

Karate is voor veel mensen een onbekende sport

Je bent actief, ontmoet vriendschap en je staat je mannetje

Als historica heeft Bernardien van den Berg veel met haar neus in de boeken gezeten en die interesse voor 'het boek' is eigenlijk nooit verdwenen. Niet voor niets dat zij al vijftien jaar part time bij Boekhandel De Omslag werkt.

De van oorsprong Oegstgeestse studeerde geschiedenis in Leiden en kwam in haar vrije tijd in aanraking met judo, jiu jitsu en karate, sporten die haar altijd zijn blijven boeien. Toen zij Leiden achter zich liet had zij het tot de groene band gebracht wat betekent dat zij wit, geel en oranje eerder al bereikte.

Door Herman van Dinther

Bernardien (56) werkte na haar studie in Amsterdam en haar man in Eindhoven.

“Uit praktische overwegingen zochten we tussen die twee plaatsen een woning en zodoende kwamen we in 2000 in Rosmalen terecht. Een keuze die we geen moment hebben betreurd, integendeel, Rosmalen is een fijne plaats om in te wonen. Naast de zorg voor onze twee kinderen heb ik in 2011 de studie Middeleeuwse handschriften opgepakt waarvoor ik een nu een proefschrift schrijf over handschriften die in het scriptorium van het Helmondse vrouwenklooster Onze-Lieve-Vrouw in de Hage (1462-1543) zijn vervaardigd.

Ik werkte toen overigens al bij De Omslag waar ik in 2005 ben begonnen en ik me als een vis in het water voel.”

Lekker sporten

“In die tijd kwam ook de behoefte aan sporten weer bovendrijven. Het lag min of meer voor de hand dat ik me weer met karate zou gaan bezighouden en ik sloot me dan ook aan bij Karate-Do De Meierij. Ik vond die vereniging in de toen nog bestaande gemeentegids. Ik ben er begonnen en nooit meer weggegaan.

Bij onze karatevereniging staan drie elementen centraal namelijk je bent actief aan het trainen, je ontmoet vriendschap en je gaat respectvol met elkaar om.

Door karate leer je om zelfvertrouwen te krijgen. Je kunt je afvragen of het een technisch ingewikkelde sport is of dat het een vechtkunst is. Voor ons is het een mengvorm waarbij respect en discipline je op een realistische manier naar veiligheid brengen. Als zodanig kun je het ook als een verdedigingssport beschouwen. Bij de trainingen loop je weleens een blauwe plek maar we trainen vooral op veiligheid. Er zijn bij karate heel veel verschillende stijlen, de stijl die wij hebben is Shotokan, wereldwijd de meest beoefende vorm. Hierbij gaat het niet om overwinning of nederlaag, maar om geestelijke en lichamelijke ontwikkeling. De motoriek verbetert doordat beide kanten van het lichaam worden ingezet, in tegenstelling tot veel andere sporten. Met karate leer je alle spieren te beheersen wat de conditie verbetert.

Karate is voor wie erdoor gegrepen is, een buitengewoon boeiende bezigheid.”

De vereniging

“Onze vereniging, welke intussen ongeveer dertig jaar bestaat, telt dertig leden waarbij de leeftijd van de meesten ergens tussen de 35 en 55 jaar ligt. Maar leeftijd is in feite absoluut onbelangrijk, zo fit als je je voelt om op de mat te staan is in feite het criterium. Afhankelijk van het peil waarop je de sport bedrijft heb je een band waarvan de kleuren uiteenlopen van wit tot zwart met tal van kleuren daartussenin. Ikzelf ben nu bezig voor zwart derde dan. De examens voor de acht verschillende gekleurde banden kunnen in eigen huis worden afgelegd, maar de zwarte band gaat onder auspiciën van de Karate Bond Nederland. We hebben twee trainingslocaties, Ouwerkerk in Vught, tegenwoordig Laco Feel Fit Center en De Hazelaar in Rosmalen. In principe oefenen we twee keer per week met schijngevechten, stijl oefeningen, technieken en partneroefeningen. Maar je begrijpt dat een contactsport, zoals karate, op dit moment door het corona virus ook stilligt.”

Kennismaken

“Zodra het weer kan is iedereen welkom om eens kennis te maken met deze sport. We bieden twee gratis proeflessen aan om echt in de praktijk te ervaren wat deze sport met je kan doen. Het is zeker leuk wanneer een paar vrienden of vriendinnen samen lid worden, deze sport versterkt namelijk ook de onderlinge verbondenheid. Conditioneel is karate van grote waarde met bewegingsprincipes die motorische vaardigheden, zoals uithoudingsvermogen, kracht, snelheid, coördinatie en lenigheid sterk verbeteren. De trainingsavond duurt ongeveer anderhalf uur waarna er zeker tijd en aandacht is voor het sociale contact, want ook dat behoort bij karate.”

Voor meer informatie zie ook www.karatedo.nl

Foto: Bernardien voelt zich thuis tussen de boeken maar beleeft ook veel plezier aan karate.