmerking die we willen maken is het 'veren' tijdens het stretchen. Dit veren maakt je leniger net na het stretchen maar werkt niet op lange termijn. Het verend stretchen kan op lange termijn zelfs een verkorting van de spieren veroorzaken waardoor dit sterk af te raden is.

Een tweede opmerking die we willen maken is het stretchen met partner. Dit kan een positieve bijdrage leveren maar wanneer je deze oefeningen hanteert moet je zorgen dat de spieren voordien al eens losgemaakt werden. Deze oefenstof is niet zo geschikt voor kinderen want kinderen weten vaak niet hoe ver ze kunnen gaan waardoor er snel een ongeluk is gebeurd.

Stretchoefeningen kun je vinden in de andere aangeboden paper op onze web site. Onderaan deze paper vind je ook oefeningen bij een voorbeeld opwarming.

1.3 Kracht

Na de twee belangrijkste onderdelen van een opwarming komen de onderdelen die je als optie in een opwarming kunt plaatsen. Een deel waarin je de spieren gaat trainen kan belangrijk zijn maar dit moet niet noodzakelijk in de opwarming gebeuren. Krachttraining kan ook het midden of op het einde van de training plaatsvinden.

Net omdat dit deel niet noodzakelijk in de opwarming moet zitten vind je onderaan een voorbeeld krachttraining in functie van karate, afzonderlijk van de voorbeeld opwarming.

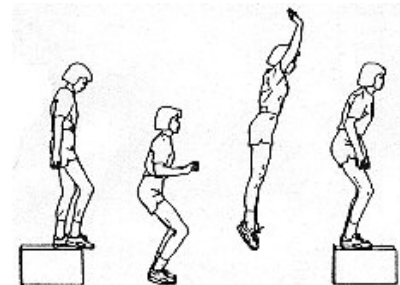
Er bestaan echter verschillende soorten kracht die je kunt trainen. De soorten kracht die voor karate van toepassing zijn: de maximale kracht, de snelkracht/explosieve kracht en de uithoudingskracht.

1.3.1 Maximale kracht

Maximale kracht gaat over het gewicht dat je maximaal kan verplaatsen. Het gaat hier dus om slechts één herhaling. Het is dus ook logisch dat deze vorm in de dojo niet getraind kan worden. De karateka kan deze vorm eventueel gaan trainen in een fitness.

1.3.2 Snelkracht en explosieve kracht

Snelkracht en explosieve kracht geven aan hoe snel je een bepaalde last kunt verplaatsen. Deze vormen van training zorgen er dus voor dat de spieren sneller worden. Dit is echter ook een moeilijke vorm van training. Er zijn wel enkele oefenvormen mogelijk die gebruik maken van het principe plyometrie-training, ook gekend als sprongtraining. Kort gezegd maakt men hier gebruik van het opvangen van de schok na een sprong. Een voorbeeld hiervan is het op en af springen van een opstakel, wanneer je zoals bij de foto hiernaast van een opstaken afspringt en door de benen buigt, dan zullen je beenspieren deze schok opvangen. Een meer karategerichte toepassing is het pompen en in de handen klappen. Na het klappen in de handen vangen je spieren de landing op. Het opvangen van deze schok is een zware belasting voor de spieren wat voor een goede trainingsprikkel zorgt. Wil je de snelheid van de armen verbeteren is het zeker aan te raden deze oefening in je schema te plaatsen.



1.3.3 Uithoudingskracht

Deze vorm kunnen we gebruiken om de uithouding van krachtinspanning te verbeteren. Hierbij denken we dan hoofdzakelijk aan lange trainingen waarbij we voortdurend stootbewegingen uitvoeren. Deze vorm trainen we door het uitvoeren van lange reeksen tot soms wel 60 herhalingen. Deze vorm wordt ook vaak door boksers gehanteerd.

