柔術道

ELMAR BUDO SPORT

TRAINING, TECHNIEK, TAKTIEK

NINJA DE KRACHT VAN HET NINJUTSU



ARNAUD VAN DER VEERE

NINJA
DE KRACHT VAN HET NINJUTSU

NINJA
DE KRACHT VAN HET NINJUTSU

ARNAUD VAN DER VEERE



Woord van dank

Een woord van dank gaat uit naar allen die aan deze uitgave meegewerkt hebben, te weten de volgende leden van de Ninjutsu Afdeling van de Haagse Eerste Nederland e Martial Arts Academie: Bert van Leeuwen, Denhard Ikkink, Werner Slippens, Michael van 't Hoog, Suray Jaggoe, Ron Rosier, Dave de Lange, Yolanda Poot, Rishi Ramsamoedj, Robert Moekoet, Radje h Kanhai, Martino Relvas en Sandor van Rosmalen. Teven werkten mee de ex-hulpleraren Piet Kanters, Peter Bink, Johan Verbalen, René Nooteboom en Ed Hinsen.
Van de Kick en Thai Boxing Afdeling werkten mee: Rayied Jokhoe, Mikel Nijhuis, Davy Aparoe, Arjen van Denzen, Etienne A.E. Jamaniku en Wilgo Landveld en van de jeugdafdeling: Mischa v.d. Klei en Dudley Stuger.
Alle genoemden hebben teven deelgenomen aan de door de chrijver van dit boek georganiseerde speciale gevechtstrainings essies en survival-oefeningen. Zonder hen zou dit boek niet tot tand gekomen zijn. In dit verband ook een speciaal woord van dank aan mijn vriend Frank van der Nolk van Gogh.
Tenslotte noem ik nog de namen van mijn vrouw Suda awan van der Veere en onze twee dochters Arayana Irawady en Anoma Pichai, die vele uren alleen moesten zijn terwijl dit boek langzaam vorm kreeg. Aan hen wordt dit boek dan ook opgedragen.

Martial Arts Academie
Postbus 614222
2506 AK Den Haag

Colofon
© Uitgeverij Elmar B.V., Rij wijk MXMI
© Arnaud van der Veere
Foto' : Ton van der Neut
Omslagfoto: Ton van der Neut
Tekeningen: Studio Ra ter, Rij wijk
Vormgeving om lag: Studio Raster, Rijswijk
Lay-out: Bea Lutje Schipholt
ISBN: 90 6120 8734

Inhoud

	Voorwoord	7
1	Historisch overzicht	8
2	De herrijzenis van het Ninjutsu	13
3	Wie of wat was de ninja en wat was Ninjutsu?	14
4	De opleiding in het Ninjutsu	17
5	De geestelijke weg van het Ninjutsu	19
6	Ademhalingstechnieken en bodyconditioning	22
7	Basisstanden, lopen en kruipen	42
8	Kruipen en sluipen	51
9	Val breken en rollen	56
10	Stoten, slaan, steken, zweepslagen, polstechnieken	62
11	Elleboog- en knietechnieken	78
12	Trap- en schoptechnieken	87
13	Kopstoten en gebruik van de schouder	102
14	Het afweren van aanvallen	107
15	Close combat, het gevecht op de korte afstand	122
16	Het zwaard, het basiswapen in de Japanse samenleving	150
17	De stok als staf, het camouflagewapen van de ninja	159
18	Mestechnieken	171
19	De tonfa en kama, agrarische gereedschappen tot wapens verheven	178
20	De korte en de iets langere stok	185
21	De waaier	191
22	De ketting	194
23	De drie- en tweedelige stok	197
24	De nunchaku	201
25	De shuriken	204
26	De drietand	207
27	De superdolk	212
28	Vechten tegen enkele tegenstanders tegelijk	216
29	Acrobatiek	223
30	Worpen	234
31	De kleding van de ninja	255
32	Het lichaam als wapen	259
33	Ninjutsu als zelfverdedigingskunst	263
34	Oriëntatie, beveiliging en voedselbevoorrading	268
35	Onderkomen bouwen en verkrijgen	276
36	De juiste organisatievorm van het Ninjutsu	283
37	Spionage en strategie	290

38 Geloof en streven van de ninja 296
39 Lesgeven in het Ninjutsu 299
40 Woordenlijst 304

Voorwoord

Na een ervaring van 23 jaar in de gevechtssporten als beoefenaar, waarvan 10 jaar als instructeur en eigenaar van een speciaal voor vechtsporten ingerichte zaal in den Haag, is dit boek dan toch eindelijk uitgekomen. Een boek waaraan vele jaren is gewerkt. Er is onderzoek verricht in alle werelddelen, er zijn gesprekken gevoerd met vele mensen en er is urenlang gestudeerd in oude boeken en geschriften.

Bij het schrijven van dit boek is getracht de fout te vermijden die men zo vaak in boeken van dit genre tegenkomt, namelijk dat het alleen toegankelijk is voor de kenners. Geprobeerd is alles zo duidelijk mogelijk te beschrijven, hoewel er natuurlijk gezien de aard van het onderwerp niet ontkomen kon worden aan het gebruik van vreemde termen en begrippen, meestal Japans van aard.
Nu wordt er wel beweerd dat Nederlanders nogal goed zijn in het leren van vreemde talen, maar omdat in het Japans zowel woorden als karakters vaak diverse betekenissen kunnen hebben, ligt de zaak hier wat moeilijker. Daarom wordt ook verwezen naar de verklarende woordenlijst achterin dit boek.

Regelmatig verzorg ik artikelen over gevechtssporten in zowel nationale als internationale vakbladen en vaak vraagt men zich dan af hoe het komt dat deze verhalen zo uiteenlopend van onderwerp zijn. Die vraag beantwoorden is niet zo moeilijk. Want in deze materie gaat het om alle aspecten van het leven. Dit geldt ook voor Ninjutsu en dat zal verderop in dit boek ook nog wel blijken. Men moet niet gejaagd leven en geestelijk gebonden zijn aan rijkdom en welvaart. Integendeel. Het gaat hier om diepere zaken waarvoor men de eigen geest ruimte moet geven zodat men tenslotte geestelijke rijkdom vergaart.

Al jaren lang ben ik op deze wijze met een groep jongeren bezig. Het is een zich langzaam uitbreidende groep die tracht een nieuwe visie op eeuwenoude gegevens te ontwikkelen.

Ik hoop ernstig dat deze voor iedereen goed leesbare uitgave over een bijzondere vechtkunst de lezer tot dezelfde gedachten zal brengen.

Arnaud van der Veere
Den Haag, Nederland

1 Historisch overzicht

Het Ninjutsu is de kunst van de ninja: iemand die opdrachten van derden aanvaardt om hen te helpen bij het oplossen van hun problemen en moeilijkheden.
Een tiental jaren geleden was er op de Japanse TV een wetenschappelijke documentaire te zien over een tot dan toe lang verzwegen fenomeen: de ninja. De bedoeling van de makers van deze film was een reconstructie te geven van de Japanse geschiedenis, waarvoor allerlei materiaal was verzameld. Daarin speelden uiteraard de oude Japanse krijgers zoals de Samurai, de Ronin en de Yamabushi een grote rol. Maar bij hun speurtochten in die geschiedenissen waren de makers dikwijls gestoten op allerlei niet nader genoemde personen die acties hadden uitgevoerd die nu niet bepaald in overeenstemming waren met de traditionele Samurai methoden. De nieuwsgierigheid was gewekt en men dook dieper in deze historie in de hoop zaken aan te treffen die een nieuw licht zouden werpen op allerlei gebeurtenissen uit het verleden. Niemand vermoedde toen nog de enorme invloed die van dit alles zou uitgaan op de kunst van de vechtsporten (martial arts) en hoe velen er alles voor over zouden hebben dat er verder gezwegen zou worden over nu bekend geworden zaken. Die oude geheimen moesten en zouden bewaard blijven.
Maar het verleden van het Ninjutsu was weer tot leven gewekt en zou niet opnieuw inslapen.

Net zoals van vele andere martial arts is ook van het Ninjutsu niet bekend wanneer dat nu precies ontstaan is of wie de grondleggers waren. Maar algemeen wordt van het volgende uitgegaan.

De Chinees Sun Wu schreef ongeveer 500 jaar v. Chr. een boek – Sun Tzu – over de militaire strategie. Daarin gaf hij gedetailleerd weer hoe een veldheer ten strijde moest trekken en welke handelingen op het krijgsveld verricht moesten worden. Maar hij voegde er een nieuwe conceptie aan toe. Iedere veldheer moest in het vijandelijke kamp kunnen beschikken over informanten die hem op de hoogte zouden houden over de voornemens en tactische plannen van de vijand. Zou het niet lukken iemand binnen het vijandelijk kamp te krijgen dan moest de informant in elk geval van heel dichtbij de vijand blijven waarnemen en alles wat van belang was doorgeven. De Aziatische spion was geboren.

Rond de 6e eeuw moeten dergelijke technieken ook in Japan bekend geworden zijn, want uit documenten is gebleken dat tussen de jaren 593 en 622 de war lord Shotoku Taishi dergelijke spionnen gebruikte.

De voorloper van de ninja was de Yamabushi (letterlijk: de krijger(s) uit de bergen). Deze Yamabushi leefden voornamelijk in de bergstreken van Japan en waren overtuigde Shugendo-Boeddhisten die er ook alles aan deden om hun geloof te verbreiden. Zij kwamen daarbij in botsing met het Shintoïsme. In wezen ging de strijd echter om de vraag welke van beide godsdiensten de staatsreligie zou worden.
Een sterke Yamabushi leider, Enno-Gyoja, slaagde er voorlopig in rust en orde te herstellen, maar zijn succes riep wantrouwen op van andere machtigen die nu besloten gezamenlijk de strijd met de Yamabushi aan te gaan. Grote legers omsingelden de

kampen van de Yamabushi, maar die kenden hun Chinese vechtkunsten en wisten de vijand gedeeltelijk te verslaan. Vermoedelijk ligt hier de oorsprong van het Ninjutsu. Bij de verdere evolutie is de Heian-periode (794 – 1185) een belangrijke fase. Er viel een sterke opbloei van de pseudo-wetenschap Omyodo (een mengeling van kennis van de astrologie en van de natuur)in te bespeuren. In die tijd onderhielden sterke clans als die van de Genji en de Heike nauwe relaties met de Yamabushi, die legers van deze clans – maar ook van sommige war lords – trainden. De Genji krijgers werden in die tijd vooral ingezet tegen de Ainu en andere vreemde stammen die steeds dreigend opdoken aan de toenmalige grenzen van het rijk.
Ongeveer in het midden van de Heian-periode besloot een andere clan, die van de Hattori, zich te vestigen in de Iga provincie (de huidige Mie prefectuur). Men was tot dit besluit gekomen omdat de daar wonende Yamabushi hun leerlingen van deze clan voor een beter onderricht gedurende langere tijd bij zich wilden hebben. Hiermee werd de basis gelegd voor een strikt clansysteem in de bergen van deze provincie.
Omstreeks 1185 stichtte Yoshitsune, een held van de Genji clan, de allereerste Ninjutsu school. De leerlingen moesten een eed van trouw aan de 'school' afleggen en werden aldaar intern gehuisvest totdat ze goed genoeg werden bevonden om opdrachten uit te gaan voeren.
De specialisatie in de opleiding was de kunst van de verrassingsaanval. De studenten werden getraind in de strategie van het gevecht, op de psychologische benadering van de strijd en het continu observeren en interpreteren van de acties van de vijand. Tevens werd geleerd hoe de vijand op het verkeerde been te zetten en hoe dan op het goede moment beslissend toe te slaan.
Goede voorbeelden van deze strategie zijn:

1895: het verslaan van een groot Chinees leger
1905: de overwinning op de Russen in Port Arthur
1941: de vernietiging van de Amerikaanse Pacific vloot in Pearl Harbour.

Voordat Yoshitsune zijn school (Ryu) oprichtte was hij zelf eerst leerling geweest aan de beroemde Kurama-Hachi school, waar het Ninjutsu overigens geen apart leervak was, maar slechts een onderdeel van het totale lesprogramma. Door de aldaar opgedane uitgebreide kennis was hij later in staat de lessen aan zijn eigen school van een goede ondergrond te voorzien en de leerstof gevarieerd en verfijnd uit te bouwen.

De werkelijke grote groei van het Ninjutsu kwam echter in de Kamakura-periode (1192–1333) toen de diverse Shoguns dringend behoefte hadden aan gespecialiseerde krachten, die zonder aan iets of iemand gebonden te zijn opdrachten konden uitvoeren zonder hun opdrachtgevers in gevaar te brengen. Een Samurai in dienst van een meester zou namelijk altijd alleen maar in diens naam strijden en diens eer verdedigen. Maar om politieke redenen was het dikwijls veel beter dat niemand wist wie achter een bepaalde daad stond.
De Ninjutsu scholen verrezen vooral in de Iga en Koga provincies waarvan in de Iga provincie de belangrijkste scholen waren die van de Hattori en de Oe clans. Een andere beroemde school die tot grote bloei kwam was de Kusunoki–ryu, opgericht door Masahige Kusunoki. Ook hier lag het zwaartepunt bij de opleiding in de kunst van de verrassingsaanval, maar het uit-

gangspunt was anders. De basis was namelijk het inzetten van wat we tegenwoordig met een modern woord aanduiden als undercover agenten. Een keten van informanten zorgde voor een stroom van informatie waardoor de school steeds meer aan belangrijkheid won en een zeer goede naam kreeg bij de diverse war lords.

In de 14e eeuw werd Japan verscheurd door een grote burgeroorlog tussen de noordelijke en zuidelijke delen van het land. Voordien was het tamelijk rustig gebleven hoewel er in het geheim veel ontevredenheid heerste over de dikwijls gruwelijke manier waarop de bevolking uitgebuit werd door hun meesters. Zo nu en dan braken dan ook opstanden uit die echter steeds weer bloedig onderdrukt werden. Totdat in 1467 een grote algemene volksopstand ontstond en er overal gevochten werd. Een van de gevolgen van deze strijd was het ontstaan van tal van stadstaatjes, kleine koninkrijkjes en andere machtscentra die met elkaar de strijd aanbonden over rechten op belastingheffing, innen van tol en andere bronnen van inkomsten. De ninja's beleefden gouden tijden. Van alle kanten werd hun hulp ingeroepen. Uit deze tijd stammen dan ook de vele verhalen over de superieure krachten van de ninja's en hun bovennatuurlijke gaven.
In 1590 maakte een machtige war lord, Hideyoshi Toyotomi, een einde aan de chaos. Hij smeedde Japan weer tot een eenheid en had veel van zijn succes te danken aan een ingenieus net van infiltranten en informateurs, afkomstig uit de diverse ninja scholen. Maar ook Toyotomi was van oordeel dat de best opgeleide krachten kwamen uit de Iga en Koga streek.
De ninja's waren altijd op zoek naar nog betere wapens en werktuigen. In 1543 arriveerden de Portugezen in Japan en dat betekende ook de komst van vuurwapens. Het duurde niet lang of de ninja's konden er via diefstal ook over beschikken. Maar ze waren er niet zo tevreden over. De nieuwe wapens hadden vele nadelen: te luidruchtig, omslachtige bediening , alleen maar effectief bij grote aantallen om dan verder nog maar te zwijgen over het gewicht. Het kruit daarentegen vond een beter onthaal. Dat was uitermate geschikt voor valstrikken en het geven van seinen. Maar de kennismaking met de wapens van de Portugezen was wel de aanzet voor het ontwikkelen van eigen kleine vuurwapens die gemakkelijker te hanteren waren.

Andere war lords van naam die in de twee eeuwen dat de Shoguns de macht in handen hadden veel gebruik maakten van ninja's waren Shingen Takeda, Kenshin Uesugi en Ieyasu Tokugawa.

Op 3 november 1581 gaf generaal Nobunaga Oda het sein tot de vernietiging van alle ninja's in de Iga provincie hoewel ook hij ten behoeve van zijn legers voordien vele malen gebruik had gemaakt van de diensten van de ninja's. Maar als overtuigd Shintoïst was hij meer en meer de Boeddhistische ninja's gaan haten. Misschien mede om die reden hadden de ninja's enkele malen getracht de generaal uit de weg te ruimen. Dat was steeds mislukt en Oda vond dat nu de tijd was aangebroken om terug te slaan. Dat gebeurde op typisch Japanse wijze. Met een leger van niet minder dan 46.000 man trok hij naar de Iga streek met de opdracht alles wat daar leefde te doden. Maar het uitgebreide alarmsysteem van de ninja's faalde ook deze keer niet en velen konden ontkomen. De ongelukkigen echter die wel gegrepen werden vonden een ellendige dood.

Ze werden levend gekookt of van hun huid ontdaan. De rampspoed was groot en de streek zou voor de ninja's nooit meer een geheel veilige woon- en leefplaats zijn.

Maar zoals dat vaak in het leven gaat: ook de aanvaller zelf zou zijn wapenfeit niet erg lang overleven. Want binnen een jaar na zijn razzia onder de ninja's werd generaal Oda zelf vermoord door Mitsuhida Akechi die eens zijn rechterhand was geweest en nu vastbesloten was zelf de macht in handen te nemen. Dat betekende dat hij ook het deel van Oda's leger moest aanvallen dat gelegerd was in Sakai, bij Osaka, en dat werd aangevoerd door de beroemde generaal Ieyasu Tokugawa, die op goede voet met de ninja's stond en onder andere speciale contacten onderhield met een van de weinige overlevenden uit de Iga provincie, de later beroemde ninja Hanzo Mattori. Deze bood nu zijn diensten aan en werd zelfs de persoonlijke lijfwacht – de bodyguard – van Tokugawa. De bescherming was zo effectief dat in een latere fase op basis van een speciaal contract Mattori extra mensen toegewezen kreeg. Het duurde niet lang of dit speciale legeronderdeel ging functioneren als een soort geheime politie, die op alle mogelijke plaatsen werd ingezet. Generaal Tokugawa was inmiddels Shogun geworden. De geheime agenten verwierven alle belangrijke functies als instructeurs en rechercheurs en bewaakten – vermomd als tuinlieden – het kasteel Edo, de woonplaats van Tokugawa. Maar niet alle geheime agenten hadden succes. Zo werden de ninja's die bijvoorbeeld probeerden te penetreren in de provincie Kyushu steevast gegrepen. De aldaar regerende Satsuma clan had namelijk een eigen ingenieus afweersysteem ontwikkeld waarop zelfs de meest geavanceerde ninja technieken stuk liepen en alle gegrepen ninja's verdwenen in een naamloze duisternis.

De dienstverlening van de ninja's bleef langzamerhand niet beperkt tot die aan Shoguns en bepaalde clans alleen, maar breidde zich uit over het gehele overheidsapparaat en daardoor ook werden de opleidingsmogelijkheden verruimd. Waarschijnlijk de laatste maal dat op grote schaal voor een clan actie ondernomen werd was in 1637 toen een grote legermacht van bijna 40.000 Christenen in het kasteel Shimabara belegerd werd. De Iga ninja's hielpen de aanvallende Shogun aan de overwinning door op tactische wijze de belegerde veste binnen te dringen waardoor de aanvallers alle Christenen konden doden.

Zoals gezegd bestonden er vele ninja clans, vaak door familiebanden aan elkaar verbonden en meestal wonend in een bepaalde streek of gespecialiseerd in bepaalde activiteiten. Soms ook zich onderscheidend van de andere door een grotere bekwaamheid of meer sucessen of meer macht. Een belangrijke rol speelden ook vaak de leiders. In dit verband zijn te noemen de Hattori clan en de Momochia clan, die opereerden in de provincie Iga en de Fujibayashi clan die de Koga provincie controleerde.
De ninja Hanzo Mattori werd reeds genoemd als de bodyguard en later de chef van de geheime politie van Tokugawa. De leider van de Momochia clan was Sandayu Momochia, wiens ware identiteit nooit is vastgesteld omdat hij op drie verschillende plaatsen woonde. Zijn rechterhand, Goemon Ishikawa, werd later een van de beruchtste en meest gevreesde rovers van zijn tijd, althans wat de rijken betreft. Voor de armen – en dat waren verreweg de meesten – fungeerde hij als een soort Robin Hood.

Toen de overheid hem eindelijk na veel moeite te pakken kreeg werd hij levend gekookt in een grote ketel. Een normale doodstraf in die tijd.
Van Nagato Fujibayashi is alleen bekend dat die een ware meesterspion was, die alle camouflagetechnieken beheerste.

Over Sandayu gaat het verhaal dat die tijdens de razzia in 1581 van generaal Nobunaga Oda had weten te ontkomen door zich onder de aanvallers te mengen. Maar later kon bewezen worden dat hij zich verborgen had kunnen houden in Nabari, ongeveer 18 km verwijderd van zijn huis in Iga-Ueno. Vreemd is wel dat er na die razzia nooit meer iets werd vernomen van Nagato Fujibayashi en er gaan dan ook geruchten dat Sandayu en Nagato een en dezelfde persoon zijn geweest.

2 De herrijzenis van het Ninjitsu

In het vorige hoofdstuk werd reeds vermeld dat de op de Japanse TV vertoonde documentaire de aanleiding vormde voor de hernieuwde belangstelling voor het Ninjutsu. De film had vele oude zaken opnieuw actueel gemaakt en een onderdeel van het oude, geheimzinnige Japan, dat ondergronds was blijven voortbestaan, was weer te voorschijn gekomen.
Er bleken nog allerlei personen te zijn die de Ninjutsu kunst levend hadden gehouden, soms onder een andere naam of er een andere verklaring aan gevend, maar het doel was hetzelfde gebleven: strikte geheimhouding. Maar na de film was er niet meer zoveel geheim te houden en diverse meesters traden naar buiten, met naam en toenaam.
Een door diverse publikaties in de westerse wereld bekend geworden naam was die van Yoshiaki Hatsumi van Noda-shi, in het district Chiba-ken. Een tweede meer in de schaduw levende figuur was Hyashi, de grote coördinator achter de schermen van de vele in Japanse films voorkomende vechtscènes. In dat verband is eveneens bekend Sho Goshuki, die echter ook in werkelijheid een befaamd gevechtssporter is.

Hatsumi neemt ook niet-Japanners aan als leerling en is dank zij de bekende Amerikaanse gevechtssporter Stephan Hayes, die drie jaar bij hem in de leer was, overal vermaard geworden. Daardoor is hij nu in staat een goed belegde boterham te verdienen. In Amerika ontvangt hij voor een trainingsstage tussen de 20.000 en de 30.000 Amerikaanse dollars, terwijl zijn leerling Stephan Hayes er ook niet slechter van is geworden. Die heeft ervoor gezorgd dat Ninjutsu ook bij de westerse mensen populair werd en opgenomen werd in tal van Hollywood filmprodukties. Daardoor kwamen weer andere mensen ermee in aanraking en werd Ninjutsu nog bekender. Maar hierbij moet wel opgemerkt worden dat Hatsumi er veranderingen in aanbracht zodat het ook getraind kon worden door mensen die niet de ware ninja geest bezaten en daarvoor ook geen moeite wilden doen. De diverse aanpassingen tastten de kern van het Ninjutsu aan. Daar staat tegenover dat het beter is dat iemand, die geestelijk niet is opgewassen tegen het doorgronden van de ware Ninjutsu kunst dat dan ook niet doet omdat deze kunst dan een gevaarlijk wapen kan worden dat schade kan aanrichten met alle kwalijke gevolgen van dien.
In dit boek worden echter alle aspecten van het originele Ninjutsu behandeld. Niet alle details zullen evenwel worden besproken omdat dit boek dan een paar duizend bladzijden meer zou moeten tellen.

3 Wie of wat was de ninja en wat was Ninjitsu?

Uit het voorgaande is al gebleken dat men voor een beeld van de ninja terug moet gaan in de tijd. Wat is daarom beter dan te beginnen met de geboorte van een ninja kind in 12e eeuw in de Iga streek?
Reeds direct vanaf de geboorte werd beproefd of het ninja kind bestand zou zijn tegen het moeilijke bestaan dat hem of haar te wachten stond. In de ruige bergstreken en woeste natuur hadden zwakke kinderen weinig kansen. Om te zien hoe het met die overlevingskansen stond werd van begin af aan het kind alleen met ijskoud water gewassen en kreeg het slechts de allernoodzakelijkste kleding. Na een paar dagen al werd begonnen aan het oprekken van de spiertjes en peesjes zodat de aanhechtingen van de ledematen in de gewrichtskommen losser kwamen te zitten en het ninja kind later aldus gemakkelijker zich zou kunnen bevrijden uit boeien en touwen. De kinderen werden ook goed gemasseerd om een optimale doorbloeding te krijgen waardoor de spieren sterker en soepeler konden worden. Weer een paar maanden later werd het kind getraind op het bewaren van een goed evenwicht. Dat gebeurde meestal op een paarderug waardoor de meeste ninja kinderen eerder konden paardrijden dan lopen zoals dat trowens nu nog het geval is bij sommige Mongoolse volkeren in China.
Maar als het kind eenmaal kon lopen werden de spieren weer verder aangesterkt met allerlei oefeningen. Daarbij was een onderdeel van de dagelijkse oefeningen het rennen over voor kinderen lange afstanden, met zware gewichten bergen op- en af klauteren, langs een bergwand omhoog klimmen en weer afdalen. De eerste beginselen van het omgaan met wapens werden bijgebracht. In het vijfde levensjaar kreeg het kind voor de eerste maal een zwaard in handen waarmee flink geoefend moest worden. Want net zoals bij de Samurai was het basiswapen bij de aanval het zwaard. Na de eerste zwaardlessen werd begonnen aan het leren hanteren van de diverse gevechtsstokken. Na een jaar of twee werd het assortiment wapens uitgebreid met allerlei werktuigen voor het dagelijks gebruik, die ook als wapens gebruikt konden worden. Zelfs het meest onschuldige gebruiksvoorwerp, zoals de haarpen van een vrouwelijke ninja, kon gehanteerd worden als een snel en effectief moordwapen. Naarmate het ninja kind ouder werd breidde de training zich uit. Men werd onderricht in tal van andere zaken zoals de kennis, het samenstellen en het gebruik van medicamenten, technieken om te kunnen overleven (survival), spionage, strategie, vermommingen en hoe zich onopvallend te gedragen in diverse omstandigheden. Bij dit alles stond één doel voorop: de ninja moest in zijn levensonderhoud kunnen voorzien en de eer van de clan moest altijd hoog worden gehouden. Dit doel werd bereikt door voor anderen te werken en hun opdrachten zo perfect mogelijk uit te voeren tegen de hoogst mogelijke beloning die echter niet direct bepaald werd door vraag en aanbod. Dat lag allemaal wat gecompliceerder omdat de ninja niet alleen eengeheimzinnige figuur was, die zich dus niet zo openlijk kon aanbieden, maar ook geen partij wilde kiezen voor deze of gene. Zij leefden echter in een turbulente

periode van de Japanse geschiedenis en konden er daarom vaak niet aan ontkomen dat toch te moeten doen. Het ging er dan om hun eigen belangen veilig te stellen en daarom ging hun voorkeur in zulke gevallen uit naar een war lord die het dichtst bij hun eigen Boeddhistische overtuiging stond. En die heren werden vaak gevonden in de bekendste Iga en Koga clans.

Gezien deze situatie rijst dan al snel de vraag waarom de ninja dan zo bekend kon worden, gevoegd bij het feit dat hij niet populair was onder de burgerbevolking en door weer andere war lords vaak als een bedreigende factor werd gezien. Een antwoord op die vraag geven is niet eenvoudig, maar de volgende verklaring lijkt plausibel.

De opvoeding van de ninja was gericht op het geheim houden van de eigen identiteit en het zich kunnen aanpassen aan elk milieu. Vele mensen konden daarom nooit weten of degene met wie ze dagelijks omgingen nu een ninja was of niet. Zoiets als tegenwoordig niet kunnen vermoeden of de ander wellicht niet een agent is van de CIA, KGB, Mossad of BVD. Een vergelijking waarop later nog wordt teruggekomen.

Door zijn volstrekte anonieme manier van optreden en beheersing van camouflage- en ontsnappingstechnieken kreeg de ninja al spoedig de naam van ongrijpbaarheid. Maar nu weer een andere vraag: als die ninja nu zo anoniem en ongrijpbaar was hoe kon een opdrachtgever dan met de clan of organisatie in contact komen?

Het was bekend waar de hoofdkwartieren van de ninja's zich bevonden en de echte leiders, mannen die hun sporen verdiend hadden, waren daar ook. Wanneer iemand nu een ninja nodig had werd een dergelijk hoofdkwartier benaderd. Er werd onderhandeld over wat er precies gedaan moest worden en wat de tegenprestatie zou zijn. Dat hoefde niet altijd in geld uitgedrukt te worden, maar kon ook zijn het verlenen van rechten op een stuk land, hulp bij bepaalde acties of andere vormen van wederdiensten. Op deze wijze zag menige ninja kans zich in te dekken tegen de mogelijke bedreigingen van rivaliserende war lords of andere clans. De echte grote ninja's waren meesters in dergelijke onderhandelingstechnieken en kwamen strategisch gezien dan ook vaak heel goed weg. Nadat men het met elkaar eens was geworden moest men de ninja die het karwei zou gaan klaren zien te bereiken. Daarvoor was een ingenieus net van ninja koeriers opgezet die berichten in code overbrachten van het hoofdkwartier naar de uitvoerder. Vooral deze ninja koeriers waren meesters in camouflage- en vermommingstechnieken. Zij kenden alle plaatsen en streken, waar ze doorheen moesten, op hun duimpje en pasten zich qua gedrag en kleding continu aan. Op deze manier konden ze ook vaststellen in welk gebied zij later het liefste als ninja actief wilden zijn, want het koerierschap was de eerste stap op weg naar het zelfstandige ninja meesterschap.

Eenmaal op zijn bestemming aangekomen ging de koerier op zoek naar de uitvoerder die hij kon vinden door het uitwisselen van speciale signaalgebaren. Daarna verdween de koerier weer en ging de uitvoerder een actieplan ontwerpen, uit te voeren door hem alleen of gezamenlijk met een groep. Planning van dit soort zaken had hij bij de opleiding geleerd en ervaring had hij ermee opgedaan in de tijd dat hij zelf koerier was geweest. Want dan moest je ook van tevoren precies weten door welke streken je zou trekken , wat de af te

leggen afstanden waren en welke omstandigheden verwacht konden worden.
Werd er eenmaal tot actie overgegaan dan gebeurde dat snel en gespreid. De bedoeling van dit laatste was de vijand het idee te geven dat de aanval van alle kanten kwam. Bovendien moest de vijand daardoor ook in het ongewisse gelaten worden over de plaats van het zwaartepunt van de actie. Op die manier had de ninja alle kans in het centrum van de aanval te komen staan tegenover slechts een deel van de vaste bewaking die bovendien vaak ook reeds van tevoren door hem 'bewerkt' was zodat de tegenstand niet optimaal was. Die verzwakking was dan bereikt door bijvoorbeeld het eten van de wacht vooraf te vergiftigen met bepaalde plantaardige stoffen zodat de bewakers tijdens de aanval ernstig ziek waren. Overigens werd deze tactiek ook door de Vietnamezen toegepast tegen de Amerikanen in Vietnam.
Nadat de opdracht met succes was uitgevoerd loste de ninja zich weer op in het niets door bijvoorbeeld direct weer een andere vermomming aan te nemen. Onder andere door deze eigenschap verkreeg de ninja de faam zich onzichtbaar te kunnen maken.
Een ninja die diverse acties met succes afgesloten had kwam in aanmerking groepscommandant te worden of werd later de leider van nog grotere eenheden, alles volgens een strikt hiërarchische weg en op basis van persoonlijke kwaliteiten. Alleen de allergrootsten kwamen op die manier aan de top, maar dat waren er niet veel, zoals reeds bekend.
Hoewel de gehele organisatie dus op militaire leest geschoeid was behoefde er zelden of nooit verantwoording te worden afgelegd over uitgevoerde acties. Maar was een opdracht niet of niet goed gedaan dan verdween de ninja die daarvoor verantwoordelijk was spoorloos in het oneindige niets.
Door dit continu elimineren van degenen die niet goed functioneerden waren er ten slotte niet zoveel ninja's die tot de uitvoerders behoorden. Maar voorbereiders waren er des te meer, de stap van koerier naar uitvoerder bleef echter groot. In het Ninjutsu had de ninja een lange weg te gaan en voor het bereiken van het einddoel was heel veel inzet en energie nodig.

Enkele vormen van Ninjutsu waren de volgende:

- **Kenjutsu**, de kunst van het schermen.
- **Kyujutsu**, de vaardigheid met pijl en boog.
- **Yarijutsu**, de vaardigheid met de speer.
- **Bisento**, de hellebaard.
- **Bo en Jo Jutsu**, de vardigheid met de stokken.
- **Iaijutsu**, snel het zwaard trekken.
- **Kusari-gama**, de vaardigheid met ketting en zeis.
- **Kumi-uchi**, het ongewapende gevecht.

Daar kwamen dan nog bij de kennis en toepassing van allerlei medicamenten, de leer der vergiften en andere al eerder genoemde vaardigheden.
Het lijkt een hele lijst, maar goed beschouwd valt het toch wel mee omdat men moet bedenken dat deze mensen niets anders te doen hadden dan alleen maar trainen op deze vaardigheden.

4 De opleiding in het Ninjitsu

Aangenomen mag worden dat iedereen die dit boek ter hand neemt belangstelling voor Ninjutsu heeft en zelfs wellicht erop hoopt zelf nog eens een echte ninja te zijn. Maar dat laatste lijkt niet erg zinvol tenzij men van plan zou zijn ergens op deze wereld als huurling te gaan vechten of een ander soortgelijk beroep te gaan uitoefenen.
Maar toch is het streven om een ninja te worden een goed doel op zich. Want in onze huidige maatschappij zien wij in alle geledingen de elementen van de opleiding van de ninja terug en de hiërarchische opbouw is kenmerkend voor zowel het leger, de overheid als het bedrijfsleven. Men moet zich langzaam omhoog werken. Kennis, aanpassingsvermogen enz. zijn eigenschappen die heden ten dage net zo belangrijk of misschien nog wel belangrijker zijn dan in de dagen dat de ninja actief was.
Om goed te kunnen functioneren moet men alert en slagvaardig zijn, men moet kunnen plannen en organiseren en op het juiste moment kunnen toeslaan. En dat laatste moet dan snel en effectief gebeuren.
Wat dat betreft worden in het Japanse bedrijfsleven voor het opleiden van managers nog altijd de oude boeken van destijds gebruikt getuige het feit dat men in elk kantoor het boek van de vijf ringen van Musashi kan aantreffen.

Maar nu wilt u natuurlijk weten of u het Ninjutsu kunt inpassen in uw eigen leven en hoe dat dan moet gebeuren.
Voor de westerse mens betekent dit het volgende.
De eerste stap is conditieverbetering. Hoe u dat kunt doen laten de foto's in dit boek zien. De basis voor de ninja was zijn lichamelijk vermogen tot het uiterste op te voeren en de grenzen daarvan keer op keer te verleggen. Een goede conditie levert een veel groter concentratievermogen op dan een slechte. Bovendien is men dan beter bestand tegen allerlei ziektes.
De tweede stap is het zich oefenen in het ongewapende gevecht, terwijl de derde stap is het leren omgaan met de basiswapens zoals het zwaard, de diverse gevechtsstokken en de ketting.
Bij de vierde stap leert men te overleven in allerlei situaties, waarbij gebruik gemaakt wordt van de natuurlijke omgeving waartoe tegenwoordig ook het stedelijke behoort.
Daarna volgt de stap van de leerling naar de meester. Daarin gaat het om het aankweken van de kennis van strategische planning, het organiseren van acties en hoe alle opgedane kennis in praktijk te brengen. In onze huidige maatschappij is een functioneren als koerier zoals in de dagen van de ninja niet meer zinvol omdat er legio andere manieren zijn om berichten over te brengen. Op dit punt zal de training dus aangepast moeten worden, maar dat kan in de vorm van een spel waarbij veel van de deelnemer gevraagd kan worden.
De familie gaat bij voorbeeld naar Frankrijk, maar naar welke plaats blijft voor u verborgen. Het enige wat u weet zijn een paar coördinaten op de kaart. Op basis daarvan moet u de familie gaan opzoeken om een bericht van thuis over te brengen dat door een clubgenoot is opgesteld in code. U gaat nu op weg, maar het is verboden om de auto of trein te nemen. Dat wordt dus lopen, fietsen of liften. Maar daar komt nog wat bij. De nachten mogen niet binnenshuis doorgebracht worden. Dus niet slapen in

een hotel, een huis of enig ander gebouw. Men moet onderweg ook zelf aan de kost zien te komen. Niemand mag u herkennen en op elk deel van het traject bent u verplicht een andere vermomming aan te nemen.
Een dergelijke oefening is leuk en veelzijdig, maar ook uiterst lastig en vermoeiend. Daarom kan men zoiets alleen doen als men er zich goed op heeft voorbereid.

In elke oosterse kunst is er een moment dat men die kunst volledig beheerst en dat is wanneer men sterft. Zolang men leeft is men bezig te leren. Alleen de dood brengt het volmaakte. Daarom was de gemiddelde Japanner niet bang voor de dood en werd het sterven zelfs als een eer beschouwd.
Voor iemand die het huidige Ninjutsu bestudeert moet een dergelijke denkwijze vaak iets beangstigends hebben. Maar zoals u verderop in dit boek nog wel zult zien is een dergelijke manier van denken niet negatief. Want de studie van het Ninjutsu is een studie van het leven èn van de dood. De technieken zijn alle gericht op de dood en angst voor het sterven zal een barrière vormen op uw weg naar de volmaaktheid van de beoefening van het Ninjutsu.

5 De geestelijke weg van het Ninjutsu

De filosofische vraag naar het hoe en waarom van het leven heeft door de eeuwen heen de mensen altijd beziggehouden en er is gepoogd talloze antwoorden daarop te geven. Ook in het Boeddhisme en zoals reeds eerder gezegd hingen de meeste ninja's deze levensbeschouwing aan. Maar niet op alle punten waren zij recht in deze leer. Om dat te kunnen begrijpen moet men iets weten over de geestelijke achtergronden van het Ninjutsu.

Daarbij moet men dan eerst kijken naar het verschil tussen de Aziatische en westerse denkwijze met betrekking tot de dood, waarover al iets gezegd werd aan het einde van het vorige hoofdstuk.

In de oosterse denkwijze is de dood een overgang naar een ander bestaan. Het leven eindigt dus niet bij het afsterven van het lichaam, maar zet zich voort in een cyclus van geboorte – leven – dood – geboorte enz. Dit in tegenstelling tot menige westerse opvatting dat met de dood aan alles een definitief einde is gekomen, een eindpunt vanwaar geen terugkeer meer mogelijk is. Maar in het oosten is men van mening dat al het geestelijke dat er tijdens je leven gebeurt opgeslagen wordt in je karma, een soort dossier van de geest, waarin alle slechte en goede daden tegenover elkaar worden gezet. Daarover wordt echter geen oordeel door Iets of Iemand gegeven, maar wel is het zo dat men door elke positieve stap of daad dichter de Verlichting nadert, het stadium waarin de cirkel van geboren worden en weer sterven doorbroken is, men niet meer terug keert naar de aarde maar opgaat in het eeuwige Zijn, het Nirwana. Voor de Christen is dat te vergelijken met het naderen voor God.

Nu weer terug naar het Boeddhisme. Volgens deze leer was Boeddha een waarlijk verlicht mens, die alle cycli doorlopen had. Zittend onder een boom was hij begonnen zijn inzichten, ervaringen en opgedane wijsheden door te geven aan zijn leerlingen die de wereld introkken om dat alles te verkondigen. Via China kwam het Boeddhisme Japan binnen, maar daar werd het gezien als een ketterij en vele war lords trachtten het te vuur en te zwaard te verdelgen. De aanhangers van de nieuwe leer werden op alle mogelijke wijzen vervolgd. Net zoals dat bij ons gebeurd is door de Spaanse Inquisitie in de Tachtigjarige Oorlog.

De vervolgden bedachten vele manier om aan hun belagers te ontkomen. De Yamabushi, de voorlopers van de ninja's, deden dat op hun eigen manier zoals in het voorgaande al aangegeven. Ondanks alle terreur verspreidde het Boeddhisme zich. De nieuwe leer werd echter niet altijd even zuiver doorgegeven, zodat er sektes ontstonden met eigen opvattingen over bepaalde punten. Maar de basisfilosofie als in het nu volgende beschreven bleef in het algemeen overeind.

Voor de Japanse krijgers (de Samurai, de Ronin en de Yamabushi) gold boven alles de erecode, de Bushido. Iedereen die zich niet aan deze code hield was verplicht zich zelf te doden (seppuku) en indien hij dat niet deed stierf hij door anderen een eerloze dood. Maar er was toch nog wel een verschil. Een Samurai – van huis uit een Shintoïst –was niet gebonden aan de code indien hij de strijd aanbond met een niet-Samurai en vele Ronin en Yamabushi strijders werden van die opvatting het slachtoffer. En dat gold vooral voor de Yamabushi die bijna al-

len Boeddhist waren, vervolgd werden en op die manier op een bepaalde manier bijna vogelvrij waren.
Diverse grondregels van het Boeddhisme werden daarom aangepast. Het niet-doden werd omgezet in het niet-doden van mede-Boeddhisten en de weg naar de Verlichting werd geïnterpreteerd als bereidheid tot volgen en het behalen van succes bij het uitvoeren van opdrachten. Daarom ook werd elk kind uit een ninja familie voorgehouden dat het streven naar de Verlichting in feite was een streven naar de perfectie in het Ninjutsu. Van jongs af aan werd er op gehamerd dat men omringd was door tal van vijanden die alleen maar uit waren op vernietiging. Men moest niemand vertrouwen. Op het levenspad was alleen eenrichtingsverkeer, waarop iedere tegenligger alleen maar gevaar opleverde en uitgeschakeld moest worden wilde men zelf op dat pad verder komen. De eigen familie was het thuisfront, daarop kon men altijd terugvallen en ieder lid van de eigen familie was een deel van de eigen veiligheid. Alleen daar kon men elkaar volledig vertrouwen. Vanuit die gedachtengang werden de ninja kinderen ook getraind. Het leven was hard en dat moesten de trainingen dus ook zijn. Het Boeddhisme stimuleert de mensen om voor- en tegenspoed te zien als golven die een schip omringen. De kinderen kregen vele verhalen te horen over de grote krijgers van vroeger die grote heldendaden verricht hadden en ze werden aangespoord te trachten in de toekomst ook zo te zijn. Maar een eerste voorwaarde was dan veel en serieus trainen.
Had het kind eenmaal de tienerleeftijd bereikt dan werd die mentale training nog eens extra aangescherpt door te leren hoe men de geest en het lichaam totaal kon beheersen. Hierbij speelden oefeningen in meditatie en concentratie ook een grote rol. Het meditatieve gedeelte was ongeveer als volgt:
Eerst werd geleerd de ademhaling te beheersen. Enkele oefeningen daarvoor zijn vermeld in het hierna volgende hoofdstuk. Andere oefeningen zijn oefeningen in de zgn. kleermakerszit (zazen) waarbij men zich op de ademhaling concentreert door die psychisch en visueel te 'volgen'. Men moet zich dat als volgt voorstellen. Als een soort buitenstaander volgt men de ingeademde lucht op haar weg door de luchtpijp tot in de longen toe. Als de zuurstof door de longblaasjes heen gaat moet men dat als het ware zien gebeuren waarbij men een lichte tinteling moet voelen. Daarna volgt het uitademen waarbij men ook weer de adem 'volgt' tot in de mond en met het uitademen verdwijnen tegelijkertijd alle ongerechtigheden die lichaam en geest bezoedelden.
Constant dringen gedachten zich aan u op. Maar u moet u zelf zien als een soort buitenstaander, een ander iemand, die die gedachten als een film voorbij ziet trekken. Probeer niet een gedachte vast te houden, maar denk steeds dat u iemand anders bent. Na enige tijd zal die gedachtenstroom ophouden en zullen de gedachten een voor een op u afkomen. Grijp ze dan vast en maak duidelijk dat u er op dat moment niets mee te maken wilt hebben. Later misschien mogen ze terugkomen. Op die manier wordt uw geest langzamerhand leeg en met die leegte kan men aan de slag gaan.
Men leert nu het lichaam langzaam te ontspannen en elke spier te voelen. Oefen daar verder op door elke spier afzonderlijk en onafhankelijk van de andere te ontwikkelen. In een volgend stadium zult u dat zelfs met gehele lichaamsdelen kunnen doen.
Daarna moet men leren de spieren onafhankelijk te laten functioneren en door een

zorgvuldige controle kan men dan zelfs invloed uitoefenen op de bloedsomloop. Na geruime tijd oefenen is het mogelijk op die manier ook de hartslag te beheersen.
De ninja mocht voor pijn geen angst hebben. Want als hij werd gegrepen zou hij gemarteld worden op de meest gruwelijke wijze. Pijnbeheersing en bestand zijn tegen martelingen tijdens ondervragingen vormden dan ook een wezenlijk element van de training. De pijn kon men leren beheersen door controle van de ademhaling en de bloedsomloop. Men ging zelfs zo ver de pijn te zien als een psychisch iets wat bevredigd moest worden. Een voorbeeld van een dergelijke instelling is de kickboxer die continu zijn schenen in harde aanraking laat komen met palen, houten schotten etc. Na enige tijd houdt hij daarmee op, maar de schenen vragen dan als het ware om nog meer pijn. Aan die behoefte wordt voldaan en de boxer voelt zich dan weer goed en zijn schenen gaan heerlijk 'tintelen' van genoegen. Natuurlijk geldt zoiets niet voor alle pijn. Maar dan is het weer mogelijk de pijn 'weg te denken' door zich te concentreren op andere zaken en geestelijk niet aanwezig te zijn.
Werd een ninja gegrepen en zou hij ondervraagd gaan worden dan had hij vaak kans gezien zich vooraf zo te verwonden dat hij onherkenbaar was geworden en vaak niet eens meer kon praten door de ontwrichting van zijn kaken.

In alle situaties was controle van de ademhaling van het allergrootste belang. Of men nu lange afstanden aflegde, onder water zwom of zich schuil hield in vijandelijk terrein, overal en altijd was de juiste ademhaling een kwestie van leven of dood. Maar hierbij kan nog opgemerkt worden dat een goede beheersing van de ademhaling tevens betekent een beheersing van de geestelijke sterkte want zuurstof is de bron van alle actie.

6 Ademhalingstechnieken en body conditioning

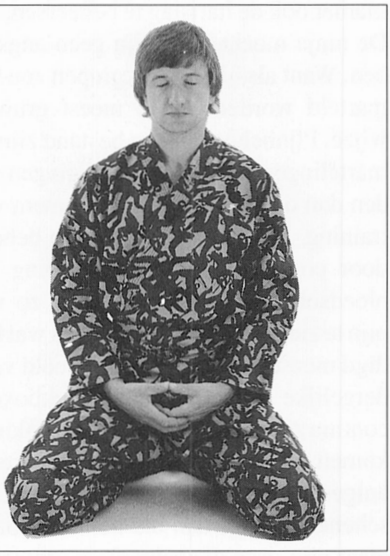
Meer nog dan bij de andere oosterse gevechtssporten is in het Ninjutsu een totale beheersing van ademhaling en lichaamsfuncties van belang. Het lichaam wordt op talrijke manieren en in diverse standen belast en de ademhaling moet daarbij goed en constant blijven. Aan deze punten zal in dit boek bijzondere aandacht besteed worden, onder meer aan de hand van foto's.

Foto's 1 t/m 5

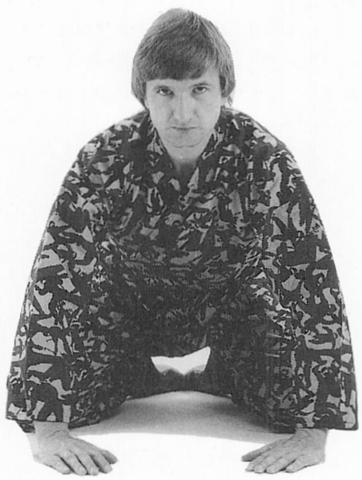
Begin van de training. Op foto 1 ziet men de leraar (de sensei) in de traditionele zazenhouding (zie vorige hoofdstuk).

Gezien de Boeddhistische overtuiging van de ninja nam meditatie een belangrijke plaats in. Zoals blijkt uit foto 2 en 3 lijkt de groet veel op die in de Japanse martial arts. Het verschil ligt in de constante paraatheid, uitgedrukt door de strakke blik van de ogen. Foto's 4 en 5 laten zien hoe men in de gevechtsstand komt.

1



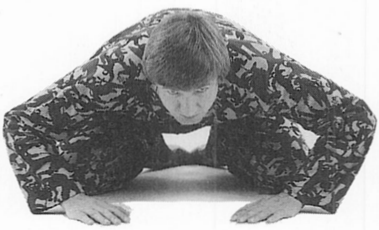
2



In staande stand wordt overgegaan op de ademhalingsoefeningen om de zuurstofcirculatie te stimuleren en het lichaam voor te bereiden op de inspanning die komen gaat.

Bij ademhalingsoefeningen moet men altijd volledig geconcentreerd zijn. Zoals reeds gezegd moet de instromende adem met de geest gevolgd worden tot in de

3



4



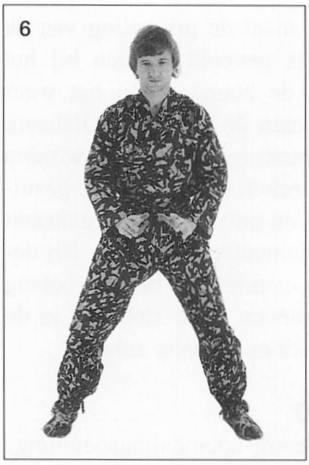
5

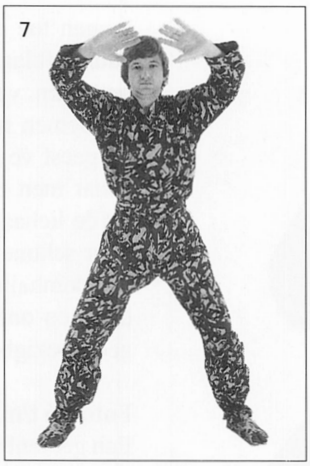


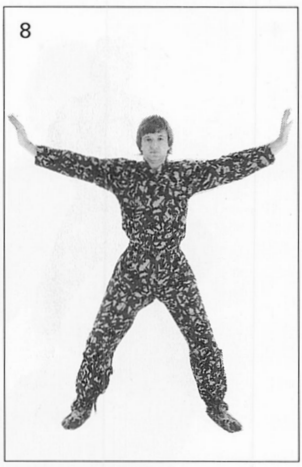
longen toe en moet de prikkeling van de zuurstofblaasjes gevoeld worden bij het opnemen van de zuurstof. Bij het weer uitademen moeten de stoffen die lichaam en geest verontreinigden 'gezien' worden zodat men er zeker van is dat het gezuiverde lichaam nu ontvankelijk is gemaakt voor schone elementen (zuurstof). Bij deze ademhalingsoefening is het van belang dat men ontspannen is en zich niet in de geest bezighoudt met andere zaken.

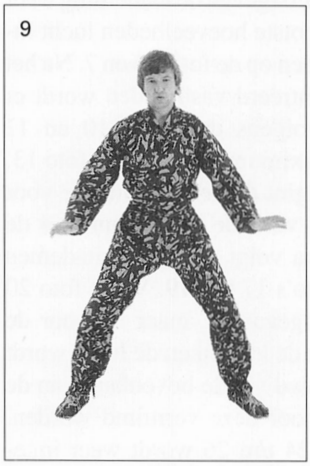
Foto's 6 t/m 27

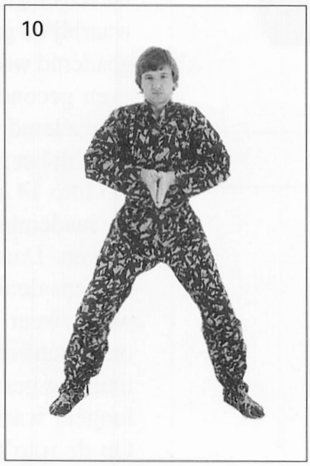
Een gecombineerde ademhalingsoefening. De foto's 6 t/m 10 geven de inademing weer waarbij de grootste hoeveelheden lucht ingeademd worden op de foto's 6 en 7. Na het even geconcentreerd vasthouden wordt er uitgeademd volgens de foto's 10 en 11 waarbij het maximum bereikt is op foto 13. Op foto 14 begint de herconcentratie voor de inademing voor de bovenkant van de longen. Daarna volgt weer het uitademen volgens de foto's 17 t/m 19. Vanaf foto 20 wordt weer ingeademd, maar nu voor de onderkant van de longen en de lucht wordt omhoog gestuwd via de bovenkant van de longen, waardoor deze verruimd worden. Op de foto's 24 t/m 26 wordt weer ingeademd en op foto 27 wordt alles in een keer explosief uitgeademd.

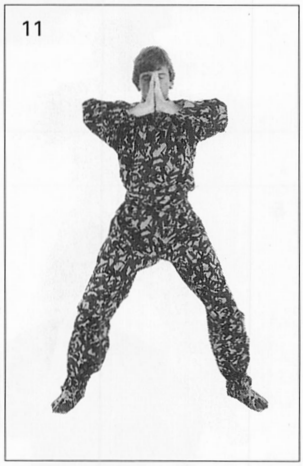

6

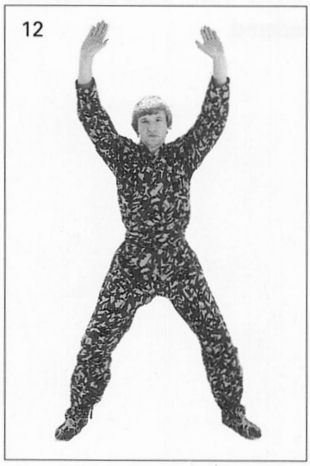

7


8


9


10


11


12


13

14



15



16



17

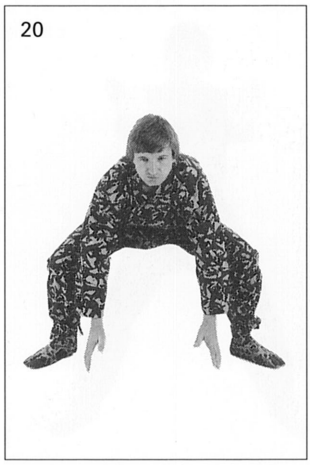


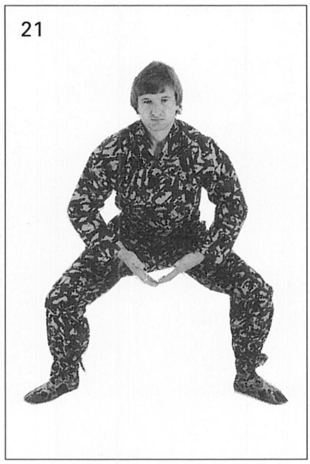
18



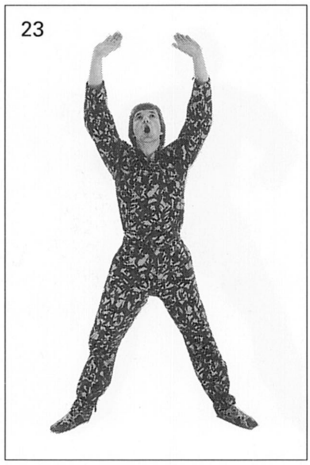
19

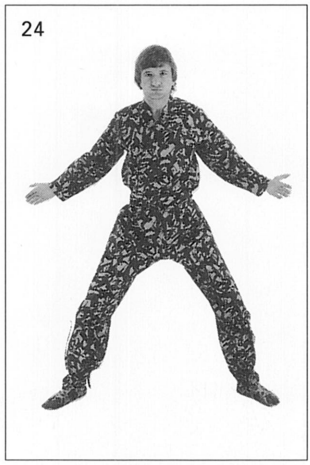


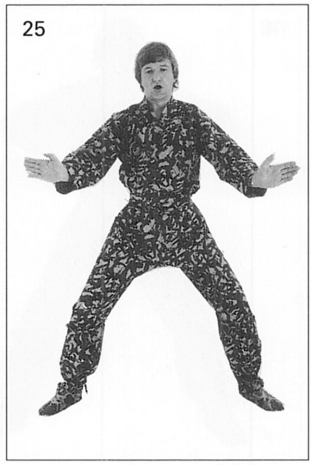

20

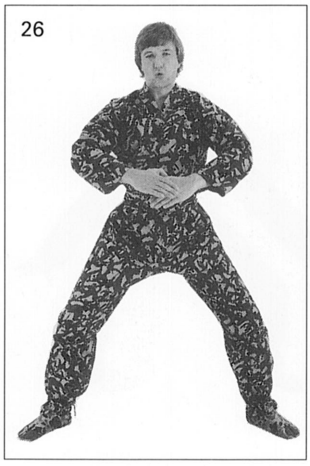

21

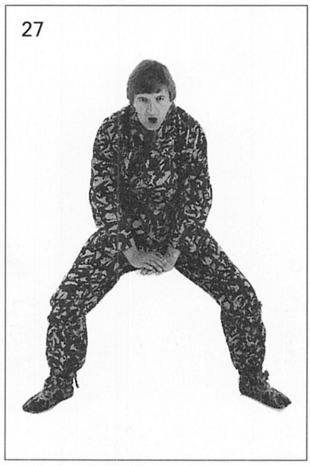

22


23


24


25


26


27

Foto's 28 t/m 33

Laten de techniek van de flankademhaling zien. Deze manier van ademhalen is van belang bij een torserende beweging van het lichaam waarbij een optimaal functioneren van de longen niet mogelijk is. Flankademhaling is dan de oplossing.

Foto's 29 en 32 geven het inademen weer, 30 en 33 het uitademen. Alles moet rustig en niet explosief gebeuren. Ook de tussendraaiingen als getoond op de foto's 28 en 31 moeten rustig worden uitgevoerd.

28



29



30



31



32



33



Na deze series enkele malen te hebben uitgevoerd heeft het lichaam voldoende zuurstof opgeslagen om te kunnen beginnen met de zuurstofvretende body-conditioning oefeningen.

In het Ninjutsu zijn een groot aantal variaties mogelijk en uit de hierna volgende oefeningen kan een keuze gemaakt worden die het beste past bij de hierna volgende trainingen. Een goede leraar let daarbij vooral op een logische volgorde van warming-up en andere oefeningen.
De aangegeven warming-up oefeningen hebben daarom een nogal willekeurige volgorde waarbij wel een onderscheid te maken is tussen rek- en strekoefeningen (eerste fotoserie), krachtoefeningen (tweede fotoserie) en oefeningen gericht puur op conditieverbetering (derde fotoserie).

Foto's 34 t/m 58
Rek- en strekoefeningen
Op de foto's 34 en 35 is het zogenaamde molenwieken te zien om het bekken losser te maken en het draaien van de heupen in allerlei standen wat soepeler te laten verlopen. De foto's 36 t/m 38 geven een voor-, midden- en achterwaartse rekoefening waarbij behalve de benen en liezen ook de onderrug opgerekt wordt. De foto's 39 en 40 laten een rekoefening in zittende stand zien die hoofdzakelijk bedoeld is voor de benen.

34



35



36



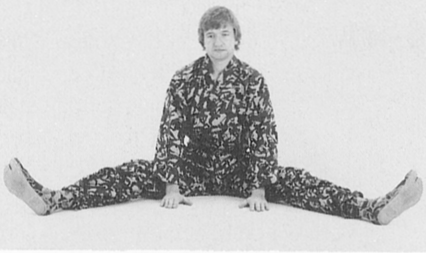
37



38



39



40



41



42



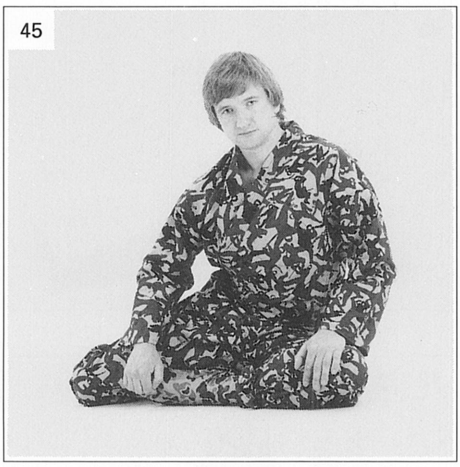
43

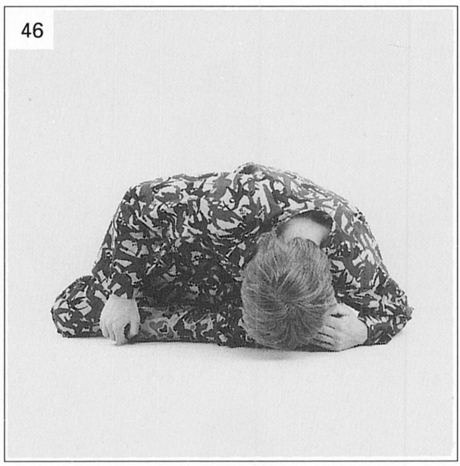


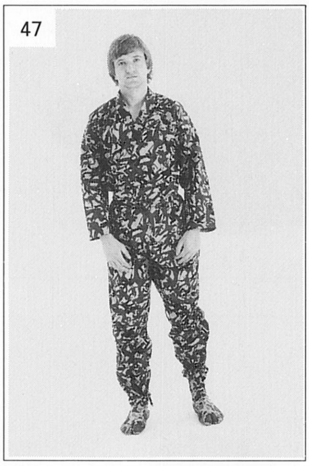
44

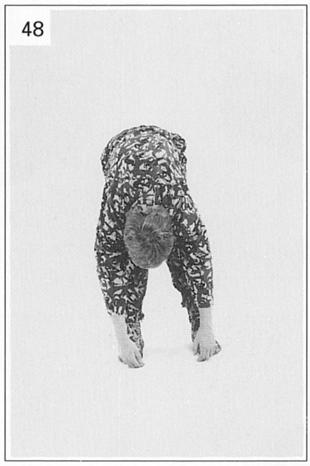


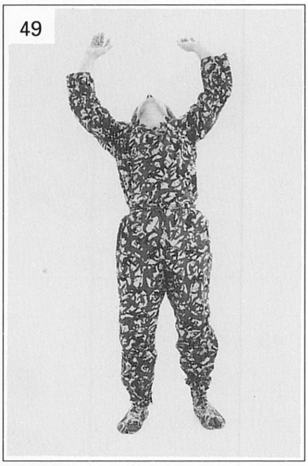
De oefening van de foto's 41 en 42 wordt de vlinderbeweging genoemd en is vooral bedoeld om de liezen flexibeler te maken.
De oefeningen op de foto's 43 t/m 46 zijn bedoeld voor het oprekken van de onderbenen – waarbij men de tenen vasthoudt –, van de rug, het bovenbeen (achterkant) en de spieren en pezen aan de zijkant van het lichaam.





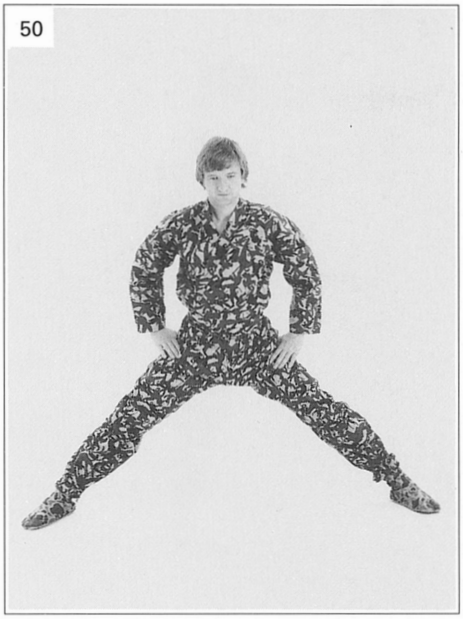


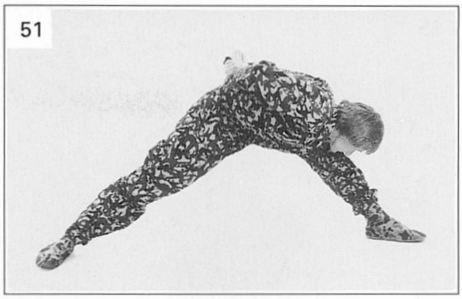


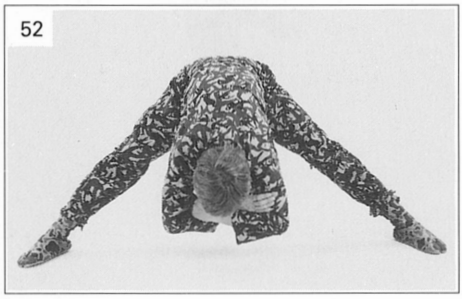


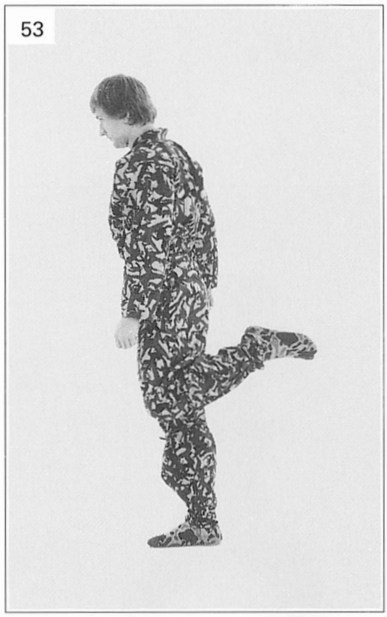
De oefeningen op de foto's 47 t/m 49 zijn rekoefeningen die staande worden uitgevoerd en die bedoeld zijn voor rug en knie en vaak aansluitend worden afgewisseld met de oefeningen van de foto's 50 t/m 52 die de liesstreek en heupen soepeler moeten maken.

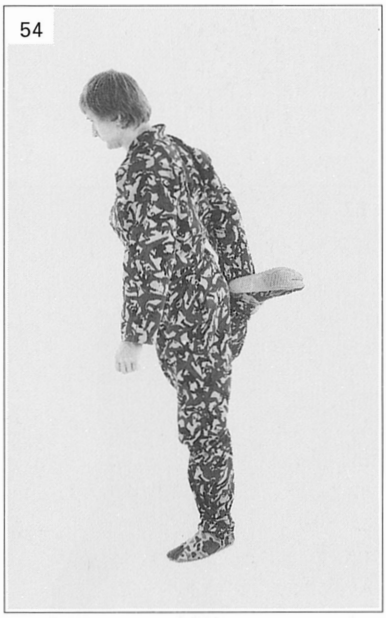
Al deze oefeningen moeten rustig en langzaam worden uitgevoerd. Men moet de natuur haar werk laten doen, dat wil zeggen: men moet niet gaan rekken of rukken want dan is er kans op blessures. Lenigheid moet langzaam komen.











De oefeningen op de foto's 53 t/m 56 zijn bedoeld voor het oprekken van de bovenbenen, die van 53 en 54 zijn voor de voorkant van het been, die van 55 en 56 voor de achterkant. Foto's 57 en 58 zijn oefeningen voor het oprekken van de achillespees, van belang als voorbereiding op de springoefeningen.

55



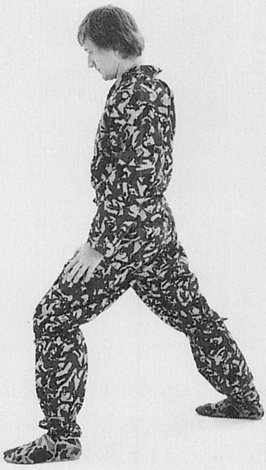
56



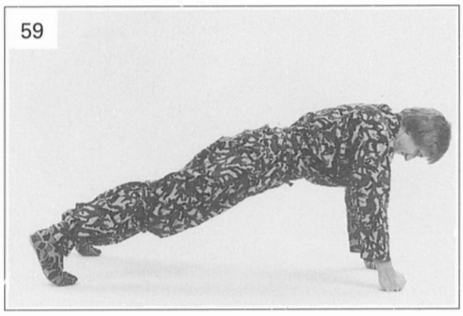
57

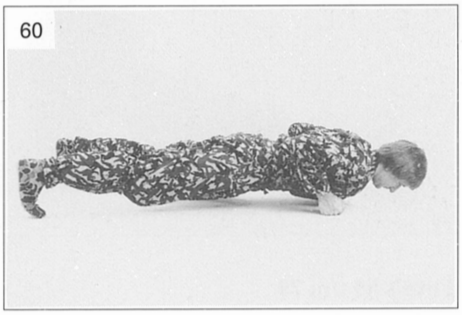


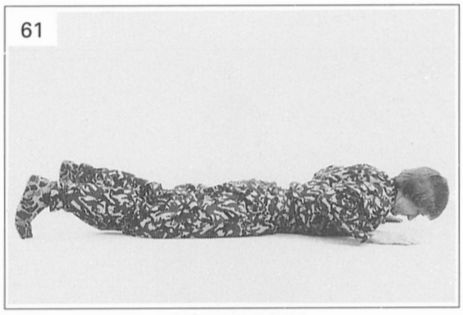
58

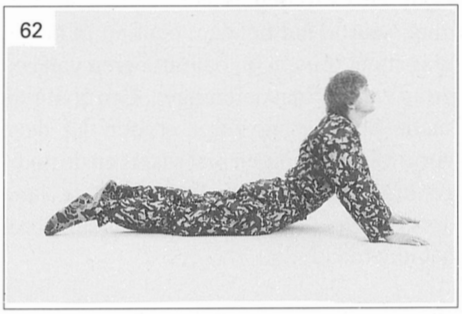


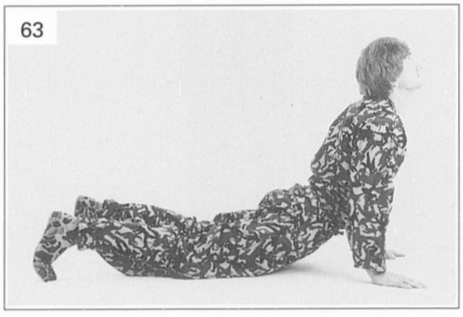
Foto's 59 t/m 68
Krachtoefeningen
Foto's 59 en 60 geven de gewone push-ups weer en kunnen uitgevoerd worden met de platte hand of met de vuist en vingers op de grond geplaatst, de foto' 61 en 62 geven een push-up weer die ook goed is voor de rugspieren.
Foto's 63 en 64 geven het zogenaamde wippen weer, een oefening voor het versterken van de schoudergordel.
Foto's 65 en 66 laten zien hoe men zich kan opdrukken op één arm. Deze oefening is vrij zwaar omdat men hierbij in balans moet blijven. De oefeningen op de foto's 67 en 68 versterken de triceps en zijn nog zwaarder – maar ook doeltreffender – als men ze uitvoert op diverse hoogtestanden van het lichaam.

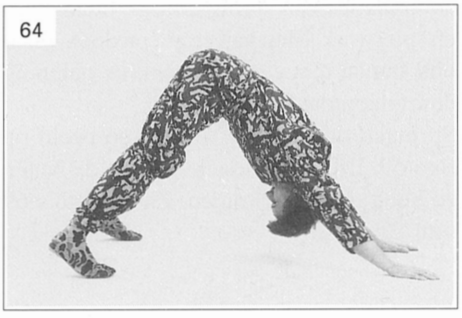




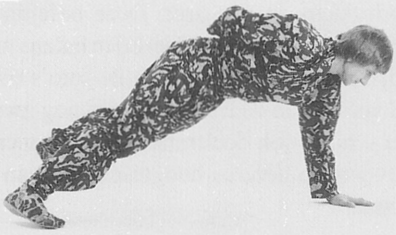




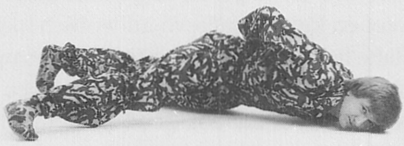




65



66



67



68



Foto's 69 t/m 79

Oefeningen voor een betere conditie

Body-conditioning is een vorm van training waarbij het lichaam continu in beweging moet blijven bij het uitvoeren van een grote variatie aan oefeningen. Een continue snelle afwisseling zorgt ervoor dat deze vorm van oefeningen niet saai is en de nodige krachtsinspanning kost. Niet te lang doorgaan met één oefening want dan wordt het inderdaad saai.

De nu volgende conditie-oefeningen zijn combinaties van spring-, buig-, buik-, rug- en spierwerk. Men kan ze alleen doen, maar ook samen met een partner. Elke oefening duurt maximaal 20 tot 40 sec.

Springen doet men zoals bijvoorbeeld op foto 69. Bij het springen moeten de benen zo hoog mogelijk komen. Zie de foto's 69 t/m 72.

69



70



71



72



Op de foto's 73 t/m 75 komen bij het springen de benen bovendien zo ver mogelijk naar voren en deze sprong wordt daarom ook wel genoemd 'de springende kikker'.

73

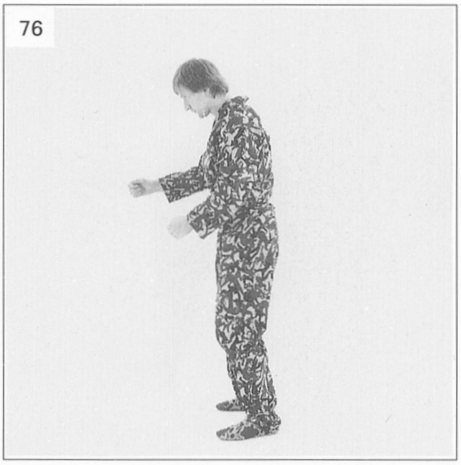


74

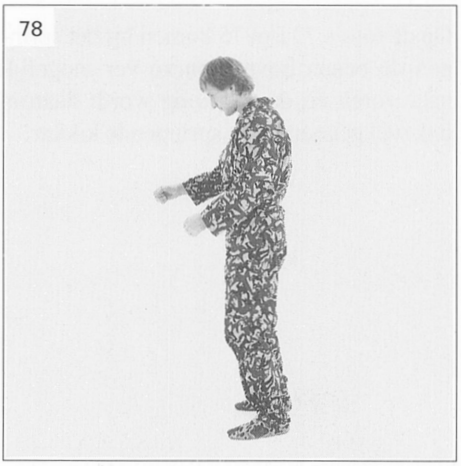


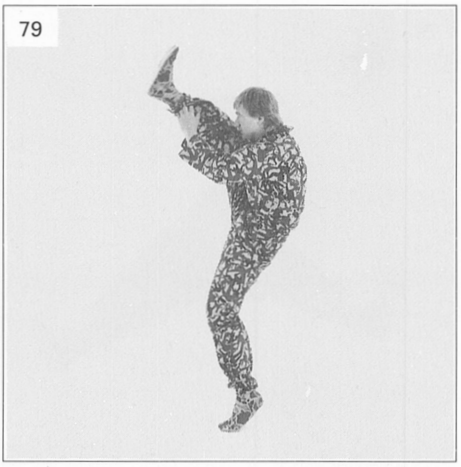
75




76

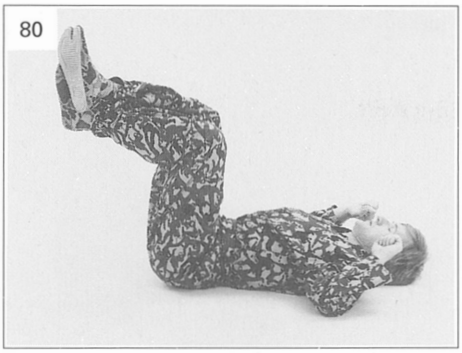

77

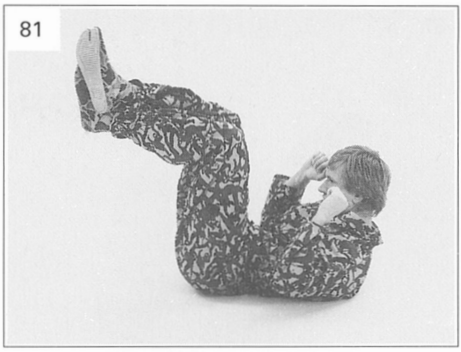

78

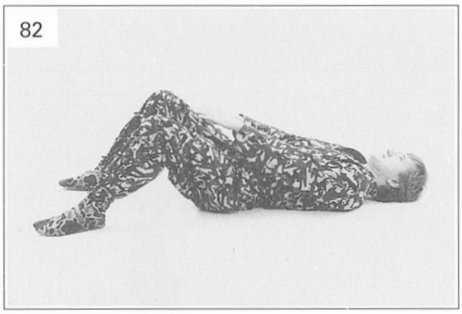

79

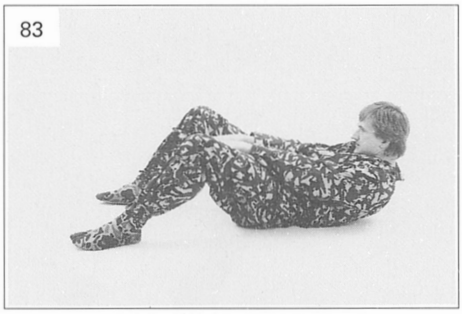
Op de foto's 76 en 77 is het net anders, want nu worden bij het springen de voeten tegen het achterwerk aangetrokken. De foto's 78 en 79 laten zien hoe men bij het springen een been optrekt.

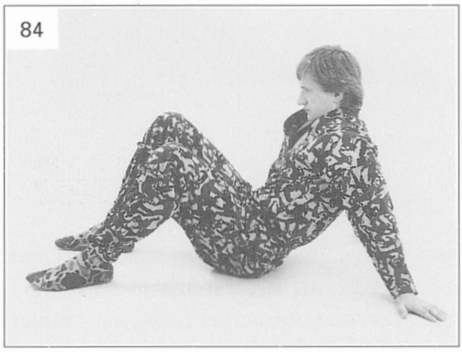
Er zijn ook allerlei oefeningen voor de buikspieren. Hierbij moet wel opgemerkt worden dat de traditionele sit-ups een te zware belasting vormen voor de rug en dat daarom dit soort oefeningen niet zo functioneel is voor de buikspierengroep als men altijd gedacht heeft. Dit nieuwe inzicht moet dan maar zegevieren over het traditionele want ieder mens heeft maar één rug waarmee hij zijn hele leven moet doen.
Bij de volgende serie oefeningen moet men er op letten dat de onderrug op de grond blijft en dat alleen de schouderbladen omhoog mogen komen.

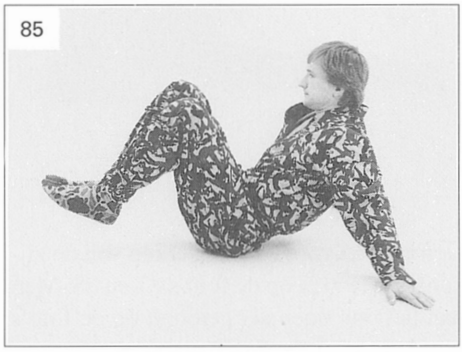


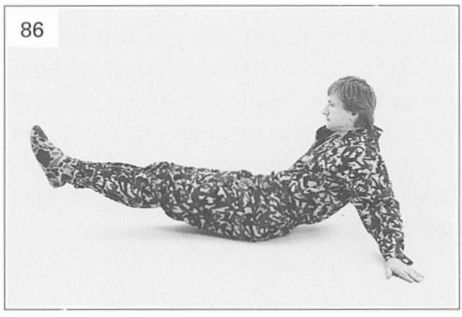






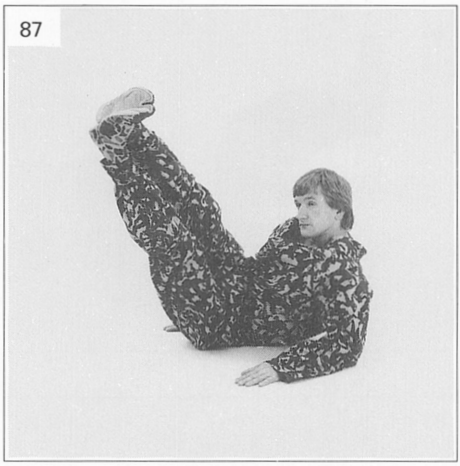


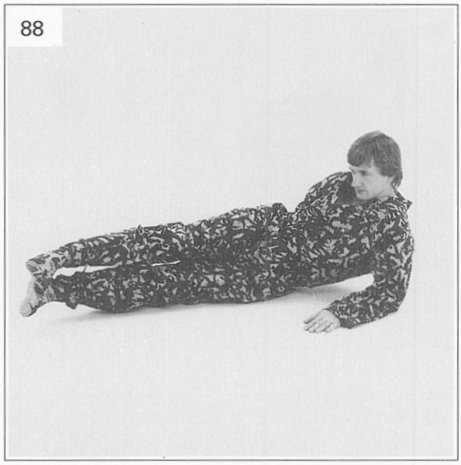


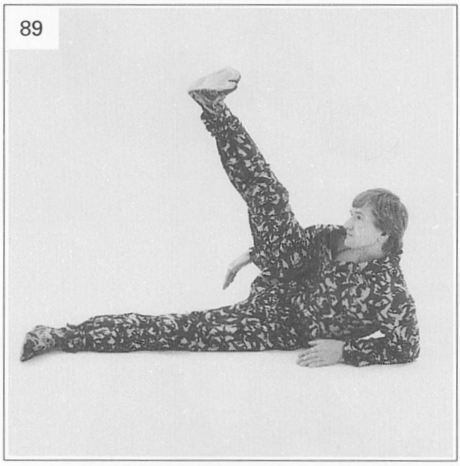


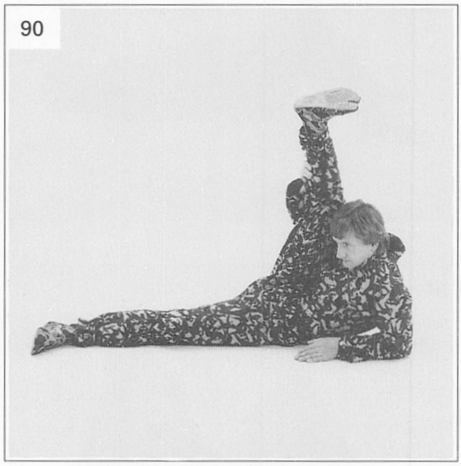
Foto's 80 t/m 90

Foto's 80 en 81 zijn de eerste oefeningen voor het versterken van de buikspieren in het algemeen; dan wordt doorgegaan met het versterken van de bovensectie van deze spieren – foto's 82 en 83 – en daarna met nogal zware oefeningen – foto's 84 t/m 86 – voor het versterken van de onderzijde van de buikspierengroep.







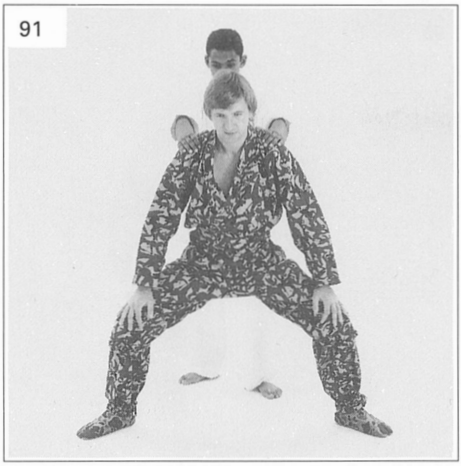


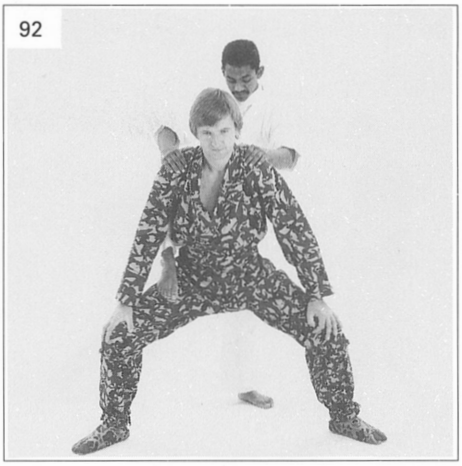
Oefeningen voor het versterken van de zijkant zijn te zien op de foto's 87 en 88. Men kan het ook doen als getoond op de foto's 89 en 90, maar dan heeft men wel enige ondersteuning nodig.

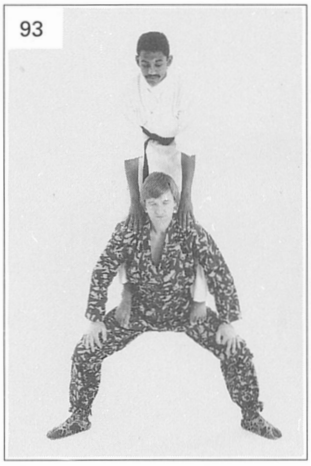
Foto's 91 t/m 107

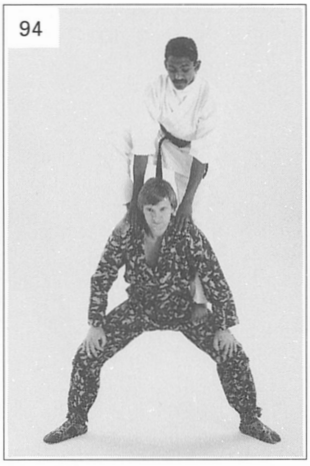
De samen met een partner uit te voeren oefeningen waarvan er enkele nu beschreven worden, zijn bedoeld om in een gecoördineerde samenwerking kracht en uithoudingsvermogen op te voeren. Op de foto's 91 t/m 95 ziet men een klim met afsprong, op de foto's 96 t/m 100 een handstand met doorzakken, los leren lopen in handstand enz. Men leert ook achteruit te gaan zonder bang te zijn. Zie de foto's 101 t/m 103.

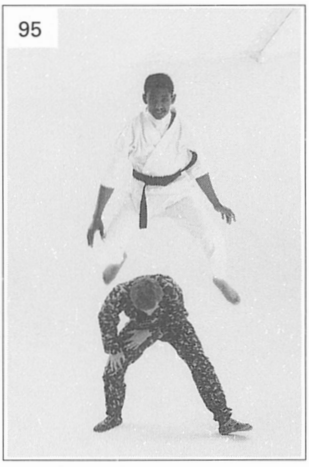
Buikspieroefeningen met een partner kan ook. Zie de foto's 104 t/m 107. Deze kunnen op diverse manieren gedaan worden, onder andere door de enkels met gebogen of gestrekte armen vast te houden (de partner liggend op de grond) terwijl de staande man de tegendruk uitoefent.

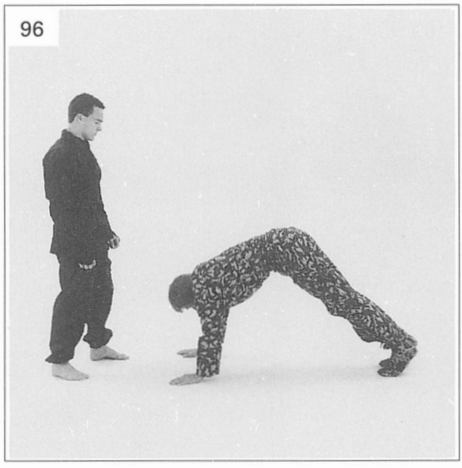

91

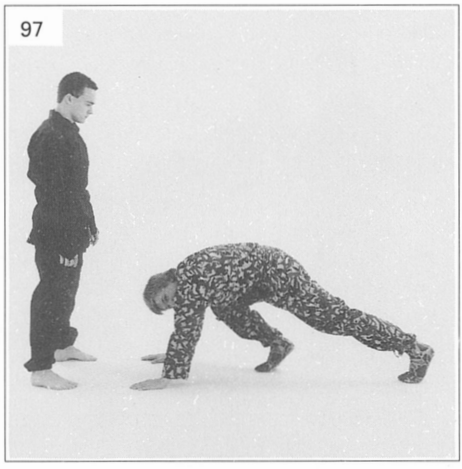

92


93

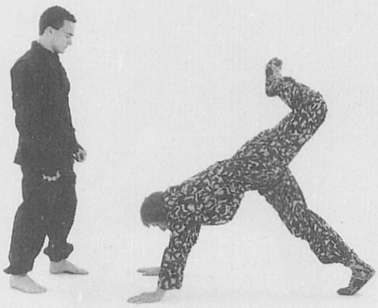

94


95


96


97

98



99



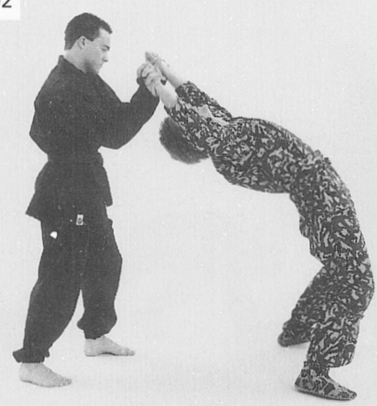
100



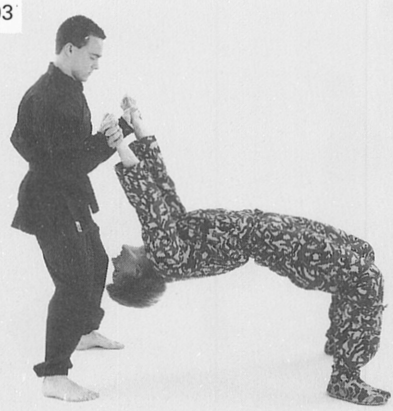
101



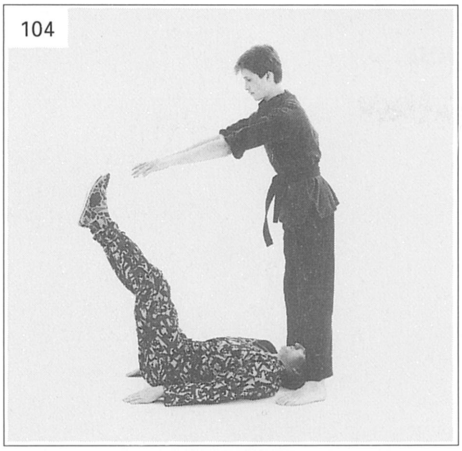
102



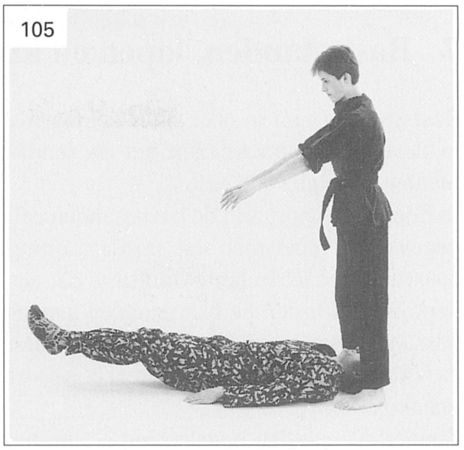
103



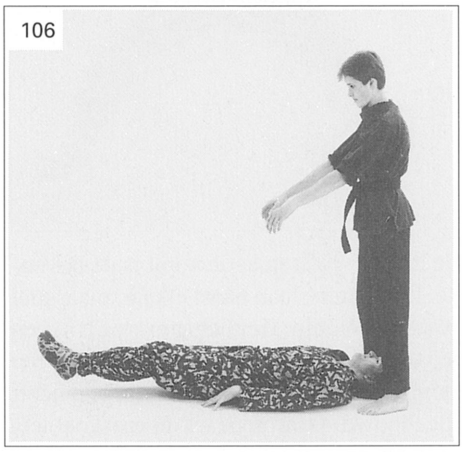
104



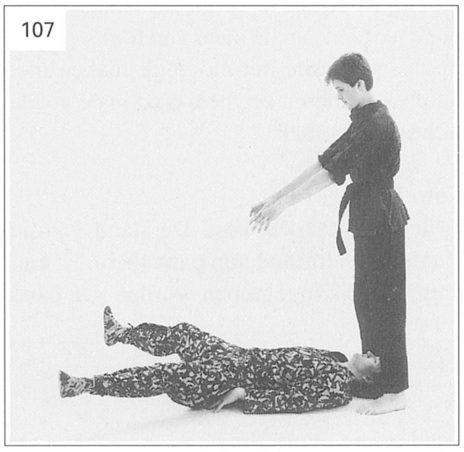
105



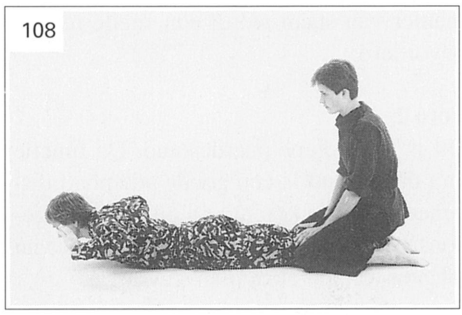
106



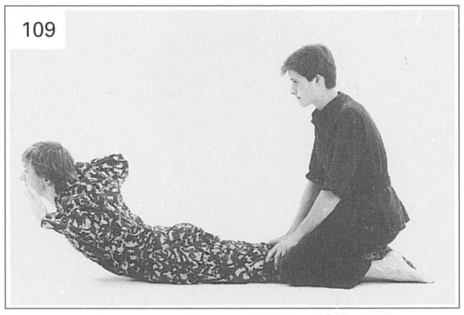
107



108



109

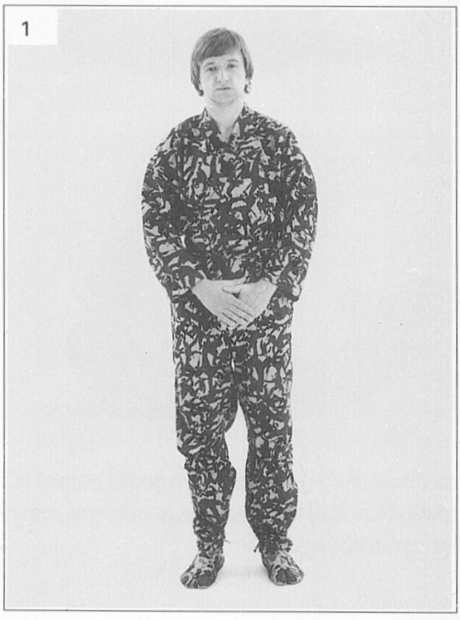


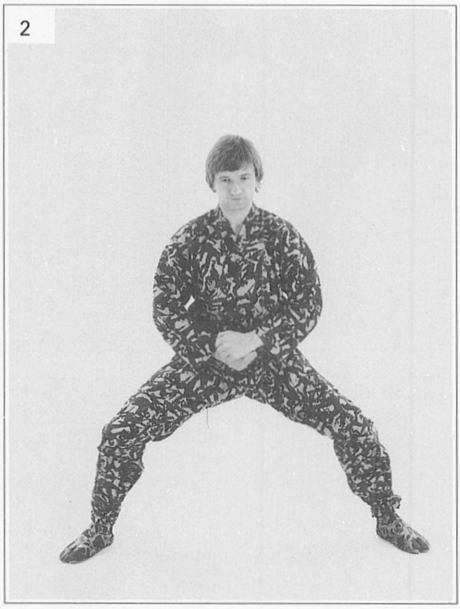
De oefeningen van de foto's 108 en 109 zijn van belang voor het versterken van de rug. Langzaam opkomen is hier een eerste vereiste. Absoluut geen rekkende bewegingen maken, ook niet als men vermoeid begint te raken. Dan kan men beter gewoon wat minder ver omhoog komen.

7 Basisstanden, lopen en kruipen

Basisstanden zijn in elke sport belangrijk, in de gevechtssporten zijn het de fundamenten waar alles op rust.
In bijna elke sport zijn de basisstanden een gegeven en moet men dus bij de training daarvan uitgaan. In het Ninjutsu is dat anders. Daar worden de basisstanden aangepast aan de persoon. Dat gebeurt samen met de leraar en op die manier ontstaat een soort maatkostuum.
Zonder deskundige begeleiding is het dus moeilijk om dat te bereiken, maar in dit boek worden aan de hand van foto's enkele tips gegeven die het mogelijk maken met hulp van anderen een heel eind in de goede richting te komen.

Foto 1
Is de basisstand in rust. De stand van de handen is een stand van paraatheid. Er kan onmiddellijk ingegrepen worden. De hand

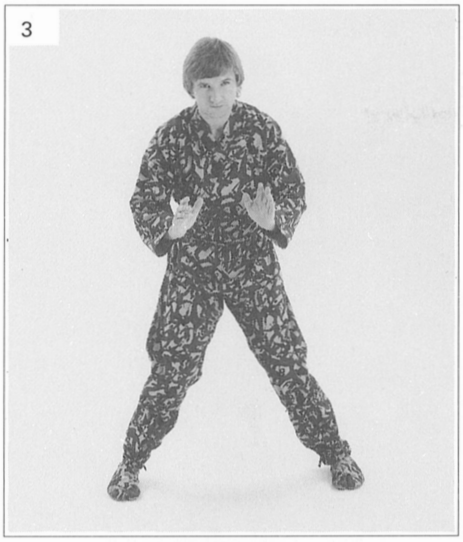

1


2

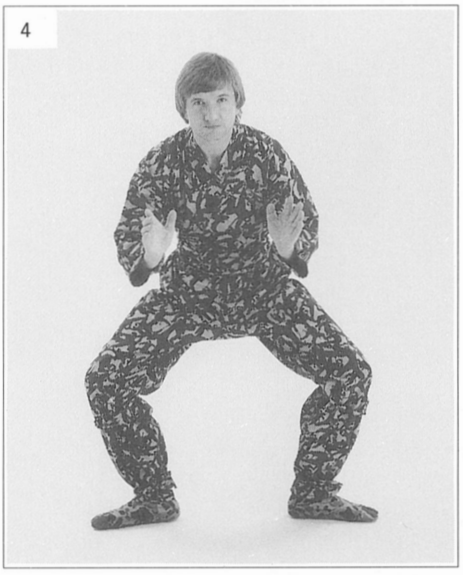
die dan het eerst in actie komt is de bovenste. De voeten staan naast elkaar, maar niet exact op één lijn. Het lichaam wordt in een bepaalde balans gehouden op basis van een looppatroon dat men van jongs af aan heeft opgebouwd. Daarom staat de ene voet iets verder naar voren dan de andere. Door deze manier van staan wordt een snelle reactie bevorderd.

