KODOKAN KATA COURSE 2014

Op zondag 13 juli vertrokken mijn judopartner Geert Bol en ik naar Japan om deel te nemen aan de Kodokan Kata Summer Course. Het was inmiddels 4 jaar geleden dat we daar waren geweest, dus de hoogste tijd om weer naar Tokyo te gaan. Via een tussenstop in Moskou kwamen we maandag-ochtend om half 11 lokale tijd aan op Narita Airport. Vervolgens nog een uurtje met de trein naar Tokyo Central Station en van daar uit met de metro naar ons hotel wat op slechts 300 meter van de Kodokan lag. Na het inchecken meteen naar de Kodokan om ons in te schrijven en 's avonds 2 uurtjes mee gejudood tijdens de Shochu-geiko o.l.v. Matsumura sensei. Deze man is 8e dan en inmiddels 91 jaar, maar staat wel nog op de judomat om les te geven en doet de technieken ook nog eens zelf voor. Het is gewoon prachtig om te zien hoeveel plezier deze sensei aan het judo beleeft en dit door zijn enthousiasme ook op de groep over brengt.



De Kata Course begint pas op donderdag, dus we hadden 2 vrije dagen om wat sight seeing Tokyo te doen. Dinsdag hebben we de Tsukiji vismarkt (de grootste van de wereld), Ueno Park en het Tokyo National Museum bezocht en vanaf 450 meter hoogte vanuit de Tokyo Sky Tree (geopend in 2012 en met 635 meter het hoogste bouwwerk van Japan) een schitterend uitzicht over de stad gehad. Vanaf deze hoogte zie je pas hoe groot Tokyo is. 's Avonds weer mee gedaan aan de Shochu-geiko en na een hapje te hebben gegeten was het niet moeilijk om in slaap te komen.

Woensdag was onze laatste "vrije" dag en ook die dag hebben we gebruikt om wat van Tokyo te bekijken. Als eerste hebben we de Eishoji tempel bezocht waar Jigoro Kano in 1882 de Kodokan heeft gesticht. Vandaar uit hebben we de Sensoji tempel bezocht. Dit is de oudste tempel van Japan en dateert uit 628. In feite is het een groot complex met allemaal schitterende tempels. Je komt de tempel binnen via de Kaminarimon poort, de "donderpoort".



Hierachter tref je eerst de Nakamasi winkel-galerij aan waar men allerhande souvenirs verkoopt. Via deze galerij kom je bij de tempels. Tussen het hoofdgebouw en de Hozo-mon poort staat een groot wierookvat waarvan de Japanners geloven dat je door de wierookdampen gezond blijft. Uiteraard hebben wij ons ook bloot gegeven aan deze wierookdampen. Vervolgens hebben we nog de Ameyayokocho bezocht. Dit is een enorme grote openlucht markt vlakbij het Uenopark waar van alles en nog wat wordt verkocht. Op de terug-weg hebben we ook nog maar een keer het Kodokan museum bezocht. 's Avonds ook weer deel genomen aan de Shochu-geiko. Na drie dagen begint het velletje op de ellebogen aardig dun te worden en hebben we al behoorlijk wat zweetdruppels gelaten. Zal waarschijnlijk wel het "luie" zweet zijn geweest!

Donderdag 16 juli was het begin van de kata course. Iedere dag wordt er één kata behandeld, behalve deze eerste dag. Op het ochtendprogramma stond het katame-no-kata o.l.v. Fukushima sensei (8e dan). De tijd was natuurlijk veel te kort, maar we hebben behoorlijk wat aandachtspunten mee gekregen en toch nog veel kunnen oefenen. En uiteraard hebben we ook nog onze video-beelden.

Na de middagpauze het itsutsu-no-kata o.l.v. Matsumoto sensei (9e dan) onder het toeziend oog van Yoshimi Osawa sensei (10e dan, 88 jaar). Erg goede instructie met heel veel details en genoeg tijd om te oefenen. Na afloop oefenen Geert en ik zoals gebruikelijk nog altijd een uurtje door in een van de dojo op de 6e verdieping. We waren net begonnen met het ju-no-kata toen een sensei binnen liep en ons zag oefenen. Vervolgens hebben we ruim een uur lang privéles gehad. Dat zijn van die momenten die je dan toch maar effe meepakt.



