



空手道
流
藝

KEEPING THE FLAME ALIVE

Hankimuye 4e dan scriptie

Roland van Boxtel

17 maart 2023

Inhoudsopgave

Introductie	2
Wat Hankimuye voor mij betekent	3
Waarom ik Hankimuye beoefen	3
Hoe ik Hankimuye beoefen en doceer	3
Wat ik beoefen	3
Levensstijl & Passie	4
Levensfasen	5
Hankimuye principes uitgelegd	6
Cirkel	6
Flow	7
Harmonie	7
Lesgeven in Hankimuye	8
Beginners	8
Kinderen en junioren	8
Persoonlijke benadering	8
Golven	8
Trainingsmethode	9
Martial Art	10
Doelen	10
Hoe	10
Zoek de weg van de minste weerstand	10
Self-defense	11
Doel	11
Hoe	11
Fight	12
Doelen	12
Hoe	12
Mindset	12
Fit	13
Doel	13
Animal walks	13
Tot slot	14

Introductie

Dit essay is een momentopname van mijn huidige visie op Hankimuye. Ik ben ervan overtuigd dat ik dit essay over een aantal jaren anders zou schrijven. De laatste jaren, met name sinds ik Jeilkwan (mijn dojang) ben gestart, zit ik in een positieve wervelwind qua persoonlijke ontwikkeling. Voor een groot deel te danken aan het lesgeven in Hankimuye aan mijn eigen school, Jeilkwan.

“Tradition does not mean to look after the ash, but to keep the flame alive.”

Een uitspraak die voor mij precies omschrijft hoe ik mijn Hankimuye beoefening benader. Meester Ko Back-yong zei het niet zo letterlijk, maar stimuleerde wel degelijk om zelf te onderzoeken en zelf te ervaren. Als dojang eigenaar merk ik dat het belangrijk is om bij het overbrengen van je kennis een goed oog te hebben voor de hedendaagse tijdsgeest. Niet te veel vasthouden aan oude tradities, maar voortborduren op hetgeen wat er al is en Hankimuye blijven door ontwikkelen naar eigen inzicht.

Hoe het begon

Al vanaf jongs af aan ben ik gefascineerd door vechtsport en vechtkunst. In het jaar 2000 begon ik mijn Hapkido training bij Boelot's te Best o.l.v. Mari Thoonen. Ik was gelijk verkocht door de energieke manier van trainen en de combinatie van spectaculaire trappen, worpen en gewrichtsklemmen.

Na mijn zwarte band (1e dan) te hebben gehaald in 2005 zette ik mijn training voort bij de NHF. Ik reisde heel het land af om deel te nemen aan alle open trainingen en seminars. De NHF had een ontzettend goede band met diverse meesters uit Zuid-Korea met Meester Ko Baek-yong in het bijzonder. Vanuit de NHF reisden bijna jaarlijks Hapkidoka's naar Zuid-Korea en de Koreaanse meesters bezochten ook bijna jaarlijks Nederland.

In 2014 bezocht ik voor het eerst Zuid-Korea. Het reizen zit mij in het bloed, dus om het reizen te combineren met je passie is natuurlijk fantastisch. Na twee weken trainen behaalde ik daar mijn 2^e dan. Tijdens het Hankimuye zomerkamp in 2015 werd ik door Meester Ko Baek-yong erkend als trainer onder de WHF. Dit was voor mij het laatste zetje dat ik nodig had om een groot avontuur aan te gaan, namelijk een eigen Martial Arts school beginnen. Op 11 januari 2016 opende ik Jeilkwan in Rosmalen. De naam Jeilkwan kreeg ik van Meester Ko Baek-yong.



In 2017 werd Meester Ko Baek-yong ernstig ziek. Samen met een aantal NHF leraren reisden we af naar Seosan in Zuid-Korea om Meester Ko de laatste eer te bewijzen. We hebben samen getraind, gelachen en gehuild. Ook deden we voor de laatste keer examen. Ik vond het zeer eervol om mijn 3^e dan nog onder de goedkeuring van Meester Ko te behalen. Hoewel het beoefenen van Hankimuye natuurlijk niet zozeer draait om status, punten en examens, koester ik dat moment.

