

Pinanclinic

Afgelopen zaterdag was er een geslaagde pinanclinic bij het Delta Sport Centrum. 12 uur werd begonnen met een warming-up, waarna de groep totaal 47 personen werd opgedeeld in 3 groepen. Elke groep was onder deskundige leiding op zijn/haar niveau bezig met de Pinankata. Pinan is de Okinawaanse uitspraak van de kanji karakters voor vrede en ontspanning. Gelopen werd de pinan kata ichi = (1) en ni = (2). Dit is een figuur lopen van ongeveer 20 stappen waarbij gevechtstechnieken worden uitgeoefend. Hoewel de fysieke bewegingen van de kata's vechttechnieken bevatten zijn enkele doelen van het beoefenen van kata's het verkrijgen van kalmte, een vredige geest en harmonie tussen lichaam en geest. De pinan kata vindt zijn oorsprong in het noorden van Okinawa, veel van deze kata komt overeen met kata's uit het Shotokan-karate dit omdat de grondlegger van het kyokushin-karate Mas Oyama vroeger heeft getraind bij de grondlegger van het soto-kan karate Funakoshi. De stijl is gebaseerd op het Chinese Shaolin Kempo, krachtige standen, balans en sterke blokkeringen en aanvallen. Tijdens deze middag waren 3 zalen (dojo's) van het Delta Sport Centrum gevuld met karateka's van alle leeftijden, werkend aan het aanleren, verbeteren tot



perfectioneren van deze kata. Aan het einde van de clinic moest men demonstratie lopen, voor de kleinste van de groep werd dit gedaan met een hogere band er voor die de richting aangaf, de andere karateka's liepen de kata in een klein groepje (3 tot 4 personen) of alleen. Deze voor de karateka's intensieve dag werd met een zwembadtraining afgesloten. Aan het einde van de dag kreeg een ieder die mee heeft gedaan een mooi deelname certificaat. Voor meer informatie kunt u bellen met Delta Sport Centrum 0181-613969.