Dit jaar zijn er ruim 250 deelnemers uit de hele wereld die deelnemen aan de Kodokan kata course, waaronder totaal 5 Nederlanders: Jan de Wringer, René Donker, Dick Mulder, Geert Bol en ikzelf.



Vlnr: Abe, Osawa en Daigo

Vrijdag 17 juli: de tweede dag van de kata course. Na de opening eerst een lezing van Ichiro Abe sensei (10e dan, 91 jaar) over het nage-no-kata. Vervolgens perfecte uitleg en demonstratie van iedere serie o.l.v. Komata sensei (8e dan), welke in Nederland geen onbekende is. Na iedere serie konden we zelf 3 kwartier oefenen. Tijdens het oefenen van de 5e serie stond Abe sensei ineens bij Geert en mij te kijken en hebben we ruim 10 minuten aanwijzingen van hem gekregen. Die man is een en al judo, ongelooflijk wat een vitaliteit en kennis hij bezit. Hier past maar 1 woord: respect!

We hadden ’s morgens voor aanvang al drie kwartier geoefend en na afloop nog ruim een uurtje geoefend en toen was de accu na ruim 7 uur judo goed leeg en de judogi drijfnat. Maar goed dat ze in ons hotel een wasmachine hebben.

Zaterdag 18 juli: derde dag met op het programma het kime-no-kata o.l.v. Tadashi Sato sensei (8e dan). Ook deze sensei is reeds diverse keren in Nederland geweest. Voor de middag de Idori technieken geoefend en na de middag de Tachi-ai technieken. Duidelijke instructie, wederom veel aandacht voor details en veel tijd om zelf te oefenen. Geert en ik hebben de hele dag een Japanse sensei bij ons gehad die ons (ongevraagd) veel tips en aanwijzingen gaf. We hadden een aantal kleine souveniers uit Nederland meegenomen en hebben hem na afloop er eentje gegeven. Dit hoefde natuurlijk niet en het was voor hem een eer om ons te helpen. Kijk, zo kan het ook! Uiteraard hebben we hem het souvenirtje wel meegegeven. Na afloop heeft René Donker Sato sensei nog een presentje aangeboden en zijn we met de Nederlandse delegatie samen met hem op de foto gegaan. Vervolgens nog een uurtje doorgeoefend in een van de dojo op de 6e etage.



Zondag 19 juli: de vierde dag. Voor ieder kata heeft de Kodokan de beschikking over een regiment aan specialisten. Zo ook vandaag weer met de hele dag het ju-no-kata o.l.v. Takashi Okata (8e dan). Bij ieder techniek een uitgebreide lezing, vervolgens het voorbeeld en dan zelf oefenen. Je krijgt zoveel details te verwerken dat je af en toe het gevoel hebt dat je een beginner bent. Heel veel aandacht voor de juiste positie en afstand, balansverstoring, actie-reactie, natuurlijke houding en bewegingen. Ook vandaag weer stond onze "privé" sensei (Ishiro Okawa, 7e dan) ons met raad en daad ter zijde en hebben we de puntjes op de i gezet.
Hoewel altijd gezegd wordt dat het ju-no-kata geen "dameskata" is, waren er vandaag toch veel meer dames op de tatami dan de voorgaande dagen.
Aan de kata course doen ook veel kata wedstrijdjudoka mee ter voorbereiding op het komende WK kata in Malaga half september. Maar wedstrijdkata en traditioneel kata zijn twee totaal verschillende zaken. Gelukkig zie je in Nederland, maar ook in de rest van de wereld, een groeiende aandacht voor het traditionele kata. Na afloop nog maar weer een uurtje doorgeoefend.