Sinds 2017 train ik ook Braziliaans Jiu Jitsu (BJJ). BJJ is met name gespecialiseerd in het grondgevecht en is daarmee zeer complementair aan Hankimuye. Het beoefenen van BJJ maakt me een completere martial artist. Het mooiste vind ik het sparren en het strategisch vooruit denken in een gevecht. Doordat je 100% voluit kunt gaan tijdens het sparren, leer je omgaan met ontzettend veel druk (pressure) en oncomfortabele situaties. Iets wat bij praktische zelfverdediging het verschil kan maken. Een ander zeer mooi effect van het sparren is verbroedering. Het creëert wederzijds respect. De inzichten die ik verkrijg uit het beoefenen van BJJ verwerk ik bewust en onbewust in mijn lessen bij Jeilkwan.

Wat Hankimuye voor mij betekent

Om uit te leggen wat Hankimuye voor mij betekent, gebruik ik om te beginnen The Golden Circle van Simon Sinek. Start met het Waarom. Waarom doen we de dingen die we doen.

Waarom ik Hankimuye beoefen

Het beoefenen van martial arts geeft mij veel energie en zin in het leven. Het maakt me fysiek en mentaal sterk, maar het maakt me óók ontspannen. Tijdens het trainen schakel ik even helemaal af van de buitenwereld en leef ik in het moment. Dit is wat ik wil delen met anderen.

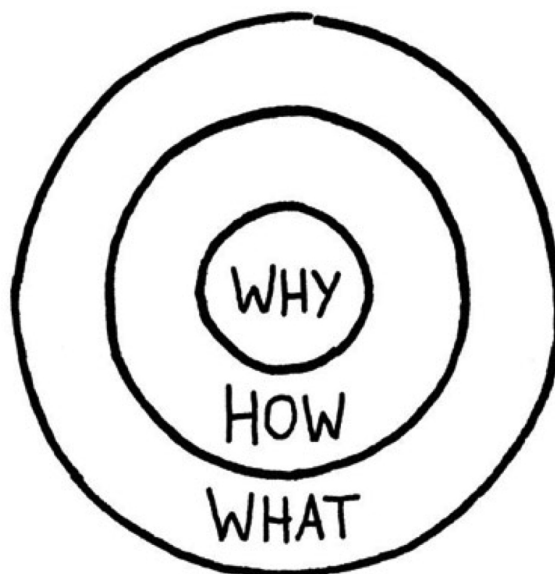
Hoe ik Hankimuye beoefen en doceer

Onze (Koreaanse) meesters hebben ons altijd gestimuleerd om onze vechtkunst door te ontwikkelen. Op die manier blijven we relevant en toepasbaar in de huidige tijd. Wij geloven niet in het leren van honderden technieken, maar des te meer in het leren van een aantal heldere basisprincipes. Basisprincipes die bruikbaar zijn in bijna elke situatie.

Ik hanteer een progressieve aanpak en heb een open blik naar de huidige martial arts wereld. Continu blijven proberen en experimenteren. Een creatief proces waar ik veel plezier en energie uit haal. Mijn overtuiging is dat je dit alleen op je eigen manier invulling kunt geven. Je kunt je wel door iemand laten inspireren, maar niet trachten te kopiëren.

Wat ik beoefen

Mijn Hankimuye oefening verdeel ik in grofweg 4 elementen: martial arts, self-defense, fight en fit. Hierover later meer op pagina 10.



Het beoefenen van Hankimuye, of van Martial Arts in zijn algemeenheid, is voor mij de afgelopen 23 jaren ontwikkeld van een sport naar een levensstijl. Het zit verweven in alles wat ik doe en in de keuzes die ik maak. Het is eigenlijk continu aanwezig, zowel mentaal als fysiek. Een paar voorbeelden:

