

# Kusano ha Shito Ryu

## Onze roots

Kenshikan Merelbeke volgt de Japanse meester Kenji Kusano. Hij begon op zestienjarige leeftijd karate-do te studeren bij Chojiro Tani (een rechtstreekse leerling van Kenwa Mabuni, de stichter van het Shito Ryu). Nadat hij in 1965 benoemd werd tot hoofdinstructeur in het Keiji district, besluit Kusano zijn leven te wijden aan karate-do. Na jaren praktijk en studie kreeg Kusano de toestemming van z'n leraar om een eigen Dojo op te richten en werd door Tani zelf als "Kenshikan" (= school van Kenji) gedoopt. Hij behaalde in 1983 op 41 jarige leeftijd, als jongste kandidaat, de 7e Dan in de Japanse Karate Federatie. In 1988 kreeg Kusano de toestemming van Tani om zijn stijl "Kusano Ha Shito Ryu" te noemen.



## Van vader op zoon

Kenji Kusano heeft één zoon, Masaru Kusano. Op zijn 18de behaalde hij de 3e Dan in de Japanse Karate Federatie. Hij behaalde 4 jaar op rij de 1ste plaats tijdens de universitaire Karate kampioenschappen. Op z'n 22ste slaagde hij voor het examen van 4e Dan en behoorde hij bij de elite van het Japanse nationale Karate team. Na het overlijden van zijn vader, op 18 maart 2008, heeft Masaru Kusano de leiding overgenomen van het "Kusano ha Shito Ryu".

## Kenshikan Merelbeke

De lessen staan onder leiding van Geert Vervust, 2e Dan. Hij neemt elk jaar deel aan buitenlandse stages om z'n kennis te verrijken en bezit tevens een zwarte band Judo. Kortom: een lesgever met een rijke Martial Arts ervaring. Tijdens de trainingen op woensdag wordt hij geassisteerd door zijn leraar Steven De Winne, 4e Dan, wie reeds tweemaal naar Japan is gegaan om daar 3 weken lang les te krijgen van de Japanse meester. Steven is tevens nationaal scheidsrechter in de Belgische Karate Federatie en is een BLOSO gediplomeerd lesgever. Verder is hij een veel gevraagde gastlesgever tijdens stages ingericht door de Vlaamse Karate Federatie. Naast de normale lessen, vooral gericht op de recreatieve beoefenaar, zijn er ook trainingen speciaal voor competitie, met reeds behaalde podiumplaatsen op Oost-Vlaams, Vlaams en Belgisch niveau als resultaat.



## Meerdere clubs

"Kusano ha Shito Ryu" heeft verschillende clubs in de directe omgeving. Ben je ingeschreven in onze club, dan kan je **volledig gratis gaan trainen bij onze zusterclubs in Sint-Amandsberg en Lochristi** (check de website voor info). Dankzij deze onderlinge samenwerking kan je, indien je dit wenst, bijna elke dag karate beoefenen.

草野派系東流拳法空手道会

# Karate

空手道





# Karate Do

## Betekenis

Karate betekent 'Lege hand' en is van oorsprong een doeltreffende manier van **zelfverdediging zonder wapens**. Men gebruikt hoofdzakelijk de ledematen (handen, ellebogen, knieën en voeten) als natuurlijke wapens om aanvallen af te weren of om te slaan, te trappen of te stoten. Ook worpen en klemmen behoren tot het ruime pakket dat deze Japanse krijgskunst u te bieden heeft.

Door het gebruik van effectieve technieken leert men iemand op afstand te houden of uit te schakelen. Teneinde deze effectieve technieken maximaal te benutten, is het ontwikkelen van snelheid, weerstand, coördinatie en kracht van essentieel belang. Deze fysiologische domeinen van de sport komen dan ook regelmatig aan bod tijdens de training.