1.3.4 Basiskracht

Bovenstaande vormen zijn echter enkel theorie want er zijn veel karateka's waarbij de twee trainingen in de week hun enige vorm van sport is. Verwerkt in een training kunnen we slecht 15 tot 20 minuten krachttraining aanbieden. Daarom raden we aan om bovenstaande vormen enkel te gebruiken op training van hoog niveau waarbij men regelmatig een volledig uur vrijmaakt voor krachttraining.

Op het niveau van de gewone sporter kunnen we beter het principe van basiskracht gebruiken. Deze vorm zal de spieren wat basiskracht meegeven, wat er dus voor zal zorgen dat de algemene lichamelijke conditie zal verbeteren. Veel meer mag je van deze oefeningen dus ook niet verwachten. We raden hier bij aan om een 10-tal vaste oefeningen uit te kiezen. Deze oefeningen voer je na elkaar uit zonder te rusten, en van iedere oefening doe je 10 herhalingen. Na het uitvoeren van deze oefeningen neem je een korte pauze (30") waarna je de volledige reeks nogmaals uitvoert. Zo maak je 3 reeksen en een 4^{de} reeks is eventueel een optie. Wanneer je combinatie te gemakkelijk wordt, verzwaar je de oefeningen. Zorg bij de keuze van de oefeningen dat alle spieren aan bod komen.

1.4 Oefeningen ter voorbereiding van de training

De oefeningen in deze categorie behoren nog tot de opwarming maar zijn ter voorbereiding van de training. Ze kunnen dus afhangen van het lesonderwerp van de training. Hier spreek ik dan over het al eens aannemen van alle standen links en rechts of over het vanuit zenkutsu dachi inzetten van het bekken om deze al eens los te maken. Of het meer accentueren van de opwarming op beentechnieken.

1.5 Losmaken delen van het lichaam

Om goed te trainen moet je lichaam goed zitten en daarom worden alle lichaamsdelen op het einde van de opwarming losgemaakt. Dit kan ook eventueel na het cardiovasculaire deel komen. Van het stretchen kan het voorkomen dat je bekken vastzit en daarom wordt vaak het bekken losgedraaid voor de training, maar ook tijdens de training.

2 Voorbeeld opwarming

De opwarming die u hieronder vindt is een vrij uitgebreide versie. Wanneer er geen trainer aanwezig is bij een wedstrijd, dan kun je deze opwarming evenzeer gebruiken. Ook wanneer jij wordt aangeduid om opwarming te geven, dan kun je dit doen aan de hand van volgende opwarming.

2.1 Deel 1: Cardiovasculair

- ☞ Springen: 20 tellen
- ☞ Springen open toe: 10 tellen
- ☞ Springen open toe + armen: 10 tellen
- ☞ Springen voor achter: 10 tellen
- ☞ Springen en op tel knieën hoog optrekken: 10 tellen
- ☞ Springen en op tel de grond raken (met een rechte rug): 10 tellen (doorbuigen knieën)
- ☞ Springen en op tel knieën hoog optrekken gevolgd door het raken van de grond: 10 tellen
- ☞ Springen en op tel de grond raken gevolgd door het hoog optrekken van de knieën: 10 tellen
- ☞ Springen vanuit kamae rechts voor:
 - ☞ Voor achter springen: 10 tellen
 - ☞ Voor achter + kezami tsuki: 10 tellen
 - ☞ Voor achter + Gyaku tsuki: 10 tellen
- ☞ Springen vanuit kamae links voor:
 - ☞ Voor achter springen: 10 tellen
 - ☞ Voor achter + kezami tsuki: 10 tellen
 - ☞ Voor achter + Gyaku tsuki: 10 tellen
- ☞ Konijnensprongen: 10 tellen