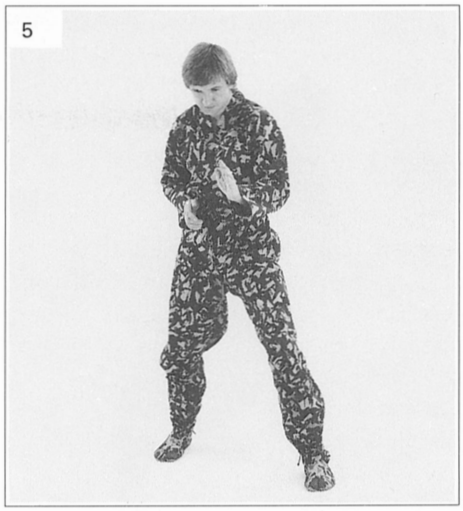
Foto 2
Dit is is de diepe paardestand. De functie van deze stand is een goede ademhalingsbeheersing. De kracht kan op één punt geconcentreerd worden. Bij het gebruik van langere wapens staat men stevig.

Foto's 3 en 4
Dit zijn standen afgeleid van de stand als getoond op foto 2 en worden wel eens de x- en y-benenstand genoemd. Of deze stand in



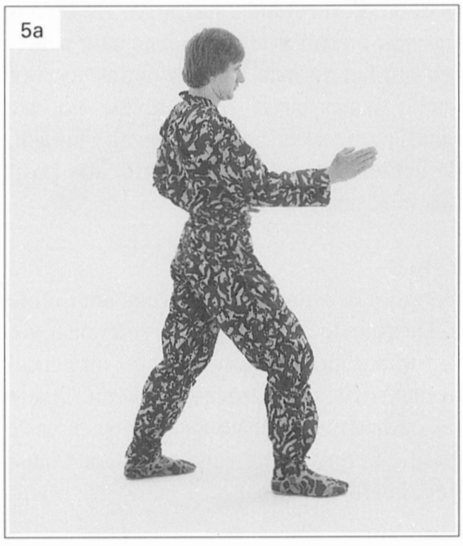
de praktijk ook werkelijk goed functioneert wordt hier en daar betwijfeld. Dit komt omdat bij deze standen de gewrichten in een tamelijk onnatuurlijke positie gewrongen worden en bij de geringste verkeerde beweging kunnen dan ernstige blessures ontstaan. Maar ze komen in het traditionele patroon voor en worden daarom hier getoond.





Foto's 5 en 5a

Een zeer stabiele stand waarbij de voeten op schouderbreedte 50 cm van elkaar afstaan. Voor een goede toepassing van deze stand geldt de volgende loopregel. Draai de rechtervoet 180 gr., houd de punten van de tenen op de grond en draai de voet terug. De lichaamsbalans iets corrigeren door enigszins door de knieën te buigen en de voeten millimetersgewijs te verplaatsen tot het juiste evenwicht is bereikt.



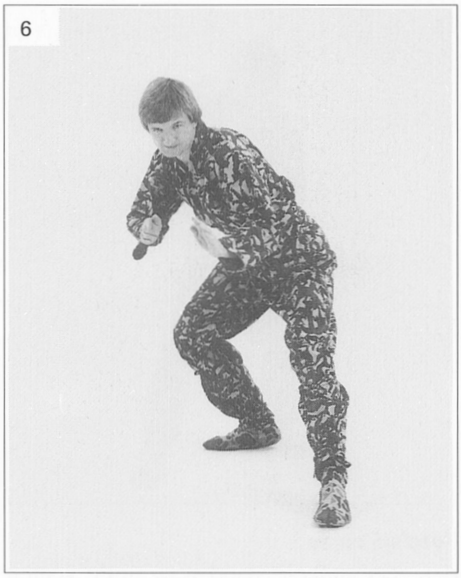


Foto 6
Is weer een afgeleide van de stand op de vorige foto. Maar nu neemt de achterste voet een stand in van 90 gr. ten opzichte van de voorste voet en is het lichaam enigszins naar opzij gebogen. De balans rust sterk op het achterste been.

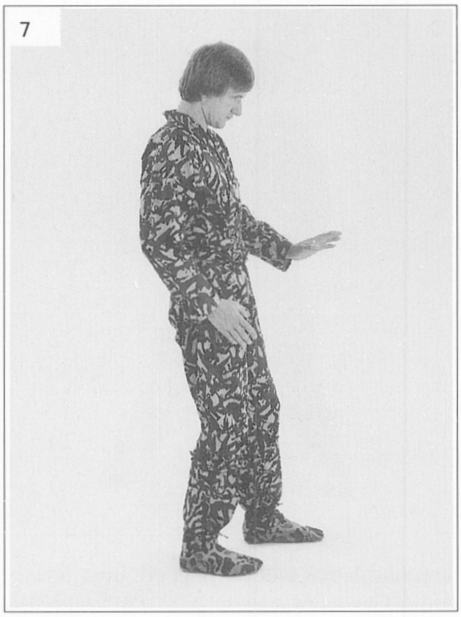


Foto 7
Is de verkorte stand van foto 5. De balans ligt ook hierbij weer enigszins naar achteren om het voorste been te ontlasten voor snelle voorwaartse reacties. De voorste hand is ongeveer op hara (navel-) hoogte, de achterste hand kan verschillende posities innemen.

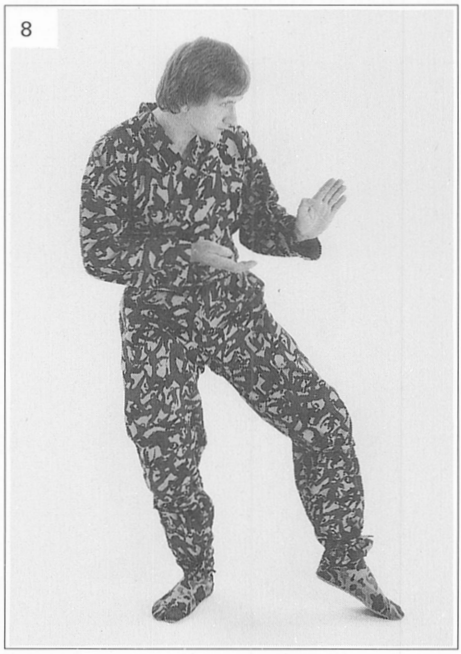
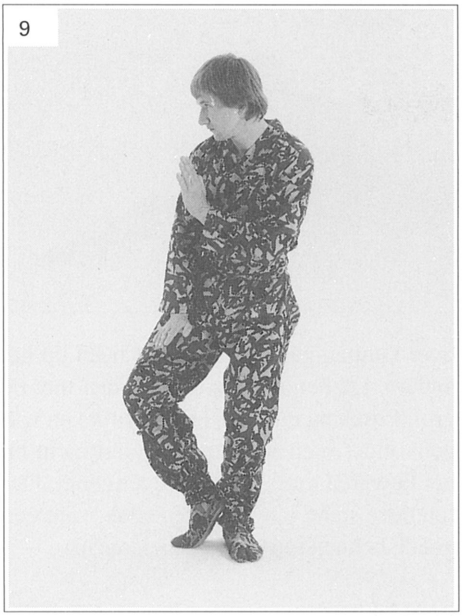
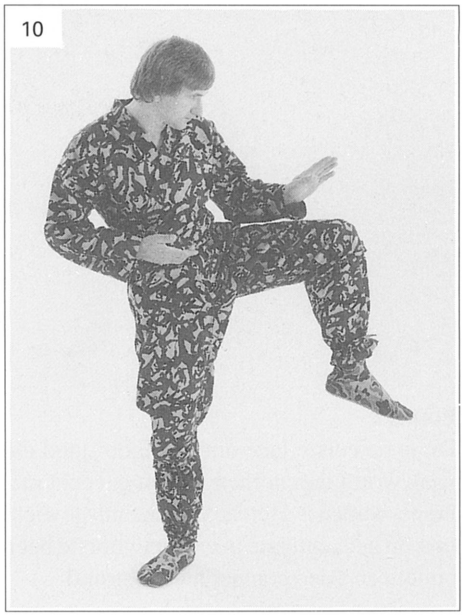


Foto 8
Vergroot de stand weer als gegeven in foto 7. De voorste voet staat wat verder naar voren waardoor de lichaamsbalans nu geheel komt te rusten op het achterste been. Ook in deze stand neemt de voorste hand een vaste positie in terwijl die van de achterste hand gevarieerd kan zijn.

9



10



11

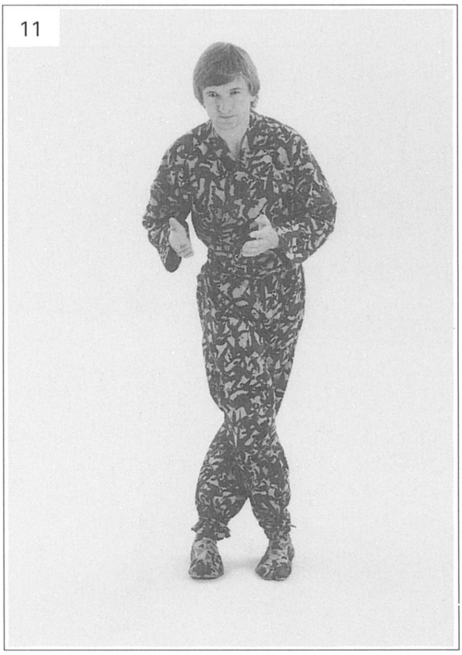


Foto 9
Het ene been wordt dicht tegen het standbeen aangetrokken zodat een zo smal mogelijke stand wordt ingenomen. Ook de hoogtestand van de voorste hand verandert waardoor de verdedigende positie overgenomen wordt door de achterste hand. De voorste arm hangt ontspannen omlaag.

Foto 10
Is een afwachtende houding waarbij ook weer de lichaamsbalans van veel invloed is. Het lichaamsgewicht rust nu rechtstandig op het standbeen en het voorste been draagt alleen het eigen gewicht. De armen zorgen voor een soort contragewicht.

Foto 11
Geeft de unieke Ninjutsu kruispas aan. Bij deze kruispas moet het lichaamsgewicht razendsnel overgebracht worden van het ene been op het andere. Dit is de belangrijkste voorwaarde bij deze techniek.

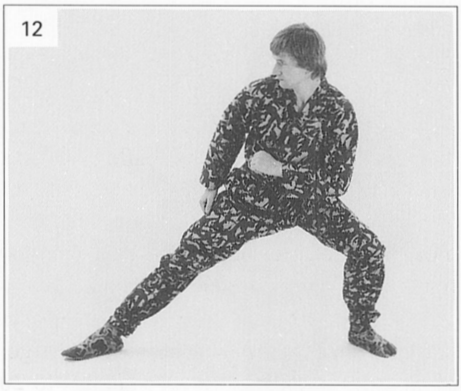


Foto 12
Dit is de eerste lage ontwijkende stand die vaak wordt ingenomen bij een gevecht met lange wapens. Het hele lichaamsgewicht rust op het achterste been. Het voorste been houdt een goed contact met de grond.

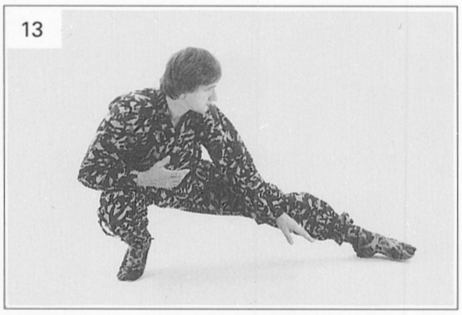
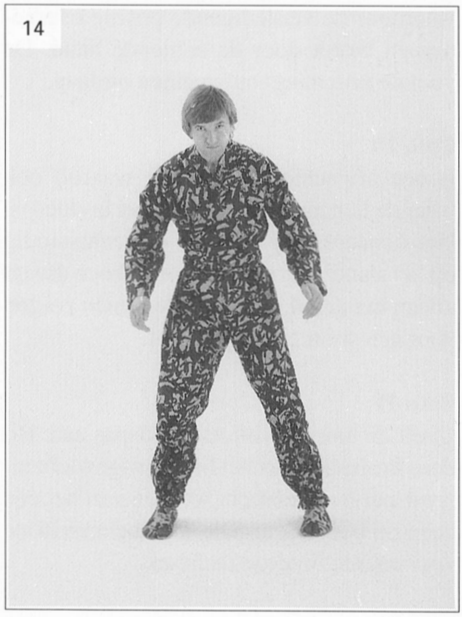


Foto 13
Is het vervolg van de actie vanuit de stand van foto 12, maar nu iets dieper. Beide voeten blijven stevig op de grond, maar ook hier moet het lichaamsgewicht zeer snel over kunnen gaan van het ene been op het andere. De handen kunnen contact met de grond zoeken, maar bij het gebruik van wapens moet men werken op spierkracht en het bewaren van een goed evenwicht. Oefen deze stand langzaam en vaak want een goede beheersing ervan is belangrijk.

Foto 14
Is de alerte uitgangshouding, de benen van elkaar op schouderbreedte, de handen paraat gehouden in lage stand. De voeten wijzen recht naar voren en de balans ligt in het midden van het lichaam op navelhoogte.



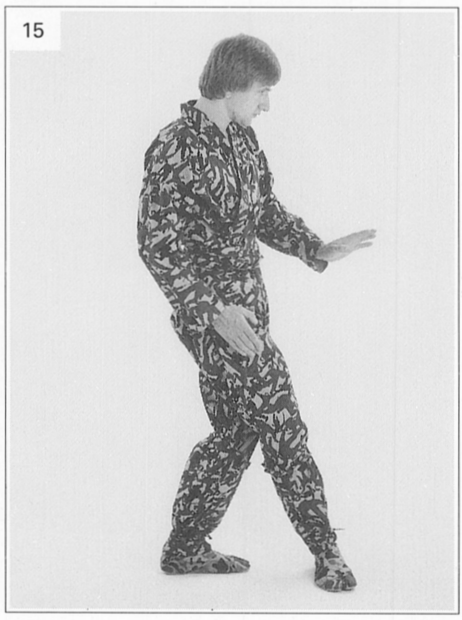
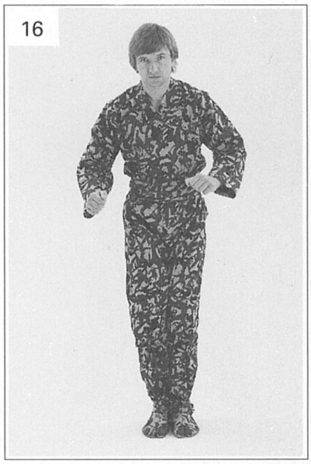
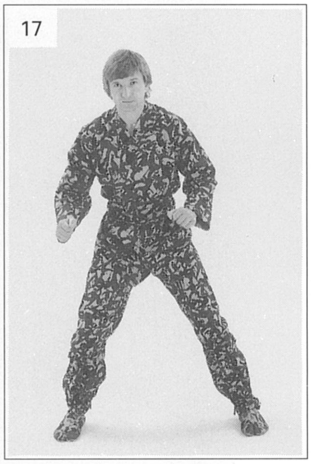


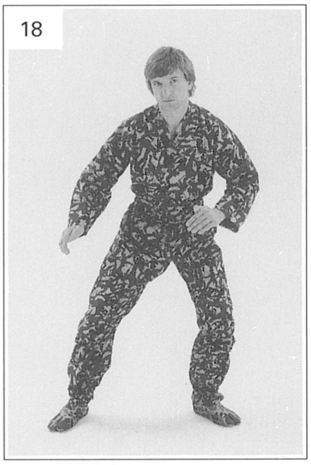
Foto 15
Is de basisstand voor de loopbeweging. De benen zijn gekruist. Op het achterste been rust het lichaamsgewicht dat door het iets naar achteren gebogen lichaam wordt versterkt. De voorste voet maakt ten opzichte daarvan een hoek van 90 gr.

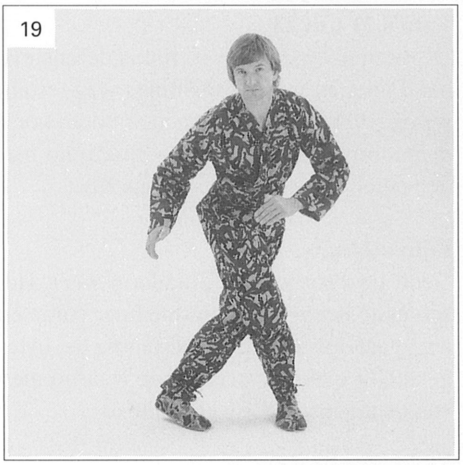
Nog meer standen zouden beschreven kunnen worden zoals de diverse zgn. dierstanden of standen met materialen (bijv. de waterschoen of de ijs-/sneeuwloperstand), maar dan zou nog een extra boek nodig zijn.

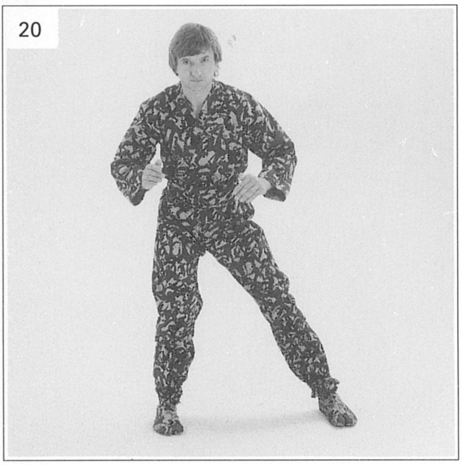
Foto's 16 t/m 20
Geven een typische Ninjutsu loop weer. De zgn. gekruiste loop is een belangrijk onderdeel van de ontwijkende bewegingen en bij het zich verplaatsen op smalle objecten. Daarbij is het voorzichtig overbrengen van het lichaamsgewicht van groot belang .
Foto 16 geeft het begin van de beweging aan, foto 17 het voorzichtig verplaatsen van het lichaamsgewicht, foto 18 laat duidelijk zien op welk been het gehele lichaamsgewicht rust en foto 19 de overstap, foto 20 weer het overbrengen van het lichaamsgewicht enzovoorts.

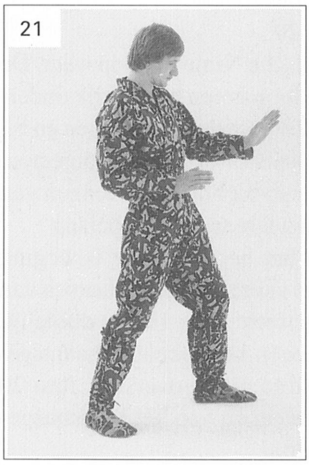


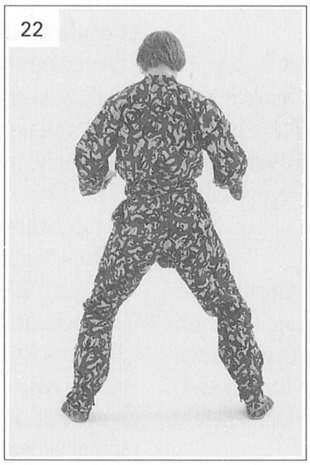


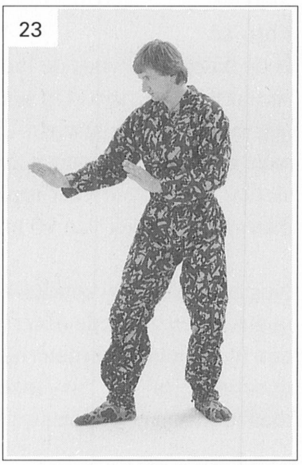


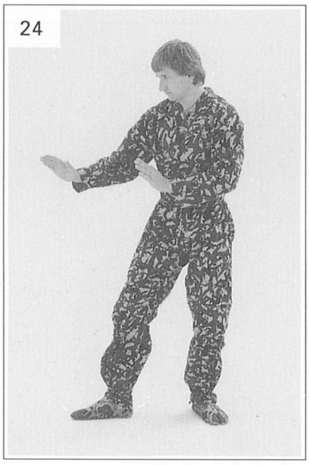


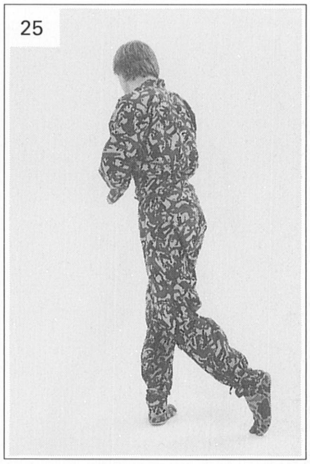


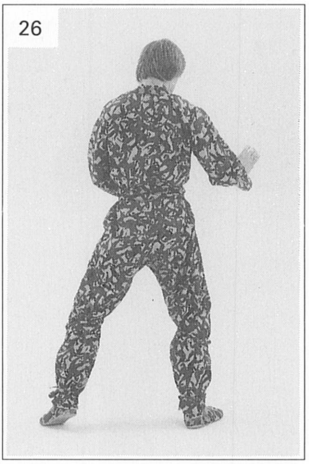


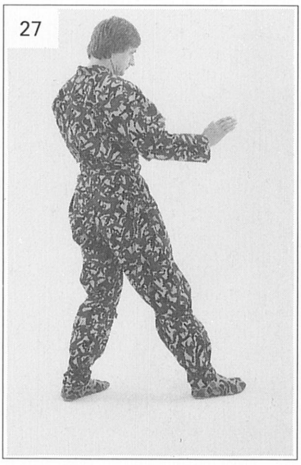






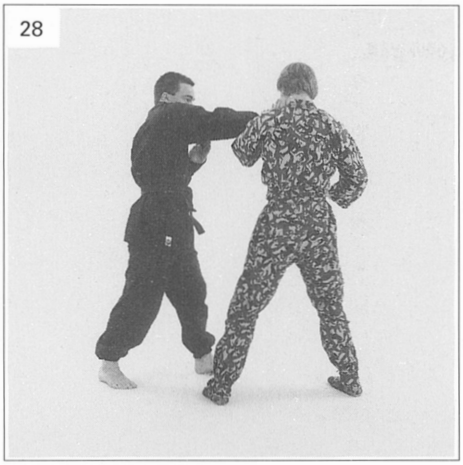


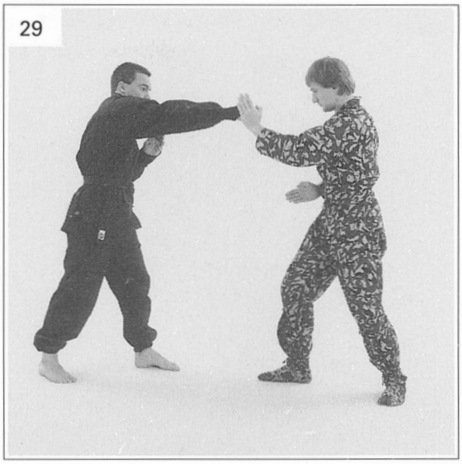




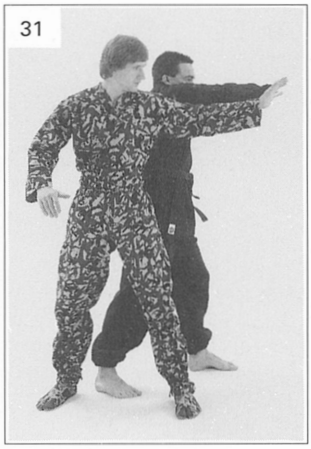
Foto's 21 t/m 23
De rotatieloop. Eerst is de linker defensieve hand voor en wordt ruggelings weggestapt waarbij het achterste been naar voren komt en het bovenlichaam weer gelijktijdig met de voeten wordt gedraaid (foto 23).

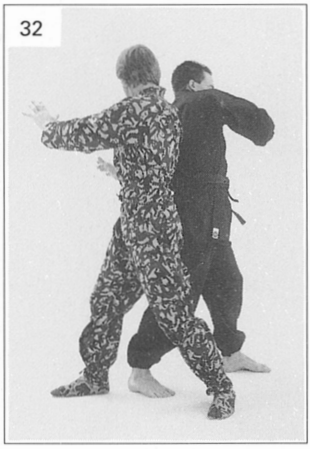
Foto's 24 t/m 27
Geeft de voorwaartse draailoop weer. Het achterste been komt een stap naar voren en men gaat dus naar de tegenstander toe in tegenstelling tot de vorige serie waarbij men van de tegenstander wegstapte.

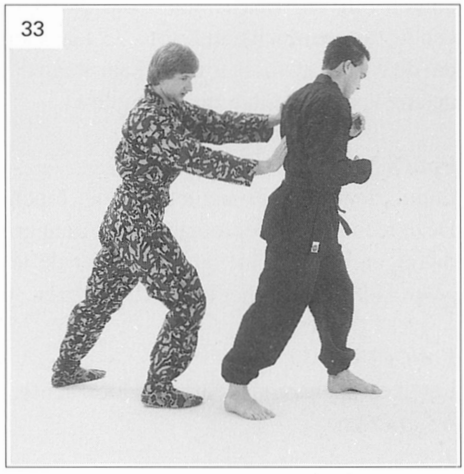






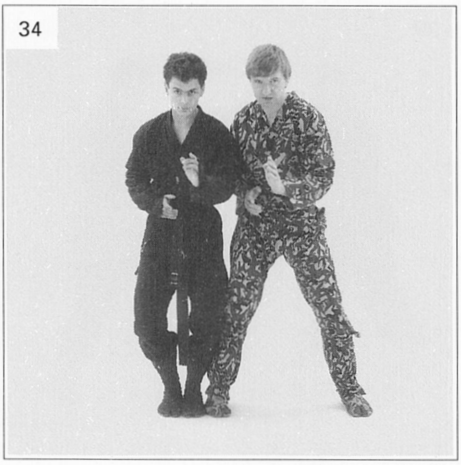


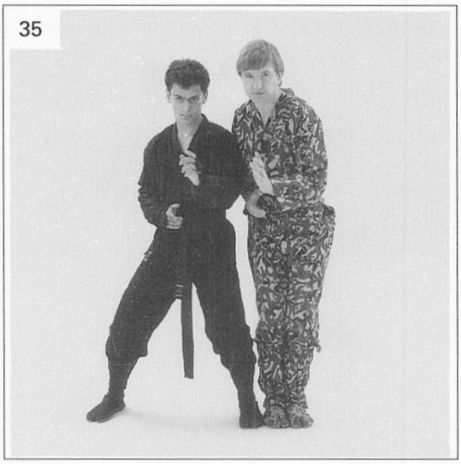


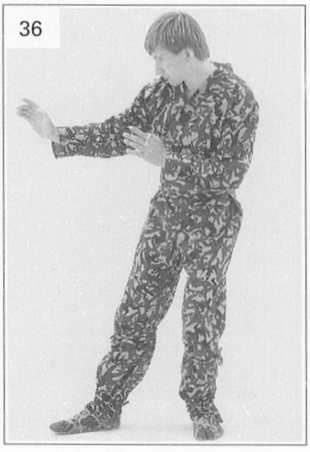


Foto's 28 t/m 33
Geven een duidelijk inzicht in de toepassing van de serie. Men wordt aangevallen (foto 28), de aanval wordt gepareerd en men gaat met de tegenstander mee in de slagrichting (foto's 29, 30 en 31), maar men gaat door met de ingezette draai (foto 32), komt op die manier achter de tegenstander te staan (foto 33) en men schakelt hem uit.

Foto's 34 en 35
Een zijwaartse loop die men rustig, maar ook heel snel kan uitvoeren in bijvoorbeeld een smalle steeg. Men kan toch naar alle

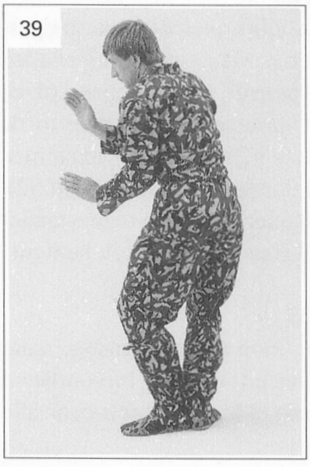

34


35


36


37


38


39

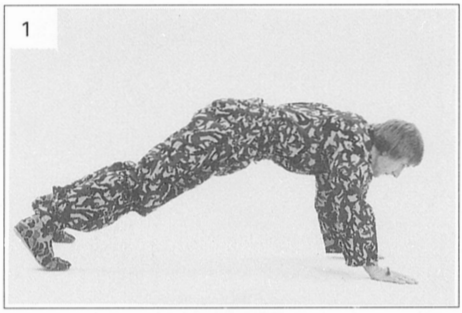
kanten blijven waarnemen. Foto 34 toont een korte paardezitstand, foto 35 laat zien dat de voeten zo dicht tegen elkaar staan dat de ene voet de andere bijna wegduwt.

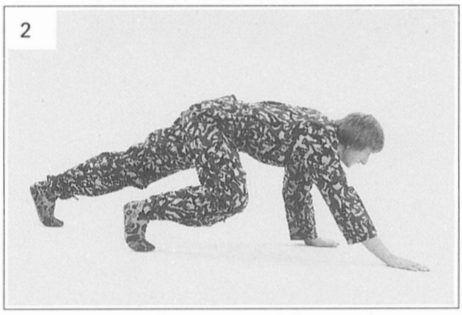
Foto's 36 en 37
Laten zien hoe men achteruit moet lopen. Deze techniek wordt toegepast als men gedwongen is achteruit te gaan, maar de tegenstander niet uit het oog wil verliezen.

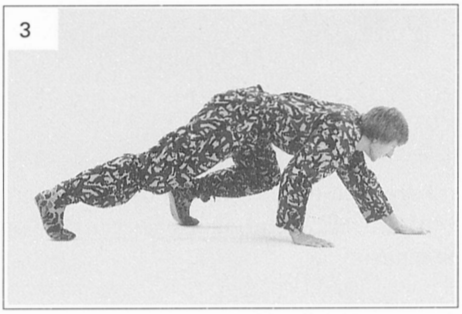
Foto's 38 en 39
Laten een langzame gedraaide loop achterwaarts zien.

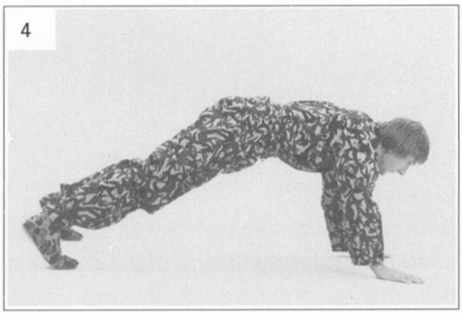
8 Kruipen en sluipen

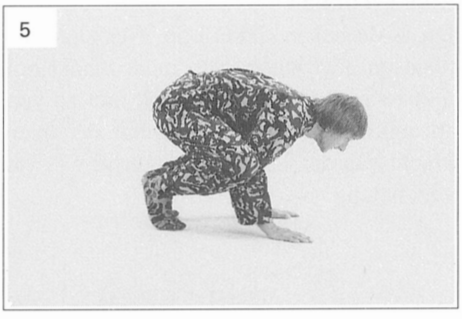
De ninja was een geheimzinnige figuur die zich moest zien te verplaatsen zonder opgemerkt te worden. Dat gold natuurlijk ook bij sluip- of kruiptochten door gras of andere soorten begroeiingen. Nu is er een verschil tussen sluipen en kruipen. Bij sluipen is het lichaam nog enigszins omhoog gericht, maar bij kruipen blijft het lichaam praktisch aan de grond. Het zo dicht bij en aan de grond blijven biedt enkele voordelen. Niet alleen wordt men op die manier nauwelijks gezien, maar door een oor aan de grond te houden kan men trillingen waarnemen en een vijand horen aankomen. Iemand die daarop getraind is kan op die manier zelfs bepaalde details vaststellen (aantallen mensen, al of niet met zwaar materieel etc.)





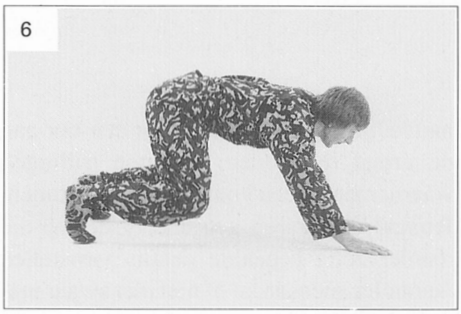


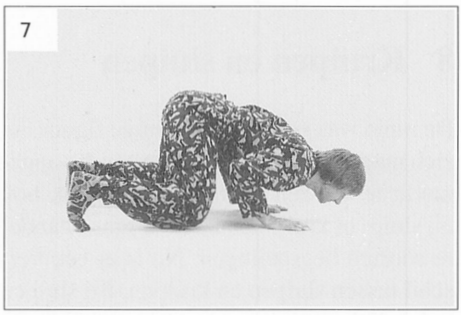


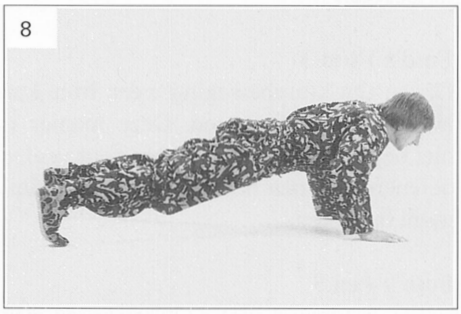


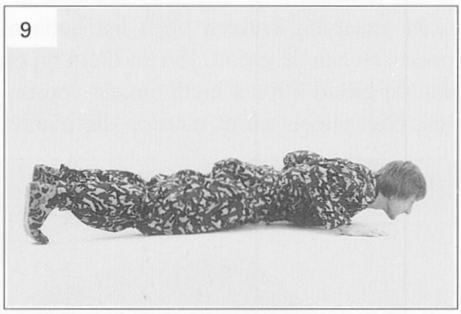
Foto's 1 t/m 3
Geven een kruipbeweging weer. Men kan zich snel voortbewegen. Deze manier is niet bepaald geluidsarm, maar door veel te oefenen kan men het geluid tot een minimum beperken.

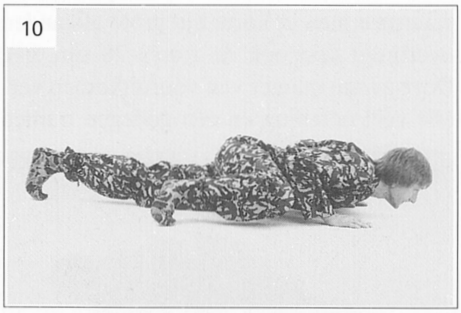
Foto's 4 en 5
Laten de flitsend snelle kikkersprong zien waarmee men in korte tijd grote afstanden overbrugt (zie ook de foto's 28 t/m 30). Deze zware manier van vooruitkomen vereist veel oefening en een gedegen trainen

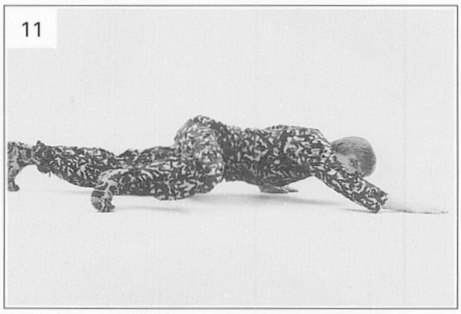






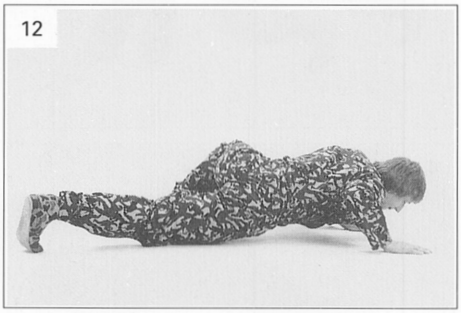




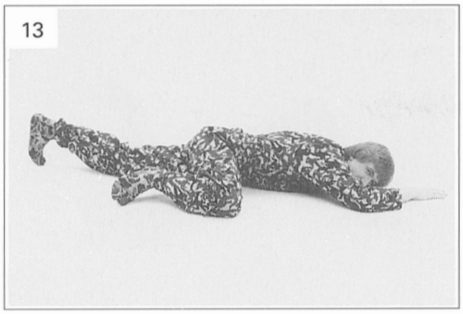


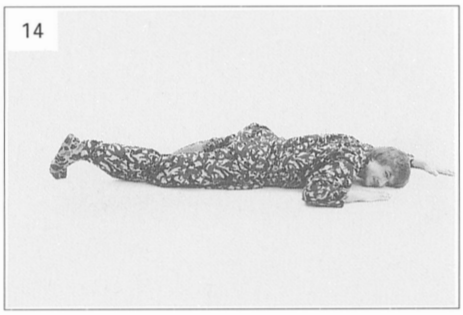
op been- en rugspieren. Dit doet men door bijvoorbeeld in mul zand tegen een duin op te rennen.

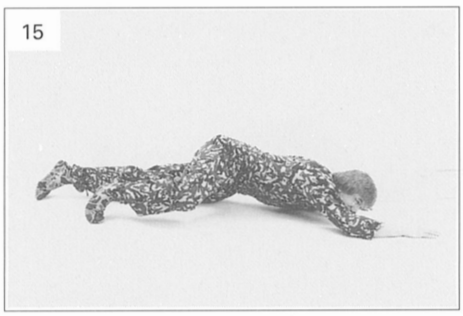
Foto's 6 t/m 8
Dit is de halve kikkerloop. Het zich verplaatsen gaat langzamer, maar maakt ook niet zo veel lawaai. Er is ook niet zo veel springkracht voor nodig, maar de spierkracht van de abdomina is hierbij wel van veel belang.

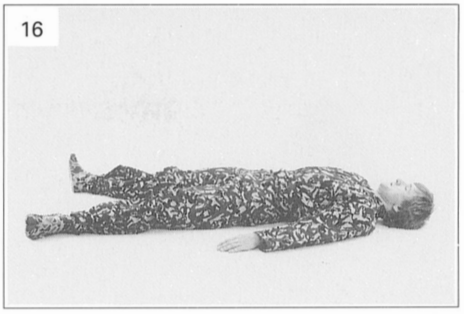


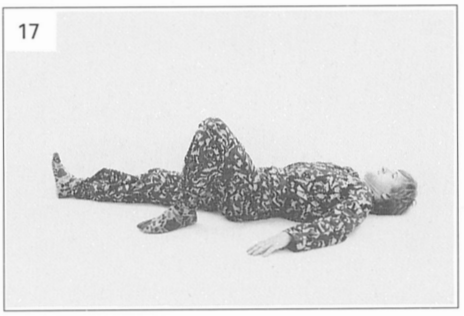
Foto's 9 t/m 12
Is de zogenaamde krokodillegang. Een krokodil houdt zich doodstil. Alleen zijn poten

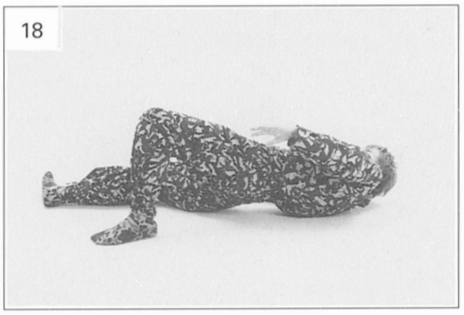


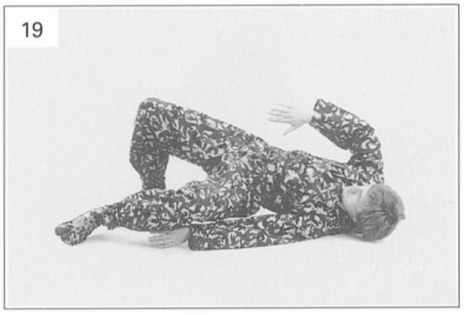








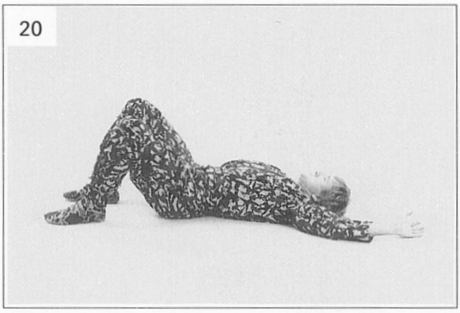


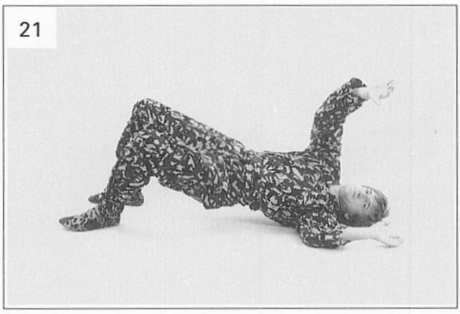


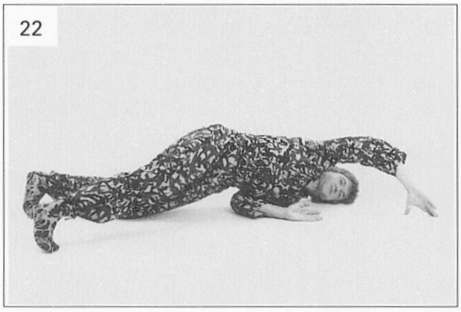
bewegen enigszins, maar dat is nauwelijks te zien. Bestudeer deze foto's goed en oefen in laag grasland.

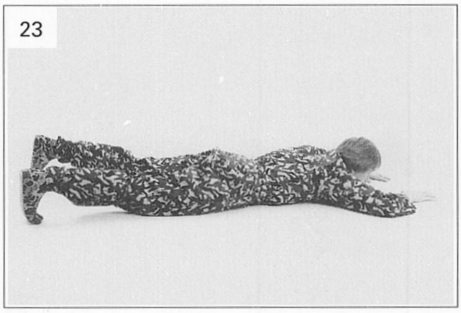
Foto's 13 t/m 27

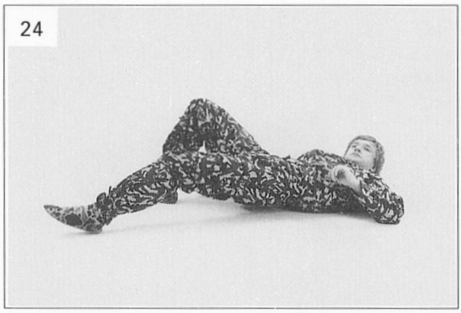
Dit is een doorlopende serie waarbij men zich enkele malen omdraait en de omgeving verkent. De serie is een combinatie van vooruit en achteruit kruipen. Bij het vooruit kruipen gaat het vooral om de kracht van de tenen en armen waarmee men het gehele lichaam vooruit brengt zonder dat men omhoog komt. Als men op de rug ligt hebben de nek en de schouders een belangrijke beweegfunctie, te vergelijken met een soort rugcrawlbeweging.

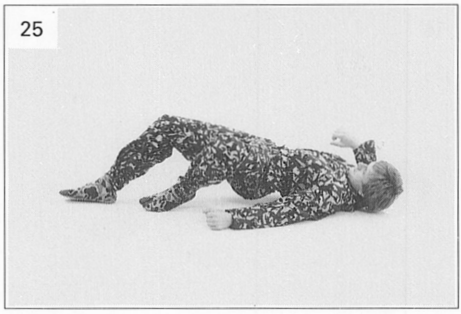

20


21

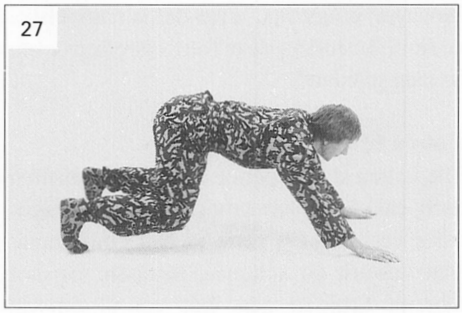

22


23

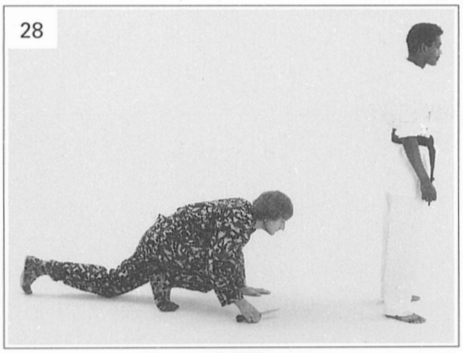

24


25

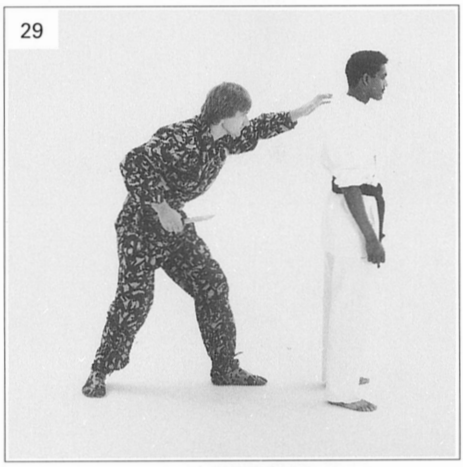

26


27

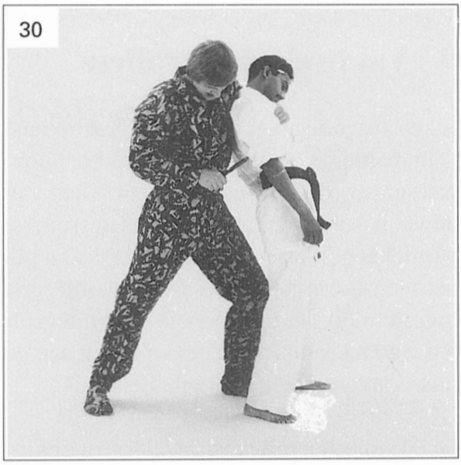
28



29



30



De bewegingen op de foto's 26 en 27 kunnen gevolgd worden door de kikkersprong (foto's 4 en 5) en door de bewegingen als getoond op de **foto's 28 t/m 30**.

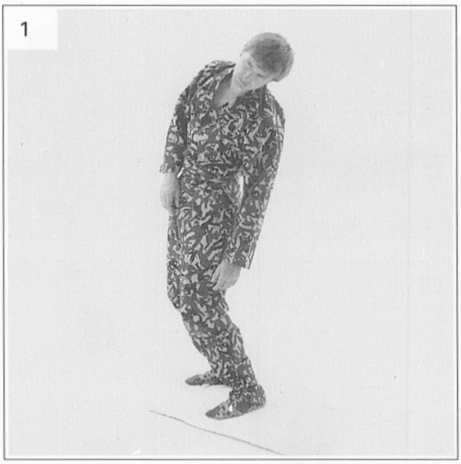
Nog andere kruipbewegingen zijn de zogenaamde slangegang, die alleen te maken is op zandgrond en soortgelijke tamelijk vlakke terreinen en de zijwaartse rol voor afdalingen langs gladde heuvels.

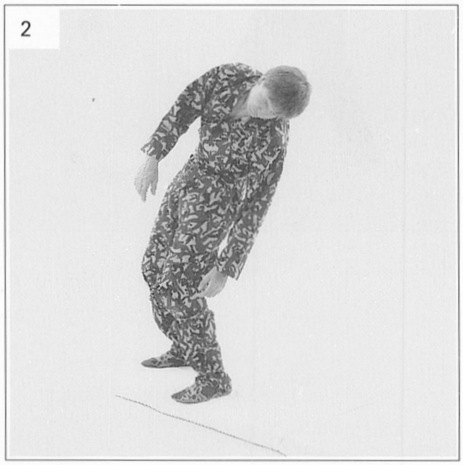
9 Val breken en rollen

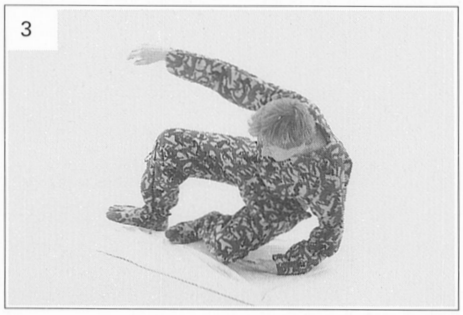
Elke oosterse gevechtssport of vechtkunst kent manieren om te vallen en in vele boekwerken wordt de kunst van het breken van de val beschreven, maar slechts in weinige wordt het ook werkelijk besproken. Dat gebeurt nu wel in dit boek. Daarbij wordt eerst ingegaan op het traditionele vallen en rollen waarna aandacht gegeven wordt aan de niet-conventionele valmethoden.

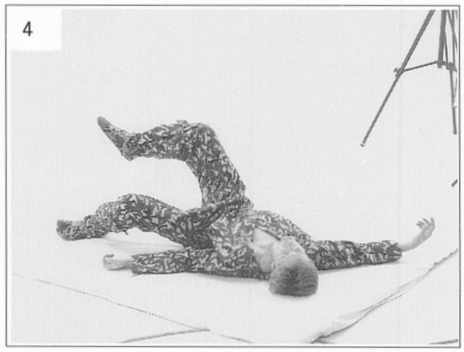
Goed vallen en rollen is zowel een overwinning van de angst als een zaak van pure techniek. Men moet eigenlijk plezier hebben in het vallen. Hard op de grond neerkomen zonder dat men pijn voelt is een boeiende ervaring op zich.
Moeilijker wordt het echter indien men door een ander weggeduwd of in feite weggeworpen wordt want dan heeft men het controleren van de situatie niet in eigen hand. Bovendien kan er dan weinig ruimte zijn met daarin nog een aantal gevaarlijke obstakels. Dat zijn allemaal factoren die niet aangetroffen worden in de trainingszaal, de *dojo*.

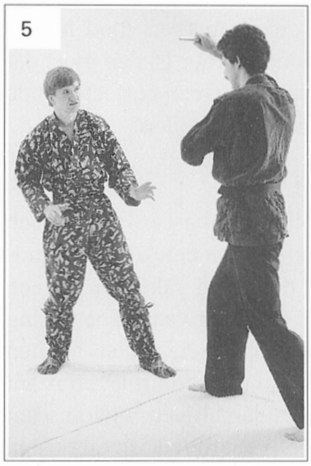
Foto's 1 t/m 13
Bij niet-conventionele valmethoden gaat het om een volledige controle van de spieren. Het is het beste te vergelijken met een geconcentreerd flauwvallen. Dan wordt net

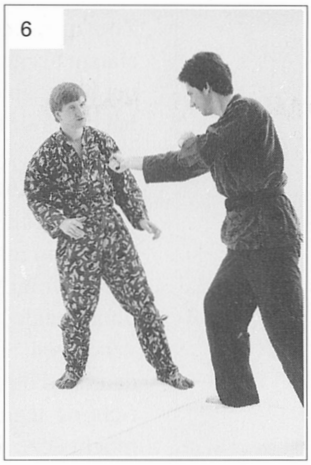

1

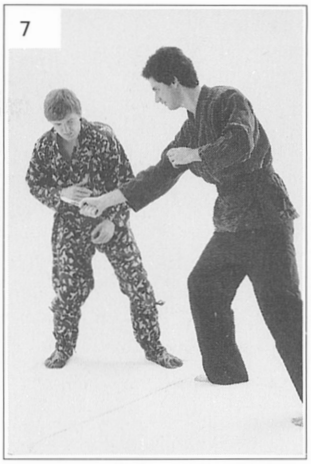

2

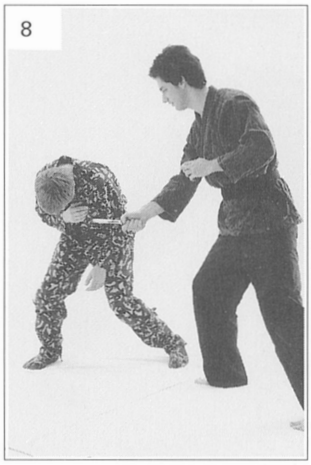

3

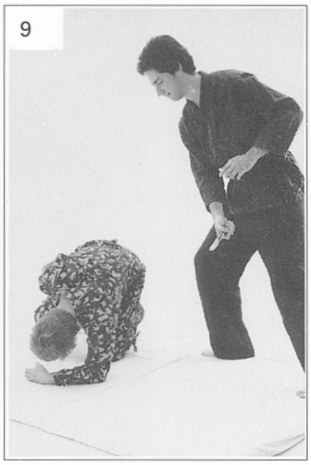

4

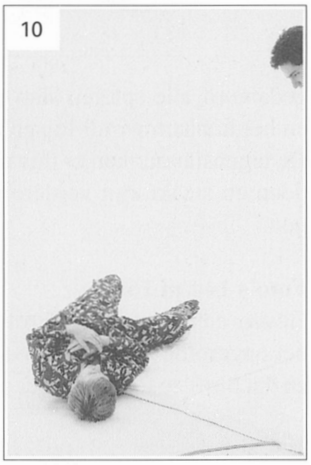

5

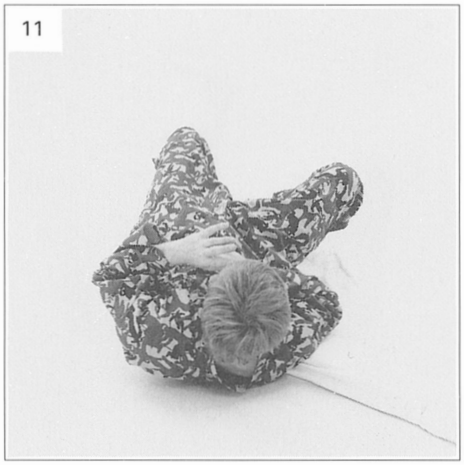

6

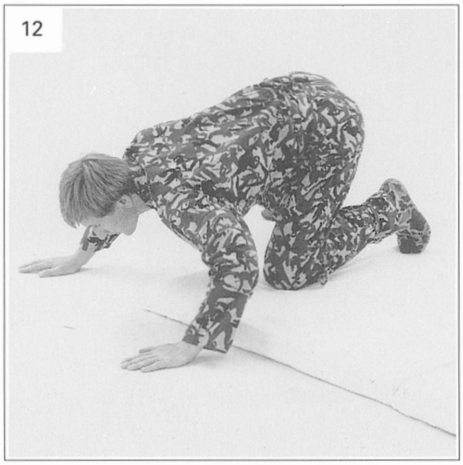

7


8


9


10


11


12

13



gedaan of alle spieren slap zijn geworden en het lichaam wordt log en onhandelbaar. De tegenstander kan er dus niets meer mee doen en staakt zijn verdere aanvalspogingen.

Foto's 14 t/m 16

Geven een voorwaartse rol weer waarbij het opgerolde lichaam als een bal voortrolt en dat blijft zo tot men weer overeind komt.

14



Zou men een cirkel trekken rond het lichaam als getoond op foto 16 dan moet dat het beeld opleveren van een perfecte ronde bal die door kan blijven rollen.

Foto's 17 t/m 23

Dit achteruit rollen is gebaseerd op een zich heel klein maken en met een zo gering mogelijk volume de grond raken en in een doorgaande lijn de achterwaartse beweging vervolgen. De voeten en tenen moeten daarbij volledig onder controle constant richting tegenstander blijven wijzen want mocht deze tijdens het rollen aanvallen dan

15



16



17



18



19



20



21

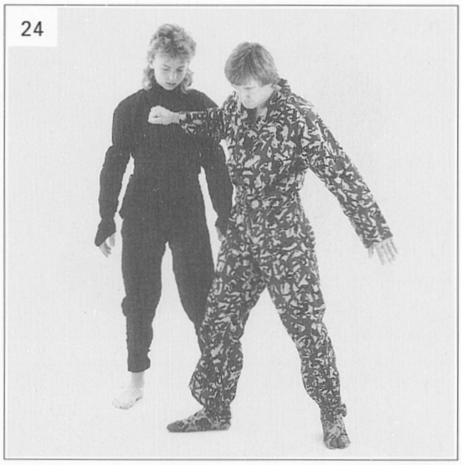


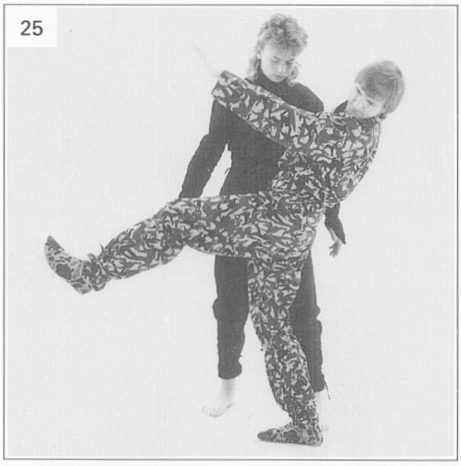
22

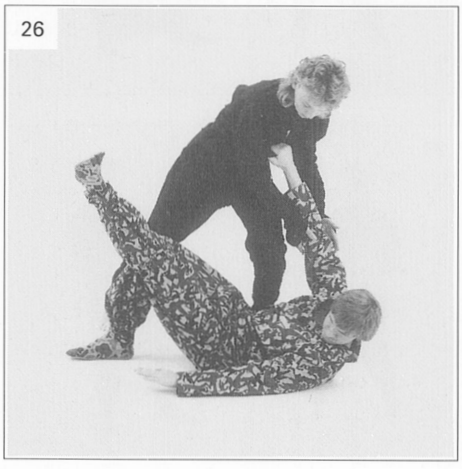


23







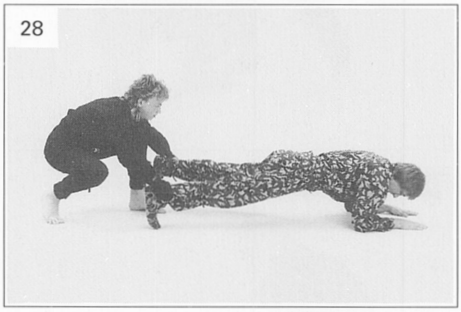


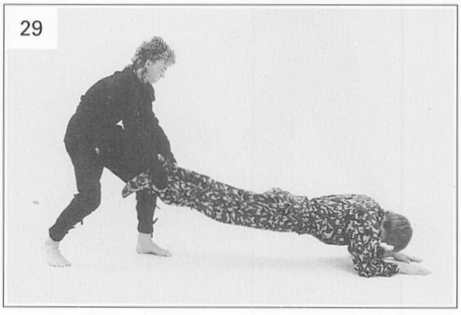
moeten lichaam en benen krachtig uitgestrekt kunnen worden om hem een trap te kunnen geven, bijvoorbeeld op het moment van foto 20.

Foto's 24 t/m 26

Dit zijn de zijwaartse judovallen, die zowel naar links als naar rechts kunnen worden uitgevoerd. Slaan op de grond is in het Ninjutsu echter nogal gevaarlijk omdat men vaak wapens aan de onderarm heeft beves-



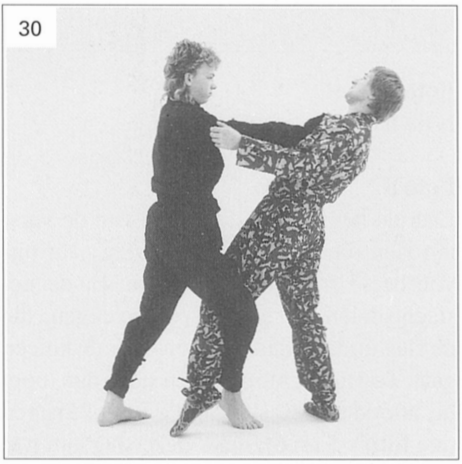




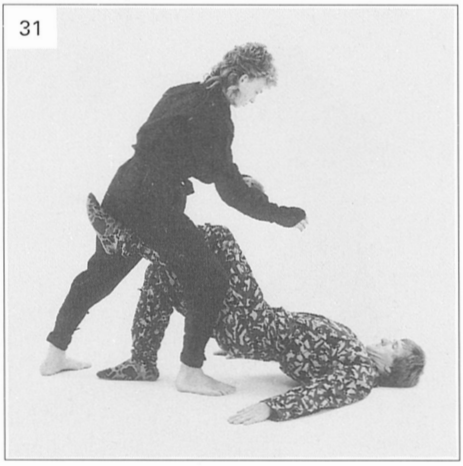
tigd. Deze manier van vallen kan daarom het beste ongewapend worden gedaan en dan op vlak terrein. Het is meer een oefening om goed te leren vallen dan een praktische methode in het werkelijke gevecht.

Foto's 27 t/m 29
Tonen bij het aanvallen een voorwaartse val op twee manieren. Bij de eerste manier (foto 28) valt men redelijk zacht, maar bij de tweede manier (foto 29) komt men nogal hard terecht omdat de voeten weinig van de smak opvangen.

30



31



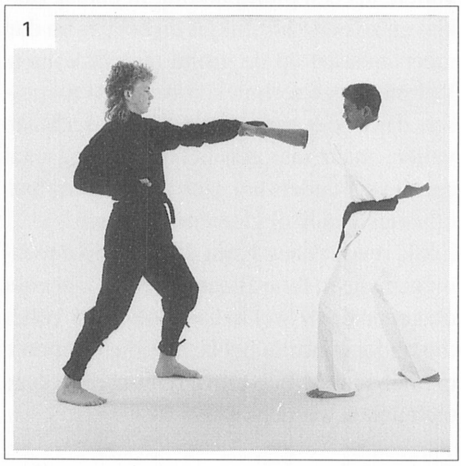
Foto's 30 en 31
Tonen een directe achterwaartse val waarbij wegrollen niet mogelijk is. Bij deze manier van vallen moet men op enkele zaken goed letten. De kin moet men zo dicht mogelijk tegen de borst drukken, de schouderbladen mogen niet naar buiten toe gekeerd staan, dat wil zeggen dat de armen dus niet achterwaarts worden getrokken, de ruggegraat mag niet naar buiten toe staan, dus de armen mogen niet voor het lichaam gehouden worden en men moet zo veel mogelijk vermijden bij het vallen op het stuitje terecht te komen. Het van zich afslaan moet gebeuren met de onderarmen waarbij de elleboog goed gebogen moet zijn.

De techniek van de natuurlijke val is een aparte techniek, maar in de praktijk moeilijk uit te voeren.
De eerste manier is vanuit de rechtstand zo maar in elkaar zakken alsof men flauw valt. Deze truc heeft menige tegenstander het leven gekost. Hij nadert het 'bewusteloze' slachtoffer, maar wordt door deze plotseling neergestoken.
In het tweede geval valt men achterwaarts neer. Dat moet in totaal ontspannen toestand gebeuren. Men moet als het ware 'rond' vallen, als een plumpudding in elkaar zakken en zo eerst bij stukjes en beetjes en dan meer massaal op de grond terecht komen. Wil men deze techniek voorwaarts toepassen dan moet men niet rechttoe rechtaan vallen, maar met een lichte draaiing naar een der schouders toe, zich zelf met een arm opvangen en heel vloeiend afduwen.
Zoals reeds gezegd zijn dit moeilijke technieken, die in feite alleen geschikt zijn voor diegenen die zowel lichaam als geest volledig onder controle hebben. Is die harmonie er niet dan is het bijna onmogelijk deze technieken toe te passen.

10 Stoten, slaan, steken, zweepslagen, polstechnieken

Zowel bij de aanval als bij de verdediging kunnen hand en onderarm goede diensten bewijzen. In het Ninjutsu is mede dank zij de snelle directheid van de bewegingen van het bovenlichaam een geheel arsenaal beschikbaar aan stoten, slagen, steken, polsslagen, zweepslagen, en schouderstoten. Vele in deze zin toegepaste technieken zijn in andere gevechtssporten verboden hoewel ze toch wel toegepast worden, maar dan alleen op die momenten dat de scheidsrechter even niet oplet want anders volgt onherroepelijk diskwalificatie. De in het nu navolgende beschreven technieken zijn alle geselecteerd op hun doeltreffendheid en ze zijn bruikbaar voor zowel mannen als vrouwen. Maar alvorens ze te gaan beoefenen moet u eerst eens goed kijken naar de fotoseries van de verschillende handstanden.

Foto 1
Geeft de basispositie aan voor een doorlopende serie van stoten en slagen waarbij de aanval steeds door de ander wordt overgenomen.



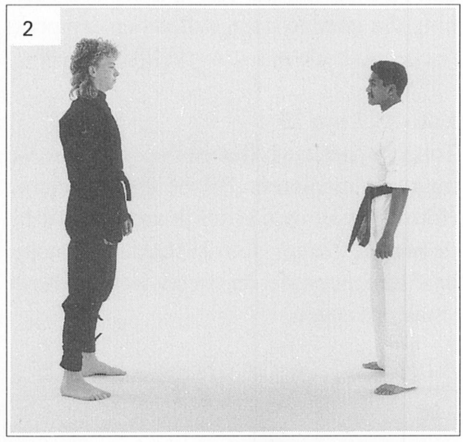
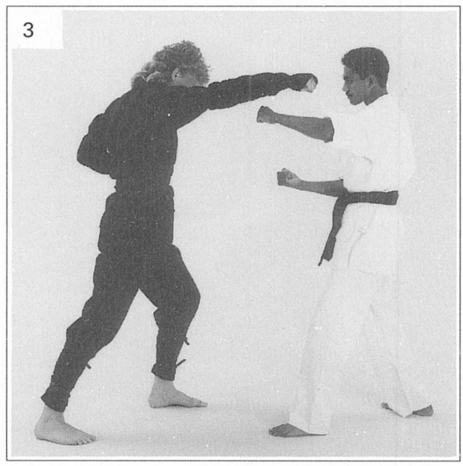
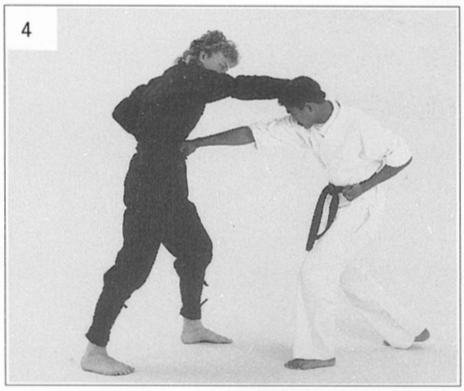
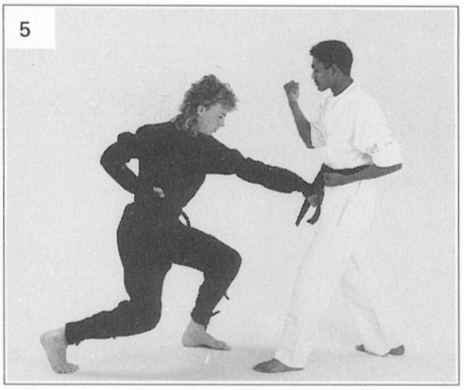


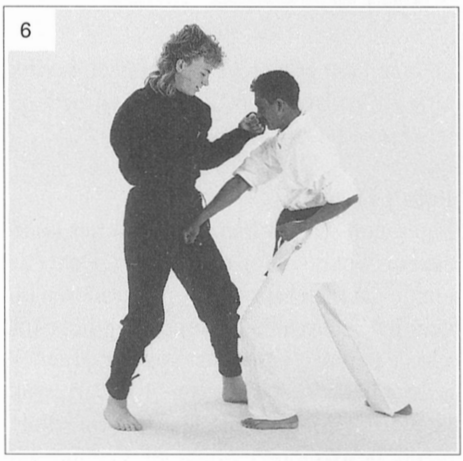
Foto 2
Is de basispositie voor de slag.

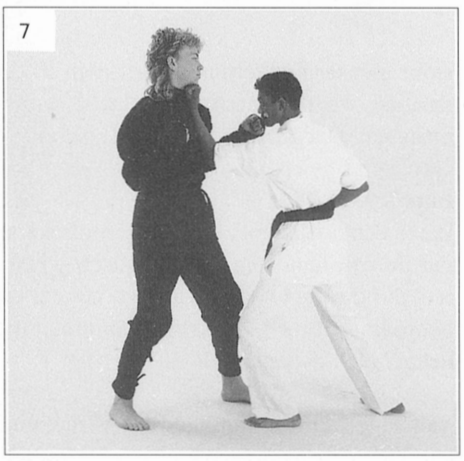
Foto 3
Laat de beginnende torsering van de vuisten zien die overgaat in een slag naar bijvoorbeeld de onderbuik (**foto 4**), de geslachtsdelen. Let er goed op hoe degene die de slag uitdeelt daarbij even door de knieën gaat. Zou hij rechtop blijven staan dan loopt hij alle kans een slag op de kin te krijgen (zie **foto's 5 en 6**), maar deze slag kan wel







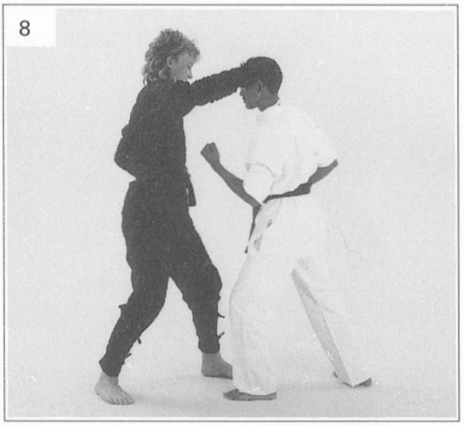




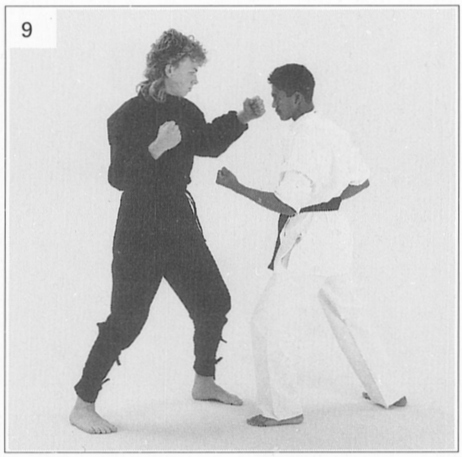
effectief zijn indien men dichtbij staat en er geen ruimte is voor een gebogen houding.

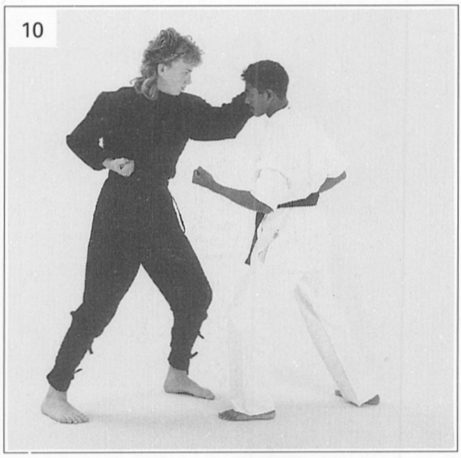
Foto 7
Laat een opstoot onder de kin zien. De kracht van die stoot komt weliswaar zowel uit arm als schouder, maar wordt bij een goede houding nog versterkt door kracht uit de benen.

Foto 8
Toont een slag op de slaap, gegeven met een hoog ingedraaide elleboog. Een dergelijke stoot is bijzonder geschikt indien de tegenstander kleiner is. Bij het inzetten van deze stoot en de hierop volgende hoekstoot moet



men goed letten op de stand van de voeten en het wegstappen. Bij het zetten van een



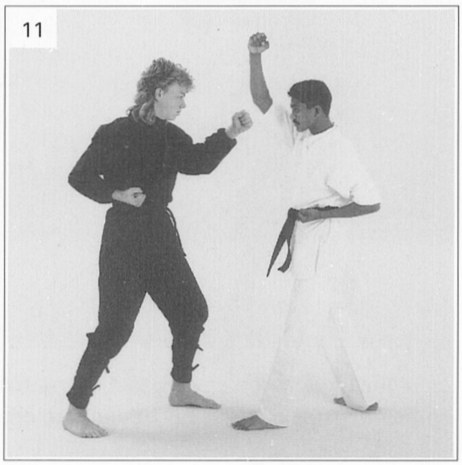


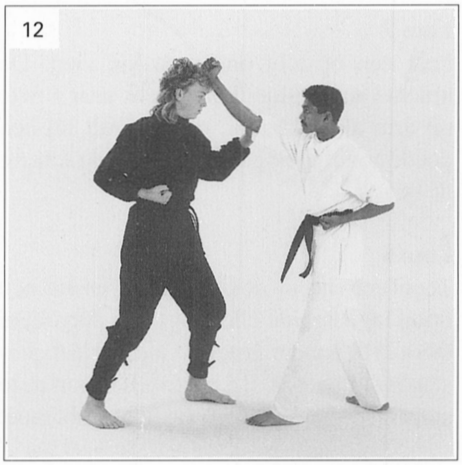
stoot met de rechterhand moet men in de richting waarin de stoot geplaatst wordt meegaan. Dat geldt ook voor de voeten.

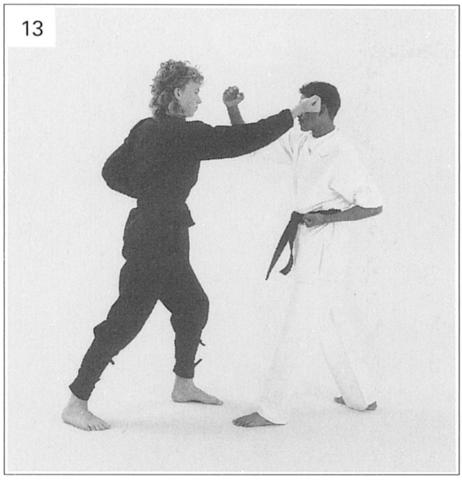
Foto's 9 en 10
Laten een hoekstoot zien. Het terugtrekken van de vrije hand kan bokstechnisch gebeuren, dus de hand hoog houden, schouder en heup draaien mee. De kracht komt dan uit het gehele lichaam.

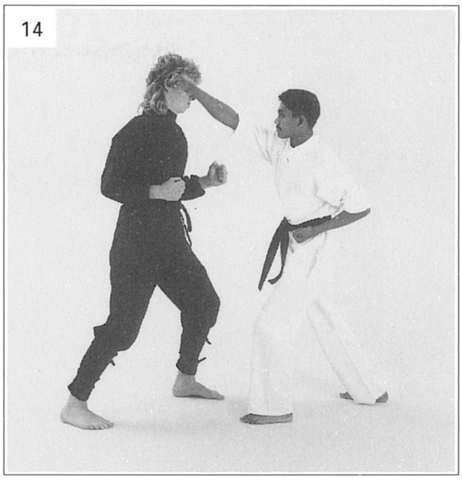
Vanwege hun vernietigend en vernielend karakter zijn hamerslagen in vele sporten niet toegestaan. Als men goed kijkt naar boks- en andere gevechtshandschoenen ziet men dat er aan de zijkant geen verdikking zit, zodat de hand daar min of meer onbeschermd is.

Foto's 11 en 12
Laten een directe hamerslag op het hoofd zien en wel bovenop de fontanel. Dat is het plekje dat men bij pasgeboren kinderen bovenop de schedel ziet kloppen op het ritme van de hartslag omdat het nog niet afgedekt is door het schedeldak. Het blijft een zwakke plek en door een harde slag erop kan iemand bewusteloos raken of een hersenschudding oplopen. De slag is vooral effectief indien de vuist als een hamer neer-









komt en het gehele lichaam mee naar beneden getrokken wordt.

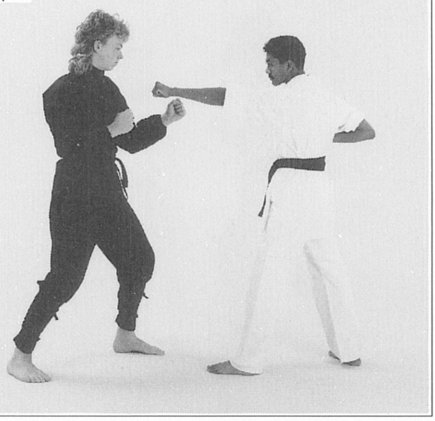
Foto 13
Is een hamerslag op de slaap, kaak of kin. Bij deze hamerslagen is de palm van de hand naar boven gericht.

Foto 14
Een hamerslag met de palm van de hand naar beneden op dezelfde trefvlakken als op de vorige foto.
Bij gevechten met blote handen zijn de knokkels een belangrijk wapen. Deze harde botstukken zijn klein van omvang, maar vertegenwoordigen een grote kracht waardoor er hard mee geslagen kan worden. De slagkracht hangt af van de techniek die gebruikt wordt. Bij de zweepslag is het moment van slaan bijzonder kort, maar het voornaamste doel is de tegenstander onaangenaam te verrassen. De uitwerking van een snelle harde slag op een vitaal deel van de tegenstander is enorm. De schrik en de verrassing geven de aanvaller gelegenheid het werk af te maken.
Zweepslagen zijn gebaseerd op een snelle contractie van tegenwerkende spieren. Aan het eind van de beweging, direct nadat het object geraakt is, moet de vuist onmiddellijk worden teruggetrokken. Het moment van contact moet minimaal zijn, de kracht en de impact maximaal. Zie **foto 15**.

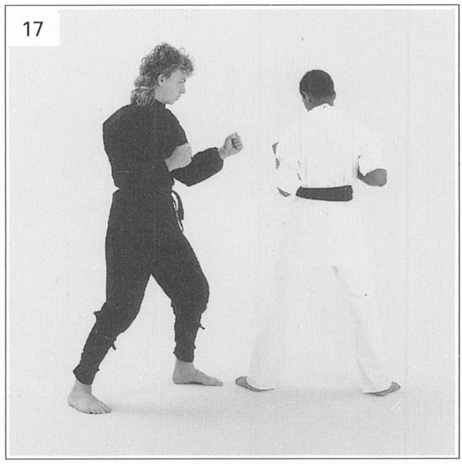


Foto's 16 t/m 20
De nu volgende slagenserie laat de diverse mogelijkheden zien van de rotatieslag.
Dit zijn enorm harde slagen omdat het lichaam gedraaid wordt ingebracht. Door de snelheid waarmee dat gebeurt en de verplaatsing van het lichaamsgewicht in de richting van de slag ontstaat een gecombi-

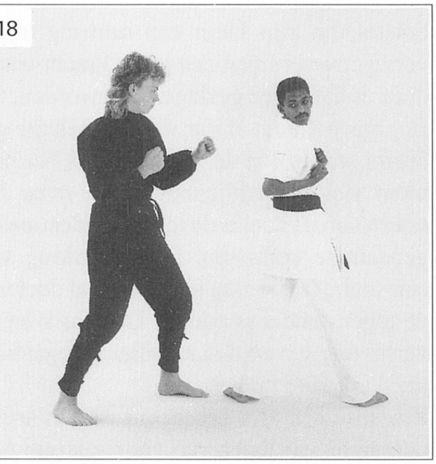
16



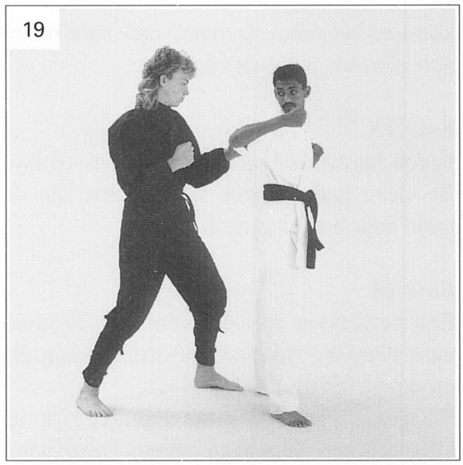
17



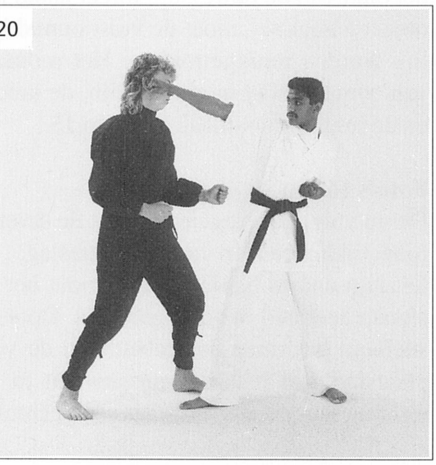
18



19



20

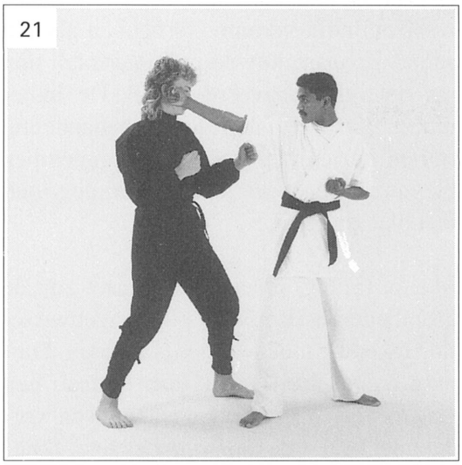


neerde explosie van kracht. Let vooral goed op de stand van de voeten bij de voorbereiding van de slag. Eveneens is belangrijk dat men alvorens te slaan eerst goed kijkt waar men slaat (foto 18), want een misser kan fataal zijn.

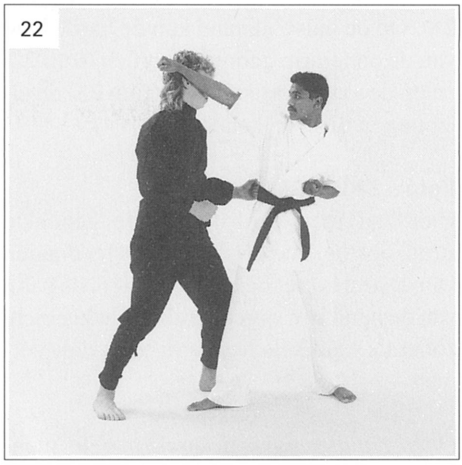
Foto's 21 t/m 23

De manier waarop men de ander raakt is afhankelijk van de afstand tussen aanvaller en aangevallene. Er zijn drie afstanden. Bij de langste afstand wordt de ander geraakt met zowel knokkels als hamervuist (foto

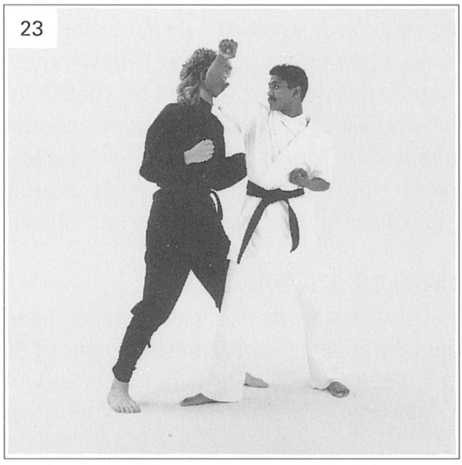
21



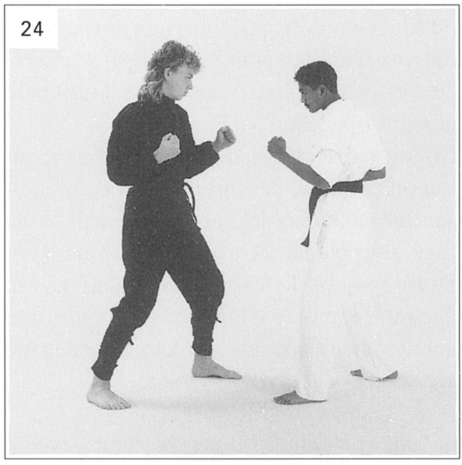
22



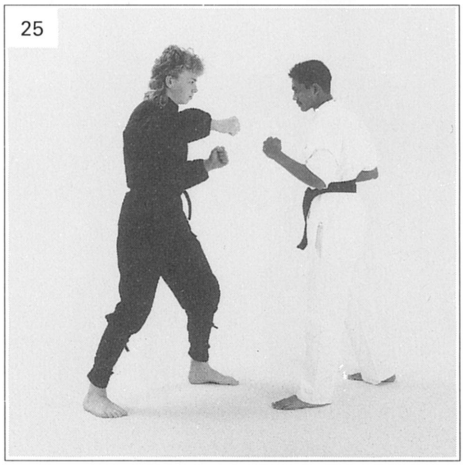
23



24



25



26



21). Op de halve afstand kan de harde kant van de onderarm gebruikt worden (foto 22) en op de extra korte afstand (foto 23) de elleboog in diverse standen.

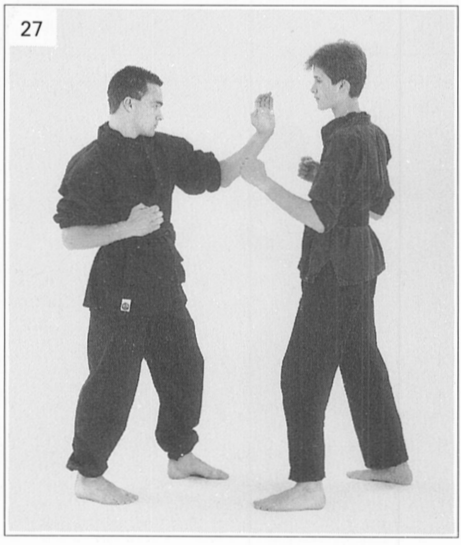
Foto's 24 t/m 26
Hier ziet men een afwijkende gehoekte stoot, ook bekend als de swing. Het draaien van de arm is hier heel goed te zien, de palm van de hand is weggedraaid van het gezicht zodat de knokkels het harde raakvlak vormen.

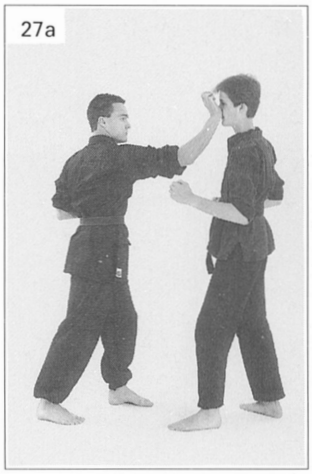
Open-handtechnieken spreken vele mensen tot de verbeelding. Vele ninja en Kung-Fu films worden opgesierd met de meest fabuleuze handbewegingen die op het scherm heel effectief lijken, maar in werkelijkheid nergens op slaan.
Bij mijn trektochten door Azië heb ik mensen ontmoet die beschikten over een fabelachtige handtechniek, onder andere in India (Kerala), Nepal (Gurka) en China (Wu Shu). Toch blijken vele handtechnieken in de praktijk niet te werken als de tegenstander niet meewerkt, met andere woorden: de kunst niet beheerst.

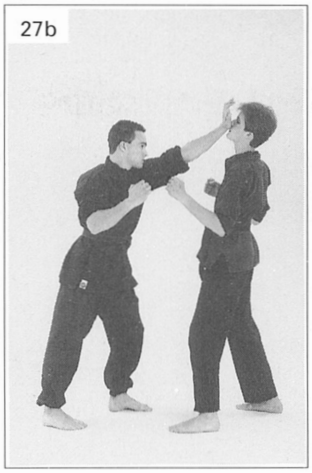
In India maakte ik in een bar een gevecht mee tussen een Gurukal van het Kalari (beoefenaar van een Indiase vechtsport) met een ervaring van vele jaren in die sport en een dikke, half dronken Duitse matroos die de vechtkunst niet beheerste, maar wel in het bezit was van grote massa, een door alcohol beneveld brein met daardoor een geringe gevoeligheid. De Gurukal was fit, snel en nuchter. De matroos sloeg, maar de Gurukal ontweek alle slagen en counterde behendig waardoor de Duitser steeds nijdiger werd. Tenslotte kreeg hij de kleine Indiër in een hoek van de bar te pakken en gezien het grote krachtsverschil zou hij hem waarschijnlijk vermorzeld hebben als een aantal gewaarschuwde politieagenten niet net op tijd gearriveerd waren. De Indiër moest zich wel onder doktersbehandeling stellen gezien het grote aantal opgelopen blessures. Een week later liep hij nog rond met blauwe ogen.

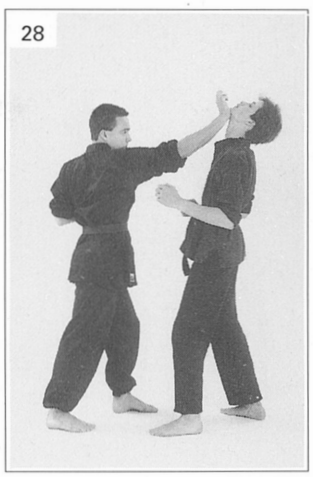
Massa, timing, precisie en impact zijn de grootheden waarmee bij elke slagenwisseling rekening moet worden gehouden. Training brengt iets, inzicht doet de rest. Een slag met een open hand moet gegeven worden met het harde deel van die hand. Daarvoor komen in aanmerking: de toppen van de vingers, de knokkels, de palm en de zijkant (de kant waar de pink zit), bij sommige sporten ook de duim. Maar in het echte Ninjutsu wordt de duim niet als wapen gebruikt omdat deze vinger zwak is en snel geblesseerd. En dat is belangrijk want de duim is onmisbaar bij het vasthouden van wapens.

Foto's 27, 27a, 27b en 28
Laten een slag met de palm van de hand zien die gegeven wordt onder de neus of de kin. Die onder de neus is het meest effec-


27



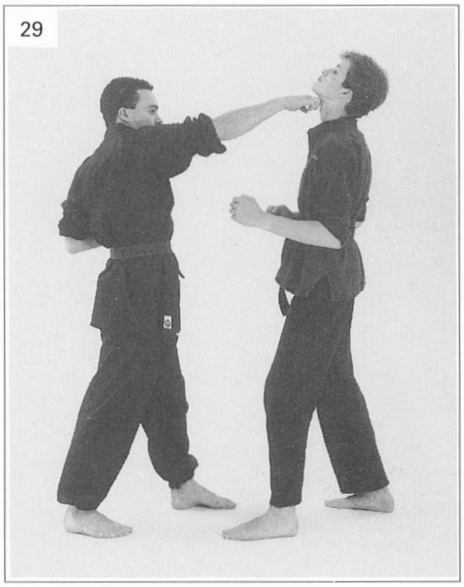


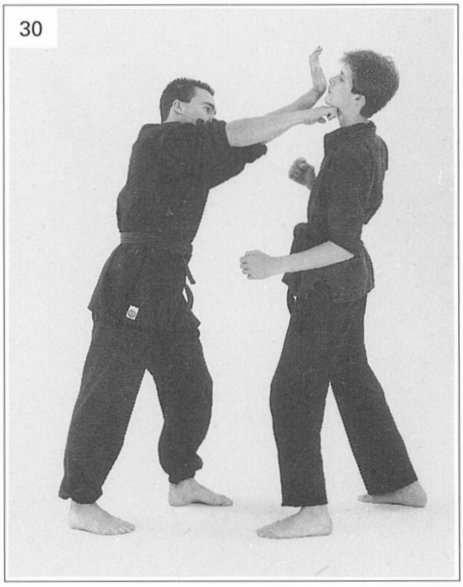


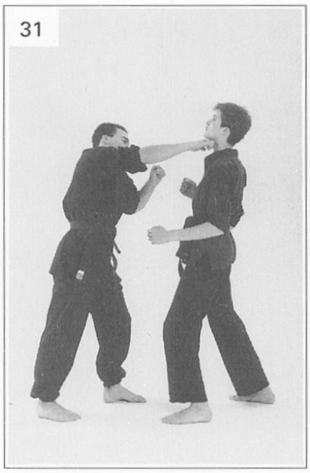
tief, maar ook het moeilijkst. De onder de kin geplaatste slag wordt gegeven als men het hoofd van de tegenstander snel naar achteren wil hebben. De nek krijgt dan een klap als een zweepslag waardoor lichaamsfuncties verstoord worden. De pijn en uitwerking kan lang aanhouden (foto 28).

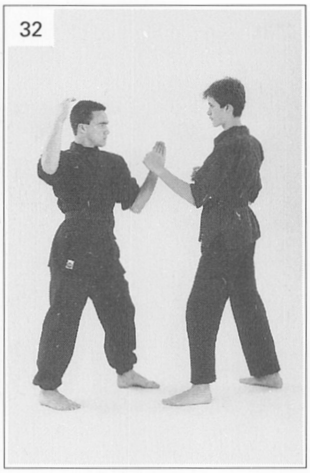
Foto's 29 t/m 33

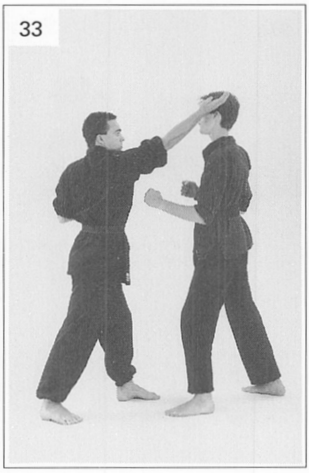
Laten een serie technieken zien die in werkelijkheid niet echt goed te combineren zijn, maar als oefenstof voldoen ze uitstekend. Een slag met de vingerknokkels naar het strottehoofd (foto 29) wordt afgewisseld met een slag met de handpalm onder de neus (foto 30). De strot wordt enigszins dichtgedrukt om gillen te voorkomen (foto 31), de handen worden teruggetrokken (foto 32) om met de rechterhand een harde zijwaartse slag te geven.







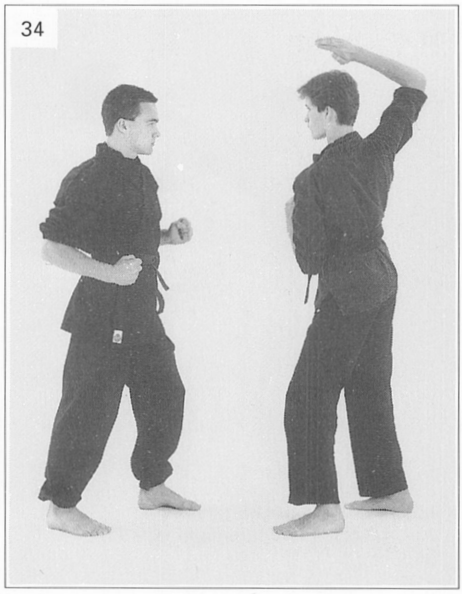


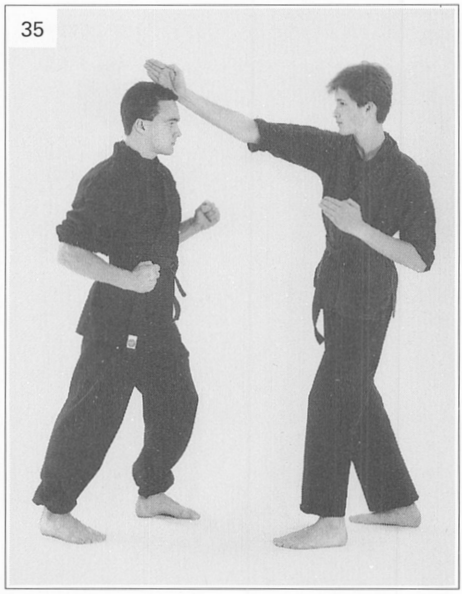


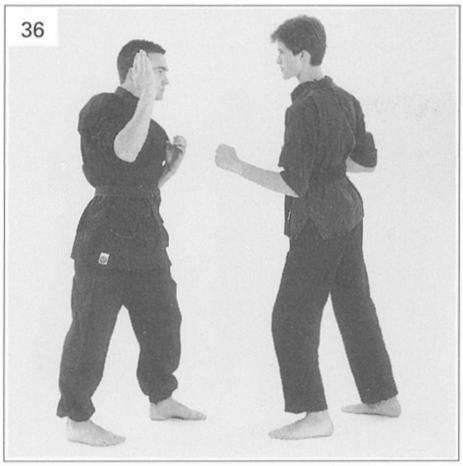
Foto's 34 en 35
Laten een zwaardslag zien, ook van boven naar beneden en eveneens gericht op de fontanel.

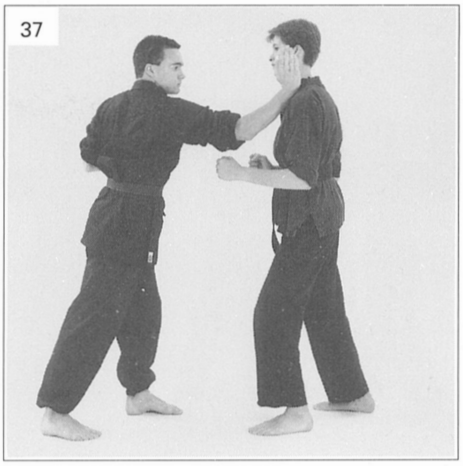
Foto's 36 en 37
Met de onderzijde van de meskant van de hand (zie foto 11, hoofdstuk 32) wordt in rechte lijn het sleutelbeen geraakt dat daardoor vrij snel breekt. Op de foto's is goed het draaien van de heup te zien, nodig voor de kracht waarmee men moet slaan.

