

Ouderenkrijgskunst (OK)

Ouderenkrijgskunst (OK)

Een levenshouding in vitaliteit met zelfbescherming

Johanna E.M.H. van Bronswijk (redactie)

Zo kan het ook!



vr 10 jul 2020, 17:51 (foto: Emil Ripassa)

87 jaar oud en geslaagd voor de 4e dan zwarte band Taekwon-Do!

BEMMEL - Ed van Breemen (87), ere lid van de Bemmelse club TAG, heeft [...] 4e dan examen gedaan in het Taekwon-Do bij de landelijke organisatie ITF Royal Dutch. [...] Van Breemen is de oudste persoon ter wereld die examen heeft gedaan voor een 4e dan.....

Bron: <https://lingewaard.gemeentenieuwsonline.nl/nieuws/algemeen/105565/87-jaar-oud-en-geslaagd-voor-de-4edan-zwarte-band-taekwon-do->

Redactie: Johanna E.M.H. van Bronswijk

Schrijvers: T. Bellemans, Th. Bergmans, J. Berntssen, J.E.M.H. van Bronswijk, F.H.J.M. Coenen, M. van Eijdsen-Besseling, A. El Hatri, G. van Eys, A. Krabman, P.J. Lagerwaard, W.H.C.M. van de Leur, A. Linnenbank, J. Lodder, M.F. Meijer, H. Moleveld, R. Petitjean, M.J.L. Reijnders, E.B. Ries, J. Tissot, T.C. Tsui, J. Verweij, E.M.P. Vos, F. Wessel

Coverontwerp: J.E.M.H. van Bronswijk & T.E. van Achterberg

ISBN: 9789403622514

© J.E.M.H. van Bronswijk (voor het geheel), het copyright van de afzonderlijke hoofdstukken berust bij de betreffende geïnterviewden of auteur(s)

Inhoud

Voorwoord	6
1 Pas begonnen – mkyu.....	8
2 Al even onderweg - 7 ^e kyu	11
3 Overbodig en stijlverlies	17
4 Vanaf 45 met Oosterse filosofie	21
5 Slechts een half jaar	26
6 Het Kenko Kempo Karate interview	30
7 Maagdenburg: na zeven maanden 9 ^e kyu.....	35
8 Wing Chun - Level 3-blauwe band	39
9 Uit het grensland	43
10 Eindelijk voordeel voor ouderen	47
11 Zij onderzoekt met plezier	51
12 Soepel met 4½ jaar TaiChi.....	57
13 TaiChi, half staand, half stoel	60
14 Vier studenten van Chun Ji - 7 ^e guep-2 ^e dan	65
15 In de 50+ groep – 6 ^e gup Kwon Bup	71
16 Het Sekwondo interview: docent + student	75
17 Genieten van vier jaar Senioren-Aikido	83
18 Het Senioren-Aikido interview	88
19 Karaté Santé Senior(e)s voor 55-plussers	93
20 Ouderen en hun gezondheid.....	101
21 VITOK en OK	108
Nawoord	115
Overzicht afbeeldingen.....	116
Vaktermen	117

Voorwoord

Zoelmond mei 2021 - Johanna E.M.H. van Bronswijk

Begin deze eeuw in de parken van Taiwan en Okinawa zag ik ze iedere ochtend: de groepen ouderen die in een rustige, sierlijke bewegingsroutine verzonken waren. Dat was TaiChi, een zogenaamde zachte of interne krijgskunst, een levenshouding om levenslang te oefenen in groei. Ik had toen al een jaar of 35 ervaring in een wat hardere, zogenaamde externe variant van krijgskunst, waar ik in 1969 op de University of Manitoba mee was begonnen. De rust die de groep in het park uitstraalde, had ik niet gevonden, hoewel mijn leeftijd er wel naar was.

De Oost-Aziatische krijgskunsten gaan uit van levenslange groei, waarbij krijgskunst, wushu of budo, behulpzaam is. Het is een levenshouding. Daarbij verandert het fysieke werk met de leeftijd: eerst gericht op bliksemsnel en wat overmoedig voor jongeren, daarna rustig en bedachtzaam voor ouderen. Voor beide categorieën ondersteunt de krijgskunst vitaliteit, zelfbescherming en zelfredzaamheid. Een sport was het vroeger niet. Dus geen gereguleerde wedstrijden.

Aan het einde van de Tweede Wereldoorlog raakten de Oosterse Krijgskunsten algemeen bekend in het Westen. Die westerlingen wilden wedstrijden en kampioenen. Dus kwamen die er voor West en Oost, eerst als Judo, toen in Karate en vele andere vormen.

