

'In de karateles hard werken aan jezelf'

Discipline, controle, vechten en verdedigen staan centraal

LEIDEN - Sensei Farid Boukhidous geeft karateles bij Ben & Bouk Sportschool in Leiden-Noord en in Leiden-Zuidwest. Afgelopen weekend streden zijn leerlingen in een wedstrijd. Hij laat Dina Boukhalfa, Adam Oulmouden, Sadik Fathi en Marwan Fathi aan het woord. 'We leren goed voor onszelf opkomen.'

door Eddo Velders

Dina, Adam, Sadik en Marwan zitten in de laatste groepen van de lagere school. Ze doen aan Kyokushinkai karate. Kyokushinkai is de zwaarste vorm van karate. De term 'Kyokushinkai' komt uit het Japans en is samengesteld uit de woorden kyoku, shin en kai. Kyoku betekent het maximale uit elke situatie halen en tot het uiterste gaan. Shin staat voor sterke discipline en de mentaliteit om de realiteit zonder protesteren en met zelfvertrouwen tegemoet te treden. Kai duidt op samenwerken in een goede verhouding met respect voor elkaar.

Discipline

Wat leren de kinderen van Kyokushinkai karate? Dina: 'Tweemaal in de week hard trainen is leuk. Ik leer discipline, controle, vechten en verdedigen. Mijn blauwe band is niet het enige dat is veranderd. Ik kan veel aan en laat me niet makkelijk opzij zetten. In het begin was ik erg moe na elke les. Na een paar jaar trainen merk ik juist dat ik opgewekt en tevreden wegga.'

Adam: 'Voor jezelf opkomen kun je leren. De oefeningen helpen mij mijn grenzen te ontdekken. Dit zijn onmisbare eigenschappen op school en bij ontmoetingen met anderen. Karate lijkt gevaarlijk, maar dat is het niet. Ter bescherming draag ik handschoenen en scheen- en voetbeschermers. En in een wedstrijd dragen de jongens een toque en de meisjes borstbescherming. Als je iemand tweemaal op het hoofd hebt geraakt heb je gewonnen. Discipline helpt om niet als een wilde tekeer te gaan. Je gaat rustig op zoek naar gaatjes in de verdediging en stoot dan snel raak.'

Sadik: 'Ja, het klopt dat karate voornamelijk een verdedigings-sport is. Maar als iemand de

Dina, Adam, Sadik en Marwan tijdens de karateles (Foto: Eddo Velders).

hele tijd irritant is, kan ik dat ook aangeven. Hij of zij gaat dan mijn grens over en ik ben goed in staat dat aan te geven. Ik ben niet bang en laat niet met me sollen. Gelukkig komt dat niet vaak voor. Meestal ben ik lekker aan het buitenspelen met mijn vrienden en vermaken we ons goed.'

In de les worden veel Japanse woorden gebruikt. De betekenis kennen de kinderen ook. Marwan: 'Osu, spreek uit als oss, is een begroeting. Ik toon met die kreet respect voor de sensei, de meester, de dojo, de zaal en mezelf. We

schreeuwen de woorden hard uit, dat geeft kracht. Ik ben blij dat ik bij Ben & Bouk op les zit. Sensei Farid en sensei Abdul leren ons erg veel.'

Boukhidous tot slot: 'Wat gaaf dat onze leerlingen zo mooi kunnen vertellen over hun sport, over ons en wat het ze zelf oplevert. Daar doen we het voor. Jongens en meiden die tegen een stootje kunnen en het verschil maken op de plekken waar ze zijn. Zo werken we samen aan de leefbaarheid van onze stad en houden we de boel bij elkaar.' ●



Dina, Adam, Sadik en Marwan tijdens de karateles (Foto: Eddo Velders).