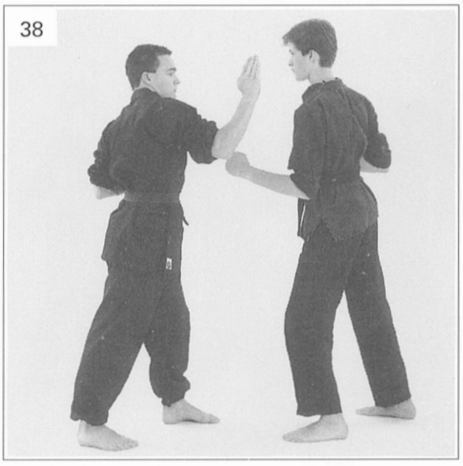
Foto's 38 t/m 41
Laten zien hoe men na deze slag onmiddellijk teruggaat waarbij de opponent overneemt met een zijwaarts ingedraaide slag, die kruiselings op het hoofd terecht komt waarbij eigen kin en keel goed afgedekt zijn.

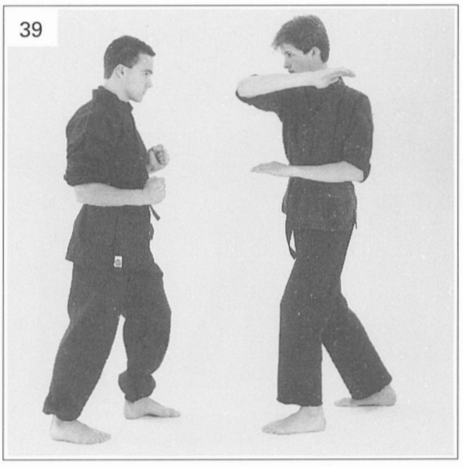


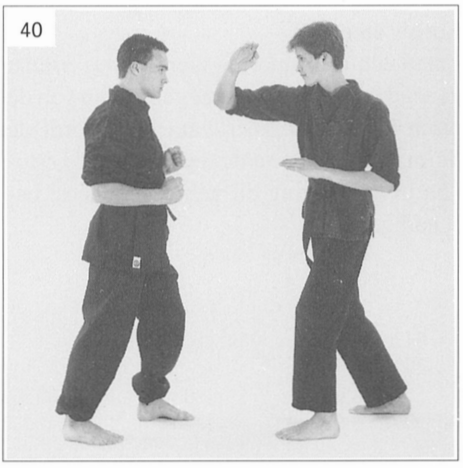


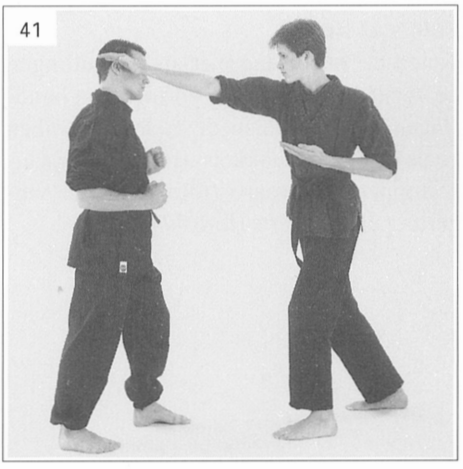

36

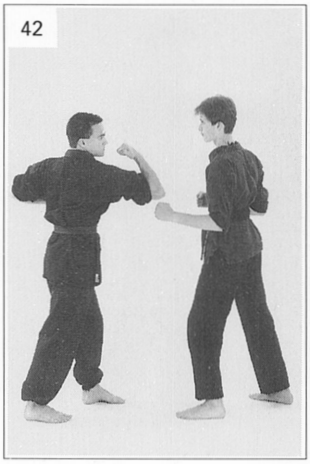

37

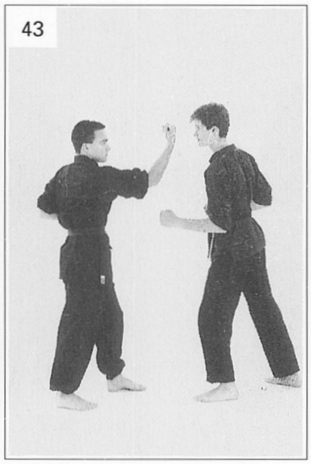

38

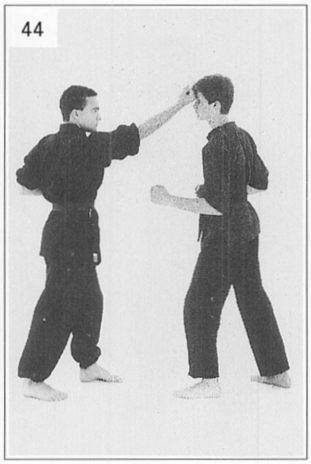

39

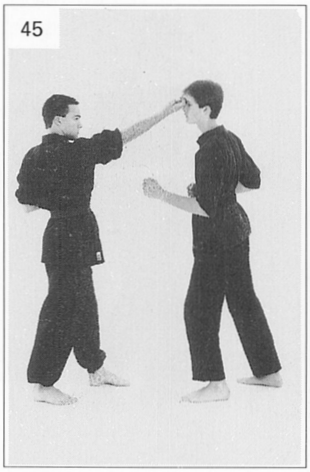

40

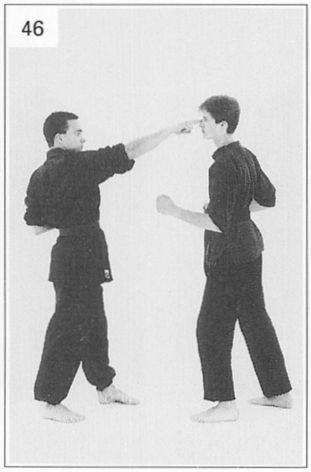

41

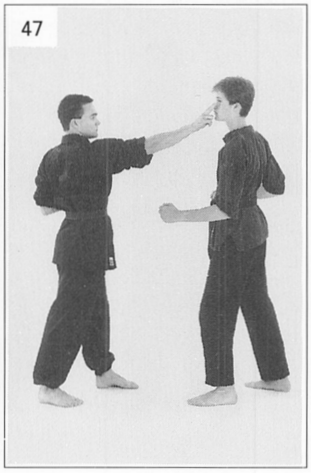






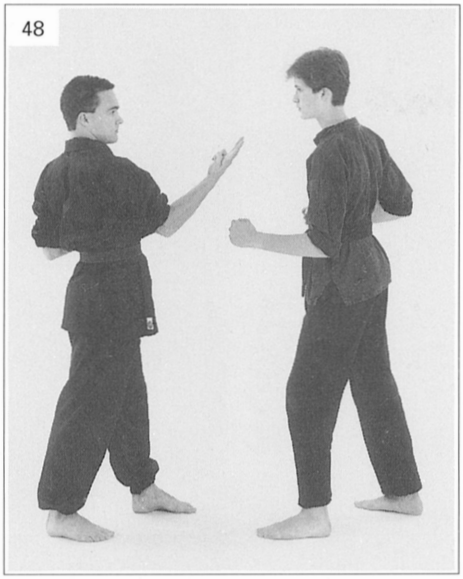


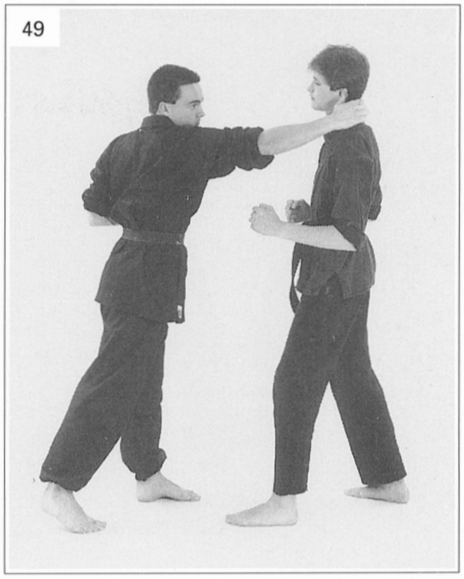




Foto's 42 t/m 47
Tonen de zweepslag met als aanvullingen de verschillende andere vormen van handslagen waarmee men de ander kan raken zoals de vingerknokkels, (foto 45), de vingertoppen voorwaarts (foto 46) en de vingertoppen zijwaarts (foto 47).

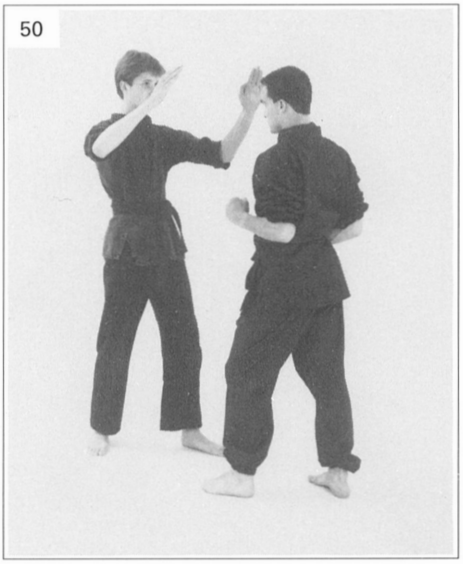
Foto's 48 en 49
Laten een uitzondering zien op wat zojuist gezegd werd over het niet gebruiken van de duim in het Ninjutsu want hier wordt de duim in het oor van de tegenstander gestoken in een poging dit gehoororgaan te beschadigen.

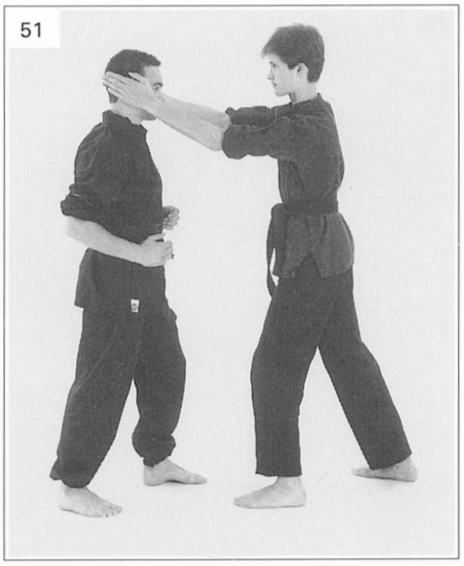


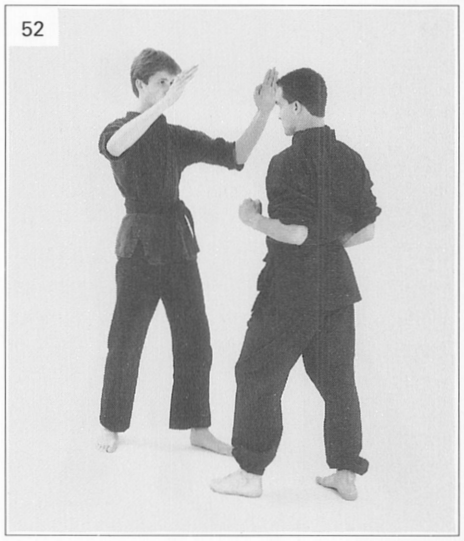


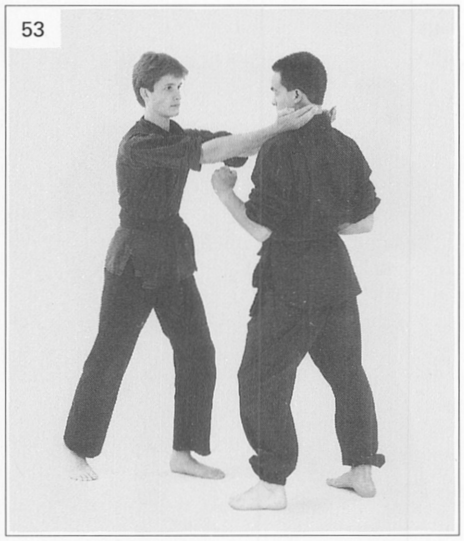
Foto's 50 en 51

Zeer pijnlijk voor de tegenstander is ook de slag met de open palm van de hand op zijn oren. Op deze foto's wordt met beide handen geslagen op de gehooringangen (met één hand kan ook, maar dan is het effect wat minder). Door de enorme luchtdruk die dan in de oren ontstaat worden deze gehooringangen ernstig beschadigd waardoor ook het bewaren van het evenwicht nadelig wordt beïnvloed (het evenwichtsorgaan ligt net achter het oor). Het oefenen op deze techniek moet dus zeer voorzichtig gebeuren. Als zelfverdedigingsinstrument is deze techniek zeer werkzaam.





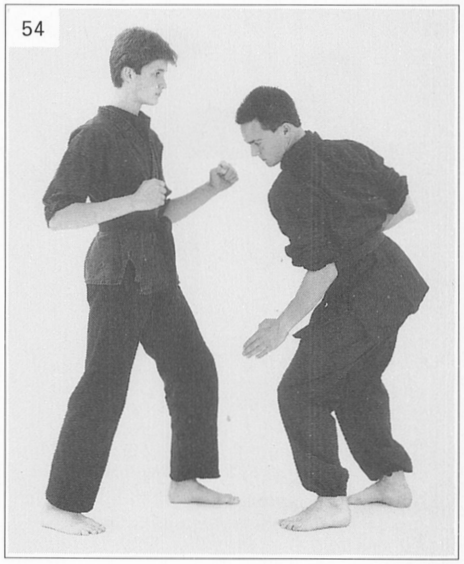


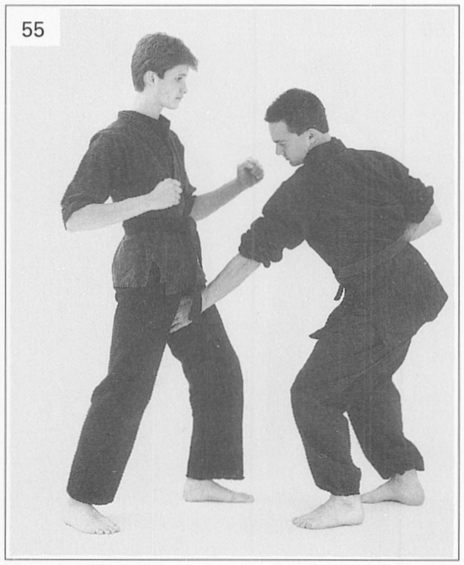


Foto's 52 en 53
Is een slag met beide handen op de zijkant van de nek vlak bij de nekwervels. Deze slag kan ook toegediend worden in de hals, maar dan vlak bij de slagader.

Zoals bekend worden de geslachtsdelen als nogal kwetsbaar beschouwd en dus zijn in vele gevechtssporten aanvalstechnieken ontwikkeld die gericht zijn op deze edele delen.

Foto's 54 en 55
Laten weer een uitzondering zien wat betreft het gebruik van de duim. De slag wordt gemaakt met de duim naar boven, maar het beste is toch om te raken met de onderkant van de pols.





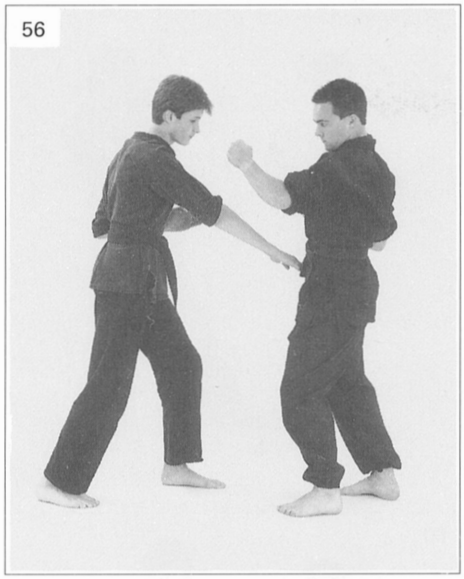
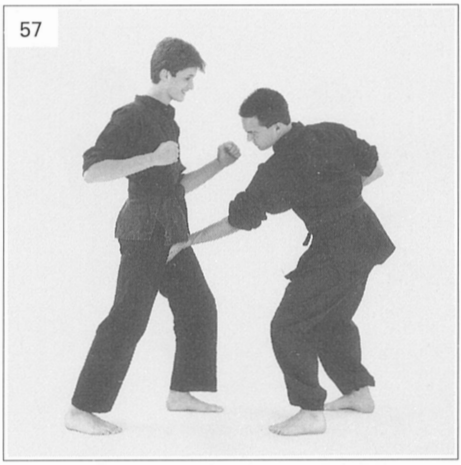
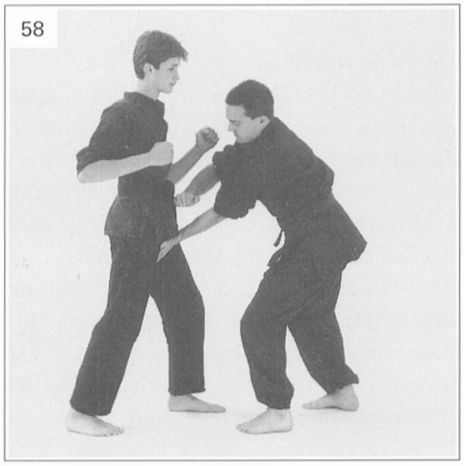
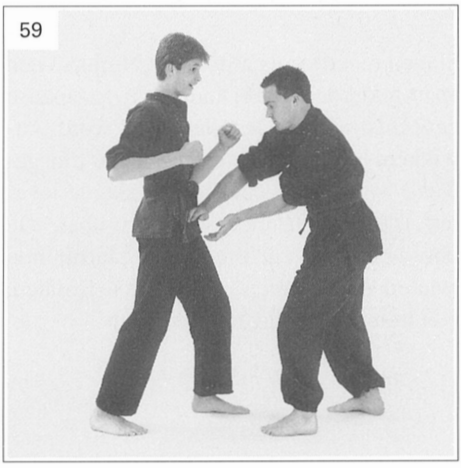


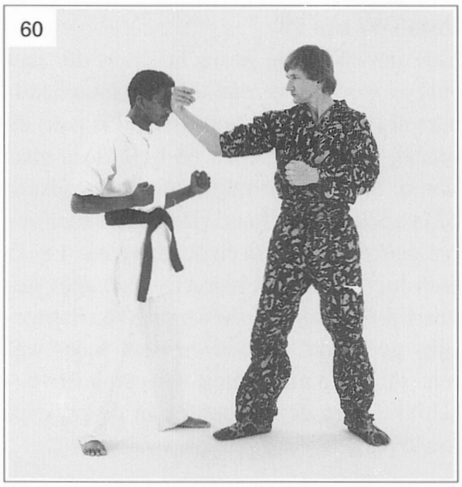
Foto 56
Een andere manier om de geslachtsdelen trachten te raken is de steek met de speerhand (zie foto 8, hoofdstuk 32). Dit moet dan gebeuren van zeer dichtbij en indien deze steek dan ook nog eens vanuit de juiste hoek wordt geplaatst is zelfs de geslachtsbeschermer van de tegenstander gedegradeerd tot een nutteloos voorwerp.

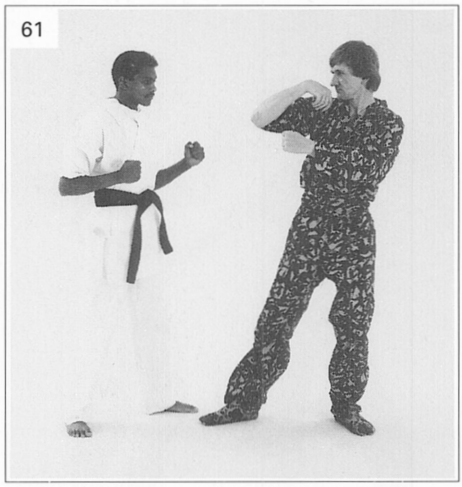
Foto's 57 t/m 59
Een aanval op de geslachtsdelen die met succes wordt afgerond. Deze klauwhandaanval (zie foto 13, hoofdstuk 32) pakt de balzak tussen de benen en trekt deze naar voren, de meskant (zie foto 11, hoofdstuk 32) van de andere hand slaat op de naar voren getrokken massa en de klauwhand trekt zich met een ruk terug. Op deze zeer gevaarlijke en pijnlijke beweging kan nauwelijks geoefend worden en men moet wel over de echte mentaliteit van een killer beschikken om deze techniek in de praktijk toe te passen.

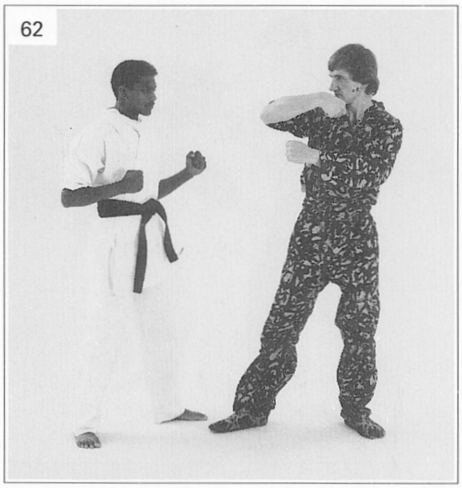


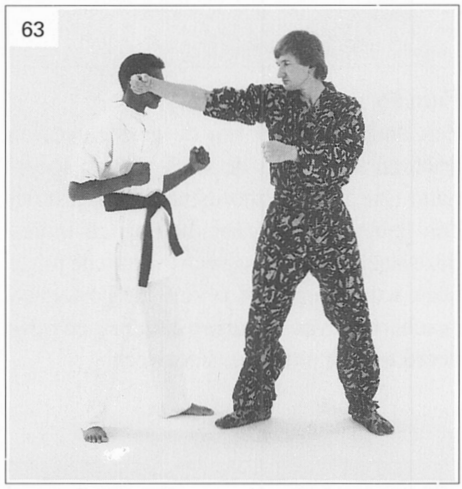





60


61


62


63

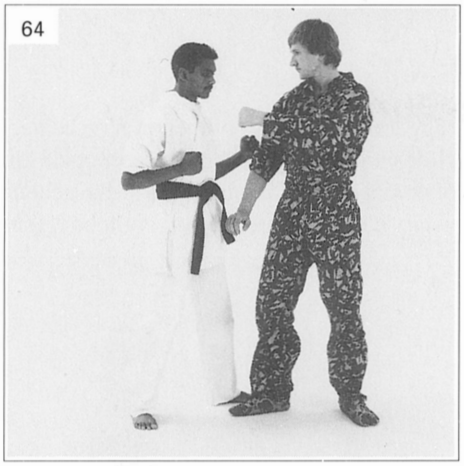
Slagen met de pols zijn in het Ninjutsu een apart onderdeel in het kader van de Japanse gevechtstraditie. Deze techniek werd ontwikkeld door de zwaardvechters die gewend waren van zeer dichtbij slag te leveren (de zogenaamde close combat, zie hoofdstuk 15) en, omdat ze daarbij hun zwaard niet konden en mochten loslaten, met hun polsen slagen uitdeelden.

Foto's 60 t/m 68

Laten voorbeelden van dit soort slagen zien. Foto's 60 en 61 tonen een voorwaartse slag op neus of voorhoofd, foto's 62 en 63 een slag op de slaap, foto's 64 en 65 onder de kin en natuurlijk worden ook hier de edele delen niet vergeten, foto's 66 en 67.

Foto 68 tenslotte laat een slag naar de plexus zien. Een slag die vanuit verschillende standen gegeven kan worden, maar gevaarlijk is voor de beginner vanwege het grote risico de pols te blesseren.

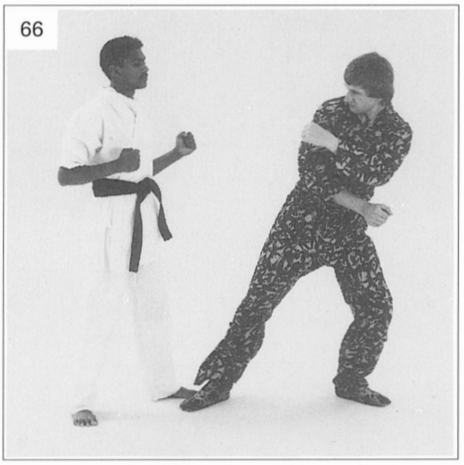
64



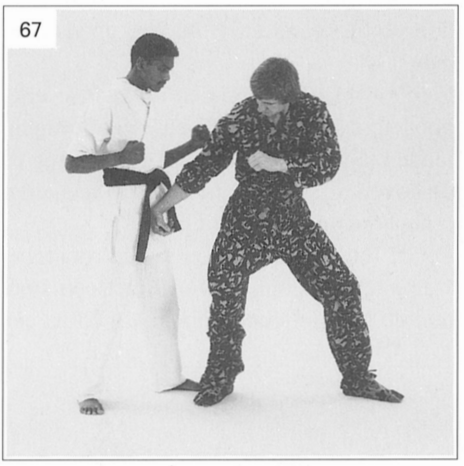
65



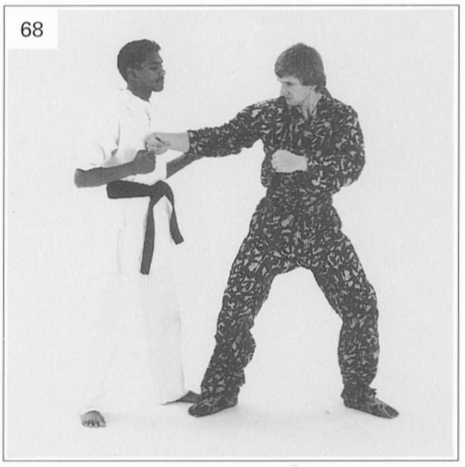
66



67



68



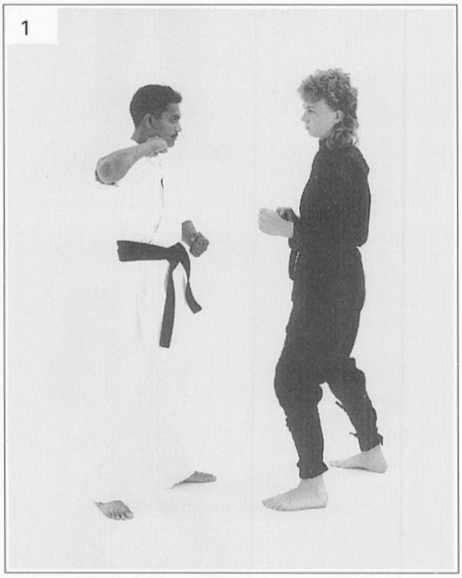
11 Elleboog- en knietechnieken

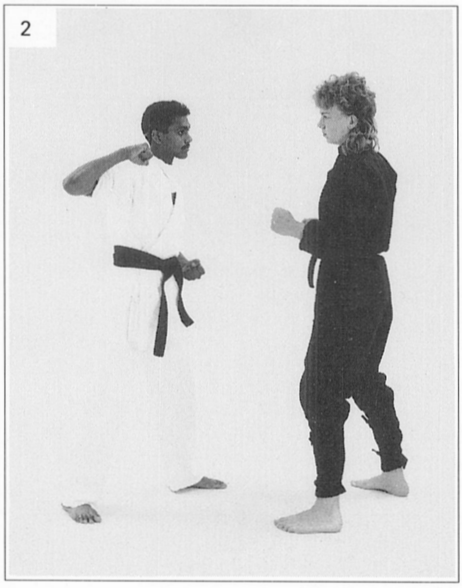
Met deze technieken kan men veel bereiken. Voor menigeen zijn deze technieken favoriet omdat de harde botten van knie en elleboog onmiddellijk effect sorteren, zelfs bij een geringe aanraking. Het enige probleem is te leren hoe men dat moet doen.

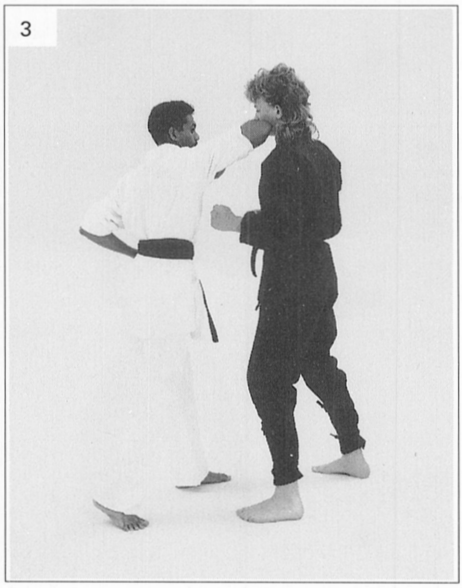
Elleboogtechnieken

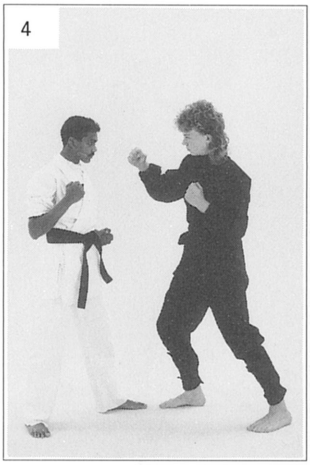
Foto's 1 t/m 22

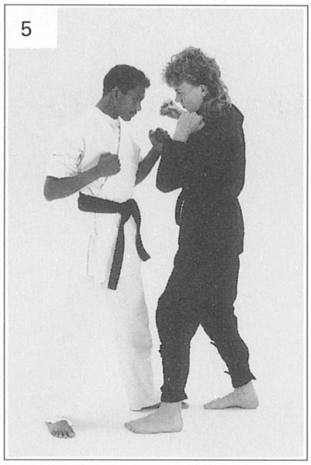
Laten duidelijk zien hoe men de techniek moet toepassen en optimaal kan benutten.
Foto's 1 t/m 3 tonen een zijwaartse elleboogstoot, de indraai (foto 2) is goed zichtbaar.
Foto's 4 t/m 6 geven een opwaartse elleboogstoot weer, foto's 7 en 8 een terughalende klap met een deel van de elleboog en de bovenarm en de foto's 9 en 10 een elleboogstoot op de lever of plexus.
Op de foto's 11 t/m 15 ziet men rotatiebewegingen. Begonnen wordt met een stoot met de linkerelleboog op de kin en na een ruggelingse draai stoot men met de achterzijde van de rechterelleboog weer op de kin of de slaap, terugdraaiend wordt een achterwaartse opstoot met de linkerelleboog ge-

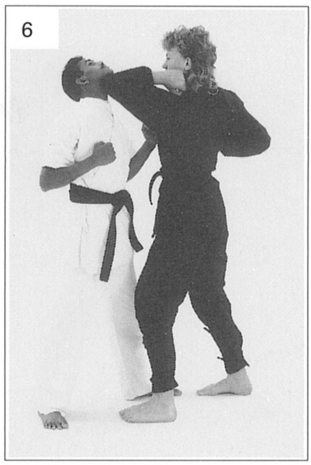


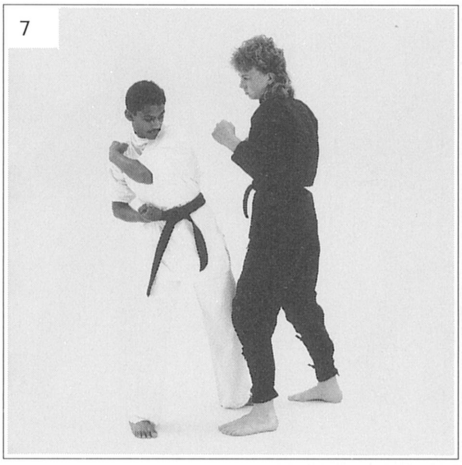




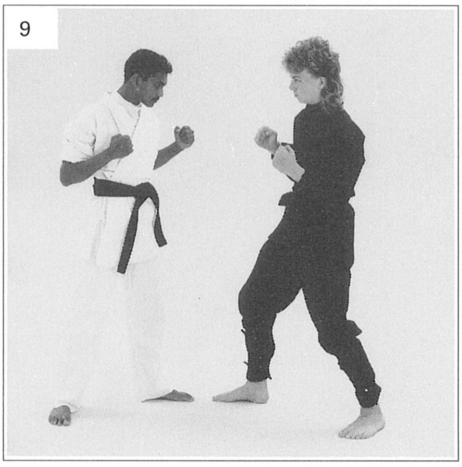

4

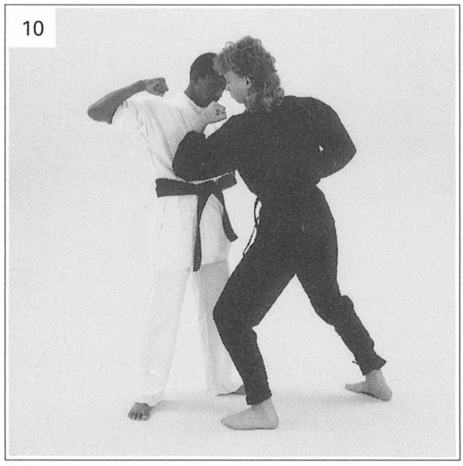

5

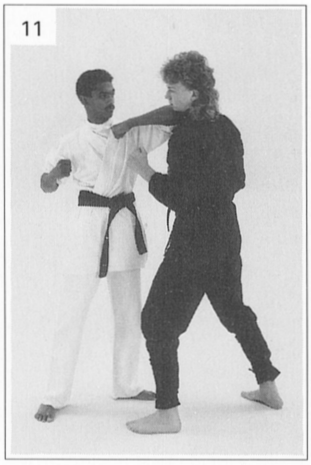

6

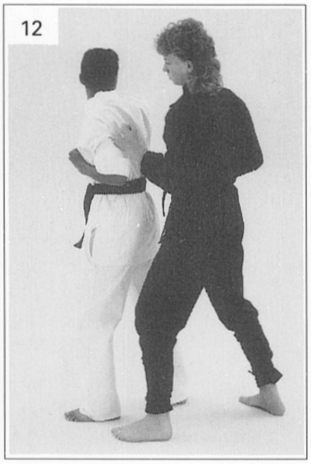

7

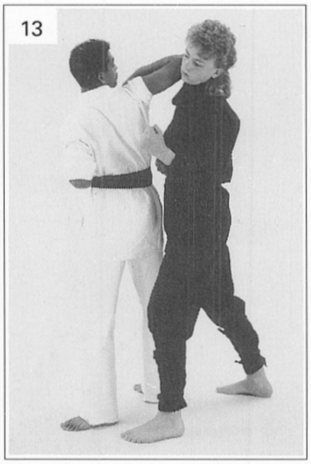

8

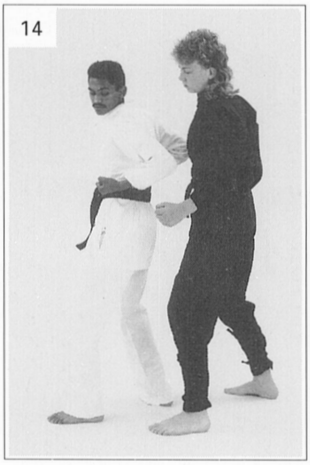

9

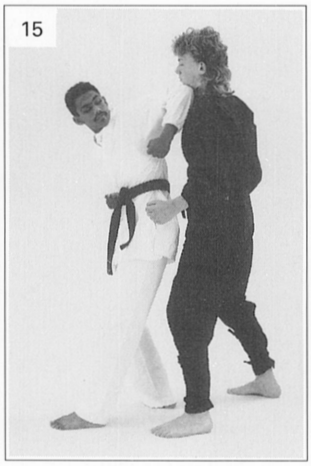

10

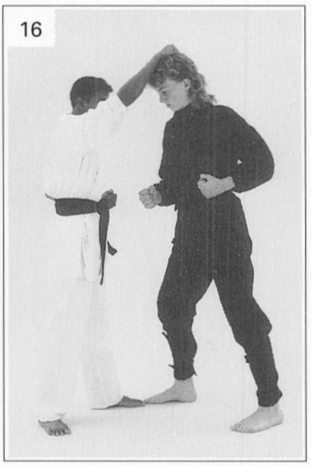

11

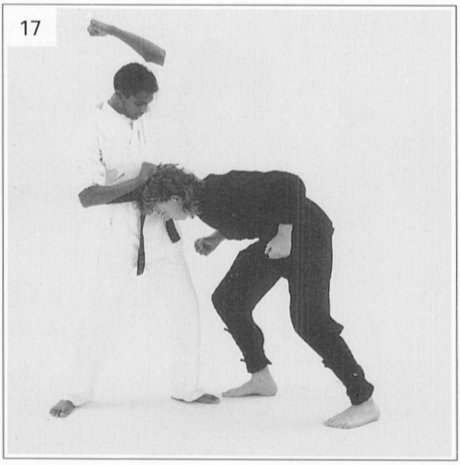

12

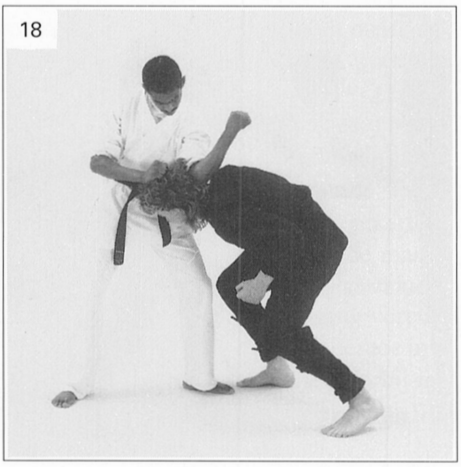

13


14

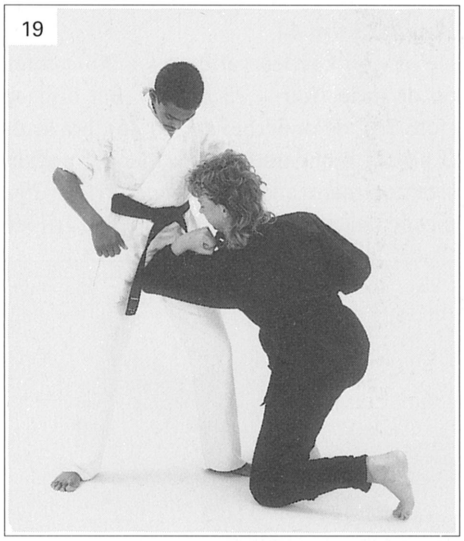

15


16

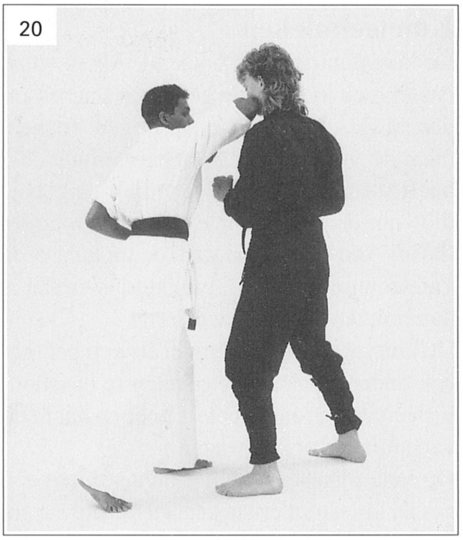

17


18

19

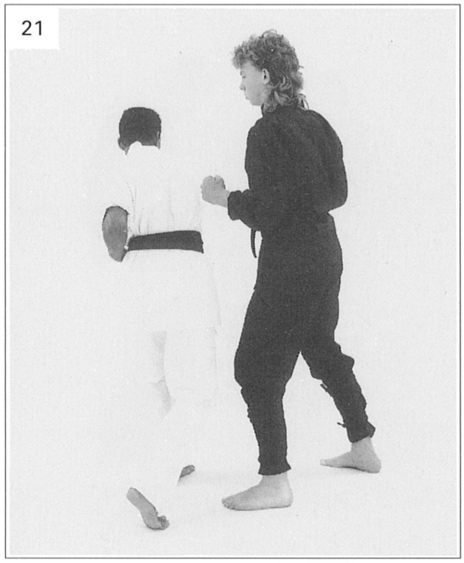


20

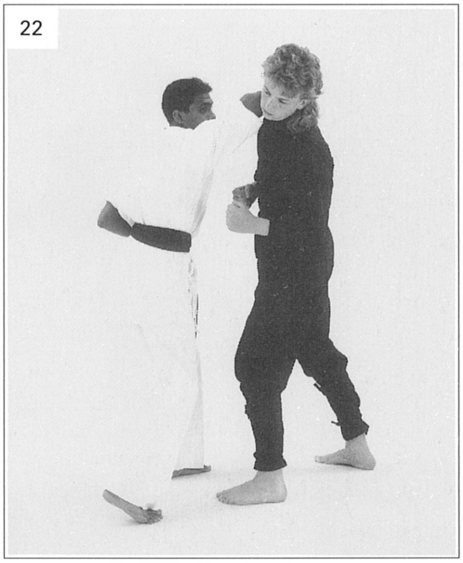


geven. Deze serie heeft op alle delen van het lichaam een duidelijk effect.
Foto's 16 t/m 18 laten een neergaande elleboog zien waarbij de tegenstander aan zijn haren naar beneden wordt getrokken en een harde stoot in zijn nek, net onder de schedel, moet incasseren die zelfs een os zou vellen.
Foto 19 laat zien hoe in de zitstand een opwaartse elleboogstoot gegeven wordt, waarbij het zachte deel in het kruis van de tegenstander een bijna natuurlijk raakvlak vormt. Op foto 20 wordt de eerste elleboogstoot gemist en zwaait men door, maar op de foto's 21 en 22 komt die elleboog met dezelfde kracht terug en wordt alsnog de andere kant van het hoofd geraakt.

21



22



Knietechnieken

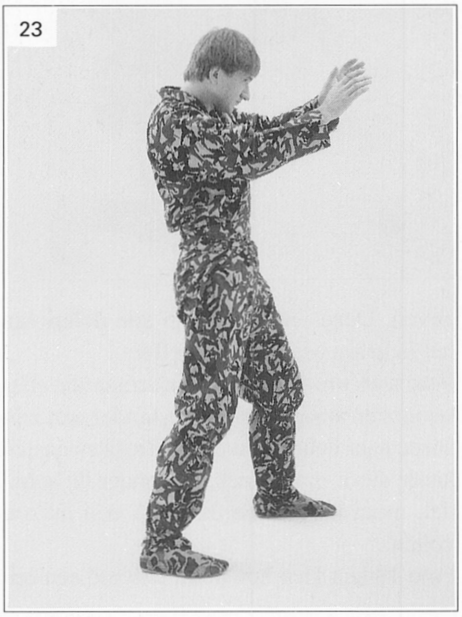
De kniestoot is altijd boeiend. Als die raak is ziet men in films de getroffen tegenstander altijd fantastische sprongen maken, maar de 'held' die de stoot heeft uitgedeeld heeft daarbij vaak een techniek toegepast die voor de echte kenner volstrekt waardeloos is. Dat komt omdat bij de Japanners de knietechniek slecht ontwikkeld is en dat is dan ook duidelijk te zien.

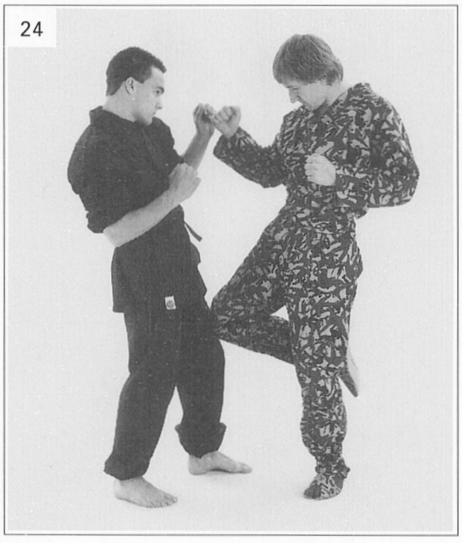
De knietechniek is evenwel als een belangrijk onderdeel van het gevecht te beschouwen en vele grote vechters hebben dat in tal van situaties ook bewezen.

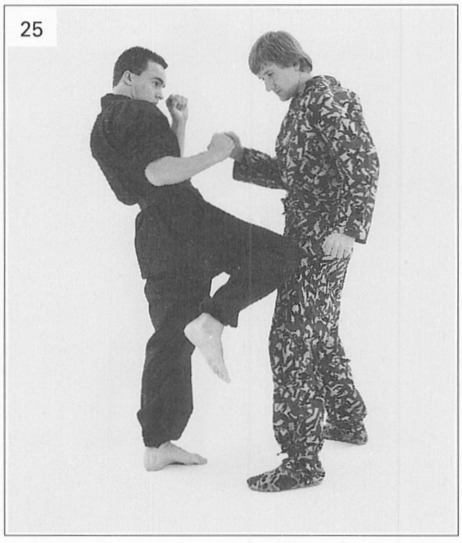
Op vele plaatsen van het lichaam kan een goede kniestoot ernstig letsel veroorzaken. Ter wille van de eenvoud zal nu alleen maar worden ingegaan op kniestoten die gegeven worden op de voorkant van het lichaam, maar ook kniestoten op de achterkant en vooral direct op de rug zijn, mits goed geplaatst, nog vernietigender en soms zelfs levensgevaarlijk. Bij het beoefenen van de kniestoot zijn vooral het stuitje, de ruggegraat en de nek kwetsbare delen. Op deze plaatsen toegebracht letsel kan levenslang zijn.

Foto's 23 t/m 44

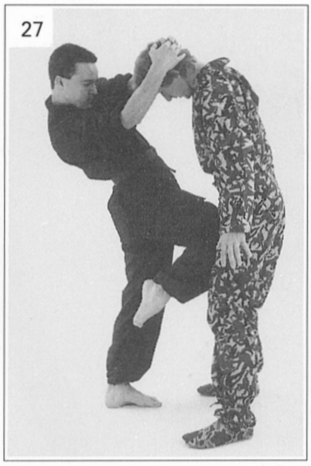
De mogelijkheden variëren van kniestoten op de knie (foto's 23 en 24), het dijbeen (foto 25), de onderbuik (foto 26), het kruis (foto 27), rechtstreeks op de maag (foto 28), rechttoe rechtaan op het gezicht (foto 29), met de opzet de tegenstander beet te grijpen

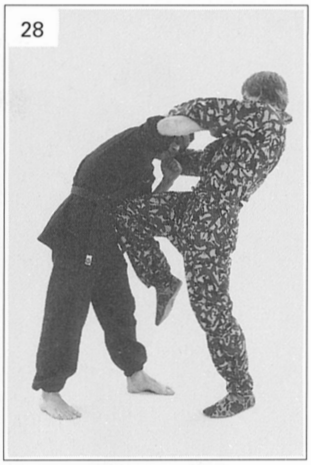

23

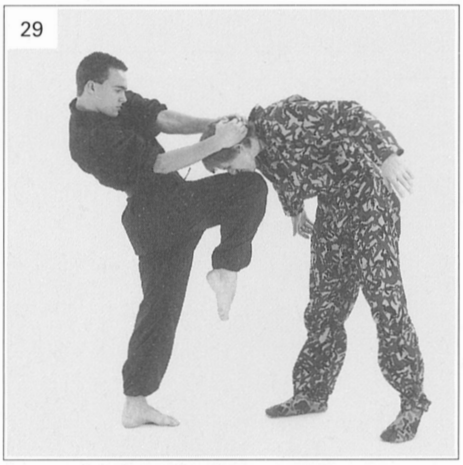

24

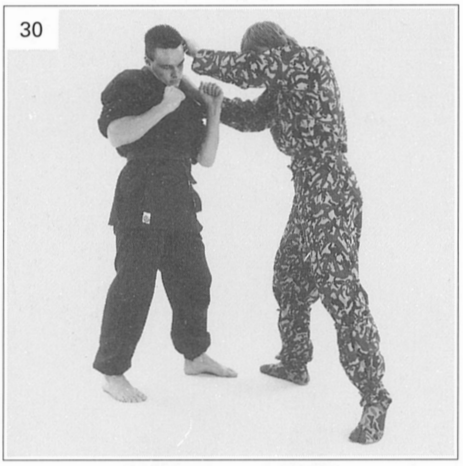

25

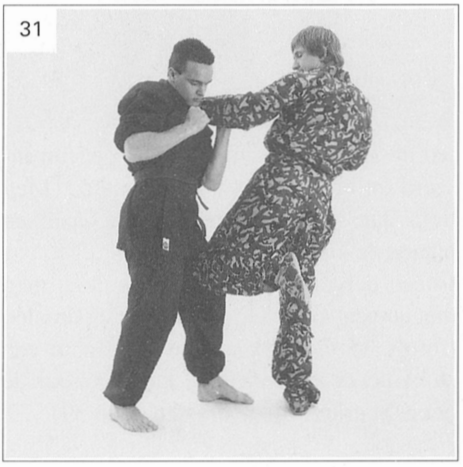

26

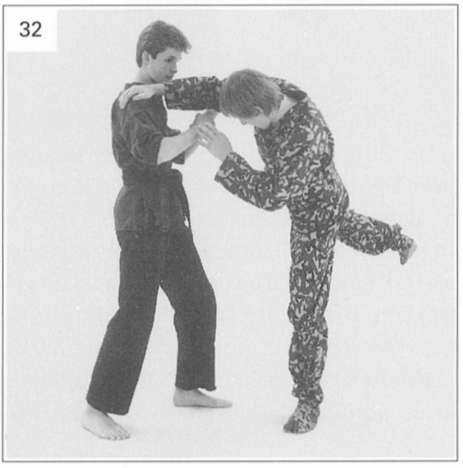

27

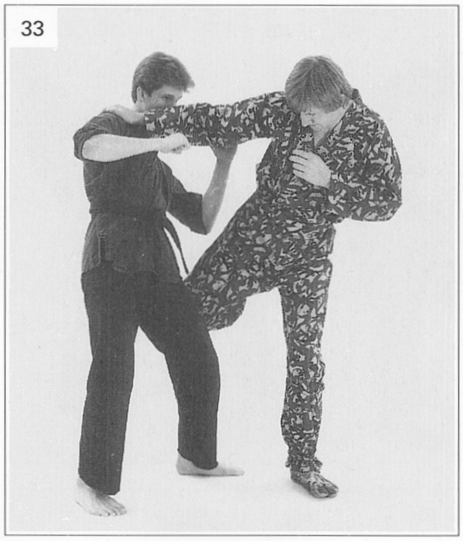

28

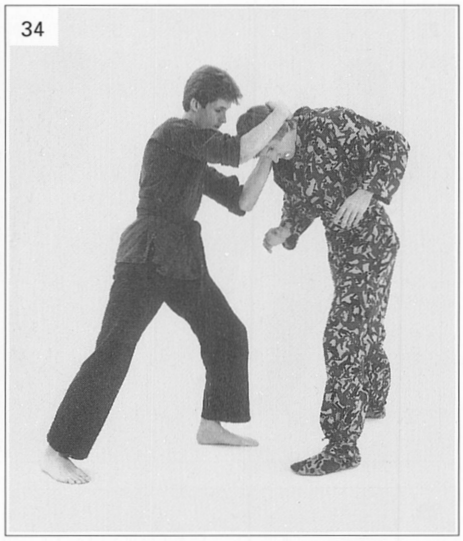

29

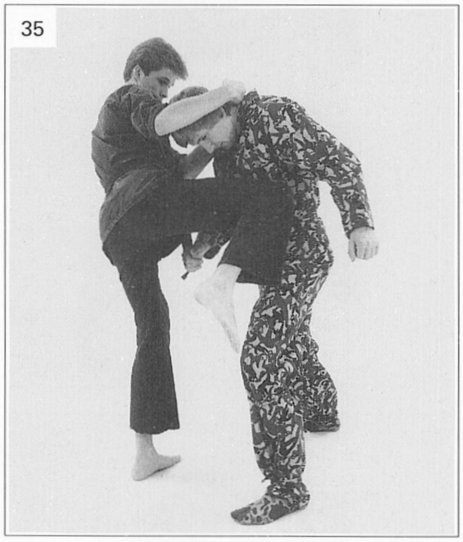

30

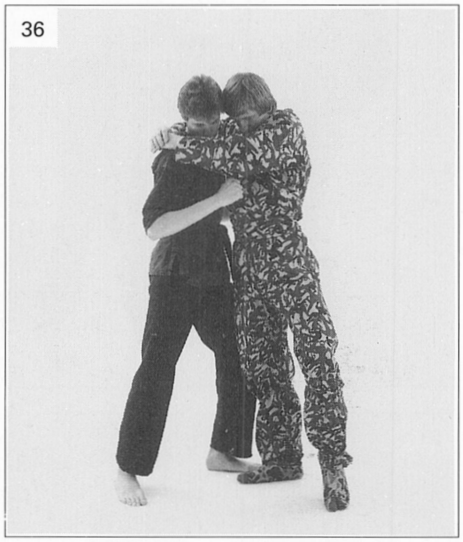

31


32


33

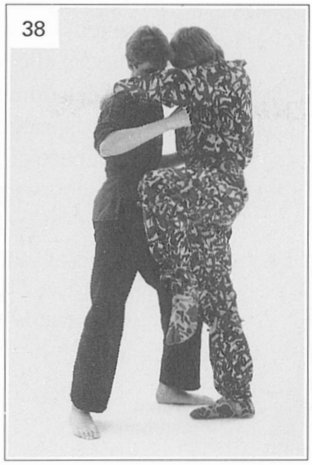

34


35

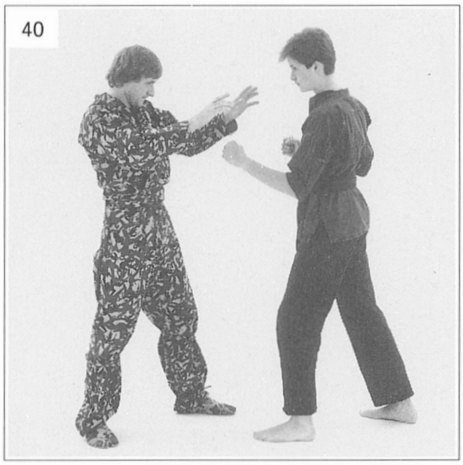

36

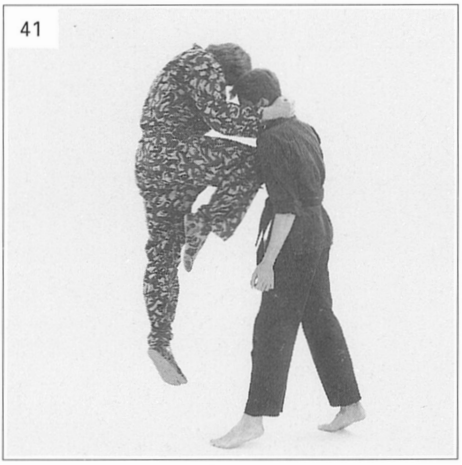
(foto 30), een harde stoot tegen de zeer gevoelige binnenzijde van de knie (foto 31) of aan de buitenkant (foto's 32 en 33).
In het gevecht dicht tegen de tegenstander aan (close combat) wordt er geduwd en getrokken tijdens de slagenwisseling. Het beste hierbij is de tegenstander niet alleen in de nek vast te pakken, maar vooral bij de kruin van zijn hoofd (foto 34) want dan wordt zijn gehele spierkracht geneutraliseerd en breekt men alle weerstand. Men trekt dan hard aan het bovenlichaam en plaatst de kniestoot.
In een dergelijke close combat moet men met de heupen behendig zijn en het draaien (foto's 35 t/m 38) laten overgaan in een stoot met de zijkant van de knie door ook de heup contragewijs te draaien (foto 39).

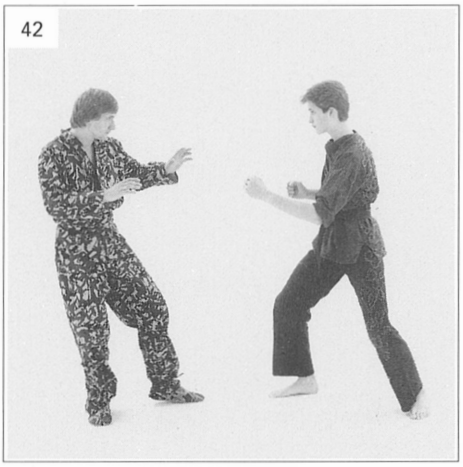

37

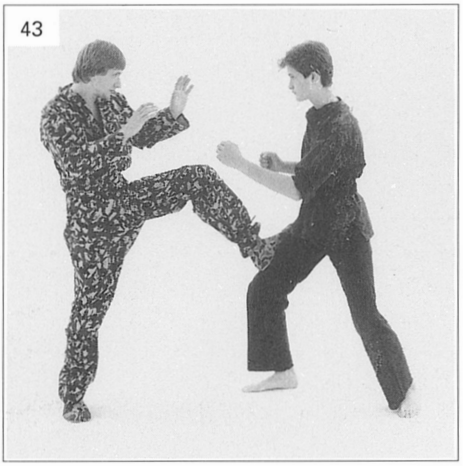

38

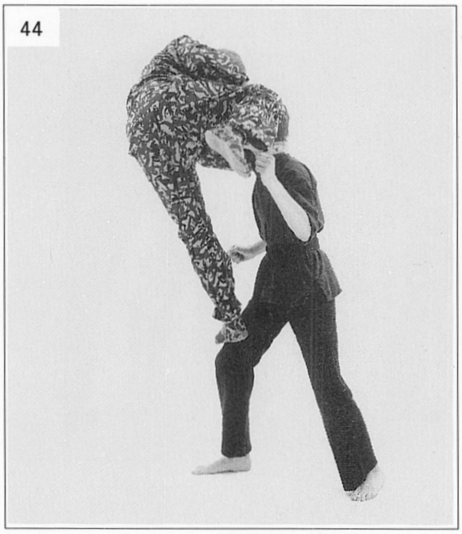

39


40


41


42


43



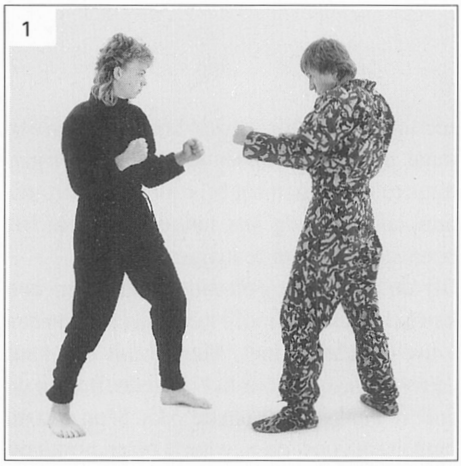
Indien de tegenstander minder dichtbij staat en alleen nog maar uitgeschakeld kan worden door een fikse kniestoot moet men gaan springen. Deze technieken vergen echter een grote geoefendheid en zijn in feite slechts weggelegd voor de ware meesters op dit onderdeel. De foto's 40 en 41 laten een direct gesprongen aanval zien, terwijl de foto's 42 t/m 44 een kniestoot met opstap weergeven.

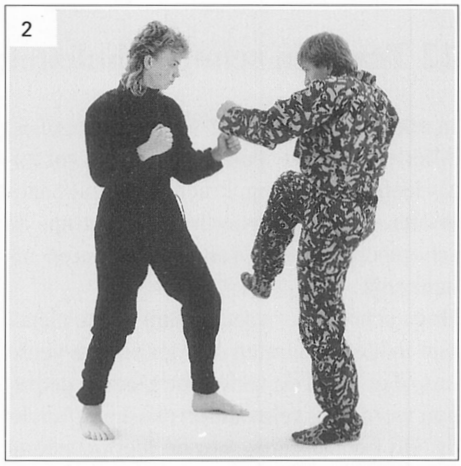
12 Trap- en schoptechnieken

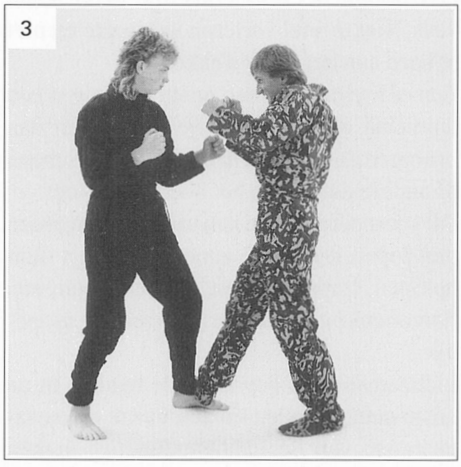
In elk gevecht zijn vele situaties mogelijk. Allerlei factoren spelen daarbij een rol zoals leeftijd, ervaring, krachtsverschil enzovoorts. Ook de uitvoering van de trap- en schoptechnieken is van deze factoren afhankelijk.
Hoge schoppen – spectaculair om te zien – zijn in kleine ruimten of voor oudere vechters of in geval de verkeerde kleding gedragen wordt niet relevant en missen efficiency. Bij het vorderen van de leeftijd neemt vooral de flexibiliteit af en zijn mooie technieken overbodig. Het wordt dan tijd zich qua stijl en uitvoering aan te passen want veel technieken gaan dan hun doeltreffendheid verliezen. Een sport als bijvoorbeeld Tae-Kwondo is voor mensen ouder dan 40 bijna niet meer te beoefenen (afgezien van enkele uitzonderingen).
Maar toch moet men alle soorten schoppen en trappen kennen omdat elk lichaam weer anders functioneert en reageert. In de loop van de tijd blijkt dan wel welke schoppen en trappen het beste bij iemand passen en zo komt men tot een natuurlijke selectie.
Maar alvorens nu in te gaan op de desbetreffende technieken is het beter eerst enkele tips te geven die dienen om de flexibiliteit, lenigheid, scherpte etc. te verbeteren.
Vooral hoge trappen vergen een gedegen warming-up want hoog trappen met koude spieren staat gelijk aan het kweken van blessures. De lenigheidsoefeningen die in het voorgaande al besproken werden zijn ook hier van toepassing, maar een apart onderdeel vormen de oefeningen die het been moeten oprekken.
Men gaat langs een muur staan met één hand tegen de muur. Nu gaat een der benen zijwaarts omhoog en dat houdt men een 15 seconden vol. Doe dit drie keer per been één maal per dag. Probeer langzaam de tijdsduur te verlengen tot bijvoorbeeld een minuut of zelfs nog iets langer en tracht het been steeds hoger te krijgen.
Bij de volgende oefening heeft men een katrol boven het hoofd nodig waar men een touw doorheen doet. Men houdt een kant daarvan vast en door het lusgedeelte aan de andere kant steekt men de voet. Men rekt nu langzaam voor- en zijwaarts op en houdt op elke hoogte het been enige tijd in die stand vast. Niet te snel variëren in hoogte en niet te hard aan het touw trekken.
Een oefening voor een juiste precisie is een tennisbal aan een touwtje hangen en dan proberen dat balletje te raken met de scheen of andere delen van het been of de voet.
Dit soort oefeningen kan uitgebreid worden met lopen door mul zand, tegen een duin oplopen, trappen lopen, in zee trainen etc. Een oneindig aantal variaties is hier mogelijk.
Lichaamsbalans bewaren, de handen in de juiste stand houden en een harmonieus samengaan van de lichaamsfuncties maken alle traptechnieken tot een gevaarlijk wapen, dat in de juiste handen – in dit geval: benen – alom gevreesd zal worden.

Foto's 1 t/m 3
Laten een *stamp* zien, met de hiel wordt met volle kracht op de wreef van de tegenstander getrapt.

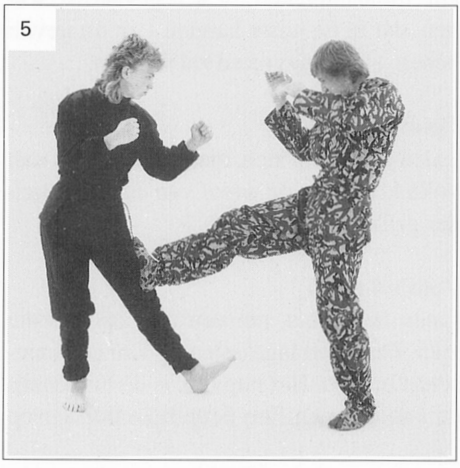
Foto's 4 t/m 6
Laten het effect van een trap op de knie zien. Een goed ingezette trap kan een knieschijf breken. Het trapvlak is de binnenzijde van de voet. Een dergelijke trap geven

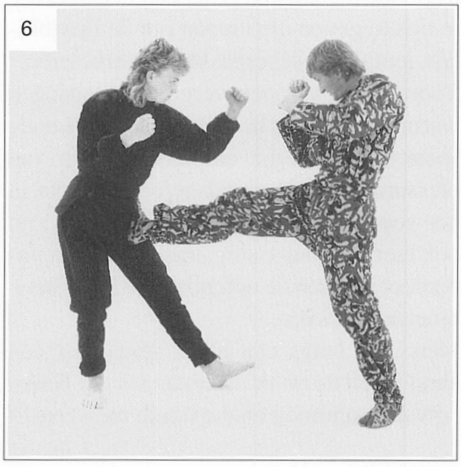

1

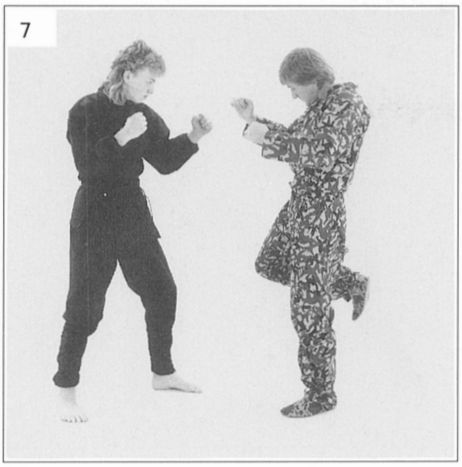

2

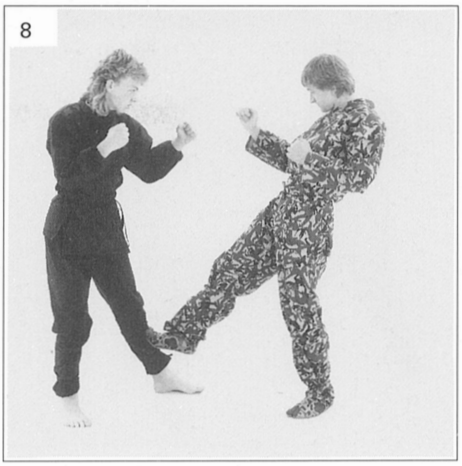

3

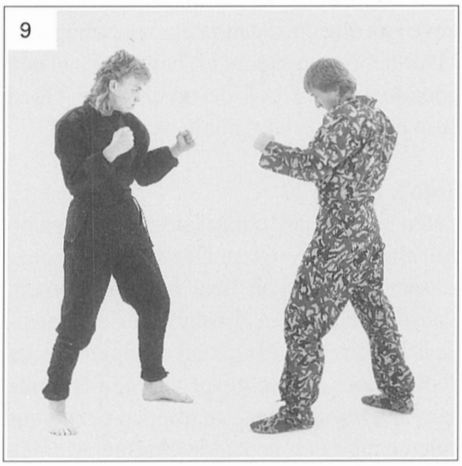

4

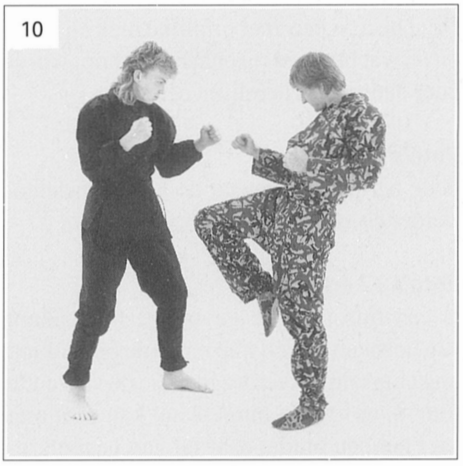

5

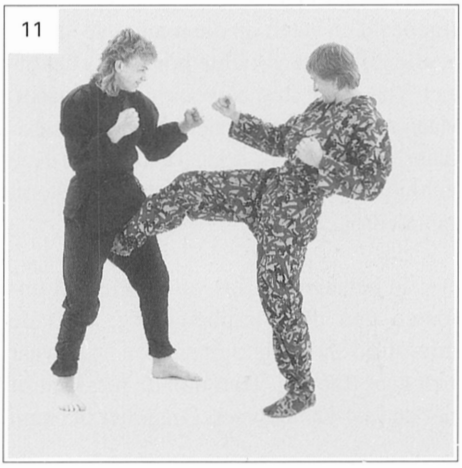

6


7


8

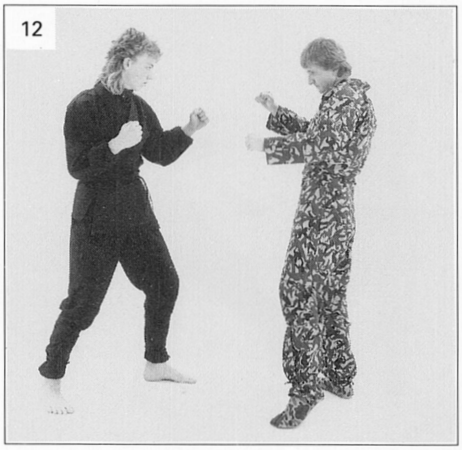

9

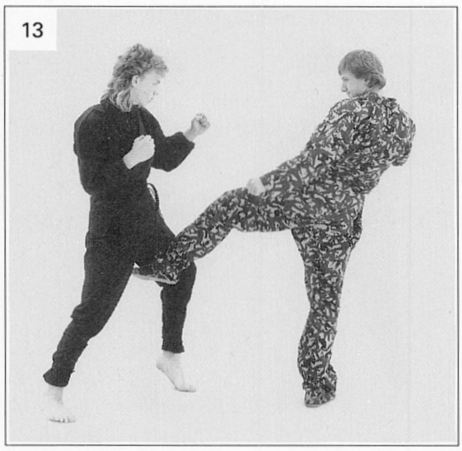

10


11

met een blote voet kan voor de aanvaller eveneens een pijnlijke gebeurtenis zijn, maar in het Ninjutsu wordt dat opgelost door het dragen van een *tabi*.
Foto 6 laat dezelfde trap als afstopper in de lies zien. Deze beweging sorteert veel effect als de tegenstander op het punt staat zelf te gaan schoppen.

Foto's 7 en 8
De hierop getoonde techniek is alleen uit te voeren door iemand die schoenen aan heeft want zoiets doen met blote voeten zou een





ernstige blessure voor de tenen betekenen. De scheen is een zeer pijnlijke plek en als er onverwachts hard tegenaan geschopt wordt doet dat verschrikkelijk veel pijn.

Foto's 9 t/m 11
Is de beruchte trap naar de geslachtsdelen. Verder commentaar overbodig.

Foto's 12 en 13
Is een trap naar de gevoelige binnenkant van het been. Is een trap tegen de buitenkant nog enigszins te verdragen (zie de volgende foto's), de zachte binnenkant kan echt niet veel hebben omdat daar tal van gevoelszenuwen liggen.

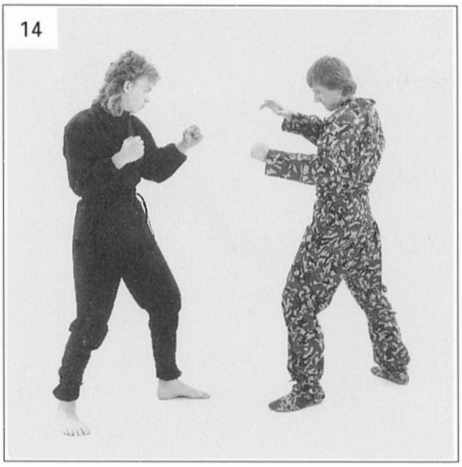
Foto's 14 t/m 16
Dit is de trap tegen de buitenkant van het been. Een goed geplaatste trap op bijvoorbeeld een zich aldaar bevindende zenuwknoop heeft een verlammende uitwerking waardoor de tegenstander alle controle over zijn aldus geraakte been verliest en hulpeloos ter aarde stort.

Foto's 17 t/m 19
Is de voorwaartse schop die op verschillende hoogten geplaatst kan worden. Vanwege de rechte directe lijn is dit de meest effectieve van alle op afstand gegeven schoppen. Maar het is qua kracht en bewaren van een goed evenwicht ook de moeilijkste. Goed erop oefenen zal de moeite waard zijn.

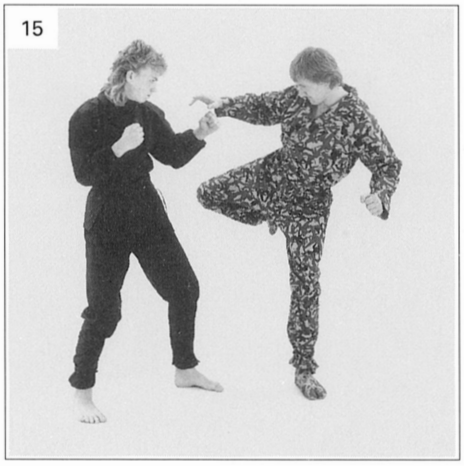
Foto's 20 t/m 24
Laten de zijwaartse trap (side kick) zien op verschillende hoogten. Deze trapbeweging is zeer snel en kan heel hard aankomen. Vanwege de geheel zijwaarts gerichte positie is het directe trefvlak bij de tegenstander veel kleiner dan in geval van een frontale aanval. Deze manier van trappen bezit voor velen echter een bepaalde charme. Menige gevechtssporter staat in de vakbladen aldus afgebeeld en steelt op die manier de show. In alle zijwaarts gerichte posities is het effect van deze trapbeweging zeer groot. Maar men moet niet, net als vele Amerikaanse vechters dat doen, denken dat deze techniek de allerbeste is want dan komt men bedrogen uit.

Enkele belangrijke tips voor een goed uitvoeren van deze trapbeweging: Laat de knie altijd de hoogte aangeven van waar men gaat trappen. Trap met de meskant of met de hiel van de voet. Draai het lichaam

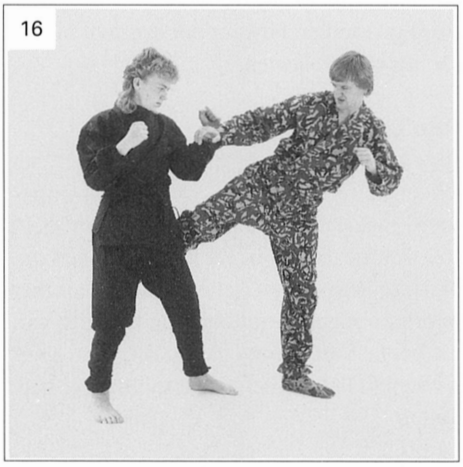
14



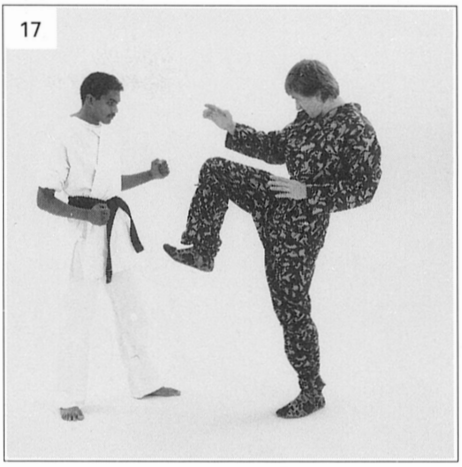
15



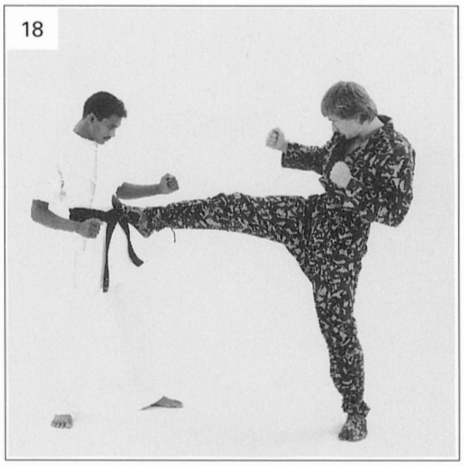
16



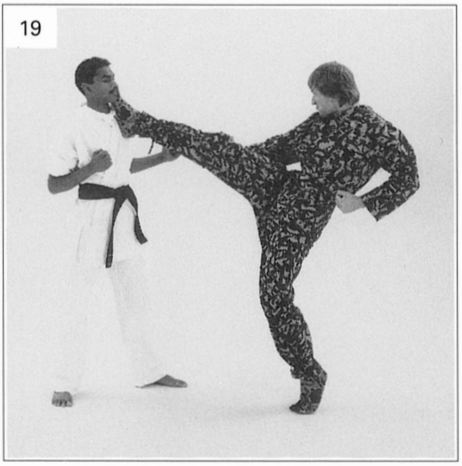
17

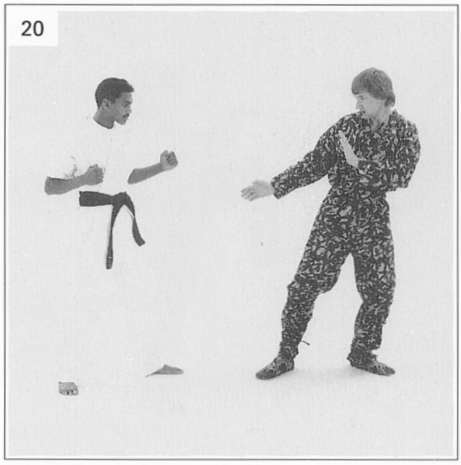


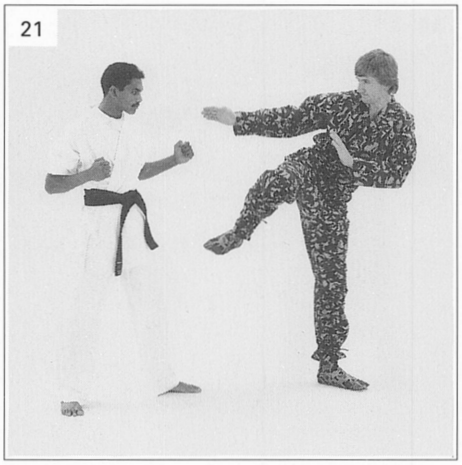
18

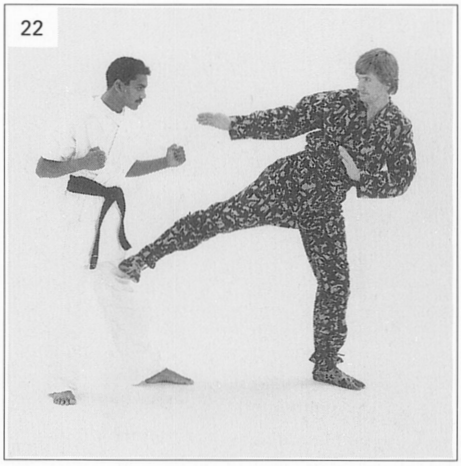


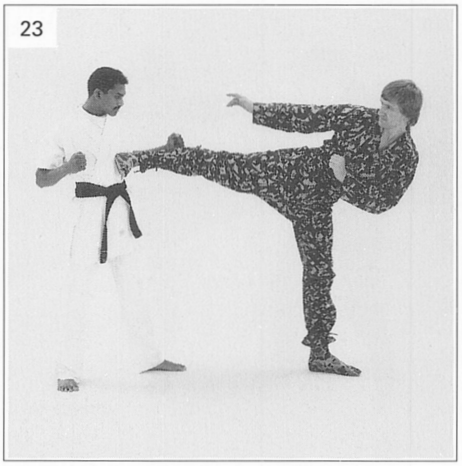
19

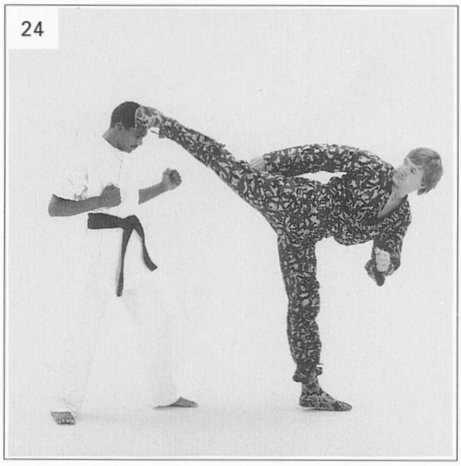










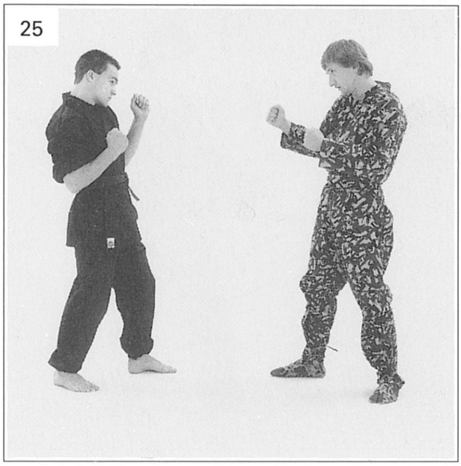


altijd goed in en bewaar het evenwicht met behulp van de armen.

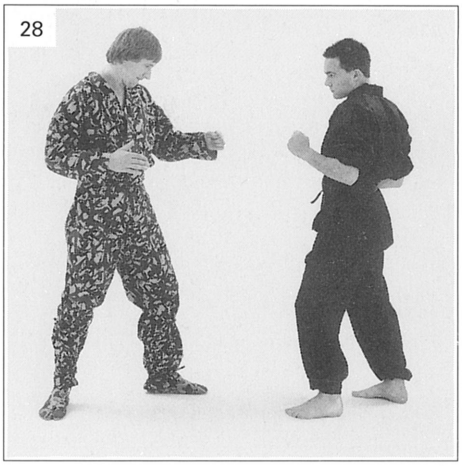
Foto's 25 t/m 27

Tonen de ronde zijwaartse trap met het scheenbeen. Deze harde trap wordt uitgevoerd met het scheenbeen op bijvoorbeeld de lever, de nieren of de zwevende ribben. Bij deze actie draait het bovenlichaam met de armen tegengesteld aan de richting van het been. Van belang is daarbij een goed evenwicht te bewaren en de snelheid te verhogen.

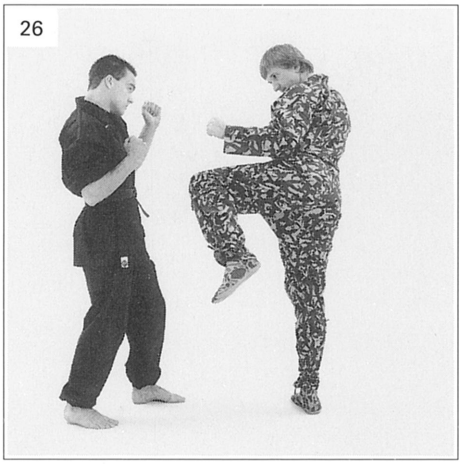
25



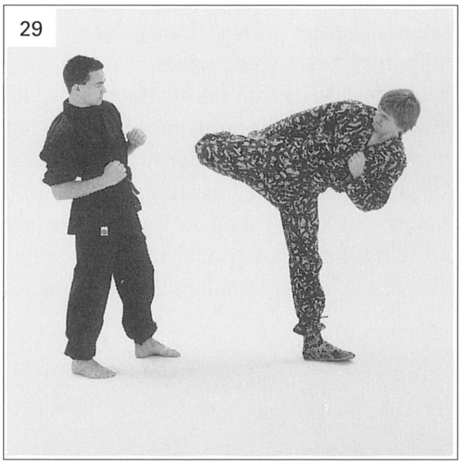
28



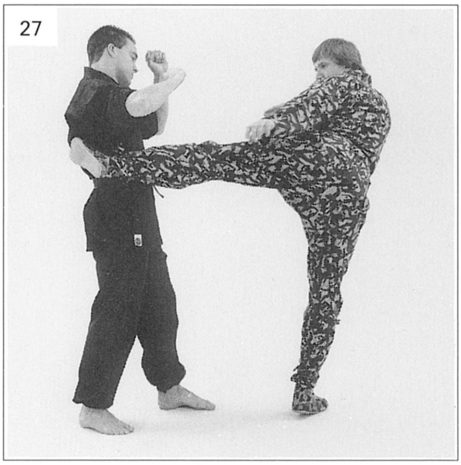
26



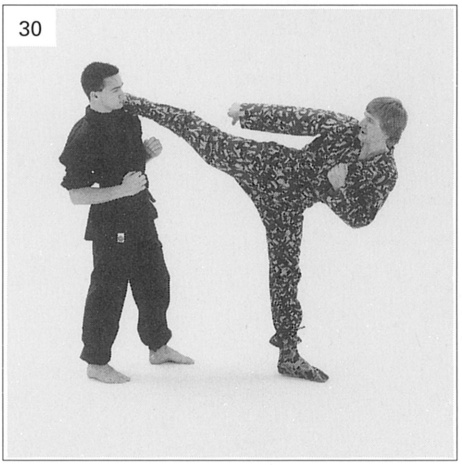
29

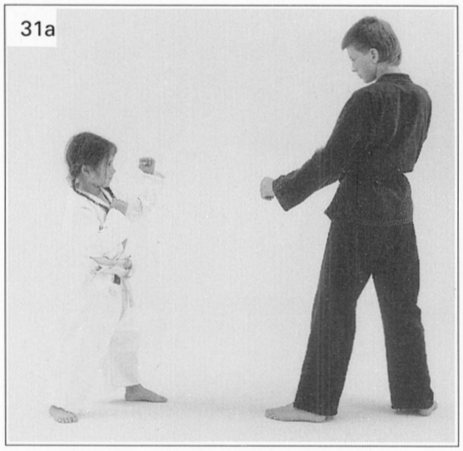


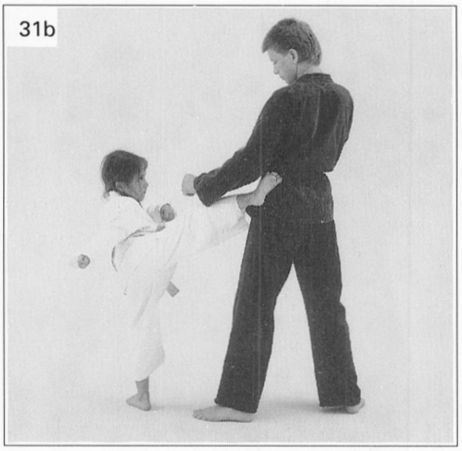
27



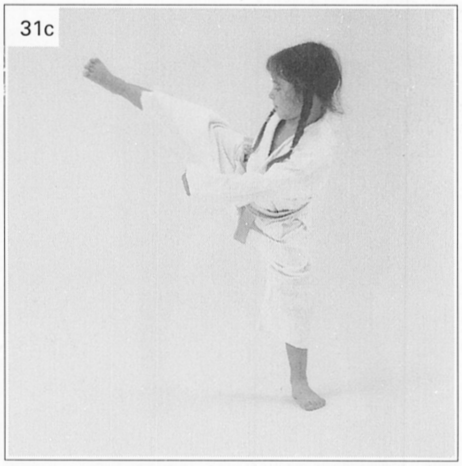
30

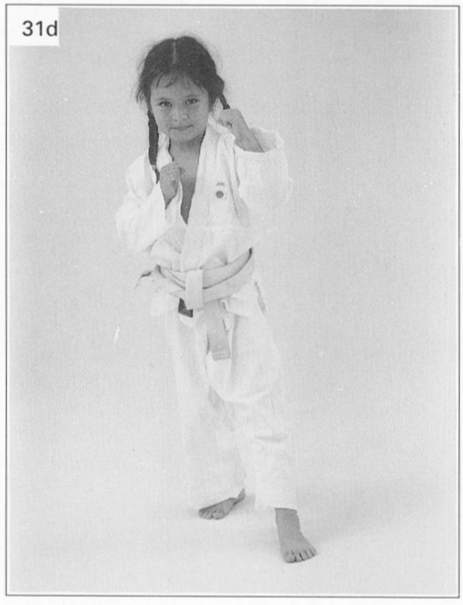




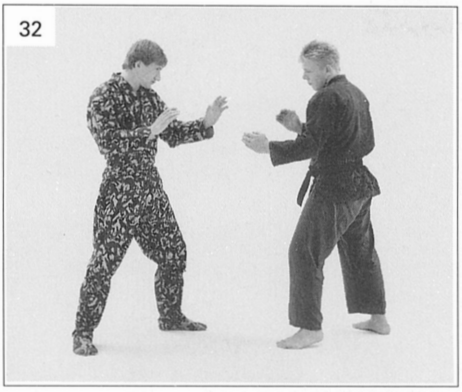


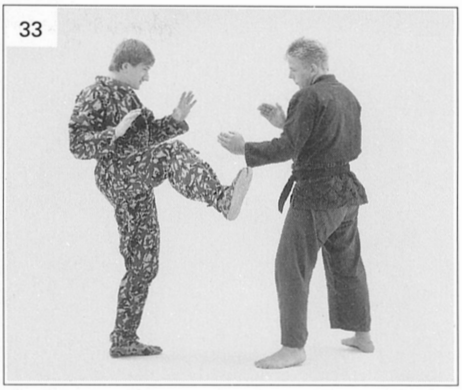
Foto's 28 t/m 30, 31a t/m 31e
Laten dezelfde trapbeweging zien, maar dan uitgevoerd met de wreef.
Het meisje op de foto's is het dochtertje van de schrijver van dit boek en zij was op het moment dat dit opgenomen werd vijf jaar. Zij is in staat deze houding, geheel losstaand, iets langer dan een minuut perfect vol te houden. Hoe jonger men ermee begint, des te langer kan men het volhouden.

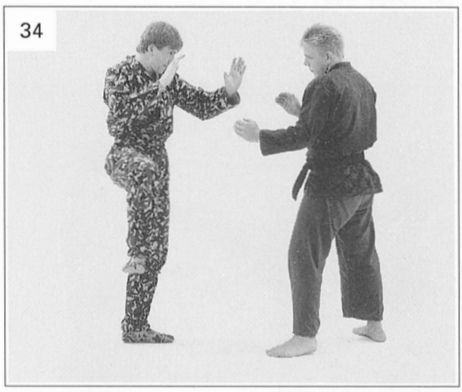


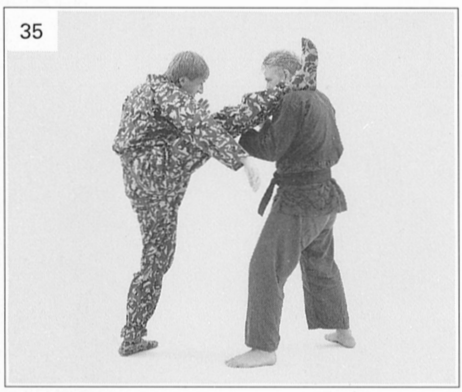


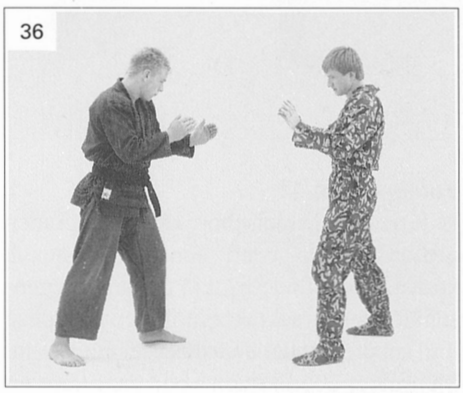


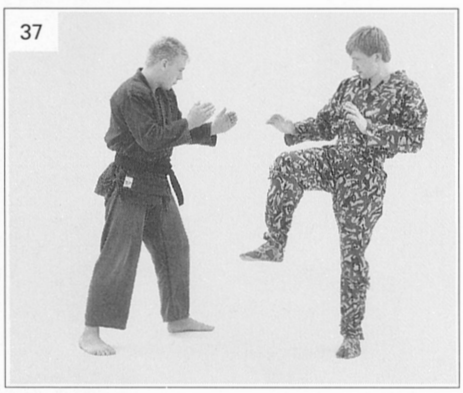






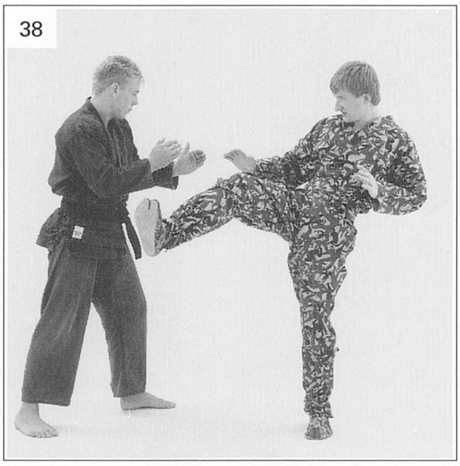


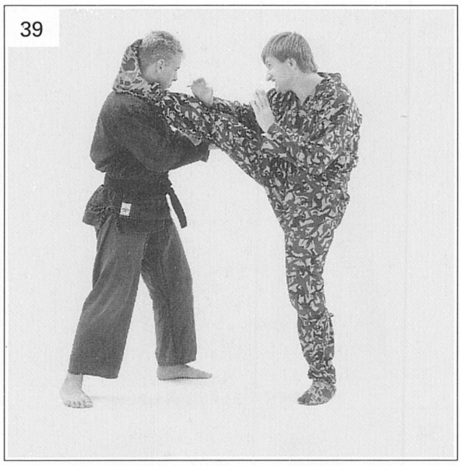


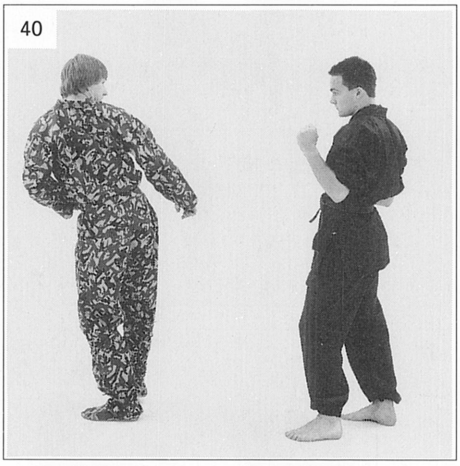


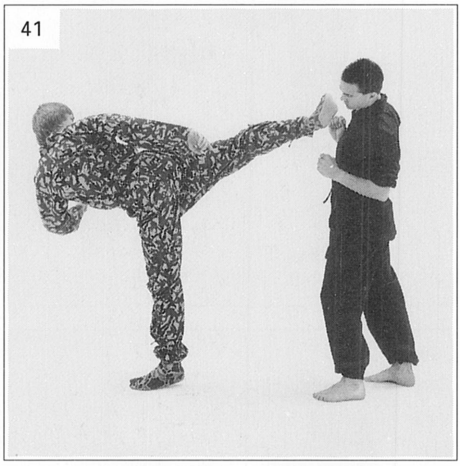
Foto's 32 t/m 39

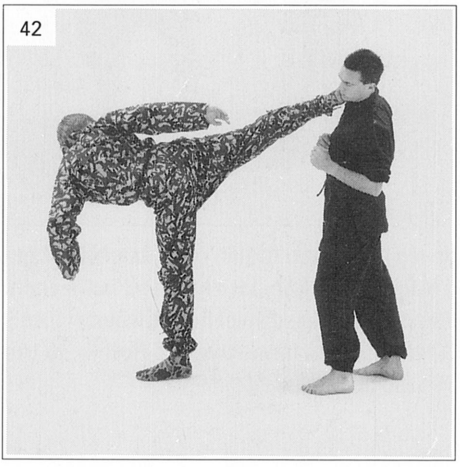
Zijn de zogenoemde hamertrappen. Deze bewegingen worden door degene die de trappen uitdeelt als het ware hoog de lucht in geslingerd waarna de hiel als een hamer neerdaalt op het hoofd of de schouder van de tegenstander. Indien deze daarbij vol getroffen wordt kan dat zijn dood betekenen. Deze techniek is zowel buitenwaarts (foto's 32 t/m 35) als binnenwaarts (foto's 36 t/m 39) toe te passen.







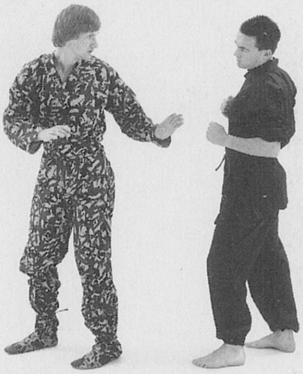




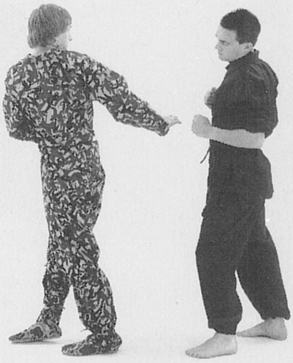
Foto's 40 t/m 42
Is de gedraaide hielschop. Deze 360 graden gedraaide trap heeft een verwoestende kracht en kan dodelijk zijn indien de tegenstander vol geraakt wordt. Indien men deze trap beoefent moet men dus zeer attent zijn. Men moet goed kijken voor men trapt en het lichaam moet in perfecte balans blijven.

Foto's 43 t/m 45
Een minder harde, maar ook uiterst effectieve trap is de gedraaide trap met de wreef. Het voordeel hier is de kortere afstand ver-

43



44



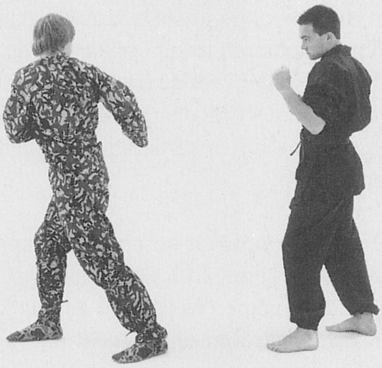
45



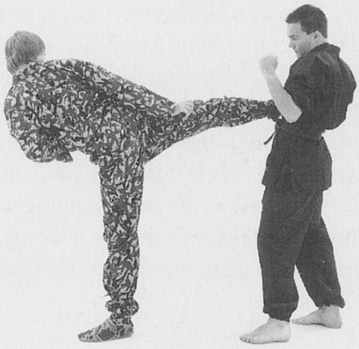
46



47



48



geleken bij de gedraaide hielschop. Verder zijn alle voorwaarden dezelfde.