Was het vroeger zo dat je leraar je na jarenlang oefenen een diploma meegaf, zo lang konden we nu niet meer wachten. Er ontstond in Japan een zogenaamd kyu-dansysteem van klassen voor beginners (kyu) en graden voor gevorderden (dan). Vooral de klassen moesten goed zichtbaar zijn om beginners enthousiast te houden. Dat werden gekleurde banden rond het middel. De graden kregen soms strepen als aanduiding en voor de experts weer kleur in de band.

Bij zo'n uitgebreid indelingssysteem van vaak tien klassen en tien graden hoorde in westerse ogen ook een strak beoordelingssysteem. De klassen kregen nog enige flexibiliteit, omdat de eigen leraar de beoordeling bepaalde. Maar de graden moesten worden overgelaten aan jury's van hogere machten; in ieder geval nationaal, liefst internationaal. Alles heel transparant met harde, vastgestelde eisen. Ik heb

nooit, in een halve eeuw oefenen, aan die eisen kunnen voldoen bij de enige door NOC*NSF erkende Nederlandse karate-organisatie.

In het afgelopen decennium ontstond een tegenbeweging. Sommige krijgskunstbeoefenaren wilden weer terug naar krijgskunst voor vitaliteit, zelfbescherming en zelfredzaamheid zonder wedstrijden met dit keer nadruk op ouderen. De meningen zijn daarbij verdeeld over wat oud is in de krijgskunst. De een noemt 35 jaar, de ander 40, 50 of 55 jaar. Maar de aanbieders hebben gemeen dat het steeds mannen en vrouwen zijn die meer voor gezondheid willen gaan dan voor officiële wedstrijden; geheel in lijn met de oude Oost-Aziatische meesters.

Zo ontmoette ik *Erich B. Ries* in Duitsland die het Kenko Kempo Karate (Karate van de vuist voor de gezondheid) ontwikkelde, *Jan Lodder* in Vlaanderen met zijn Sekwondo (Taekwondo voor Ouderen), *Raymond Petitjean* en *Jacques Tissot* in Frankrijk met het Karaté Santé Senior(e)s (Gezondheidskarate voor ouderen), en *Piet J. Lagerwaard* in Nederland met zijn Senioren-Aikido. Deze ontwikkelaars komen hierna allen aan bod, samen met anderen en hun leerlingen. Hieruit is de leefstijlinterventie Ouderenkrijgskunst (OK) gedestilleerd en ondergebracht bij de NFK, de Nederlandse Federatie voor Krijgskunsten.

Met veel plezier bedank ik alle geïnterviewden, geënuquêteerden, auteurs, fotografen en 'proeflezers' die deze uitgave van goede inhoud hebben voorzien.



Krijgskunstdocenten, ouderenorganisaties en woonzorgcentra:

“Grijpt de kans op een mooier leven!”

1 Pas begonnen – mukyu

Zeist – 28 februari-14 maart 2021 – Lien (E.M.P.) Vos (1946)

Docente: Johanna E.M.H. van Bronswijk 2^e dan 黒帯

(Dit interview is mondeling in delen afgenomen)



Buiten trainen te Zoelmond, beschermd tegen regen en storm in november 2019

Wanneer ben je begonnen en waar doe je het voor?

In november 2019 maakte ik kennis met Kenko Kempo Karate, maar het duurde tot januari 2021 voor ik les nam op mijn 74^e, tweemaal in de week online.

Ik wil gezond blijven in mijn lijf en in conditie blijven, ook om mijn geest aan de gang te houden. Want het is goed voor me. Ik moet meer bewegen om sneller te kunnen lopen.

Is het leuk en wat oefen je zoal?

Het is niet leuk, maar het moet. Ik moet erg nadenken, hoe het moet. Voor oude mensen is het goed voor de balans en zeer goed om de

geest los te laten, nergens over na te denken, niet te piekeren en alles te vergeten.

Mijn favoriet zijn de nekoefeningen om te ontspannen. Dan is er de knie optrekken en laten dalen, maar niet op de grond zetten. De andere lichaamsdelen doen ook mee. Meestal wordt het voorgedaan. Wie wordt er moe? Ik of de docente?

Wel had ik graag wat meer oefeningen voor de balans.

's-Ochtends in bed oefen ik vaak de hak naar de billen om de benen te versterken. Ook voor het lopen zonder stok maar geen grotere stappen.

Merk je groei, vooruitgang of verbetering?