- Ben ik gespannen voor een belangrijk event of presentatie op mijn werk? Heb ik een moeilijke situatie of gesprek in het vooruitzicht? Dan gebruik ik mijn focus en danjeun ademhaling om mentaal tot rust te komen;
- Bij elke bewegingsvorm die ik eigenlijk doe, of het nu tafeltennis, kitesurfen of rennen is, ben ik bezig met het zoeken naar flow, een optimale keten van beweging en zoek ik naar de weg van de minste weerstand (zie ook pagina 7);
- Tijdens het snowboarden gebruik ik bewust mijn danjeun voor balans én om te carven door de sneeuw;
- Het valbreken is iets dat me regelmatig heeft geholpen bij diverse activiteiten. Je leert je lichaam en hoofd te beschermen en dat scheelt een hoop blessures;
- Ik durf te beweren dat ik zelfs bij het openen van een deur mijn Hankimuye (principes) gebruik;
- Overdag heb ik een hoofdzakelijk zittend beroep. Als ik vanuit huis werk, gebruik ik diverse Hankimuye oefeningen om gezond en flexibel te blijven;
- Deze levensstijl heeft ook zijn uitwerking in hele praktische zaken zoals de keuze voor een bepaald koophuis. Een grote zolder was een vereiste om een mooie dojang te bouwen;
- Ik ben recent gestart als ZZP-er, zodat ik flexibeler ben ik mijn keuzes rondom het trainen en lesgeven;
- Maar het belangrijkste aspect van de afgelopen 7 jaar is het runnen van Jeilkwan en het lesgeven, het overbrengen van mijn passie op volwassenen en sinds kort ook junioren. Hier haal ik ontzettend veel plezier en energie uit.



Levensfasen

Toen ik jong was (puber) hing ik veel op straat. Niet in een bende of iets dergelijks, de omgeving was niet extreem gewelddadig, maar je wordt er wel streetwise van. Ook kwam ik in uitgaansgelegenheden waar het er niet bepaald zachtzinnig aan toe ging en ben daar geregeld in opstootjes beland. Ik was geen ruziemaker, maar ik heb nooit moeite gehad om van me af te bijten of om voor mezelf op te komen. Eenmaal op zoek naar een vechtsport die bij me paste, draaide het niet enkel om het leren van martial arts technieken, maar eens te meer om rustiger te worden in mijn hoofd.

Het begin

De belangrijkste redenen voor mij om te starten met (destijds) Hapkido waren:

- Het hebben van een uitlaatklep;
- Rustig in het hoofd worden;
- Beter leren verdedigen;
- En spectaculaire skills leren.

De combinatie van enerzijds het explosieve- en anderzijds het zachte en beheerste karakter was iets dat me ontzettend intrigeerde. Hard & zacht, eum & yang.

“It takes strength to be good.”

Volwassen

Toen ik eenmaal zwarte band had, was ik emotioneel al een stuk stabiel. Ik kon ontzettend genieten van trainen, begon ook al meer te sparren en zocht meer en meer naar verdieping en het verbeteren van mijn skills. Ik ben op vrij jonge leeftijd al serieus aan de slag gegaan met het Hankido gedeelte. Met de kennis van nu had ik liever in mijn jongere jaren meer aandacht besteed aan de fysieke elementen zoals realistische zelfverdediging en sparren, omdat dat beter past bij die levensfase.

Lesgeven

Toen ik mijn eigen school startte in 2016 en op reguliere basis begon les te geven, veranderde er ontzettend veel in mij qua inzicht, mindset en kunde. Omdat ik niet alleen begon met lesgeven, maar óók een eigen martial arts school startte, had ik de keuze en vrijheid om mijn vechtkunst voor mezelf en mijn leerlingen “opnieuw uit te vinden”. Mijn eigen weg daarin te zoeken. Erg fijn dat de NHF me daarin steunde en nog steeds. Een geweldige reis waar ik nog middenin zit.



Eerste Jeilkwan les op 11 januari 2016

Verbreiding

Omdat het lesgeven ten kosten ging van mijn eigen trainingsuren, besloot ik naast Hankimuye een andere martial art te gaan trainen. Iets wat complementair is aan Hankimuye. Ik koos voor Braziliaans Jiu Jitsu, omdat het hoofdzakelijk draait om het grondgevecht en je daarom weer helemaal opnieuw begint. Best wel confronterend, maar daardoor extra leerzaam.

