

Vechtsporten



5 Beperkt contact

Bij de meeste vechtsporten raak je je tegenstander aan. Bijvoorbeeld door je tegenstander om te gooien of door te stoten en te trappen met je handen en voeten. Karate en judo zijn voorbeelden van een medium-contactsport. Laat de naam medium je niet foppen. Je kunt flink contact hebben met je tegenstander, maar je mag bijvoorbeeld niet iemand knock-out slaan.

Bij karate mag je wel stoten en trappen. Je raakt je tegenstander op het lichaam waar je kan, maar vastpakken of met volle kracht het hoofd raken, mag niet. Bij judo mag je juist wel je tegenstander vastpakken en omverwerpen, maar niet slaan en schoppen.

Je kunt bij wedstrijden vaak winnen door de meeste punten te behalen. Een scheidrechter of jury bekijkt hoe gecontroleerd je de bewegingen uitvoert, hoe vaak je iemand raakt en hoe goed je reageert op aanvallen.

Lege hand

Tijdens karate leer je niet alleen jezelf te verdedigen, maar ook zelfbeheersing, samenwerking en respectvol omgaan met elkaar. Het ontstond op Okinawa, een eiland ten zuiden van Japan. In 1609 werden wapens daar verboden door de overheid. Bewoners wilden zich toch kunnen verdedigen en ontwikkelden een vechttechniek met handen en voeten. Door handelscontacten met China leerden de bewoners ook het Chinese kung fu. Deze vechttechnieken mixten ze met die van henzelf. Nu is karate wereldwijd populair.



Karate betekent letterlijk 'lege hand', omdat je met karate jezelf leert verdedigen zonder wapens.

Schermen

Een bekende vechtsport met een wapen is schermen. Daarbij vecht je met een soort zwaard, zoals een sabel of een degen, of met een *floret*. Een floret is een lange buigzame steekpin met een stompe punt. Doel is om je tegenstander slim en snel te raken zonder zelf geraakt te worden. De floret is buigzaam, waardoor je niet door kunt steken. Je draagt een beschermend pak van dicht geweven stof, waar het zwaard niet doorheen kan. Je tikt eigenlijk met je zwaard op het pak van je tegenstander. Het draait allemaal om tactiek, snelheid en de perfecte timing. Om je gezicht te beschermen, draag je een masker met een gaas van ijzer.

7 Steeds beter

Weleens gehoord van de zwarte **band**? Bij karate, taekwondo, judo en sommige andere vechtsporten geeft een zwarte band om je middel aan dat je een gevorderde sporter bent. Je start vaak met de witte band.

Voor ieder volgend niveau doe je een examen. Haal je het juiste niveau, dan krijg je een andere kleur band.

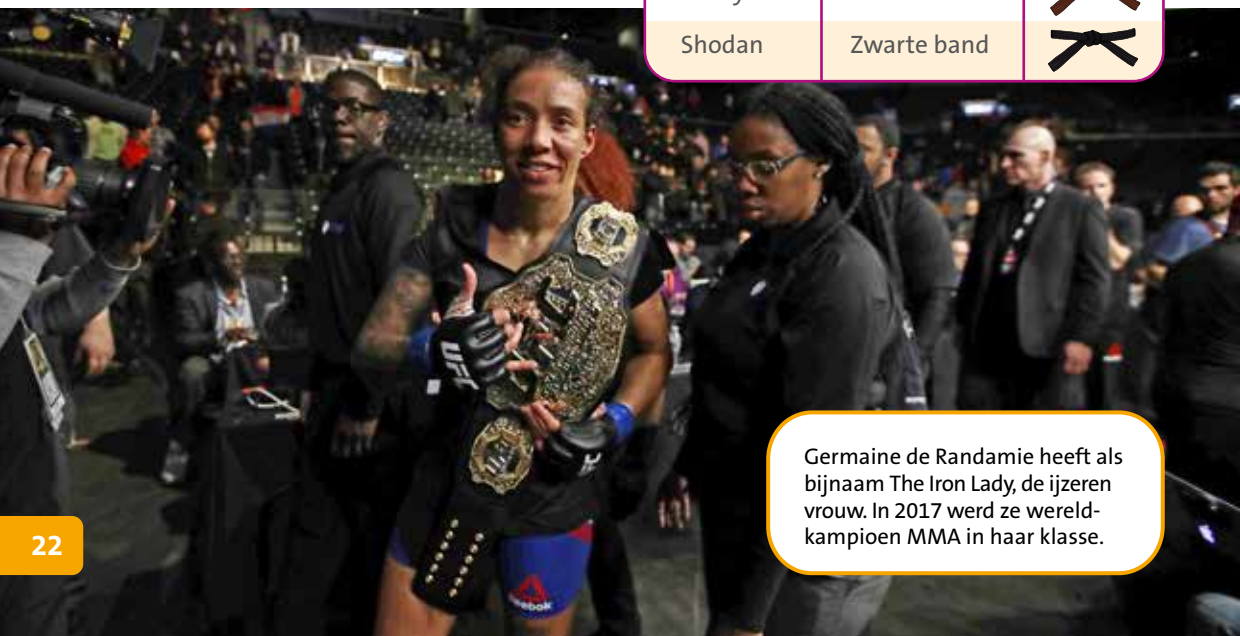
Bij weer andere vechtsporten, zoals boksen, geeft je **klasse** aan hoe gevorderd je bent en welke tegenstanders goed bij je passen.