2.2 Deel 2: Stretchen

- ☞ Benen spreiden
 - ☞ Lichaam recht en je bekken naar voren duwen
 - ☞ Beweeg je arm over je hoofd naar de zijkant toe: 10 tellen links en 10 rechts
 - ☞ Je beweegt je ellebogen naar de grond toe: 10 tellen
 - ☞ Je blijft laag bij de grond maar beweegt nu eerst 10 tellen naar rechts gevolgd door 10 tellen naar links
- ☞ Hordezit links been voor:
 - ☞ Voorwaarts: 10 tellen
 - ☞ Midden: 10 tellen
 - ☞ Naar de knie: 10 tellen
 - ☞ Het voorste been blijft gestrekt maar het andere been plaats je recht naast je lichaam en duw je met elleboog naar achteren: 10 tellen
 - ☞ Hetzelfde been plaats je nu over je gestrekte been en trek je naar je toe: 10 tellen

- ☞ Hordezit rechts been voor:
 - ☞ Voorwaarts: 10 tellen
 - ☞ Midden: 10 tellen
 - ☞ Naar de knie: 10 tellen
 - ☞ Het voorste been blijft gestrekt maar het andere been plaats je recht naast je lichaam en duw je met elleboog naar achteren: 10 tellen
 - ☞ Hetzelfde been plaats je nu over je gestrekte been en trek je naar je toe: 10 tellen
- ☞ Zenkutsu dachi, linker been opzwaaien:
 - ☞ Voorwaarts: 10 tellen
 - ☞ Zijwaarts: 10 tellen
 - ☞ Rugwaarts: 10 tellen
 - ☞ Voorwaarts van binnen naar buiten: 10 tellen
- ☞ Zenkutsu dachi, rechter been opzwaaien:
 - ☞ Voorwaarts: 10 tellen
 - ☞ Zijwaarts: 10 tellen
 - ☞ Rugwaarts: 10 tellen
 - ☞ Voorwaarts van binnen naar buiten: 10 tellen
- ☞ Nogmaals benen spreiden:
 - ☞ Je beweegt je ellebogen naar de grond toe: 10 tellen
 - ☞ Je houdt je lichaam laag bij de grond in het midden van het lichaam en plooit je linker been lichtjes voor 10 tellen (vanuit dezelfde voetpositie), vervolgens doe je dit 10 tellen rechts
 - ☞ Je draait je lichaam links zo diep mogelijk in: 10 tellen
 - ☞ Nu draai je jouw lichaam rechts zo diep mogelijk in: 10 tellen
 - ☞ Nu probeer je zo diep mogelijk naar de grond te zakken (door eventueel op je hielen te komen).
 - ☞ Plaats je lichaam neer (ga zitten) met je benen zo ver mogelijk gespreid
 - ☞ Beweeg je lichaam zo ver mogelijk naar de grond toe
 - ☞ Probeer nu je linker voet vast te grijpen: 10 tellen
 - ☞ Probeer vervolgens je rechtervoet vast te grijpen: 10 tellen
- ☞ Breng je voeten nu bij elkaar maar hou je benen gestrekt, je blijft zitten op de grond
 - ☞ Probeer je tenen vast te grijpen terwijl je benen gestrekt blijven, wanneer dit goed lukt probeer je jouw neus tussen je knieën te brengen: 10 tellen
 - ☞ Ontspan
 - ☞ Probeer je tenen vast te grijpen terwijl je benen gestrekt blijven, wanneer dit goed lukt probeer je jouw neus tussen je knieën te brengen: 10 tellen
 - ☞ Ontspan
- ☞ Plaats je voeten plat op elkaar en breng deze zo dicht mogelijk naar het lichaam. Met je handen hou je de voeten samen
 - ☞ Ontspan de benen: 5 tellen
 - ☞ Duw met je ellebogen je benen naar de grond toe: 10 tellen
 - ☞ Ontspan de benen: 5 tellen
 - ☞ Duw met je ellebogen je benen naar de grond toe: 10 tellen
 - ☞ Ontspan de benen: 5 tellen
 - ☞ Duw met je ellebogen je benen naar de grond toe: 10 tellen

- ☞ Ontspan de benen: 5 tellen
- ☞ Stretch van de triceps: 10 tellen (zie www.karateoudenaarde.be/lenigheid)
- ☞ Stretch van de schouders: 10 tellen (zie www.karateoudenaarde.be/lenigheid)