Foto's 46 t/m 48
Is een 180 graden gedraaide hielschop, die niet zo hard aankomt. Maar als de tegenstander dichterbij komt (dat wil zeggen, zo dichtbij dat men de knie kan buigen) kan men deze schop plaatsen op zijn achterhoofd of ruggegraat en dat kan toch weer gevaarlijk zijn. Ook hier is van zeer groot belang de juiste combinatie van lichaamsbalans, armbewegingen en heupdraaiingen.

Foto's 49 t/m 51
De ezelsschop. Deze trap is geheel achterwaarts gericht. Men gaat met de knie eerst naar voren voor de juiste balans om daarna hard naar achteren te schoppen met de bedoeling de ander met de hiel te raken. Het bovenlichaam wordt daarbij iets naar voren gebogen om de opgeroepen krachten te compenseren.

Alle in dit hoofdstuk beschreven trap- en schopbewegingen zijn gebaseerd op het volgende principe. Wordt aan de ene kant een krachtenstroom ontwikkeld dan moet aan de andere kant een tegengestelde kracht ontstaan die de eerste kracht op een bepaald punt neutraliseert zodat alles weer in balans komt. Men kan ook zeggen: het is het principe van het mannetje met de twee balletjes. Iedereen kent het mannetje dat op een standaardje in balans staat met aan elke zijde een metalen balletje. Krijgt het ene balletje een zetje dan reageert de andere kant direct en dat gaat zo door tot het mannetje weer in balans staat. Het is eveneens te vergelijken met de yin en yang theorie van de Chinezen en Koreanen.

49



50



51

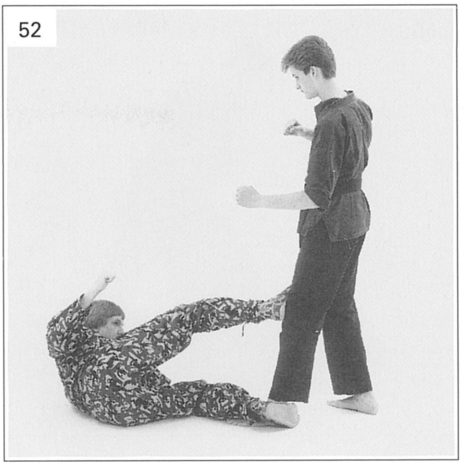


Hieronder wordt nog ingegaan op enkele minder bekende trapbewegingen. Het is maar zelden dat een gevecht van begin tot einde in staande positie wordt afgewerkt. Meestal komt een der vechters tijdens het gevecht op de grond terecht en traptechnieken als in het voorgaande beschreven zijn dan niet meer zo goed uit te voeren. Maar er zijn dan nog wel enkele andere effectieve technieken toe te passen waarvan nu voorbeelden worden gegeven.

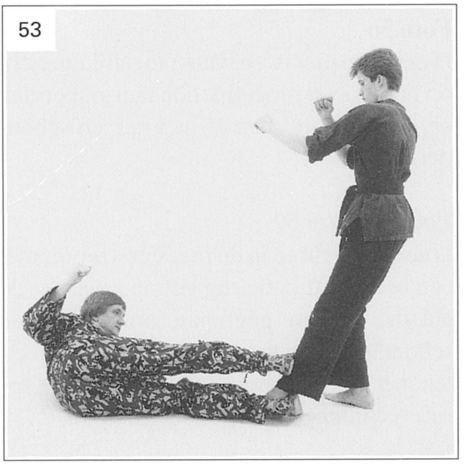
Foto's 52 en 53
Laten een scharende trap zien op de knie of enkel. Het onderste been verhindert dat de tegenstander wegloopt terwijl men het andere been eerst intrekt om er daarna een harde schop of trap mee te geven.

Foto's 54 en 55
Zijn traptechnieken, bedoeld voor inkomende tegenstanders. Het gaat hier om een zijwaartse trap op het onderlichaam (foto 54) en om een frontale trap (foto 55) op alles wat maar geraakt kan worden. Hierbij blijven nek en schouders in volledig contact met de grond.

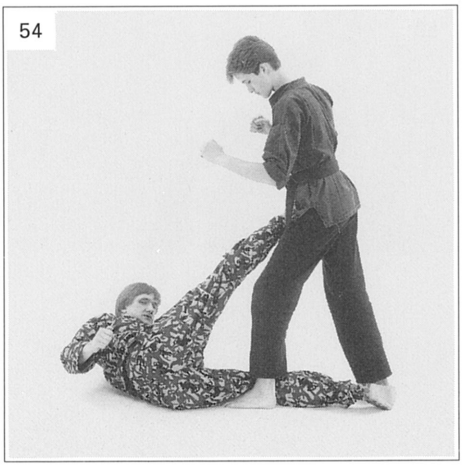
52



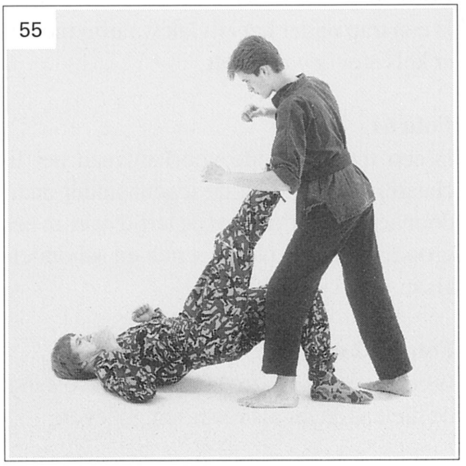
53

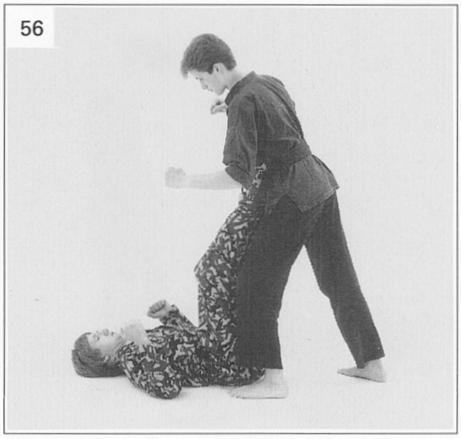


54



55





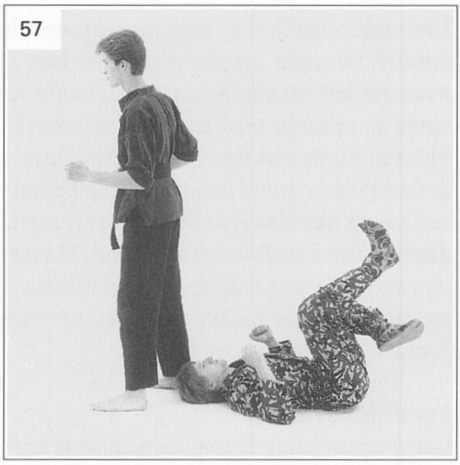


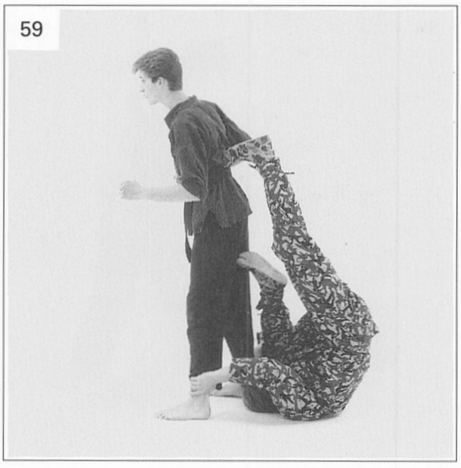
Foto 56
Is een trap met twee benen tegelijk, gericht op het grootst mogelijk lichaamsoppervlak en ook hier zet men af met nek en schouders.

Foto's 57 t/m 59
Is een dubbeltrap in de rug. Eerst wordt met een been laag in de rug getrapt waarna de enkels worden gegrepen om tussen de schouderbladen te trappen. Ook hier afzetten met nek en schouders, net als bij de vorige technieken.



Foto 60
Is een trap onder het zitvlak waarbij men de enkels stevig vasthoudt.

Foto 61
Is een trap tegen de voorkant van het lichaam. Meestal valt de tegenstander daardoor achterover en gaat de strijd over in een grondgevecht. Afzet met nek en schouders als in het voorgaande.



Foto's 62 en 63
Is een tweebenige trap onder de oksels met de hielen. Afzet als reeds aangegeven.

60



61



62



63



Nog weer andere traptechnieken zijn:
- trappen achteruit met de hiel op het scheenbeen of de knie
- een haktrap onder de geslachtsdelen
- een trap in de knieholte of op de kuit (in een close combat)
- een met de binnenkant van de voet geplaatste trap op de binnen- of buitenzijde van het kniegewricht.

Hiermee is een arsenaal aan schop- en traptechnieken gegeven dat zo goed als compleet is.

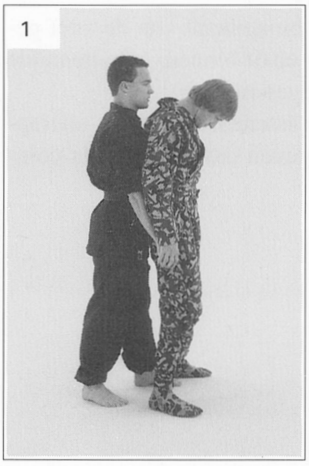
13 Kopstoten en gebruik van de schouder

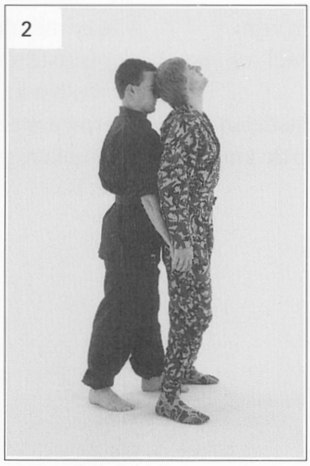
Een onderwerp waarover in menig boek over gevechtssporten niet of nauwelijks geschreven wordt is het gebruik van het hoofd. Laat staan dat men er iets in aantreft over hoe de schouders efficiënt in een gevecht ingezet kunnen worden.
Het hoofd is een soort blok van bot en aldus een keihard instrument, bijzonder effectief te gebruiken op de zeer korte afstand. In clinchsituaties kan het gebruik van de schouders uitkomst bieden want ook schouders zijn harde botstukken die veel schade kunnen aanrichten bij mensen die daar niet op rekenen. Het enige probleem is dat het moeilijk is goed te oefenen op het geven van kopstoten zonder een stevige hoofdpijn te krijgen. Men zal wat dat betreft dus veel 'droog' moeten oefenen.
Maar een *bujin*, een jonge ninja, die werkelijk op alle fronten sterk wil zijn moet ook deze geheime technieken kennen en daarbij zijn gezonde verstand gebruiken om al het geleerde creatief in praktijk te brengen. Dat betekent ook zich niet altijd houden aan de regels van wat mag wel en wat mag niet, zoals iedereen dat in zijn jeugd geleerd heeft. In een echt gevecht kan men deze regels wel vergeten, want dat gaat het alleen om het 'to be or not to be'. Met andere woorden: wie is de winnaar (dat is degene die blijft leven) en wie is de verliezer (dat is degene die sterft). Met dat voor ogen wordt geleerd elk lichaamsdeel als wapen te gebruiken dat daarvoor maar gebruikt kan worden. Men moet het gevecht overleven en mogelijke regels van humaniteit vergeten. Daarom mag Ninjutsu in feite ook geen sport genoemd worden.

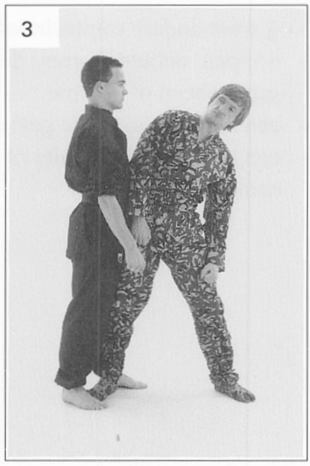
Kopstoten

Foto's 1 t/m 8

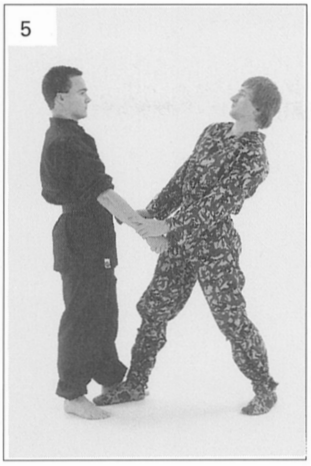
Men wordt van achteren aangevallen (foto 1) en voelt met het lichaam dat de aanvaller heel dichtbij staat. Het hoofd buigt nu naar voren alsof men 'ja' knikt en wordt dan met volle kracht achterover gestoten (foto 2) waarbij ook de heupen in één ruk naar voren komen.
Een zijwaartse aanval (foto 3) wordt gepareerd met een harde kopstoot (foto 4)

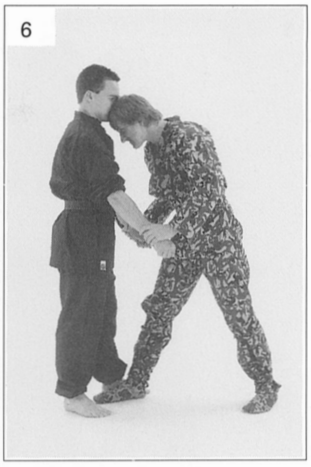

1

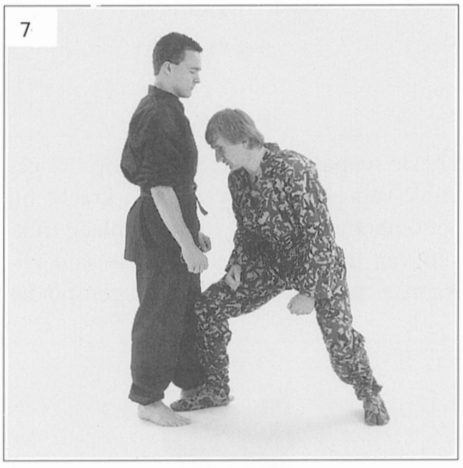

2

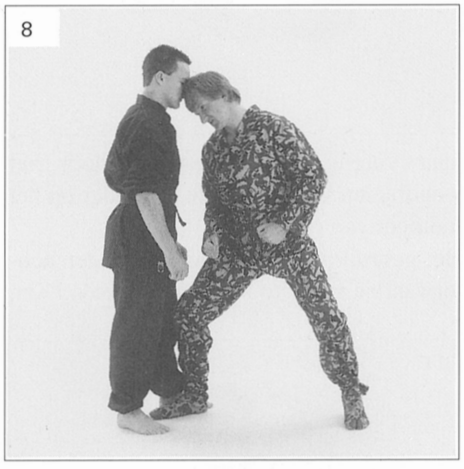

3











door het hoofd en de schouderpartij weg te trekken. Daarna worden de opgetrokken schouders naar beneden getrokken en zet men zich af met de voet die het verst van de tegenstander af staat.

Een snelle, doeltreffende aanval die de tegenstander vaak verlamt is de aanvallende kopstoot. Het hele bovenlichaam gaat snel naar achteren (foto 5) en komt met een nog grotere snelheid terug (foto 6).

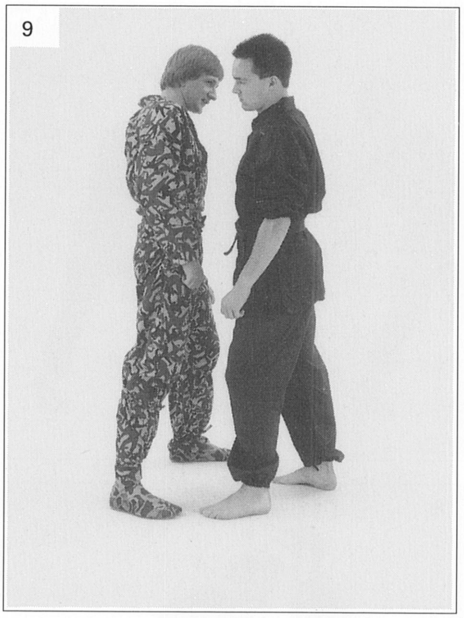
Als men in onderliggende positie de kans krijgt omhoog te komen moet men die kans direct benutten door het geven van een opkopstoot. Vanuit een doorgezakte positie (foto 7) gebruikt men alle kracht om omhoog te komen (foto 8).

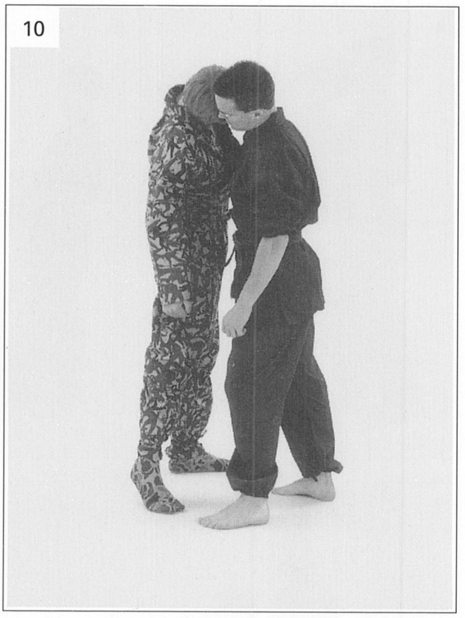
Schouderstoten

Foto's 9 t/m 20

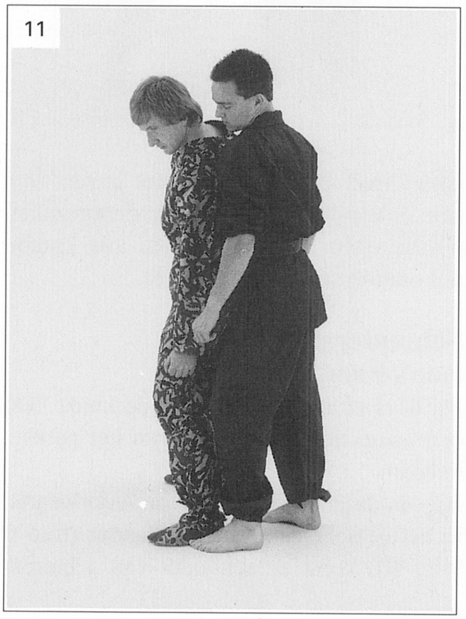
Bij deze stoten gaat het om de kunst van een juiste timing en inzet van het gehele lichaam.

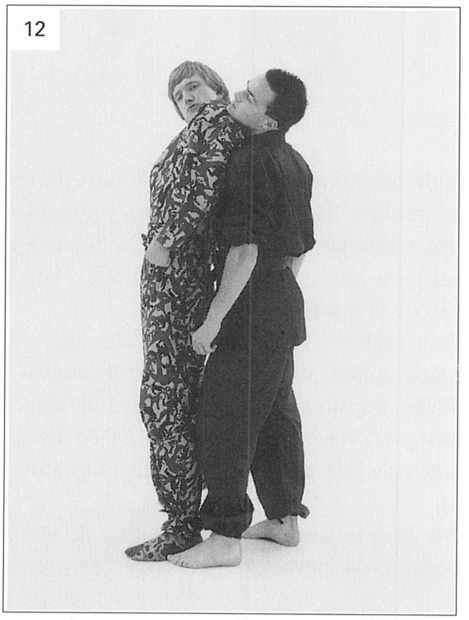
Bij een duidelijke directe stoot voorwaarts in het gezicht van de tegenstander (foto's 9 en 10) komt de schouder van achteren

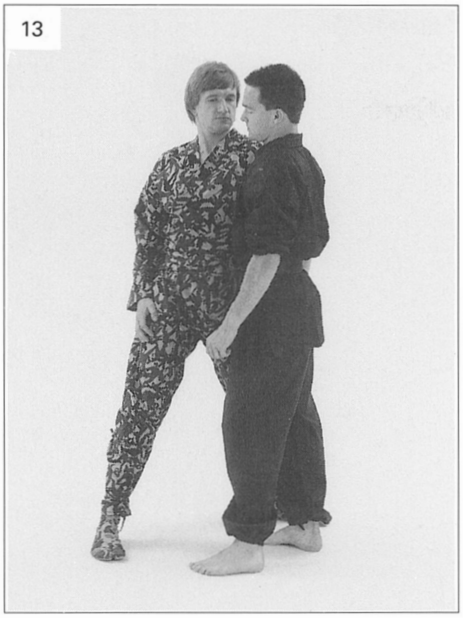


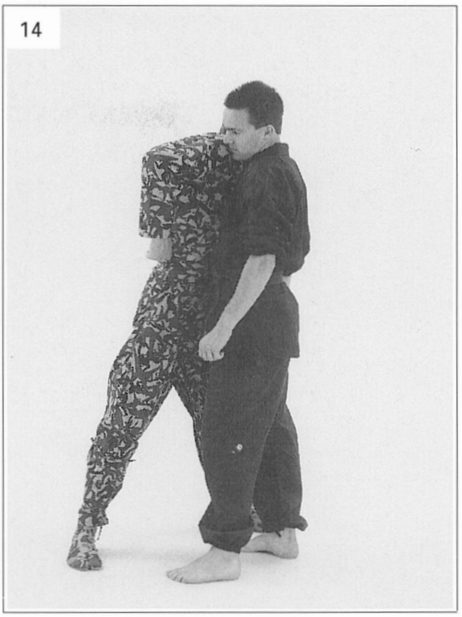


naar voren, daarbij gesteund door het wegdraaien van de andere schouder op het moment van raken.
Het gebruik van de schouders bij een achterwaartse val is te zien op de foto's 11 en 12. De toepassing is gebaseerd op het gebruik van het been voor extra kracht bij het omhoog stoten en op het omlaag trekken van de andere schouder. In een zijwaartse positie waarbij de tegenstander



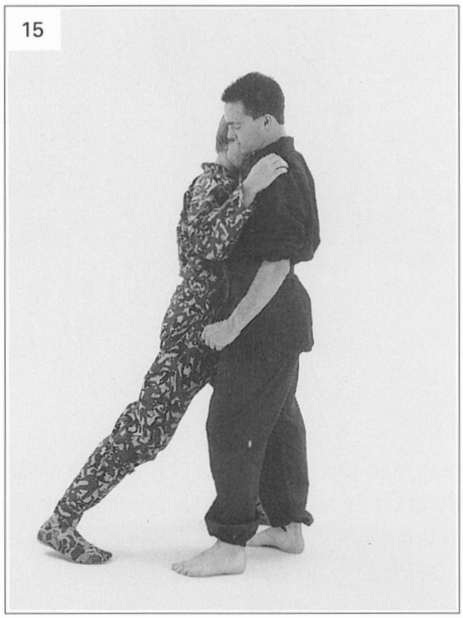


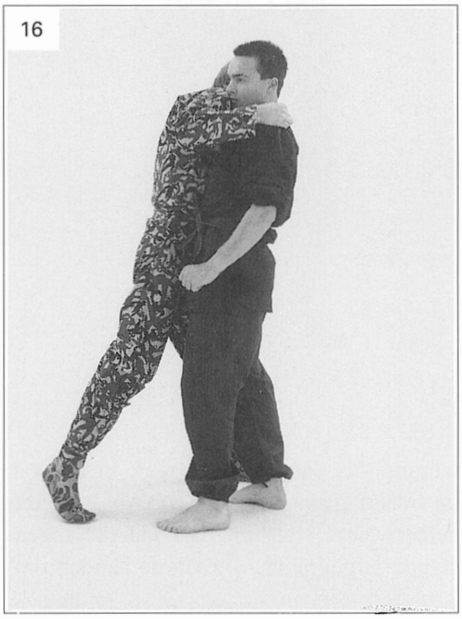


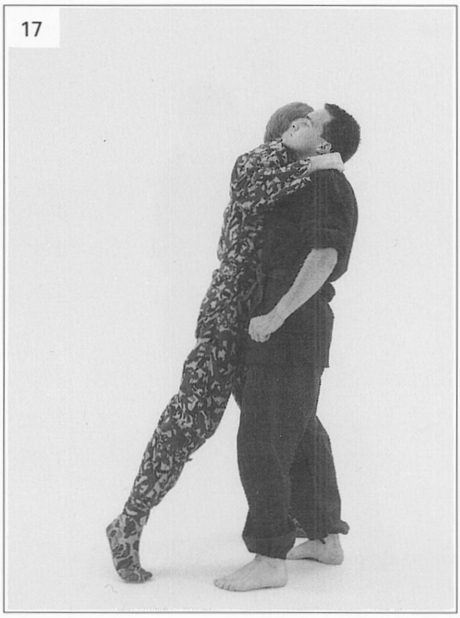


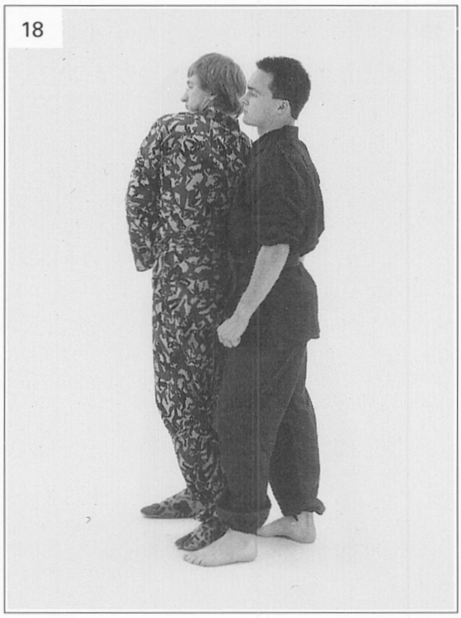
bijvoorbeeld je hand vasthoudt kan men de schouder schuin omhoog direct inzetten (foto's 13 en 14) om kin of neus van die ander te raken.

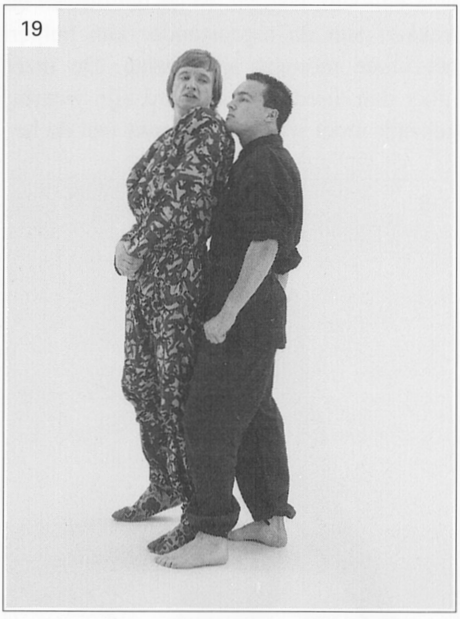
Bij de directe clinch is inzet van de schouders een stuk lastiger. Maar het duwen en trekken aan de tegenstander kan helpen het juiste moment te bepalen. De inzet moet dan direct kort en hard zijn waarbij gebruik moet worden gemaakt van de be-

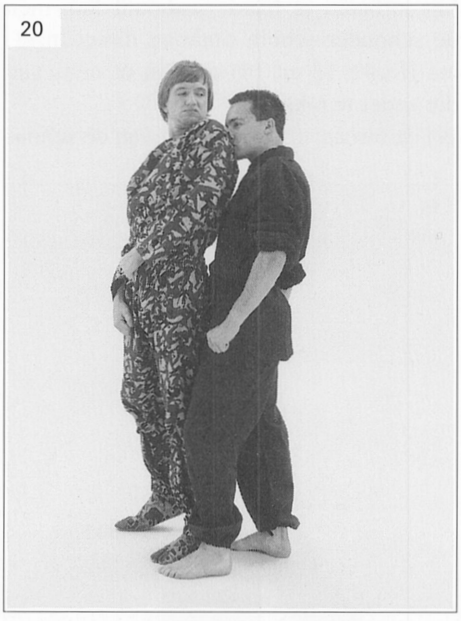










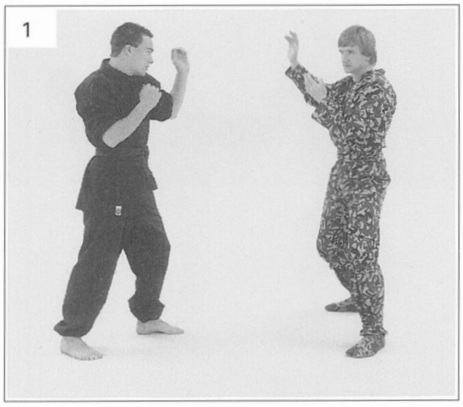


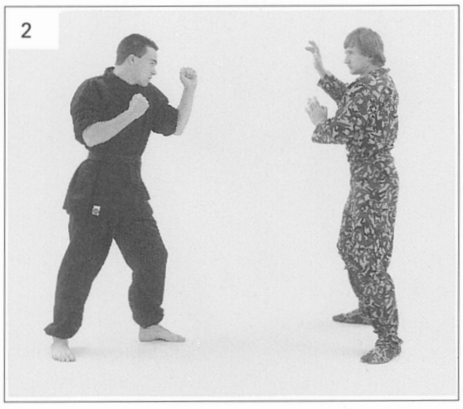
weging van dat ogenblik en de kracht van de benen (foto's 15 en 16). Als men iets achterwaarts staat en half van de tegenstander afgedraaid, worden de handen omlaaggehouden. De foto's 17 t/m 20 laten de draai zien en het juiste moment van de gedraaide schouderstoot.

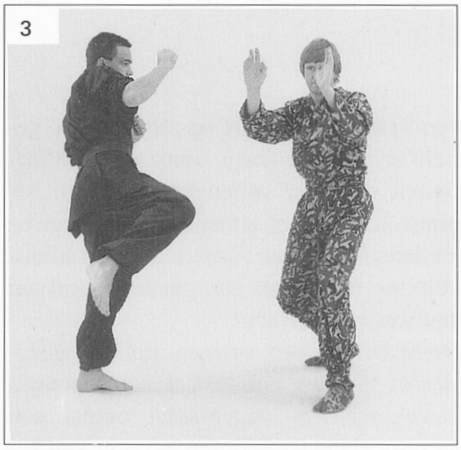
14 Het afweren van aanvallen

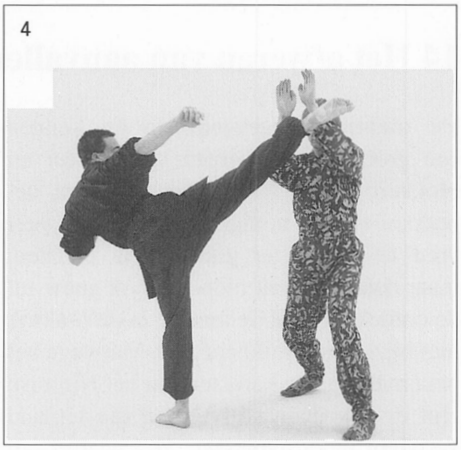
De traditionele gevechtssporten kennen een groot aantal vormen van afweer en blokkeringen. Uit een oogpunt van het opdoen van de nodige techniek is er veel voor te zeggen er goed op te oefenen, maar daarbij komt menigeen al gauw tot de ontdekking dat de meeste in de praktijk niet bijzonder bruikbaar zijn. Vanwege het onconventionele karakter van het Ninjutsu zijn er ook geen stijlvormen die iemand verplicht moet toepassen. Het gaat er om dat de leerlingen bij de training inzicht opdoen in het gebruik van de traditionele afweerbewegingen. Daarbij ondervinden ze dan zelf wel wat naar hun smaak in een gevecht het meest passend is en op die manier komen zij tot een natuurlijke selectie.
Bij een echt gevecht moet men snel kunnen pareren en counteren. Te hard of te strak blokkeren levert blessures op en vooral tijdverlies. Elke harde afweer gaat ten koste van de snelheid waarmee overgenomen moet worden en beperkt de actie tot zuiver verdedigen alleen. En men moet aanvallen want een langdurig gevecht verhoogt de kans op verliezen.
De in het nu volgende beschreven vormen van afweer zijn puur op de praktijk gericht en van alle franje ontdaan. De effectiviteit van deze stijlen kan men zelf beproeven door met iemand te gaan sparren en dan zowel deze vormen als de traditionele toe te passen. Het goede inzicht zal dan wel snel komen.
De te beschrijven vormen zijn vrij gevarieerd. Er zijn ook een aantal ontwijkbewegingen in opgenomen omdat een gemiste slag een verloren gevecht kan betekenen. Alle vormen worden door elkaar heen behandeld omdat er ook in een gevecht geen logische volgorde van bewegingen is en juist het ontbreken daarvan moet beheerst worden.

Foto's 1 t/m 4
Is de afweer van een hoog gegeven trap. De aanvaller probeert op die manier ons hoofd te raken, maar omdat we de handen altijd vrij boven de gordel hebben kunnen we snel reageren door snel weg te stappen met de richting van de trapbeweging mee. De armen vormen het natuurlijke afweerblok. Het gebruikte deel is alleen de harde kant (het bot) van de onderarm.









Foto's 5 t/m 7
Is de afweer tegen een gedraaide achterwaartse trap. Ook in dit geval gaat men mee in de richting van de trapbeweging om de kracht uit de schop te halen.

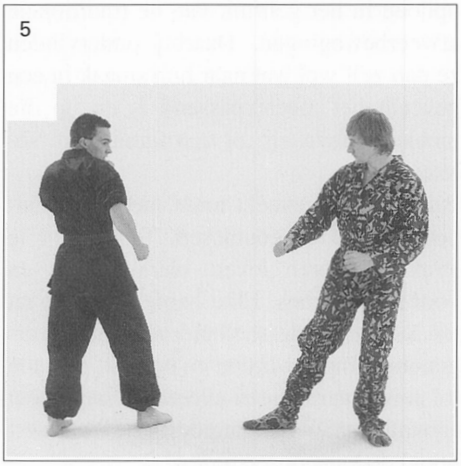
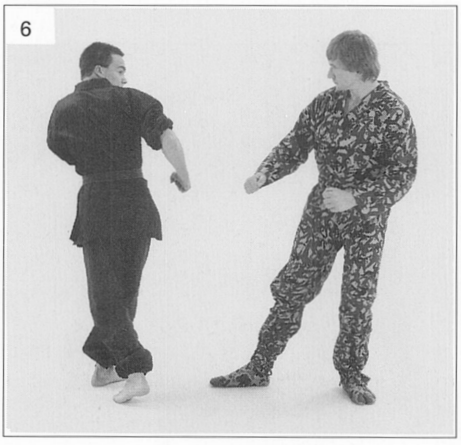
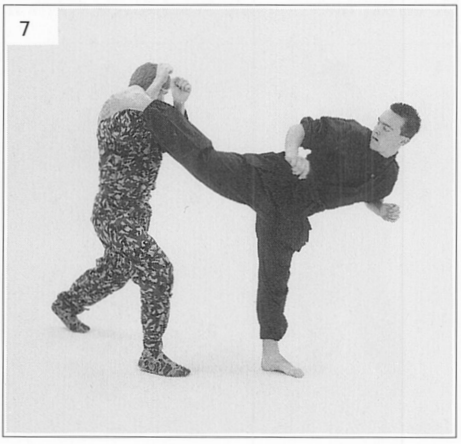


Foto 8
Manieren om stoten met de knie af te weren zijn er legio. Een afweer zoals op deze foto is erg gevaarlijk voor de polsen als men de handen verkeerd plaatst en te laat reageert. De vingers moeten in een hoek van 90 gr. van je af wijzen en de meskant van de hand (hfst. 32, foto 11) moet mee in de richting van de tegenstander.





8

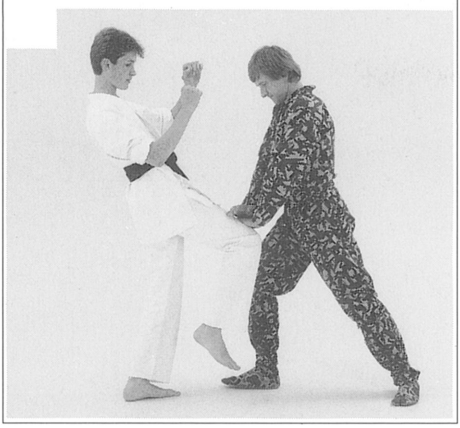


Foto 9
De kniestoot van de aanvaller wordt geblokkeerd met een arm. Dit kan gedaan worden met een onderarm of met een onderarm plus elleboog.

9

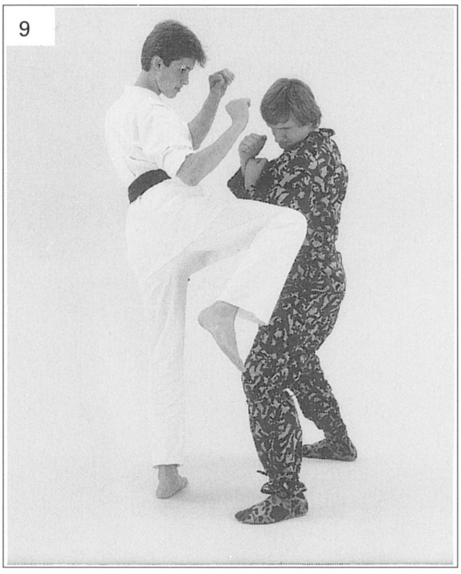
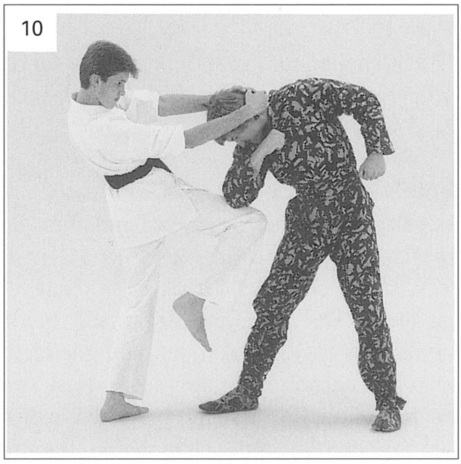


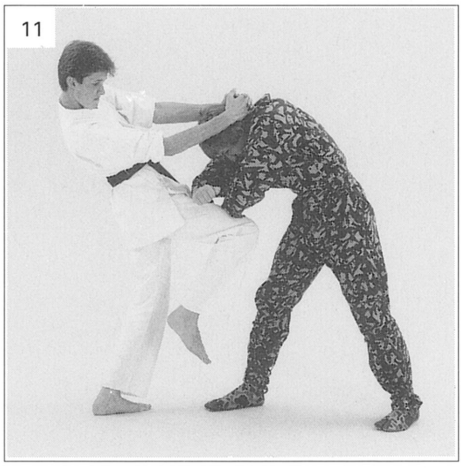
Foto 10
Een knie die men opvangt met een elleboog betekent dat de tegenstander die knie voorlopig niet meer zal kunnen gebruiken. De knie wordt compleet verlamd door het harde bot van de elleboog.

Foto 11
Hier wordt de kniestoot geblokkeerd met twee armen, een zgn. dubbelblokkering. Dit wordt gedaan met de harde zijde van de onderarmen. Deze afweermethode is alleen geschikt bij aanvallen met één knie.

10



11



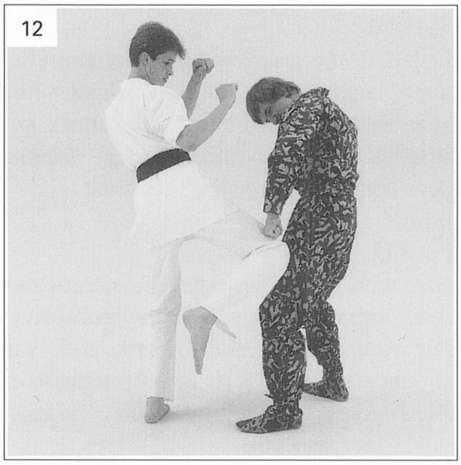
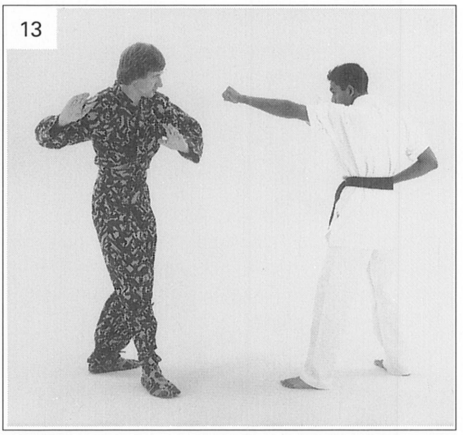
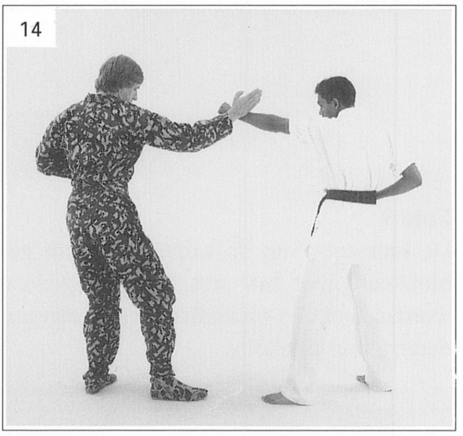
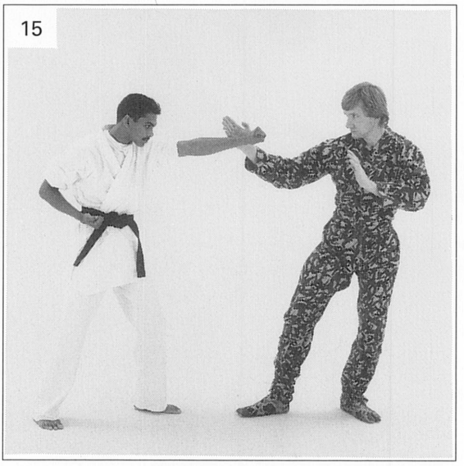


Foto 12
Is een snelle stoot met de knokkels op de knie, net boven de knieschijf, waardoor de knie verlamd wordt.

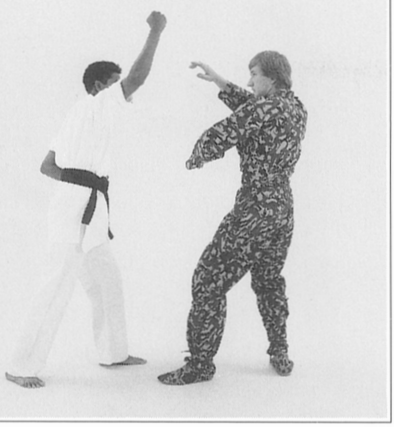
Foto's 13 t/m 15
Is een afweer met de open hand. Met de meskant van de hand (zie foto 11, hfst. 32) wordt een rechtstreekse stootaanval geweerd. De afweerpositie is aan beide zijden gefotografeerd zodat men goed kan zien hoe de stand van de voeten moet zijn en hoe duidelijk afstand genomen wordt om bij de volgende aanval een trap te kunnen geven.



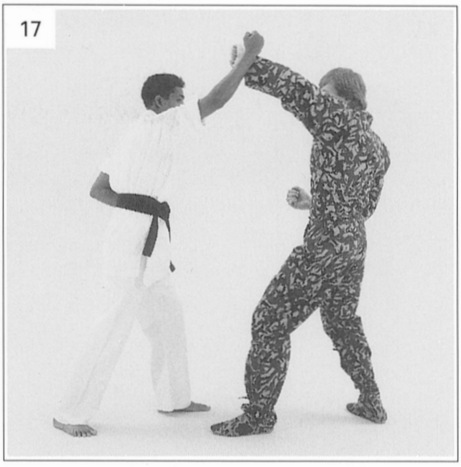




16



17



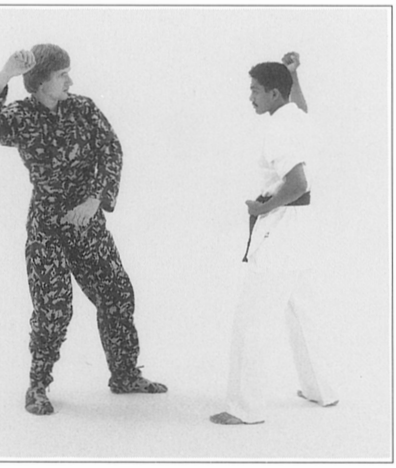
18



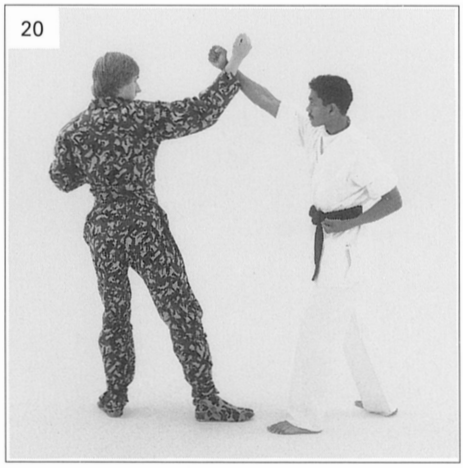
Foto's 16 t/m 18
Een korte afweer tegen een aanval op de bovenkant van het lichaam. Om met de nodige kracht te blokkeren moet de andere arm zich in tegengestelde richting bewegen om de juiste balans te bewaren zoals in het voorgaande al eerder uitgelegd.

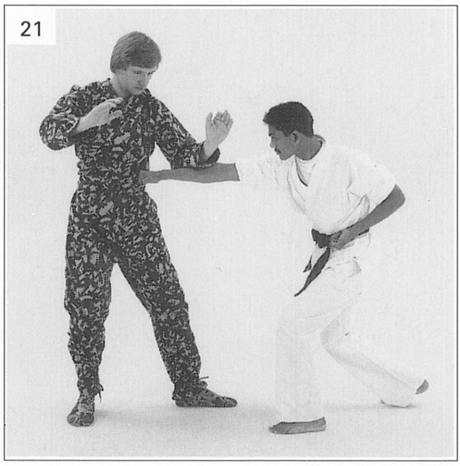
Foto's 19 en 20
Laten een contraslag als afweer zien. De slag naar het hoofd wordt gepareerd door een afwerende tegenslag.

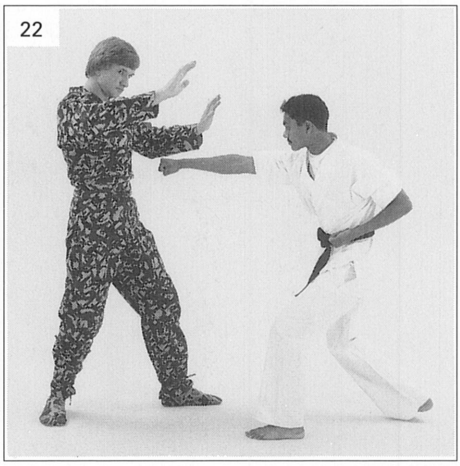
19

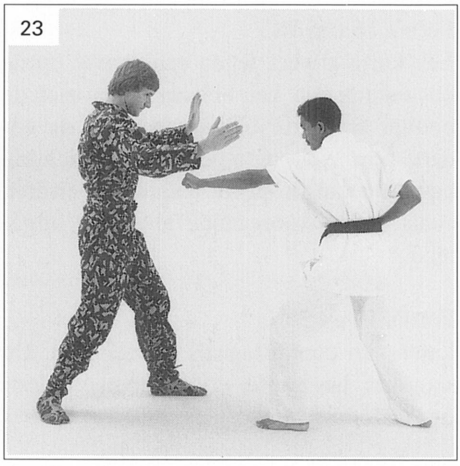


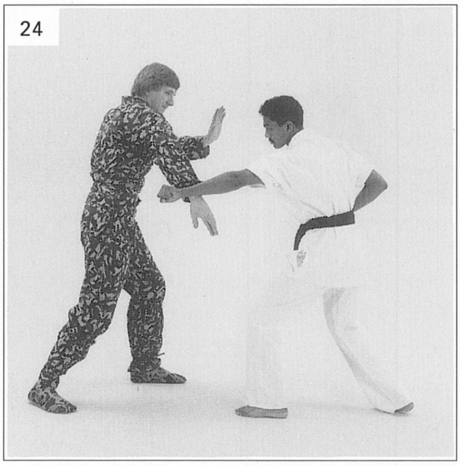
20

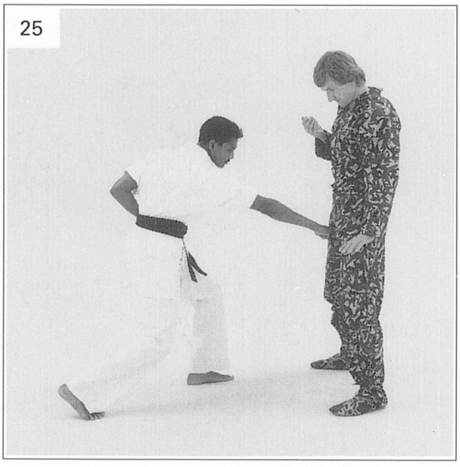


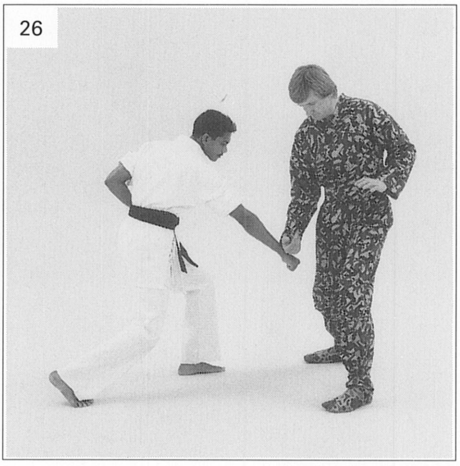

21

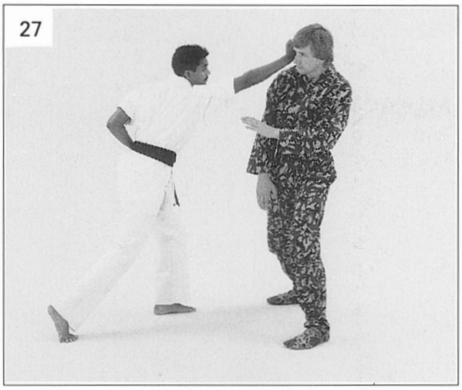

22

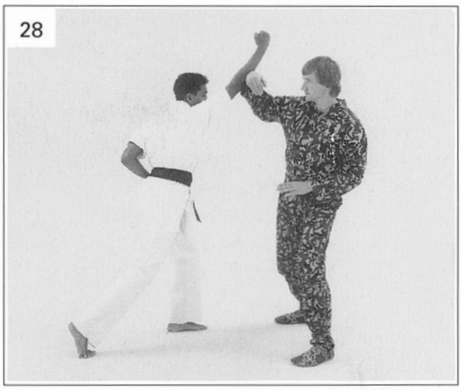

23

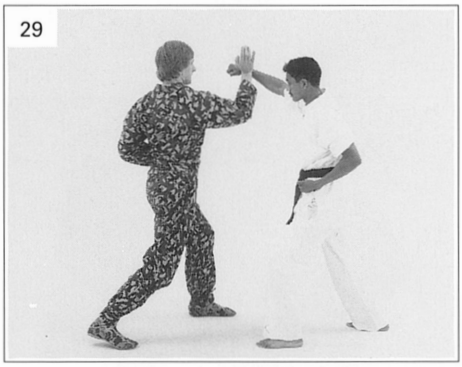

24

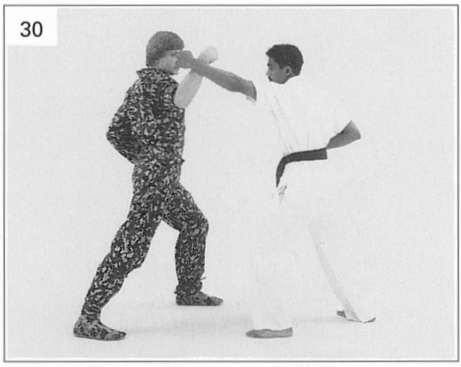

25


26









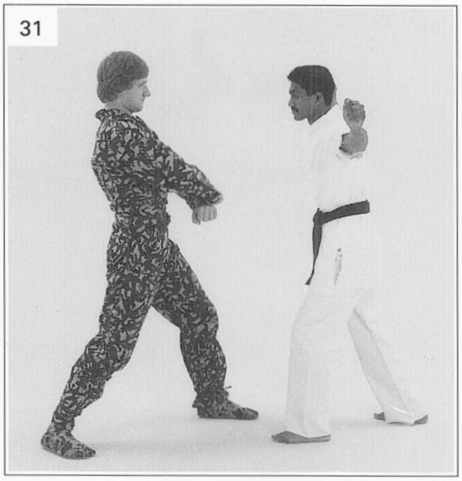
Foto's 21 en 22
Tonen hoe een stoot op het lichaam afgeweerd wordt met twee armen. De stotende arm wordt als het ware begeleid door het wegdraaiende lichaam. Omdat de beweging van de ene arm die van de andere arm automatisch moet overnemen moeten beide bewegingen zeer goed op elkaar afgestemd zijn

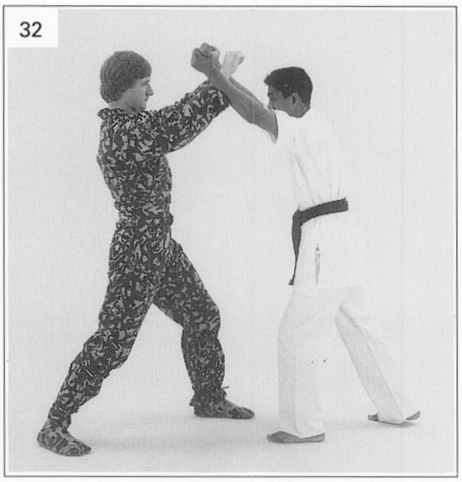
Foto's 23 en 24
Een afweer tegen een lage stoot. De afweerbeweging komt nu van binnenuit. Ook hierbij is het gebruik van de onderarm zeer belangrijk.

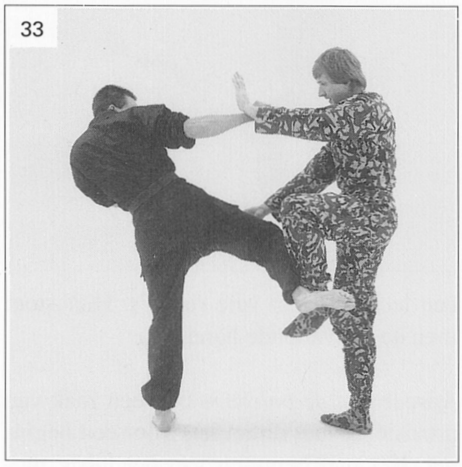
Foto's 25 en 26
Precisie is niet iedereen gegeven en wat op deze foto's getoond wordt is dan ook een techniek met vele risico's. Hier stoot men de aanvallende hand weg.

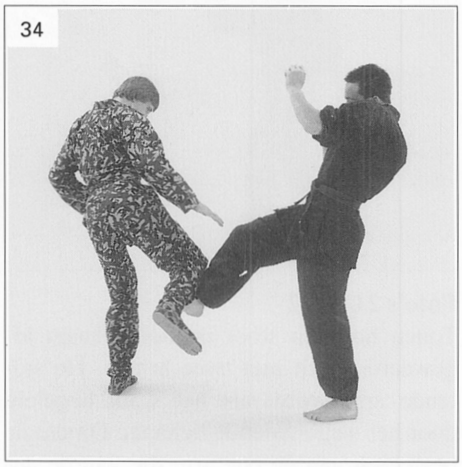
Afweer met de polsen is ook een zaak van precisie en niet direct iets voor een beginner. Het niet benutten van het juiste moment, of het niet goed uitvoeren van deze techniek, kan betekenen dat men zelf in gevaar komt. Daarom is voorzichtigheid hier geboden. Neem het zekere voor het onzekere.

Foto's 27 t/m 30
Dit zijn voorbeelden van het gebruik van de polsen. Afweer hoog met de buitenkant (foto's 27 en 28), afweer zijwaarts met de binnenkant (foto 29) en met de buitenkant (foto 30).



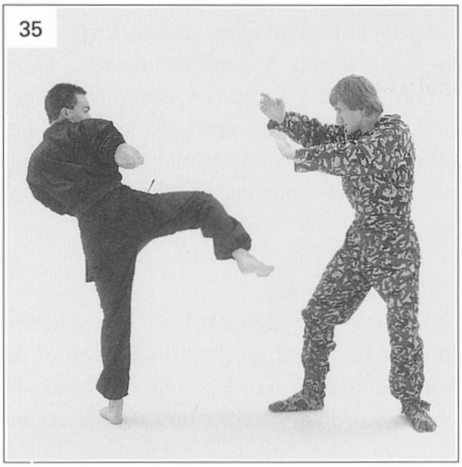


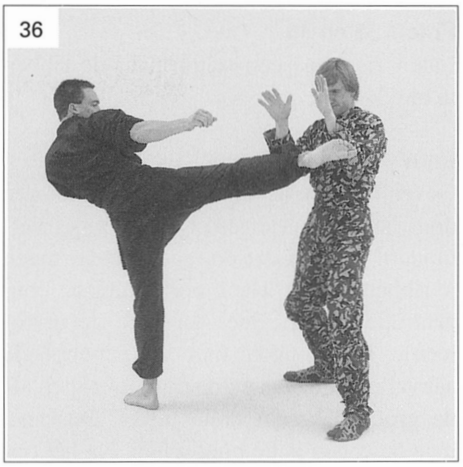


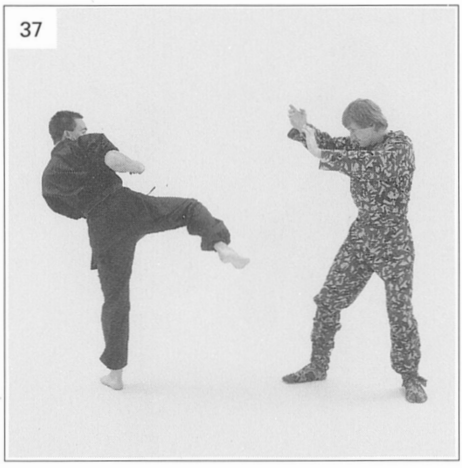


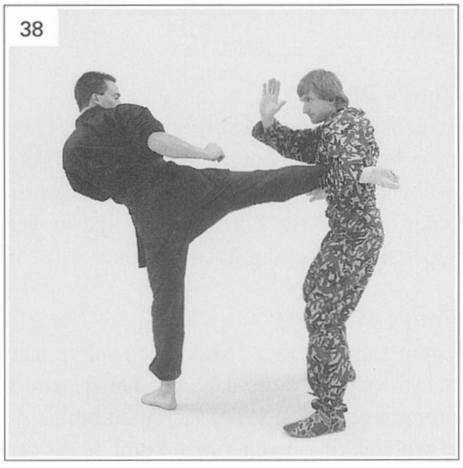
Foto's 31 en 32
Laten een afweer zien tegen een dubbelhandige aanval of een aanval van twee tegenstanders die van twee kanten toeslaan. Van binnenuit wordt naar buiten gedraaid en ook hier wordt gewerkt met de harde botkant van de onderarm.

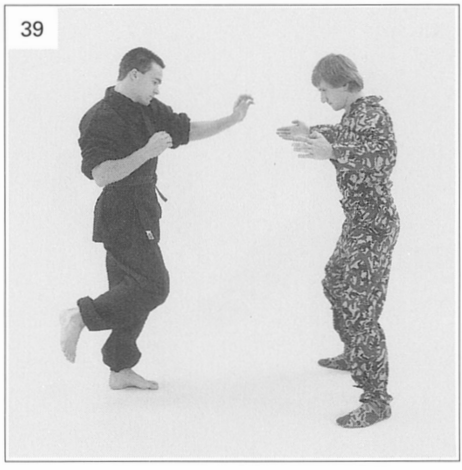
Foto's 33 en 34
Twee soorten van afweer tegen laag gegeven trappen. Met de eerste worden trappen afgeweerd die van rechts komen of laag op de enkel gericht zijn, de tweede wordt gebruikt tegen zogenaamde low kicks. Met het harde scheenbeen wordt geblokkeerd.

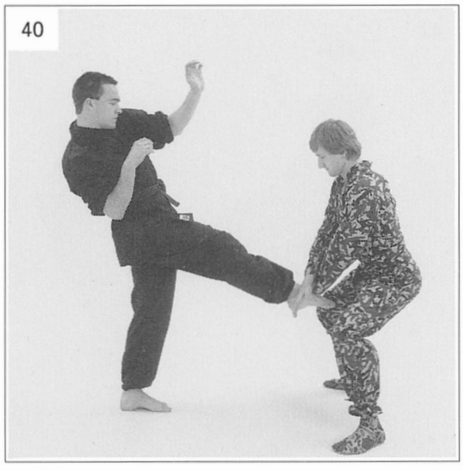

35


36


37


38


39


40

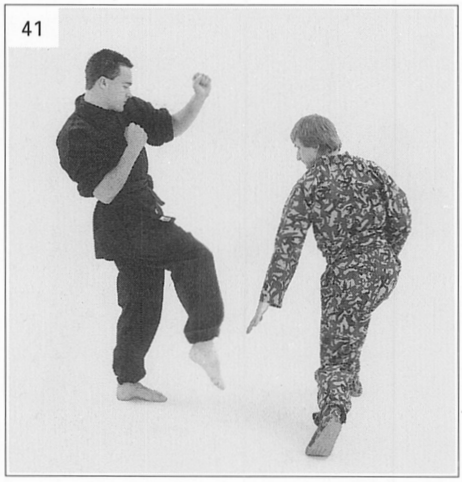
Foto's 35 en 36
Laten zien hoe een schop naar de ribben te blokkeren.

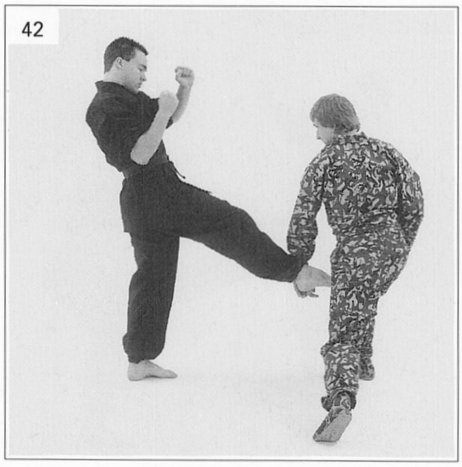
Foto's 37 en 38
Geven aan hoe je een been kunt blokkeren door het op te vangen. Daarbij moet verhinderd worden dat de tegenstander tegen je ribben schopt. Daarvoor is uiterste concentratie nodig. Snel en met gecontroleerde bewegingen met de schoppende aanvaller meegaan en de trap opvangen als de grootste kracht er al uit is. Dus snel mee bewegen is de boodschap. Na het opvangen zijn er diverse countermogelijkheden.

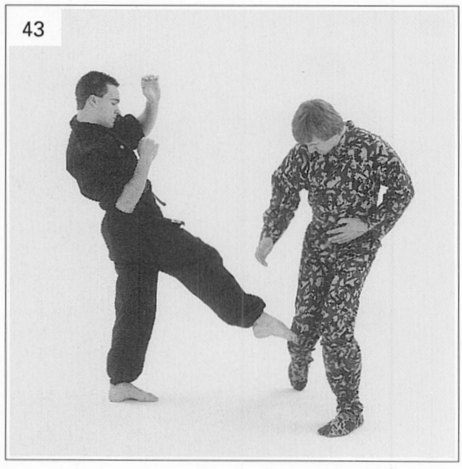
Foto's 39 en 40
Is een dubbele blokkering van een schop naar het kruis. Niet vergeten hierbij door de benen te zakken. Anders raakt men uit balans en wordt het erg moeilijk in één vloeiende beweging te counteren.

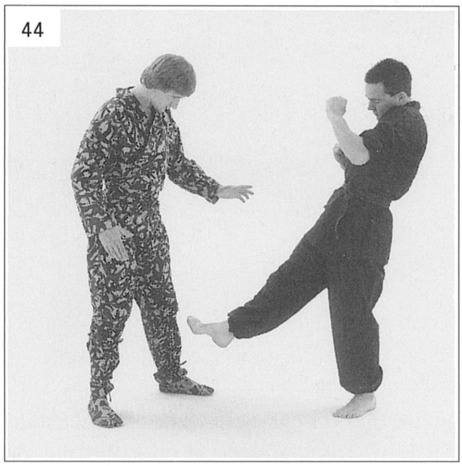
Foto's 41 t/m 43
Laten zien hoe met de hand een schop naar het kruis geblokkeerd wordt. Deze manier brengt veel risico's met zich mee omdat de eigen dekking even open komt te liggen waardoor de aanvaller kansen krijgt voor toepassing van andere technieken. Deze schop kan het snelst en eenvoudigst geblokkeerd worden met de knie of het scheenbeen (foto 43) en dat kan heel simpel gebeuren door het been naar binnen te keren.

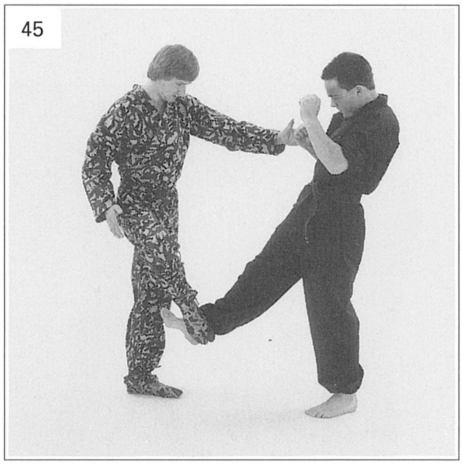
Foto's 44 t/m 46
Schoppen naar de enkels of de schenen kunnen het beste met het onderbeen of de voet gepareerd worden. Op de foto's 44 en 45 wordt gepareerd met de onderkant

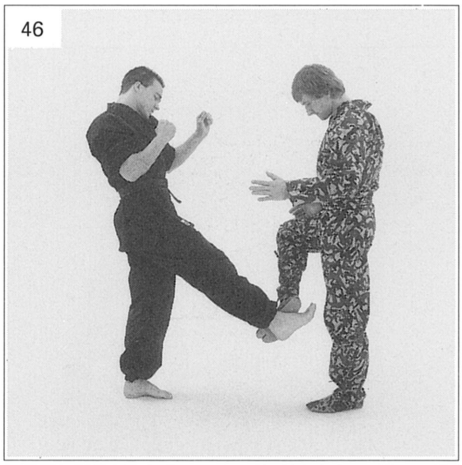

41


42


43





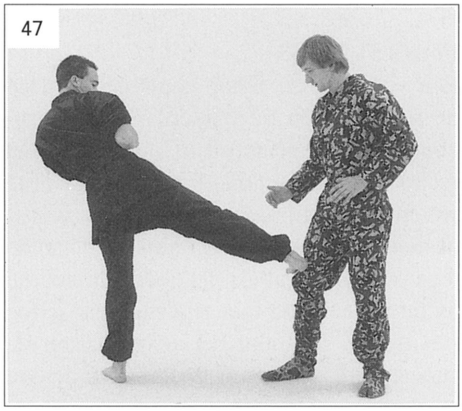


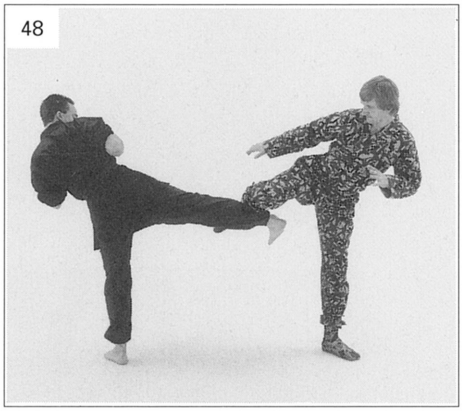
van de voet; op foto 46 met de onderkant van het scheenbeen.

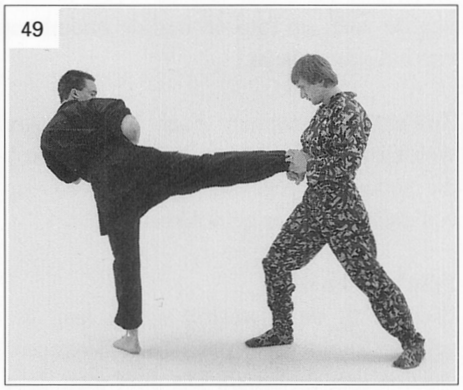
Zijwaartse schoppen naar het lichaam worden afhankelijk van de hoogte waarop die schoppen gegeven worden steeds op een andere manier geblokkeerd.

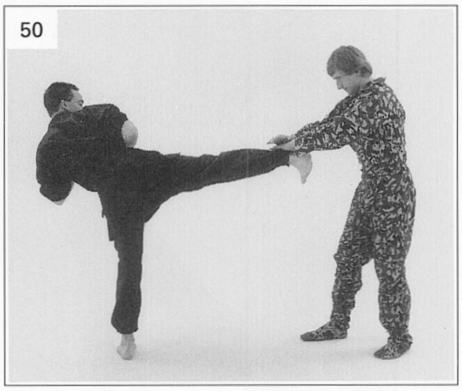
Foto's 47 en 48

Hier wordt de zijwaartse schop laag gegeven (foto 47). Moet dan geblokkeerd worden met de benen. Dit doet men door het been waarop de schop gericht is hoog op te trekken om daarmee het schoppende been van de aanvaller naar beneden te duwen.



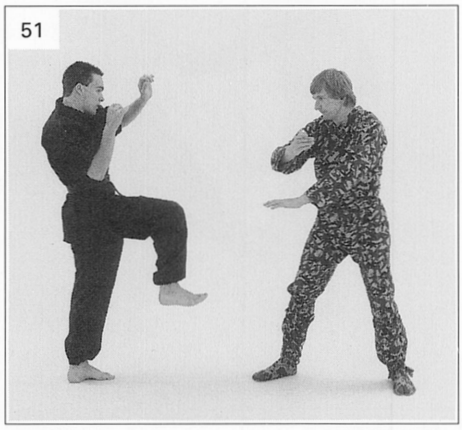


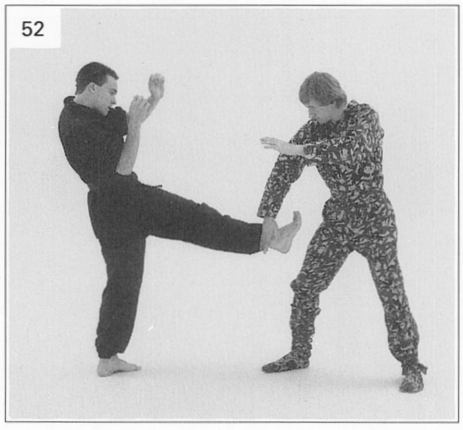


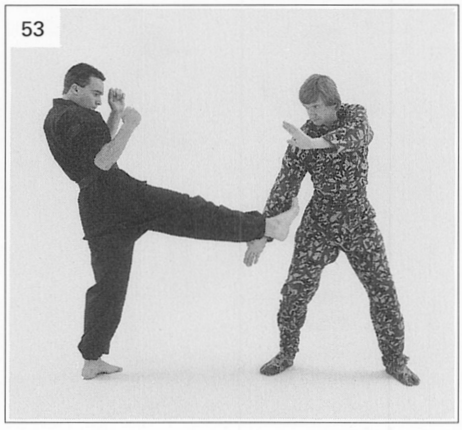


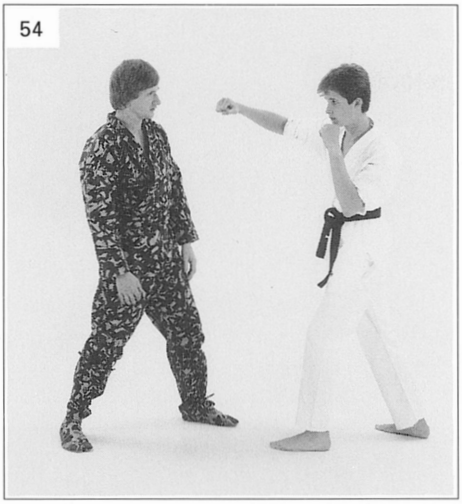
Foto's 49 en 50
Wordt de schop boven gordelhoogte gegeven dan kan gepareerd worden met de armen. Deze foto's laten zien hoe dat moet. Het schoppende been wordt naar beneden gedrukt.

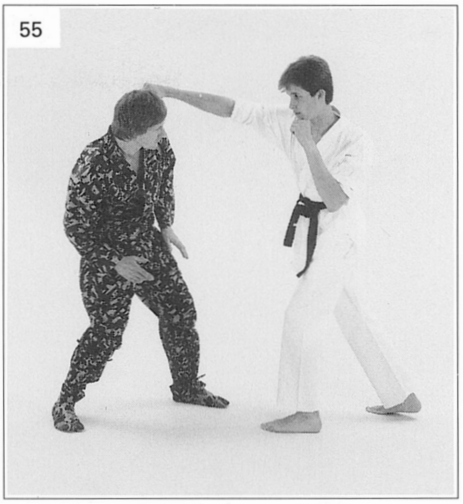
Foto's 51 t/m 53
Een voorwaartse schop zoals gegeven op de foto's 51 en 52 pareert men het eenvoudigst door achteruit te slippen en met rechts op rechts en met links op links af te weren. Of je met de goede hand afweert of niet kan men op de training zien aan de tegenstander want als het goed is moet die na de afweeractie met zijn rug naar je toe staan. Foto 53 toont het afweren naar de andere kant. In wezen is deze manoeuvre gevaarlijk voor je zelf want de tegenstander blijft frontaal voor je en krijgt dus de kans nog een andere aanvalstechniek toe te passen.

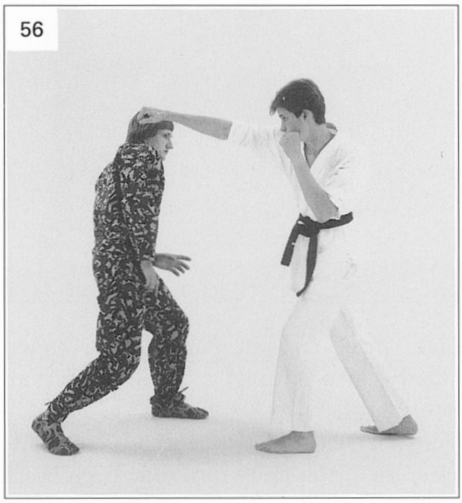


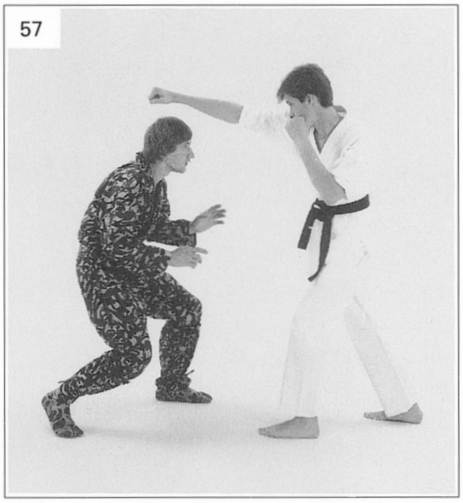








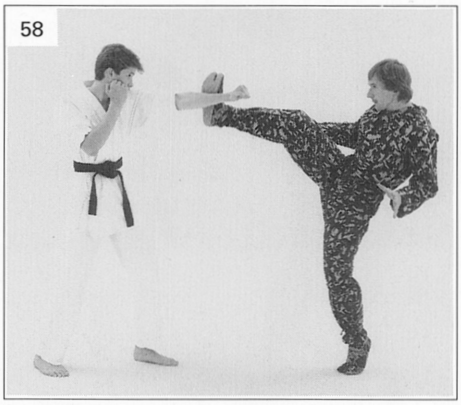


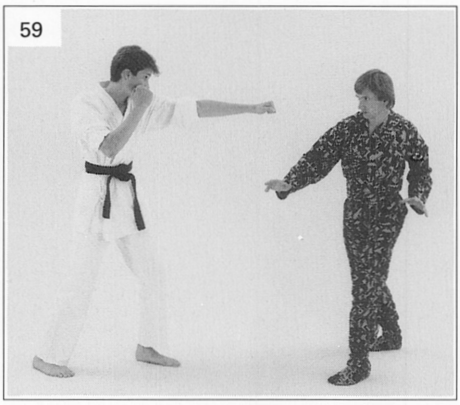


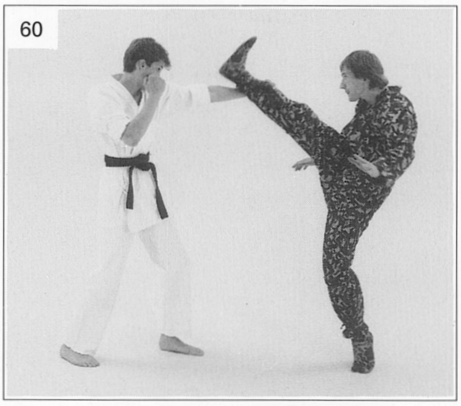
Voor de nu volgende afweertechnieken is een bepaalde lenigheid nodig en dat geldt vooral indien daarbij de benen gebruikt worden. De in de volgende serie aangegeven laatste mogelijkheid heeft iets van een sprookje weg. Men ziet zoiets soms op films of op de TV. Hoe het precies werkt moet u nu zelf maar eens uitvinden.

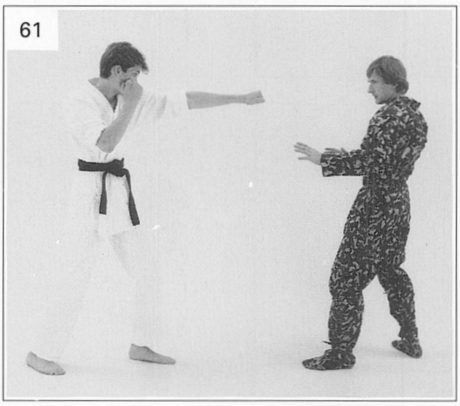
Foto's 54 t/m 57
Tonen het ontwijken van een stoot. Men duikt opzij en beschermt de kin met de schouder en/of met de hand. Voor deze techniek is snelheid een eerste vereiste. Het grote voordeel hierbij is dat men niet behoeft te blokkeren. Energiebesparing !

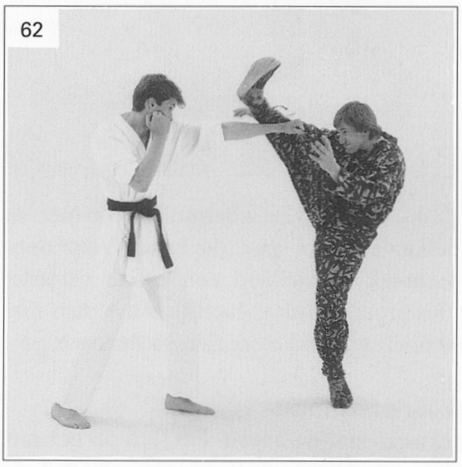
Foto's 58 t/m 62
Afweer met de benen. Op foto 58 gebeurt dat van buiten naar binnen waarbij de voet vlak bij of op de elleboog wordt gezet; op de foto's 59 en 60 dezelfde tech-


58


59

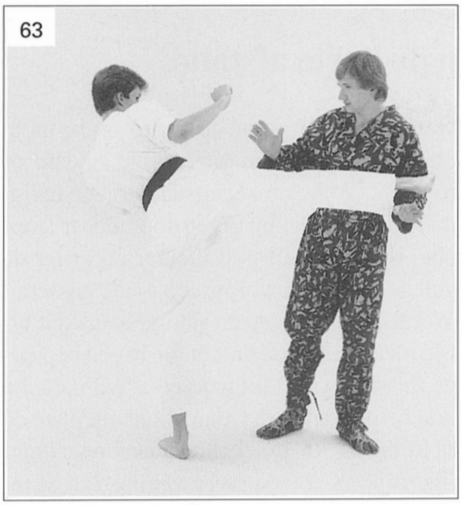

60


61


62

niek, maar nu van binnen naar buiten waarbij men opvangt met de zijkant van het been.
Foto's 61 en 62 laten een hamerschopafweer zien. Het hoog opgetilde been komt als een hamer neer op de slaande arm van de tegenstander.

Foto's 63 en 64
Zijn voorbeelden van een ontwijkende countertechniek. De tegenstander geeft een schop. Men duikt onder diens schoppende been door en schaart gelijktijdig het standbeen. De tegenstander stort ter aarde.



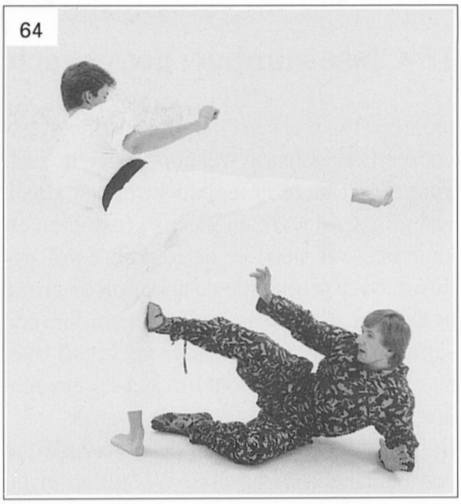
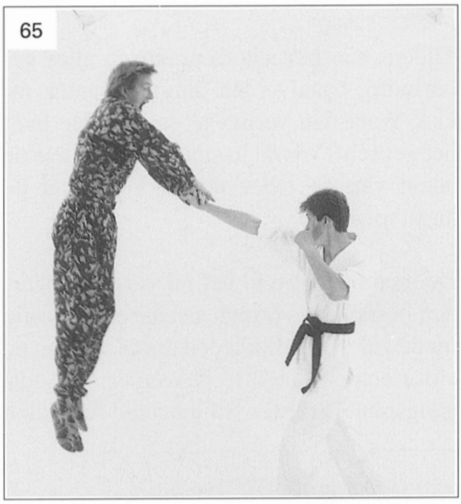


Foto 65
De laatste foto van deze serie waarover we al spraken. Men ziet een vliegende sensei. Of is het een vliegende ninja? Aardig om daarover na de training eens te discussiëren.



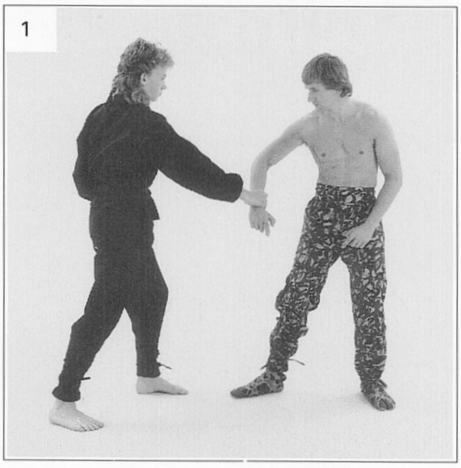
15 Close combat, het gevecht op de korte afstand

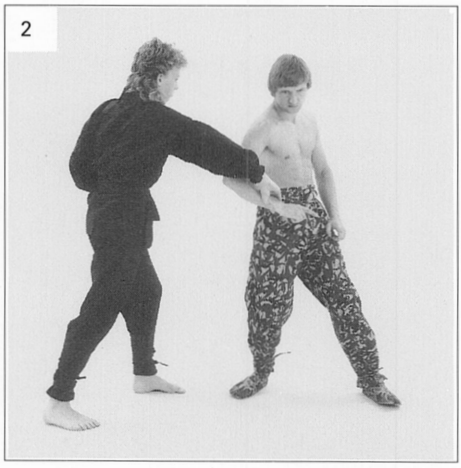
Iedereen die wel eens in zijn leven heeft gevochten zal zich nog wel herinneren hoe dat ging. Eerst loerend tegenover elkaar staan, wat aftastend werk en ineens greep men elkaar beet en werd er getrokken en/of geduwd. Men probeerde de ander op de grond te krijgen. Vaak was het resultaat dat men samen met de tegenstander vechtend over de grond rolde, een echt lijf-aan-lijfgevecht dus, ook wel *close combat* genoemd.
In het voorgaande kwam deze vechtstijl al een paar keer ter sprake. We zullen er nu verder op ingaan.

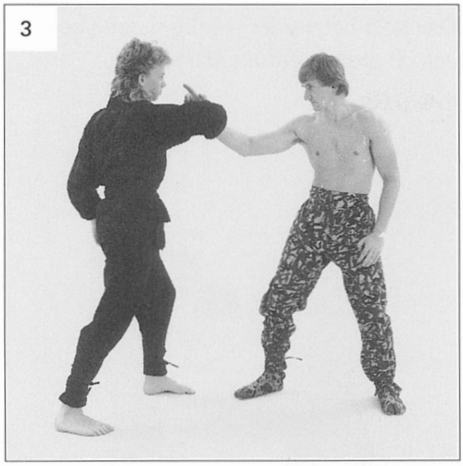
Tijdens een gevecht is praktisch alles geoorloofd, behalve één ding: in paniek raken. Want dan verlies je de controle over het gevecht. Vooral in situaties waarin je de adem van de tegenstander voelt kan de angst toeslaan.

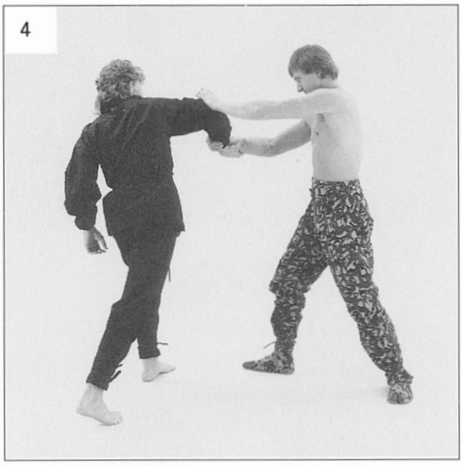
De methoden die in het nu volgende worden besproken vormen slechts een selectie uit de vele mogelijkheden die er zijn om de close combat goed te beheersen. Het uitgangspunt is echter altijd hetzelfde. Indien men in de greep is van de tegenstander moet men nooit proberen zich los te rukken of trekken. Want de tegenstander verstevigt dan alleen maar zijn greep door mee te stappen, maakt de afstand kleiner en krijgt de gelegenheid een worpgreep toe te passen.
Wordt men beetgepakt dan gebeurt dat altijd met een zekere kracht die in een bepaalde richting wordt uitgeoefend. Wil men die kracht neutraliseren dan moet men in de richting van die kracht meegaan, maar tegelijkertijd moet men de beweging van de tegenstander overnemen voor de tegenaanval en dat moet met grote snelheid gebeuren. Deze tegenbeweging kan een goed geplaatste slag of stoot zijn. De tegenstander zal verrast en daardoor verzwakt worden.
In de nu volgende fotoseries worden die bewegingen zo duidelijk mogelijk getoond om de theorie heel helder te maken. In de praktijk kan de situatie enigszins afwijken.

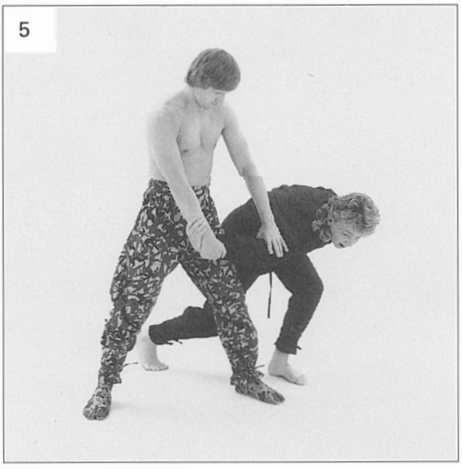
Foto's 1 t/m 6
Deze serie laat zien hoe men moet handelen als men door de rechterhand van de tegenstander bij de rechterpols wordt beetgepakt.

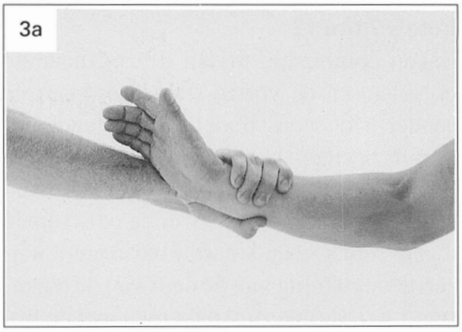






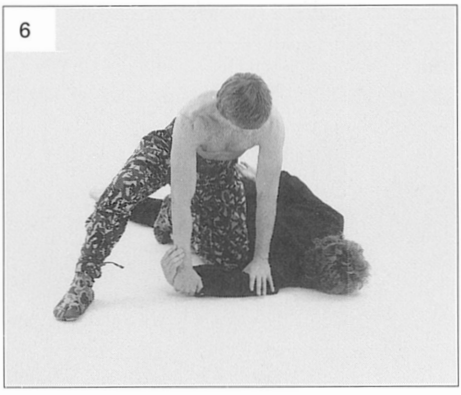






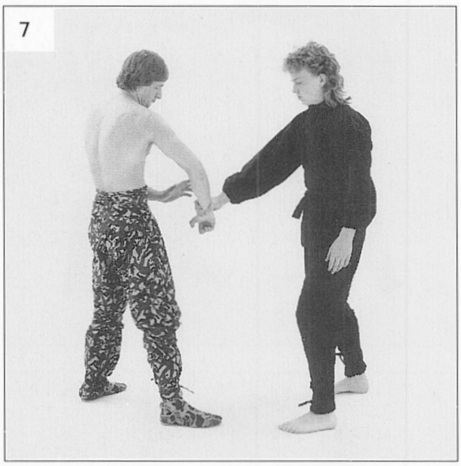


Men gaat dan mee in de richting waarin de tegenstander kracht ontwikkelt (foto 2), maar oefent zelf in een cirkelachtige beweging tegenkracht uit in de richting van de chakralijn (middenlijn). Met de ene hand pakt men de tegenstander bij diens elleboog beet om druk uit te oefenenen en met de andere hand zijn pols (foto 4). Op die manier wordt de druk op de tegenstander nog groter en het resultaat is duidelijk (foto 6).

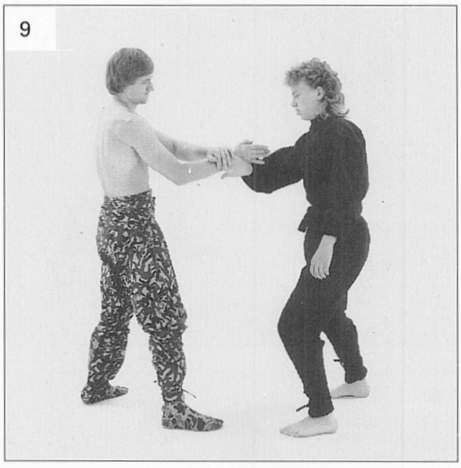


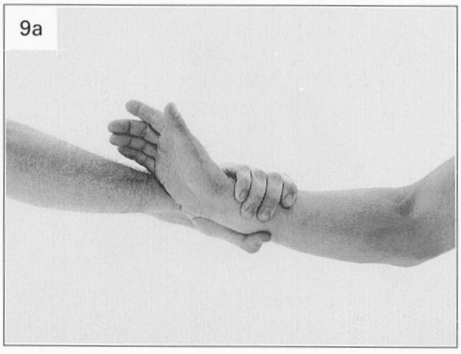
Foto's 7 t/m 12

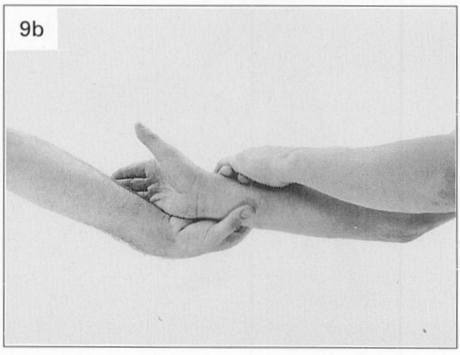
Is een combinatie tussen de zogenaamde polsklem en de vorige serie. Het begin is eender. Men wordt door de tegenstander bij de pols beetgepakt en geeft mee, maar bijna gelijktijdig komt men met de andere hand bliksemsnel naar voren over de pols van de tegenstander heen waarbij de vingers wijzen in de richting van de neus van de tegenstander. Tegelijkertijd pakt men met de linkerhand zijn hand en pols vast. Zou men dat niet doen dan laat hij direct los (foto's 8 en 9). Daarna laat men de hand als een zwaard recht omlaag vallen waarbij men de tegenstander op een ontspannen manier vasthoudt. De pols wordt zo sterk verdraaid dat de tegenstander bijna bezwijkt van de pijn en dan ook door de knieën gaat (foto 10). Dan kost het verder weinig moeite hem tegen de grond gedrukt te houden.


7

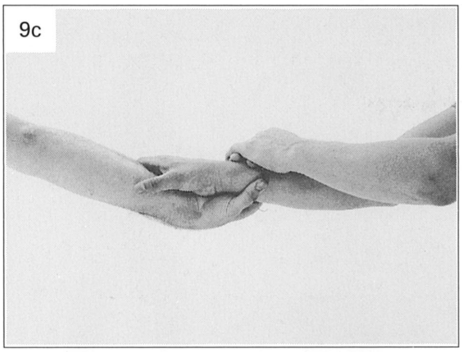

8


9


9a


9b

9c



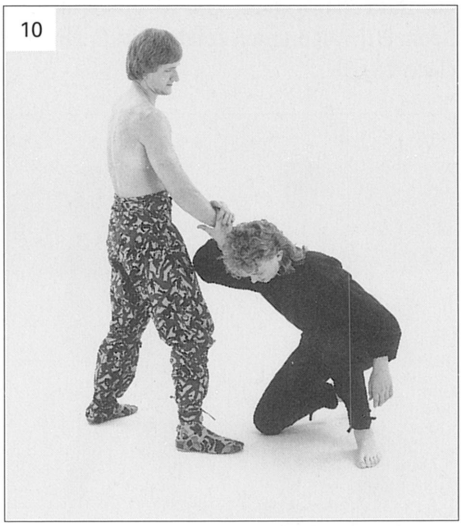
9d



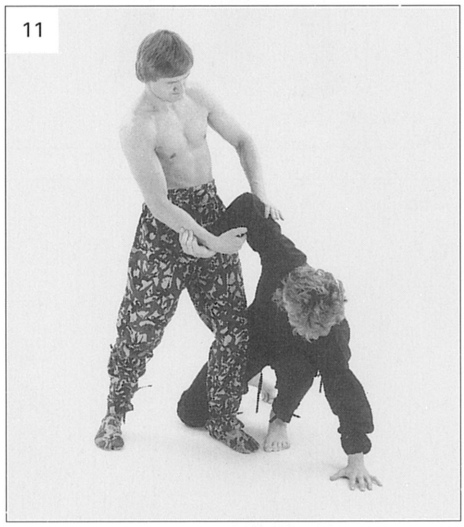
9e



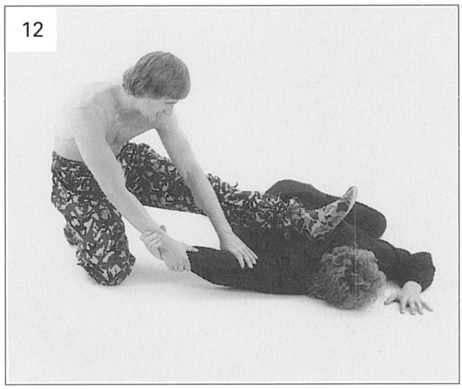
10



11



12



Foto's 13 t/m 18

Is de directe contraverdediging. Op het moment dat men door de tegenstander wordt vastgepakt duwt men diens hand terug in zijn gezicht. De tegenstander zal nu automatisch willen loslaten. Men geeft daaraan echter niet toe, maar men houdt de hand vast en draait die rond (foto 15). Op die manier komt de tegenstander in een stand te staan die alle gelegenheid biedt hem met de knie te vloeren. Men stapt voor hem langs en trekt hem over zijn evenwichtspunt heen. Hij valt en men zet de voet in zijn nek (foto 18).

13



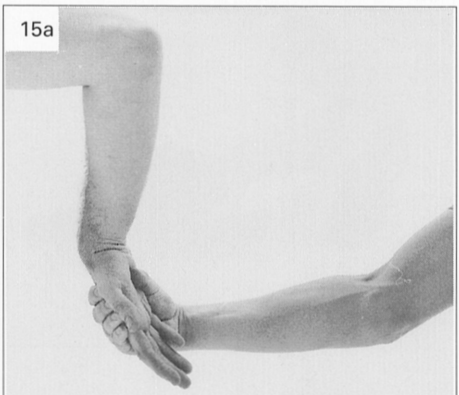
14



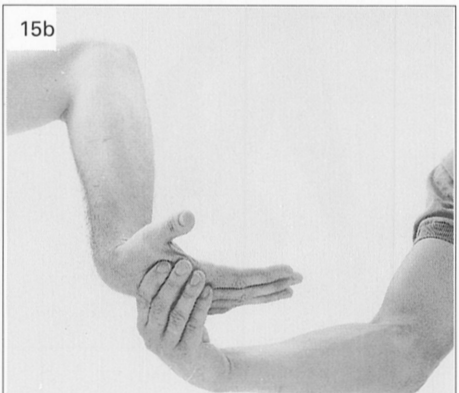
15



15a



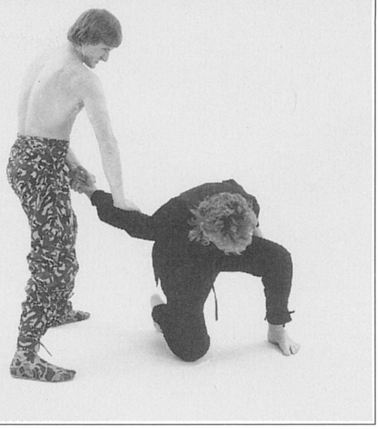
15b



16



17



18

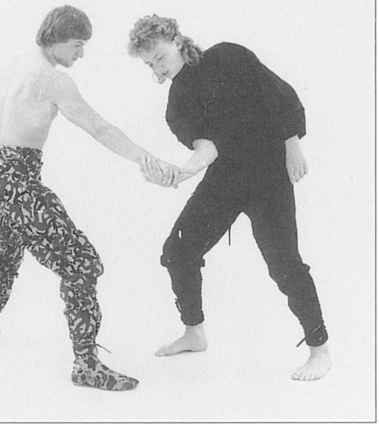


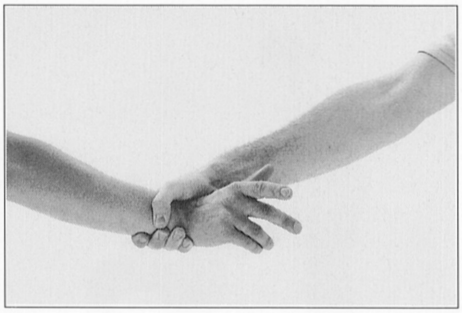
kin getikt en wordt de linkerarm gebracht vlak onder de elleboog van de vastgepakte arm van de tegenstander. We blijven dicht tegen hem aangedrukt zodat hij niet de kans krijgt in de nu ontstane ruimte weg te draaien. Eenmaal in deze positie (foto 21) trekt men de arm over het eigen hoofd heen, terwijl men iets door de benen zakt. De gebogen arm ligt nu in een onnatuurlijke houding over de schouders (foto 22). De arm van de tegenstander gaat nu als een zwaardslag omlaag (foto's 23 en 24). Door hierbij een drukpunt te gebruiken en de arm vast te zetten wordt de tegenstander volkomen in de verdediging gedrongen.