Het is erg interessant om andere vechtsporten en scholen te verkennen. Met een open geest en een bescheiden instelling zul je zien dat er meer overeenkomsten zijn dan verschillen. Het beoefenen van BJJ gaf me nieuwe inspiratie voor mijn Hankimuye training. Vooral het sparren onder hoge druk en het gebruik van strategie zijn erg interessant.

Hankimuye principes uitgelegd

Binnen onze stijl hanteren we voornamelijk drie principes: cirkel, flow & harmonie. Deze principes proberen we te begrijpen door de beoefening van cirkeltechnieken (Hosindobeop).

Cirkel

Het principe van cirkel komt praktisch overal in terug. Cirkelvormige bewegingen helpen je om de weg van minder weerstand te vinden. Het is gemakkelijker om de energie of beweging van je tegenstander te absorberen en af te wenden. Maar cirkel is ook erg belangrijk in je eigen lichaamsstructuur. Een ronde lichaamsstructuur maakt je lichaam sterk. De verbinding binnen je lichaam, vanaf je voeten tot aan je vuist, is een ronde structuur. Dit merk ik met name bij het beoefenen van de Sangmu-vormen.

Defensief

Het cirkel principe komt terug op vele manieren. We gebruiken het bijvoorbeeld wanneer we:

- Een stoot of trap afweren;
- Iemand van richting veranderen wanneer diegene je vastpakt;
- Een tegenaanval (counter) uitvoeren met een worp.

Wanneer je wordt aangevallen is de kans groot dat diegene fysiek sterker is dan jij. Pure kracht tegen kracht werkt dan niet. Een ronde (cirkel) beweging en ronde lichaamsstructuur maken je krachtig en meegaand, vooral tegen een lineaire beweging.

Offensief

Je kunt het cirkelprincipe ook aanvallend toepassen. Een paar voorbeelden:

- Als je stoot met het gebruik van je danjeun, gebruik je een ronde of cirkelvormige beweging vanuit je heupgebied;
- Bij het maken van een draaiende hieltrap, gebruik je ontspanning en cirkelvormige bewegingen om kracht op te genereren;
- Wanneer je trap-stoot combinaties maakt of een draaiende backfist, gebruik je cirkelstappen en timing om kracht op te genereren;
- Wanneer je offensieve takedowns en worpen uitvoert, zijn het vaak ronde bewegingen en lichaamsstructuur die het verschil maken.



Flow

Je kunt het principe van flow uitleggen door de manier waarop je een cirkeltechniek of een reeks zelfverdedigingstechnieken uitvoert. Als je je partner in beweging (en uit balans) brengt, is het de flow die hem in beweging houdt. Je stuurt je partner op zo'n manier dat hij gedwongen wordt in beweging te blijven en zijn balans te herstellen.

Maar flow is voor mij meer dan dat. Flow zit in verbindende bewegingen of technieken. Flow en timing gaan vaak samen en je vindt dit ook terug in het uitvoeren van trappen, stoten, worpen en counters:

- Flow in cirkeltechnieken;
- Flow in trap-stoot combinaties;
- Flow bij het afweren van verschillende aanvallen en counters;
- Je kunt ook flow in je lichaam ervaren als je een draaiende hieltrap doet.

Sangmu vorm nummer 5 is een uitstekende loopvorm om flow te oefenen bij het stoten en werpen. Je bewegingen verbinden op een manier waarbij je lichaam zich in een optimale staat beweegt.

Harmonie

Dit is het moeilijkste principe om te duiden, omdat het echt een gevoelsding is. Harmonie heeft te maken met connectie en in contact staan met je tegenstander (of trainingsmaatje). Het is een continu spel tussen voelen en anticiperen op de beweging en energie van je tegenstander. Door een goede connectie ben je in staat om te voelen waar de weg van de minste weerstand zit en de balans (danjeun) te verstoren.

Het oefenen van harmonie werkt voor mij het beste als we hosindobeop oefenen met een dubbele vastpakking, bijvoorbeeld twee handen op twee polsen. Je wordt maximaal uitgedaagd om de connectie aan te gaan en te spelen met de lichaamsstructuur, flow en energie van je trainingsmaatje. Het voelt soms als een soort dans, maar dan zonder ritme.