De conditie verbetert. Ik loop nu beter. Ik kan nu ook langer lopen.

Als ik een pijntje voel, dan ga ik weer oefenen. Ik heb wel eens spierpijn, maar dat is snel weer over met de oefeningen. De voeten oefening stimuleert de bloedsomloop in mijn voeten, die anders voelen, want ik heb suikerziekte.

Interessant is om steeds te bedenken welke spier er werkt. Het is bewuste gymnastiek.

Bij de les houdt mijn geest zich niet meer bezig met mezelf, maar met de oefeningen. De geest wordt vrijer en blijft dat een tijdje, ook bij zelf oefenen.

Hoelang denk je er mee door te gaan?

Altijd! Liefst doorgaan met tweemaal per week les. Thuis oefenen doe ik bijna iedere dag, zo tussendoor. Vooral de oefeningen van schouders en nek. Dat ontspant lekker.

En een zwarte band?

Ik had eigenlijk nooit iets met Karate. Jij [=de docente] hebt me erin geluïd want het waren zulke goede oefeningen.

Een zwarte band? Ik weet niet of ik het kan. Ik ga het maar proberen.

Wat wil je er verder nog over zeggen?

Het is gezellig. De les is vermoeiend. Na een uur heb ik er geen zin meer in. Dan moet ik rusten en een sigaretje roken!

Maar het oefenen is goed voor de geest: dan pieker ik niet. De geest loopt leeg, gaat ontspannen, maakt zich geen zorgen meer over eten maken of zo; over alles wat je moet doen. Je hoeft nu niks.

Op het dagcentrum hebben we een gymochtendje en doe ik sommige oefeningen ook wel eens voor. Iedereen doet dan graag mee. Dat kan straks na de verhuizing in het woonzorgcentrum. Nu is de les online. Na de coronabeperkingen kan het samen buiten of binnen, hoop ik. Ga jij dan lesgeven aan alle oudjes?

++*



2 Al even onderweg - 7^e kyu

Eindhoven, 3 maart 2021 – Jolanda Verweij (1969)
(Docente: Johanna E.M.H. van Bronswijk 2^e dan kkkk)



Hallo, ik ben Jolanda Verweij, 51 jaar, wonende, trainende en werkende als docente wiskunde in Eindhoven.

Mijn krijgskunstcarrière begon in 2010 in Eindhoven in het zwembad met een gratis proefles AiChi. Ik was daar met een vriendin vanwege het zwemmen met onze kinderen en we zagen de aankondiging van een proefles. Ik was meteen verkocht. Tot onder mijn oksels in het warme therapeutische zwembadwater kon ik me zonder pijn bewegen. De oefeningen hebben een heerlijke ontspanning als resultaat.

Na bij Sportcentrum Elhatri ook een cursus te hebben gevolgd voor mensen met overgewicht, zag ik daar een boksaktraining voor vrouwen en wilde het meteen proberen. Dat was gewoon leuk en gezellig met meiden onder elkaar. Lekker je agressie uitleven! Ik werd er heerlijk warm en zweterig van.

Kort daarna bleek er ook Karate voor 50-plussers te zijn begonnen. Dat vond ik ook leuk, maar was moeilijk te combineren met boksaktraining. Ik stapte over. Helaas eindigde dit experiment na een half jaar wegens gebrek aan belangstelling (slechts 6 deelnemers). Dus stapte ik opnieuw over, nu naar het gewone volwassenen Karate en ging 's-middags assisteren bij een jeugdgroep. Mijn schoolfrikhart kon dat niet laten.

Ik ben aan Kenko begonnen, omdat mijn mentor op de sportschool hier erg enthousiast over vertelde als wij thee dronken na afloop van de karateles. Dat was ongeveer twee jaar geleden. Daarvoor deden we dus al Karate. Ik pas een paar jaar en zij al 50 jaar. We trainen samen één keer in de week.

Mijn motivatie om Kenko Kempo Karate bij het Shotokan te doen is om mij verder te helpen met het Karate zelf, om mijn conditie en houding te verbeteren, én omdat ik hier verder in kan komen dan in gewoon Shotokan Karate.

Is ouderenkrijgskunst leuk en wat oefen je nu zoal?

Hoewel het inspanning vergt, ook geestelijk, vind ik het erg leuk om te doen. Om te beginnen ben je bij Sportcentrum Elhatri altijd welkom, ongeacht je vaardigheid, beroep, postuur of afkomst. De trainingen dagen uit om zelf nieuwe dingen te leren en ook anderen te helpen.