



Oogcontact en de krijgskunsten

In The Karate Kid, Mr. Miyagi vermaande Daniel-san voor het niet in de ogen kijken.

In Enter the Dragon wees Bruce Lee naar de maan en vertelde zijn student niet te concentreren op zijn vinger, anders zou hij alle hemelse glorie (schoonheid) uit het oog verliezen.

Sommige krijgskunst beoefenaars besteden veel tijd aan het leren van de basis, het verbeteren van de technieken, maar helaas een beetje of niets aan het ontwikkelen van goed oogcontact en focussen.

Waarom zijn onze ogen zo belangrijk in de krijgskunststraining?

De ogen zijn een vaststelling van je vechters energie.

Wat voor zelfverzekerdheid straalt je uit als je de aanvaller niet kan aan kijken?

Gaat je sparringpartner je wel serieus nemen? Kijk hem daarom vanaf het begin recht in de ogen aan. Deze vorm van lichaamstaal zegt dat je bloedserieus bent! Dit is erg belangrijk in zelfverdediging situaties op straat. De ogen kunnen zwak zijn of hebben de intimiderende blik die je nodig hebt om jezelf te verdedigen.

De ogen showen respect en eerbied. Wanneer we buigen naar onze tegenstanders, houden we oogcontact uit hoffelijkheid. Wanneer we handen schudden voor en na het sparren of het werken aan de zelfverdediging, danken we onze partners voor hun deelname aan het groeien als krijgskunst beoefenaar. De techniek die je op straat moest gebruiken heb je geleerd met behulp van een partner die bereid was met je te trainen. Kijk hem recht in de ogen aan en bedank hem dat hij er voor je was. Er zijn geen tweede kansen of "opnieuw proberen" tegen een aanvaller op straat.

De ogen vertellen je waar een aanval vandaan komt. De boxer moet zich zorgen maken om twee handen. Krijgskunstbeoefenaars moeten zich zorgen maken om vier ledematen en een grote hoeveelheid verschillende aanvalstechnieken. Het is belangrijk om je ogen steeds in het midden te houden, je focus vast "gepind" hoog op de borst of het sleutelbeen maar houdt het hele lichaam in de gaten. Dit geeft je een goed zicht op het hele lichaam want aanvallen kunnen overal vandaan komen.

Ontwikkelen van een goed zicht op de omtrek van het lichaam is zeer belangrijk.

Kijken uit "de hoeken van je ogen". Dit kan je bijvoorbeeld helpen een ronde trap te ontwijken.

De ogen kunnen de volgende beweging doorgeven. Kijk niet naar het doel want je verteld je tegenstander wat je van plan bent en waar je hem wilt raken, en dan is deze klaar voor jouw aanval.

De ogen kunnen je tegenstander voor de gek houden, door naar ene kant te kijken en naar de andere kant een slag te geven. Kijk een beetje naar zijn dij en geef een slag naar het hoofd. Bruce Lee bijvoorbeeld, keek zijn tegenstander recht in de ogen aan en met zijn beroemde voetveeg veegde hij zijn tegenstander naar de grond. Ze zagen het nooit komen!

Denk eraan: volgende keer als je traint of spart met een medestudent, neger de ogen niet.

Bij het groeten voor het starten met een Poomsae, dien je wel naar de grond te kijken; uit respect.

Als je deze technieken toepast geeft het een nieuwe dimensie aan je training.

Met vriendelijke groet,

Mike Fox
Hoofdtrainer