2.3 Deel 3: Kracht

Zie 3. Voorbeeld krachtraining tijdens opwarming

2.4 Deel 4: Oefeningen ter voorbereiding van de training

- ☞ Ga in zenkutsu dachi staan, eerst alles links, vervolgens alles rechts
 - ☞ Neem een diepere stand aan (ook stretch van de kuiten)
 - ☞ Plaats je achterste voet plat op de grond maar houd het lichaam recht (ook stretch van de lies)
 - ☞ Ga staan in kokutsu dachi
 - ☞ Ga staan in kiba dachi
- ☞ Andere oefeningen in dit deel kunnen aangegeven worden door de trainer daar ze verband houden met het lesonderwerp of je kan dit navragen aan het begin van de opwarming.

2.5 Deel 5: Losmaken van de lichaamsdelen

- ☞ Armen voorwaarts zwaaien
- ☞ Armen achterwaarts zwaaien
- ☞ Bekken draaien
- ☞ Knieën draaien
- ☞ Hoofd losmaken
 - ☞ Hoofd voor achter bewegen
 - ☞ Hoofd zijwaarts bewegen
 - ☞ Hoofd “yoko” bewegen
 - ☞ Halve cirkels maken met het hoofd

2.6 Afsluiten

- ☞ Duidelijk zeggen: ‘Karate-gi’ in orde
- ☞ Als afsluiting groeten naar je mede karateka’s en vervolgens naar de trainer/sensei

3 Voorbeeld krachttraining

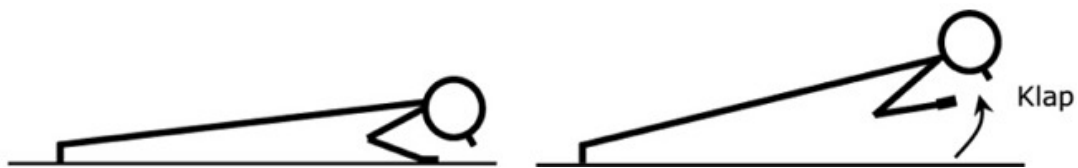
Aantal herhalingen: 8 tot 15

Aantal reeksen: 3 tot 4

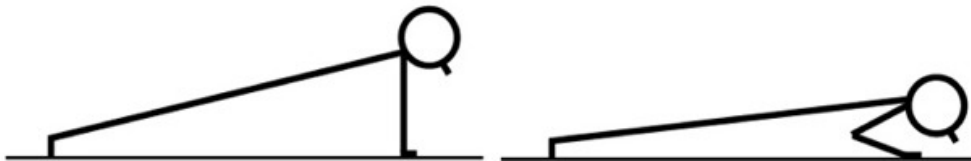
Pauze tussen de oefeningen: 0"

Pauze tussen de reeksen: 30"

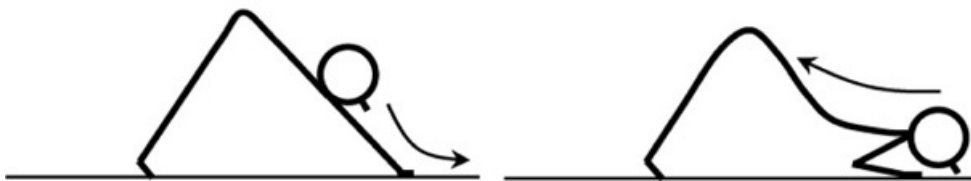
1. Pompen + handenklap (Borst + triceps)



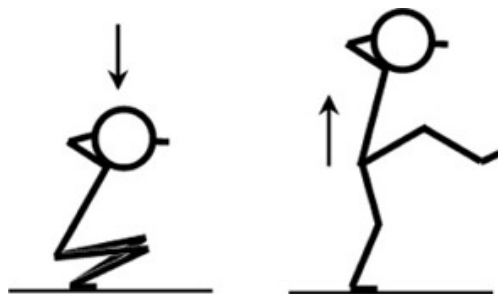
2. Smal pompen op de vuisten (triceps)