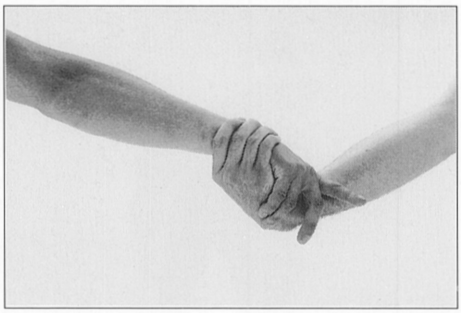
Foto's 19 t/m 26

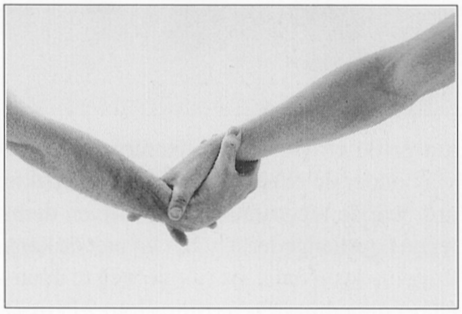
Laten de zogenaamde zwaardslagtechniek zien. Men wordt bij de pols gegrepen op het moment dat men het zwaard wil trekken, foto 19. Men zet die beweging door, maar draait tegelijk met het lichaam zo dat de hand van de aanvaller met de pinkzijde naar beneden wordt gedrukt. Het zwaard gaat terug in de schede, de hand van de tegenstander wordt gegrepen (foto 20) en die beweging wordt doorgezet in de vorm van een opwaartse cirkel. Bij wijze van verrassing wordt de tegenstander nog eens even op de

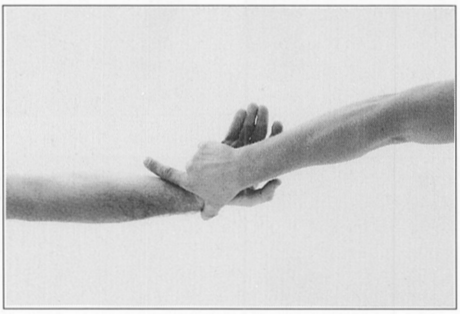
19

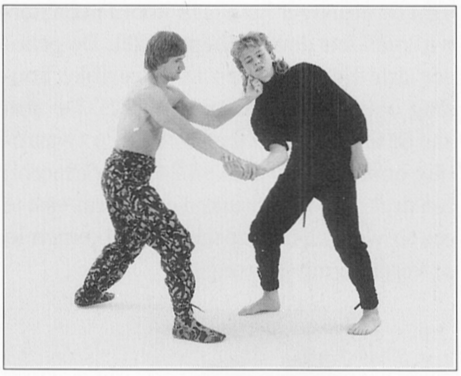


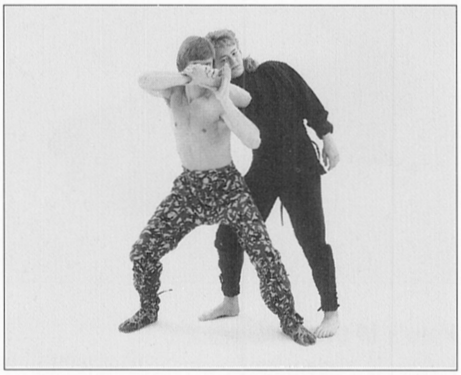


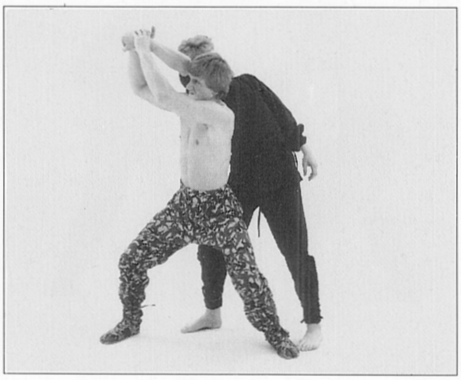


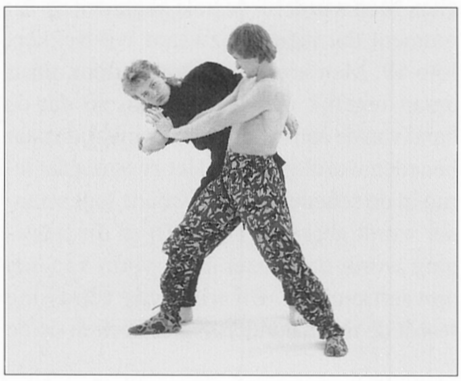


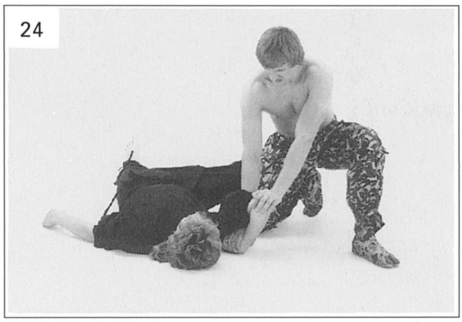




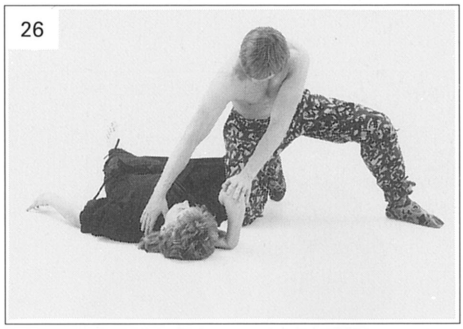








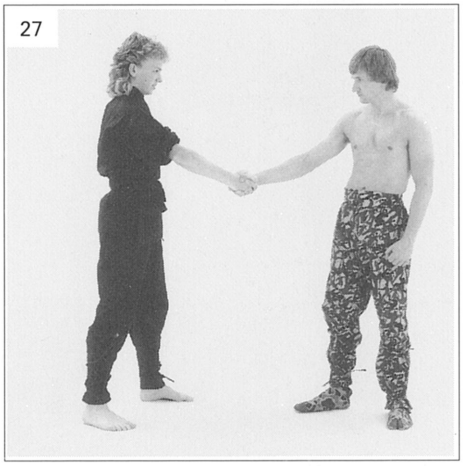


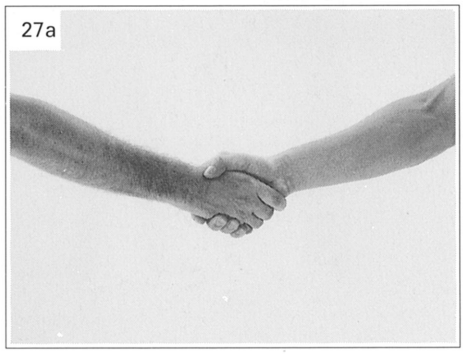


Foto's 27 t/m 32

Iemand een hand geven is een normale zaak. Maar wie dit eens op een speciale manier wil doen en het niet erg vindt daarbij een kreet van pijn te horen moet het doen op een manier zoals op deze foto's afgebeeld. Men doet alsof men de uitgestoken hand van de ander wil grijpen, maar in feite pakt men zijn duim en drukt die achterover in de richting van de pols.

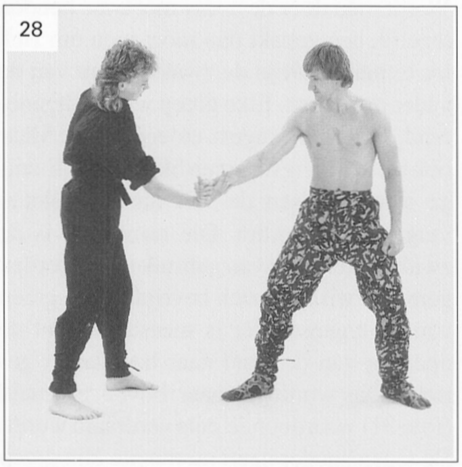
Wordt men door de ander met twee handen tegelijk beetgepakt dan moet men om zich los te maken altijd de zwakste kant van de ander opzoeken. Elke greep wordt uitgeoefend door vier vingers en een duim. Maar ook bij de stevigste greep blijft er altijd enige ruimte tussen de vier aaneengesloten vingers en de duim. Die ruimte nu is de zwakke plek waarvan gebruik moet worden gemaakt wil men zich bevrijden. De greep van de tegenstander is meestal zo dat de opening van de hand naar beneden is gericht. Die wordt nu naar boven gedraaid (foto 31) waardoor de pols verdraaid wordt. De tegenstander heeft nu moeite zijn greep vast te houden. Onze handen gaan nu naar zijn gezicht toe (foto 32). De combinatie van angst, verschuiving van de greep en polsverdraaiing zorgt er voor dat men meestal vrij eenvoudig los komt.

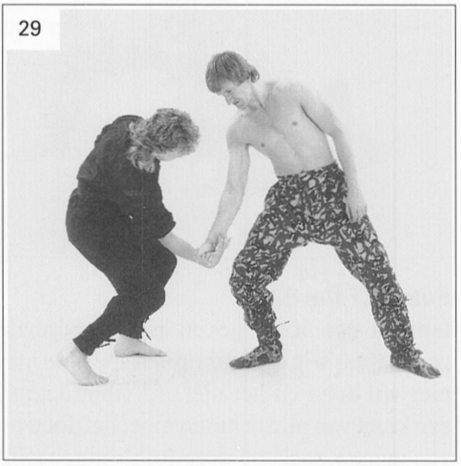


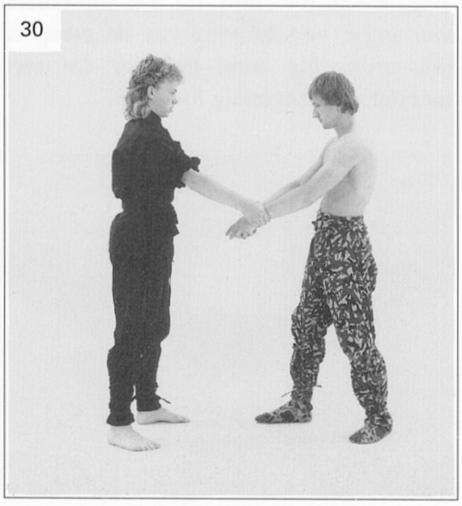


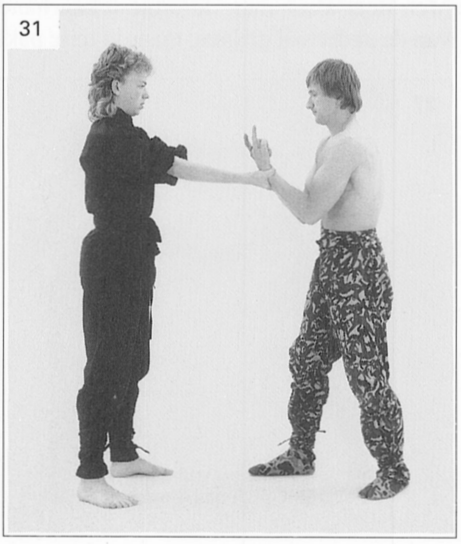

27b


27c

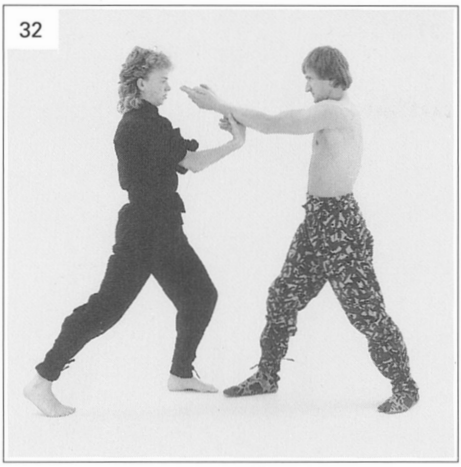

28


29


30


31

32



33



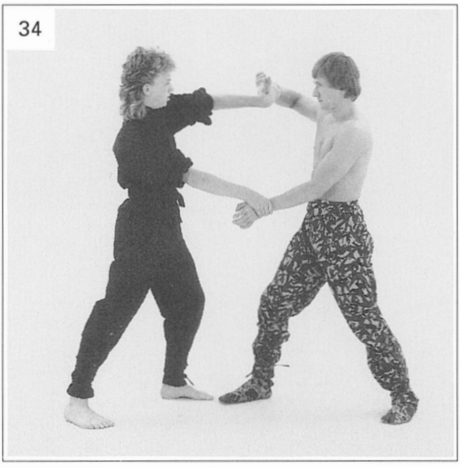
Foto's 33 t/m 35

Dit is een andere mogelijkheid om los te komen. De armen van de tegenstander worden in twee verschillende richtingen gedraaid. De tegenstander die zo'n behandeling moet ondergaan moet nu zijn aandacht verdelen tussen het willen terugkomen in de oorspronkelijke positie en het blijven vasthouden van zijn greep.

Foto's 36 t/m 39

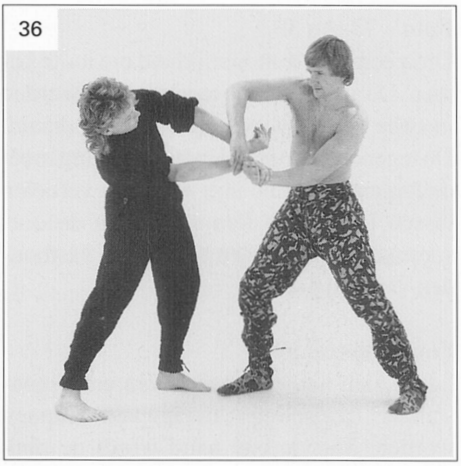
Laten zien hoe de handen van een tegenstander kruiselings overgepakt kunnen worden. Van de ene hand wordt de pink vastgepakt en van de andere hand de duim. Deze duim wordt weggedrukt tegen de handwortels in de ruimte tussen de vier aaneengesloten vingers en de duim. Men drukt stevig door en draait de duim cirkelvormig rond. De tegenstander raakt nu uit balans, de andere hand wordt losgelaten en wordt weer gebruikt om druk uit te oefenen achter de elleboog. Op veilige afstand kan de tegenstander nu verder uitgeschakeld worden (foto 39).

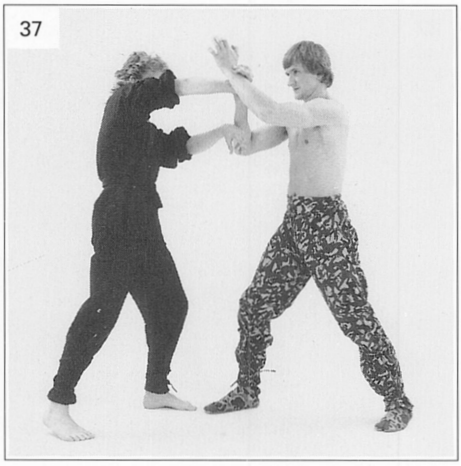
34

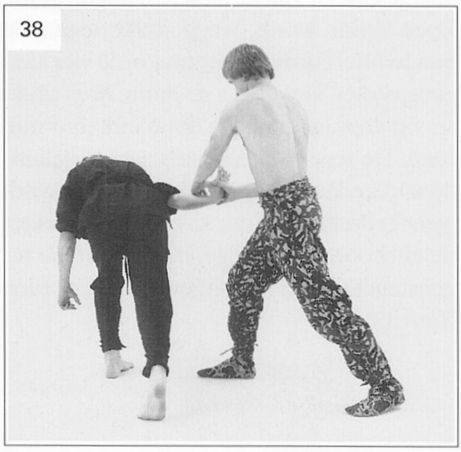


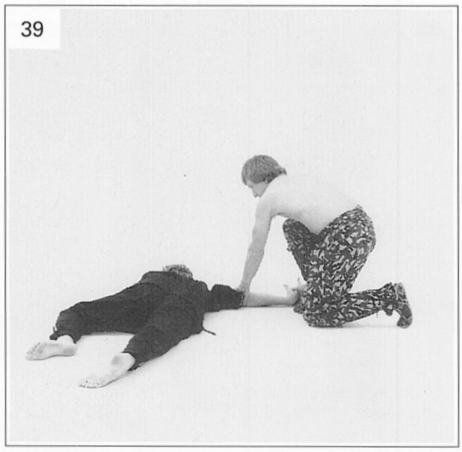
35





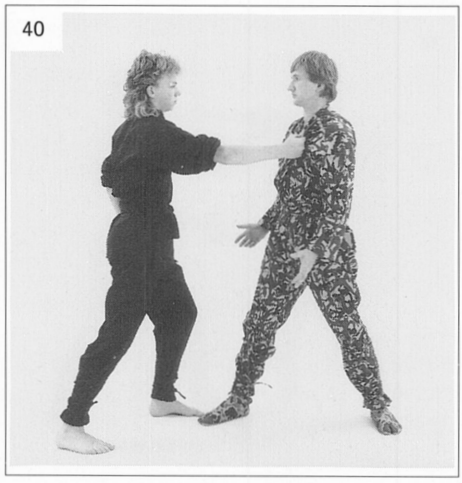






Foto's 40 t/m 46

Men wordt door iemand bij de revers vlak bij een schouder beetgepakt (foto 40). Die schouder wordt nu in de richting van de tegenstander gedraaid (foto 41), de hand van de andere schouder draait mee als extra verdediging, zwaait terug en komt als een zweepslag terecht op het gezicht van de aanvaller (foto 42), gaat dan langs diens vastpakkende arm terug naar de hand die dan beetgepakt wordt (foto 43). Dat beetpakken gaat net als bij de vorige serie. Dus duim op de handwortels in de ruimte tussen de vier aaneengesloten vingers en de duim.



41



42



43



44



45



46



De beetgepakte schouder komt nu naar voren. Tegelijkertijd wordt de arm gedraaid en wordt de arm van de tegenstander stevig recht gehouden (foto's 44 en 45) en in de klem genomen (foto 46).

Foto's 47 t/m 51

Is een dubbelarmige klem. Na door de tegenstander met beide armen te zijn beetgepakt steekt men de eigen armen omhoog (foto 48) tot onder de oksels van de tegenstander (foto's 49 en 50). De handen worden nu tot vuisten gebald en de tegenstander wordt afgeklemd (foto 51).

47



48



49

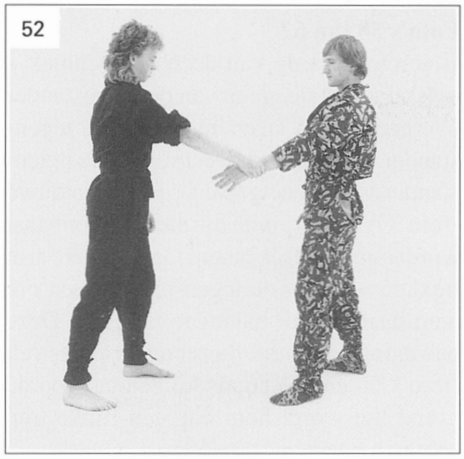


50



51

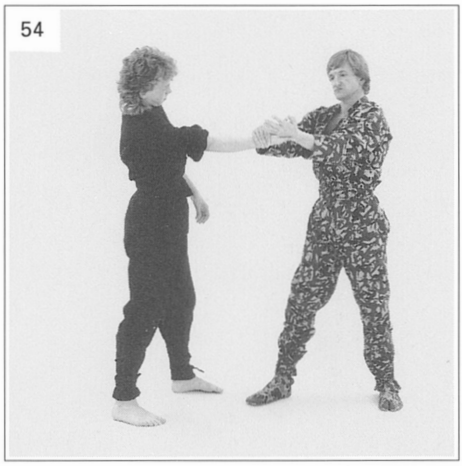




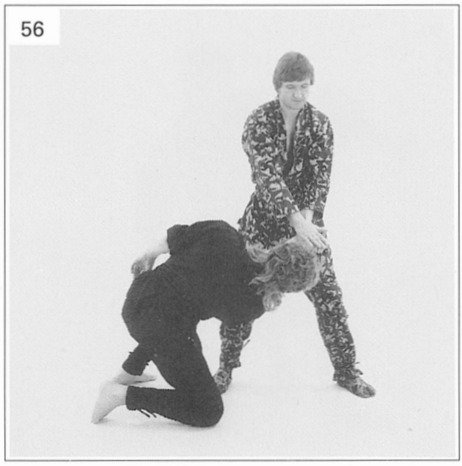


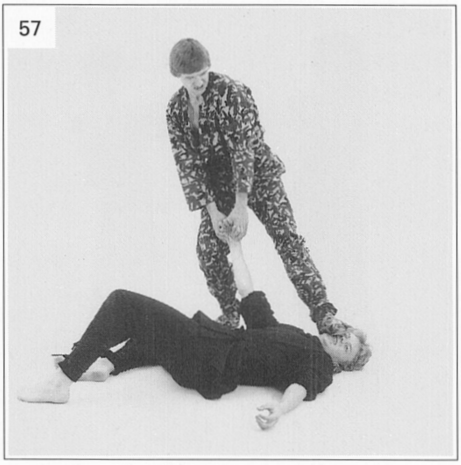
Foto's 52 t/m 57

Laat een techniek zien waarbij men de greep van de tegenstander als het ware overneemt. Op foto 53 ziet men het begin daarvan. De eigen arm gaat over de pols van de tegenstander heen om de arm van de tegenstander omhoog te brengen, Met de andere hand pakt men de andere – in dit geval – rechterhand van de opponent waarbij de duim wijst in de richting van zijn wijsvinger en aangedrukt wordt tegen het middenhandsbeentje tussen pink en ringvinger. Deze beweging wordt krachtig doorgezet. Op de foto's 55 t/m 57 ziet men het resultaat. De tegenstander wordt gevloerd.





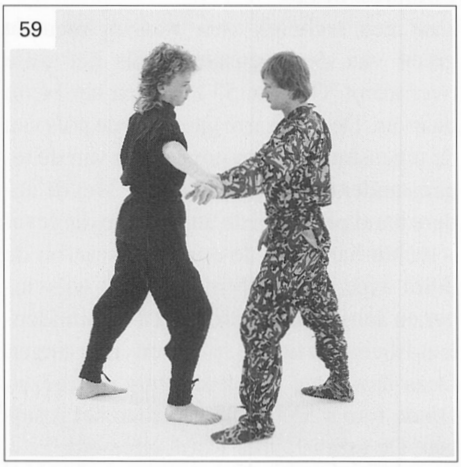


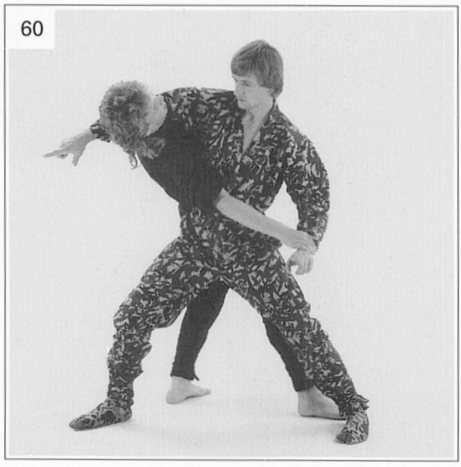


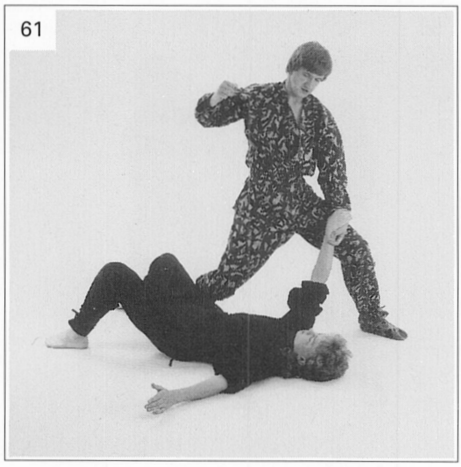
Foto's 58 t/m 62

Is een toepassing van dezelfde techniek – ook nu wordt de greep van de tegenstander overgenomen – maar nu wordt de tegenstander weggeduwd. De arm van de tegenstander wordt beetgepakt en opzij geduwd (foto 59) en de ruimte die daardoor ontstaat wordt onmiddellijk benut. Onze andere arm trekken we over de tegenstander heen om hem daarmee uit balans te brengen. Deze beweging wordt doorgezet tot de ander valt (foto's 60 en 61) en als hij eenmaal op de grond ligt wordt hem nog een flinke trap achterna gegeven (foto 62).

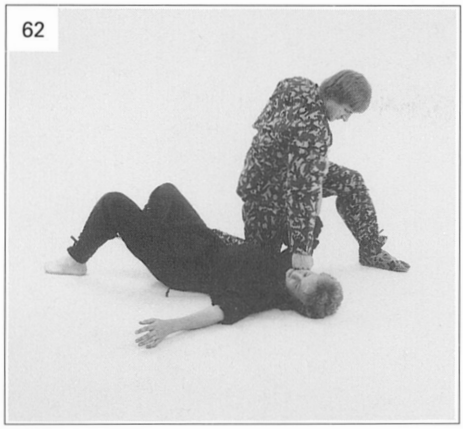








62

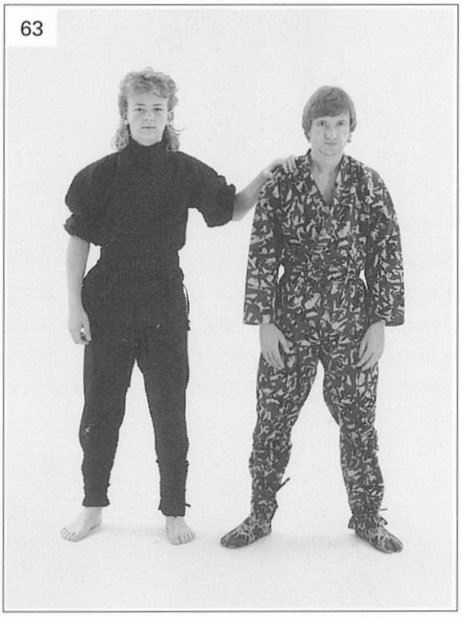


Een aanval van opzij kan niet onmiddellijk gepareerd worden. Men zal dat met een kleine omweg moeten doen omdat de eigen verdediging te allen tijde gewaarborgd moet blijven.

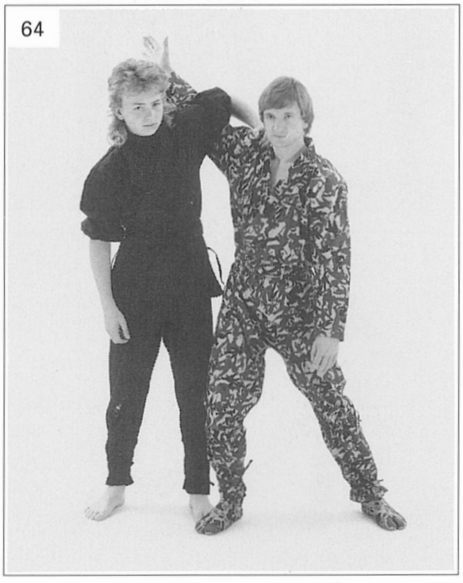
Foto's 63 t/m 67
Men wordt beetgepakt (foto 63), maar direct zwaait men de arm zover naar achteren dat de arm van de tegenstander klem komt te zitten tegen diens schouder aan (foto 64).

De beweging wordt doorgezet (foto's 65 t/m 67) waardoor de tegenstander tot machteloosheid gedoemd is.

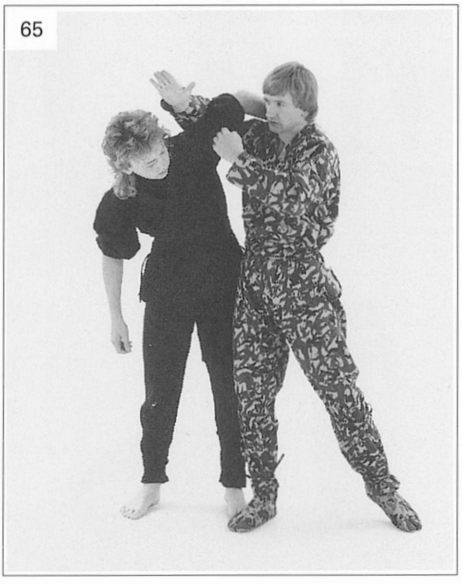
63

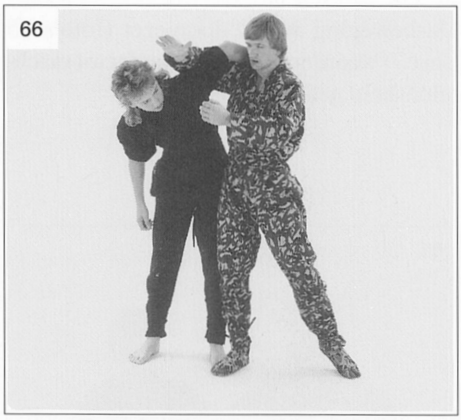


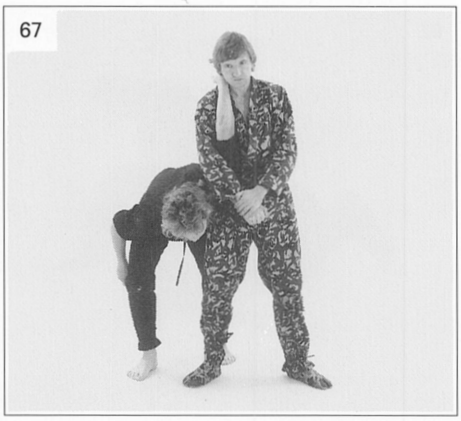
64



65



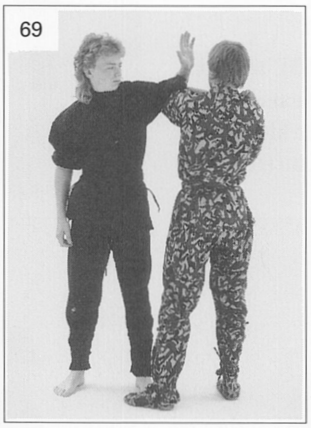




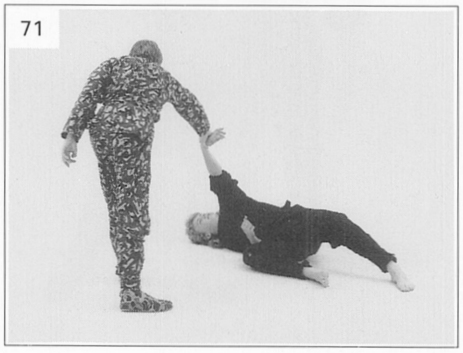
Foto's 68 t/m 72

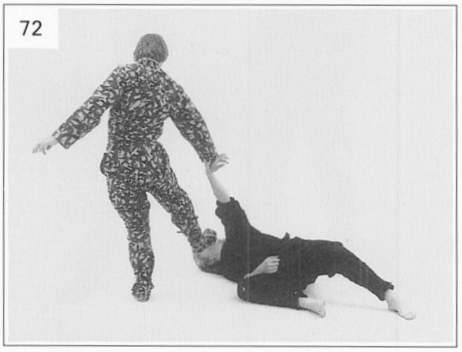
Na beetgepakt te zijn (foto 68) stapt men onder de arm van de tegenstander door (foto 69). Daarbij komt zijn arm langs de schouders tegen de eigen kin te liggen. Men brengt de linkerarm nu omhoog (foto 69) en met de rechterhand grijpt men de pakkende hand van de tegenstander. De beweging wordt doorgezet (foto 70) , de arm wordt in de klem genomen wat resulteert in een polsklem (foto 71) waarna tenslotte een schop uitgedeeld wordt (foto 72).

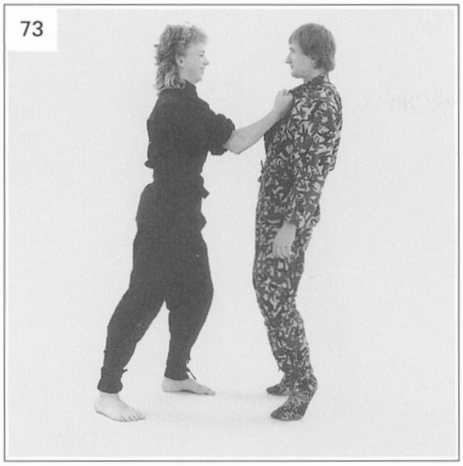






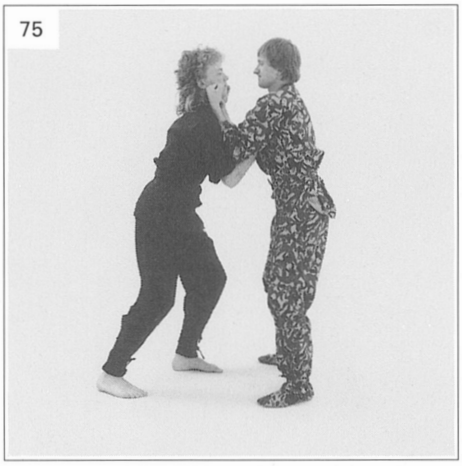




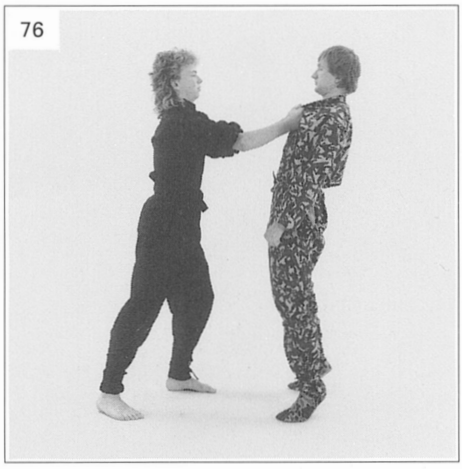




Foto's 73 t/m 75
Is een typisch voorbeeld van een *direct approach*. Geen afwachtende houding, maar direct in de aanval gaan. De armen van de tegenstander worden snel en krachtig omhooggebracht en tegelijk stoot men met de harde punten van de ellebogen tegen de spieren in die armen. Op het moment dat men de armen weer naar beneden trekt geeft men de tegenstander een flinke kopstoot.



Foto's 76 t/m 82
Ook weer een voorbeeld van het overnemen van de greep van de tegenstander, maar nu gebeurt dat met twee handen tegelijk. Men gaat met de schouder in de richting van de greep mee (foto 77), de hand gaat iets omlaag (foto 78), maar direct daarna wordt de beweging met die hand doorgezet in tegenovergestelde richting. Met de andere hand wordt de tegenstander vastgehouden (foto 79). De doorgezwaaide arm gaat langs de onderkant van de kin van de tegenstander, zijn hoofd wordt beetgepakt, met een ruk weggeduwd (foto 81) en vervolgens in de klem genomen (foto 82).



77



78



79



80



81



82



Een combinatie van de voorgaande technieken met weer andere is duidelijk te zien in de nu volgende serie.

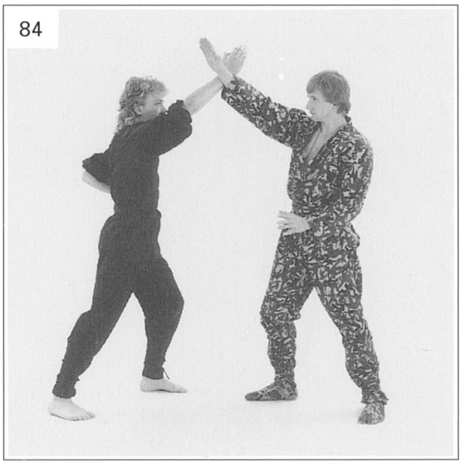
Foto's 83 t/m 87

De afweer van een bovenwaartse slag (foto's 83 en 84) wordt gecombineerd met een overnametechniek (foto 85). Daarna wordt de tegenstander in een armklem naar de grond gedwongen (foto 86) en als hij bijna op de grond ligt stapt men over hem heen om de harde armklem door te zetten (foto 87).

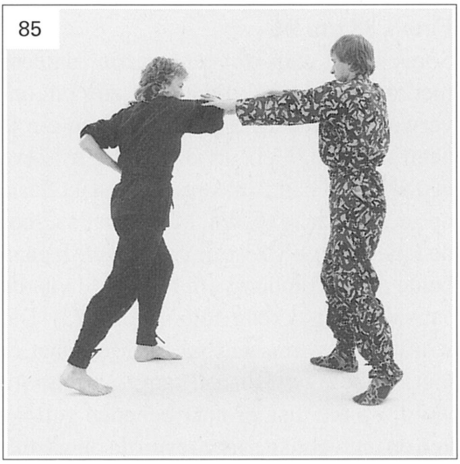
83



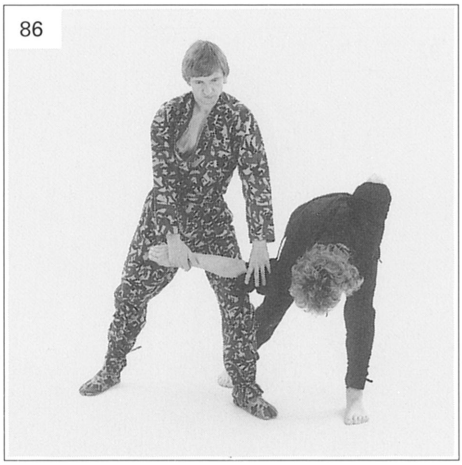
84



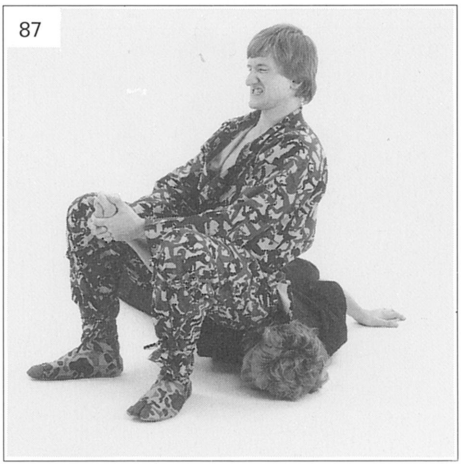
85



86



87



88



89



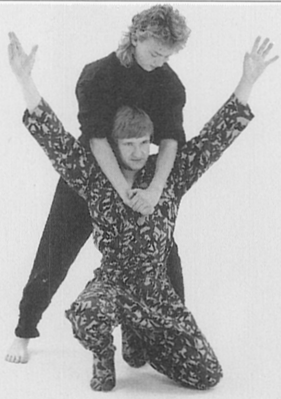
Foto's 88 t/m 94

Soms wordt men wel eens geconfronteerd met mensen die zo vriendelijk zijn om onverwachts twee armen van achteren om je heen te slaan. Gebeurt dit met agressieve bedoelingen dan is men genoodzaakt daarop zeer snel te reageren. Men zakt dan door de knieën (foto's 88 t/m 90) , tegelijk gaan beide armen omhoog om het hoofd van de aanvaller te pakken (foto's 91 en 92). Dat wordt naar voren getrokken. Men gaat er met zijn hele gewicht aan hangen, het hoofd wordt op die manier naar beneden getrokken en men bonkt ermee tegen de opgetrokken knie (foto's 93 en 94).

90



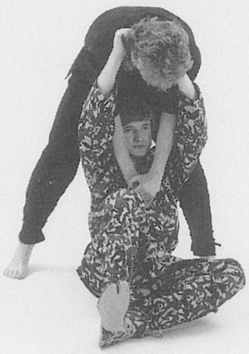
91



92



93



94



Foto's 95 t/m 101

Is een serie waarin getoond wordt hoe een aanval met twee armen (foto's 95 en 96) overgenomen wordt en overgaat in een eigen aanval. Op het moment dat men beetgepakt wordt gaat men al ruimte scheppen door het achterwerk iets naar achteren te brengen. De armen van de tegenstander worden vastgeklemd net onder de ellebogen waardoor hij gedwongen wordt die armen te strekken (foto 97). Nu brengt men die armen onder de eigen armen (foto 98) en klemt een van die armen sterk af. Deze arm wordt vervolgens met twee handen beetgepakt (foto 99) en doorgedraaid in een onnatuurlijke houding (foto 100). Door een pols en arm af te klemmen wordt de tegenstander naar de grond gedwongen (foto 101).

95



96



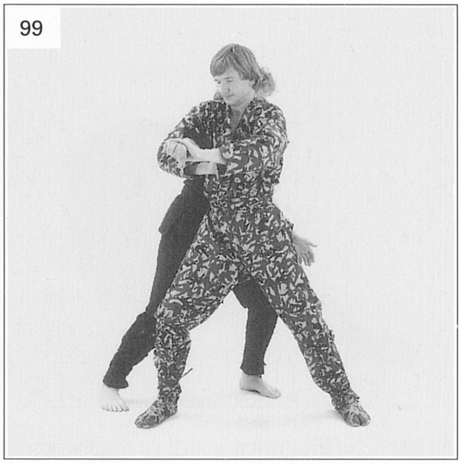
97



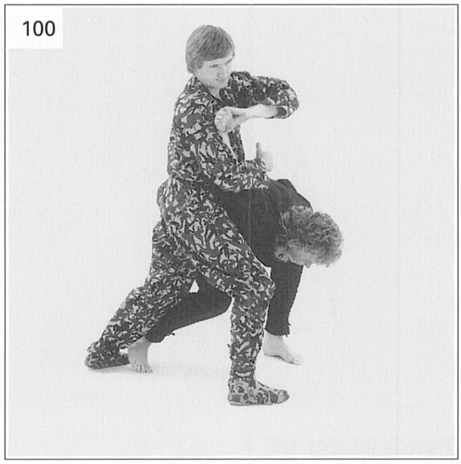
98



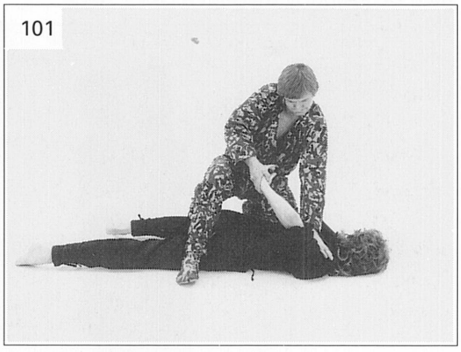
99



100



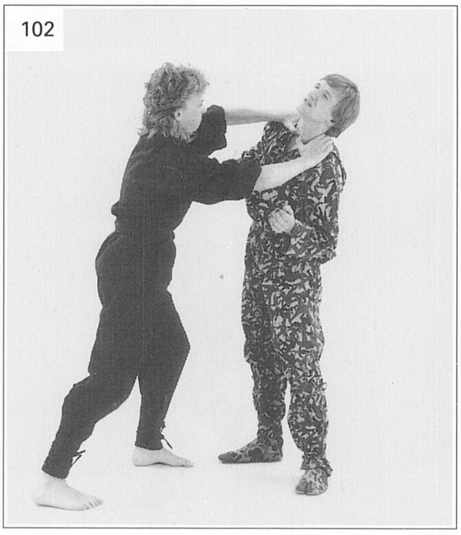
101



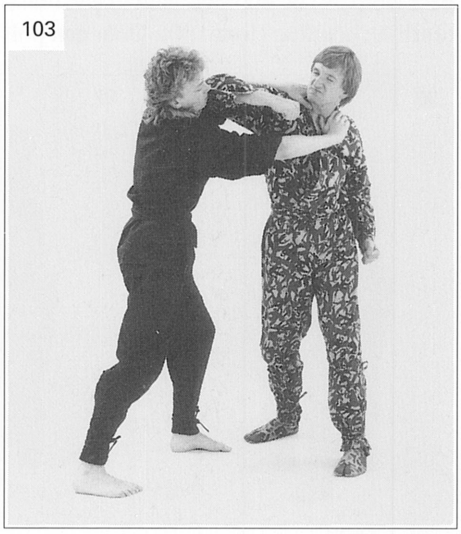
Foto's 102 t/m 110

Een tegenstander vliegt je naar de keel (foto 102). Deze ongewenste intimiteit wordt gepareerd door hem met de elleboog in het gezicht te stoten (foto 103) en met diezelfde arm wordt een van zijn handen vastgepakt (foto 104). Deze hand wordt nu verder beetgegrepen (foto 105) waarbij men naar de andere kant wegdraait (foto 106). Deze beweging wordt afgemaakt met een armklem (foto 107), men stapt over de tegenstander heen en gaat op zijn rug zitten (foto 108).

102



103



104



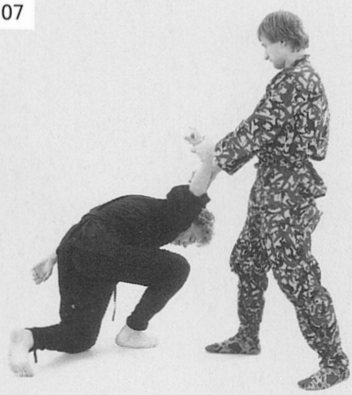
105



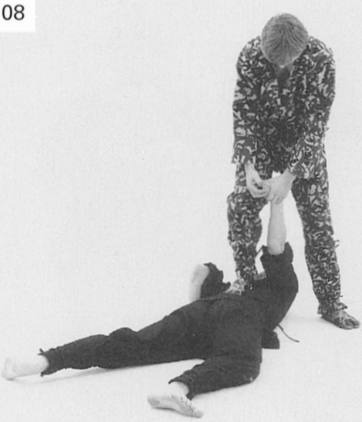
106



107



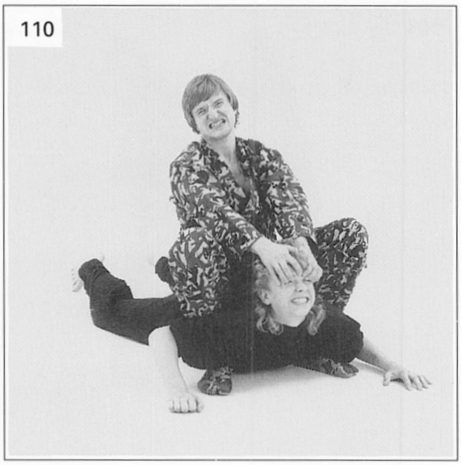
108



109



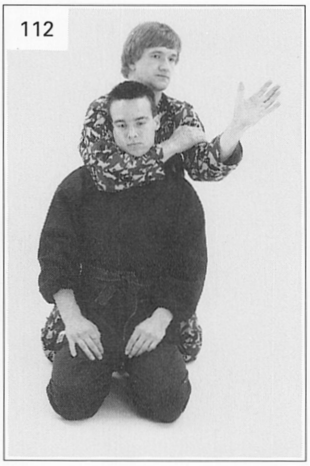
Men grijpt hem nu in zijn haar om het hoofd naar achteren te trekken (foto 109). Is er weinig haar om te pakken dan kan men de oogkassen bewerken (foto 110).


110

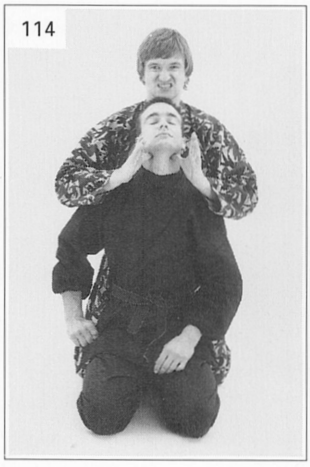
Wurgbewegingen kunnen soms van nut zijn zoals de volgende series laten zien.

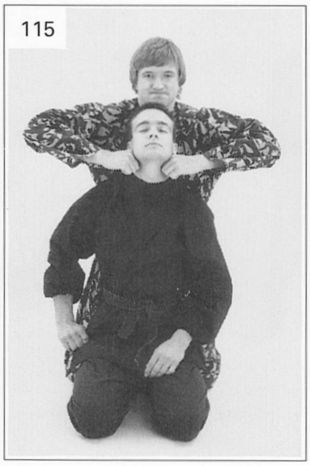
Foto's 111 t/m 113
Is een wurging met een dubbele klem. De ene arm gaat langs de keel van de tegenstander naar de schouder. Zijn hoofd wordt weggedrukt in de ellebooghoogte van de andere arm en wordt zo in de klem genomen.


111


112


113


114


115

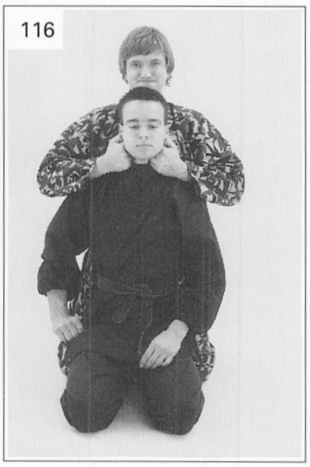
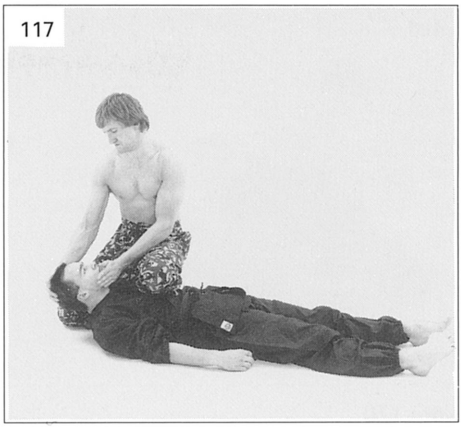

116

Foto 114 t/m 116
Laten een zogenaamde drukpuntwurging zien. Onder de kin bevinden zich diverse gevoelige drukpunten die, mits goed geraakt, de bloedtoevoer remmen en de ademhaling belemmeren. Een van zulke punten is te vinden op een afstand van twee vingerbreedten net onder de hoek van de kaak en dan twee vingerbreedten richting keel. Een lichte druk op dat plekje is al behoorlijk pijnlijk.
Voor een hardere aanpak is een vuist nodig. Met de duim drukt men op dat punt onder de kaak en met de onderkant op de nekslagader.
Ook onder het oorlelletje bevindt zich een dergelijk drukpunt.

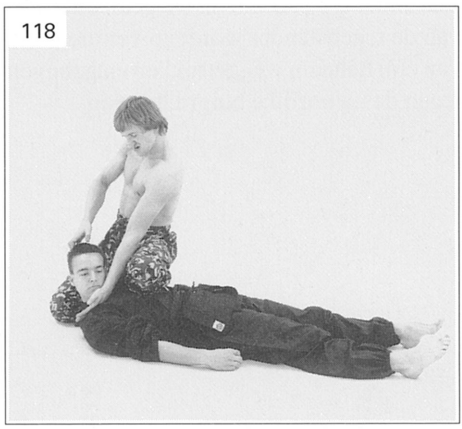
Foto's 117 en 118
Geven een beeld van de zeer gevaarlijke nekdraai. Op films ziet men vaak dat degenen die in vrije positie een dergelijke behandeling ondergaan dood neervallen. Maar de werkelijkheid is heel anders. Indien men deze techniek toepast op iemand die geheel vrij is om zich te bewegen mag men al blij zijn met een verrekte halsspier. Resultaten kunnen alleen geboekt worden als men bij deze nekdraai de ander zo vasthoudt of vastklemt dat hij zich niet kan bewegen of mee kan draaien. Als men de schouders vasthoudt zoals op de foto en de nekdraai dan toepast breekt men de aanhechtingen en mogelijk de gehele nek.

Foto 119
Een armklem zoals deze foto laat zien kan de arm behoorlijk beschadigen. De ene arm gaat onder het ellebooggewricht door en dat wordt nu zo gedraaid dat de arm met de elleboog naar beneden komt te liggen. Met de andere arm wordt een zodanige druk op de pols uitgeoefend dat er fricties ontstaan.

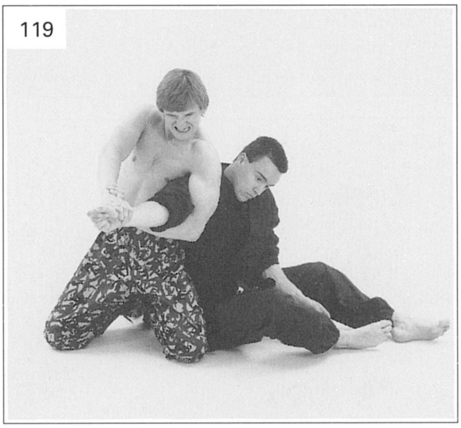
117



118



119



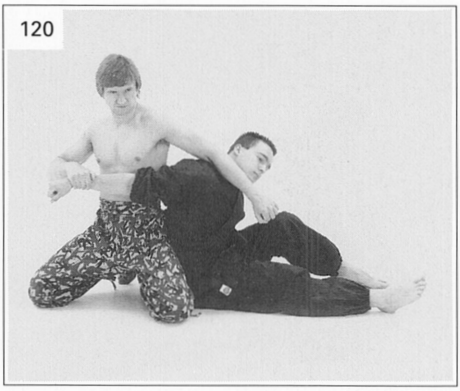


Foto 120
Een ander type armklem. De gedraaide arm van de tegenstander wordt zo ver mogelijk van zijn lichaam weggetrokken en gebogen tegen de natuurlijke buigrichting in.

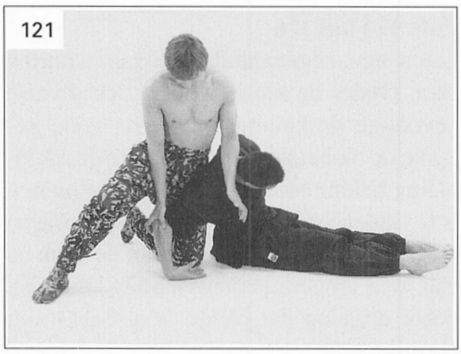
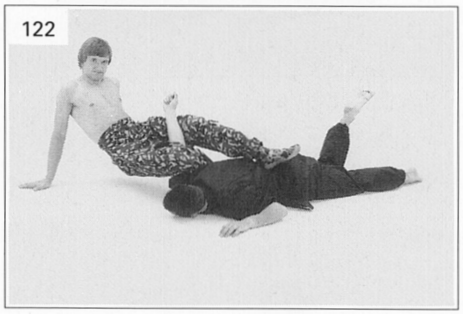
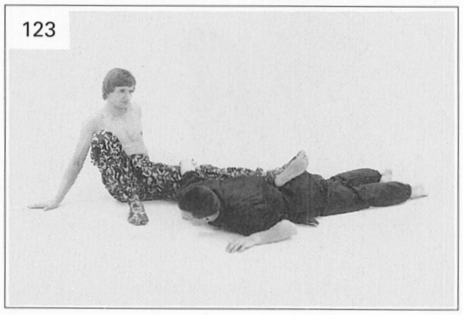
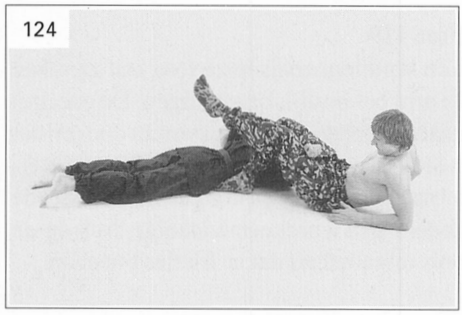


Foto 121
Is een pols-arm klem. Hierbij wordt de pols aangedrukt tegen een oneffen oppervlak terwijl tevens druk wordt uitgeoefend op de gebogen elleboog. Met de andere arm wordt de nek van de tegenstander opzij gebogen.

Foto's 122 t/m 124
Laten een armklem zien waarbij men de armen vrijhoudt. Het ene been (op foto 123 het rechter) wordt over de arm heengehaald en de voet wordt gebracht onder het lichaam van de tegenstander. Op foto 124 is de stand van het linkerbeen te zien dat 'ontspannen' op de rug van de tegenstander ligt. Dan wordt de klem aangezet door het linker been aan te spannen (foto 125) en de eindstand van een andere kant bezien wordt getoond op foto 126.



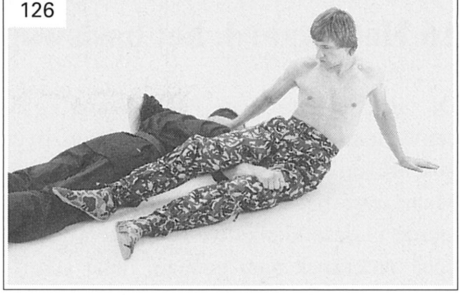




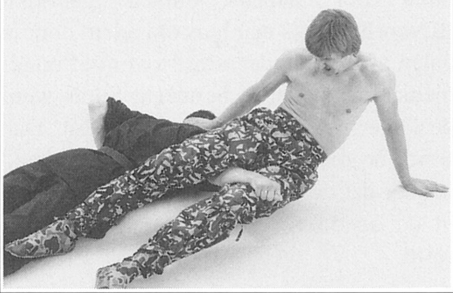
125



126



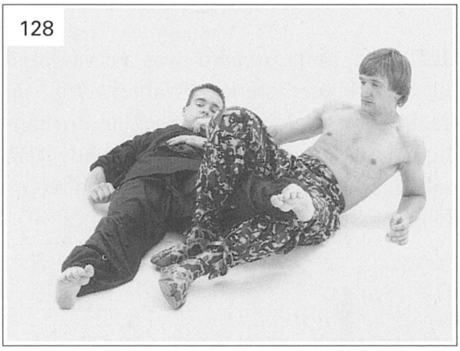
127



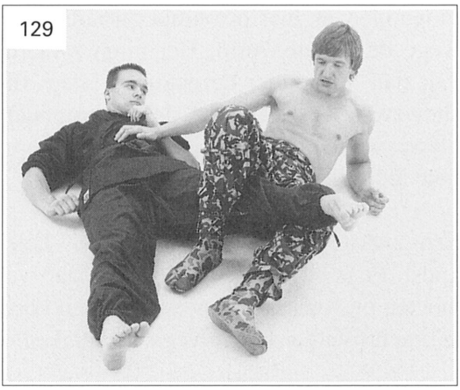
Foto's 125 t/m 127
Weer een ander type armklem. Deze techniek is eenvoudig toe te passen. Men moet er alleen voor zorgen dat de arm in gedraaide stand tussen de eigen benen komt. De nek wordt daarbij weggeduwd. De rechterheup kantelt weg en de linker komt omhoog.

Foto's 128 t/m 130
Tonen een beenklem. Het been van de tegenstander moet onder de knieholte van de rechterknie komen en de linkerknie schuift er vervolgens gestrekt onderdoor. De enkels worden nu tegen elkaar geklemd, rechts boven en links onder en worden dan naar de rechterkant omgedraaid.

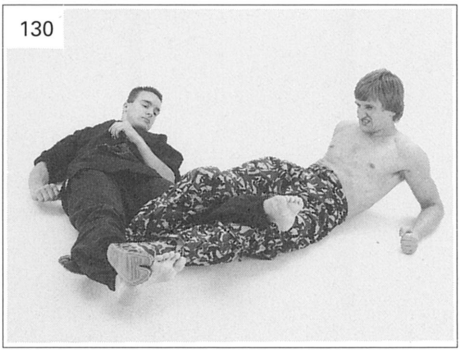
128



129



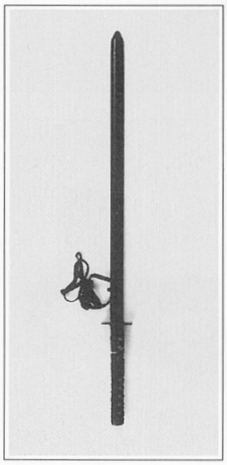
130

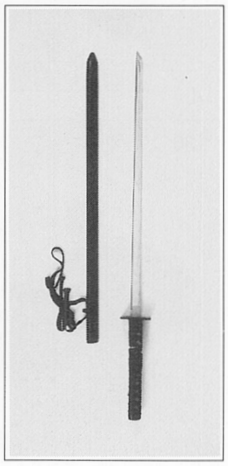


16 Het zwaard, het basiswapen in de Japanse samenleving

De geschiedenis van het zwaard is al eeuwenoud. Er zijn al vele boeken over geschreven en nog is alles niet gezegd.
Maar over het zwaard dat de ninja hanteerde is desondanks weinig bekend. Er is veel onderzoek naar gedaan, maar schriftelijke bewijzen over de oorsprong, de kwaliteit en het gebruik van het ninja zwaard zijn nauwelijks gevonden. Daar kunnen twee redenen voor zijn.
Ten eerste was het zwaard een normaal onderdeel van de uitrusting van een ninja, dus waarom zou men er dan diep op ingegaan moeten zijn? En ten tweede ging de aandacht in die dagen eerder uit naar de zwaarden van de grote meesters, de echte zwaardvechters, die het kromzwaard hanteerden terwijl het zwaard van de ninja geen gebogen kling had.

Het echte ninja zwaard was vervaardigd uit een relatief sterke kwaliteit vrij dik staal en werd slechts in bepaalde omstandigheden gebruikt. De ninja kende dan ook geen zwaardrituelen zoals die voorkwamen bij de Samurai.

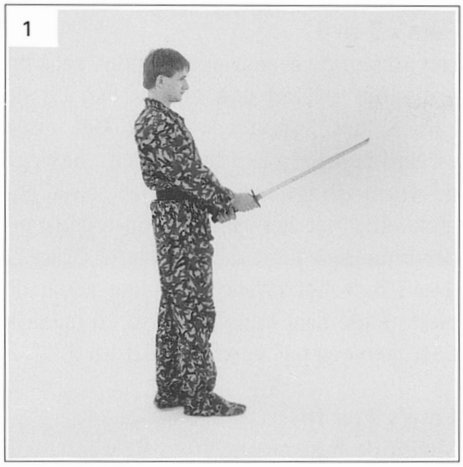


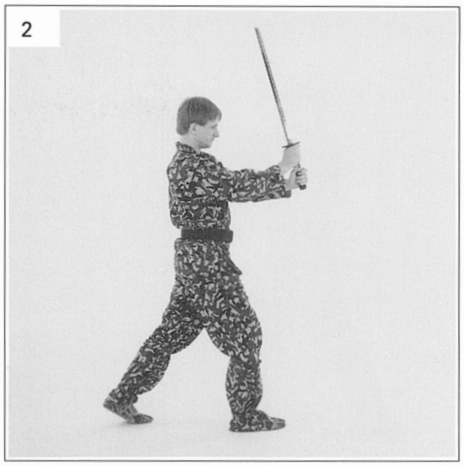


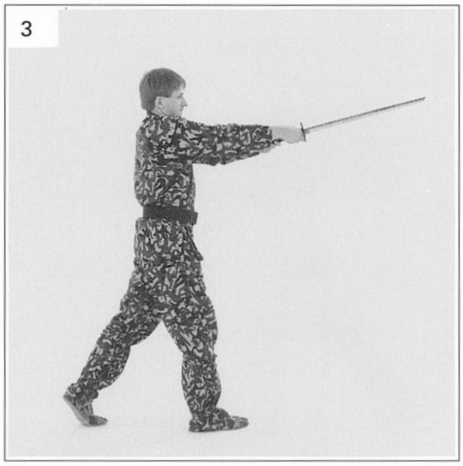
Het ninja zwaard bestond uit een ongeveer 90 cm lange kling, een 20 tot 25 cm lang handvat, een vierkante of vierkantachtige schutplaat (tauba) met afgeronde hoeken, een borgpen en een sluitstuk tussen de schutplaat en de kling. Als schede diende een holle koker, gemaakt van een of andere metaalsoort, maar deze koker werd ook voor andere doelen gebruikt. Bijvoorbeeld als een buis om adem door te halen als men onder water zwom of om er medicamenten in te bewaren. Soms werd de koker ook als wapen gehanteerd. Dan werd de koker gevuld met een bijtend poeder dat de tegenstander bij het gevecht in de ogen kreeg waardoor hij verblind werd.

Zoals reeds gezegd was het ninja zwaard geen kromzwaard en de originele Samurai zwaardtechnieken hadden dan ook weinig nut voor de ninja. De kromme vorm van het Samurai zwaard had de voor het Japanse zwaard zo typerende zacht gebogen ronde vorm. De ronde snijkant zorgde ervoor dat de man die tamasikiri deed – dat wil zeggen: die iets doormidden sloeg – dat niet hakkend deed, maar met één snijdende, slaande beweging. Iets wat onmogelijk was met het ninja zwaard vanwege de andere vorm. Het ninja zwaard valt dan ook onder de categorie slag- of showzwaarden waarmee de tegenstander diepe wonden worden toegebracht om hem aldus buiten gevecht te stellen.

Een zwaard goed hanteren is een hele kunst. Er is veel over te zeggen, maar we moeten ons ook hier beperken tot een korte beschrijving van de diverse technieken.

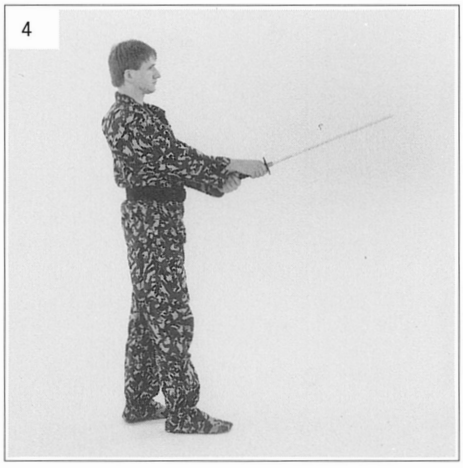


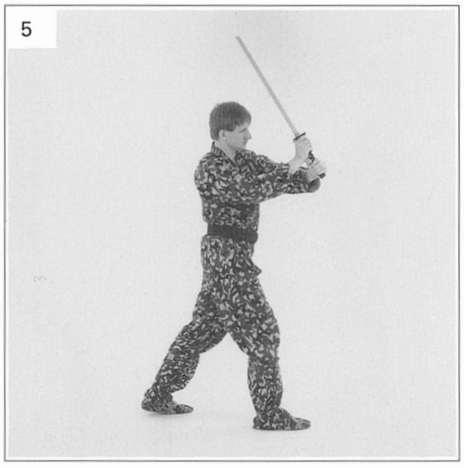


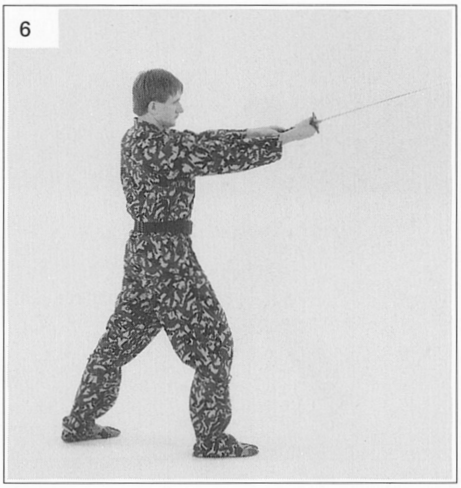


Foto's 1 t/m 3
Een directe slag naar het hoofd van de tegenstander vanuit de basisstand (foto 1). Het zwaard gaat iets omhoog zodat het scherpe lemmet boven het hoofd van de ander komt (foto 2) om het daarna naar beneden te slaan (foto 3).

Foto's 4 t/m 6
Zijwaarts slaan vanuit een stand als op foto 4. Men moet naar voren of opzij stappen en het zwaard naar binnen draaien (foto 5), in een stevige stand terugkomen en dan snel naar het hoofd slaan (foto 6).





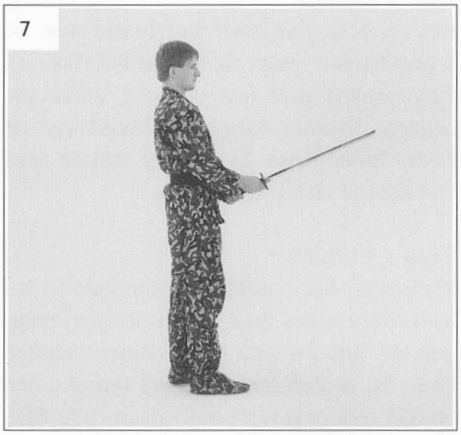


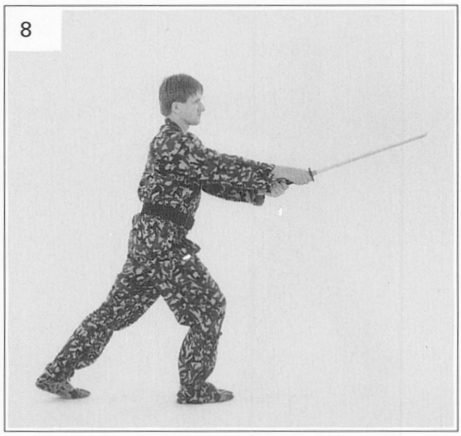
Foto's 7 en 8

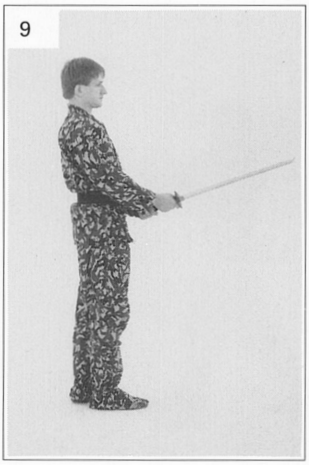
Het steken naar een tegenstander gaat bij een ninja zwaard ook anders dan bij de katana, het Samurai zwaard. Het ninja zwaard is scherp aan de punt en vanwege de vorm dringt het zwaard tamelijk gemakkelijk het lichaam van de tegenstander binnen. Vanuit de basisstand (foto 7) draait men het zwaard een slag zodat de platte zijde naar beneden wijst en tegelijk doet men een pas voorwaarts (foto 8).

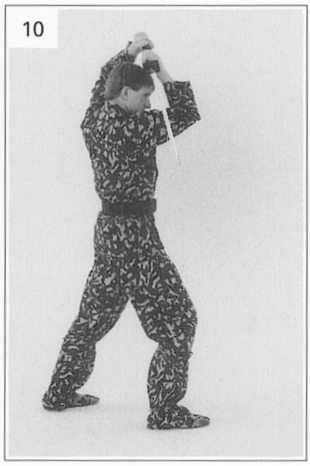
Foto's 9 en 10

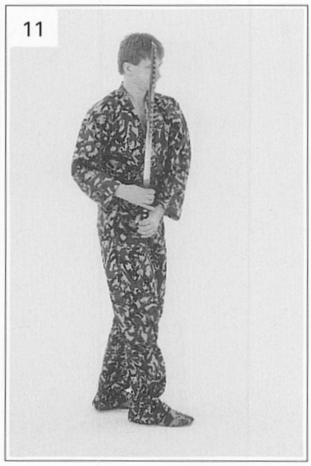
Vanuit de basispositie (foto 9) weert men een aankomende frontale slag af door



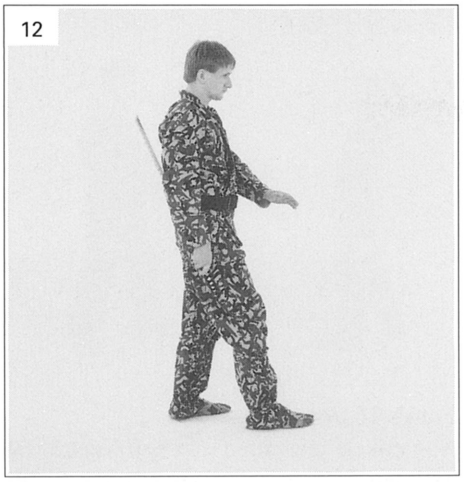




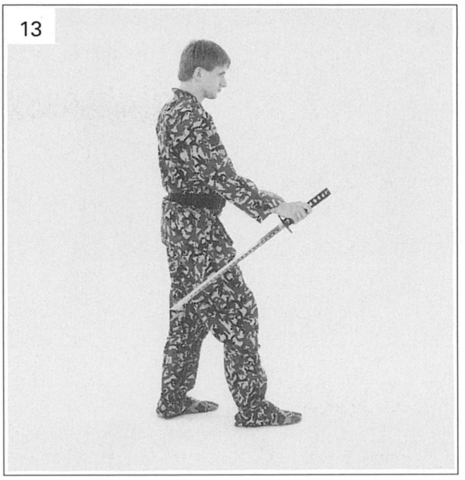




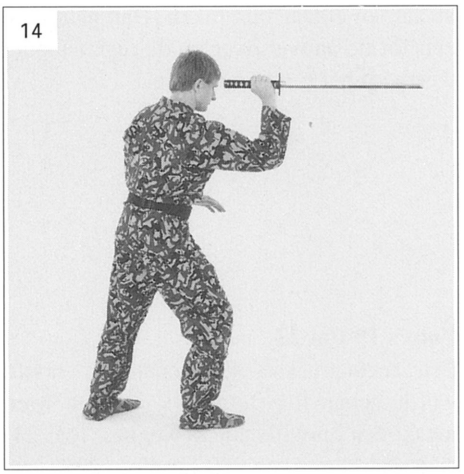
12



13



14



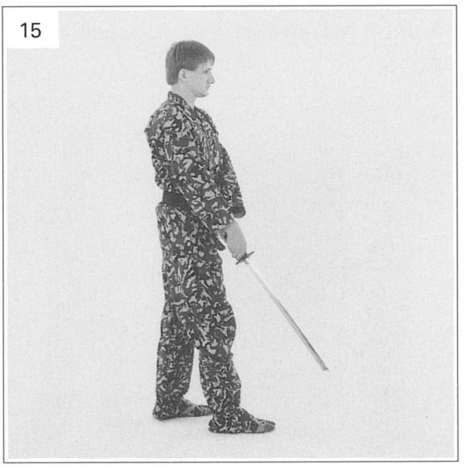
opzij te stappen (foto 10) en tegelijk het zwaard schuin voor het lichaam te brengen met de platte zijde naar de grond gericht en de scherpe kant naar achteren.

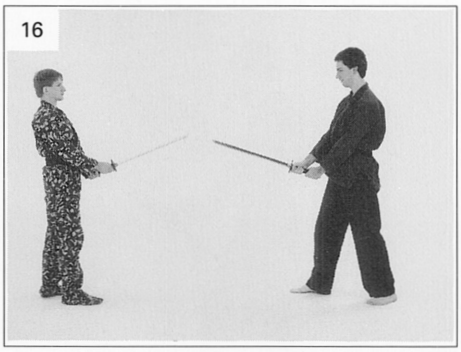
Foto 11
De tegenstander probeert met zijn zwaard te steken. Dit wordt gepareerd door met het eigen zwaard het zwaard van de tegenstander weg te slaan en zelf opzij te springen. Dit is de meest eenvoudige manier om een dergelijke aanval af te weren.

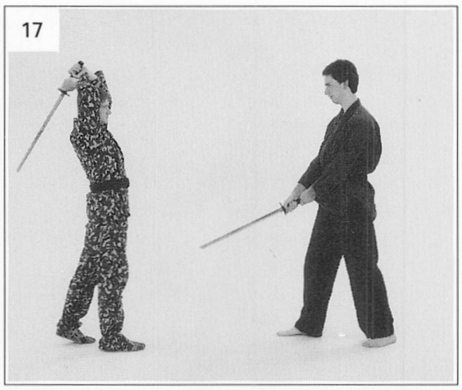
Foto's 12 t/m 14
Voor een slaande beweging met het zwaard van onderop kan men meestal maar weinig kracht ontwikkelen. Het maximum aan kracht behaalt men door met de slag mee te stappen en met de onderarm (foto's 12 en 13) een harde zet te geven. Wordt de tegenstander daarbij geraakt dan kan men het zwaard weer op een andere manier overpakken (foto 14).

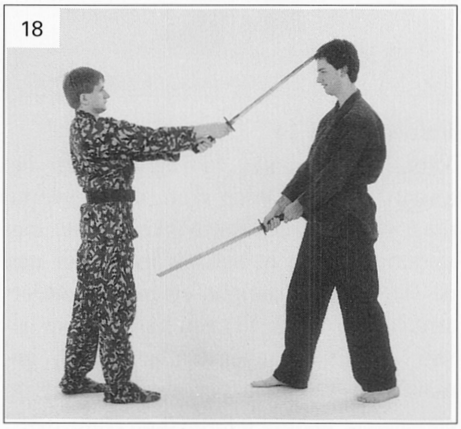
Foto 15
Aanvallen naar de benen zijn in het Kendo verboden, maar in het Ninjutsu normaal.

15





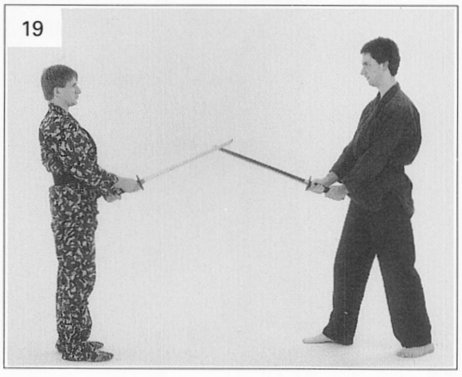


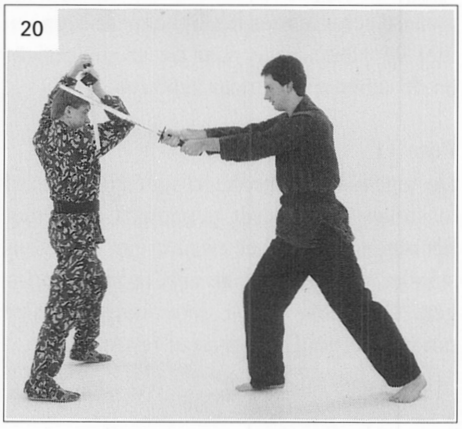


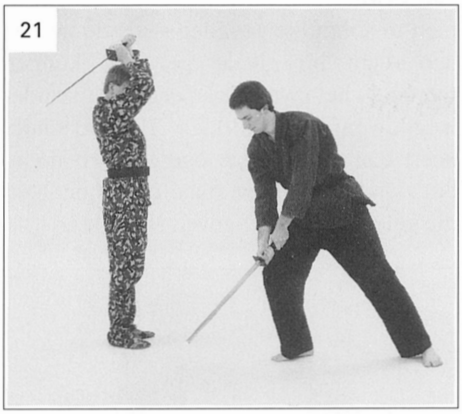
Foto's 16 t/m 18
Nog enkele aanvallen met het zwaard. De basisstand wordt zo gekozen dat beide zwaarden elkaar niet raken. Dan gaat men zelf tot de aanval over en de tegenstander wordt op het hoofd geslagen.

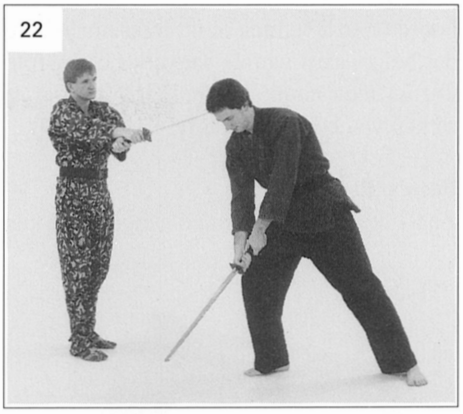
De meest eenvoudige manier om een dergelijke aanval af te weren wordt getoond op foto 15. Men brengt het eigen zwaard voor het lichaam schuin naar beneden met de platte kant of met de botte achterkant en duwt het zwaard van de tegenstander opzij.

Foto's 19 t/m 22
Een rechtstreekse slag naar het hoofd wordt gepareerd (foto's 19 en 20). Men maakt een ontwijkende beweging (foto 21) en countert met een nekslag (foto 22).



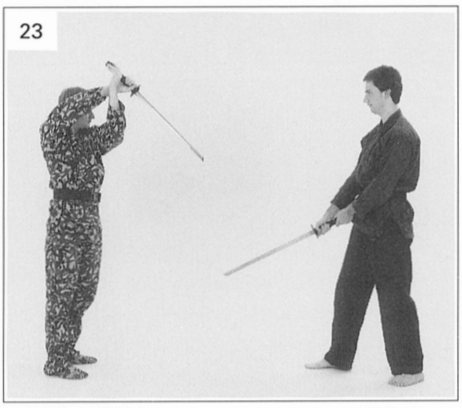


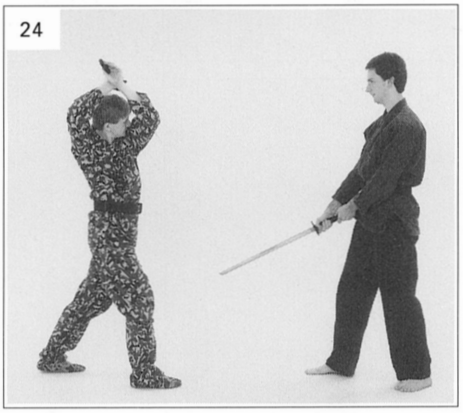


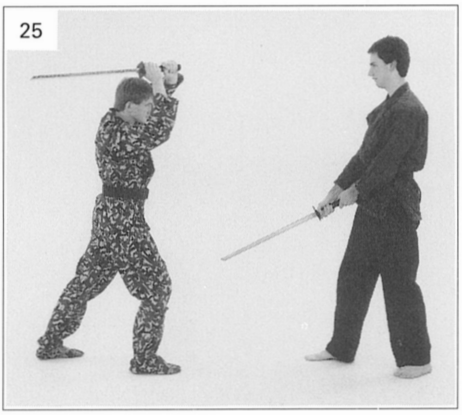


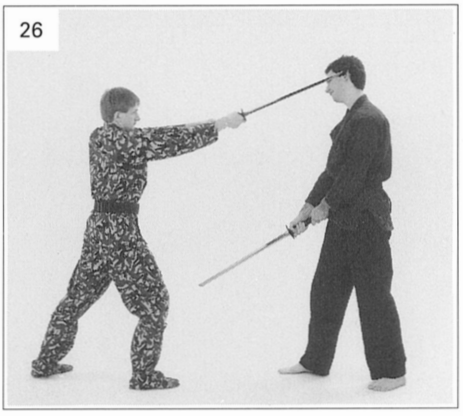
Foto's 23 t/m 26
De zijwaartse slag. Men neemt de uitgangspositie in (foto 23) en heft het zwaard (foto 24) om de tegenstander te slaan (foto's 25 en 26).

Foto's 27 t/m 29
Als men beschikt over een grote reactiesnelheid kan men na het pareren van een zijwaartse slag direct zelf counteren. Er komt een slag van opzij gericht op het





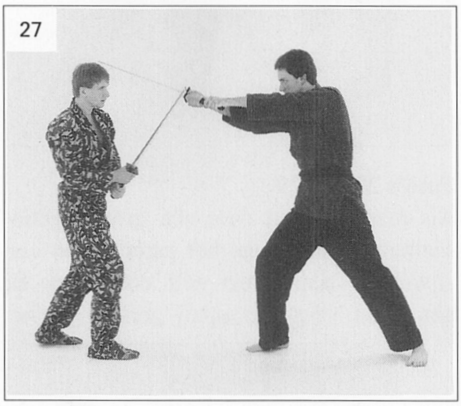


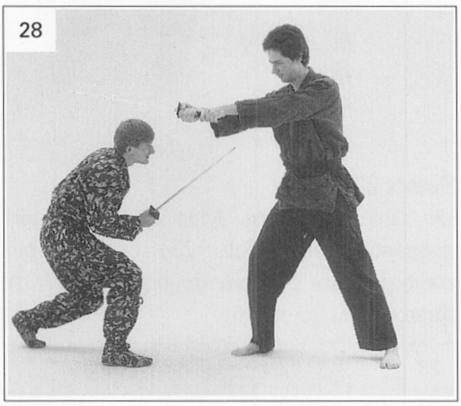


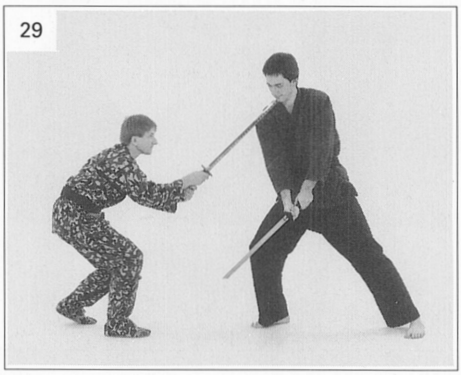
hoofd (foto 27), men duikt bliksemsnel onder het zwaard van de aanvaller door (foto 28) en men countert onmiddellijk door te steken van beneden naar boven (foto 29).

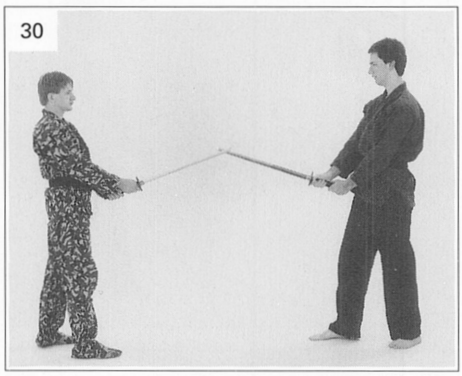
Foto's 30 t/m 32

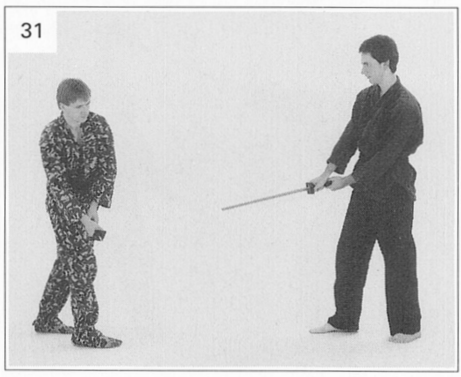
Zoals reeds een paar maal aangetoond kan men in sommige gevallen – als de zwaarden dicht bij elkaar gebracht kunnen worden – het zwaard van een tegenstander wegduwen (foto's 30 en 31). De ander heeft dan altijd enige ogenblikken nodig om zich te herstellen, maar men moet hem die gelegenheid niet geven (foto 32).

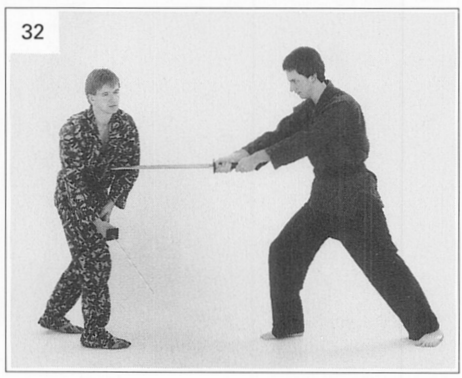


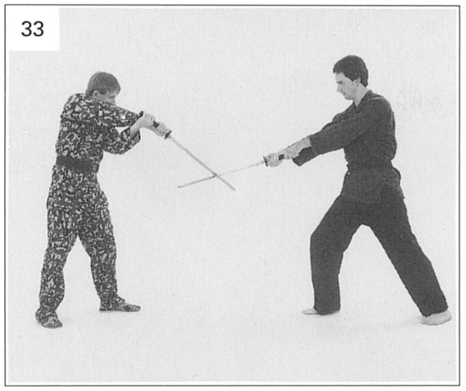


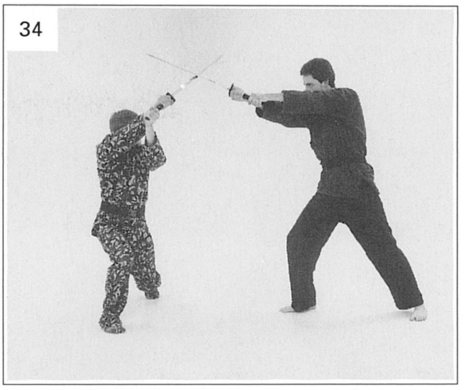




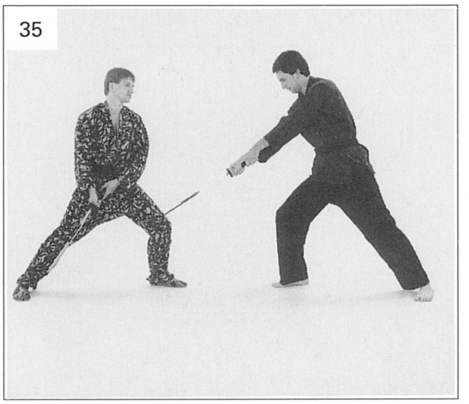






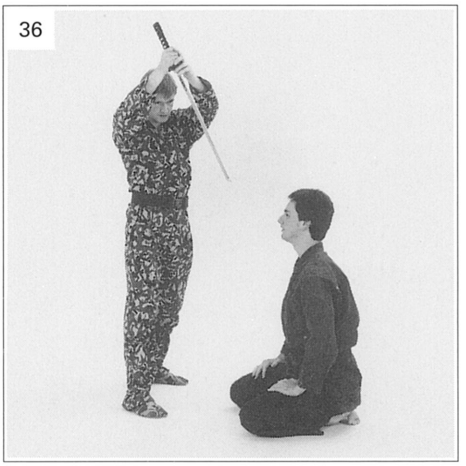


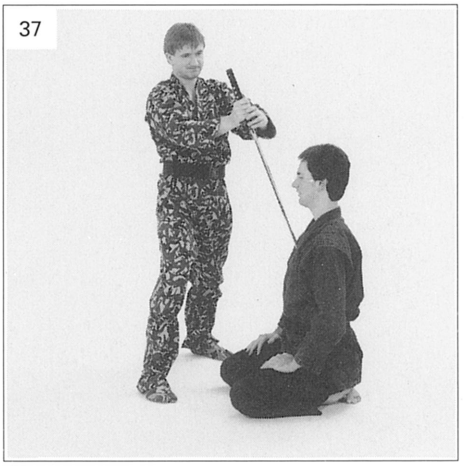
Foto's 33 t/m 35
Ook vanuit moeilijke posities kan afgeweerd en geblokkeerd worden. Een voorbeeld daarvan wordt gegeven op foto 33. Vanuit deze onhandige positie moet men het zwaard van de aanvaller blokkeren en vasthouden. Men maakt daarna een draaiende beweging (foto 34) die tot doel heeft de tegenstander uit balans te brengen (foto 35). Direct daarna wordt dan gecounterd.

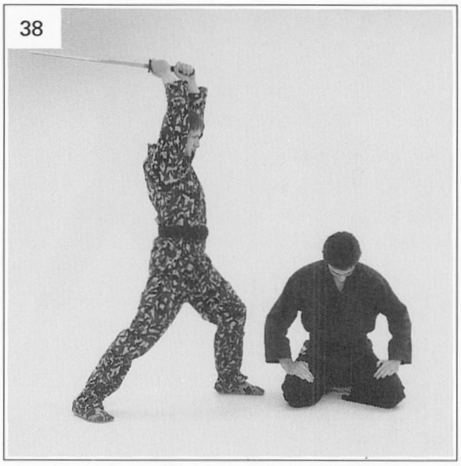


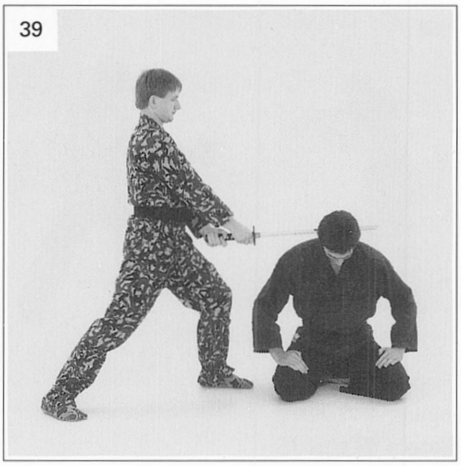
Foto's 36 t/m 39
Rituele slagen. Op de foto's 36 en 37 ziet men hoe iemand neergestoken wordt die volgens de Samurai traditie niet waardig bevonden werd eervol te sterven.

Een meer eervolle dood is de onthoofding zoals getoond op de foto's 38 en 39.



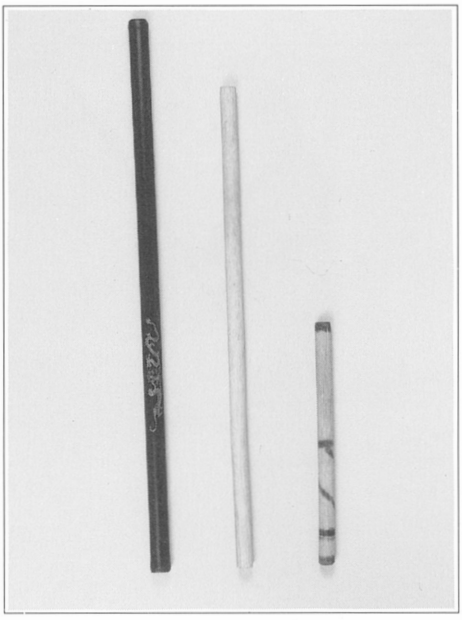



38


39

17 De stok als staf, het camouflagewapen van de ninja

Als de ninja op reis ging droeg hij meestal geen zwaard, maar hij nam dan vaak wel een stok mee die diende als staf, zeker als hij vermomd was als monnik, bedelaar of waarzegger.
Die stok kon samengesteld zijn uit verschillende delen (meestal twee of drie) die door een soort schroefconstructie aan elkaar vast zaten. Hierop wordt verder ingegaan in hoofdstuk 23.
De stok of staf kon echter ook bestaan uit één stuk van verschillende lengtes die hol konden zijn en in dat geval werd daarin dan een ketting verborgen. Voor de ketting: zie hoofdstuk 22.
Omdat een stok, afhankelijk van de lengte, in het algemeen een veel grotere reikwijdte heeft dan een zwaard werd er veel mee geoefend. Ook als een stok brak konden de restanten nog goed als wapen gebruikt worden.



Geen enkel wapen heeft door de eeuwen heen zoveel verschijningsvormen gekend als een eenvoudig recht stuk hout in diverse lengtes. In het Ninjutsu hadden de gebruikte stokken een lengte van 40, 80, 128 of 180 cm. In het nu volgende wordt aandacht besteed aan stokken met de twee laatstgenoemde lengtes. Voor de andere stokken zie hoofdstuk 20.
Voor de volledigheid moet hier opgemerkt worden dat de ninja ook kon beschikken over de speer en de nunchaku. Dit laatstgenoemde wapen bestaat uit stukjes hout, verbonden door een ketting en er zijn drie variaties:

a) er zijn twee stukjes hout en die zijn van gelijke lengte
b) de twee stukjes hout hebben een verschillende lengte en
c) de nunchaku bestaat uit drie stukjes hout.

Zie verder hoofdstuk 24.

De stok van 128 cm is de *jo* en is qua lengte het beste te vergelijken met een doorsnee bezemsteel. De dikte ligt tussen de 15 en 28 mm. Het gemakkelijkst in de hand ligt de stok die 16 tot 18 mm dik, of beter gezegd dun, is. Een stok met deze doorsnee is licht in de vingers, soepel, snel en gemakkelijk om mee om te gaan.

Enkele basisstanden zijn de volgende.
De eerste is de geheel ontspannen wandelpositie. Op deze wijze trok de ninja met zijn stok door de wereld.
De tweede is de afwachtende positie. De stok is in ruste, maar kan elk gewenst moment in actie gebracht worden voor aanval of pareren.

In de derde positie wordt de stok met beide handen vastgehouden. Dat kan op twee manieren:

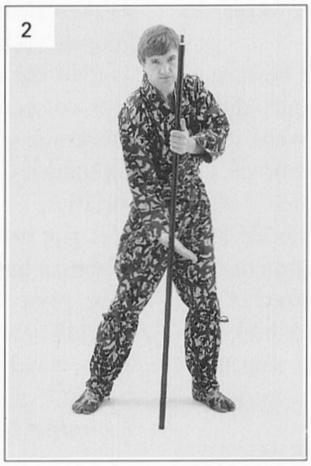
a) beide handpalmen zijn naar beneden gericht of
b) de ene handpalm is naar beneden en de andere naar boven gericht.

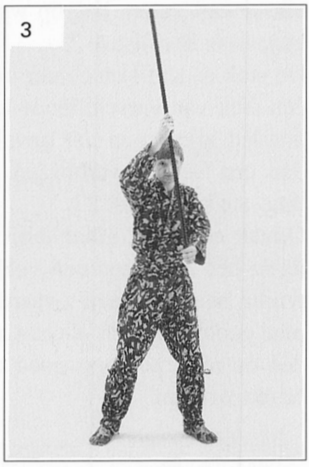
In de vierde basisstand wordt de stok met beide handen aan het ene uiteinde vastgehouden als uitgangspositie voor de aanval.