Lesgeven in Hankimuye

Toen ik in 2016 mijn martial arts school Jeilkwan begon, had ik het voordeel dat alle leerlingen op hetzelfde niveau begonnen en ik mijn lesprogramma vanaf nul kon opbouwen. De uitgelezen kans om mijn stijl van Hankimiye door te ontwikkelen in de huidige tijdsgeest en omgeving. Er ging een wereld voor me open. Je wordt gedwongen de basis weer te herleven en over te brengen. Met name de zelfverdediging die ik in het verleden had geleerd, vond ik niet meer passen bij de huidige tijd.

Een aantal zaken die mijn lessen bij Jeilkwan kenmerken zijn:

- Niet te veel solo drills, maar zoveel mogelijk met een trainingspartner, zodat je gevoel ontwikkeld voor het lichaam en de anatomie ervan;
- Licht sparren en spar-oefenvormen die passen bij onze stijl;
- Het pressure testen van de zelfverdedigingstechnieken om zo de effectiviteit te toetsen. Dit heeft voor een aantal aanpassingen gezorgd van technieken;
- Duidelijk onderscheid maken in onderdelen en de doelen ervan;
- Leerlingen worden gestimuleerd hun eigen weg te vinden. Ik vul de rugzak, maar ze moeten zelf bepalen wat ze meenemen op hun reis en wat ze veranderen, zodat het bij hun past;
- Assistent trainers krijgen de ruimte om hun eigen stijl van lesgeven te ontwikkelen;
- Meer focus op mobiliteit en functionele kracht d.m.v. movement training. Vooral belangrijk bij leerlingen die 35 jaar of ouder zijn.

Beginners

Soms vergeten we dat onze leerlingen pas aan het begin staan van hun martial arts queeste en duiken we te snel in de complexe materie van cirkeltechnieken en principes. Ik probeer in het lesprogramma en tevens de exameneisen rekening te houden met waar ze in beginsel het meeste behoefte aan hebben. Bijvoorbeeld het leren verdedigen tegen veelvoorkomende aanvallen zoals een nekklem en een haymaker.

Kinderen en junioren

Voor kinderen is het belangrijk dat ze hun grenzen (verbaal) kunnen aangeven. Om dit overtuigend te kunnen doen, moet je stevig in je schoenen staan (mentaal). Je wordt pas mentaal sterk als je weet dat je dit fysiek kunt onderbouwen. Daarom zijn een fysiek uitdagende training en uitlaatklep essentieel om zelfverzekerdheid op te bouwen. We houden het speels, maar wel realistisch.

Persoonlijke benadering

Ik ben altijd op zoek naar de benadering die het beste past bij de persoon, maar hoofdzakelijk ben ik mijn leerlingen aan het helpen bij het verbeteren van hun lichaamshouding en -structuur. Deze gezamenlijke zoektocht vind ik geweldig om te doen.

Golven

Iets wat ik leerlingen al vroegtijdig meegeef is dat je ontwikkeling in golven komt. Soms zit je in een lekkere flow, ben je een spons en lijkt alles te lukken. En soms is het een stapje vooruit en twee grote stappen terug. Pieken en dalen. In die dalen is waar we onszelf wel eens verliezen.

“Zonder wrijving geen glans”