Maandag 20 juli: dag 5 met op het programma het Kodokan Goshinjitsu o.l.v. Saburo Matsushita sensei (9e dan). Dit kata is pas in 1956 ontwikkeld, dus bijna 20 jaar na het overlijden van Jigoro Kano shihan. We kregen eerst een uitgebreide lezing over het kata, gevolgd door een demonstratie van de wereldkampioenen 2013. Uiteraard waren dit twee Japanners. Op de een of nadere manier oefenen Geert en ik dit kata te weinig, maar daar komt nu verandering in. Het is een dynamisch kata met heel veel technische details. In zijn lezing gaf Matsushita sensei aan dat er bij dit kata 3 duidelijke momenten aanwezig zijn die echter vloeiend in elkaar over gaan: 1) de aanval van uke, 2) de reactie van tori en 3) de eindcontrole door tori. Ook vandaag stond onze prive sensei ons weer met raad en daad ter zijde. Na afloop weer een uurtje doorgetraind in de dojo op de 6e etage. In de Kodokan lopen zoveel hooggegradueerde judoka rond die je ongevraagd aanwijzingen geven tijdens het oefenen. Dus ook vandaag kregen we tijdens het oefenen weer aanwijzingen; nu van een shichi dan. En ze gaan pas weg als je het in hun ogen goed hebt gedaan. En dat is meestal pas na een keer of 20!



Dinsdag 21 juli: de laatste dag van de kata course met op het programma het koshiki-no-kata. O.l.v. Toshiro Daigo (10e dan, 88 jaar) stond een hele groep sensei (3x 9e dan en een aantal 8e dan) klaar voor deze dag. Daigo sensei begon met een lezing over het koshiki-no-kata en zijn eigen ervaringen met dit kata. Vervolgens gaf Murata sensei (8e dan) een lezing over de Kito-ryu.
Ook stond er een sensei in een samurai harnas met volle bewapening. Hierdoor kon nog beter de verschillende handelingen uitgelegd worden. Waarom, hoe, etc. etc., iedere techniek werd weer tot in detail uitgelegd. Hierdoor bleef er helaas (te) weinig tijd over om zelf te oefenen, maar we hebben toch weer veel geleerd deze dag. Na afloop heb ik nog een kwartier met Murata sensei kunnen praten en hem nog een aantal vragen kunnen stellen. Als directeur van het Kodokan museum en historicus weet hij heel veel over de Kodokan en het judo. Vervolgens nog een uurtje doorgeoefend voor de kata contest van morgen.

Woensdag 22 juli: kata contest. Je kunt de kata course afsluiten met een soort examen, zeg maar een proeve van bekwaamheid. Maar dan wel op de Japanse manier. D.w.z. dat je het kata zowel als tori

als uke moet uitvoeren en je hierop ook beoordeeld wordt. In tegenstelling tot voorgaande jaren mocht je dit jaar maar in één kata examen doen. Op de een of nadere manier hebben Geert en ik ons toch voor twee kata kunnen inschrijven. Voor de contest hadden zich slechts 35 koppels aangemeld. Onder hen 2 Nederlandse koppels, te weten René Donker en Jan de Wringer voor het itsutsu-no-kata en Geert en ik voor het katame-no-kata en het ju-no-kata. De kata contest wordt op 4 tatami tegelijk gehouden en voor ieder kata zitten drie hooggegradueerde Kodokan sensei als examinator om jou te beoordelen. Geert en ik hebben twee goede kata gedemonstreerd. Zeker niet foutloos, maar wel goed. Dat het niveau en de beoordeling hoog was, bleek wel uit de uitslag. Iets meer als de helft van alle koppels was geslaagd, waaronder 4 Nederlanders. Geert en ik hebben ondertussen 4 diploma's voor kata op zak, dus we moeten in de toekomst nog voor 3 kata examen doen.
Een van de examinatoren van het ju-no-kata (Fukushima, 8e dan) zei na afloop tegen Geert en mij dat hij ons wel een paar maanden wilde trainen. We hebben hem vriendelijk bedankt voor de eer, maar dat we bang zijn dat we dat thuis niet verkocht krijgen. Over een aantal jaren gaan we weer graag terug naar Tokyo. Tot die tijd blijven we gewoon in Nederland onze kata oefenen en mogen we terug zien op een leerzame kata course en willen we onze opgedane kennis graag met iedereen delen.
's Avonds nog een keer heerlijk genoten van de Japanse keuken en vervolgens vroeg naar bed om uitgerust aan de terugreis te kunnen beginnen die alles bij elkaar zo'n 24 uur in beslag zal nemen.

Cor Bosman, 5e dan