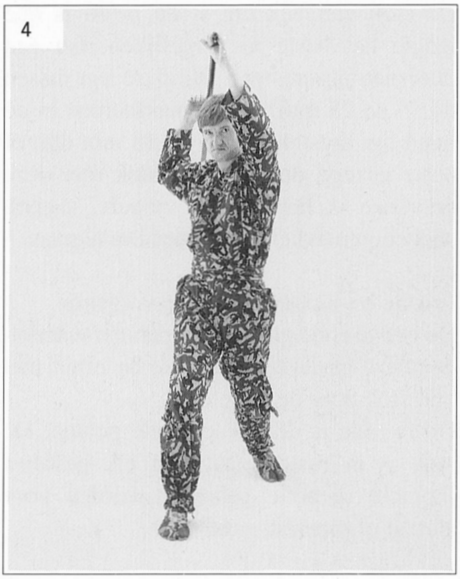
Nu eerst enkele voorbeelden van strijd met stok tegen een ongewapende aanvaller.

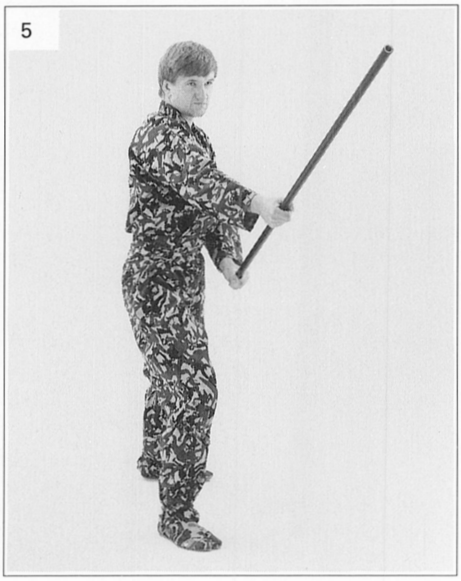
A. Bovenwaartse slag, foto's 1 t/m 5.
B. Bovenwaartse slag, foto's 6 t/m 9.
C. Steek, foto's 10 t/m 12.

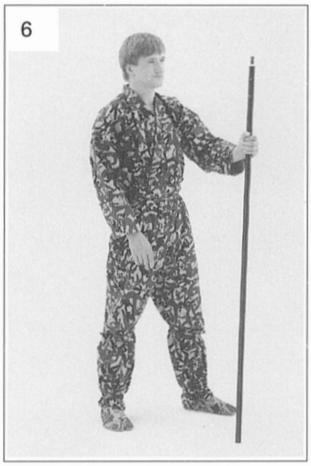


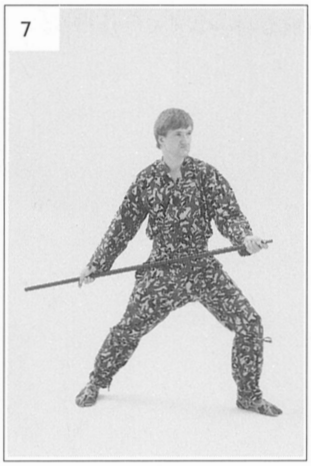


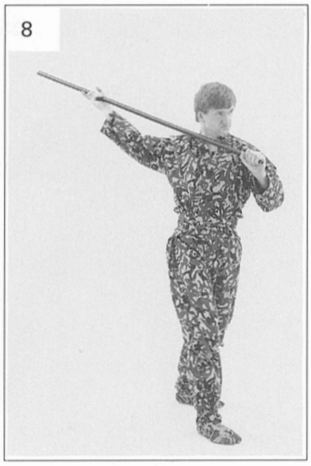


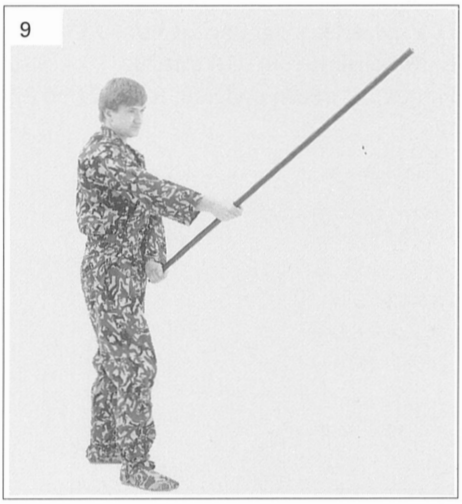


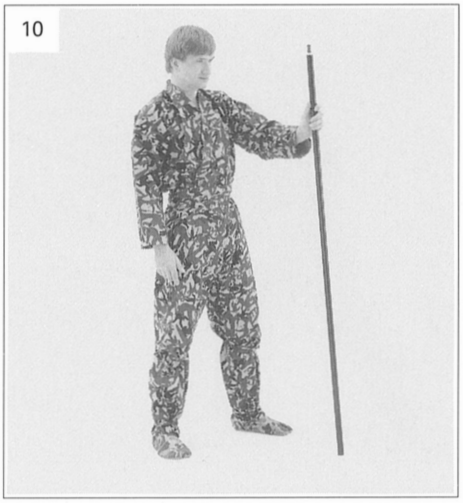


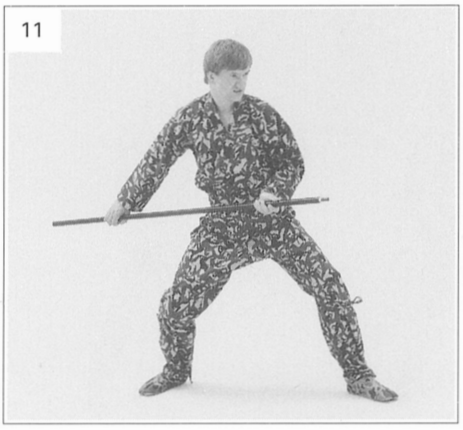

6

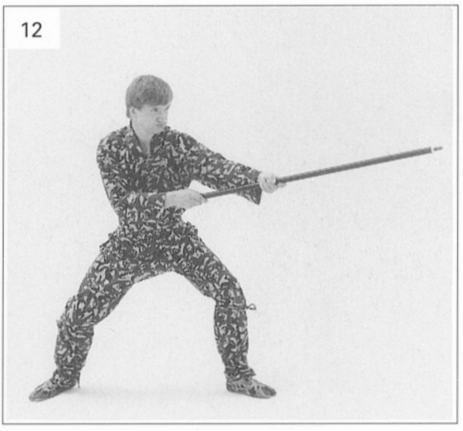

7

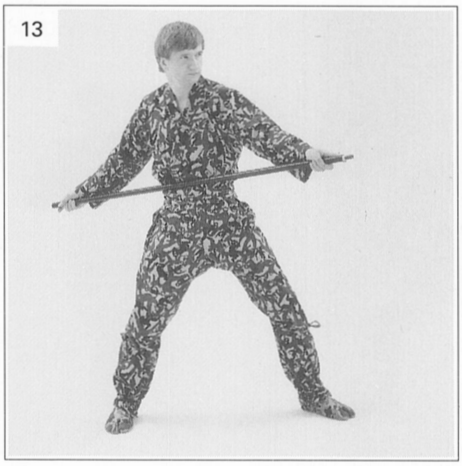

8

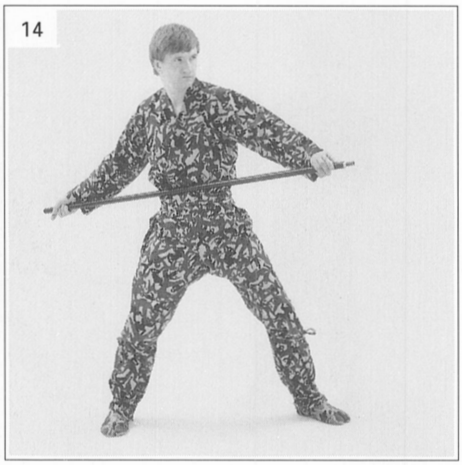

9

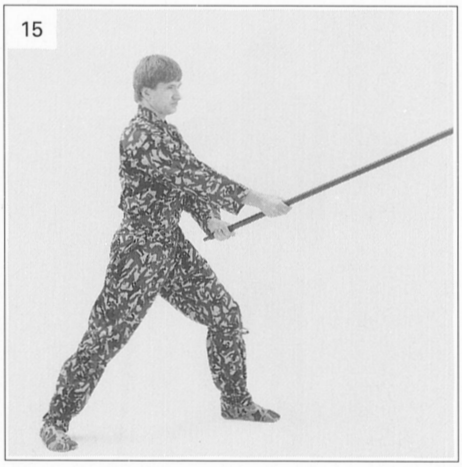

10


11

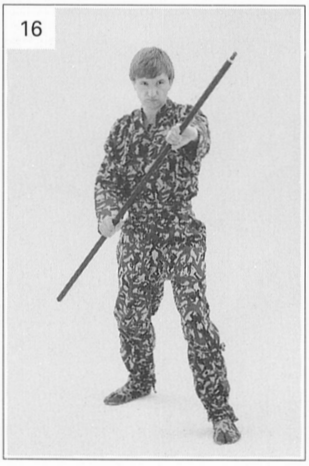

12

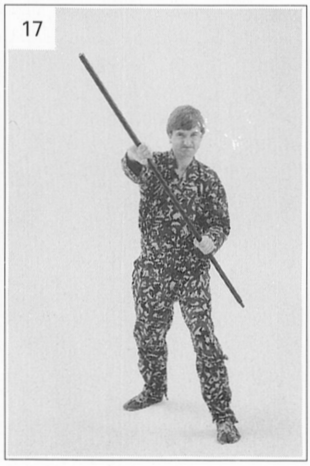


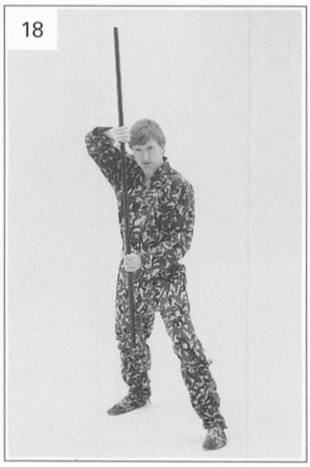




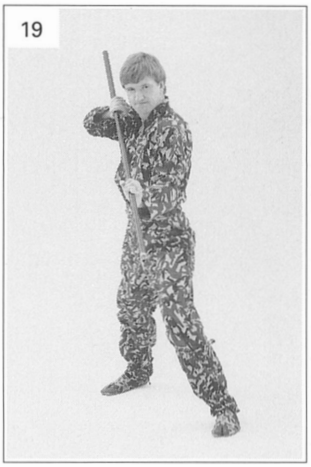
D. Zijwaartse slag, foto's 13 t/m 15.
E. Molenslag, foto's 16 t/m 20.
F. Stok in tweeën opdelen, foto's 21 en 22.







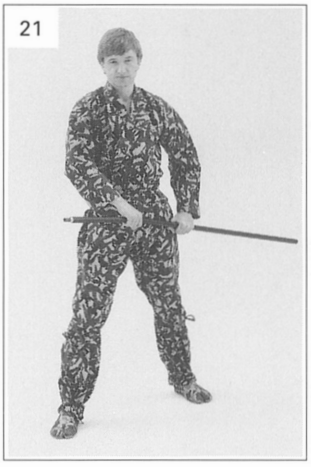
19



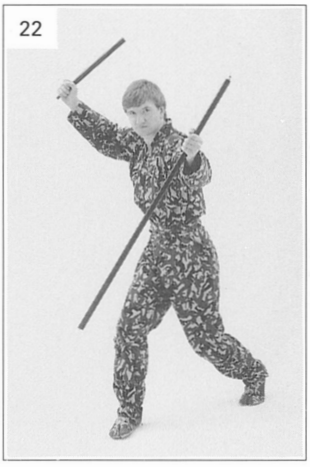
20



21



22



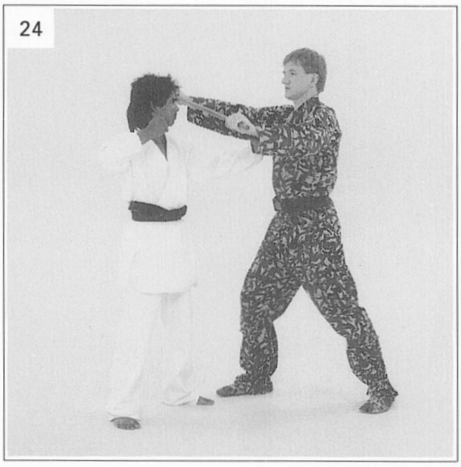
23

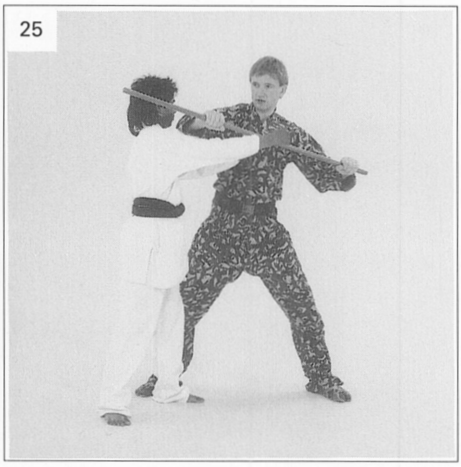


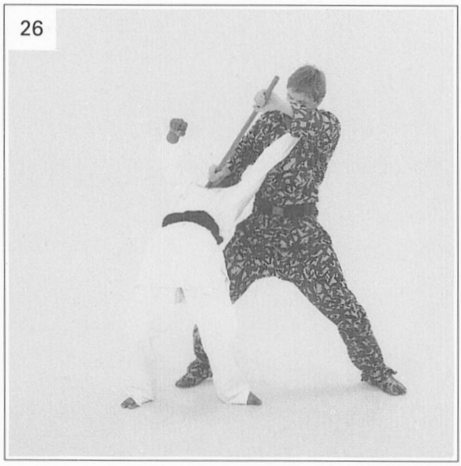
Basisstanden en bewegingen met stok

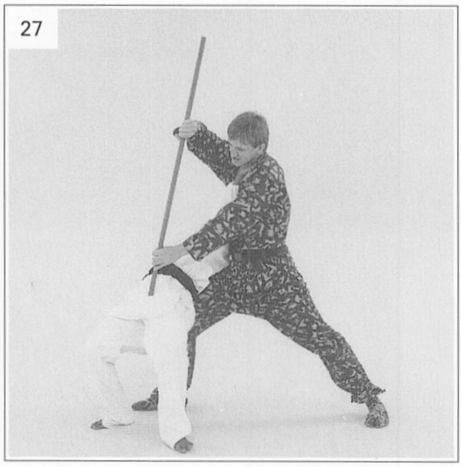
Foto's 23 t/m 27

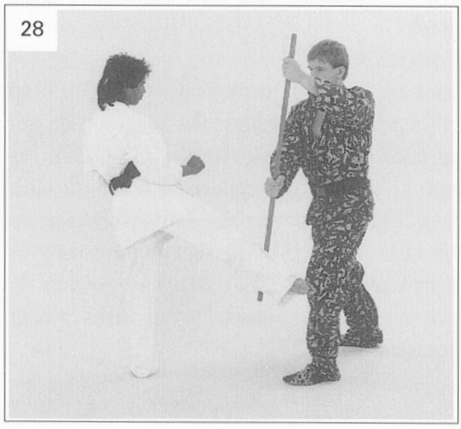
De aanvaller tracht met zijn vuist een klap in je gezicht te geven. De klap wordt gepareerd met de stok (foto's 23 en 24). De aanval wordt overgenomen door de stok over het hoofd van de aanvaller heen te draaien (foto 25), die vervolgens omver getrokken wordt (foto 26), valt en met de stok in zijn nu onbeschermd kruis wordt geslagen (foto 27).

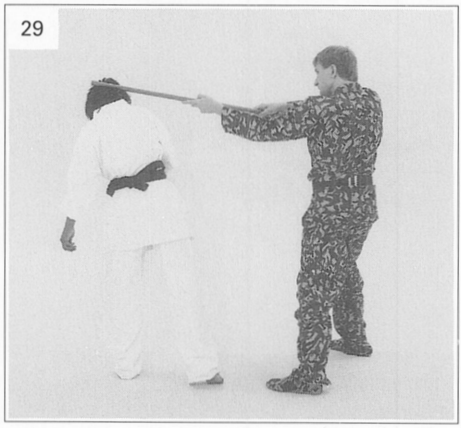

24


25


26

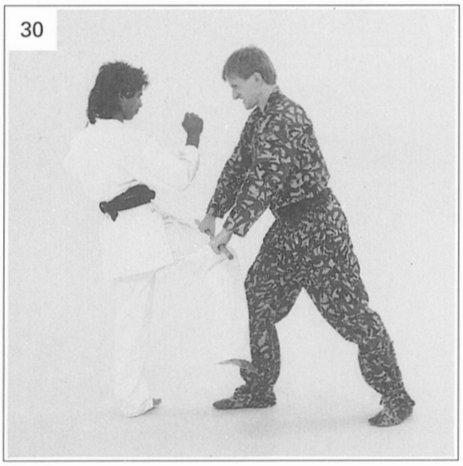

27

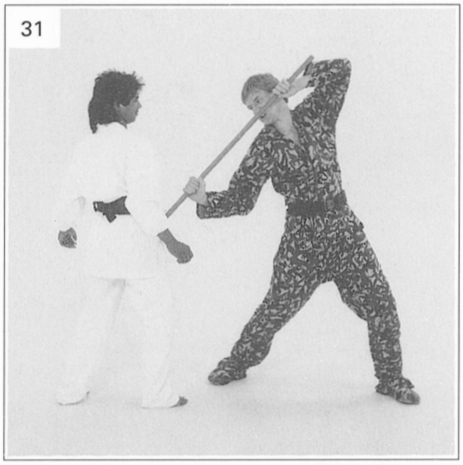

28


29

Foto's 28 en 29
De aanvaller trapt en dat wordt geblokkeerd (foto 28). De afweer is eenvoudig, vooral als men de stok met beide handen beet heeft. Men kan direct counteren op het hoofd van de aanvaller (foto 29).

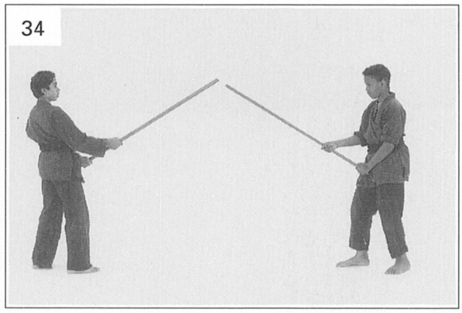
Foto's 30 t/m 33
Ook een kniestoot kan gemakkelijk met de stok geblokkeerd worden. De aanval wordt onmiddellijk daarna overgenomen (foto 30) door de tegenstander met de stok tegen zijn kruis te slaan (foto's 31 en 32) en dat flink te bewerken (foto 33).

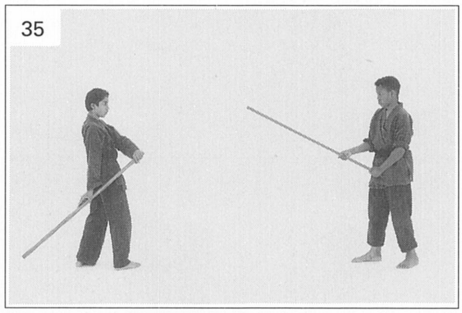

30

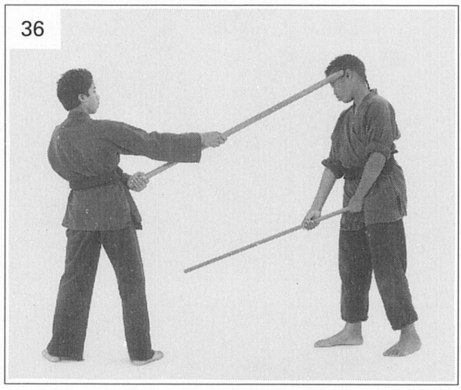

31


32


33



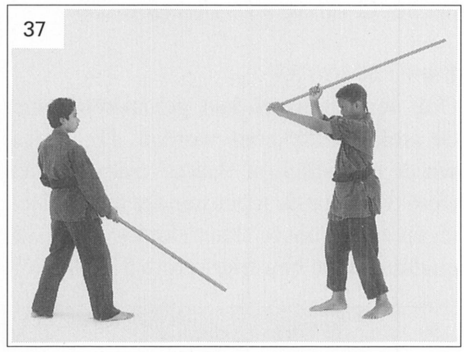




We kijken nu naar de lange stok van 180 cm, de *bo*.

Foto's 34 t/m 36
Wordt eerst getoond in de afstandspositie (foto 34). Daarna wordt de stok naar achteren gezwaaid voor een krachtige klap op de slaap van de tegenstander (foto's 35 en 36).

Foto's 37 en 38
Een directe aanval op het hoofd. De stok wordt als een zwaard gehanteerd, wordt omhoog naar achteren geheven en komt met grote snelheid neer.



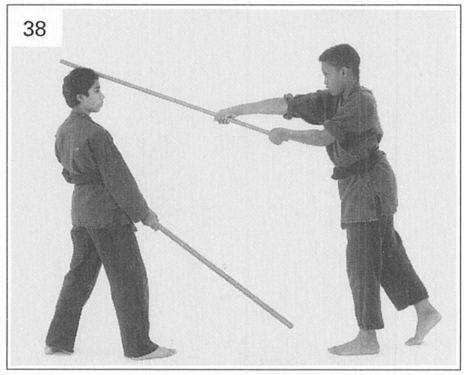


Foto 39
Met de stok wordt een stekende beweging gemaakt. Dient meer om de aanvaller af te stoppen dan om hem aan te vallen.

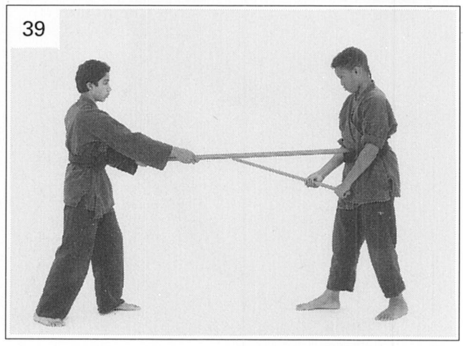
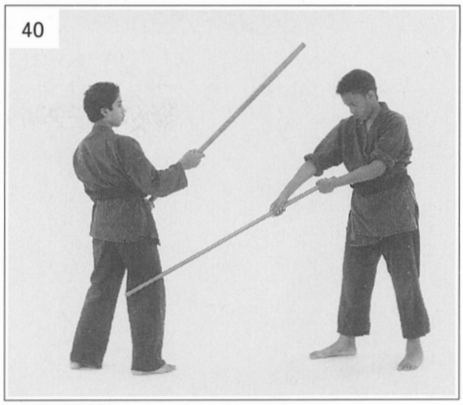


Foto 40
Is een zijwaartse slag naar de knieholte.

Foto's 41 en 42
Is een aanval op het kruis van de tegenstander. De stok wordt tussen zijn benen gewrikt. Door flink te duwen op het achtereinde komt het voorste stuk van de stok omhoog en dat bezorgt de ander zeer onaangename gevoelens.



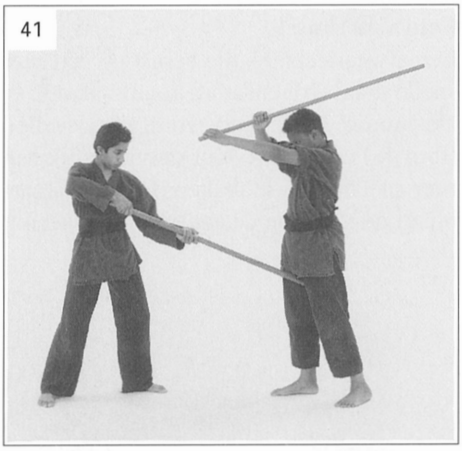




Foto 43
Is een afweertechniek die toegepast wordt direct nadat men een slag toegediend heeft en zelf weer onmiddellijk daarna wordt aangevallen. Men kruist de armen om de slag van de tegenstander te blokkeren.

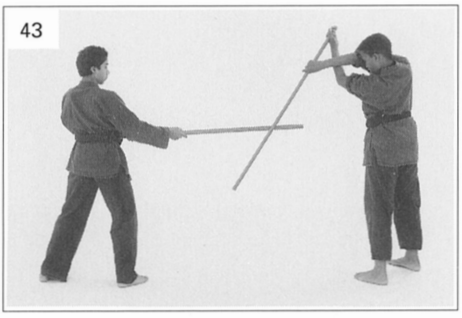
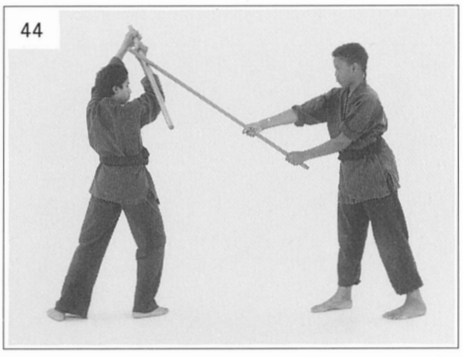


Foto 44
Afweertechniek die overeenkomt met de zwaardtechniek. De stok wordt voor het lichaam schuin naar beneden gehouden.



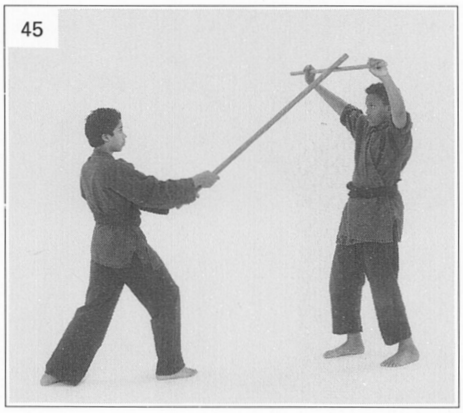
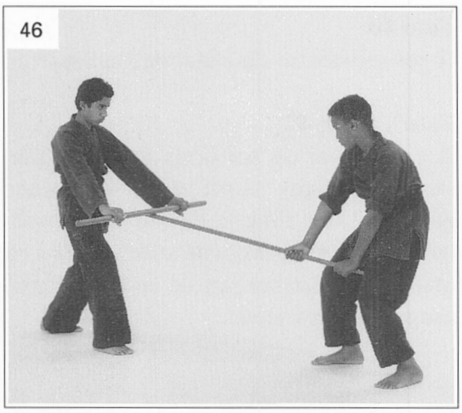


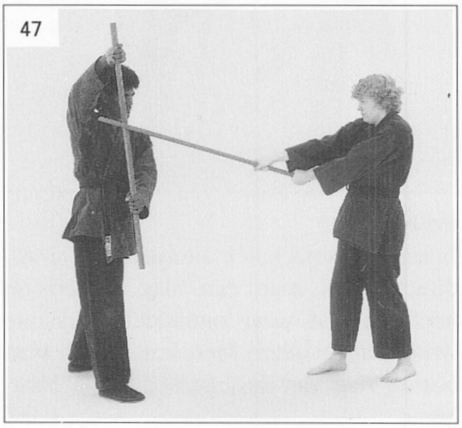
Foto 45
Blokkering met twee handen van een aanval van rechts. Handen en stok lopen gevaar. Door de afglijdende kracht van de stok van de aanvaller kunnen de handen geraakt en kan de eigen stok gebroken worden.

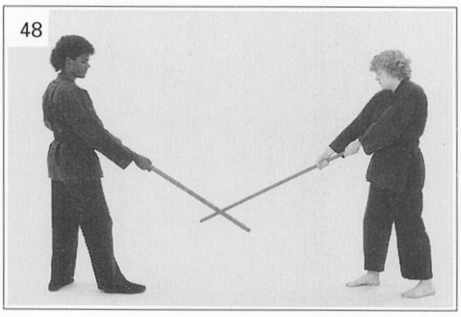
Foto 46
Afweer van een slag op het kruis of van een andere slag die van onderop komt. Men blokkeert de stok met beide handen.

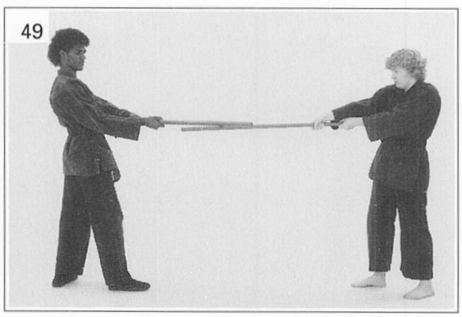
Foto 47
Blokkering met beide handen van een aanval die van opzij komt. De kans op het breken of gewond raken van de handen is het geringst indien men de vingers evenwijdig aan de stok houdt en de onderarm als extra ondersteuning gebruikt.

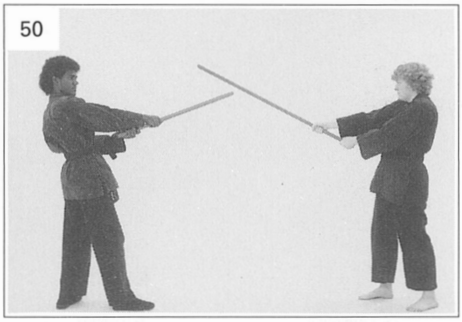


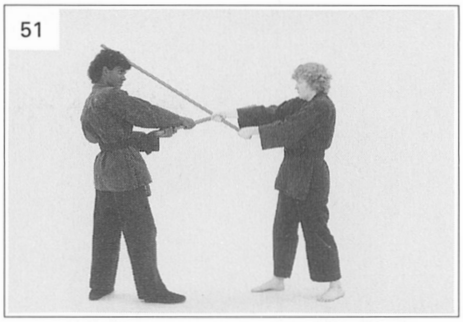
Foto's 48 t/m 51
Een afweertechniek die berust op een zeer snelle draai (zogenaamde rotatie-afweer). De vrouw op de foto wordt aangevallen (foto 48) en pareert door onmiddellijk een zeer snelle draai te maken (foto 49) waarbij zij de stok van de aanvaller meeneemt.



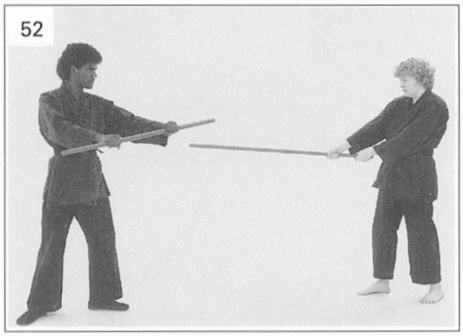






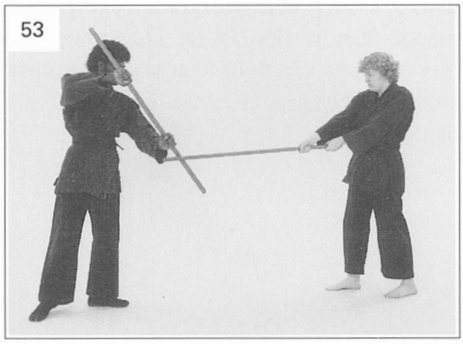


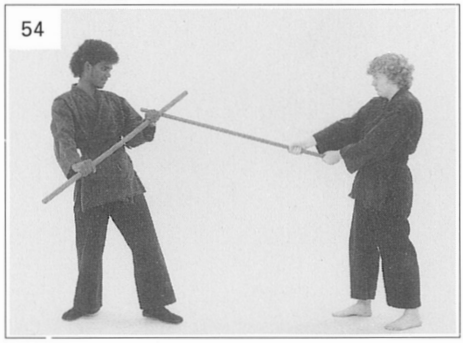
Aan het einde van haar draai (foto 50) werpt zij de stok van de tegenstander zo ver opzij dat ze zelf een slag op het hoofd van de aanvaller kan plaatsen (foto 51).

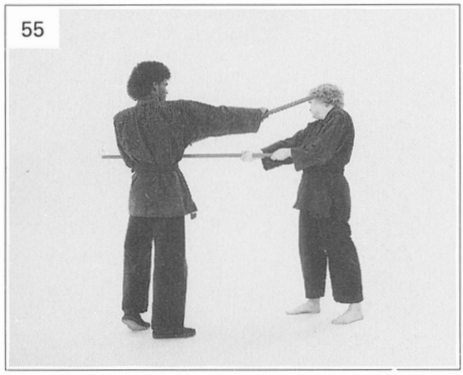


Foto's 52 t/m 56

Een onderdeel van deze rotatie-afweer. De geblokkeerde stok van de vrouw wordt meegenomen (foto's 52 en 53). Daarna volgt een slag op haar hoofd (foto's 54 t/m 56).















Foto's 57 t/m 59
Een dubbelslag door de vrouw en een dubbele afweer van de man die blokkeert (foto's 57 en 58).
De bovenwaartse slag wordt wegdraaiend geblokkeerd door de stok van links (beneden) en met een snelle beweging verplaatst naar rechts boven. De vrouw valt nu nogmaals aan door haar stok te draaien (foto 59) waarna de man blokkeert met beide handen.

18 Mestechnieken

Een mes kan in een gevecht uitstekend van pas komen, maar dan zal het wel aan een aantal eisen moeten voldoen. Het handvat moet stroef zijn en bij voorkeur van hout. Een handvat van metaal is namelijk nogal temperatuurgevoelig en moeilijk te hanteren bij extreem hoge of lage temperaturen. Dat kan blaarvorming in de hand tot gevolg hebben.
Een handvat van kunststof heeft dezelfde nadelen met bovendien de kans op uitdrogen en/of scheurvorming. Hout kent van nature al deze bezwaren niet en kan ook bijvoorbeeld geölied worden.

Het lemmet van een vechtmes moet aan de punt over een lengte van maximaal 7 cm aan beide kanten geslepen zijn. De andere kant moet geheel afgeplat zijn. De stootplaat mag niet breder zijn dan 15 mm, niet langer dan 30 mm en moet daarbij afgeplatte en afgeronde zijkanten hebben.
De hoes of de schede waarin het mes mee gedragen wordt moet ook aan bepaalde eisen voldoen. Bij voorkeur maakt men de schede zelf, bijvoorbeeld van echt leer want ook hier is kunststof minder geschikt. De bevestigingsdelen zoals de clip en de ringen mogen van ijzer zijn. Het gebruikte garen moet van prima kwaliteit zijn en mag niet te snel verdrogen.

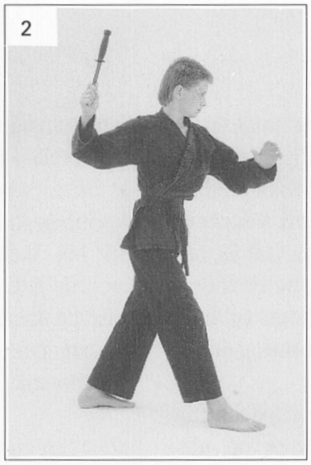
Over het gebruik van het mes het volgende.
Bij het steken in de borst moet het mes altijd plat worden gehouden en wel zo dat bij de steekbeweging het lemmet in horizontale positie is. Wordt namelijk bij het steken het mes naar de grond gehouden dan komt het bij het binnendringen in het lichaam tegen de ribben aan met de kans dat het daar blijft vastzitten. Steekt men op de juiste wijze dan glijdt het mes voorbij de ribben in de richting van de hartstreek.
Bij het steken in lichaamsdelen als de keel, de nek etc. moet men het mes met de scherpe kant naar beneden houden, maar bij het steken in de liesstreek juist weer naar boven.

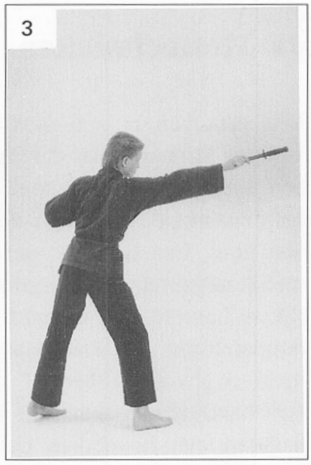
Als men het mes wil gebruiken als survival wapen zal men ervoor moeten zorgen dat het altijd brandschoon is door het regelmatig zowel met water als met vuur te desinfecteren waarbij geen enkel hoekje, naadje of gaatje overgeslagen mag worden. Het mes moet scherp worden gehouden door gebruik te maken van wetstenen. Elektrische slijpapparatuur niet gebruiken omdat het mes dan binnen de kortst mogelijk tijd opgeslepen is. Bovendien komen er dan bramen op de scherpe kanten en men kan het mes dan evengoed weggooien.

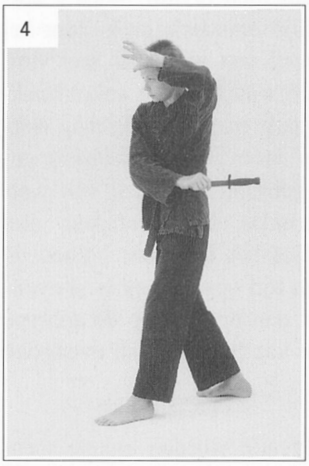
In het nu volgende worden enkele mestechnieken beschreven.

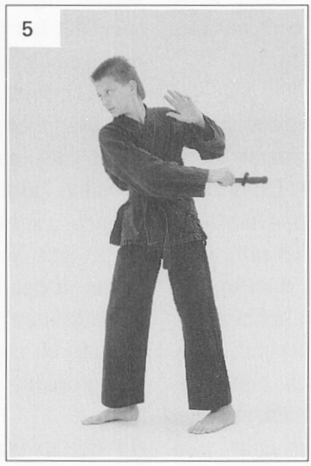
Foto's 1 t/m 3
Met een mes werpen kan op verschillende manieren. De meest gangbare is het gewoon in een horizontale lijn naar het doel gooien. De stand van de hand bepaalt dan of het mes een verticale of horizontale snede in het doel maakt.











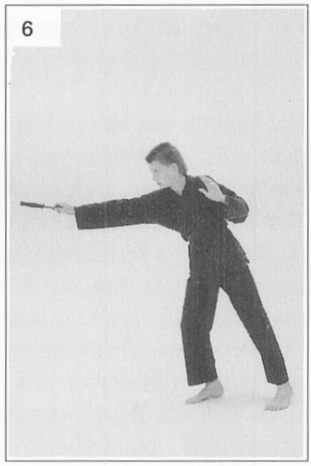


Foto 4 t/m 6
De horizontale worp. Van opzij van het lichaam wordt het mes als een katapult geworpen.

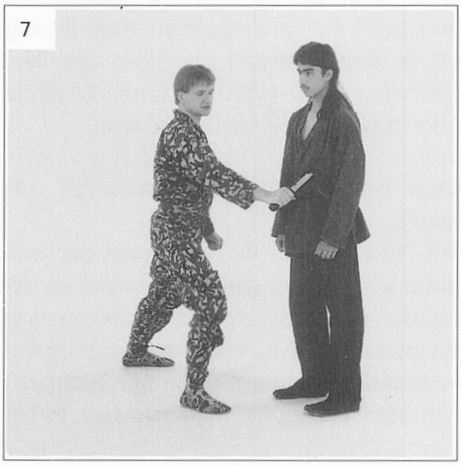
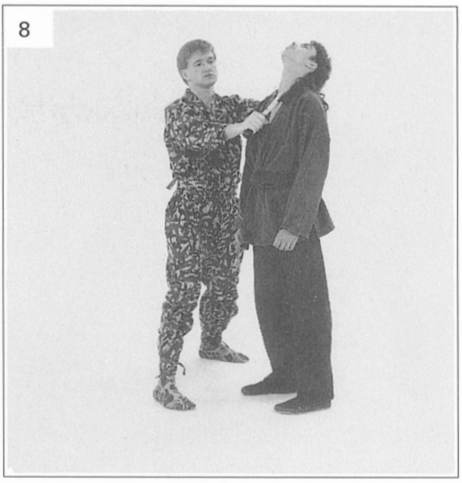
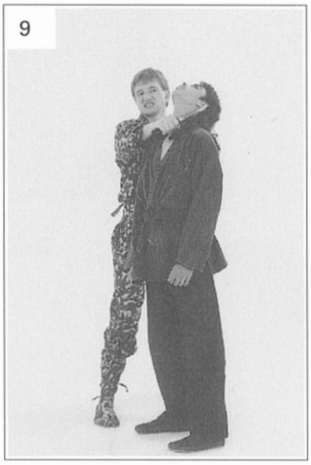


Foto 7
Steek naar het hart. De stekende man is speciaal voor de foto zo gaan staan, dus de ingenomen positie is niet geheel conform de werkelijkheid.

Foto 8
Steek naar de strot.



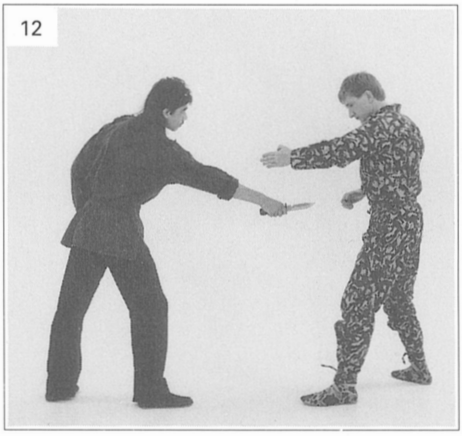
Foto's 9 t/m 11
Tonen het doorsnijden van de keel. Een bloederige vertoning, die echter niet dodelijk behoeft te zijn. De schrijver van dit boek heeft eens op de EHBO-afdeling van een ziekenhuis geruime tijd gezeten tegenover iemand wiens strot geheel was doorgesneden. Er was een gapend gat te zien waardoor hij regelmatig ademhaalde, zij het met rochelende stoten. Pas als aan de zijkanten van de nek de slagaders zijn doorgesneden is het effect dodelijk.

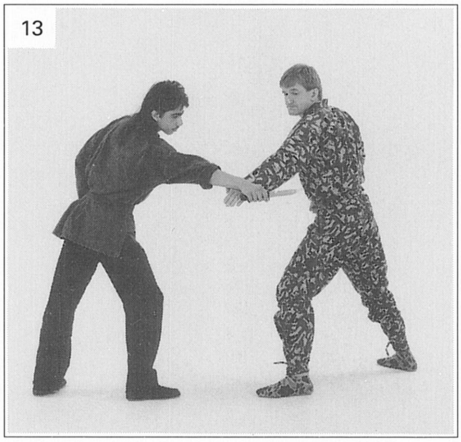


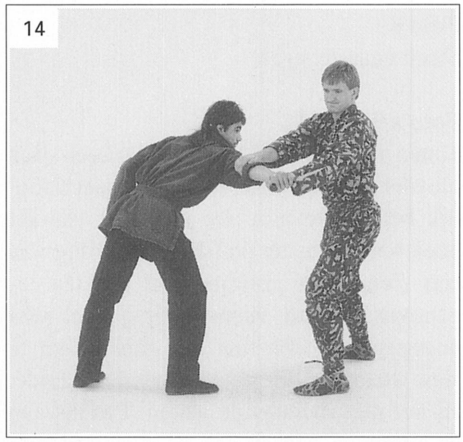




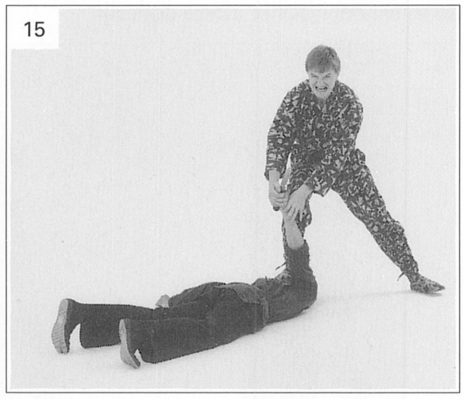
Foto's 12 t/m 15
Een afweer op een aanval met een mes. De aanvaller probeert in de hartstreek te steken (foto 12). Van binnenuit, dat wil zeggen in een beweging van het lichaam af, wordt met de handen de stekende hand van de aanvaller opzij geduwd (foto 13). De polsen van de handen moeten daarbij naar buiten gekeerd zijn en daar moet men goed op letten. Want zou men de polsen naar binnen gekeerd hebben dan krijgt de aanvaller de kans om met zijn mes bij





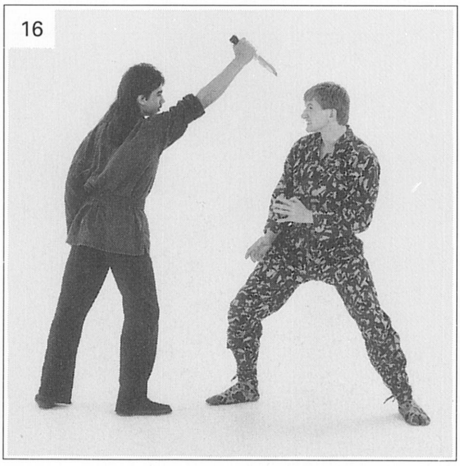


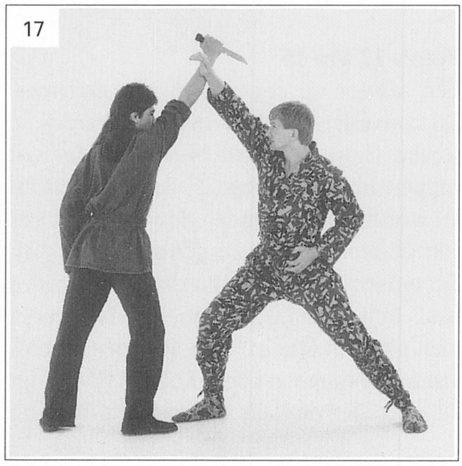
het terughalen de slagaders die aan de binnenkant van de polsen liggen te raken en dat betekent voor hem de overwinning. De afgeweerde arm wordt niet losgelaten, maar met de andere arm beetgepakt (foto 14). Op de elleboog wordt nu druk uitgeoefend (foto 15) en de aanvaller wordt naar beneden getrokken.

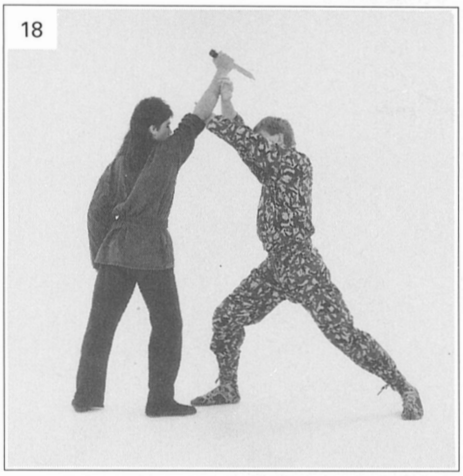


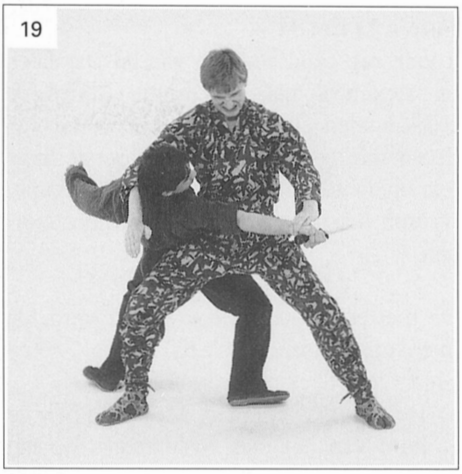
Foto's 16 t/m 22

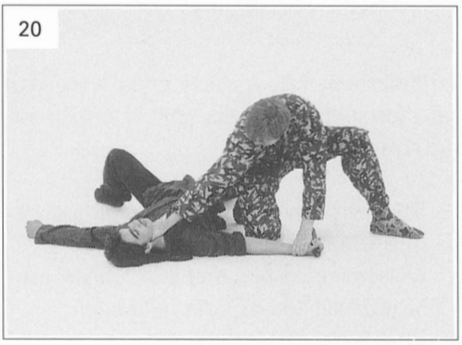
Een andere afweertechniek als men komt te staan tegenover een ongeoefende messenvechter, die met hoog geheven arm wil steken (foto 16) in hoofd of schouder. Een eenvoudige bovenwaartse afweer werkt



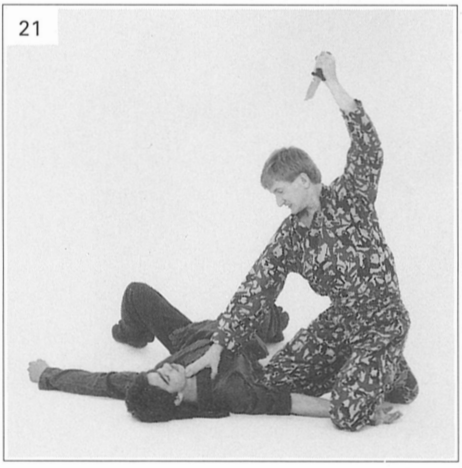


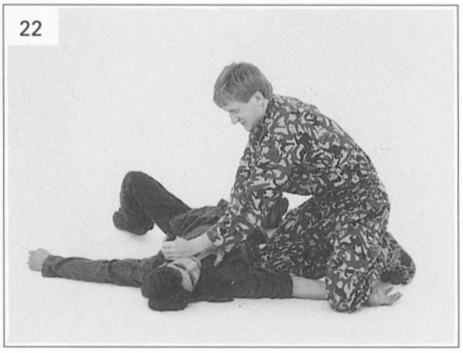

18


19


20

hier al effectief (foto 17). Deze keer echter grijpt men de aanvaller niet beet, maar geeft men hem met de andere arm een flinke zwaai (foto 18). Daardoor wordt hij uit balans gebracht, Men doet nu direct een stap terug en trekt hem naar beneden door hem met de open hand een stoot in het gezicht te geven (foto 19). Daardoor verliest hij zijn evenwicht, hij valt hard op de grond en wordt bij de keel gepakt (foto 20). Het mes wordt hem nu afgenomen (foto 21). Op deze foto gebeurt dat op een nogal overdreven manier, maar dat is alleen maar om goed duidelijk te maken hoe zoiets moet gebeuren. De verdere behandeling van de aanvaller hangt af van de situatie (foto 22).


21


22

Foto's 23 t/m 31
Tonen een aatal beelden van basisstanden en -steken bij het mesvechten. Let bij de basisstanden altijd goed op de stand van de voeten, de positie van de voorste hand ten opzichte van het mes en de manier waarop het mes vastgehouden moet worden.



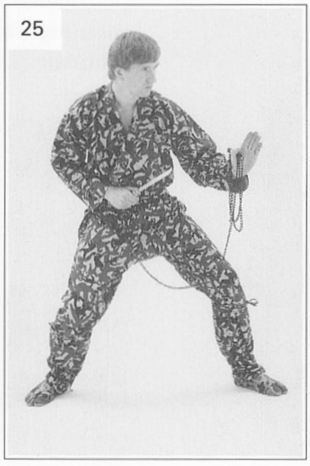
De mestechnieken zijn onder te verdelen in enkele klassen:

a) De steekbewegingen. Men gaat met de punt van het mes rechtstreeks op het doel af met de bedoeling het lichaam binnen te dringen.
b) De zwaai- of snijslagen. Alleen bedoeld om de tegenstander letsel toe te brengen. De scherpe kant van het mes is dan ook altijd direct gericht op de tegenstander.
c) Zweepslagen. Deze zijn niet direct bedoeld om iemand te raken, maar in eerste instantie alleen om de ander angst aan te jagen. Door met het mes naar voren te komen moet men de bedoelingen van de ander te weten zien te komen.

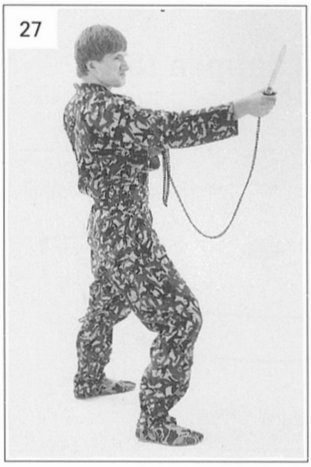
Wil men het mesvechten goed leren dan zal men zich strikt aan enkele basistheorieën moeten houden.

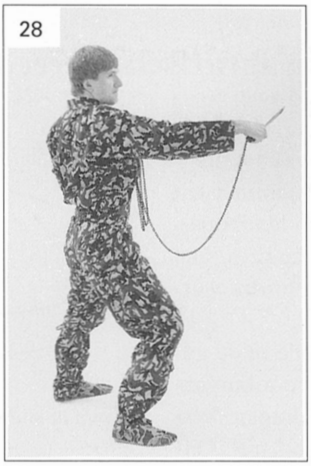
- Bij het mesvechten is niet of nauwelijks te vermijden dat men zelf ook gewond raakt. Wees niet bang, maar probeer de schade beperkt te houden.
- Moet u de strijd aanbinden met iemand die voorzien is van een mes, werk dan zoveel mogelijk met countertechnieken en zorg er tevens voor dat de



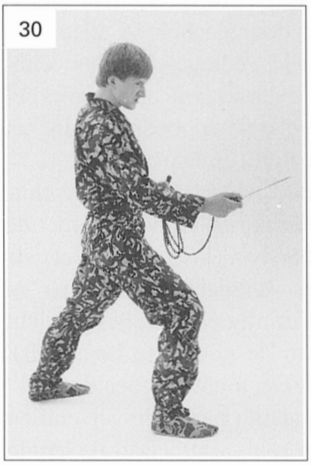


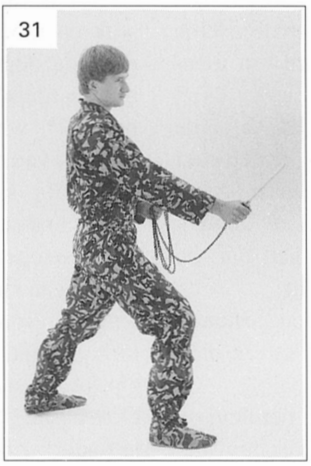












voorste hand altijd goed ingepakt is. Een stuk van een jas of iets dergelijks.
- Heeft uw tegenstander een mes en u niet, zorg dan dat u een flinke stok of iets dergelijks te pakken krijgt dat uw vechtbereik vergroot.
- Vecht u tegen diverse tegenstanders met messen, gebruik dan een van de uitgeschakelde tegenstanders als dekking; laten ze maar op hem insteken.
- Zorg altijd voor rugdekking.
- Maak de tegenstander echt kwaad en woest zodat die de controle over zijn handelen verliest.

Beoefen het mesvechten altijd met rubbermessen, daarna met houten messen en pas als men zo enkele maanden en/of jaren getraind heeft kan met het eens voorzichtig gaan proberen met echte messen.

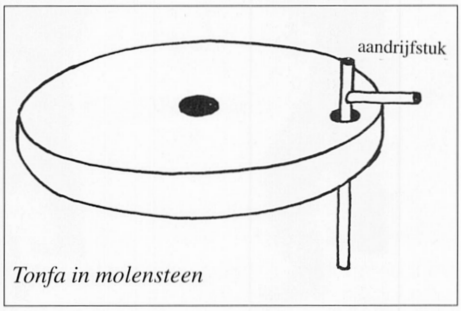
19 De tonfa en kama, agrarische gereedschappen tot wapens verheven

Zowel de tonfa (onderdeel van een molensteen) als de kama (een zeis) stammen uit de agragrische wereld. Het zijn landbouwwerktuigen of een onderdeel daarvan. Dat ze vroeger ook als 'wapen' gebruikt werden is eenvoudig te verklaren.

Gedurende een bepaalde periode in de geschiedenis van Japan was het voor burgers absoluut verboden wapens te dragen. Wie dat toch deed, riskeerde de doodstraf. Onder wapen werd verstaan een zwaard, een speer, dolk en alle andere door de edelen gedragen middelen die dienden om mensen te doden.

Maar het burger- en boerenvolk, door de eeuwen heen lastiggevallen en onderdrukt door de hogeren, greep dan maar naar andere mogelijkheden om zich te kunnen verdedigen en daarvoor kwamen dan de tonfa en de kama in aanmerking.

De tonfa werd in de molensteen gestoken om die daarmee met de hand aan te drijven. Zie de tekening.

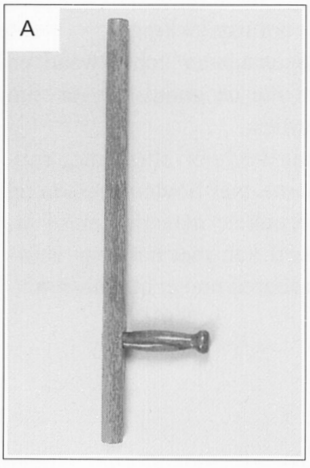


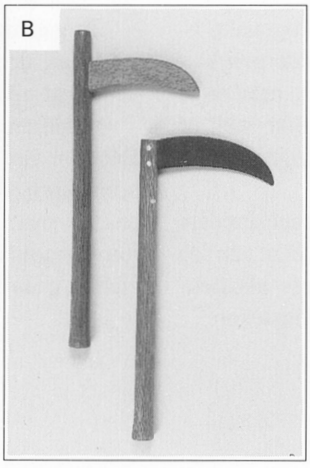
Tonfa in molensteen

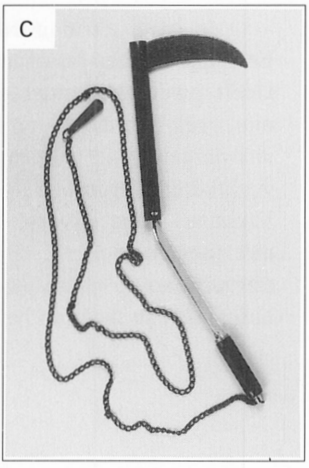
De kama werd gebruikt om op het land de rijst te oogsten. Dit stuk gereedschap was voorzien van een hard en scherp ijzeren stuk en mocht door de boeren alleen tijdens de oogsttijd gedragen worden. Omdat de ninja's eveneens de landbouw beoefenden waren ook zij bedreven in het gebruik van de tonfa en kama.

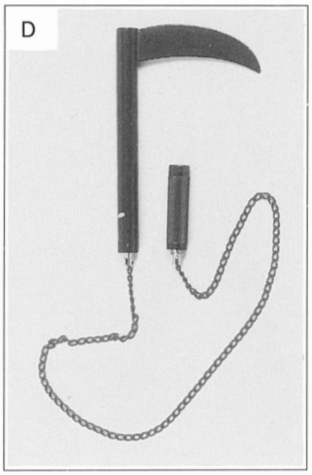
De tonfa kende verscheidene verschijningsvormen die te maken hebben met de vorm van het handvat (konisch of niet), de vorm van het vangdeel (verschillen in lengte en rond of afgeplat) en het gewicht (afhankelijk van de gebruikte houtsoort). Op foto A staat een tonfa afgebeeld.

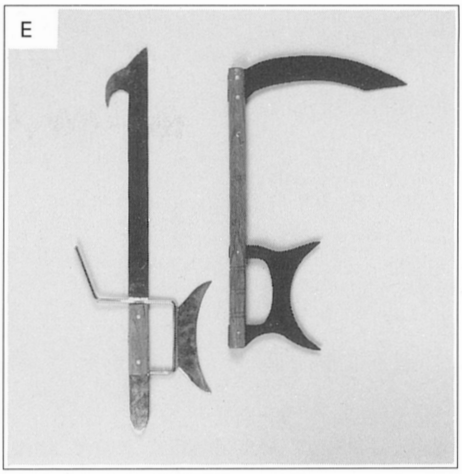
Ook bij de kama zijn bepaalde verschillen te onderkennen zoals wat betreft de lengte





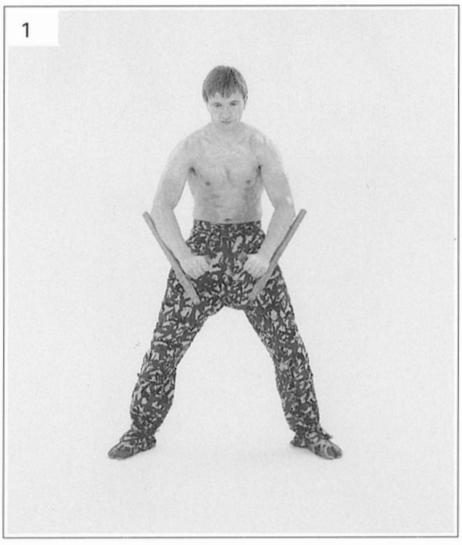






van de steel, de bevestigingsplaats van het metalen deel (het zeisdeel) en de lengte, dikte en slijpingsgraad daarvan. Foto's B t/m E tonen verschillende soorten kama's.

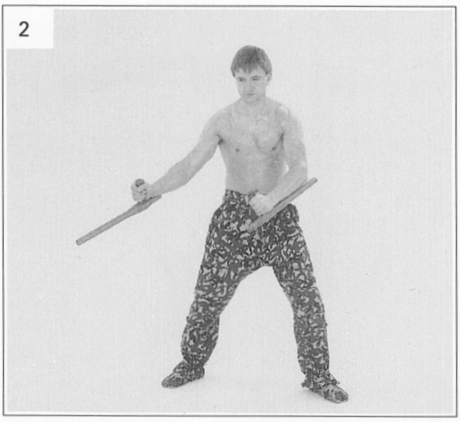
De tonfa en kama zijn beide uiteraard relatief simpele wapens en het aantal effectieve handelingen dat men ermee kan verrichten is beperkt. Er zijn natuurlijk allerlei variaties mogelijk, maar in wezen berusten die allemaal op basishandelingen die steeds weer terugkomen. Deze beperking behoeft evenwel beslist geen nadeel te zijn. Juist vanwege de eenvoud is het allemaal gauw te leren en effectief toe te passen. Zo effectief dat zelfs de Amerikaanse politie er haar voordeel mee heeft gedaan.



Hier volgen nu enkele voorbeelden van het gebruik. Eerst de tonfa.

Foto 1
Geeft de basishouding aan voor het gebruik van de tonfa. De lange zijde ligt tegen de zachte kant van de arm aan, de dwarszijde houdt men in de hand en wel zo dat de bovenkant van die zijde boven de gesloten hand uitkomt.

Foto's 2 en 3
Toont de eerste draaivorm van de tofa. Men laat de lange zijde door de zwaartekracht naar beneden komen en houdt die beweging vervolgens tegen door bij de val de hand, na die eerst geopend te hebben, stevig te sluiten (dicht te knijpen).
De totale draai wordt afgemaakt door met de pols en handpalm de lange zijde een zo snelle zet te geven dat die een hoge draai-



snelheid krijgt. Het draaien wordt altijd bevorderd door het openen en weer dichtknijpen van de hand.

Foto 4
Er zijn diverse afweermogelijkheden. Allereerst het afweren van een van boven komende slag. De lange zijde ligt parallel aan de onderarm en vangt de klap op.

Foto 5
Afweer van een aanval die van omlaag komt. Men laat de tonfa draaien en er wordt afgeweerd door de lange zijde te gebruiken met de korte kant op 90 gr.

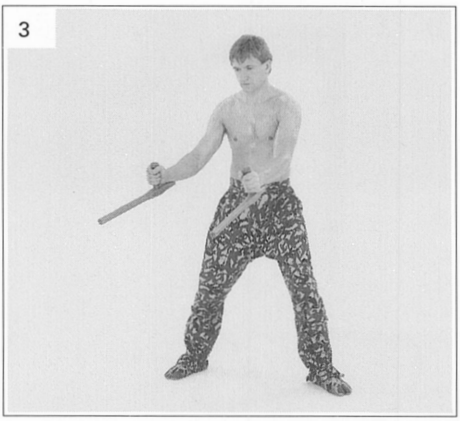
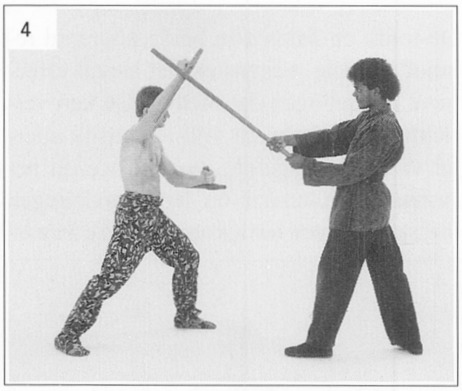
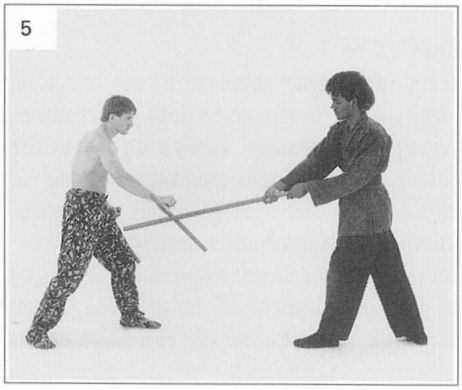
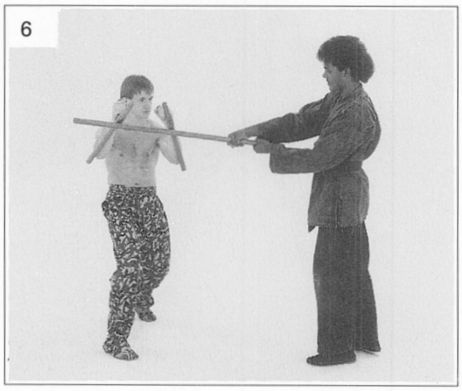


Foto 6
Afweer met twee handen waarbij de ene hand verder naar voren wordt geduwd dan de andere. Hierdoor wordt een sterk afgeplatte X gevormd waarin de stok valt. Zie ook foto 22







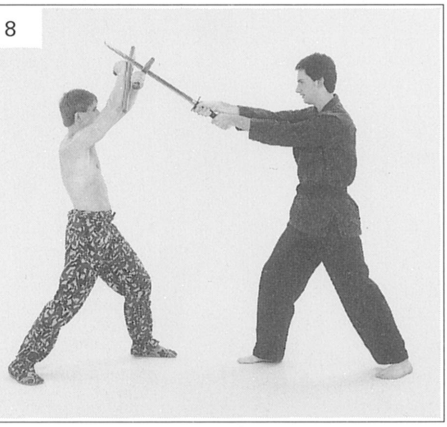
7



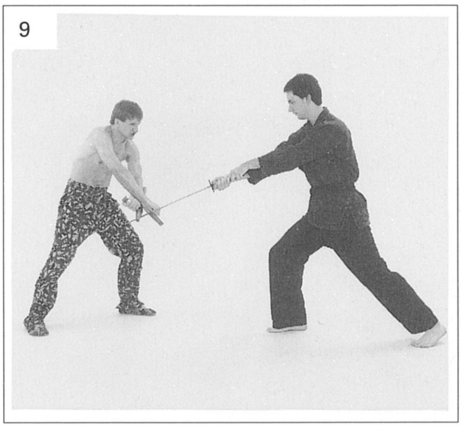
Foto 7
Na afgeweerd te hebben, geeft men de aanvaller met de hand die het dichtst bij zijn gezicht is een flinke klap door de arm te draaien; de tonfa draait naar voren met het lange stuk.

Foto's 8 en 9
Dubbele afweer is ook mogelijk. Het kan zowel met de korte als de lange kant van de tonfa gebeuren.
In het eerste geval wordt de tonfa, zoals op de foto's te zien is, vanuit de basisstand omhooggebracht en dan gekruist, de stok valt zo in het midden van de kruising.

8



9



Naar beneden toe geldt precies dezelfde beweging.
In het tweede geval wordt de lange kant uitgedraaid naar boven. Het vervolg is identiek aan het eerste geval.

10

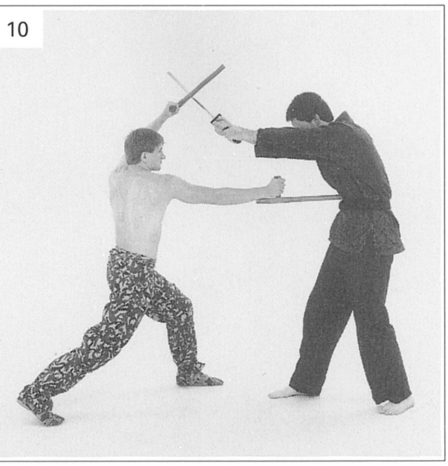
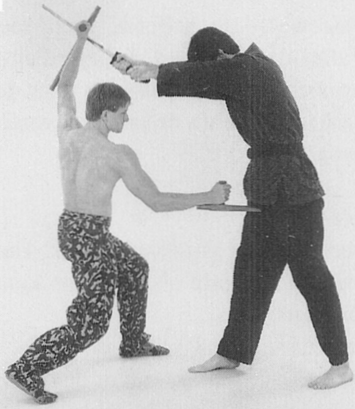


Foto 10
De tonfa kan ook als stootwapen gebruikt worden en dat kan zowel met de korte als met de lange zijde.

11



12



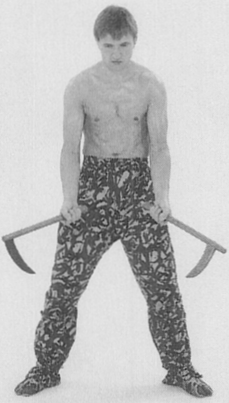
Foto 11
Dit is een naar boven toe uitgevoerde slag waarbij de lange zijde naar voren wordt gedraaid en omhoog komt.

Foto 12
Een draaiende slag. De tonfa raakt al draaiende de tegenstander. Het draaien wordt verhevigd door de kracht van de elleboog en de druk vanuit pols en handpalm.

Nu enkele voorbeelden van het gebruik van de kama.

Foto's 13 en 14
Vanuit de basishouding kan men het met de kama gemakkelijk opnemen tegen iemand die uitgerust is met stok of zwaard. Na enige oefening behoeft ook een gevecht met andere wapens niet uit de weg te worden gegaan.

13



14

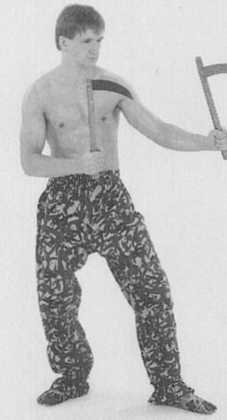
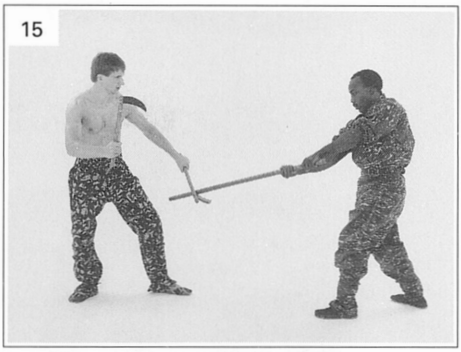
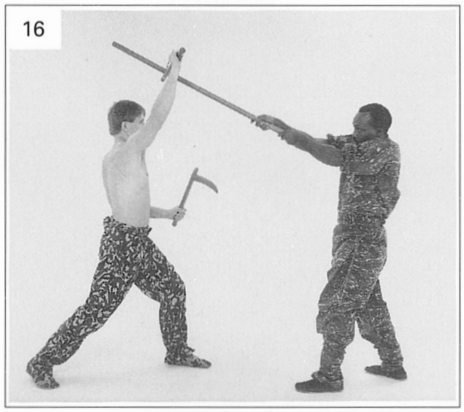


Foto 15
Afweer van een laag gegeven slag. Vanuit de basispositie als getoond in de voorgaande foto's gaat de voorste hand in een draaiende beweging omlaag met de punt van de kama naar buiten gericht. Het afweren gebeurt voornamelijk met het houten deel van de kama in de kruising met het metaal.





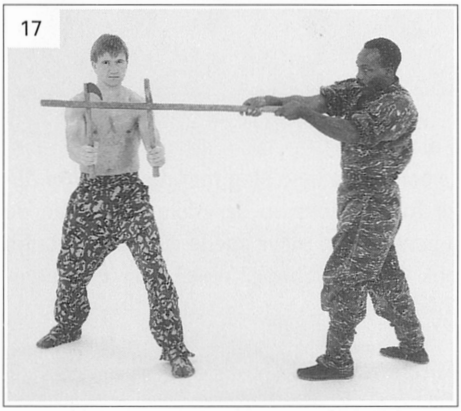
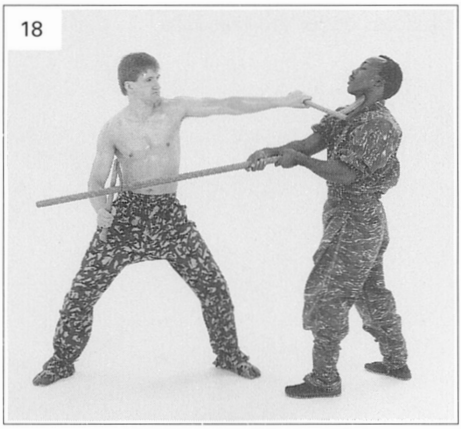
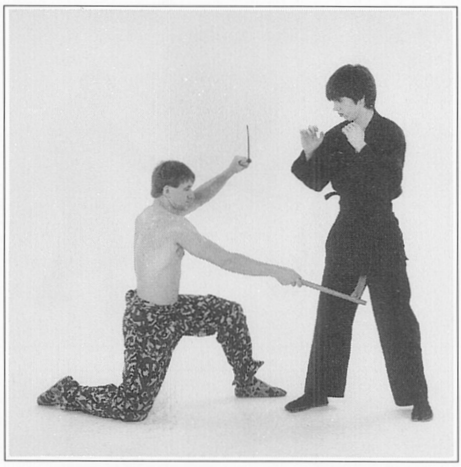


Foto 16
Het afweren van een hoog gegeven slag gebeurt door van het lichaam af de kama te draaien en wel zo dat de metalen punt wijst naar de buitenkant van het lichaam. Voorbeeld: houd de kama in de rechterhand met de punt naar links, de draai nu beginnen door de arm naar links te bewegen en maak de cirkelende beweging af door de stok of enig ander wapen van de aanvaller te onderscheppen.

Foto 17
Een rechtstreekse dubbele afweer. Direct en in rechte lijn gericht op het af te weren object.

Foto 18
Een slag zijwaarts met de punt van de kama. Kan zowel van links als van rechts uitgevoerd worden. De punt is het raakvlak.





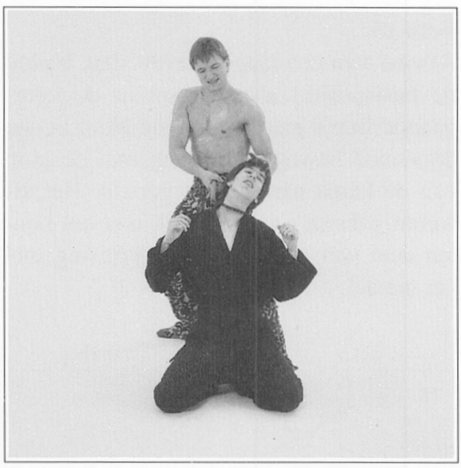
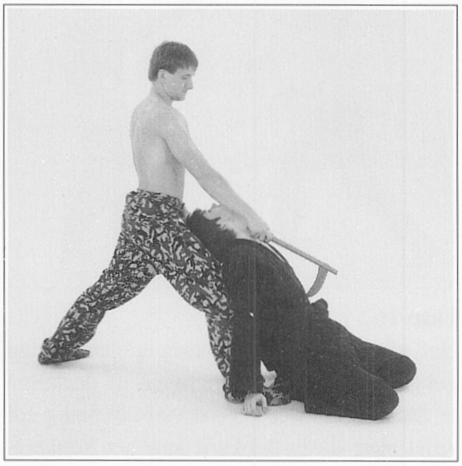
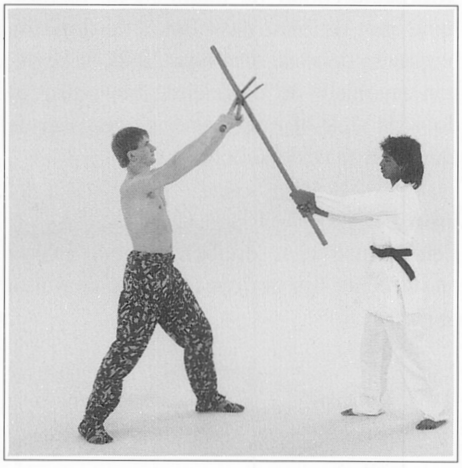


Foto 19
Is een opwaartse slag met de punt. Op deze foto gericht op de edele delen van de tegenstander, maar goede raakvlakken zijn ook knie, elleboog, oksel, kin en dergelijke.



Foto's 20 en 21
Technieken om iemand met de kama te vermoorden worden hier getoond door bijvoorbeeld iemands nek door te snijden (foto 20) of maag (foto 21).
Lastige oefenstof en niet aan te bevelen.

Foto 22
Ook een dubbele platte X-afweer is mogelijk zoals deze foto laat zien

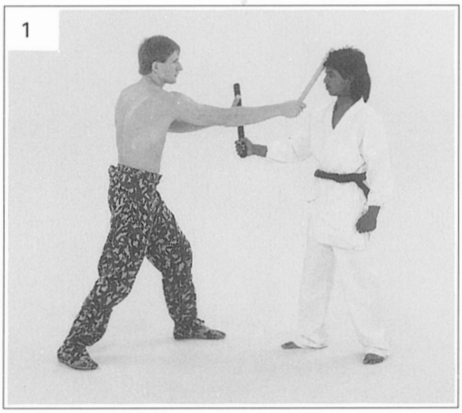


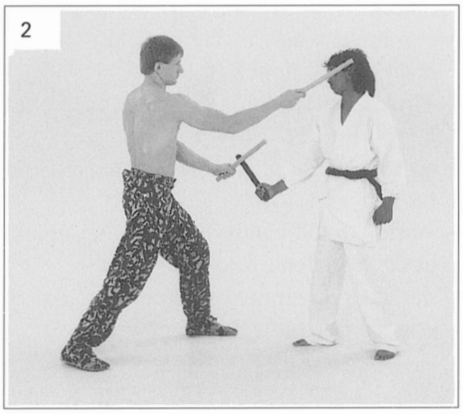
20 De korte en de iets langere stok

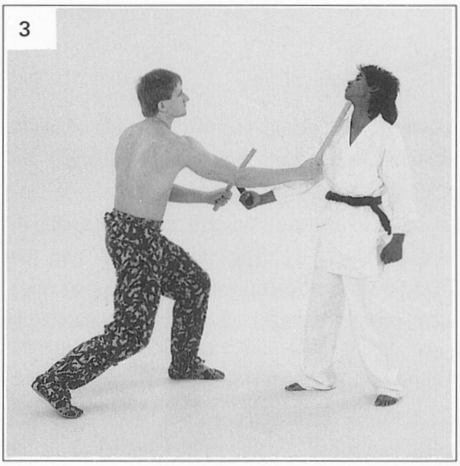
In Hoofdstuk 17 werd al gesproken over de *jo* (de stok van 128 cm en de *bo* (de stok van 180 cm). Nu wordt ingegaan op de kortste stokken, namelijk die van 40 en van 80 cm.
Deze stokjes zijn de lievelingswapens van de schrijver. Ze zijn niet verboden en uiterst effectief. Een zeer bekende Japanse ninpo instructeur is de erkende expert op dit wapen.
Tussen het korte en wat langere stokje zijn er qua aanvals- en afweertechnieken niet zoveel verschillen. Natuurlijk is de reikwijdte van de stok van 80 cm groter en daardoor biedt deze stok wat meer mogelijkheden, maar de basisprincipes zijn voor beide afmetingen gelijk.
In dit hoofdstuk worden zoveel mogelijk alle slagen behandeld, gevolgd door een beschrijving van enkele korte gecombineerde series zodat op deze manier een redelijk betrouwbaar inzicht in deze materie verkregen kan worden.

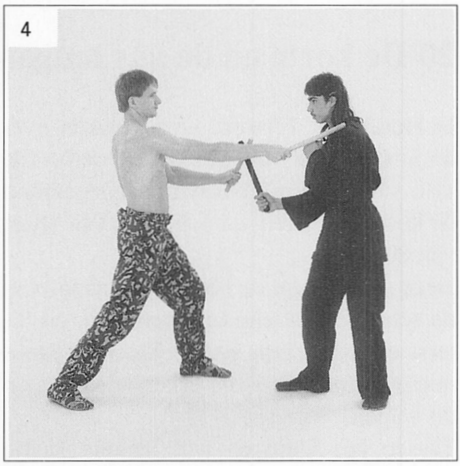
Misschien aardig om op deze plaats te vermelden dat bij de naspeuringen voor het schrijven van dit boek de aandacht viel op een Frans boek uit 1939 waarin zowaar Aikijutsu-technieken beschreven werden met een redelijk duidelijke beschrijving van hoe om te gaan met de korte stok. Bij nader onderzoek bleek dat dit wapen door de Special Forces van het Franse vreemdelingenlegioen ook in Vietnam werd gebruikt als oefen- en tuchtwapen.
Mede om die reden werden in dit boek bij de verdere beschrijving de Franse termen aangehouden, te weten de *baton* voor de stok van 40 cm en de *cane* voor de stok van 80 cm.
Het slaan met deze stokken is een combinatie van het draaien met schouder/heup, het buigen en strekken van de elleboog en het laten bewegen van de pols. Dit samen met de snelheid van de stap naar voren of opzij resulteert in een explosie van kracht waarmee de klap wordt gegeven.

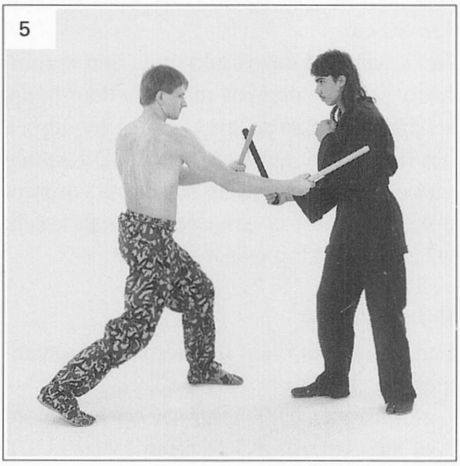
Foto's 1 t/m 9
Een overzicht van de diverse slagtechnieken:
- een slag naar de fontanel op het hoofd of naar het voorhoofd (foto 1)
- een klap naar de slaap, het oor of de hoek van de kaak (foto 2)

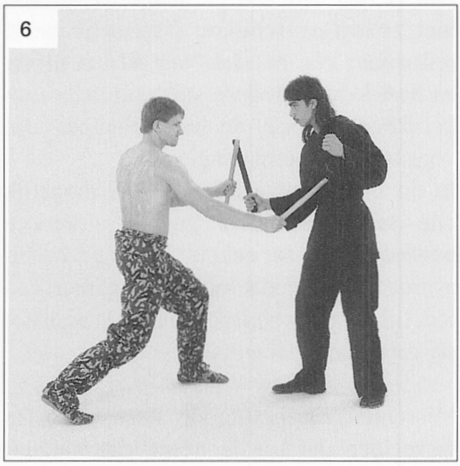




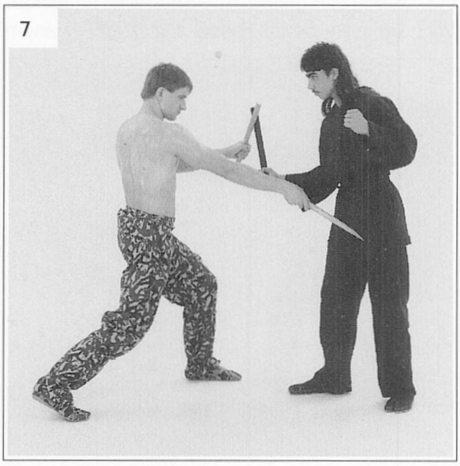








- een opstoot onder de kin, de neus of oogkas (foto 3)
- een bovenwaartse slag naar het sleutelbeen of zijkant nek (foto 4)
- zijwaartse klap op de achterkant elleboog (foto 5)
- opstoot op de plexus, lies of maag (foto 6)
- opslag onderhands naar de liesstreek, geslachtsdelen (foto 7)
- slag naar de binnenkant knie (foto 8)
- slag naar de buitenkant knie (foto 9).



8



9



Foto's 10 t/m 16

Een overzicht van de diverse afweertechnieken:

- bovenwaartse afweer van een hoog gegeven slag (foto 10)
- zijwaarts gekruiste afweer van een zijwaartse aanval (foto 11)
- korte zijwaartse afweer (foto 12)
- gedraaide zijwaartse afweer op aanval met elleboog (foto 13)
- afweer op slag van onderop (foto 14)
- afweer met de pols (foto 15)
- afweer bij aanval op de benen (foto 16).

10

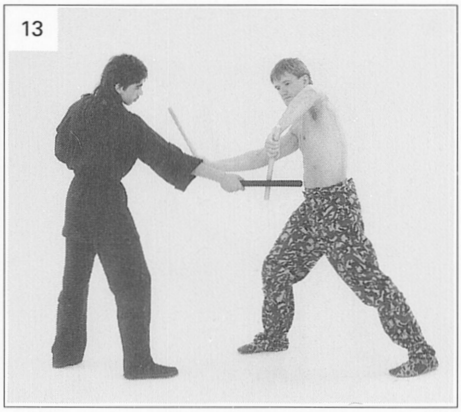


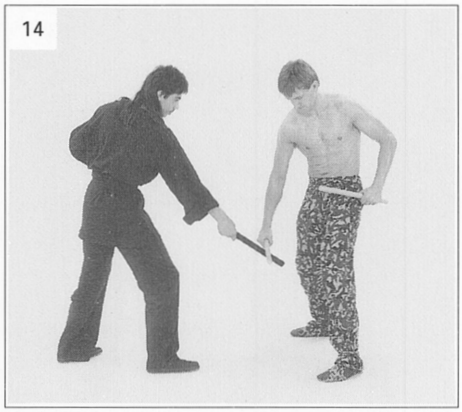
11

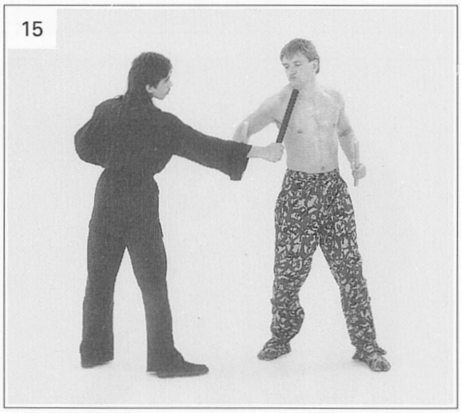


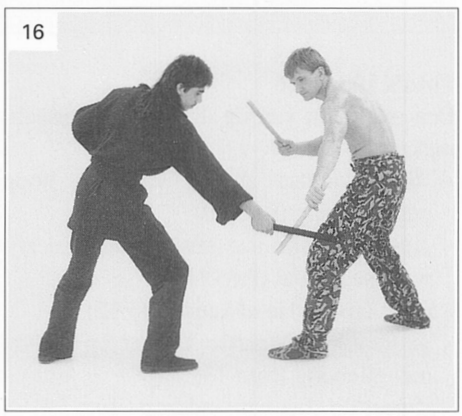
12







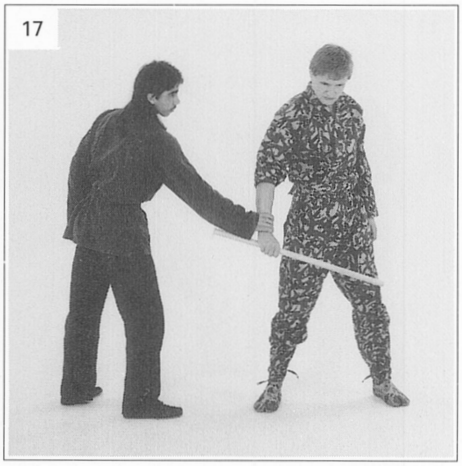


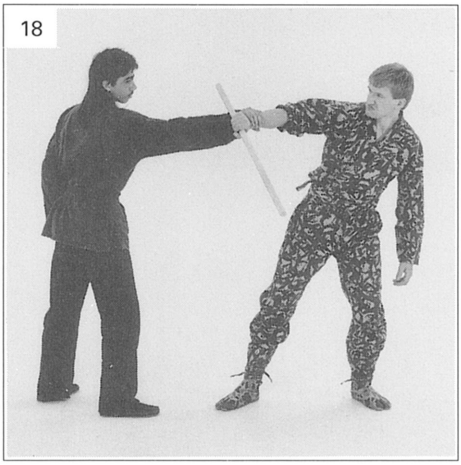


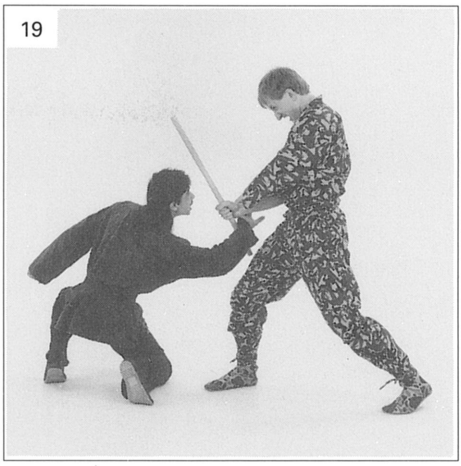
Foto's 17 t/m 21

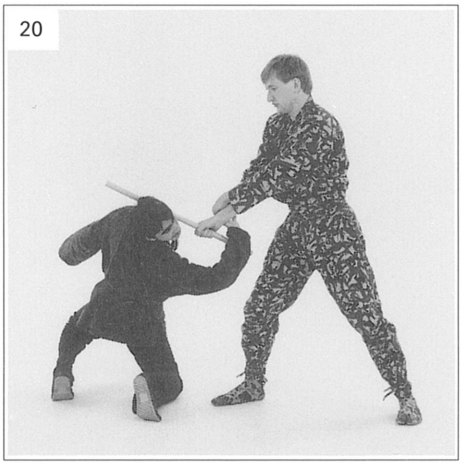
Na het overzicht van de afweertechnieken wordt nu een techniek getoond waarbij de stok als hulpmiddel wordt gebruikt.

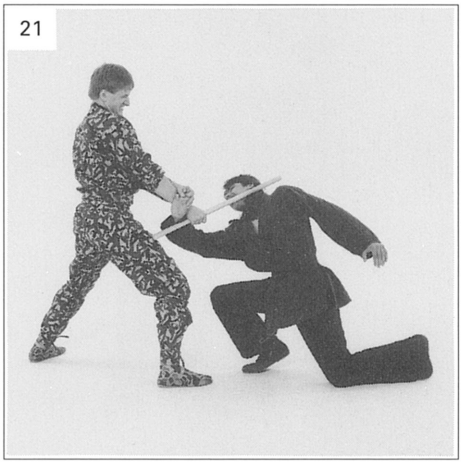
De aanvaller grijpt je beet bij de pols (foto 17). Je draait van de aanvaller weg, maar de onmiddellijke reactie is het onderste deel van de stok 10–15 cm over de pols van de aanvaller heen te brengen (foto 19). Met de andere hand wordt zijn arm stevig vastgepakt en de stok wordt in een rechte lijn hard naar beneden getrokken (foto 19). De pols van de aanvaller zit nu klem tussen de stok en je hand en wordt daardoor pijnlijk verdraaid. Tegelijk wordt met de lange kant van de stok op het hoofd van de aanvaller geslagen.



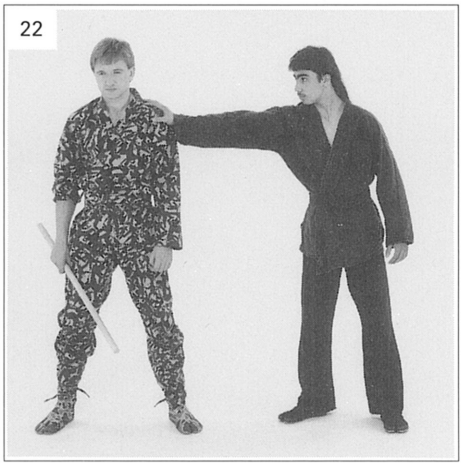


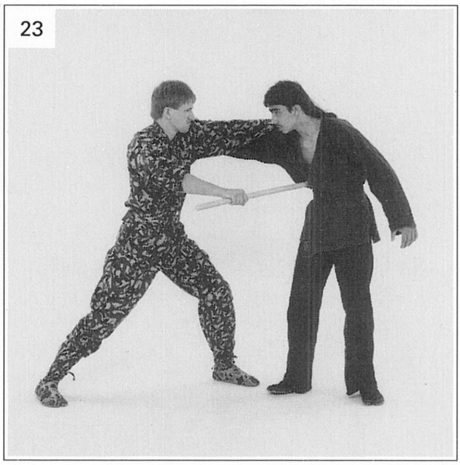


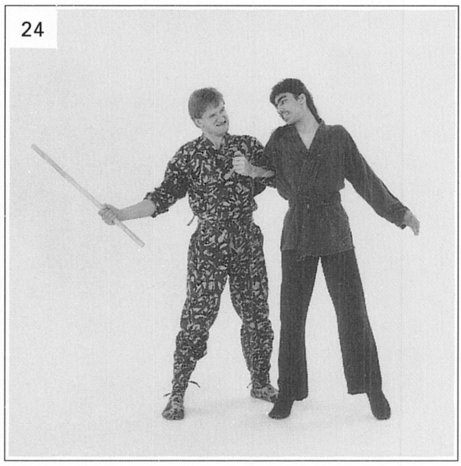


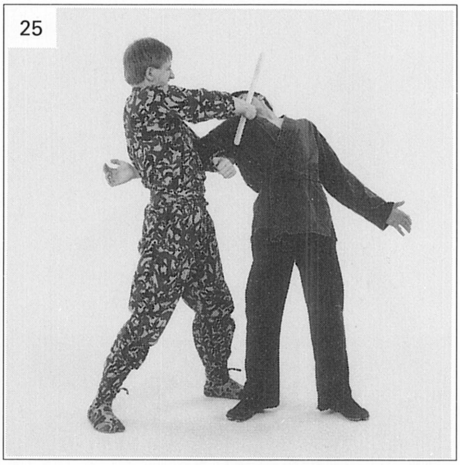


Foto's 22 t/m 25
Pareren van een zijwaartse aanval.
De aanvaller pakt je bij de schouder (foto 22). Men draait nu de arm onmiddellijk bovenlangs over zijn arm heen tot onder zijn oksel. Met de hand die de stok vasthoudt wordt de aanvaller in de buik gestoken (foto 23). De klem wordt nu hard aangezet door de arm achter de elleboog te plaatsen en deze naar voren te trekken (foto 24). Op het moment dat de aanvaller naar voren komt wordt hij met de stok op zijn hoofd geslagen (foto 25).



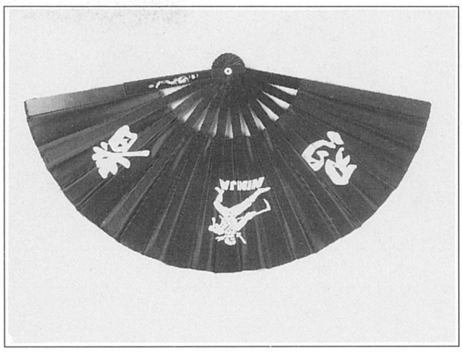

23

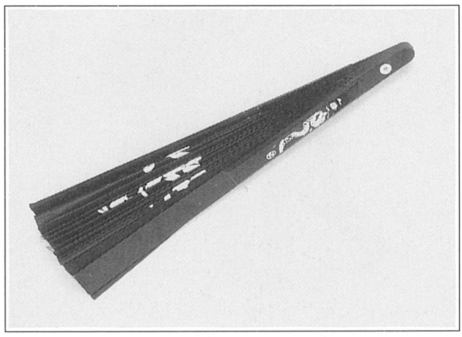

24


25

21 De waaier

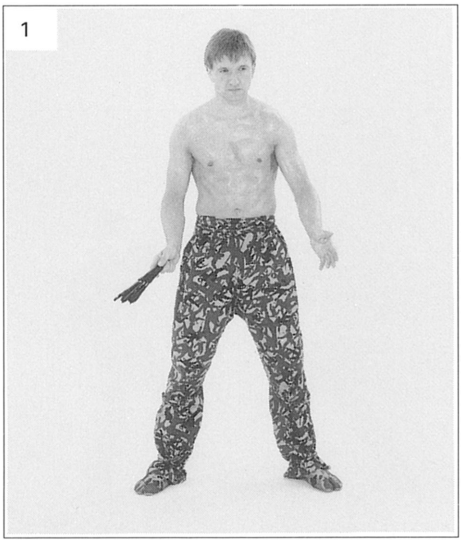
Vroeger was het mode dat dames een waaier hanteerden. Dat was in het oude Japan ook zo. De hier getoonde waaier is gemaakt van stalen baleinen, maar ze werden ook gemaakt van andere materialen.
De ninja vrouwen gebruikten de waaier als een verdedigingsmiddel. Hun waaiers waren eveneens vaak van baleinen gemaakt, maar die waren dan hol en daar werden bijvoorbeeld met gif gevulde naalden ingestoken die tegen de aanvaller(s) gebruikt konden worden.

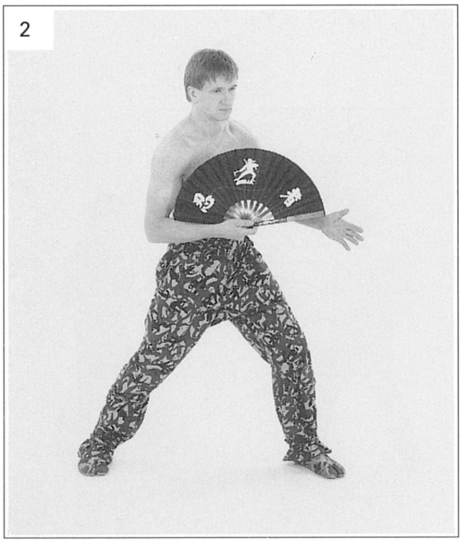




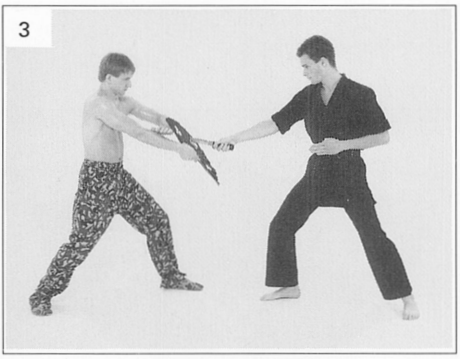
Enkele voorbeelden van het gebruik van de waaier als verdedigingsmiddel.

