



KARATE-DO SAN

OSU

Iedere vraag in het Karate wordt beantwoord met **OSU**.

Iedere groet is **OSU**! Iedere instructie of vraag in de les wordt beantwoord met "**OSU**" i.p.v. "Ja" of "Ik begrijp het". Bij het beoefenen van Kihon Waza (basis technieken), wordt vaak iedere techniek bijgestaan door een luid "**OSU**". Wanneer je bezig bent met Jiyu Kumite (vrije gevecht) en je tegenstander plaatst een goede, harde techniek, toon je door middel van een luid "**OSU**" respect voor de vaardigheden van je opponent. Als teken van respect buigen ook wedstrijdvechters naar voren, naar de scheidsrechter en naar elkaar onder een luid "**OSU**", zowel voor als na het gevecht.

OSU is een combinatie van twee woorden, namelijk:

Oshi (Oshaeru): wat "duwen" betekent

Shinobu: wat "verdragen / ondergaan" betekent

Het betekent ook geduld, doorzettingsvermogen, waardering, respect en volharding.

Om een sterke geest en een sterk lichaam te ontwikkelen is het nodig om een rigoureuze training te ondergaan.

Karate trainingen vergen veel van je. Je blijft je grenzen verleggen tot je denkt dat de limiet bereikt is.

Het eerst zal je lichaam opgeven, maar je verstand geeft aan om verder te gaan. Daarna zal je verstand ook aangeven dat dit het uiterste is, maar je geest zorgt ervoor dat je door kunt gaan.

Wanneer je dit punt bereikt hebt, zul je met jezelf en je zwaktes in gevecht moeten, en zien te overwinnen.

Om dit te kunnen zul je pijn moeten ondergaan, je moet leren om te volharden, maar boven alles zul je geduld moeten hebben. Dat is **OSU**!

Karate leer je niet in een oogwenk. Het duurt jaren om de grondbeginselen onder de knie te krijgen.

De basistechnieken worden duizenden keren herhaald (RenMa - "blijven polijsten") tot het een soort van reflex of instinct wordt, zonder bewust hierover na te denken (Mushin - "geen gedachte").

het is makkelijk om gefrustreerd te raken wanneer je dezelfde oefeningen keer op keer moet doen, en de progressie maar in kleine stappen gaat. Om deze frustratie te overwinnen en de training vol te houden heb je geduld en vastberadenheid nodig. Dat is **OSU**!

De reden dat je deze harde training ondergaat is omdat je om jezelf geeft, en als je om jezelf geeft heb je ook respect voor jezelf. Dit zelfrespect ontwikkelt zich en breidt zich uit naar respect voor je leraar en je mede-leerlingen. Wanneer je de Dojo betreedt buig je en zeg je "**OSU**". Hiermee geef je aan dat je de Dojo en de tijd die je er doorbrengt respecteert. Dit gevoel van respect is **OSU**!

Tijdens de training doe je je uiterste best omdat je jezelf respecteert. Als je na harde training klaar bent met een oefening buig je naar je leraar en mede-leerlingen en zegt nogmaals "**OSU**". Je doet dit uit waardering. Dit gevoel van waardering is **OSU**!

OSU is dus een heel belangrijk woord binnen het Karate, want het betekent geduld, respect en waardering. Dit alles geeft aan waarom wij altijd het woord **OSU** gebruiken; om ons te herinneren aan deze onmisbare kwaliteiten.

De ultieme toewijding die nodig is om de weg van het Karate te volgen is **OSU**!