Dit stuk is niet bedoeld als een historische uitleg over het ontstaan van karate, noch als een overzicht van de verschillende stijlen en hun ontwikkeling. Ik schrijf dit vanuit mijn eigen achtergrond als Shotokan-karateka, maar ik ben ervan overtuigd dat veel van wat hier beschreven staat ook geldt voor andere budostijlen. Het is een samenvatting van meerdere bronnen.

Ik zie steeds vaker dat de focus verschuift naar wedstrijden en prestaties. Daardoor raken we langzaam verwijderd van de oorspronkelijke intentie achter de technieken en van de principes waarop budo is gebaseerd. Dat is precies de gedachte die ik met dit stuk wil meegeven.

Als gedreven Shotokan karateka heb ik door de jaren heen gemerkt dat veel mensen karate vooral zien als een sport, met wedstrijden, examens en het lopen van kata. Hoewel dat tegenwoordig een belangrijk onderdeel van de beoefening is, ligt de oorsprong van en de intentie van karate ergens anders. Karate ontstond op Okinawa als een praktisch zelfverdedigingssysteem, ontwikkeld om jezelf en anderen te beschermen in een tijd waarin geweld en confrontaties een reëel onderdeel van het dagelijks leven konden zijn.

Tijdens het bewandelen van mijn pad in karate ben ik steeds meer gaan beseffen dat kata oorspronkelijk niet bedoeld waren als een reeks mooie bewegingen voor een examen of demonstratie. Kata waren een manier om kennis over vechten, zelfverdediging en overlevingsvaardigheden vast te leggen en door te geven van leraar op leerling. De werkelijke waarde van een kata zit daarom niet alleen in de uitvoering, maar vooral in het begrijpen van de toepassingen achter de bewegingen. Dit is een onderwerp waar ik regelmatig over discusseer met Joop Sensei 7e Dan Shotokan Karate. Vandaar dat we tijdens de stage op 17 Oktober “vergeten technieken” eens de nadruk willen leggen op de originele gedachte achter een techniek. Eigenlijk is het een stage met technieken die we misschien beoefenen, maar waarvan we niet exact weten wat de diepere betekenis is waarvoor ze gebruikt worden of kunnen worden.

Daar komt bunkai om de hoek kijken. Bunkai is het analyseren en interpreteren van kata om te begrijpen hoe de technieken in een realistische situatie kunnen worden toegepast. Voor mij vormt bunkai de schakel tussen de vorm en de praktijk. Het geeft betekenis aan de bewegingen en laat zien dat achter ogenschijnlijk eenvoudige blokkeringen, standen en armbewegingen vaak principes schuilgaan van controle, ontsnapping, ontwijking, werpen of het stoppen van een aanval.

Door mij verder te verdiepen in de geschiedenis en de oorspronkelijke toepassingen van Shotokan karate ben ik gaan inzien dat karate veel meer is dan een verzameling technieken. Het is een krijgskunst die zijn wortels heeft in zelfbescherming, persoonlijke ontwikkeling en het begrijpen van beweging, timing en afstand. Juist die combinatie maakt Shotokan karate voor mij zo interessant en waardevol, ook vandaag de dag.

Wat veel moderne karateka’s niet (meer) weten, is dat karate zijn wortels heeft op Okinawa, een eilandengroep tussen Japan en China. Door de eeuwen heen was Okinawa een belangrijk handelscentrum, waardoor lokale vechtkunsten werden beïnvloed door verschillende Chinese

krijgskunsten. Uit deze combinatie ontstond wat destijds bekend stond als *Te* ("hand"), de voorloper van het moderne karate.

In verschillende periodes van de Okinawaanse geschiedenis werden het bezit en gebruik van wapens beperkt. Hierdoor gingen de bewoners steeds meer vertrouwen op ongewapende methoden om zichzelf en hun families te beschermen. Karate werd daardoor ontwikkeld als een praktisch zelfverdedigingssysteem en niet als een sport zoals veel mensen het tegenwoordig kennen.

De oorspronkelijke technieken richtten zich op situaties waarmee iemand in het dagelijks leven geconfronteerd kon worden. Daarbij ging het onder andere om:

- Het uitschakelen of afweren van een aanvaller door gerichte slagen.
- Het loskomen uit grepen en omklemmingen.
- Het controleren van een tegenstander met klemmen en gewrichtstechnieken.
- Het verstoren van de balans van een aanvaller door worpen of takedowns.
- Het verdedigen tegen verschillende vormen van fysieke agressie.
- Het omgaan met dreigingen waarbij een aanvaller mogelijk een wapen gebruikt.

Het oorspronkelijke doel van karate was niet om punten te scoren of wedstrijden te winnen. Het doel was om een confrontatie zo snel mogelijk onder controle te krijgen en jezelf veilig uit een gevaarlijke situatie te brengen en als het moet iemand uit te schakelen. Juist daarom vind ik het bestuderen van bunkai zo waardevol. Het helpt mij om de link te leggen tussen de bewegingen in kata en de praktische toepassingen waarvoor deze technieken ooit zijn ontwikkeld. Daardoor krijgt karate voor mij meer diepgang dan alleen het trainen van technieken; het wordt een studie naar beweging, zelfbescherming en de oorspronkelijke gedachte achter onze kunst.

Gichin Funakoshi (1868–1957) wordt beschouwd als de grondlegger van het moderne Shotokan karate. Hij was leerling van de Okinawaanse meesters Ankō Asato en Ankō Itosu en introduceerde karate in 1922 op het Japanse vasteland.