Foto's 1 t/m 10
Vanuit de basishouding (foto's 1 en 2) kan afgeweerd en/of aangevallen worden.
Een aanval met een mes kan opgevangen worden met een opengevouwen waaier (foto 3). De waaier wordt gedraaid zodat het mes klem komt te zitten.

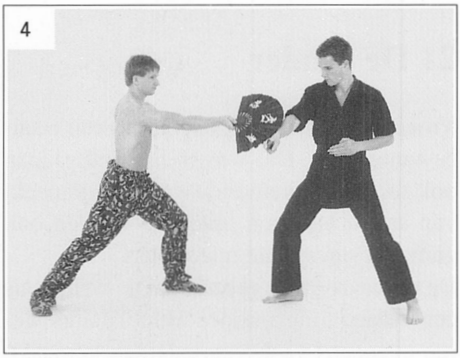




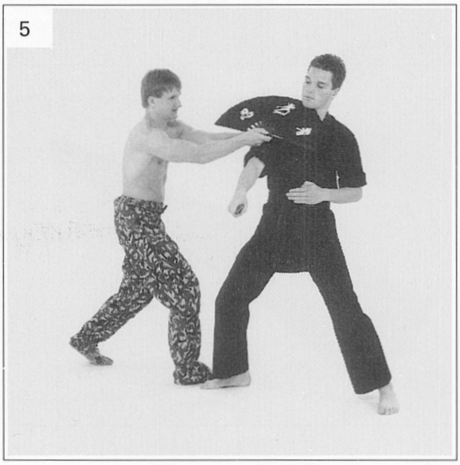
3



4

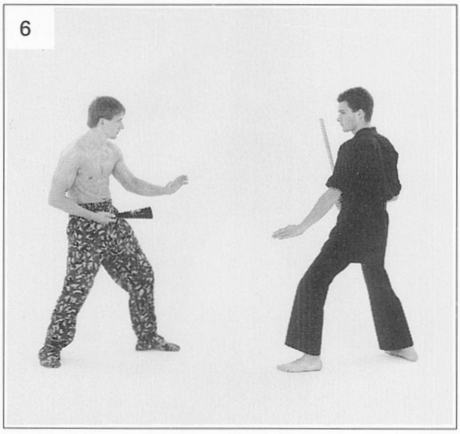


5

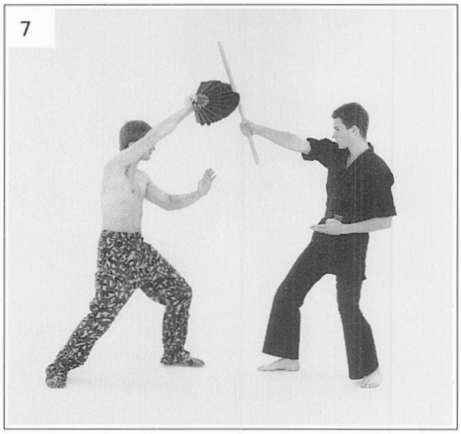


Een andere manier is de volgende. De aanvaller wordt op de arm opgevangen (foto 4), zijn arm wordt opzij geduwd en de waaierpunten worden in zijn keel gestoken (foto 5).
Wordt de aanval hoog ingezet dan wordt de klap opgevangen met de omhoog gekomen opengevouwen waaier (foto's 6 en7). Met de andere hand wordt de aanvaller beetgegrepen (foto's 8 en 9) en met de waaier wordt de aanvaller nu in zijn gezicht gestoken, het liefst in zijn ogen (foto 10).

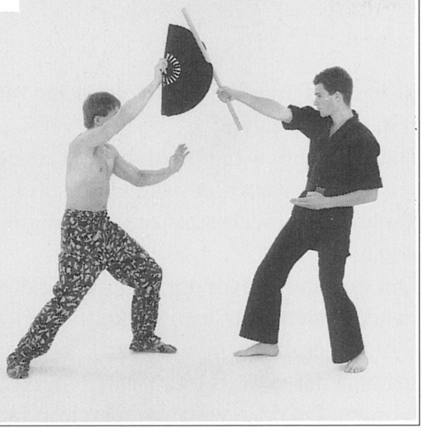
6



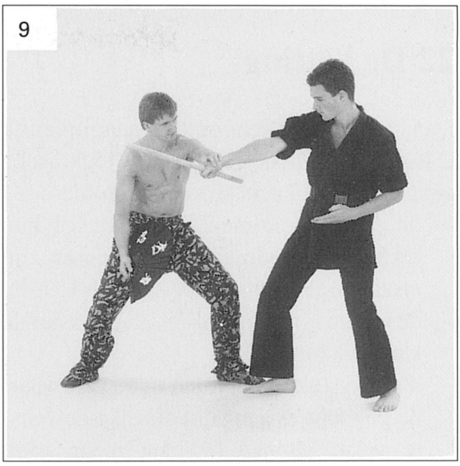
7



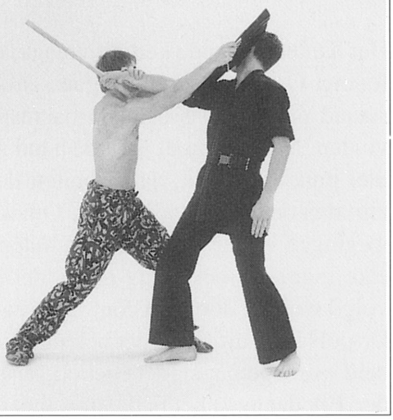
8



9



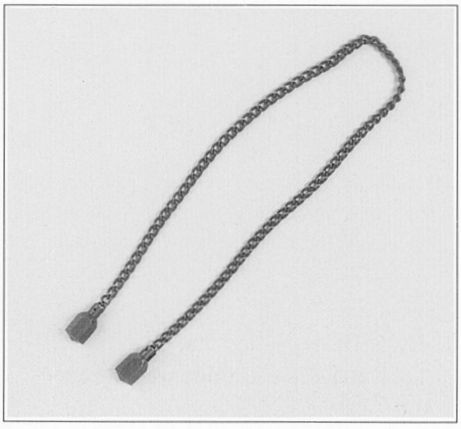
10



22 De ketting

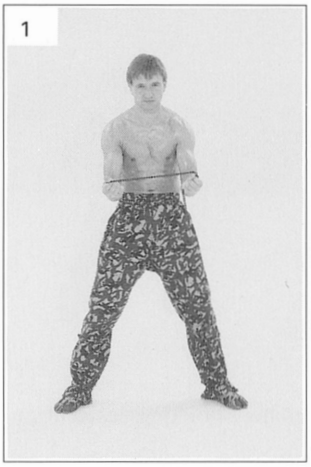
De ketting is een eenvoudig, maar moeilijk te hanteren wapen. De volgende technische eisen moeten in acht worden genomen:
- de schakels komen het beste tot hun recht als ze gedraaid en dichtgelast zijn en ze mogen niet dikker zijn dan 15 mm;
- de lengte is maximaal 75 cm inclusief de sluitstukken;
- als sluitstukken worden twee verzwaarde gewichtjes gebruikt die elke gewenste vorm kunnen hebben, maar nooit scherp mogen zijn;
- de ketting mag niet te zwaar zijn.

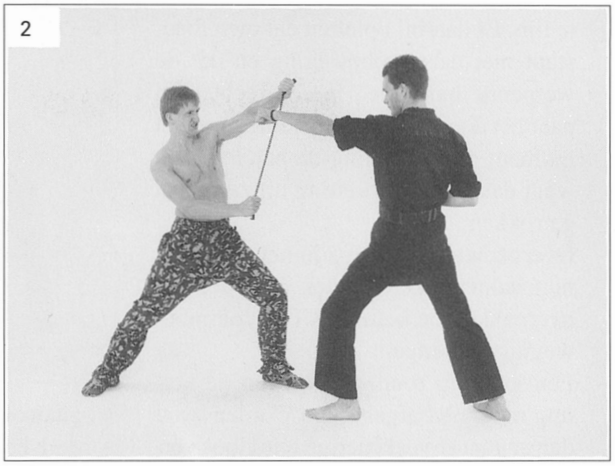
Ook een ketting is een niet verboden wapen, maar alvorens verder te gaan moet wel even iets geciteerd worden uit de Nederlandse wetgeving op dit punt:
'Elk materiaal dat gedragen wordt of binnen bereik geplaatst wordt voor direct gebruik kan, indien daar een duidelijke reden voor is, als wapen worden aangemerkt wanneer het als zodanig ter hand is genomen met het doel een ander schade toe te brengen.
Zelfverdediging is die situatie waarin men gedwongen wordt lijf en goed van zichzelf of van anderen, die in direct gevaar verkeren, te verdedigen.'
Het probleem is hier natuurlijk: wanneer is iets nu een wapen en wanneer niet en wat kan men aanmerken als zelfverdediging en wat niet.
Om de zaak eenvoudig te houden het volgende advies. Als men de ketting bij zich wil dragen moet men die zo omgevormd hebben dat die als riem aangemerkt kan worden. Op deze wijze worden in principe alle mogelijke juridische problemen op voorhand voorkomen.

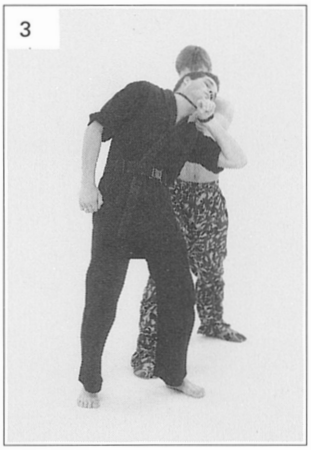


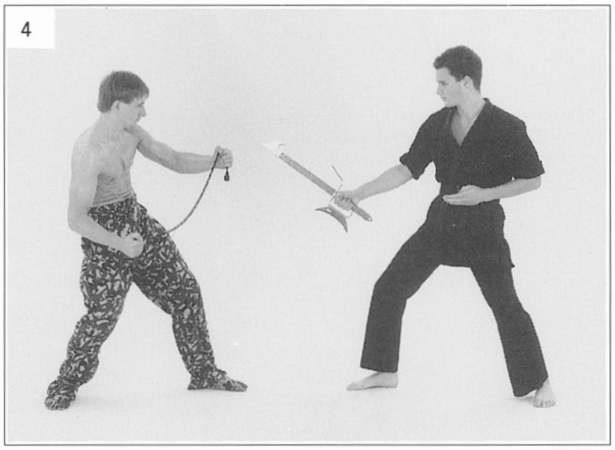
Het hanteren van de ketting vraagt veel oefening. Omdat een ketting geen enkel stilstaand punt kent is er geen balanspunt te vinden. Daarom moet men de hand als stabiel punt zien. Alle delen buiten de hand zijn dan de bewegende delen. Om alle bewegingen onder controle te houden moet elke ingezette beweging onmiddellijk gevolgd worden door een contrabeweging.
De pols is bij dit alles zeer belangrijk. Snelheid wordt gemaakt met elleboog en schouder. Elk deel van het lichaam is met de ketting te raken.
Er zijn maar enkele soorten slagen mogelijk:
- de zwaaiende slag; vanuit stilstand wordt met de ketting rondgezwaaid en dit zwaaien eindigt pas als het object geraakt is;
- de stoot met de uiteinden; een rechte slag vanuit de hand op het te raken object, maar de ketting moet dan wel voorzien zijn van een verzwaard punt aan de uiteinden.

Een ketting heeft een tamelijk groot bereik zodat het een geschikt wapen is voor het









vechten op afstand tegen diverse aanvallers.

Foto's 1 t/m 5

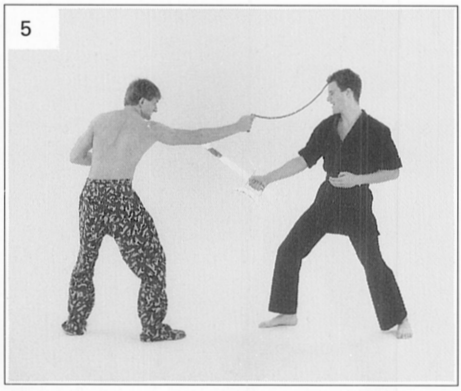
Er zijn diverse toepassingen zoals:
- afweermogelijkheden
- wurgen en klemmen
- vastsnoeren van objecten.

Een aanval wordt afgeweerd door de ketting rond te zwaaien en direct aan te trekken als de aanvaller er met zijn arm in komt (foto 1).
De ketting wordt doorgehaald over de nek van de aanvaller en daarmee gewurgd (foto 2).
De aanvaller is voorzien van een moordwapen (foto 3). Men wijkt achteruit, slingert met de ketting die tenslotte het hoofd van de aanvaller raakt (foto 4).

Nog enkele tips voor het werken met de ketting:
- Houd één kant van de ketting vast en begin 8-vormen in alle richtingen te draaien.
- Houd beide einden van de ketting in de hand en werp één einde weg in een rech-

te lijn. Er daarbij opletten dat men meestapt met de werpbeweging en dat de werpende hand zich in een rechte lijn naar het doel beweegt en niet zakt op het moment dat de ketting de hand verlaat want dan wordt de ketting uit zijn baan getrokken.

- Overnametechnieken zijn net als bij de nunchaku mogelijk door net voor het overpakken de ketting in een contrabeweging te brengen.
- Een krachtig rondzwaaien van de ketting moet niet afgebroken worden want dan er gaat er veel energie nutteloos verloren. Laat de ketting over het hoofd gaan of neem het uiteinde over in de andere hand.


5

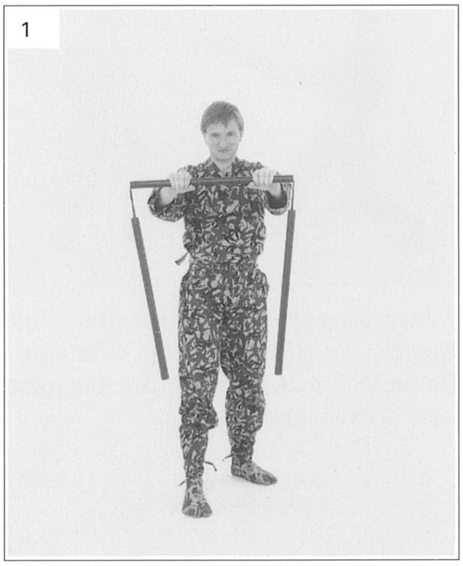
23 De drie- en tweedelige stok

Dit type wapen wordt weinig gebruikt omdat het nogal gecompliceerd is en het jaren van een nogal eentonige training kost er goed mee om te gaan. Toch wordt er hier aandacht aan besteed omdat het een klassiek wapen is dat in de loop der eeuwen zijn nut bewezen heeft.

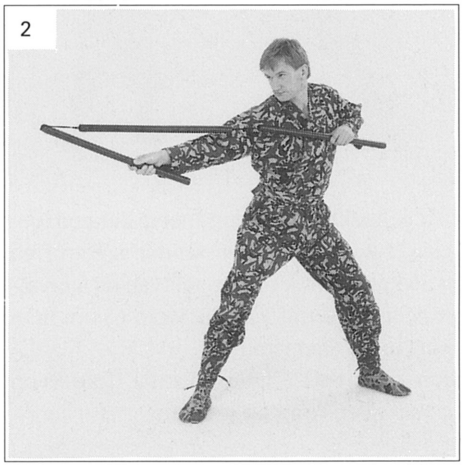


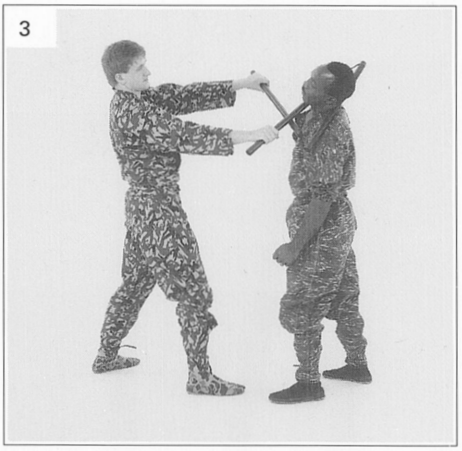
Het driedelige type werd vooral als staf meegenomen op reizen over grote afstanden. Men kon er geweldige klappen mee uitdelen. De tegenstander, uitgerust met een zwaard of een kleinere stok maakte meestal weinig kans tegen een ervaren vechter met de driedelige stok.

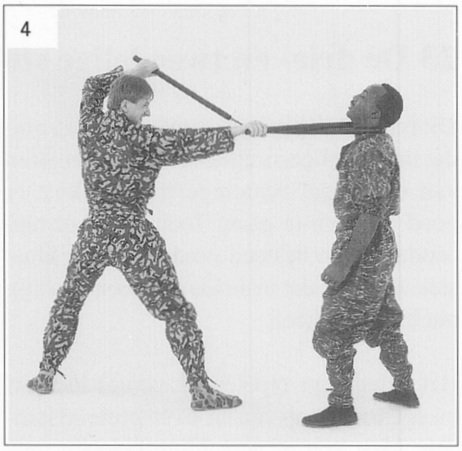
Foto's 1 en 2
Enkele basisstanden bij het hanteren van de driedelige stok. Vanuit deze posities is elke beweging mogelijk.
Vanuit de stand op foto 1 kan men de beide losse uiteinden benutten om er slagen mee uit te delen. Op foto 2 ziet men hoe een beschermend schild te maken waar maar weinig tegenstanders doorheen kunnen komen.

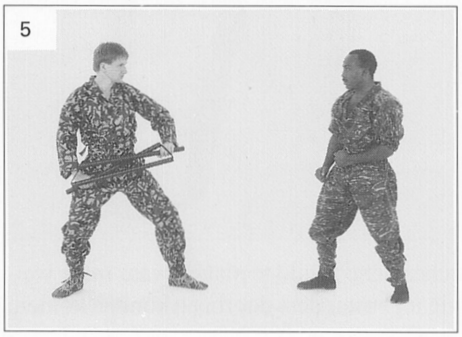


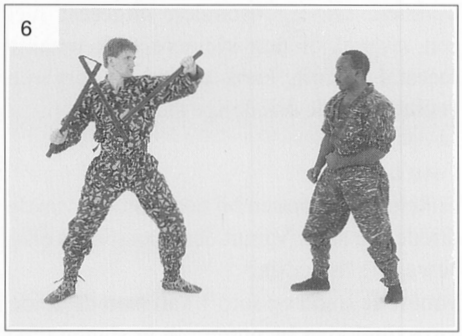
Foto's 3 t/m 11
De stok is in deze basishouding niet te zien (foto 3). Maar men dreigt aangevallen te worden en de stok wordt bliksemsnel uit el-

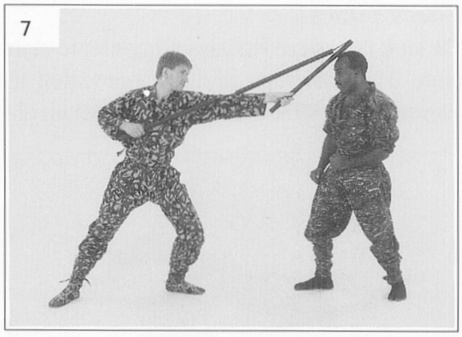


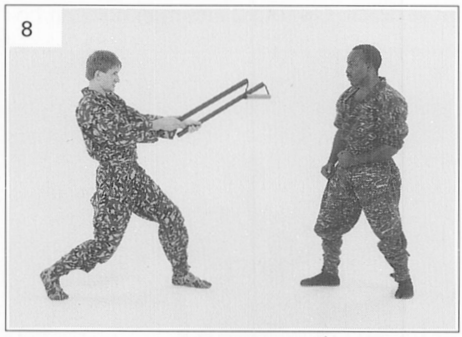






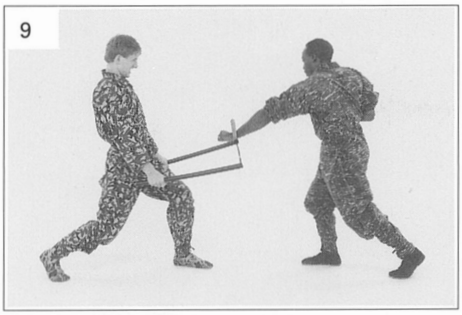




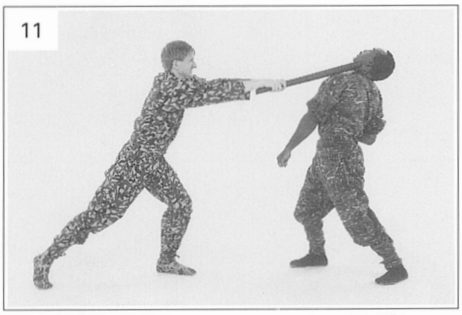


kaar gehaald (foto 4) om snel te kunnen toeslaan (foto 5). De tegenstander is getroffen en nu kan de stok om de nek van de aanvaller heen geklemd worden (foto 6) om hem aldus te wurgen (foto 7).
Men staat in de uitgangspositie (foto 8) en de aanvaller komt op je af, maar zijn slag wordt gepareerd (foto 9) en de aanval wordt overgenomen (foto's 10 en 11), waarna andere technieken kunnen worden toegepast zoals vastklemmen etc.

9



11

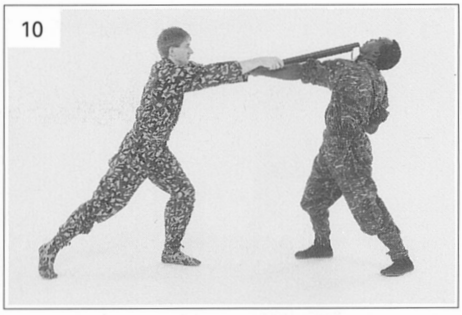


Nog enkele tips voor het hanteren van de driedelige stok:

- houd om te beginnen het middenstuk vast en breng de twee andere delen in een draairichting;
- houd de twee buitenste zijden vast en draai nu met het middenstuk alle kanten op;
- oefen met elkaar het laten kruisen der stokken voor het maken van klemmen zoals getoond op de foto's 3 en 12.

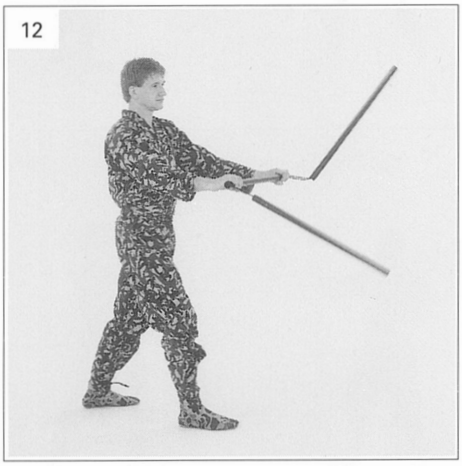
De tweedelige stok bestaat uit een lang deel van tussen de 160 en 180 cm en een kort deel van tussen de 35 en 50 cm. De doorsnee is tussen de 35 en 50 mm. De delen zijn aan elkaar bevestigd met een touw of ketting. In geval van het laatste wordt het gebruik van draaikoppen sterk aangeraden.
Dit type stok werd door de boeren gebruikt als dorsvlegel. Soms werd het korte stuk daarbij voorzien van een kamachtige constructie.

10



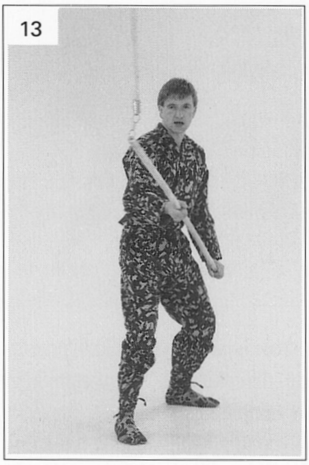
De tweedelige stok is wat gemakkelijker te hanteren dan de driedelige. Vanwege zijn vorm wordt de toepassing echter beperkt tot het geven van roterende slagen, stekende bewegingen en diverse vormen van afweer. Men kan er natuurlijk ook wel in redelijke mate de doorsnee stoktechnieken mee uitvoeren, maar men zal dan wel snel merken dat het loszittende extra deel nogal wat belemmeringen geeft om het helemaal goed te doen.

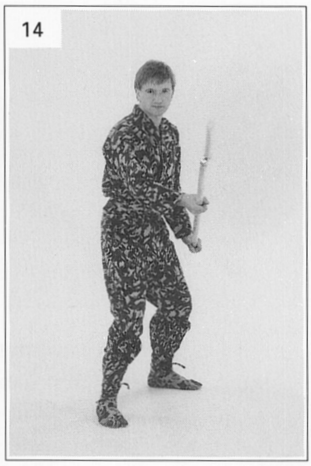
12

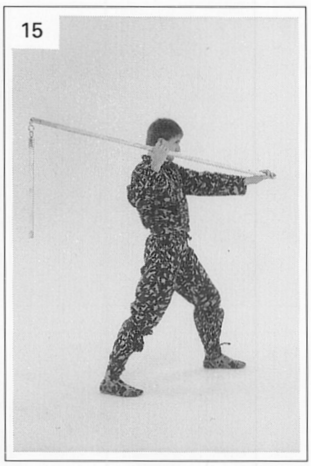


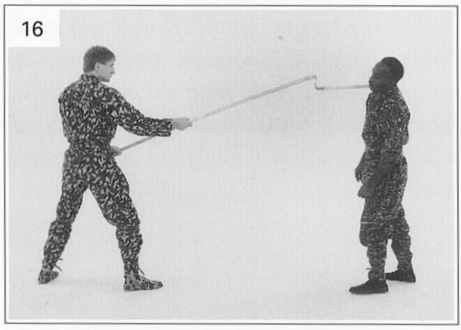
Foto's 13 t/m 18

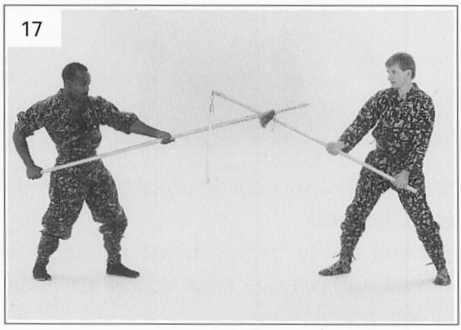
De rotatieslag (foto's 13 en 14). Door het lange stuk een 8-vormige draai mee te geven komt ook het andere stuk in beweging en bij een goede controle gaat dit ook draaien in de 8-vorm. Tijdens deze beweging

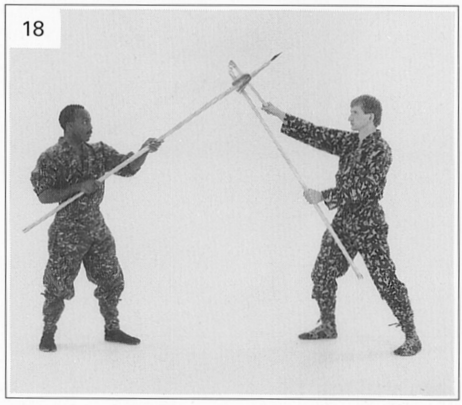

13


14


15


16

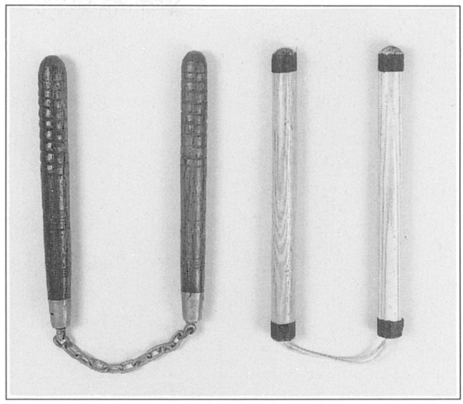

17


18

kan men een slag uitdelen door met extra kracht de lange achterkant een andere kant op te sturen.
Een directe harde slag kan gegeven worden vanuit de stand als getoond op foto 15) door de arm (op de foto de linkerarm) krachtig naar beneden en de rechter in een rechte lijn naar voren te brengen (foto 16).

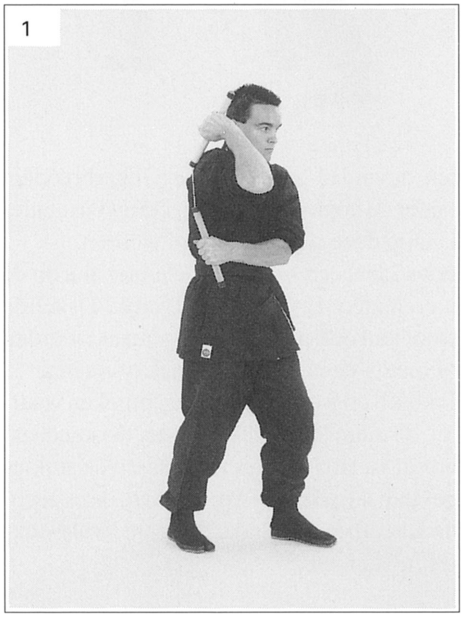
24 De nunchaku

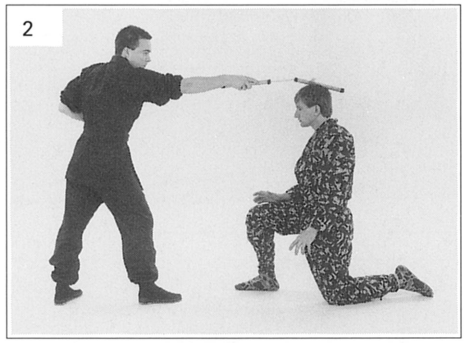
Hoewel dit wapen wellicht niet thuishoort in een boek over Ninjutsu wordt het hier toch wel even behandeld omdat dit van oorsprong Japanse wapen min of meer afgeleid is van de in het voorgaande besproken tweedelige stok.

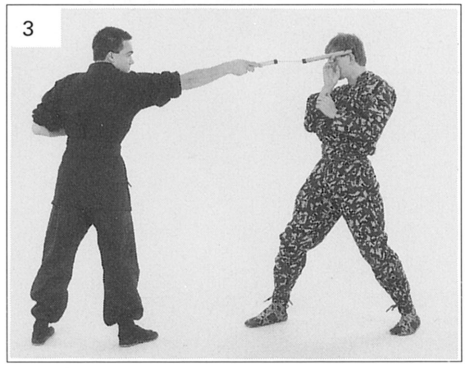


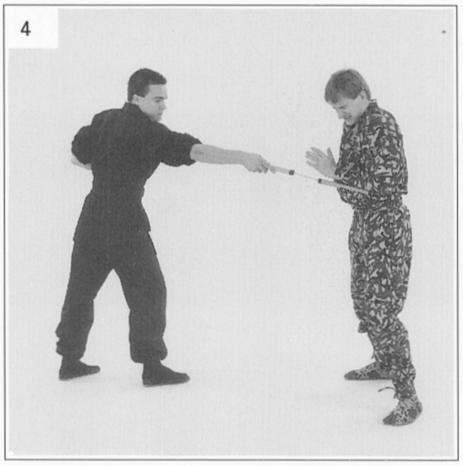
Er is al heel wat gepubliceerd over het gebruik van de nunchaku als sportwapen – onder meer in de Elmar Budosport serie – maar het is zelden bezien uit het oogpunt van vechtwapen en dat is het oorspronkelijk toch wel geweest. In het nu volgende worden daar enkele voorbeelden van gegeven.

Foto's 1 t/m 12
De basisstand wordt getoond op foto 1. Een slag op het hoofd volgt (foto 2) en op de zijkant (foto's 3 en 4).
Een andere methode van aanvallen is te zien op de foto's 5 en 6. De nunchaku wordt geplaatst op de schouders van de tegenstander. De uiteinden van de nunchaku worden geplaatst op de zogenaamde drukpunten in de hals van de tegenstander. Deze drukpun-



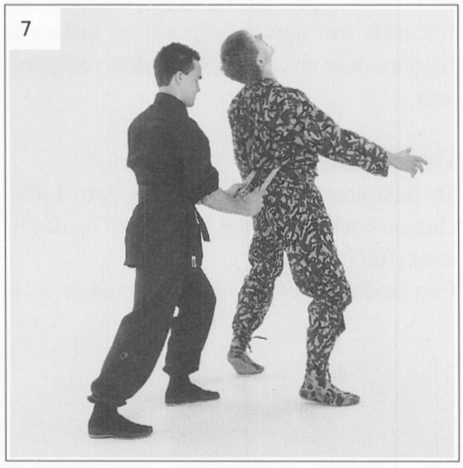


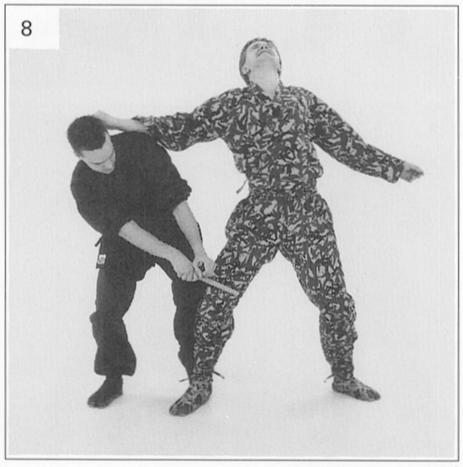



4

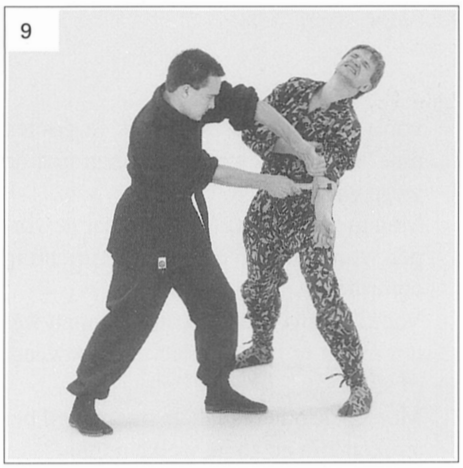

5

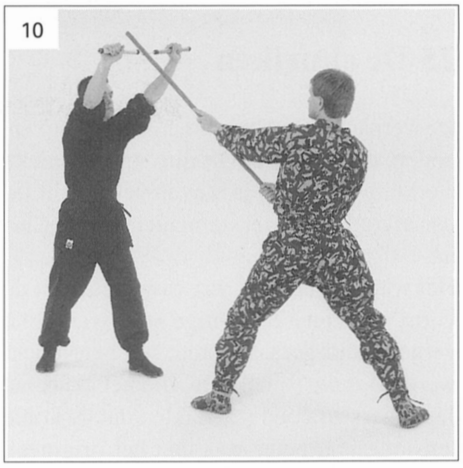

6

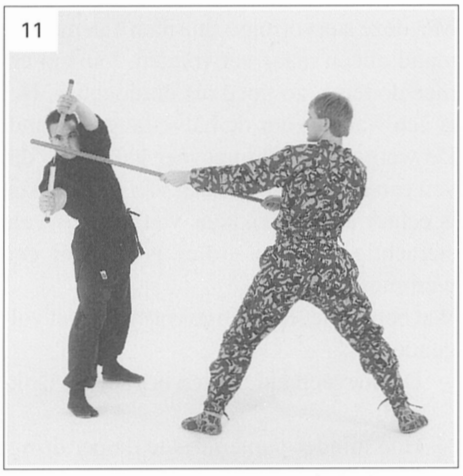

7

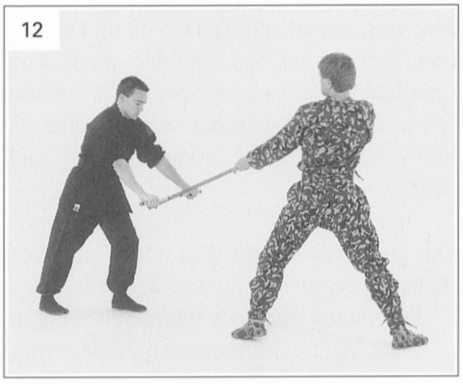

8

ten bevinden zich op drie vingerbreedten onder de hoek van de kaak. De tegenstander kan op deze wijze gewurgd worden.
Foto 7 laat een stoot met de nunchaku op de nieren zien. Erg hard en pijnlijk. Dezelfde stoot kan ook met de hand gemaakt worden of met twee handen in de nek of de lies.
Foto's 8 en 9 tonen afklemtechnieken waarbij de nunchaku gekruist en doorgedrukt wordt zodat alles wat zich tussen de stokjes bevindt afgekneld wordt. Aan deze techniek heeft de nunchaku de naam 'wurgstokjes' te danken.









Op de foto's 10 t/m 12 tenslotte zijn enkele afweertechnieken met de nunchaku te zien.

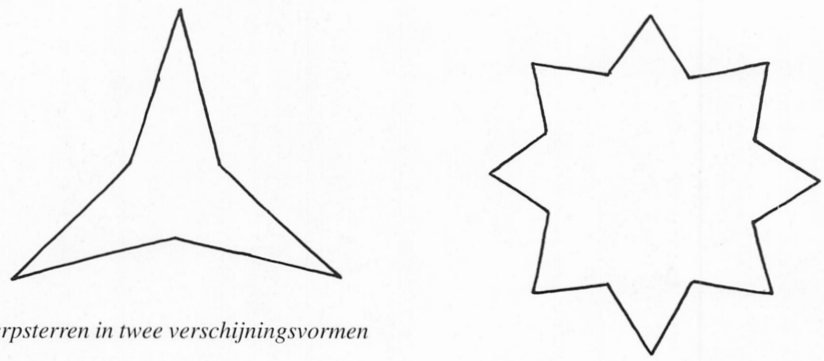
De einden van de nunchaku worden in elkaars verlengde gehouden en er wordt afgeweerd met het zachte middelstuk.

25 De shuriken

De werpster is een bekend, maar helaas verboden, ninja wapen. Dit illustere en unieke werktuig van de ninja is evenwel niet uit Japan afkomstig, maar stamt uit het oude China.
Het wapen, gemaakt van ruw metaal in de vorm van een veelpuntige ster, was in de vergetelheid geraakt totdat het herontdekt werd door de Yamabushi, die het als echte Japanners zo goed namaakten dat de kopie tenslotte nog beter was dan het origineel. Het werd vervaardigd in allerlei vormen. Met vier, zes en acht sterren en met sterren met de curve van een zaagblad. Al die vormen hadden een eigen, specifieke functie. Dit was dan ook de reden waarom de ninja het wapen in diverse uitvoeringen bij zich droeg.

Om goed met de shuriken om te gaan verdienen de volgende punten de aandacht:
- De afstand tussen de werper en het te raken object moet meer dan 3, maar minder dan 12 m zijn.
- Elke type ster heeft zijn eigen werpwijze; de stand van de hand is hierbij het belangrijkste.
- Het gebruiksdoel wordt bepaald door de vorm van de ster. Alvorens te gooien moet men goed weten wat men met de worp wil bereiken.
- Men moet goed weten waarnaar geworpen wordt en men moet de werprichting controleren.
- Voordat geworpen wordt moet men weten of het te raken object zich beweegt of stil staat.
- Moeten de punten van de ster met gif bestreken zijn en zo ja, welke punten?

Met deze stervormige shuriken kan men iemand alleen maar verwonden. Iemand ermee doden is zo goed als onmogelijk. Het is een wapen voor de halve lange afstand. De werpafstand is ongeveer gelijk aan die van een mes. Het voordeel van de shuriken is echter dat de raakkans vanwege de vele sterachtige punten groter is dan bij een werpmes.
Wat betreft de sterachtige vorm nog het volgende.
- De hoeveelheid punten bepaalt de raakkans.
- Hoe minder punten des te dieper dringt de ster het lichaam binnen. Zie de tekening.



Werpsterren in twee verschijningsvormen

- De vorm van de punt bepaalt de soort wond die de tegenstander oploopt.
- De uitwerking kan verergerd worden door holle punten te voorzien van gif.
- Sterpunten in de vorm van een zaagblad worden gebruikt om iets open te snijden of haakachtige wonden of openingen te laten ontstaan.
- Rechte werpspijkers (een tweezijdig afgepunt recht stuk ijzer) worden gebruikt als een werpmes.

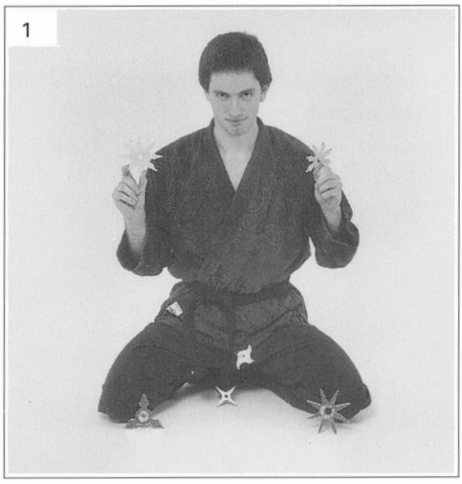
De volgende fotoserie verduidelijkt een en ander.

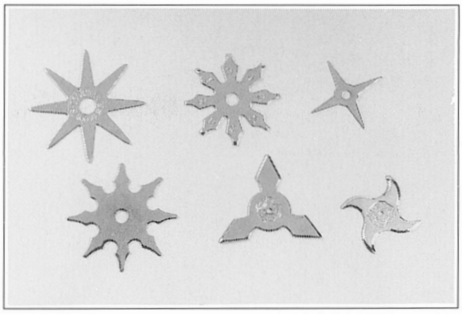
Foto's 1 t/m 9

1 De zittende man houdt een kleine voorraad sterren vast.

De directe werpbeweging voorwaarts is als volgt:

2 De ster wordt in werppositie gebracht boven het hoofd waarbij de punten wijzen in de richting van de tegenstander.
3 Het achterste been gaat naar voren, de arm volgt.
4 De ster wordt begeleid tot het uiterste punt.

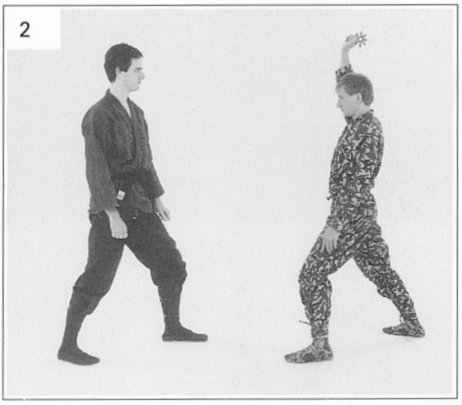


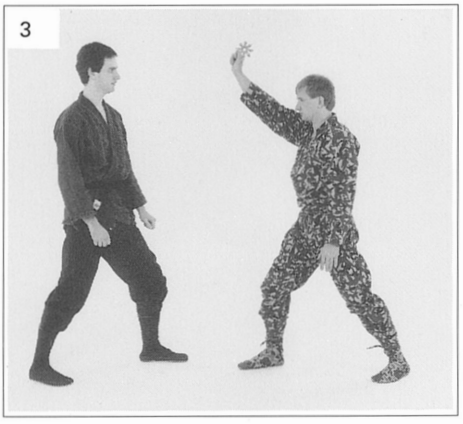


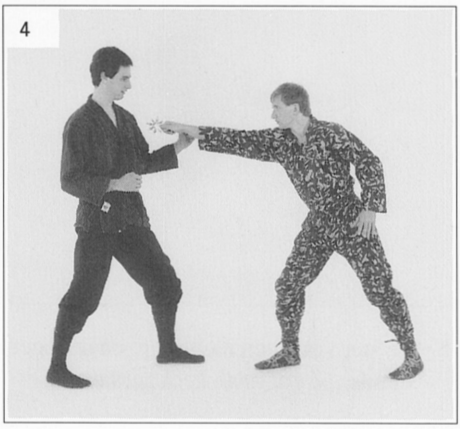
5 De ster volgt een rechte lijn en de tegenstander wordt in de keel geraakt.

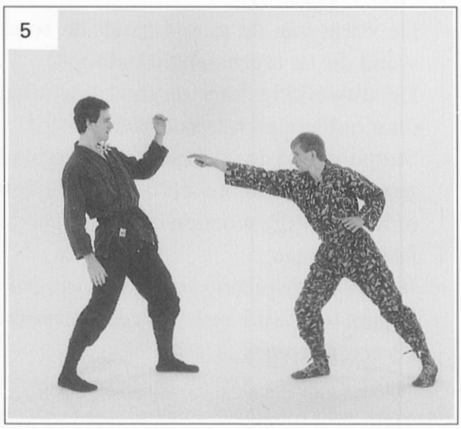
Een zijwaartse worp gebeurt als volgt:

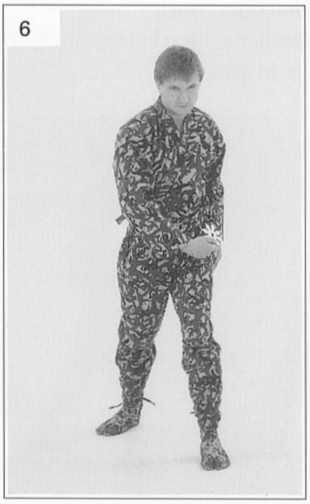
6 De basisstand daarvoor.
7 Ook hier gaat het achterste been naar voren en volgt de arm.

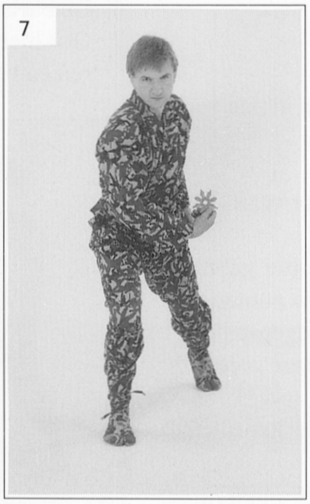


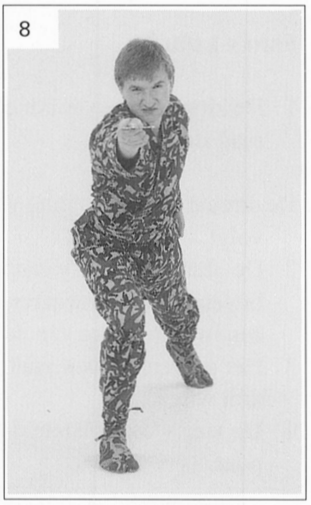


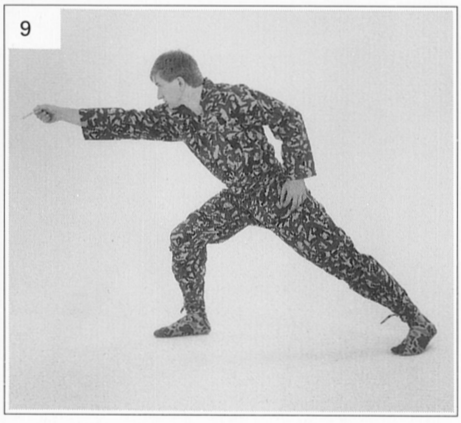

4


5


6


7


8


9

8 De ster wordt ook hier in een rechte lijn geworpen.

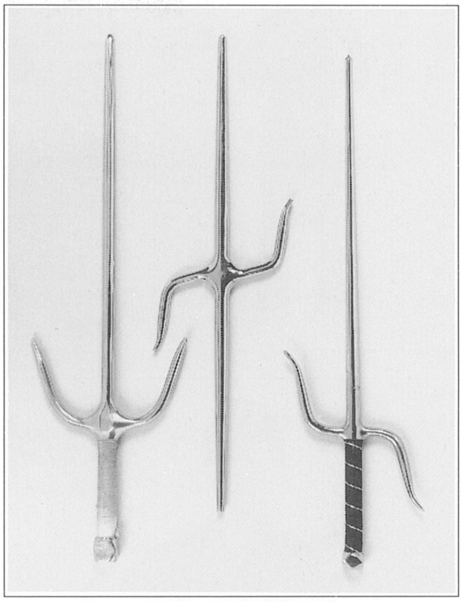
9 Zoals men ziet wordt de beweging zo lang mogelijk gemaakt; de ster wordt als het ware op zijn weg gevolgd.

26 De drietand

Een wapen dat men in verschillende delen van Azië tegenkomt, wordt in Japan de *sai* genoemd. Het werd in Nederland bekend door de Indonesiërs met hun Pentjak Silat. Ook het omgaan met dit wapen is relatief eenvoudig te leren. Het gaat namelijk om basisbewegingen met een groot aantal toepassingen.
Het staat vast dat ook de ninja dit wapen kende, maar in hoeverre er ook mee werd gewerkt is niet bekend.

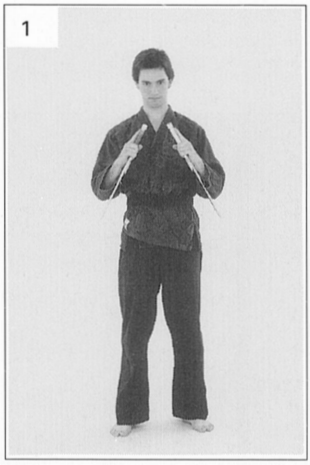
Over de technische gegevens het volgende:
- De middelste tand moet een lengte hebben die gelijk is aan die van de onderarm of 5 tot 7 cm langer.
- De ruimte tussen de tanden moet 7 of 8 cm zijn.
- De punten van de buitenste tanden moeten schuin naar buiten staan.
- De middelste tand mag rond of vierkant zijn.
- Het handvat moet een lengte hebben van minimaal 10 cm en omwikkeld zijn met leer, suède of een ander niet slippend materiaal.
- De kop aan de onderzijde van de drietand mag allerlei vormen hebben mits de vorm de roterende beweging niet belemmert en niet al te zwaar is.
- De drietand moet vervaardigd zijn van stevig materiaal.

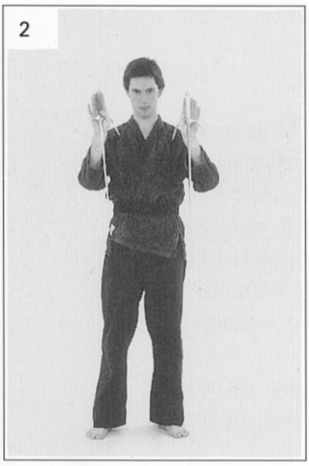
Bij het gebruik van de drietand is de stand van de voeten net zo belangrijk als bij de andere wapens. Let dus goed op de lichaamsbelans en het mee naar voren stappen bij het uitdelen van slagen of steekbewegingen.

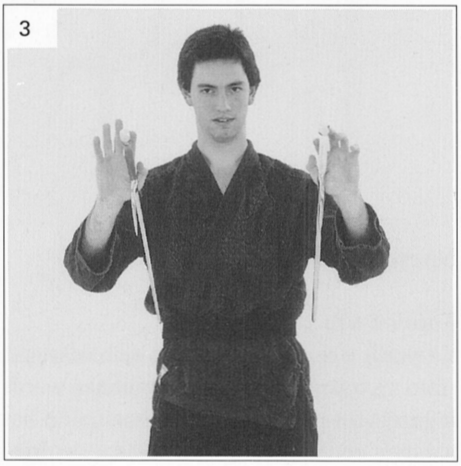


Nu enkele voorbeelden.

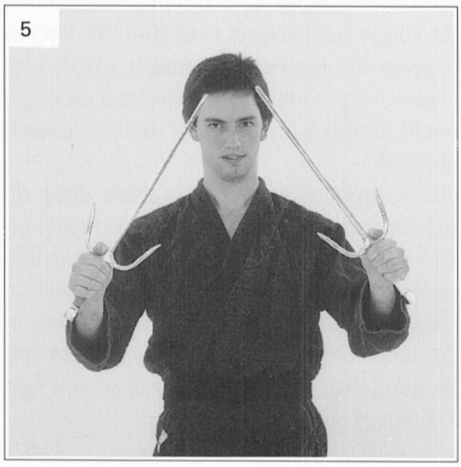
Foto's 1 t/m 10
Er wordt weer uitgegaan van de basisstand (foto 1),waarna een draai naar binnen wordt ingezet (foto 2) door met de handpalm het handvat een zetje te geven. Nadat de drietand in beweging is gekomen pakt men met de vinger het handvat beet (foto 3). De beweging die het handvat maakt wordt versneld (foto 4) tot het via een stand als afgebeeld in foto 5 terechtkomt in de eindstand (foto 6).
Het terugdraaien wordt ingezet door de drietand in de duimholte te laten rusten en de hand los te laten (foto's 7 en 8). Vanwege de zwaartekracht kantelt het wapen met de lange zijde naar beneden (foto 9) en komt in de stand van foto 10. Vooral het contact met de duimholte is bij beide bewegingen van essentieel belang.


1

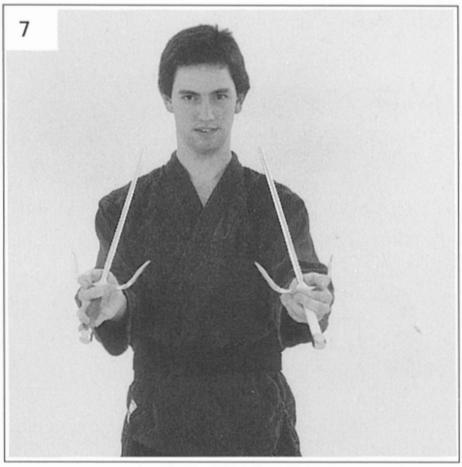

2

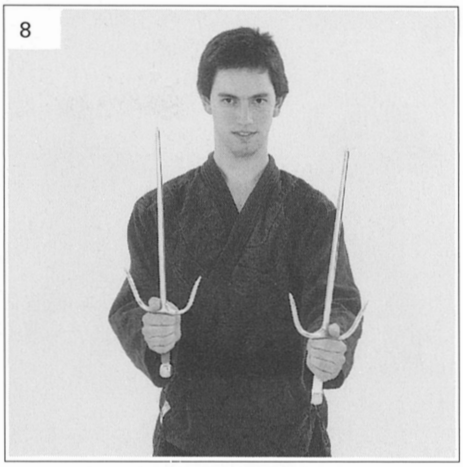

3

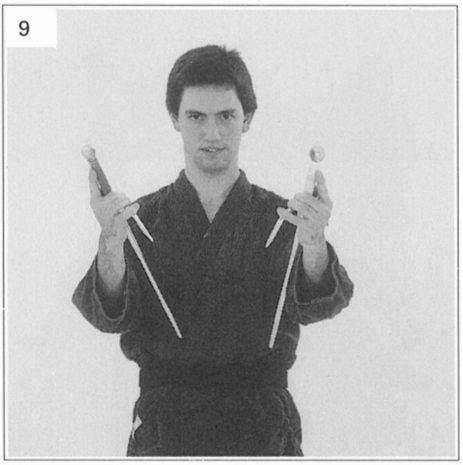

4

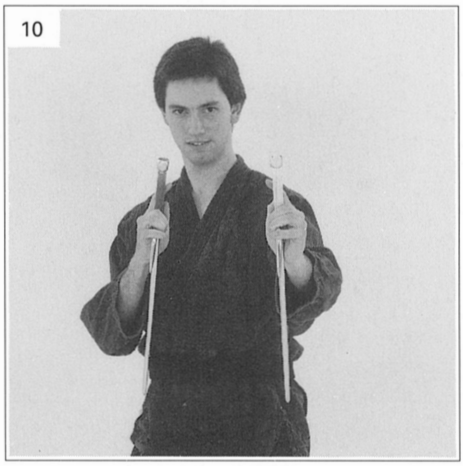

5


6


7


8

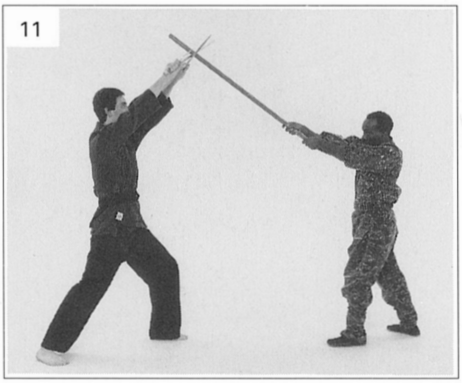

9


10

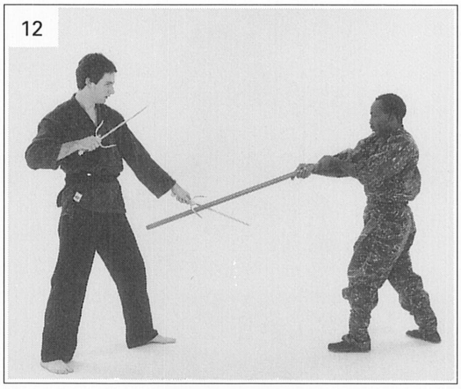
Enkele afweertechnieken.

Foto's 11 t/m 21

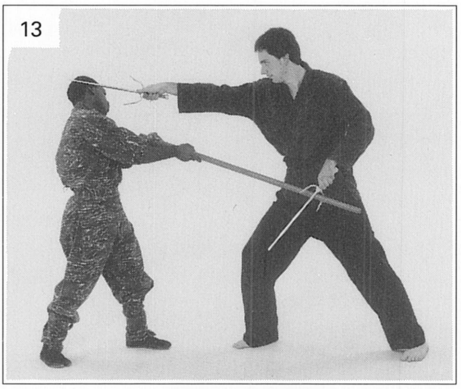
11 Bovenwaartse gekruiste blokkering.
12 Zijwaartse beweging van binnenuit.
13 Na afgeweerd te hebben schuift men de drietand naar beneden en de stok komt in de tandopening te liggen. Door de drietand te draaien wordt de stok vastgeklemd en er wordt teruggeslagen door de drietand snel te laten cirkelen tot de aanvaller geraakt wordt.


11

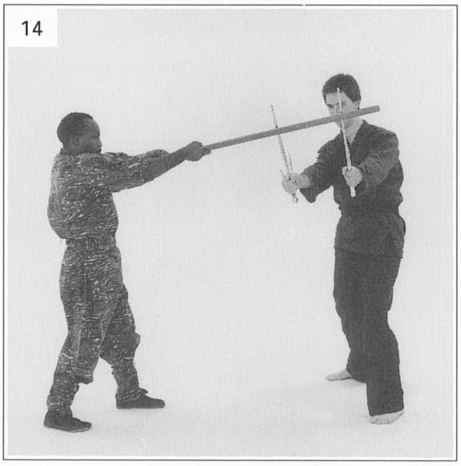
12



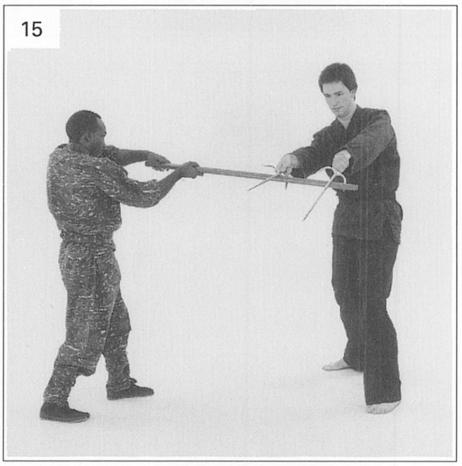
13



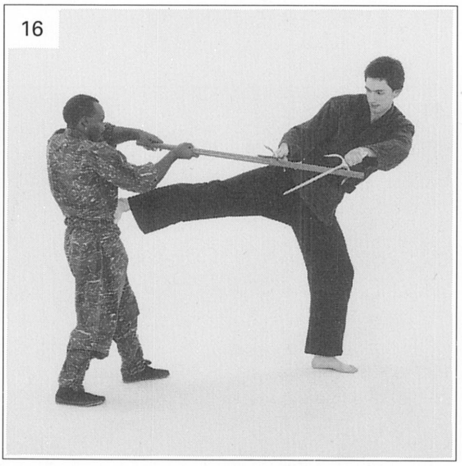
14



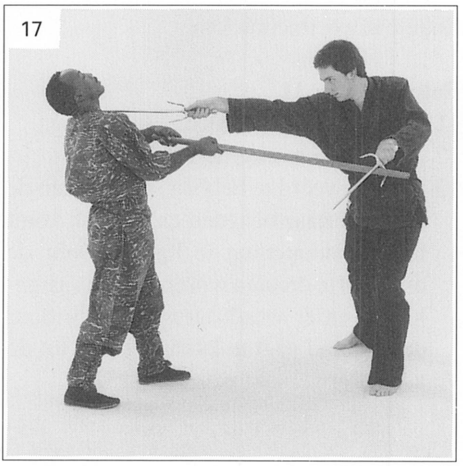
15

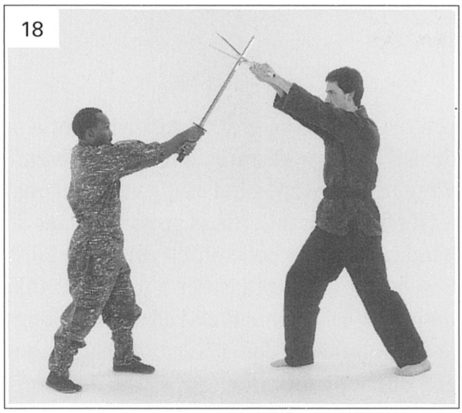


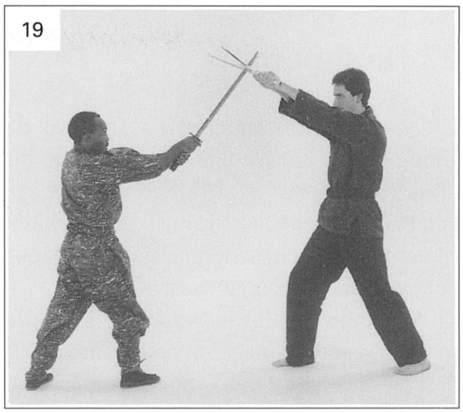
16

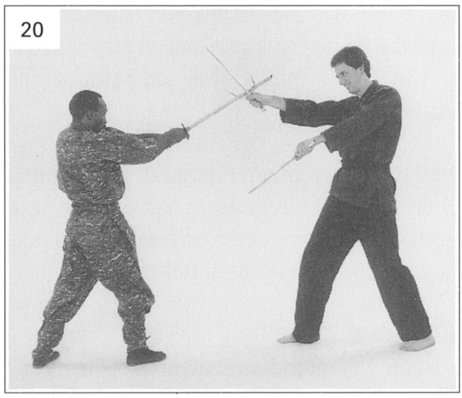


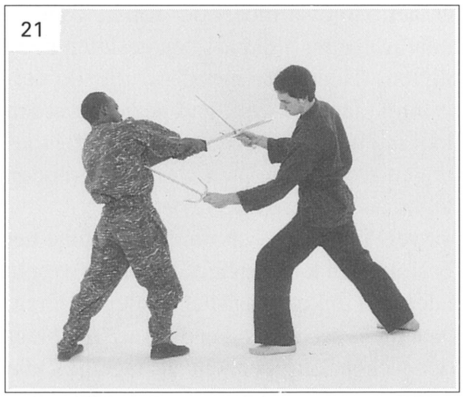
17











14 Is een dubbele afweer van een aanval van opzij; ook hier wordt eerst afgeweerd, daarna laat men de drietand doorglijden en wordt de stok afgeklemd als bij de vorige foto.
15 De stok is nu zo gedraaid dat de stok niet kan worden teruggehaald.
16 Men countert nu met een beentechniek.
17 De naar vorende komende aanvaller wordt opgevangen door de drietand los te laten en ermee te steken.

Ook een aanval met een zwaard kan met de drietand afgeweerd worden.
18 Een hoog gegeven slag wordt afgeweerd met een kruisafweer.
19 Het zwaard van de aanvaller wordt vastgeklemd tussen de drie tanden.
20 Het aldus vastgeklemde zwaard wordt nu opzij geduwd.
21 De aanvaller wordt vastgeprikt aan de drietand.

Er zijn nog vele andere combinaties met de drietand mogelijk die hier niet allemaal getoond kunnen worden. Tevens zijn er nog allerlei andere oefeningen die aardig zijn om te doen, maar niet direct functioneel zijn zoals een 8-tje draaien rondom hand en pols. Het is en blijft een fijn wapen om te hanteren.

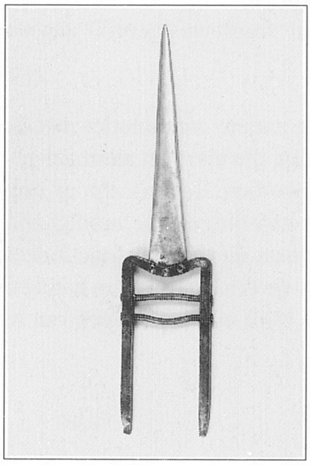
27 De superdolk

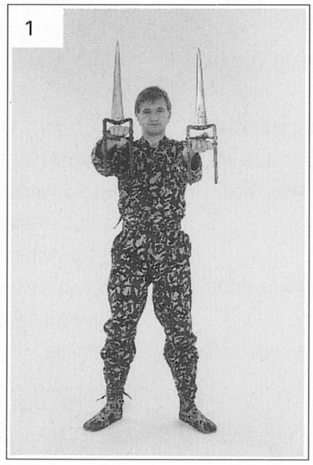
Dit wapen is uit India afkomstig, uit de streek Kerala en wordt gehanteerd in de Indiase vechtsport Kalari. Alleen om deze reden heeft het met het Ninjutsu geen relatie. Maar het zou voor iedere ninja een bijzonder geschikt wapen geweest zijn.
Tijdens mijn verblijf in India heb ik op alle mogelijke manieren getracht iemand te vinden die mij les in deze sport wilde geven, maar alle pogingen liepen op niets uit. Net als het Ninjutsu moest het Kalari voor de buitenstaander blijkbaar een gesloten boek blijven. Tientallen meesters, die ik persoonlijk aan het werk had gezien, werden door mij benaderd en hoewel ik op alle trainingen werd toegelaten was het verboden ook maar één stap mee te oefenen.
Na veel praten en wat omkoperij lukte het tenslotte dan toch een leerling er toe over te halen mij enkele basisbeginselen te leren. Daar hield het echter dan ook mee op. Maar vier weken lang bezocht ik dagelijks alle trainingen en ik gaf mijn ogen goed de kost. Op die manier kan men ook een heel eind in de goede richting komen.
Wat vanaf het begin intrigeerde was het wapen dat gebruikt werd: de superdolk of – in de taal die daar gesproken werd – de *bundi dagger*. Een wapen dat er als volgt uitzag.
– Het handvat, inderdaad gevormd naar de hand, met aan weerskanten dikke metalen beschermplaten, ongeveer 5 tot 7 mm dik, ongeveer 4 tot 6 mm breed en met een lengte die nooit meer dan 10 cm boven de gebogen elleboog uitkomt.
– Het lemmet. Tussen de 15 en 55 cm lang met een basis die slechts een ruimte van 1 tot 2 cm op de grip open laat en met een dikte van 2 tot 6 mm. Het is aan beide zijden geslepen.

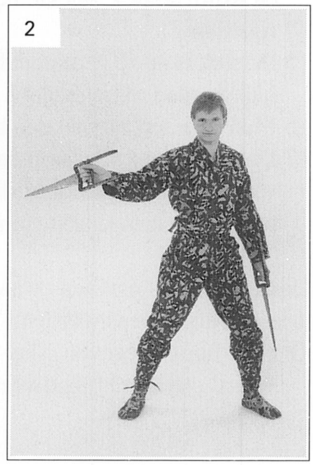
Met dit wapen is een bijzonder groot aantal zeer gevarieerde gevechtstechnieken mogelijk, maar we moeten ons ook hier beperken tot enkele basistechnieken.

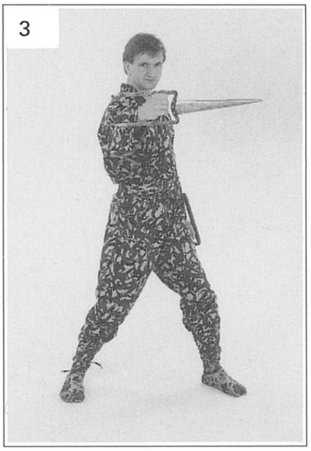
Foto's 1 t/m 10

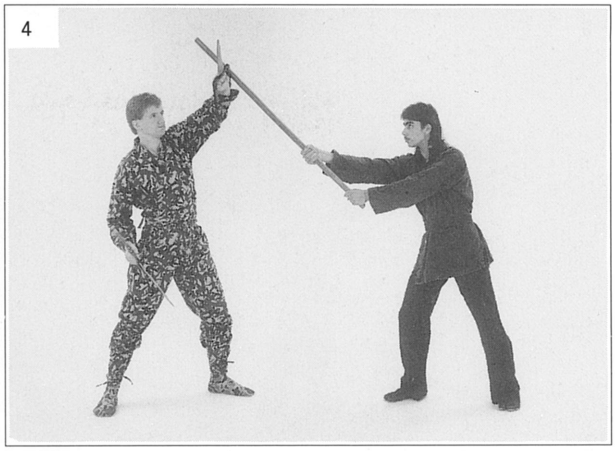
1 Het wapen in handen van de schrijver.
2 Een horizontale halve draai met het wapen.
3 Idem.
4 Een aanval wordt afgeweerd. Vanwege











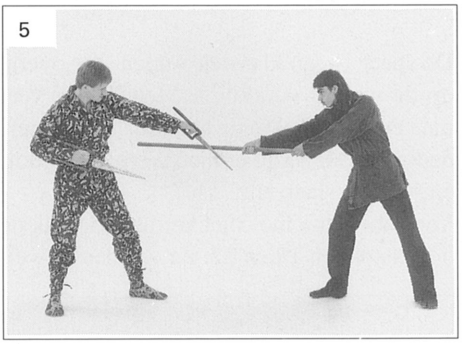
de dikte van het lemmet, maar ook gezien de armbescherming kan men uitstekend blokkeren.

5 Afweren naar buiten toe.

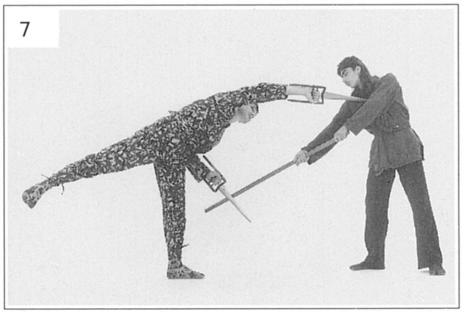
6 Een aanval wordt gekruist afgeweerd.

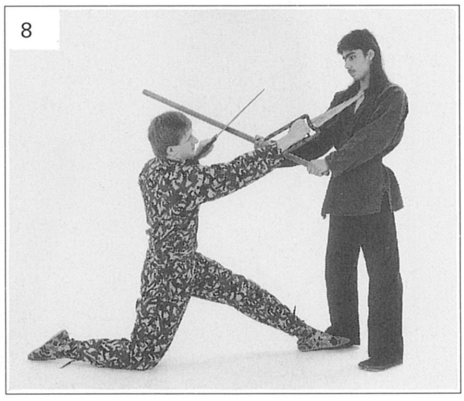
7 Een typische Kalari counterbeweging. Let op de rechte lijn die het been en de stekende arm maken.

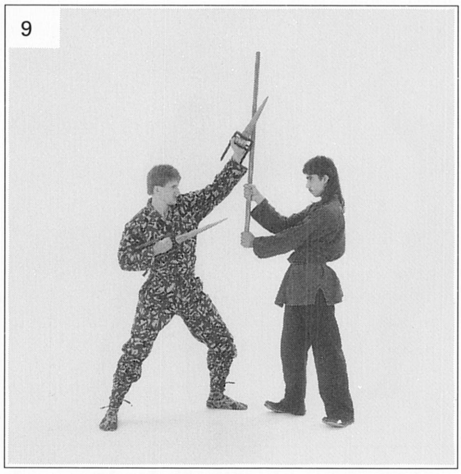
8 Eveneens een typische Kalari counterbeweging, maar nu van beneden naar boven stekend.

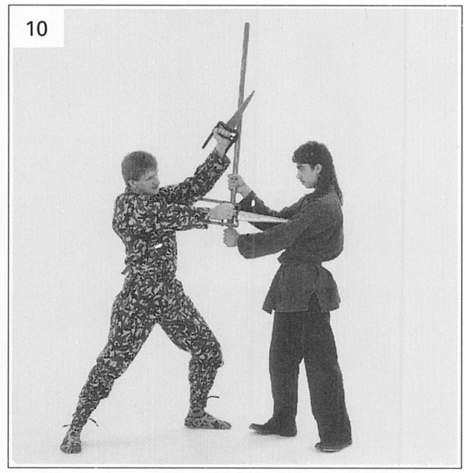









9

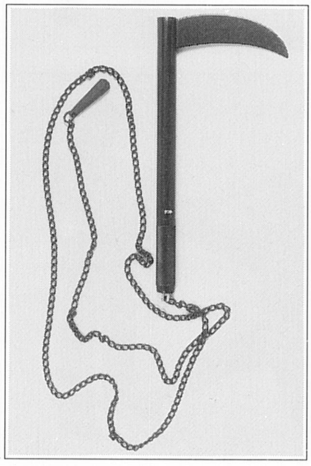

10

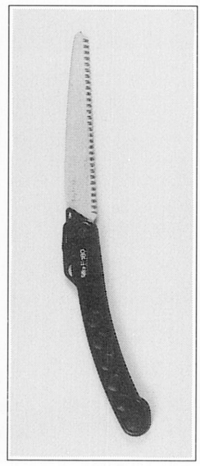
9 Met deze blokkering wordt de aanvaller gelijktijdig min of meer klemgezet.
10 Een korte stoot met de punt is zonder meer dodelijk.

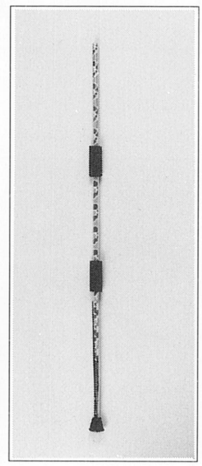
Andere wapens waarop binnen het kader van dit boek niet uitvoerig kan worden ingegaan, maar waarvan alleen foto's of tekeningen getoond worden zijn de volgende:

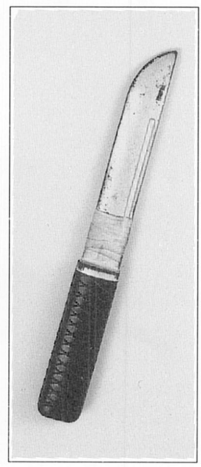
- het kama mes met ketting
- modern zaagmes
- blaaspijp
- oefenmes
- de yin yang sai (twee versies)
- de speer
- de werpkogel
- band
- het werpanker
- pijl en boog

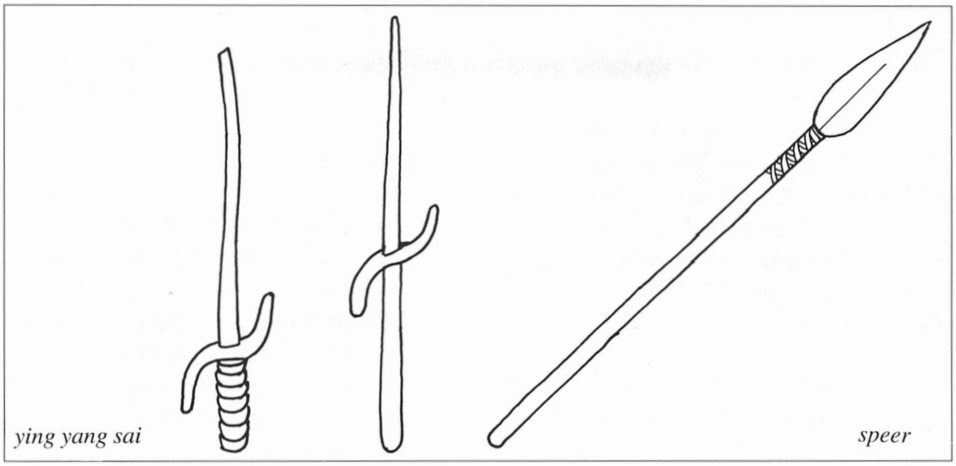
De speer is een klassiek wapen, dat overal op de wereld voorkomt. Men kan er veel mee doen, zowel in de aanval als in de verdediging. Men kan er mee werpen of gooien, steken, slaan enz.
Voor het kama mes met ketting, zie ook de hoofdstukken 19 en 22. Ze worden in wei-



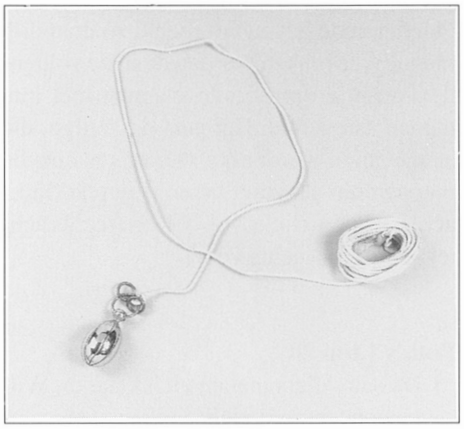




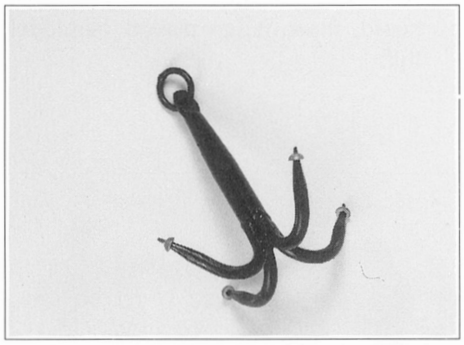


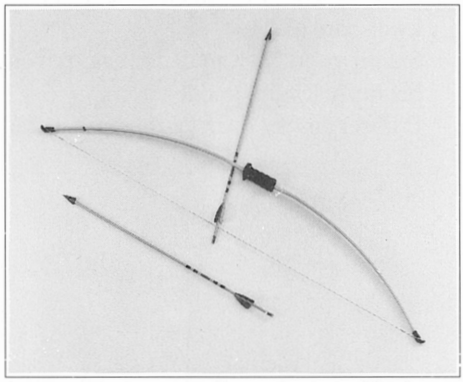


ying yang sai *speer*









nig gevechtssporten toegepast. Dat laatste geldt ook voor het werpanker.
Zie verder de hierbij getoonde afbeeldingen.

28 Vechten tegen enkele tegenstanders tegelijk

Een droom voor velen, maar realiteit voor slechts weinigen. Vechten tegen een aantal tegenstanders tegelijk is niet alleen verbazend moeilijk, maar men heeft er ook een behoorlijke portie geluk voor nodig en vooral een goed inzicht. Zonder deze zaken redt men het niet.

In dit verband enkele belangrijke tips.
- Gebruik altijd een van de aanvallers als schild.
- Vecht hard en ontzie niemand, de tegenstanders sparen jou ook niet.
- Gebruik altijd korte en snelle bewegingen.
- Beweeg alleen als dat strikt noodzakelijk is.
- Probeer altijd in de rug gedekt te zijn door bijvoorbeeld tegen een muur of iets dergelijks te staan.
- Indien de tegenstanders gewapend zijn probeer dan nooit het langste wapen te pakken.
- Probeer direct een wapen te bemachtigen met een middellang bereik.
- Sla vooral op gewrichten en soortgelijke kwetsbare plekken.
- Sla bij voorkeur van onder naar boven, het liefst schuin omhoog.
- Probeer dus het slaan van boven naar beneden te vermijden want men geeft zich dan te lang bloot.

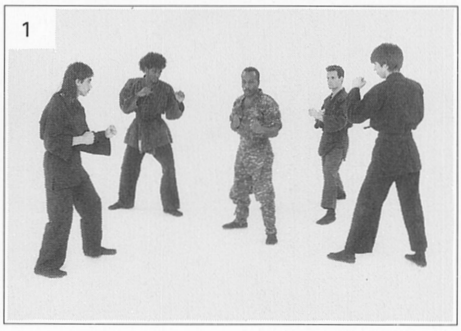
Andere belangrijke factoren die vaak bepalend zijn voor de uitslag van een dergelijk gevecht zijn:
- De ruimte waarbinnen gevochten wordt.
- Het aantal mensen in die ruimte.
- De lichtsterkte in die ruimte.
- De gemoeds- en lichamelijke gesteldheid van de vechters.

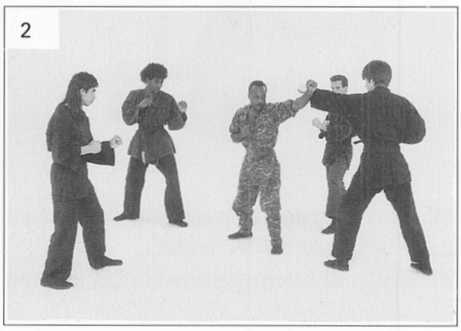
Om het nu te geven voorbeeld zo duidelijk mogelijk te maken worden de in de volgende fotoserie optredende mannen met hun namen aangeduid. Het gaat om Wilgo, die aangevallen wordt door vier ongewapende mannen die als volgt heten: Etienne (links achter), Davy (links voor). Ron (rechts achter) en Kees (rechts voor).

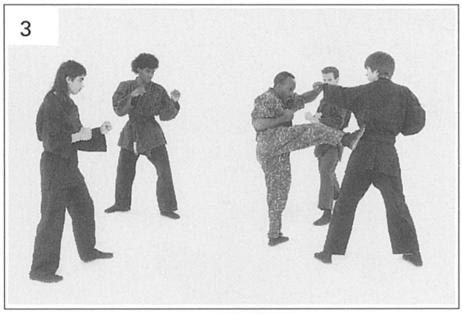
Foto's 1 t/m 20

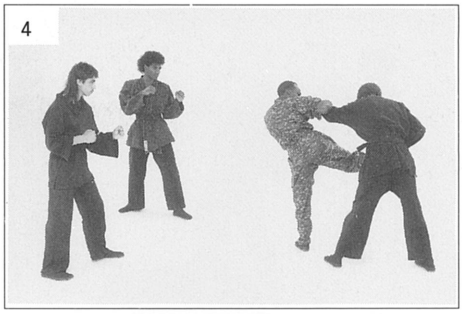
1 De aanvallers maken zich klaar en Wilgo concentreert zich.

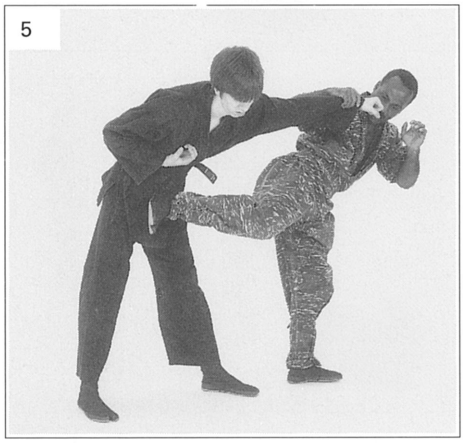
2 Kees valt aan met een stoot naar het hoofd, maar Wilgo pareert onmiddellijk.



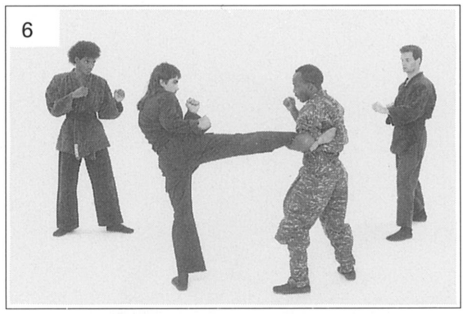


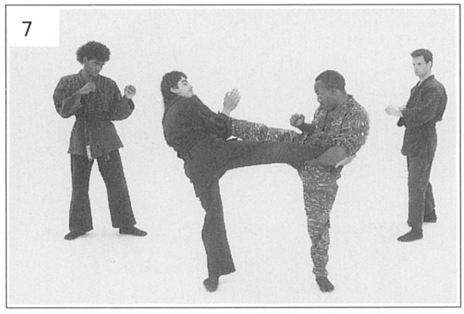


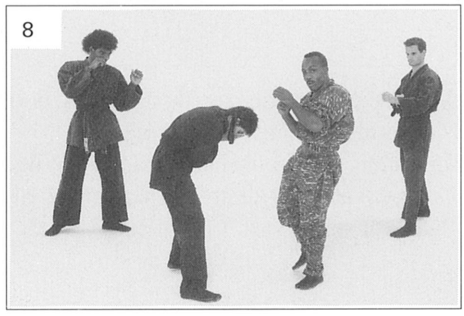


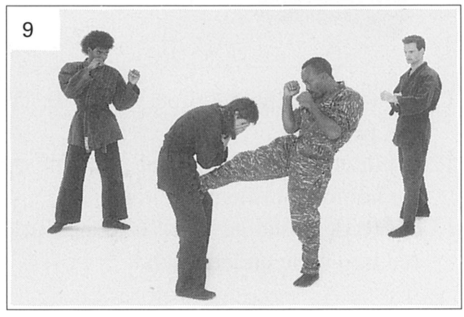


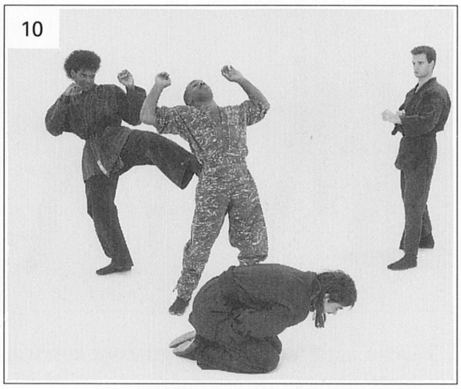
3 Deze actie wordt gevolgd door een trap in de rug met direct daarna
4 en
5 een trap achterwaarts in het kruis.
6 Davy valt aan met een zijwaartse trap, maar zijn trappend been wordt door Wilgo beetgepakt.
7 Direct daarna trapt Wilgo in het gezicht van Davy.
8 Wilgo doet nu een stap terug.
9 Schopt Davy vol in het kruis.
10 Nu ziet Etienne zijn kans en hij schopt Wilgo in de rug.

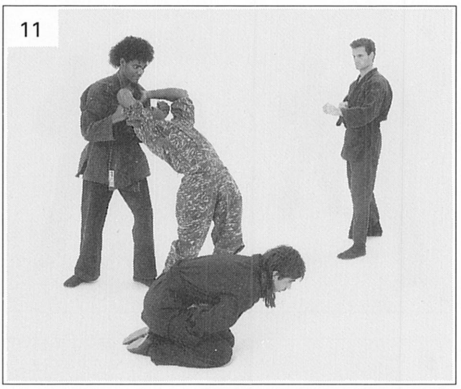




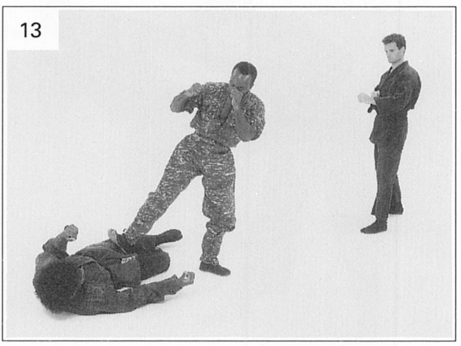


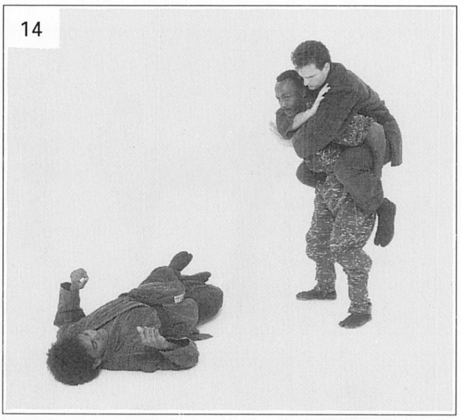


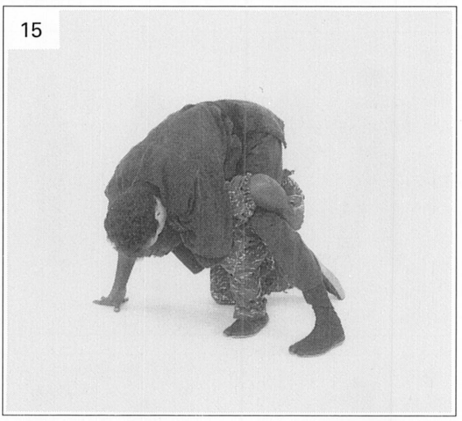




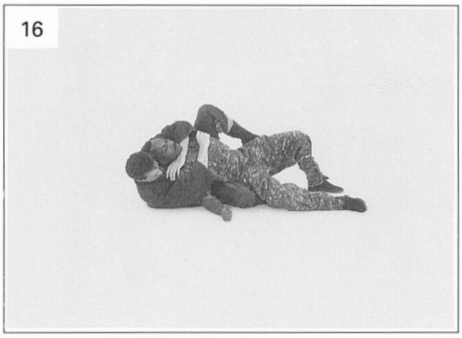


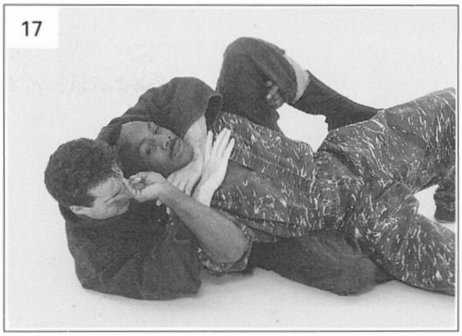


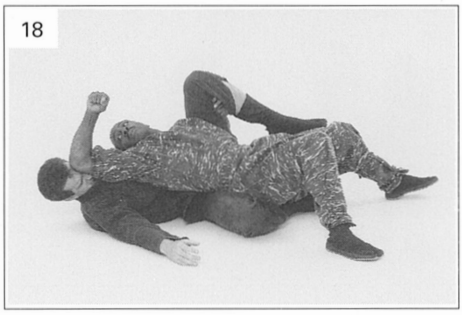


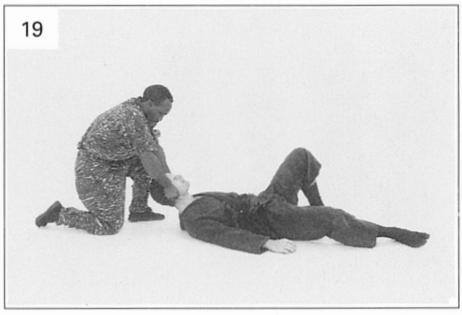


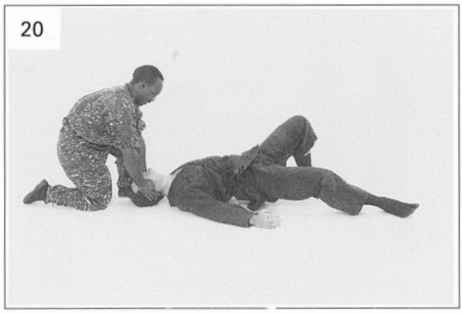
11 Achteruit vallend grijpt Wilgo de jas van Etienne.
12 Hij draait zich om en gaat zijn knie op het hoofd van Etienne zetten.
13 De op de grond gevallen Etienne krijgt een trap in de onderbuik na.
14 Ron springt Wilgo op de rug die nu door de knieën gaat.
15 Vanuit deze bukstand probeert Wilgo Ron van zich af te werpen, maar die houdt stevig vast.











16 Wilgo zakt nu nog iets verder door tot zijn armen vrij komen en steekt de ander in de ogen.

17 Deze aanvaller laat door de schok los en Wilgo stoot nu onmiddellijk zijn elleboog op het hoofd van Ron.

18 Maar deze is taai. Wilgo maakt een definitief einde aan de aanval door

19 en 20

het hoofd van die ander tegen het plaveisel te slaan.

Nog gevaarlijker is een gevecht dat men alleen moet voeren tegen een aantal tegenstanders die allen gewapend zijn. In het gunstigste geval zal dat voor degene die geheel alleen staat uitmonden in een langdurige ziekenhuisverpleging.
De aanvallers staan opgesteld zoals in de vorige fotoserie.

Foto's 21 t/m 37

21 De aanvallers naderen Wilgo.

22 De middelste man concentreert zich voor de aanval.

23 Ron valt Wilgo aan met een vlijmscherp zwaard.

24 Wilgo draait zich flitsend snel om en duikt af op de benen van de aanvaller.

25 Wilgo trekt Ron uit balans en gebruikt diens lichaam als scherm.

26 Schopt tegen diens ribben aan, waardoor Ron voorover valt en Wilgo zijn voet achter het zwaard kan krijgen.

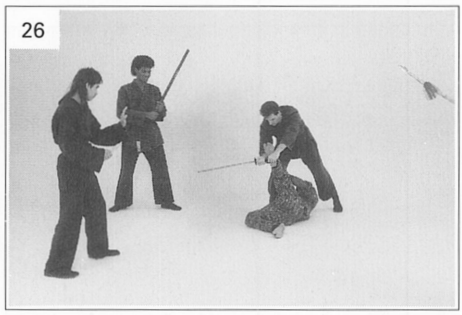


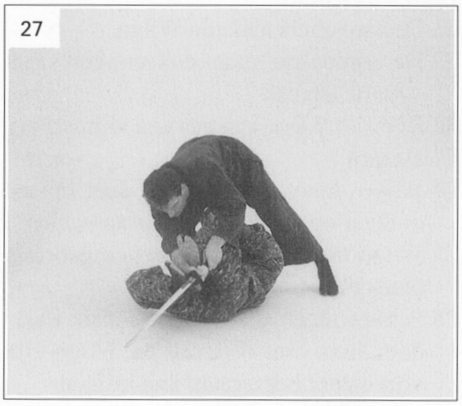


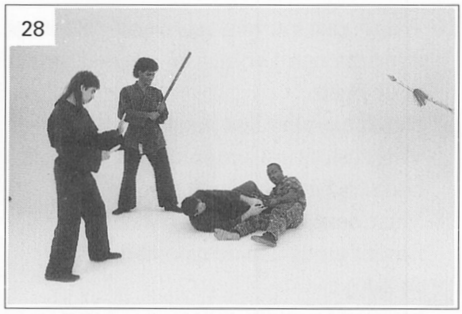




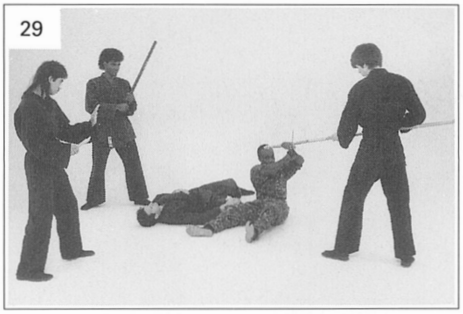


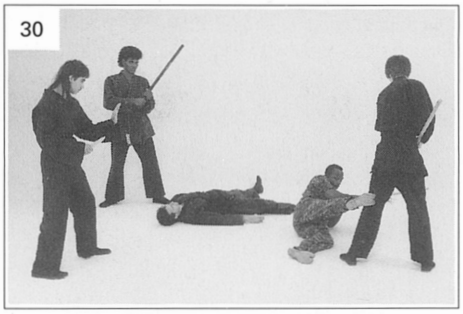


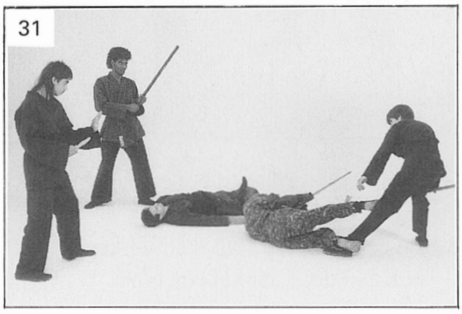


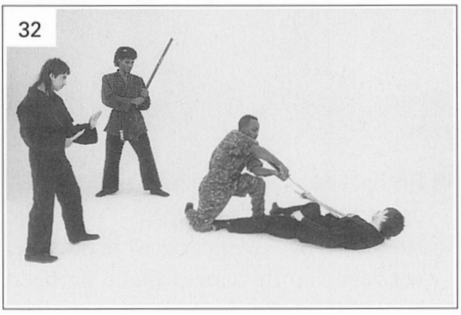


27 Ron valt en Wilgo grijpt het zwaard.
28 Nu valt Kees aan.



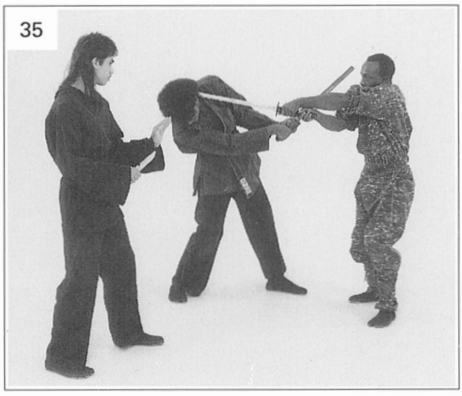




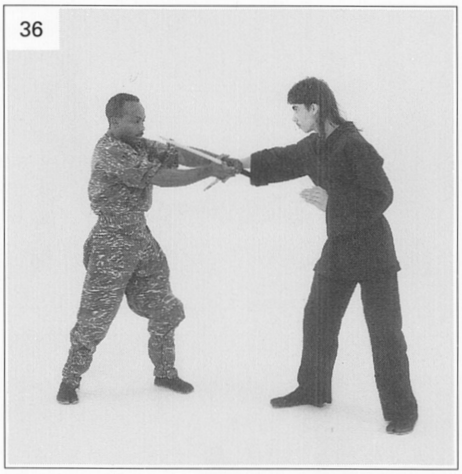


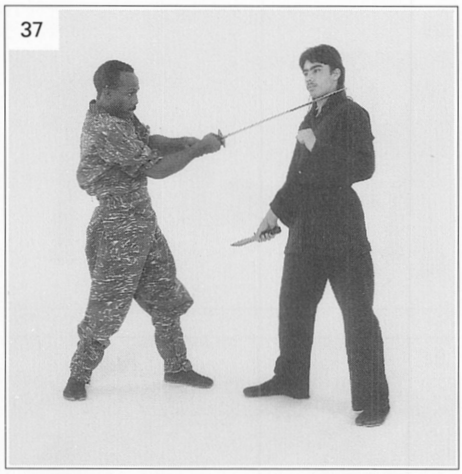






29 Wilgo pareert ook deze aanval.
30 En rolt naar het been van Kees toe waarbij hij een harde trap plaatst op diens been waardoor Kees nu zijn speer laat zakken om van dichtbij te kunnen steken.
31 Wilgo schaart het been van Kees en deze komt ten val.
32 Wilgo steekt hem in de borst.
33 Etienne wil nu ook aanvallen.
34 Wilgo pareert deze aanval.