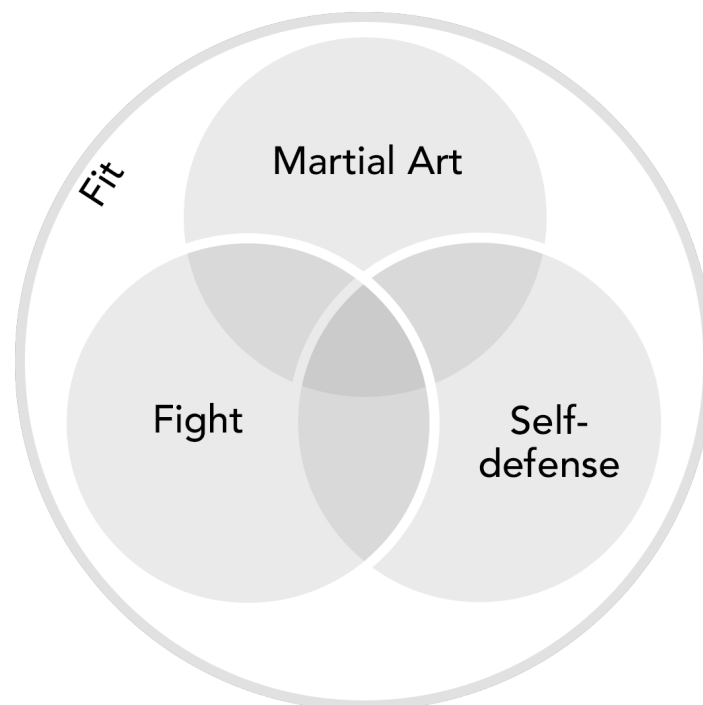
Trainingsmethode

Om Hankimuye goed te kunnen leren en beoefenen, is het essentieel om (in de westerse wereld) duidelijk aan te geven welk doel of toepassing elk onderdeel heeft. Hiermee bedoel ik niet dat je alles letterlijk moet uitleggen. Nee, ik ben een groot voorstander van 'learning by doing' en kan me zelfs ergeren aan oeverloos gepraat over technieken. Maar omdat we veel werken met oefeningen die niet direct te maken hebben met realistische zelfverdediging (bijv. cirkeltechnieken), is het essentieel om aan te geven wat het doel is van elk onderdeel.

Tijdens het lesgeven in Hankimuye onderscheid ik 4 aparte onderdelen die elkaar deels overlappen. Zie schema hieronder:

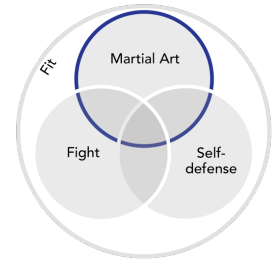
1. Martial Art
2. Self-defense
3. Fighting
4. Fit

De scheiding is dus niet zo strikt, maar het helpt leerlingen om Hankimiuye beter te begrijpen.



Martial Art

Binnen Hankimuye, of zelfs binnen martial arts in zijn algemeenheid, werken we vaak met oefeningen en oefenvormen om bepaalde skills beter te maken en grenzen te verleggen. Zo is een cirkeltechniek geen praktisch toepasbare zelfverdedigingstechniek, maar een oefenvorm waarmee je de 3 principes van Hankimuye leert toepassen. Hetzelfde geldt voor een gesprongen gedraaide hieltrap. Niet bepaald iets wat je praktisch toepast, maar het vergroot je skills en je verkent de uitersten van je mentale en fysieke kunnen. Daar bovenop worden je gangbare technieken een stuk effectiever.



Doelen

- Hankimuye principes (circle, flow, harmony) leren toepassen;
- De weg van de minste weerstand zoeken;
- Vanuit ontspanning leren bewegen en kracht te genereren;
- Mentaal en fysiek veerkrachtiger worden; (ook self-defense)
- Oefenen en verfijnen van een techniek, bijvoorbeeld een klem of een trap;
- Beweging of energie van je tegenstander gebruiken;
- Het gebruiken van je ademhaling en energie (Hwansangdobeop);
- Balans houden en balans verstoren.

Hoe

Onderdelen die vallen binnen Martial Art zijn:

- Hosindobeop (cirkeltechnieken);
- Hwansangdobeop (visualisatie);
- Combinaties van gewrichtsklemmen en balansverstoringen in één flow;
- Extreem valbreken zoals ver- en hoog rollen;
- Losse technieken zoals trappen en stoten, puur gericht op perfectioneren van techniek, timing en momentum genereren.

Zoek de weg van de minste weerstand

Een principe dat je veelal oefent doormiddel van martial arts oefeningen. Dit is van toepassing en uit te leggen op twee manieren:

Zelfverdediging

We leren ronde of cirkelbewegingen te gebruiken om de kracht van een vaak sterkere tegenstander af te buigen. Als iemand duwt, ga je er niet met kracht tegen in, maar probeer je de energie te absorberen om je tegenstander uit balans te krijgen. De weg van de minste weerstand.