## Voor Jong en oud

Pedagogen zijn het er ook over eens dat karate een uitstekend middel is om de persoonlijkheid te ontwikkelen zowel in lichamelijk als in geestelijk opzicht. Naast het trainen om zich te verdedigen, zorgt karate bij kinderen en jong volwassenen voor een **verbetering van de motoriek** van het lichaam daar alle oefeningen zowel links als rechts worden aangeleerd.

空手道は礼に始まり  
礼に終わることを忘るな

*Karate begint met een groet en eindigt met een groet*

Dit is de eerste regel van de 'dojo kun' (gedragsregels van de school) en slaat op het **respectvol** met elkaar omgaan.



Door het trainen in groep verbeteren ook de **sociale vaardigheden** van kinderen. Verder biedt het de mogelijkheid om hun energie te kanaliseren op momenten waar deze het meest van nut is. Ze leren als het ware omgaan met momenten van rust en actie wat voor een **scherpere concentratie** zorgt.

**Discipline**, die onafscheidelijk verbonden is met onze sport, zorgt ervoor dat de beoefenaar zichzelf leert beheersen. U komt dan ook geen gewelddadige personen tegen in het traditionele karate.

空手道は湯の如し、絶えず  
熱度を与えざれば元に水に返る

*Karate, net zoals kokend water, wordt terug koud  
als je het geen continue graad van inzet geeft*

De tweede regel van de 'dojo kun' slaat op het vormen van uw karakter: u leert volharden en **doorzetten**.

Voor ouderen is het de ideale manier om lenig en fit te blijven. Het vermindert de kans op o.a. overgewicht, verhoogde bloeddruk en hartziekten.



Karate beoefenen biedt dus vele voordelen. Naarmate u vordert zal uzelf en uw omgeving ontdekken dat zowel uw fysieke als uw mentale conditie verbeterd zijn!

## Solidariteitscharter:

Onze club ondertekende het solidariteitscharter van de Vlaamse Karate Federatie en verbindt zich ertoe om volgende puntjes in de praktijk toe te passen:

- Staat open voor iedereen
- Onderscheidt zich door het hanteren van een gedragscode (dojo kun)
- Laat iedereen oefenen binnen zijn of haar mogelijkheden
- Investeert in een kwalitatieve karatebeoefening
- draagt bij tot de integratie van kwetsbare groepen
- Aanvaardt de wedstrijdreglementen
- Inspireert tot samenwerken
- Respecteert het Fair-Play beginsel

## Welkom bij Kenshikan Merelbeke...

De club is reeds 8 jaar actief in Merelbeke en bevat zowel recreatieve als competitieve karateka's. De trainingen voor jeugd en volwassenen verlopen samen, ideaal dus als je op zoek bent naar een familiale activiteit. Verder krijgt elke groep tijdens de training specifieke oefeningen afgestemd op hun mogelijkheden.

Iedereen is welkom: van 8 jaar tot 88 jaar

Kom gerust even langs. We hopen u op één van onze trainingen te kunnen begroeten.

## Waar trainen?

Sporthal Gilko  
Kloosterstraat 19  
9820 Merelbeke

## Lesdagen?

Woensdag  
18u30 tot 20u00  
20u00 tot 21u00 (wedstrijdtraining kumite)

Zondag  
10u00 tot 11u30  
11u30 tot 12u00 (extra kata training)

## Dojo Sint-Amandsberg

S&R Rozebroeken  
Victor Braeckmanlaan 180  
9040 Sint-Amandsberg  
Vrijdag 18u00 tot 19u30  
19u30 tot 21u00 (wedstrijdtraining)

## In samenwerking met



Vlaamse Karate Federatie  
Kenshikan Belgium  
World Kenshikan Karatedo Association  
Sportdienst

**Kom 1 maand gratis trainen !!**

## Info

Hooistraat 2 bus 101  
9070 Heusden

+32 (0)475/78.02.63

info@karatemerelbeke.be

www.karatemerelbeke.be

www.facebook.com/KenshikanMerelbeke