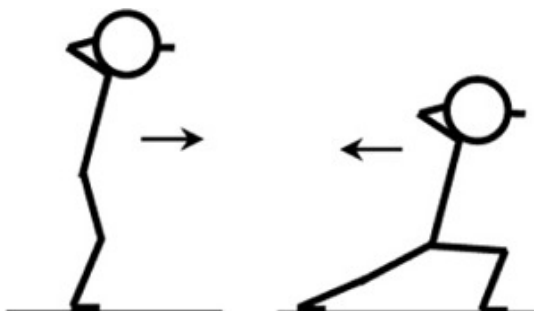
3. Hindu push up (Bovenkant borst)



4. Squat + mae geri (Benen + billen)



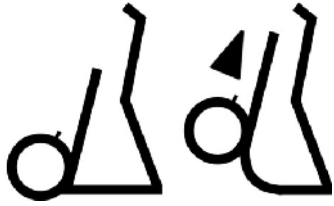
5. Lunges (Benen + billen)



6. Strijkplank (stabilisatieoefening voor de rug)



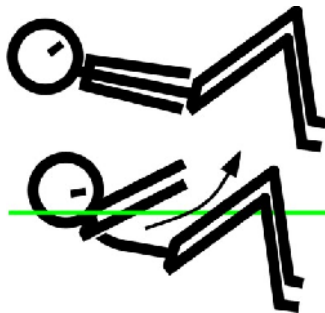
7. Toe touches (Buik)



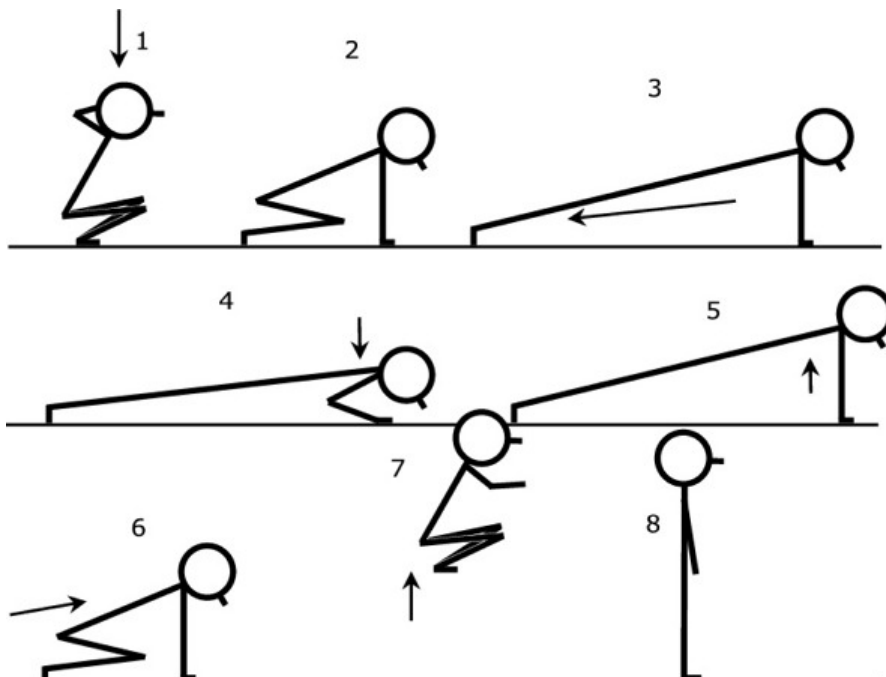
8. Leg raise (Buik)



9. Side crunch (Zijkant buik)



10. burpee (Volledige lichaam)



4 Bronnen

<http://www.aiki.euweb.cz/?type=article&id=31&PHPSESSID=02807bf93066f349862686314301471a>