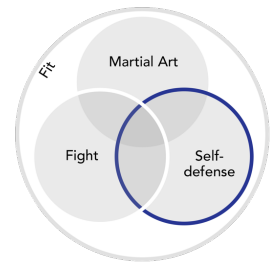
Veel herhalen

Een zeer mooi aspect van onze stijl is de kunst van het vele herhalen. Als je een cirkelstap of een bepaalde traptechniek veel herhaalt (bijv. 1.000 keer) dan gaat het ergens wringen of pijn doen. Dat is het moment waar je opnieuw op zoek gaat naar ontspanning in techniek, de weg van de minste weerstand in je lichaamsbeweging. Het zoeken naar ontspanning is iets wat ik ook in het dagelijkse leven gebruik, bijvoorbeeld als ik last heb van mijn rug. Bijkomend voordeel van veel herhalen is dat je in een soort meditatieve staat of flowstate kan raken. Een staat van zijn waarin je de tijd vergeet en even helemaal in het moment leeft.

“Many practice!”

Self-defense

Dit is veruit het moeilijkste onderdeel. Mentaal en fysiek. Zelfverdediging wordt erg onderschat. Het is erg moeilijk is om op een realistische manier te oefenen zonder geblesseerd te raken. Als je bijvoorbeeld lesgeeft aan kinderen/junioren, wil je ze leren hoe ze op een correcte manier voor zichzelf kunnen opkomen. Maar om dat te kunnen, moet je mentaal sterk zijn en dat komt met fysieke capaciteiten. Er is geen makkelijke weg.



Doel

Jezelf en anderen leren beschermen tegen veelvoorkomende aanvallen in West-Europa. Beschermen in de ruimste zin van het woord. Hierbij hoort ook geweld voorkomen en vervelende situaties de-escaleren.

Hoe

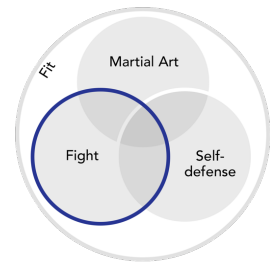
We trainen realistische aanvallen en praktische toepassingen. We slaan hier niet in door, we doen geen toneelstukjes, maar een belangrijk element is wel pressure testing. Niet enkel een techniekje oefenen, maar ook onder hoge druk en onaangekondigd aangevallen worden. De stress factor is enorm en het leren omgaan met deze stress is waarschijnlijk het belangrijkste onderdeel van deze training.

Echte zelfverdediging is rauw en lomp en lijkt tegenstrijdig op de meegaande en ontspannen kunst die we vaak oefenen. Toch, als je pretendeert dat je leerlingen zich leren verdedigen in een echte nare situatie, dan is het belangrijk om ook realistisch te oefenen. Ook hier is het weer de kunst om de druk (pressure) rustig op te bouwen en iedereen heelhuids naar huis te laten gaan.



Fight

Hoewel Hankimuye geen wedstrijdelement heeft en ook geen jarenlange cultuur van sparren, vind ik het een essentieel onderdeel van mijn Hankimuye training en lessen.



Doelen

- Het gevecht met jezelf aangaan
- Jezelf leren kennen
- Jezelf tegenkomen
- Fysiek en mentaal sterk worden

Verder werk je aan je conditie, reflexen, incasseringsvermogen, timing, afstand en toepasbaarheid van je technieken. Je leert om te gaan met het onverwachte en comfortabel te zijn in oncomfortabele situaties. Iets waar je in meerdere aspecten van je leven baat bij hebt. Ook in je zelfverdediging.

Hoe

- Spar-oefeningen: bijvoorbeeld met beperkt aantal technieken of spelvormen zoals knie aantikken;
- Combinaties: trap- en stoot combinaties op elkaar of op de pads. Eventueel aangevuld met takedowns en worpen;
- Vrij sparren: staand, clinch, grond.

Mindset

Ik zeg wel eens gekserend: "we hoeven de MMA kooi niet in." Maar houdt elkaar wel scherp en daag elkaar uit op het juiste niveau. Je kunt alleen mentaal sterk zijn als je je fysiek krachtig voelt. Er is geen makkelijke weg.