Toen karate zijn intrede deed in scholen en universiteiten werden diverse aanpassingen gedaan:

- Meer nadruk op karaktervorming
- Standaardisatie van technieken
- Formele trainingsmethoden
- Introductie van graduatiesystemen
- Focus op lichamelijke opvoeding

Hoewel het systeem werd aangepast aan de Japanse budo-cultuur, bleven veel oorspronkelijke gevechtstoepassingen verborgen aanwezig in de kata. Deze diepere kennis werd vaak alleen doorgegeven aan gevorderde leerlingen.

Funakoshi's uitspraak:

“Karate ni sente nashi” - “Er bestaat geen eerste aanval in karate.”

betekent niet dat karate passief is, maar dat geweld alleen wordt gebruikt wanneer dat noodzakelijk is voor bescherming van jezelf of anderen.

Het Japanse woord bunkai betekent letterlijk "analyseren" of "uiteenhalen". Binnen karate verwijst het naar het onderzoeken van de werkelijke toepassingen van de bewegingen uit kata.

Veel bewegingen die tegenwoordig als “blokken” worden onderwezen, blijken in traditionele bunkai vaak het volgende voor te stellen:

- Klemtechnieken
- Vastzettingen
- Worpen
- Verstikkingen
- Arm- en polsbreuken
- Nekcontroles
- Slagen op vitale punten

Zonder bunkai wordt kata een choreografie. Met bunkai wordt kata een naslagwerk vol gevechtsprincipes. *(voorbeeld streetdancers, breakdancer- zij kunnen zondermeer een hoge sprong achterwaarts maken als een ushero geri: zie Unsu of andersoort acrobatische technieken. Dit heeft echter geen betekenis als je niet de achterliggende gedachte begrijpt)*

Helaas zijn er veel dojo’s kata die onderwijzen zonder de praktische toepassingen uit te leggen, waardoor de oorspronkelijke koppeling met zelfverdediging verloren gaat.

Om het oorspronkelijke karate te begrijpen, moeten we kijken naar de historische realiteit waarin het ontstond.

In het oude Okinawa bestonden geen moderne hulpdiensten, snelle medische zorg of effectieve wetshandhaving zoals politie of de handhavers.. Wanneer iemand werd aangevallen, moest hij of zij vaak zelf het gevaar stoppen.

Daarom richtten veel technieken zich op kwetsbare lichaamsdelen zoals:

- Ogen
- Keel
- Nek
- Solar plexus
- Lies
- Knieën
- Ellebogen

Deze technieken konden ernstige verwondingen veroorzaken wanneer zij met volledige kracht werden toegepast.

Het is daarbij belangrijk te benadrukken dat karate nooit werd ontwikkeld als een kunst om te doden. Het primaire doel was het beëindigen van een aanval en het beschermen van leven. Dat sommige technieken potentieel levensbedreigende gevolgen konden hebben, was een **gevolg van hun effectiviteit, niet van hun intentie.**

Gedurende de twintigste eeuw veranderde karate aanzienlijk.

Belangrijke redenen hiervoor waren:

- Onderwijsdoeleinden
  - Gevaarlijke technieken konden niet veilig aan grote groepen leerlingen worden onderwezen.
- Wedstrijdkarate
  - Sportieve regels stimuleerden snelheid, afstandscontrole en punten scoren.
- Wereldwijde Groei
  - Karate werd toegankelijk voor miljoenen beoefenaars met uiteenlopende doelen zoals sport, gezondheid en recreatie.
  - Men was niet zo gedisciplineerd om old school tradities te handhaven
- Veiligheid
  - Trainingsmethoden werden veiliger gemaakt om blessures te voorkomen.

Daardoor verdwenen veel oorspronkelijke korte-afstandstechnieken, klemmen en worpen naar de achtergrond.

Gelukkig is er de laatste tijd weer meer belangstelling voor de oorspronkelijke toepassingen van karate.

Steeds meer sensei richten zich op:

  - Realistische bunkai
  - Praktische partneroefeningen
  - Zelfverdedigingsscenario’s
  - Clinch- en controlewerk
  - Worpen en takedowns
  - Situationeel bewustzijn
  - De-escalatie

Referenties:

Fighting Arts Collective (2026) Karate Explained: From Okinawan Roots to Modern Discipline and Combat. Available at: https://fightingartscollective.com/articles/karate-explained/ (Accessed: 28 July 2026).

Japanese Karate-Do (n.d.) Shotokan History. Available at: https://japanesekaratedo.com/shotokan-history/ (Accessed: 28 July 2026).

Sensei David (2024) The History and Origins of Shotokan Karate. Available at: https://senseidavid.com/the-history-and-origins-of-shotokan-karate/ (Accessed: 28 July 2026).

Wikipedia (2026a) Gichin Funakoshi. Available at: https://en.wikipedia.org/wiki/Gichin_Funakoshi (Accessed: 28 July 2026).

Wikipedia (2026b) Shotokan. Available at: https://en.wikipedia.org/wiki/Shotokan (Accessed: 28 July 2026).

1. Karate ontwikkelde zich uit Okinawaanse vechtsystemen die sterk beïnvloed werden door Chinese krijgskunsten (Funakoshi, 1975; McCarthy, 1995).
2. Kata waren oorspronkelijk bedoeld als een middel om gevechtstechnieken te bewaren en over te dragen (Abernethy, 2004; Schmeisser, 2000).
3. De introductie van karate op het Japanse vasteland door Funakoshi in 1922 markeerde het begin van de ontwikkeling van Shotokan (Funakoshi, 1975; Nakayama, 1966).
4. Moderne interpretaties van bunkai verschillen soms aanzienlijk van de oorspronkelijke Okinawaanse toepassingen (McCarthy, 1995; Wittwer, 2020).