Je klasse wordt bijvoorbeeld bepaald door leeftijd, gewicht of het aantal gewonnen wedstrijden.

Er zijn ook vechtsporten zonder banden en wedstrijden.

Je oefent er in groepsverband en doet mee aan steeds moeilijkere en spectaculairdere demonstraties voor publiek. Aikido en capoeira zijn daar voorbeelden van.

Japanse naam		
Hachikyu	Witte band	
Shichikyu	Gele band	
Rokkyu	Oranje band	
Gokyu	Groene band	
Yonkyu	Blauwe band	
Sankyu	Bruine band	
Shodan	Zwarte band	



Germaine de Randamie heeft als bijnaam The Iron Lady, de ijzeren vrouw. In 2017 werd ze wereldkampioen MMA in haar klasse.

Sportverenigingen

In Nederland en België zijn veel verenigingen voor vechtsport.

Leraren geven trainingen in sportcentra, of hebben een eigen sportschool. Daarnaast zijn er regelmatig evenementen, zoals examens voor de kleur van je band en wedstrijden. Je familie kan op zo'n dag komen kijken en er zijn demonstraties van gevorderde vechters en vechoefeningen in groepen.

Bij shows en demonstraties van capoeira en enkele oosterse vechtsporten, zoals kung fu, kom je sierwapens, linten en versierde staven tegen. Door beheerst met een wapen te vechten, laat je extra zien dat je de techniek onder controle hebt. Het is bovendien spectaculair om te zien.

Kampioenschappen

Vechtsportorganisaties organiseren geregeld lokale en landelijke kampioenschappen, ook voor de jeugd. Als topsporter kun je misschien meedoen aan Europese kampioenschappen, wereldkampioenschappen en soms zelfs de Olympische Spelen.

Daarnaast zijn er nog een aantal grote internationale podia voor vechtsporten. Zoals de MMA-wedstrijden van het Ultimate Fighting Championship (UFC), waar miljoenen mensen naar kijken op tv. Hier zie je vaak beroepsvechters die per wedstrijd een goed bedrag verdienen en daarnaast kans maken op extra prijzengeld. Ook het wereldkampioenschap judo wordt jaarlijks door meer dan honderd miljoen mensen bekeken.

Olympische vechtsporten

Schermen *sinds 1896*

Grieks-Romeins worstelen *sinds 1896*

Boksen *sinds 1904*

Worstelen vrije stijl *sinds 1904*

Judo *sinds 1964*

Taekwondo *sinds 2000 als medaillesport*

Karate *sinds 2020*

Vechtsporten

216

Hou je van stoeien en worstelen? Sla je graag tegen een boksbal? Heb je veel energie? Wil je iets zelfverzekerder worden? Dan passen vechtsporten misschien wel bij jou! Spring op de mat en probeer je tegenstander te raken of omver te gooien. Maar welke vechtsporten zijn er allemaal? Wat heb je ervoor nodig? Kun je ook vechten zonder iemand aan te raken? En ... doet het pijn? Lees erover in dit boek en ontdek van alles over vechtsporten.

Dit boek is geschreven door Sarah Brusell.



Documentatiecentrum

imprint van Schoolsupport
documentatiecentrum.nl



9 789464 392340