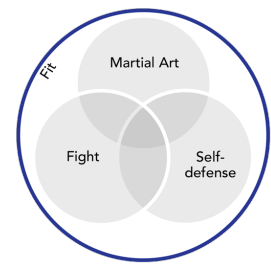
We bouwen het rustig op en gaan respectvol met elkaar om. We sparren zelden harder dan 50% intensiteit. Het is erg belangrijk om het speels te houden. Op die manier kun je veel vliegreun maken, durf je nieuwe dingen te proberen en werk je aan een hoger vecht IQ. En niet te vergeten: het is superleuk en uitdagend om te doen. Het creëert een wij-gevoel. Goed voor de cohesie binnen de groep.

"You win or you learn."



Fit

Het beoefenen van Hankimuye is lichamelijk zeer uitdagend. Je gebruikt je lichaam op manieren die het normaal niet gewend is. Vooral als je net start. Het is daarom ontzettend belangrijk om een basis fitheid en flexibiliteit te hebben om te voorkomen dat je geblesseerd raakt en je het maximale uit je training kunt halen.



Doel

Het doel van deze training is met name gericht op het verbeteren en behouden van je kracht, flexibiliteit en mobiliteit. Dit doen we doormiddel van:

- Diverse Hankimuye behendigheids oefeningen zoals: tuimelaar, rollen (ver en hoog), valbreken, dynamisch opdrukken (yoga roll), Hapkido walk;
- Dynamisch en statisch rekken. Persoonlijk geef ik de voorkeur tijdens de les aan dynamisch rekken, omdat je hiermee warm blijft en ook techniek mee oefent;
- Movement training: Animal walks.

Animal walks

Over het onderwerp Fit kun je hele boeken vol schrijven, maar ik wil in dit essay met name even stil staan bij de 'animal walks'. In 2019 werd ik door een vriend getipt over deze manier van movement training. Wat is het dan? Het heeft geen kaders of regels, maar je loopt of beweegt meestal op handen en voeten op de grond (quadrupedal), bijvoorbeeld als een aap, beer, crab, krokodil etcetera. Ik verwerkte het in eerste instantie in mijn eigen training en ik merkte al snel dat ik niet alleen mobieler en flexibeler werd, maar ook sterk. Je doet alles met je eigen lichaamsgewicht en je ontwikkelt pure functionele kracht. Na 20 jaar martial arts training is het soms goed om uit je comfort zone te stappen (net als BJJ). Deze animal walks heb ik geïntegreerd in de warming up van mijn lessen. Hoewel de leerlingen de oefeningen erg zwaar vinden, is iedereen gemotiveerd om ze te blijven doen, omdat ze er simpelweg veel baat bij hebben. Ook de junioren vinden het geweldig. De animal walks dragen bij aan:



1. Mobiliteit & Bewegingskwaliteit
Het vermogen om de bewegingen van onze gewrichten te beheersen en verbeteren.
2. Functionele kracht
Omdat je je lichaam op een vrije manier met je eigen lichaamsgewicht voortbeweegt, ontwikkel je functionele kracht. Je blaast je spieren niet op, maar houdt ze lang en lenig.
3. Coördinatie, lenigheid en behendigheid
Het vermogen om vloeiend, zonder beperkingen en efficiënt te bewegen, vertrouwend op je natuurlijke biomechanica. Ook flow en timing zijn elementen die je traint.
4. Blessures
Het helpt bij het voorkomen en herstellen van blessures.

"We don't stop playing because we grow old; we grow old because we stop playing."

Tot slot

Het schrijven van een scriptie over je passie is iets heel persoonlijks. Tegelijkertijd is het beoefenen van- en lesgeven in Hankimuye ook iets heel persoonlijks. Eigenlijk heeft het alle ingrediënten. Wat bedoel ik daarmee? Ik kan er mijn energie erin kwijt, ik kan mezelf erin verliezen, ik kan gefrustreerd raken, inzichten krijgen, vreugde ervaren, het geeft me energie, het geeft me obstakels, het leert me te relativieren, het maakt me zelfverzekerd, geaard, in contact met mezelf. Ik heb mezelf beter leren kennen, ook in situaties waarin het tegenzit. Het is zeer fysiek en tegelijkertijd mentaal. Het gevecht met jezelf. Het is complex en ook heel basic. Het is eum & yang.