35 En slaat deze aanvaller met het veroverde zwaard.

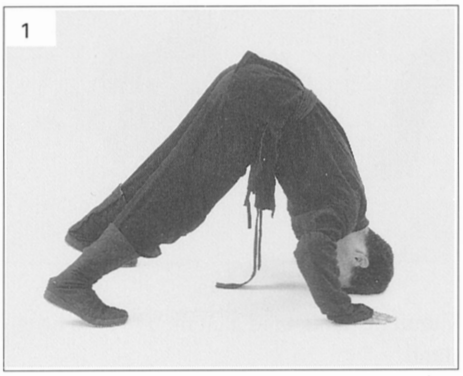
36 Hoewel Davy geïmponeerd is door het verweer van de aangevallene probeert hij toch nog met zijn mes aan te vallen, maar dat wordt met het zwaard geblokkeerd.

37 En een simpele slag naar de keel maakt ook aan deze aanval een eind.

29 Acrobatiek

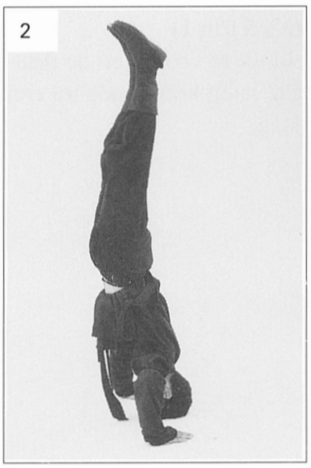
Enkele bepaalde onderdelen van de acrobatiek zoals de radslag en de salto voorover en achterover kan men beschouwen als een standaardonderdeel van het Ninjutsu. Op deze gymnastische oefeningen werd zwaar getraind, maar zoals begrijpelijk is nam de soepelheid om deze technieken uit te voeren met het vorderen der jaren af.

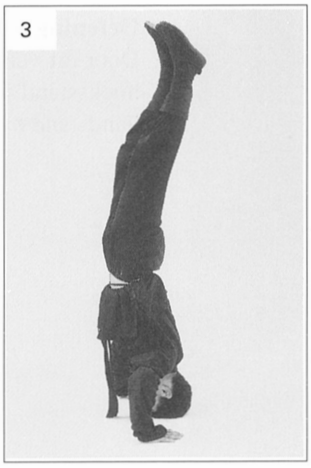
In het nu volgende worden deze soorten oefeningen nader beschreven, maar alvorens er aan te beginnen moet men altijd eerst als warming-up een voldoend aantal gymnastische rekoefeningen die onderdeel uitmaken van de bodyconditioning gedaan hebben. Een waarschuwing is hier op haar plaats. Zonder een goede warming-up loopt men de kans blessures op te lopen die een leven lang duren.

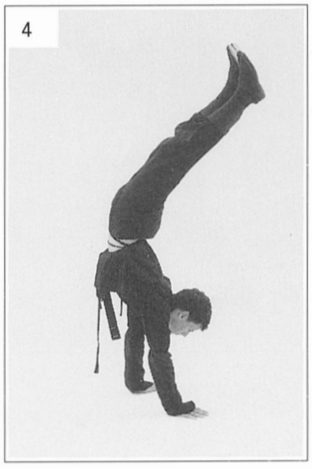


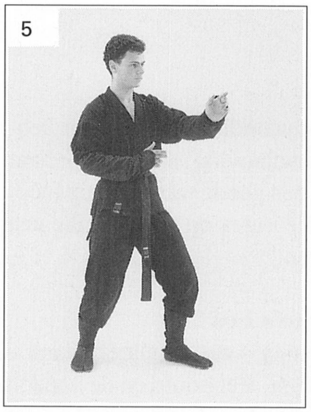
Oefening 1, foto's 1 en 2
De eerste oefening – een driehoeksstand – is het eenvoudigst. Het hoofd en de handen worden op de grond geplaatst en wel zo dat een gelijkzijdige driehoek gevormd wordt. Nu gaan de benen omhoog in een kaarsrechte stand.

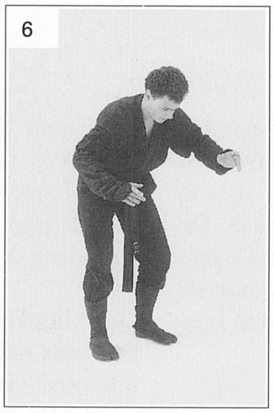
Oefening 2, foto's 3 en 4
Vanuit deze stand drukt men zich op in een rechte handstand en als het kan blijft men even in deze stand.

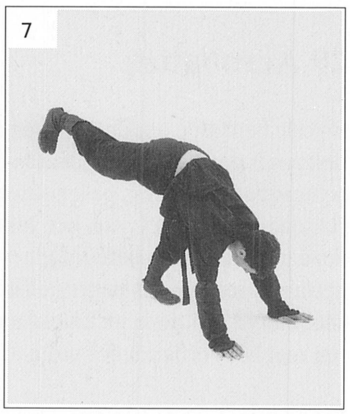


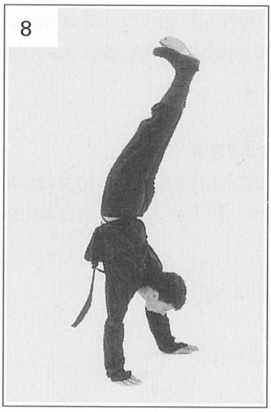


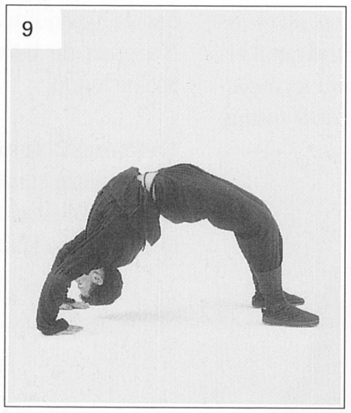


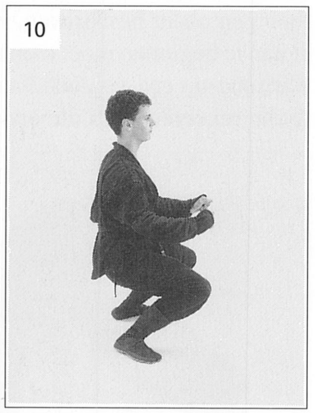


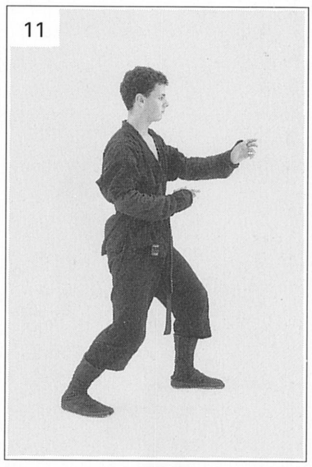








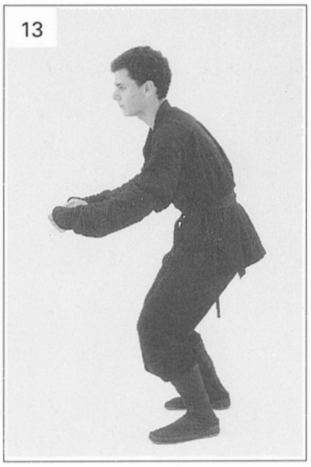


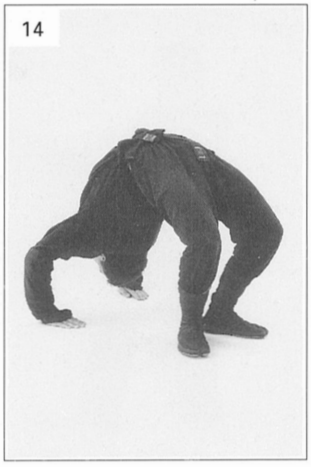


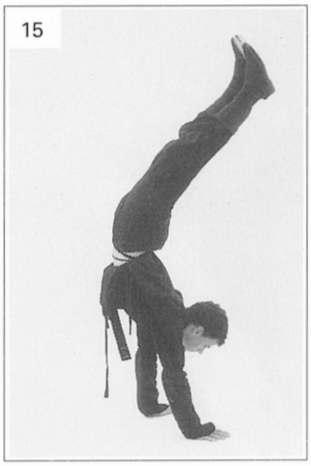
Vanuit de handstand gaat men over in brugstand.

Oefening 3, foto's 5 t/m 11
Door dit versneld uit te voeren en de driehoeksstand weg te laten komt men tot een handstand overslag.









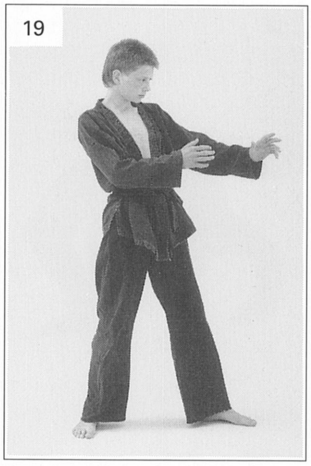


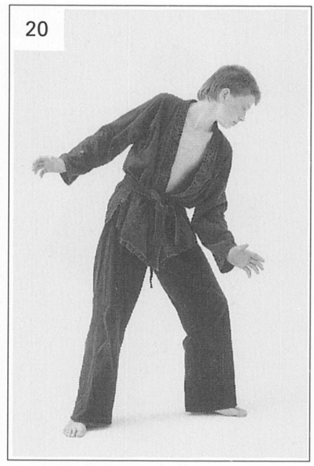


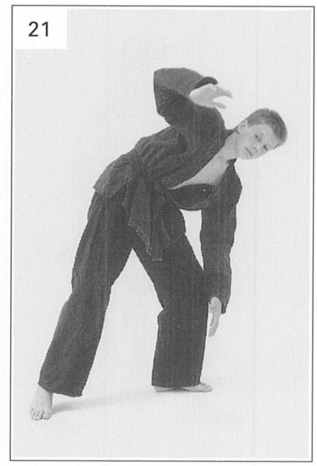


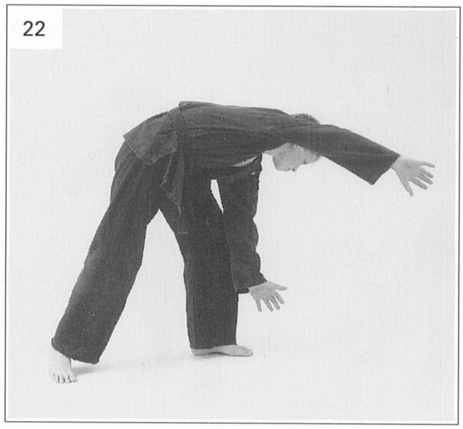
Oefening 4, 12 t/m 18
De volgende oefening is de achterwaartse handstand overslag. Vanuit de rechtstand laat men zich eerst achterwaarts zo ver neerzakken dat men in de brugstand komt. Vanuit deze stand brengt men de benen omhoog tot men de handstand bereikt en deze beweging gaat door tot men weer rechtop staat.

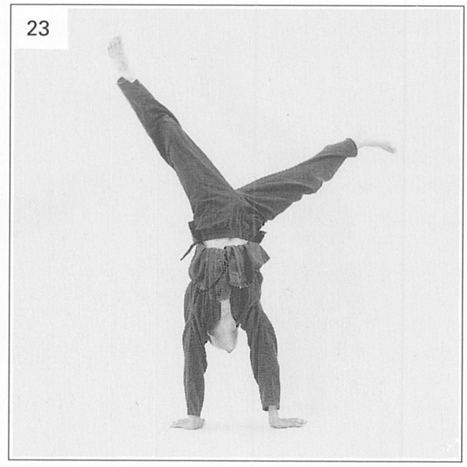
Oefening 5, 19 t/m 26
Een radslag is een zijwaartse beweging die naar beide zijden gemaakt kan worden.

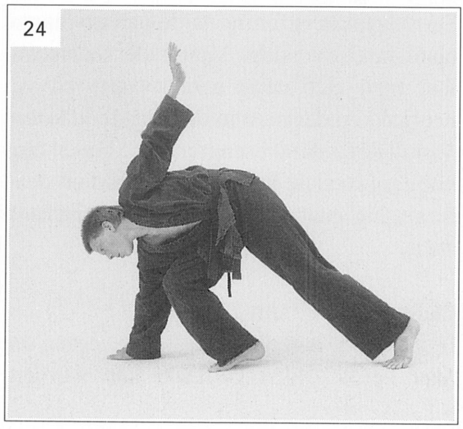

19

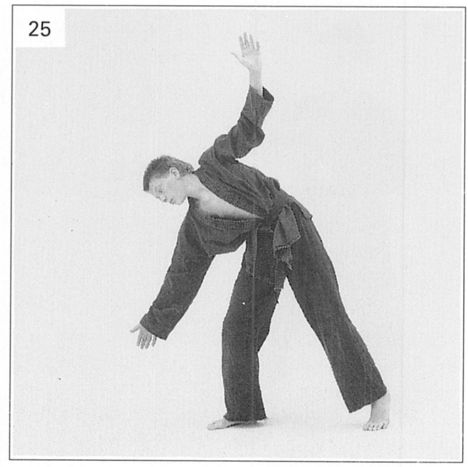

20


21

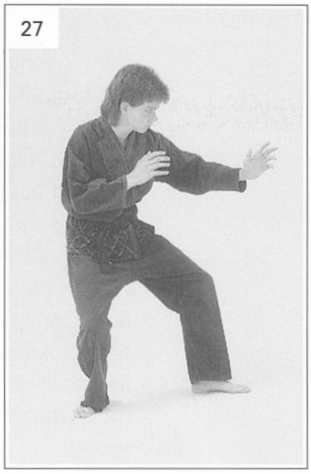

22

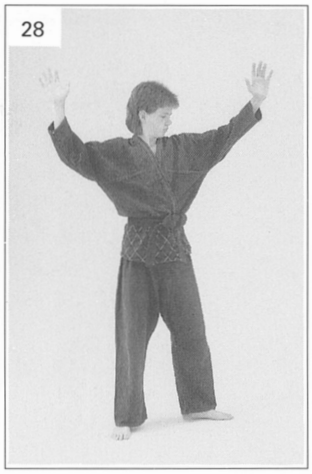

23


24

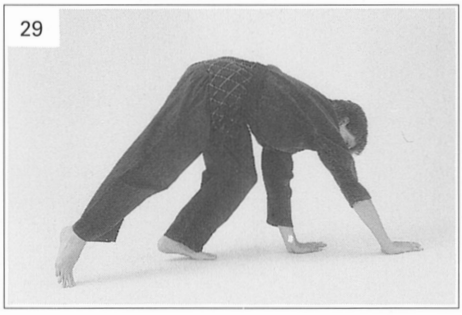

25







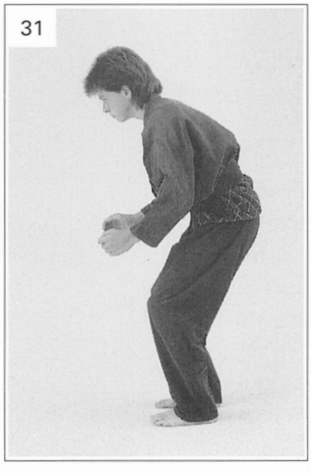
Vanuit de basisstand wordt eerst een hand op de grond geplaatst en duwt men zich af met het achterste been tot beide handen de grond raken. Men duwt zich dan nog verder af met het been dat op de grond gebleven is. Het neerkomen gebeurt door de armen tijdens de beweging geheel gestrekt te houden en het been waarmee men het eerste afzet komt ook als eerste op de grond. Het geheel is een ronde beweging.

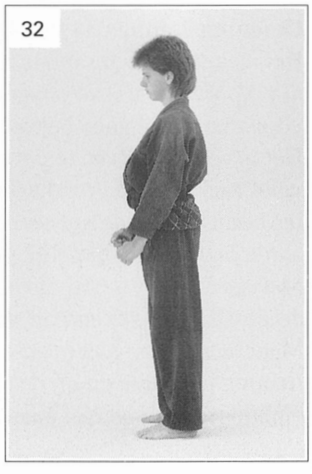


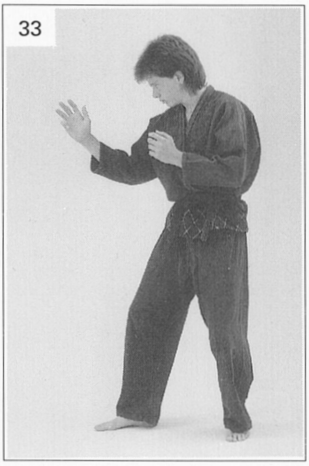
Oefening 6, 27 t/m 33

Een variant op deze radslag is wanneer men zich aan het einde van de beweging nog eens extra opdrukt en zo met beide voeten tegelijk weer op de grond komt.

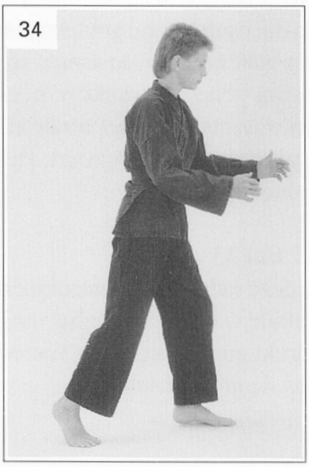


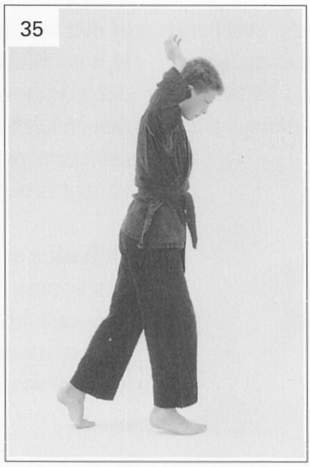





33

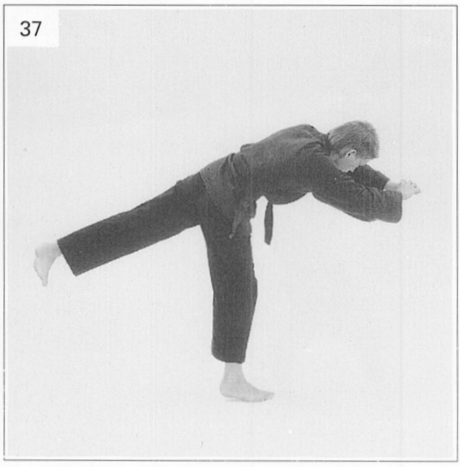
Oefen eerst op de afzet. Lijkt de sprong hoog genoeg maak dan eerst een koprol op het moment van neerkomen.
De volgende fase is de koprol voltooien voordat men neerkomt. Dat wil zeggen dat men op het moment dat men van de grond los is zich zo klein mogelijk moet maken. Kin op de borst, handen stijf tegen het lichaam en dan zich krachtig wentelen. Bij het gaan neerkomen de voeten uitsteken naar beneden, heupen en bekken moeten als het ware naar voren worden geduwd en op die manier belandt men rechtstandig op de grond.


34

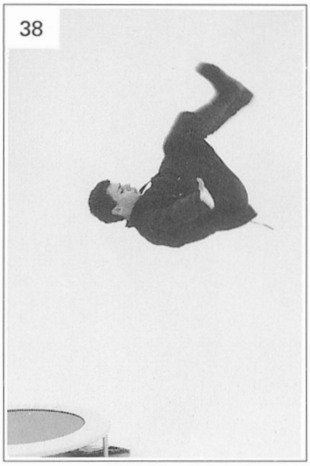

35


36

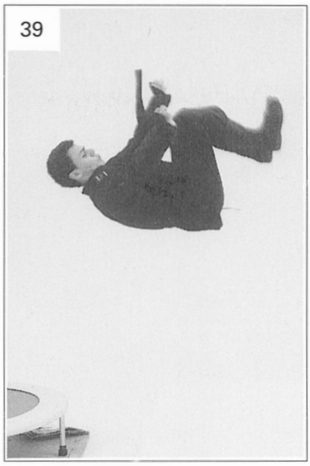
Oefening 7, foto's 34 t/m 41
Het maken van een salto is moeilijker te leren. Voorwaarde is in elk geval dat men de voorwaartse rol goed beheerst.
Het is verstandig om te oefenen op een relatief zachte ondergrond want de eerste keren komt men op de rug neer en dat is bij een harde ondergrond tamelijk gevaarlijk.
Met een aanloop is het eenvoudiger zich van de grond af te zetten dan vanuit stilstand. Maar de aanloop moet dan wel in de goede richting gebeuren en bij de afzet moet men omhoog komen en niet naar voren gaan.


37

38



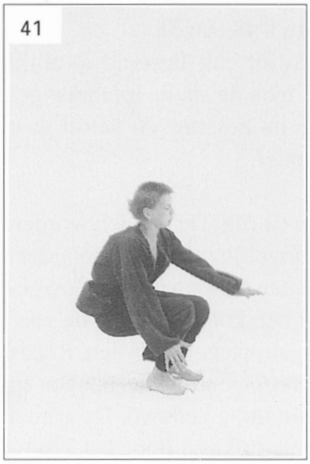
39



40



41

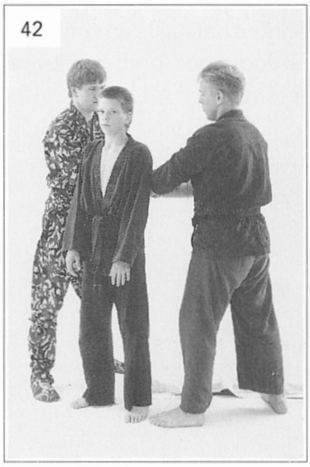


Oefening 8, foto's 42 t/m 47

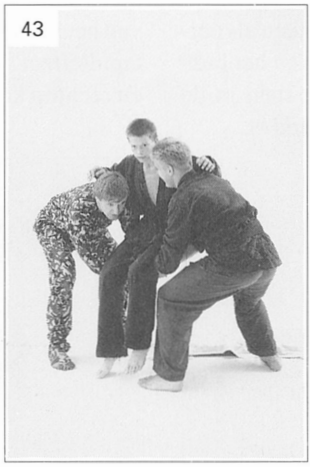
In principe gaat het maken van een salto achterwaarts niet veel anders. Maar het verschil is dat zoiets beoefenen zonder partner levensgevaarlijk is. Er zijn altijd twee partners nodig, die naast elkaar staan met hun handen gekruist om de saltospringer op te vangen.

Men laat zich naar achteren vallen, richting brugstand, maar draait door naar de voeten. Op het moment dat men met het lichaam de partners raakt gooien deze u iets omhoog om de draaiende beweging te continueren. Het hoofd moet weer terugkomen in de oor-

42



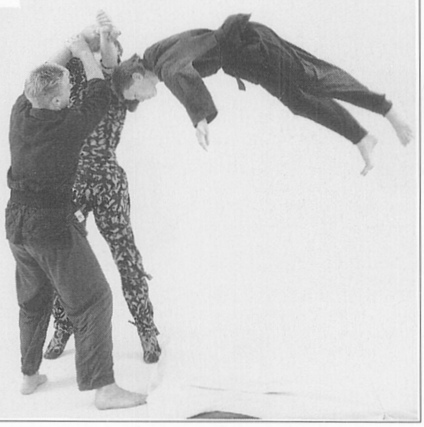
43



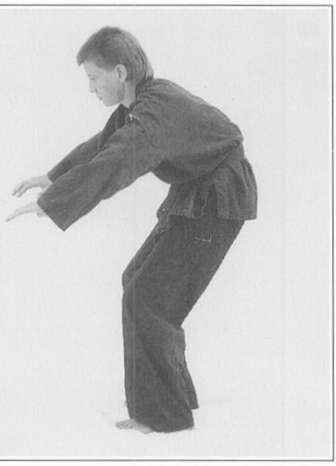
44



45



46

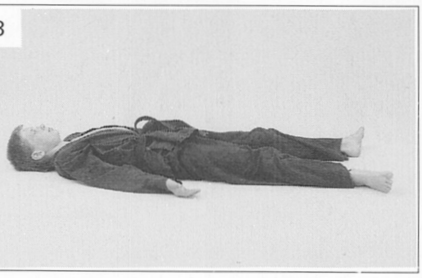


47



spronkelijke stand. De voeten raken als eerste de grond en door de heupen en het bekken goed aan te spannen blijft men in de rechtstand die tevens de eindstand is.

48



Oefening 9, foto's 48 t/m 56

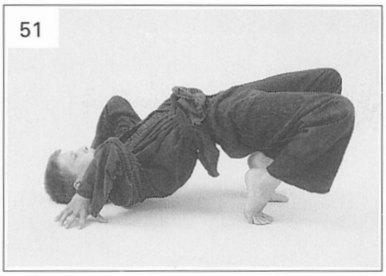
Omhoog komen uit een ligstand is altijd lastig, maar als men de snelle methode gebruikt zoals die nu beschreven wordt gaat het snel en effectief.

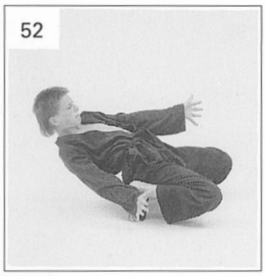
Men ligt plat op de rug. De handen worden plat en zo ver mogelijk onder de schouders geplaatst. De benen worden nu omhoog gegooid en bij het neerkomen komen de voeten zo dicht mogelijk tegen de billen. Reeds tijdens deze bewegingen worden heupen en bekken schuin omhoog geduwd. De armen worden nu weggedrukt en door het krommen van de benen en de stuwende kracht van heupen en bekken ontstaat een soort katapulteffect waardoor men omhoog komt en rechtop komt te staan.

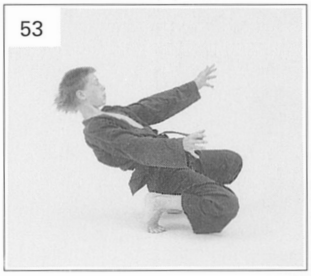
49

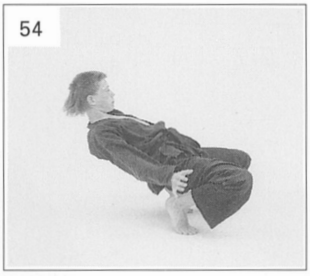


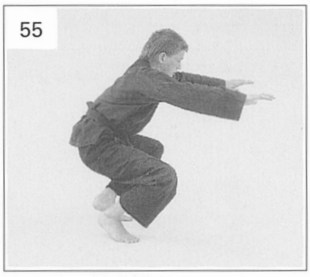

50

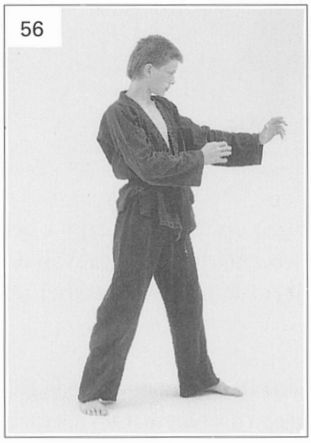

51


52


53


54

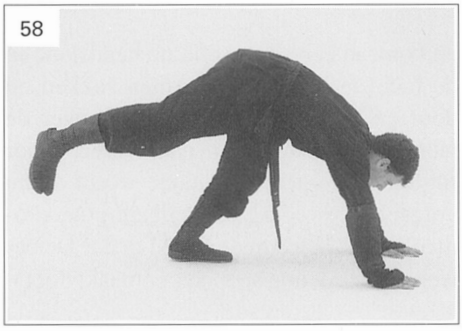

55

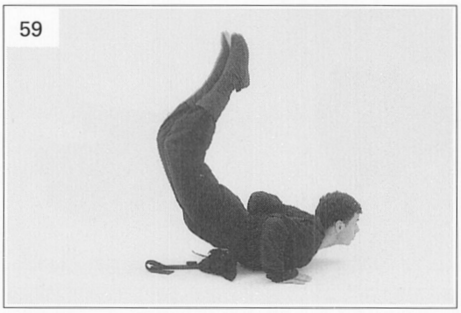

56

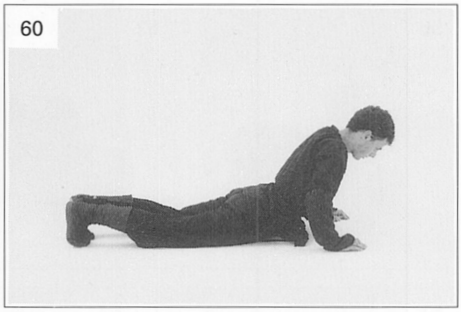

57

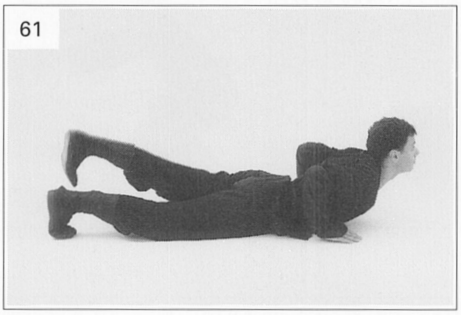
Oefening 10, foto's 57 t/m 63

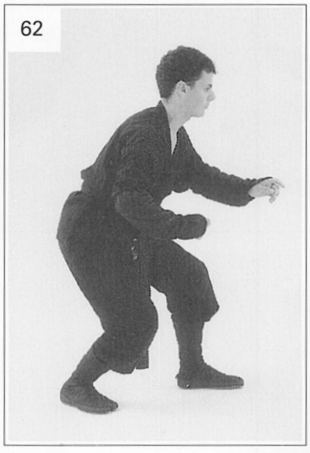
Vanuit staande positie op de grond neerkomen als een slang is een kwestie van kunnen beschikken over een soepel lichaam. Vanuit rechtstand wordt een soort duik schuin naar voren genomen. Bij het neerkomen moet men ervoor zorgen dat eerst het bovenlichaam richting grond gaat. De armen worden uitgestrekt en de handen raken de grond. Het lichaam spant nu alle spieren

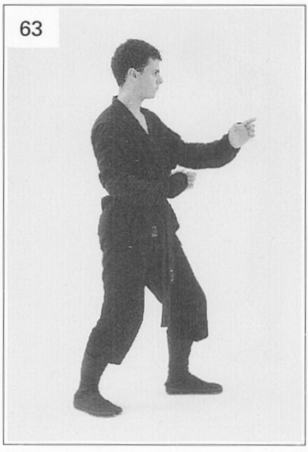

58


59


60


61


62

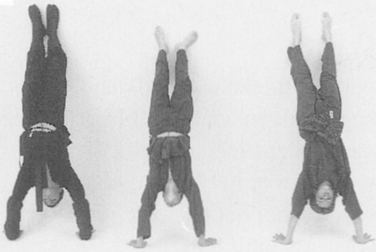

63

en komt in een soort schuine handstand in de lucht te hangen. De armen zakken nu door en het bovenlichaam komt over de handen heen langzaam naar voren. Door rug en billen aan te spannen wordt de nu volgende beweging een balachtig neerkomen tot het lichaam de grond raakt. De beweging wordt nog soepeler gemaakt door – als de voeten bijna op de grond zijn – het bovenlichaam weer uit te drukken. Van de benen raakt alleen de bal van de voet de grond.

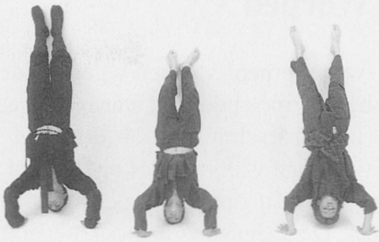
Voor veel mensen is het oefenen van een gewone handstand een probleem. Om het toch te kunnen moet men een klein programma van krachtsportoefeningen afwikkelen en wel als volgt:

11 Handstand opdrukken tegen de muur (**foto's 64 en 65**).
12 Handstand opdrukken met partner (**foto's 66 t/m 69**).
13 Gewoon opdrukken.
14 Rug opdrukken (**foto's 70 t/m 72**).
15 Oefeningen om de schouderpartij te versterken.

64



65



66



67



68



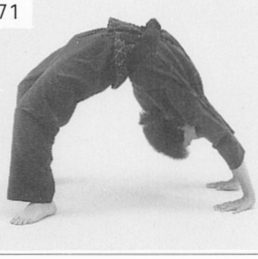
69



70



71



72



30 Worpen

Het 'weg werpen' van een tegenstander is een belangrijk onderdeel van vele vechtsporten. Waarschijnlijk ook daardoor bestaan er nogal wat variaties op dit punt.
In het Ninjutsu zijn de worpen strikt functioneel. De techniek is dan ook beperkt tot het strikt noodzakelijke. De toegepaste worpen kunnen onderverdeeld worden op basis van:

- de aanvalshoogte;
- de afstand ten opzichte van de aanvaller;
- de beschikbare ruimte;
- de basispositie (staand, liggend, half zittend etc.) ten opzichte van de aanvaller.

Wat is een worp nou precies? Daaronder wordt verstaan een bewegingsvorm waarbij men een tegenstander zo uit balans brengt dat deze valt. Een tegenstander als het ware 'weg vegen' kan daarom ook gerangschikt worden onder de term werpen.

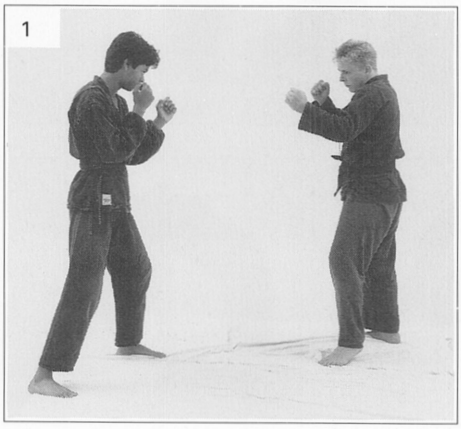
Binnen het kader van dit boek worden de volgende vormen behandeld:

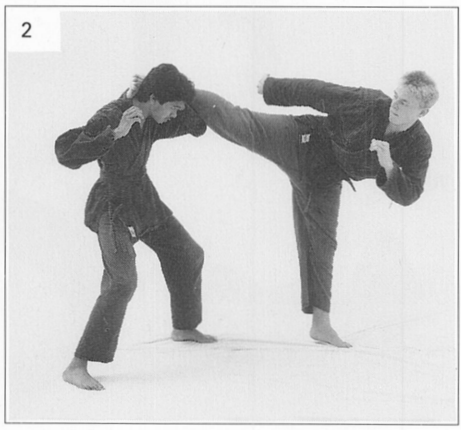
A worptechnieken op afstand zoals het wegschuiven van het been van de tegenstander (veegtechniek);
B worpen over het bovenlichaam;
C worpen met het onderlichaam;
D worpen vanuit halfzit;
E worpen vanuit zithouding.

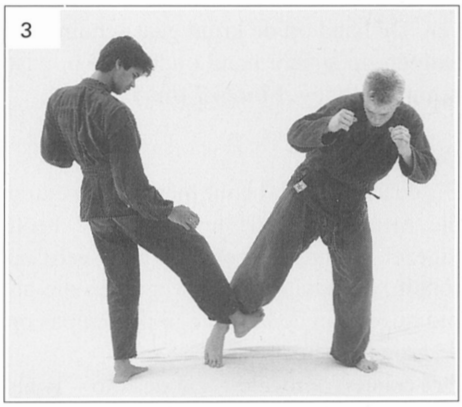
A Worptechnieken op afstand

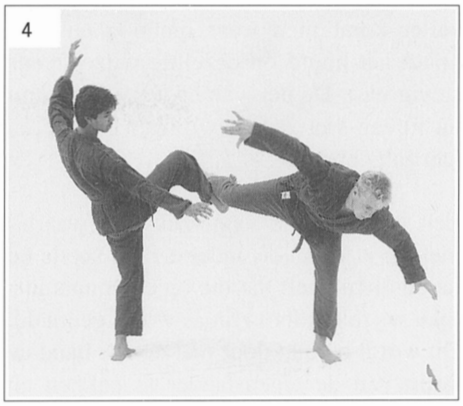
De afstand waarover deze techniek wordt uitgevoerd is ongeveer de lengte van een voorwaartse trap. Belangrijk voor een goede toepassing is dat het lichaamsgewicht van de tegenstander grotendeels rust op het been dat hij het verst naar voren heeft staan. Door nu dit standbeen weg te vegen raakt hij zodanig uit balans dat hij valt.

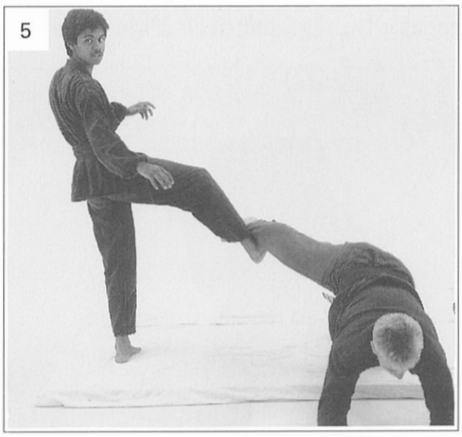
Deze techniek kent diverse varianten. Ze wordt bijvoorbeeld toegepast direct na een trap van de tegenstander. Maar men kan ook de tegenstander eerst naar zich toetrekken. **Foto's 1 t/m 6.**

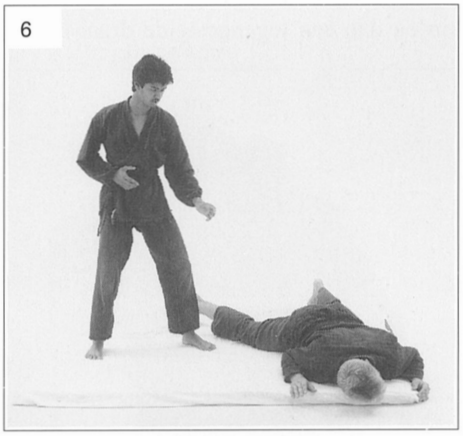

1


2


3


4


5


6

B Worpen over het bovenlichaam

Bij deze worpen wordt de tegenstander ten val gebracht door gebruik te maken van het bovenlichaam. Hierbij kunnen we onderscheiden:

- nekworpen
- slingerworpen
- schouderworpen
- armworpen
- zogenaamde rol achterover worpen.

De in het nu volgende besproken mogelijkheden worden in het algemeen niet veel in de budosporten gebruikt. Maar het Jiu-Jutsu, Judo, Aikido, Hapkido enz. kennen alle een groot aantal worptechnieken die het bestuderen ook meer dan waard zijn.

De nekworp

Is een zeer gemene en ook gevaarlijke worptechniek. Reeds bij het trainen heeft men al kans op het oplopen van ernstige blessures.

Men wordt van achteren beetgegrepen. Er is een mogelijkheid de nek van de aanvaller te grijpen. Daarvoor zakt men door de knieën, de heupen worden naar achteren geduwd en de armen worden in een cirkelvormige beweging naar voren getrokken. Tijdens het vallen van de aan-

valler komt men weer omhoog en men houdt het hoofd op dezelfde wijze steeds stevig vast. De nek van de aanvaller komt nu in een wel zeer gewrongen positie en kan zelfs breken.

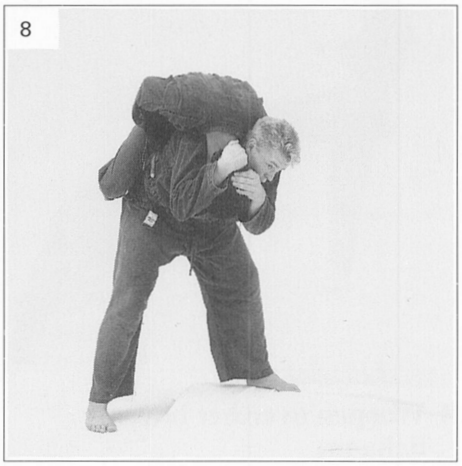
Een variant is de torsie-nekworp waarbij men de nek van de ander een zo snelle en harde draai geeft dat die op een onnatuurlijke wijze rondom zijn as wordt gedraaid. Dit wordt bereikt door met de ene hand de kruin van de tegenstander te pakken en met de andere hand de onderkant van zijn kin en dan een tegengestelde draai te geven. De hand op de kruin gaat schuin omlaag en de andere hand onder de kin gaat schuin omhoog. **Foto's 7 t/m 12**.

De slingerworp

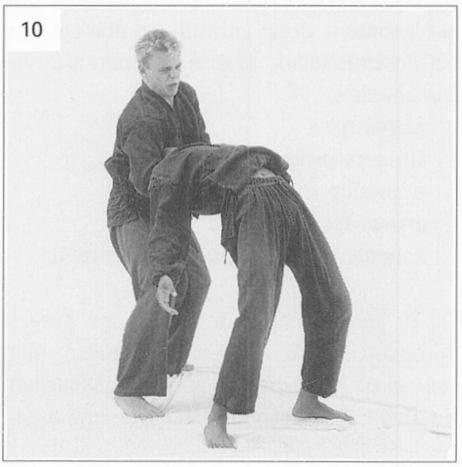
Bij deze techniek benut men de beweging die men zelf of de tegenstander heeft ingezet. Slingerworpen zijn gebaseerd op rotatie, ronddraaiende bewegingen die altijd hoger dan de heup beginnen en pas op de grond eindigen.

Het eerste voorbeeld – zie de foto – is als men bijvoorbeeld bij de pols wordt beetgepakt. De ingezette rechte lijn zet u om


7


8

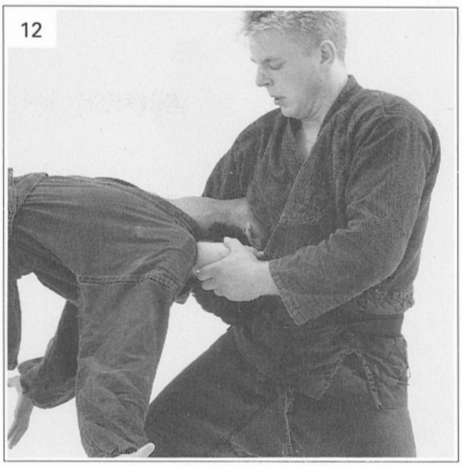

9


10

11



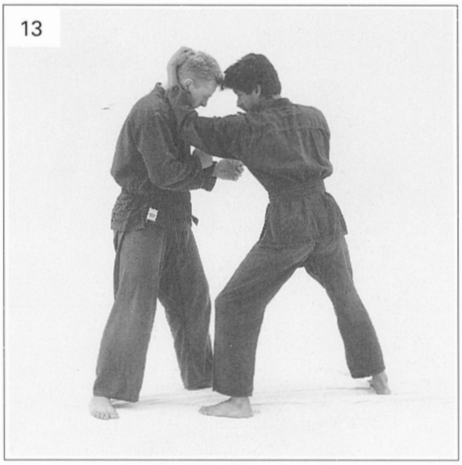
12



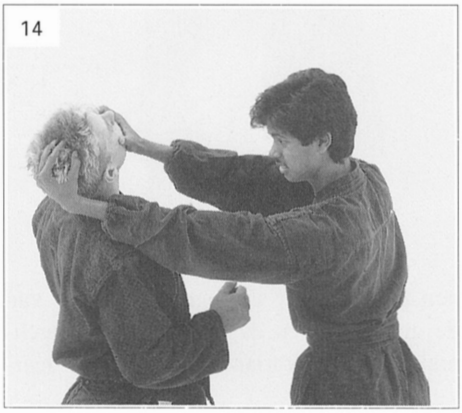
in een versnelde cirkelbeweging die de tegenstander uit balans brengt waardoor hij valt.

Bij het andere voorbeeld wordt men ook bij de pols beetgepakt, maar nu heeft de aanvaller met zijn rechterpols uw rechterpols gegrepen.De draaibeweging wordt nu ingezet door met een enkele stap achter de aanvaller te gaan staan en even met hem mee te gaan. Maar hij krijgt nu een zet in zijn rug waardoor hij uit balans raakt. De draaibeweging wordt nu halverwege onderbroken en de aanvaller wordt naar de grond gedwongen. **Foto's 13 t/m 24.**

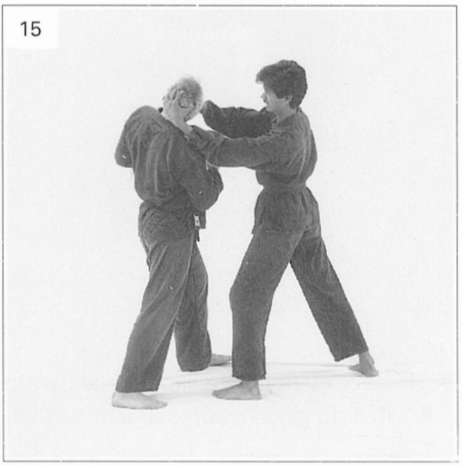
13

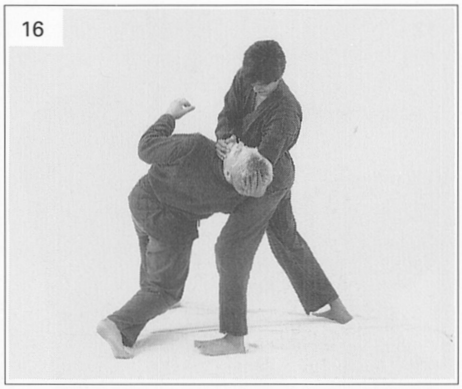


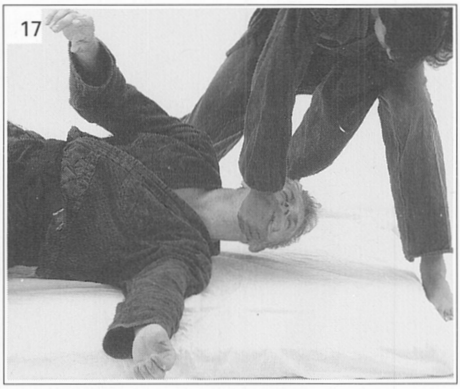
14

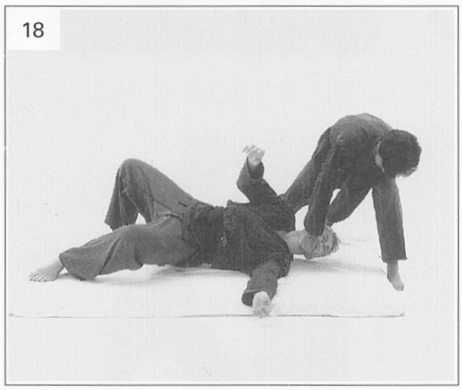


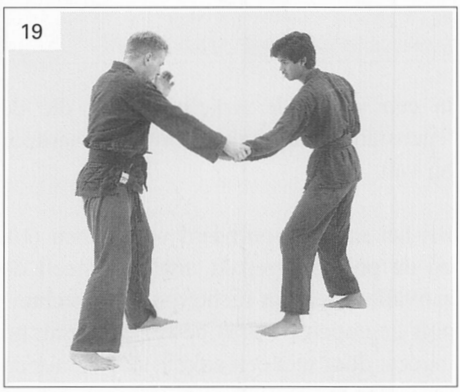
15

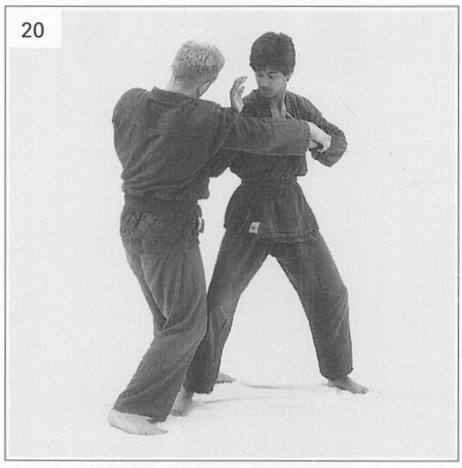


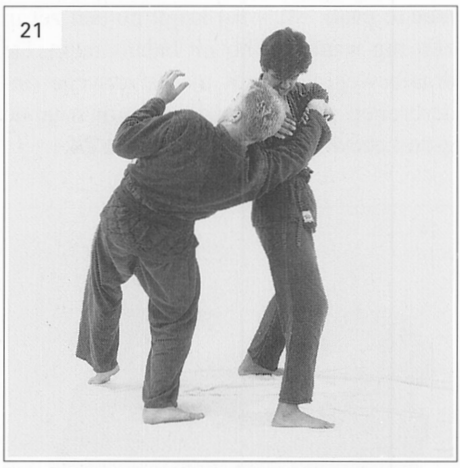

16


17


18

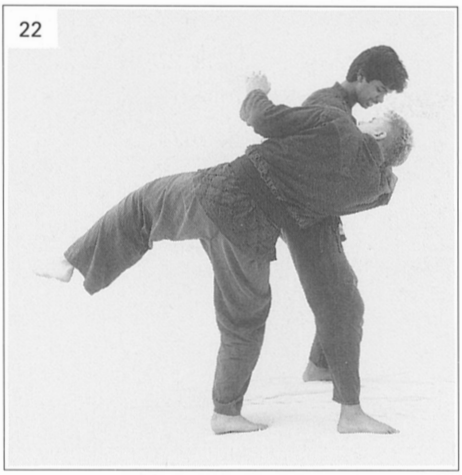

19

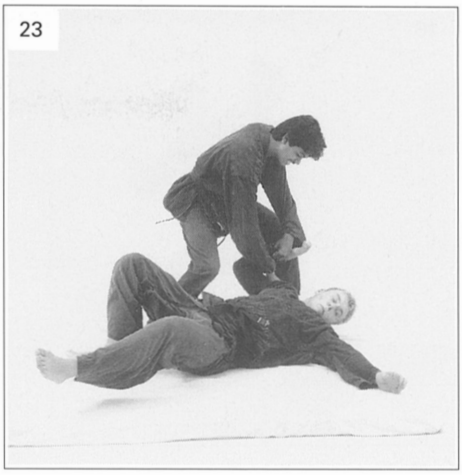

20

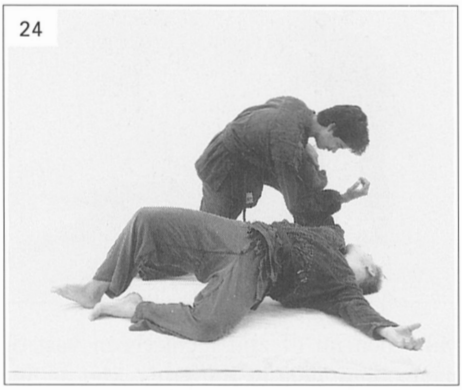

21

De schouderworp

De basisbeweging van de schouderworp is het met de gezamenlijke kracht van benen en schouder de tegenstander zo van de grond krijgen dat hij valt. Deze techniek kent vele varianten. De meeste daar-



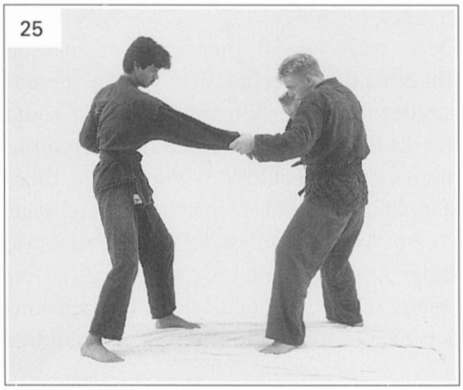


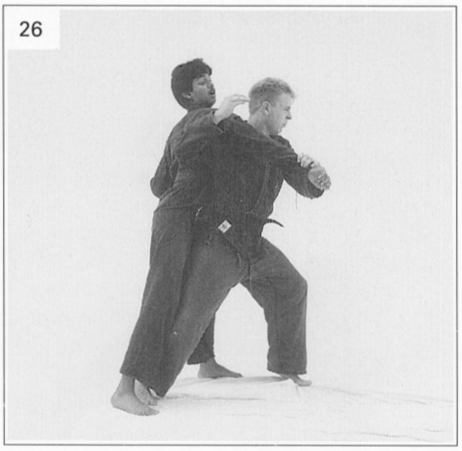


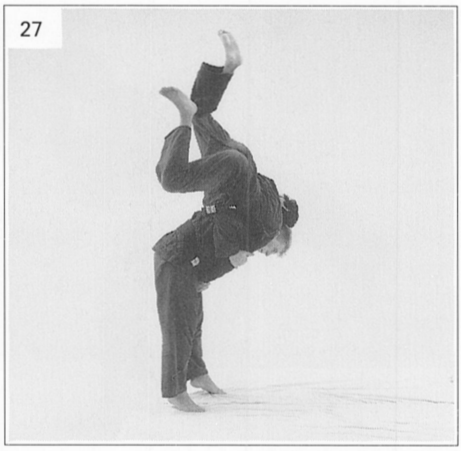
van doen het aardig op de training, maar in de praktijk kan men er minder goed mee uit de voeten. Vooral als men komt te staan tegenover een geoefende tegenstander.

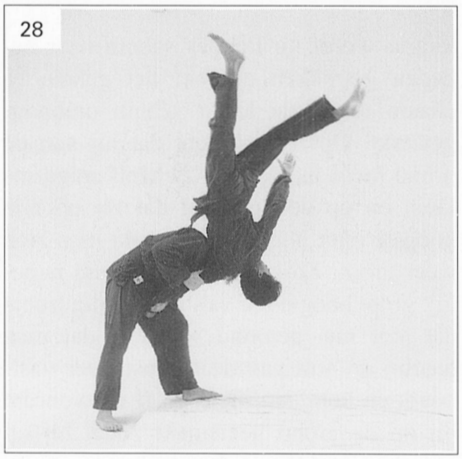
De schouderworp die het meest en dan met succes wordt toegepast zowel bij de training als in de praktijk gaat als volgt:

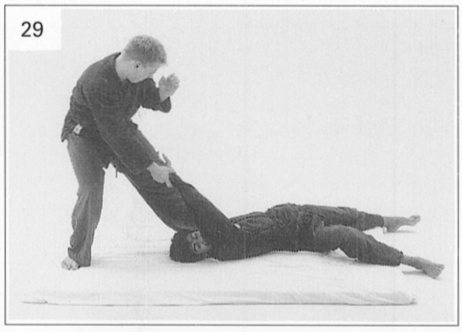
Met de linkerhand pakt men de rechterarm van de tegenstander en bijna tegelijkertijd zet men het rechterbeen naar voren. Gelijktijdig gaat de rechterarm in een zwaaibeweging eveneens naar voren tot onder de oksel van de tegenstander waarbij men zelf iets door de knieën zakt en aldus de ander omhoog krijgt. Zijn rechterarm wordt nu lichtjes schuin naar beneden getrokken en met het gehele lichaam wordt de ander schuin omhooggewerkt. Op het moment dat hij van de grond los is maakt men zichzelf enigszins klein en op het moment dat hij op zijn hoogste punt is gekomen maakt men zich weer groot. Zo komt de ander van tamelijk grote hoogte ten val. Een aardig trucje dat hier niet getoond wordt is dat men daarbij de arm van de tegenstander vasthoudt en hem een rukje geeft net voordat hij op de grond neersmakt zodat hij op zijn rug terechtkomt. In geval van zelfverdediging sterk aan te bevelen. **Foto's 25 t/m 29.**







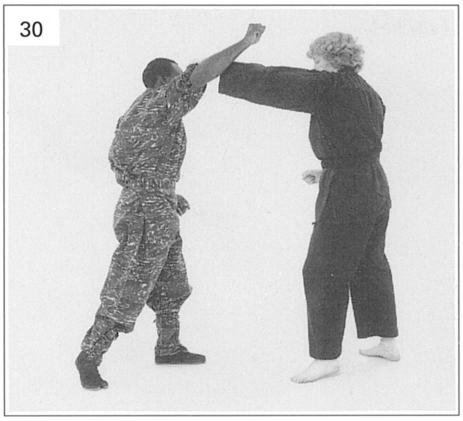


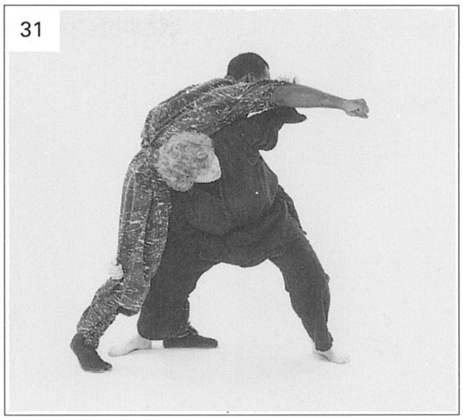


Een meer complexe schouderworp is de ook uit het Judo bekende *kataguruma*, in de worstelsport bekend als de brandweergreep.
Deze worp wordt ingezet door met de linkerhand de rechterarm van de tegenstander iets naar zich toe te trekken zodat die uit balans raakt. Op dat moment duikt men met de rechterarm vooruit en meestappend met het rechterbeen laag naar voren. Met de schouder beukt men de ander in de buik/heupstreek zodat het uit balans raken nu totaal is en de tegenstander naar voren valt. Met de rechterarm pakt men nu of zijn rechterbeen vast of men stompt hem in zijn kruis. Met de linkerarm trekt men hem over de schouder en rug heen en men staat op. Tijdens dat omhoog komen kantelt men de schoudergordel naar links en men blijft met de linkerarm trekken. Op het moment dat de tegenstander valt trekt men de rechterarm weer met een ruk terug zodat de ander nu niet bepaald erg zachtjes op de grond komt.

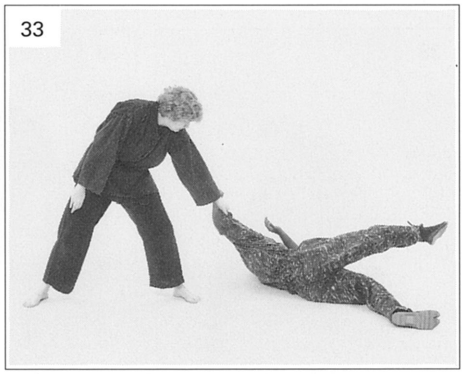
Dit rukje aan de arm is bij de training verboden. **Foto's 30 t/m 33.**

De armworp
Zo genoemd omdat bij deze worp de grootste kracht uit de arm moet komen.

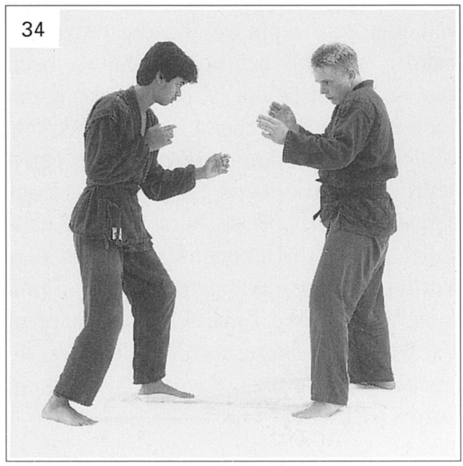

30

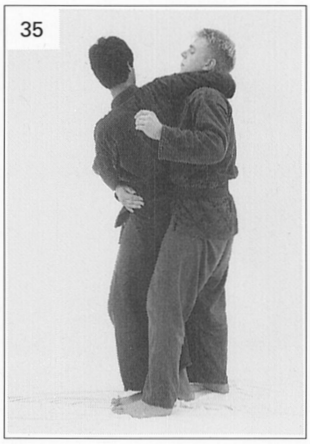

31

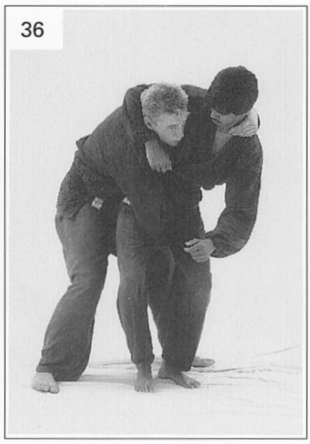

32


33

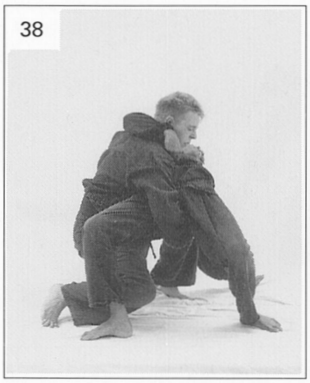
Voorbeelden zijn de *sukui nage* of *obi-otoshi* en de *kata-ashi-dori*.
De tegenstander valt aan met een heup- of beenworp. In beide gevallen wordt de worptechniek overgenomen. De tegenstander begint trekkend aan uw hoofd een heupworp in te zetten. Dat wordt geblokkeerd door met de linkerhand in zijn rug te grijpen en tegelijkertijd met het rechterbeen over zijn ingedraaide heup en rechterbeen heen te stappen. Tijdens die overstap komt uw rechterhand tussen zijn benen om hem daar ergens beet te pakken. Met de linkerhand pakt u hem nu stevig in de kraag en u trekt hem naar achteren. Met de rechterhand wordt de tegenstander opgetild. Hij komt nu zowat horizontaal in de lucht te hangen en men kan nu twee dingen doen. Of men laat hem sportief op de grond vallen of men zet de knie zo neer dat hij bij zijn val daarop terecht komt en zijn rug breekt. **Foto's 34 t/m 40.**

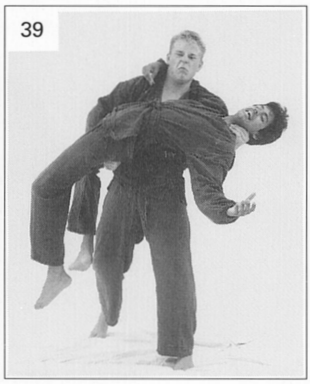

34

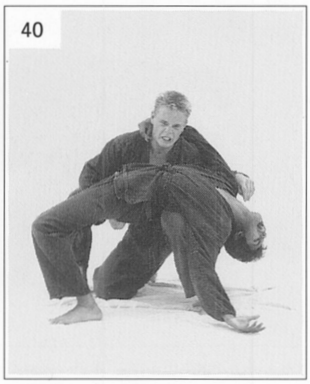

35


36

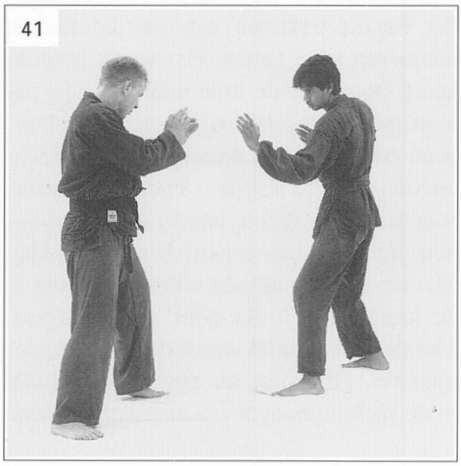

37

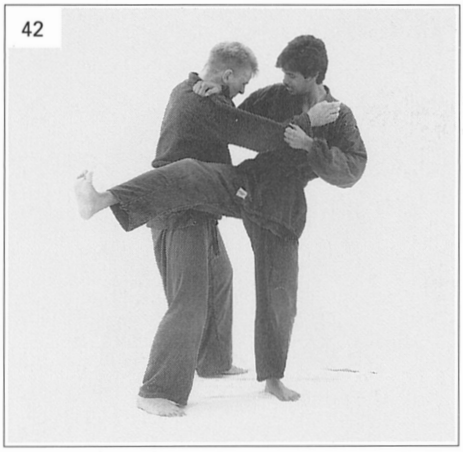

38

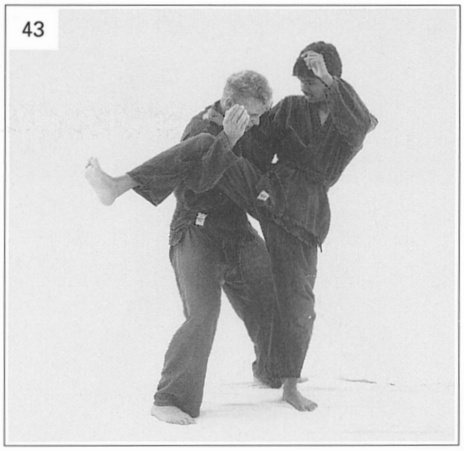

39

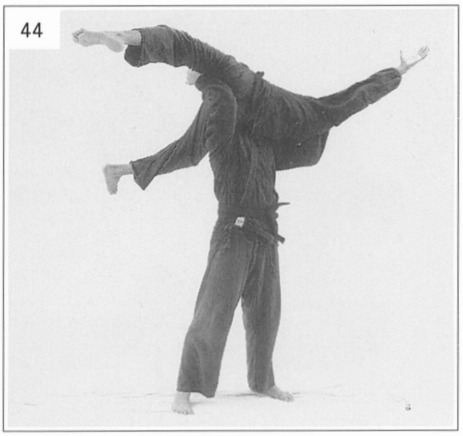

40

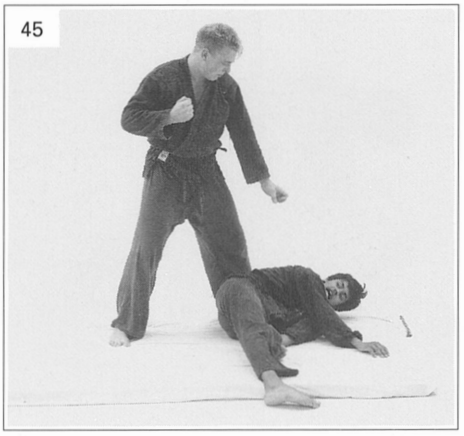
Het tweede voorbeeld van een armworp is een overname van een hoog ingezette beenworp (deze overnametechniek kan tevens worden toegepast als de ander aanvalt met een trapbeweging die ontweken wordt). Voordat het hoog geheven been van de tegenstander u raakt pakt u dat been met de rechterhand beet om het vervolgens direct omhoog tegen de eigen heup aan te drukken. Linkerhand en onderarm worden op de borst van de aanvaller geplaatst. Het been van de aanvaller wordt hard omhooggetrokken en ook weer weggeduwd tijdens het meestappen als met de linkerarm de borst van de tegenstander omlaag wordt getrokken. **Foto's 41 t/m 45.**


41


42

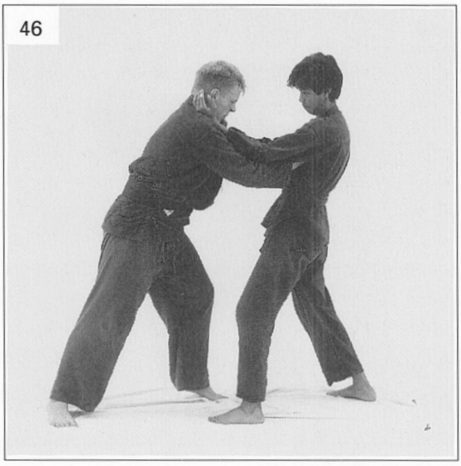

43


44

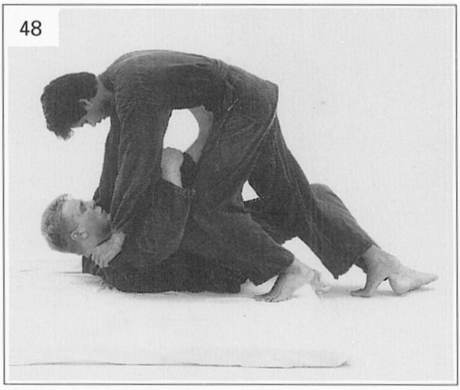

45

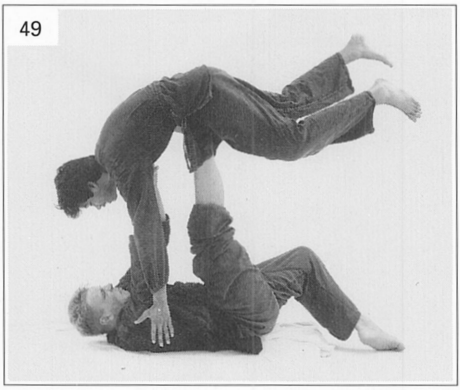
De rol achterover worp
Bij deze variant valt men achterover zonder dat men kan zien waar men terecht komt. Voor iedereen die zoiets voor het eerst doet is dat een vervelende belevenis omdat men natuurlijk altijd graag weet waar men valt en de rug nu eenmaal nogal kwetsbaar is. Maar dit soort worp is, mits goed uitgevoerd, alleen maar gevaarlijk voor degene die geworpen wordt.

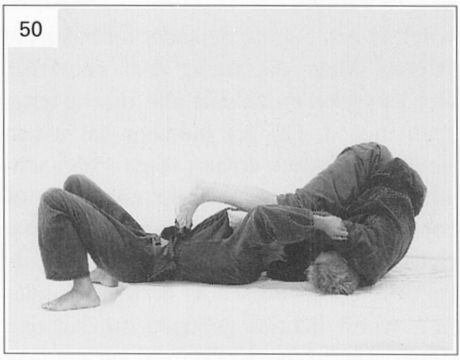
De eerste en ook meest bekende van deze soort is die waarbij twee mensen tegenover elkaar staan en elkaar bij de jas beetpakken. Nu doet u enkele stappen naar voren in een poging de ander uit balans te krijgen. Maar die werkt daar natuurlijk niet aan mee en zal uit alle macht terug gaan duwen. Op het moment dat u een stevige tegendruk ervaart stapt u snel achteruit, plaatst een voet op zijn buik of borst, houdt de revers stevig vast en laat u zich achterover vallen. Het been van de voet die op de borst van de tegenstander rust, wordt lichtjes gebogen om het dan ineens snel uit te strekken op het hoogste punt. De tegenstander gaat nu vallen en indien u hem stevig aan zijn revers vasthoudt komt hij op zijn rug terecht. **Foto's 46 t/m 51.**

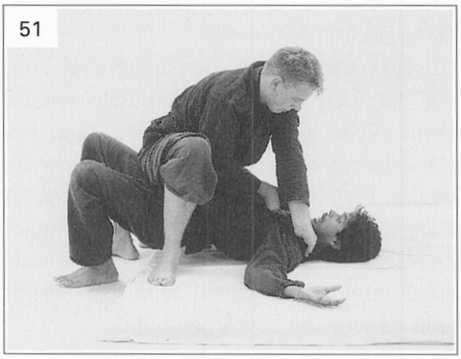












Een tweede variant geldt voor de positie waarin men de armen stevig om de tegenstander heen heeft geslagen. De aanzet voor de worp kan nu op verschillende manieren gebeuren. De tegenstander valt het hardst als men zijn beide armen omvat houdt want dan moet hij op zijn nek of hoofd neerkomen. In het andere geval kan

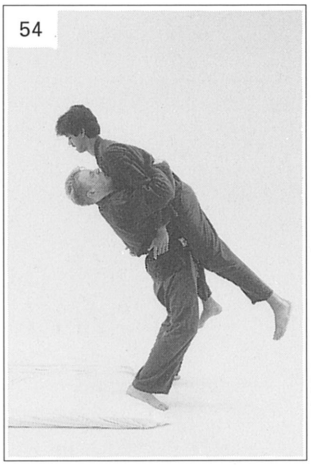
hij zijn handen bij het neerkomen uitspreiden, maar dan loopt hij wel de kans zijn polsen te breken.
De worp zelf is heel eenvoudig. Nadat men de ander stevig beet heeft rondt men de rug en duikt men als het ware naar achteren. Door een stevige zet met de buik of heup komt de tegenstander omhoog. Uw eigen hoofd gaat nu naar de grond, maar vlak voordat het hoofd de grond zal raken (als afstand is aan te houden een 5 tot 10 cm) draait men het gehele lichaam een halve slag zodat uw borst naar de grond gaat. Maar de tegenstander heeft de grond al geraakt en komt door die halve draai nu helemaal in een hachelijke positie. **Foto's 52 t/m 57.**

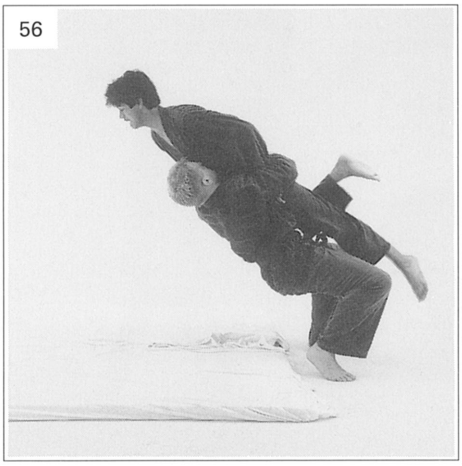
C Worpen met het onderlichaam

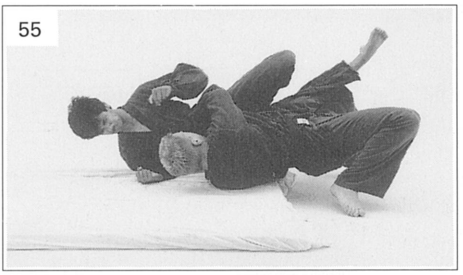
De onderlichaamworpen worden gemaakt met heupen en benen.
Er zijn twee heupworpen die heel goed voldoen in de praktijk. De eerste is wanneer men met de rechterarm het hoofd van

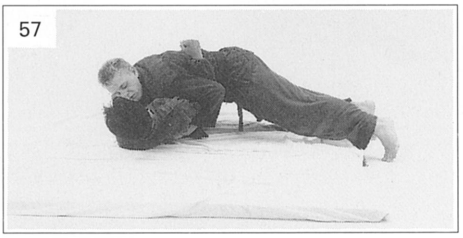

52


53

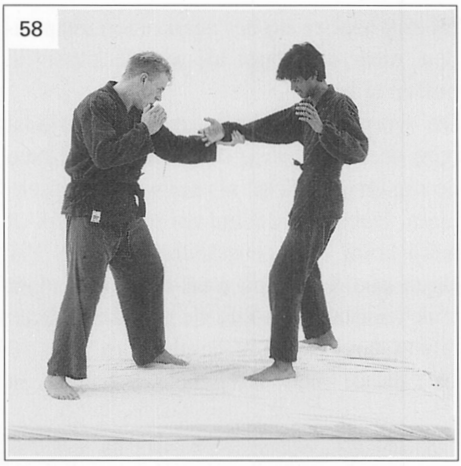

54

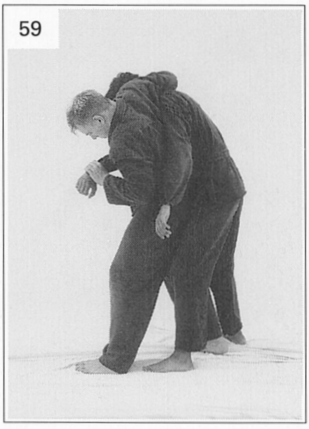

56


55


57

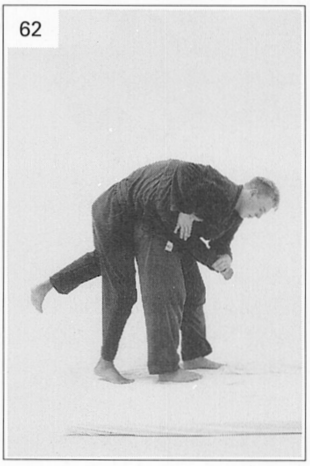
de tegenstander zo vastpakt dat het in de ellebooghoLte komt te liggen. Het rechterbeen komt nu iets naar voren, direct gevolgd door het andere been en met de armen wordt een trekkende neergaande beweging gemaakt waarbij men enigszins door de knieën zakt. Op het moment dat men de tegenstander uit balans heeft gehaald worden de knieën weer gestrekt, drukt men de heup flink naar achteren en trekt men met een flinke ruk aan de nek. De tegenstander valt. **Foto's 58 t/m 66.**

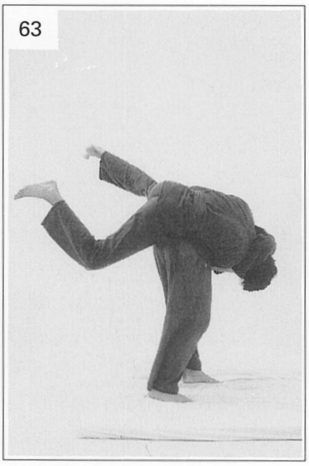

58

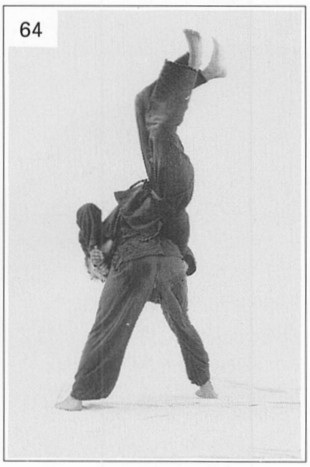

59

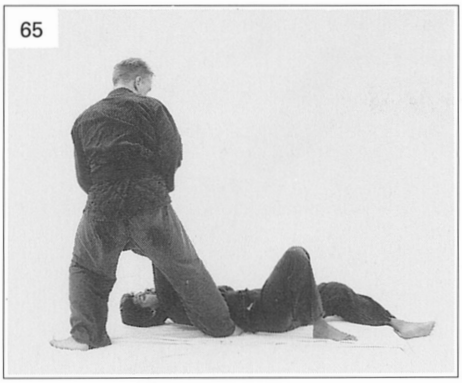

60

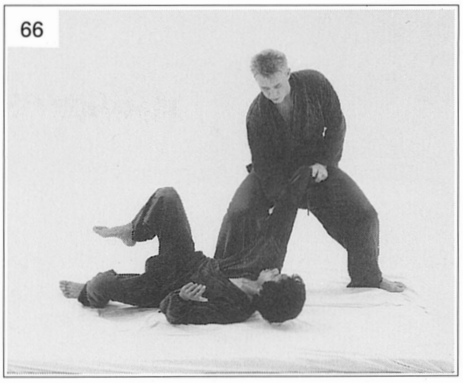

61


62

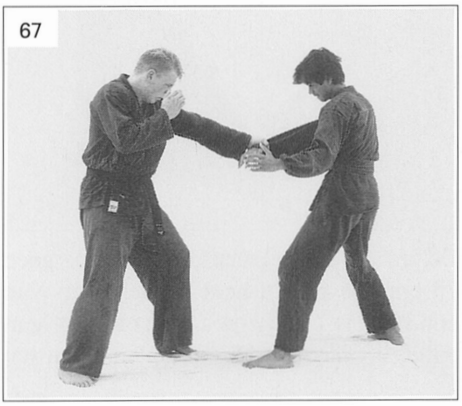

63

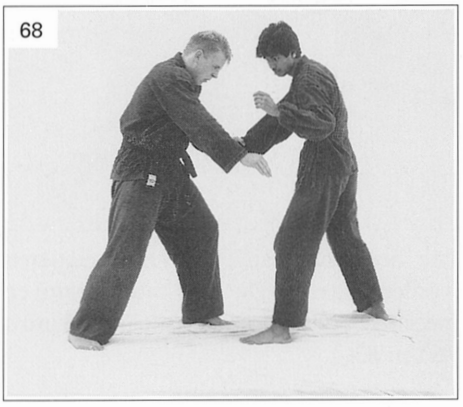

64





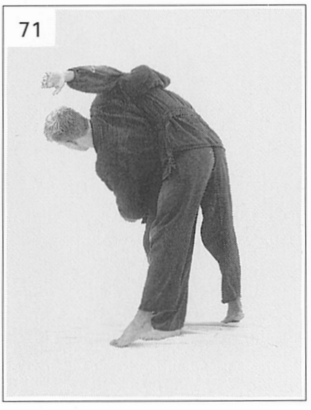
Bij de tweede variant wordt de rechterarm met een snelle opwaartse beweging onder de linkerarm van de tegenstander doorgestoken. De voeten rechts en links stappen snel in en de heup wordt eveneens ingedraaid. Met de linkerarm wordt een stevige ruk aan zijn lichaam gegeven. Deze beweging wordt doorgezet en op het hoogste punt aangekomen neemt het lichaam deze beweging over met als gevolg dat de tegenstander tegen de grond slaat. **Foto's 67 t/m 75.**

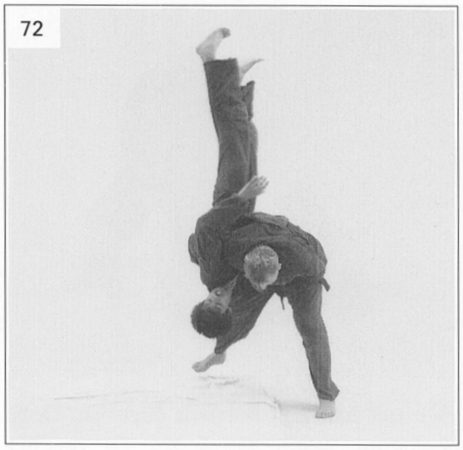


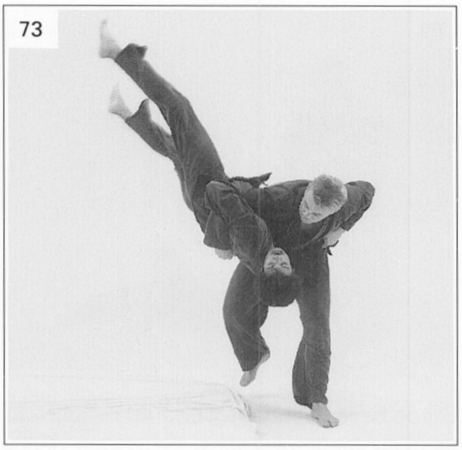


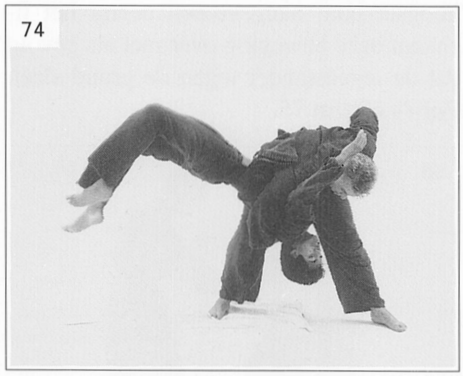




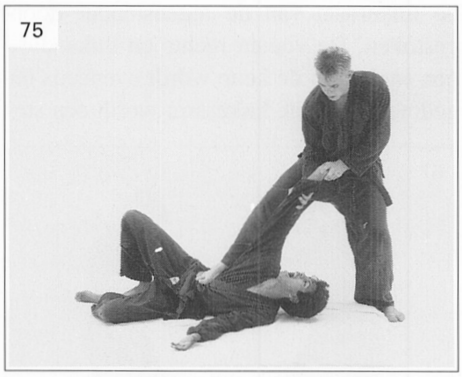




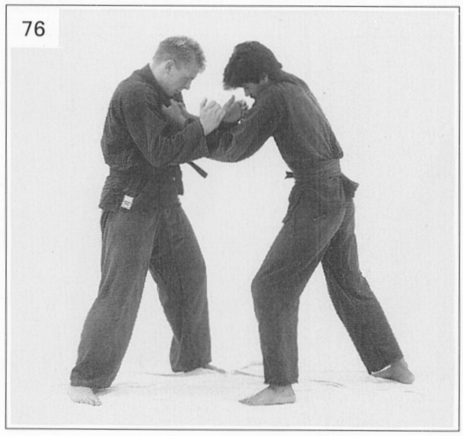


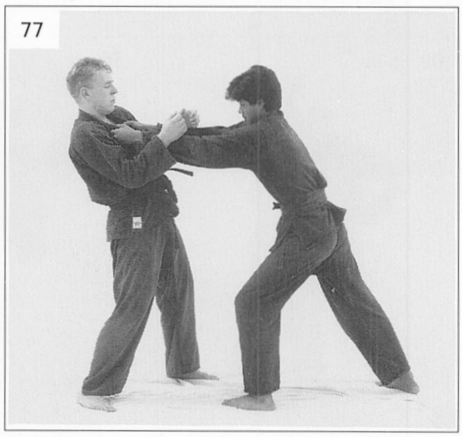


Een beenworp kan op diverse manieren worden ingezet. De meest bruikbare en meest economische is de volgende. **Foto's 76 t/m 83.**



De afstand tot de tegenstander is nog geen 75 cm. Nu pakt u hem bij de revers van zijn kleding of bij zijn armen en trekt hem enigszins naar u toe. Op het moment dat





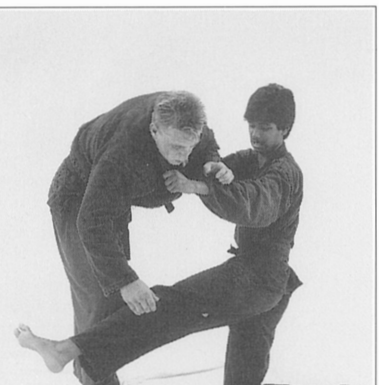
78



79



80



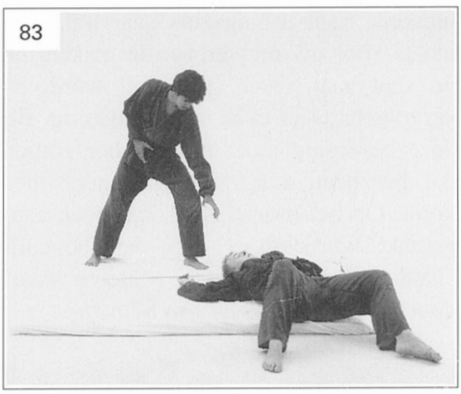
81

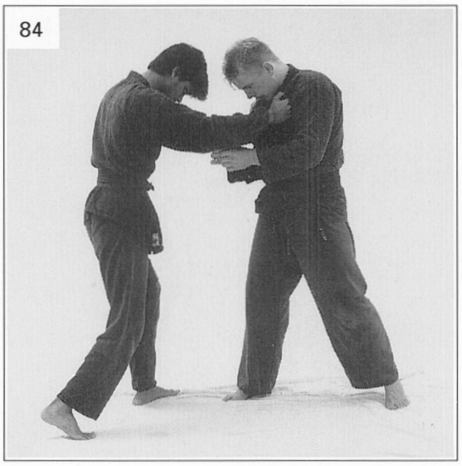


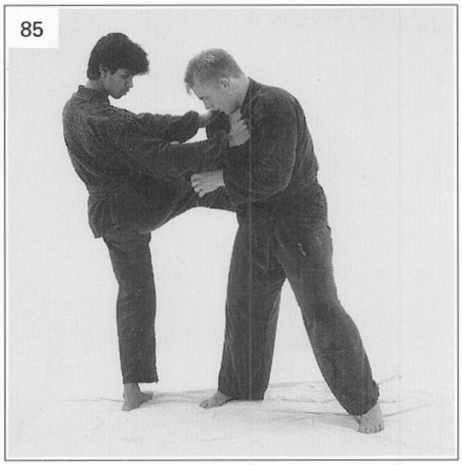
82

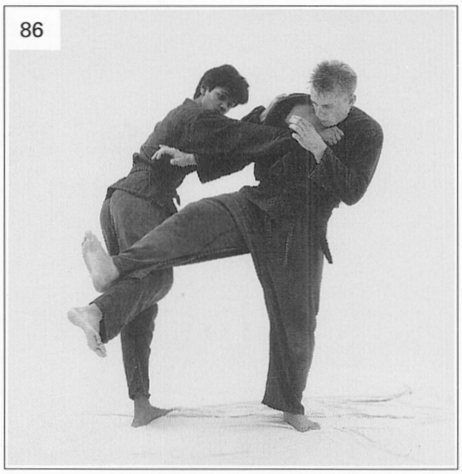


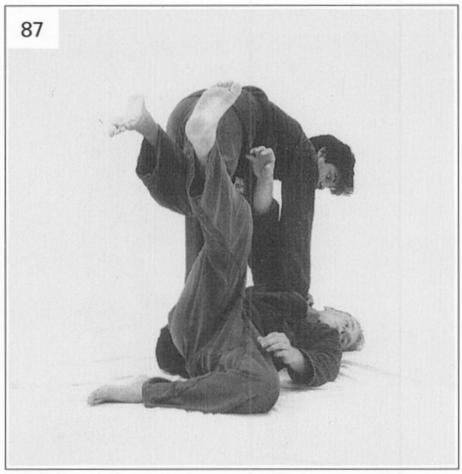
83







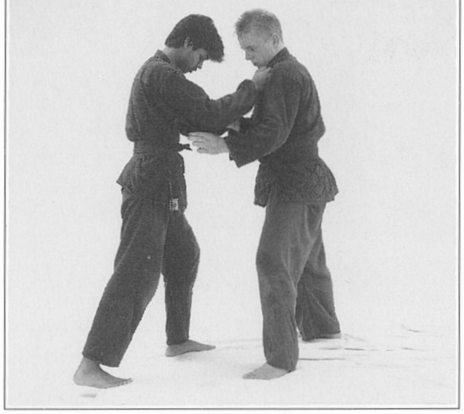




hij meestapt krijgt hij een zetje zodat hij zijn beenstand moet corrigeren. Op dat moment stapt u enigszins naar links om plaats voor uw rechterbeen te maken dat nu snel naar voren gezwaaid wordt en vervolgens weer even snel terugkomt. Bij deze beweging moet men ervoor zorgen dat het been van de tegenstander mee komt. Op het moment dat zijn been aangeraakt wordt duwt men het bovenlichaam van de ander naar achteren waardoor hij valt. **Foto's 84 t/m 87.**

Nog een andere beenworp is mogelijk indien men dicht tegen de tegenstander aan staat en men een been tussen zijn benen kan krijgen. Ook in dit geval is de worp het gemakkelijkste uit te voeren als men eerst wat trekt aan de tegenstander en direct daarna wat duwt. Tijdens dat duwen brengt men het linkerbeen van de tegenstander met een ruk omhoog waarbij u uw gewicht naar voren laat komen. De tegenstander raakt uit balans en valt.
Foto's 88 t/m 91.

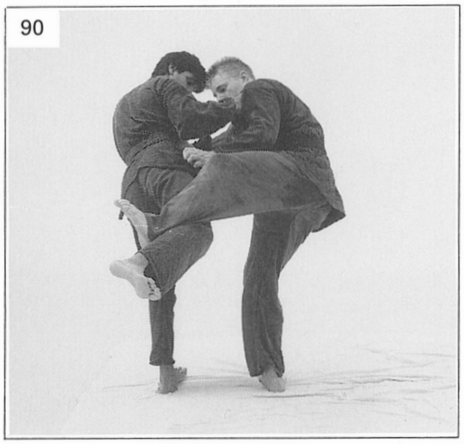
88



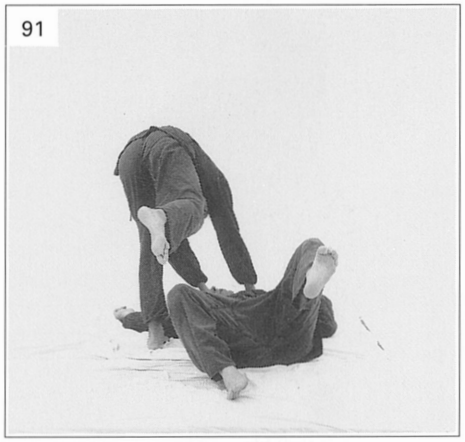
89



90



91

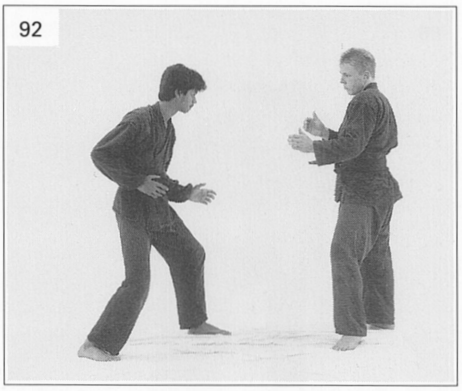


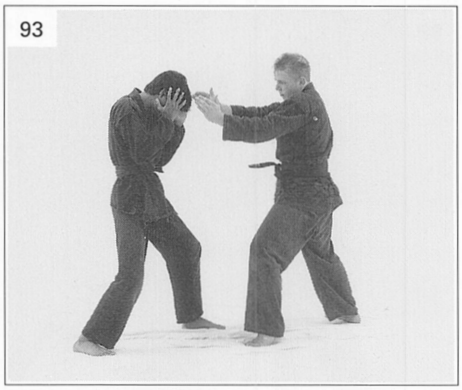
D Worpen vanuit halfzit

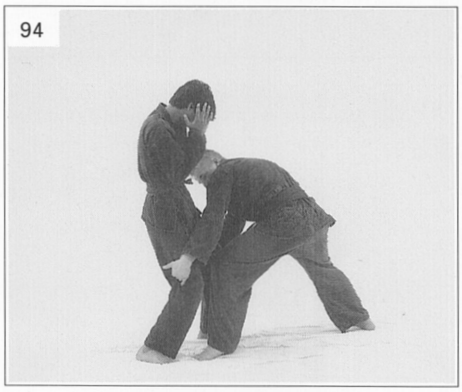
Worpen vanuit halfzit, dus vanuit een houding waarin men meer dan alleen de voeten aan de grond heeft. Uit een dergelijke positie zijn worpen mogelijk die onverwachts en zeer effectief ingezet kunnen worden.

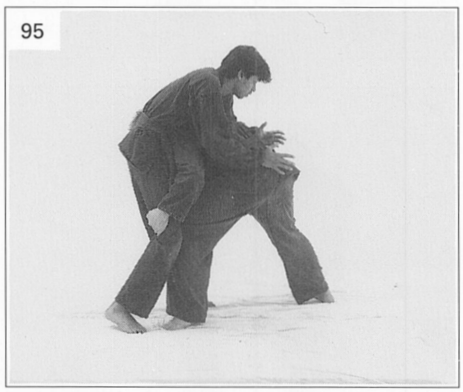
Staande voor de tegenstander wordt een schijnaanval naar zijn hoofd gedaan. Deze reageert door ter verdediging snel zijn armen omhoog te brengen. Maar nu duikt u omiddellijk naar zijn benen, plaatst beide handen in de knieholten en stoot met de schouders tegen zijn heupen en bekken. Met beide handen worden trekkende bewegingen gemaakt en de ander komt ten val. **Foto's 92 t/m 97.**

Een ander type worp is wanneer men tegenover iemand staat en men houdt de revers van zijn jas vast. De rechterhand is daarbij op schouder- of borsthoogte en de linkerhand op buik- of plexushoogte.
Zover dat mogelijk is, komt u met uw rechterknie op de grond waarbij het linkerbeen buigt tot ongeveer 90 gr.
De worp wordt ingezet door met beide ar-

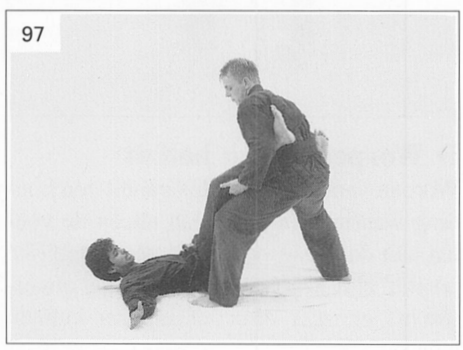










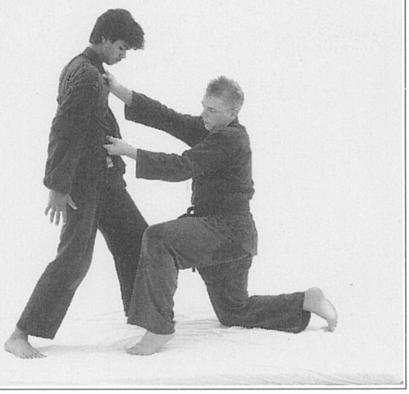


men over het gebogen been te gaan trekken. Op het moment dat de linkerhand boven het gebogen been komt wordt deze hand teruggetrokken naar het eigen lichaam toe en wordt de trekkende beweging van de rechterhand omgezet in een duwende in de richting van het been. De tegenstander komt ten val omdat hij als het ware over uw been heen struikelt. **Foto's 98 t/m 101.**

E Worpen vanuit zithouding

Worpen vanuit zithouding hebben alleen succes als men op het juiste moment de tegenstander uit balans kan brengen.

98



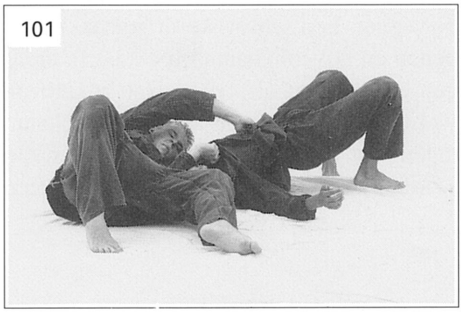
99



100



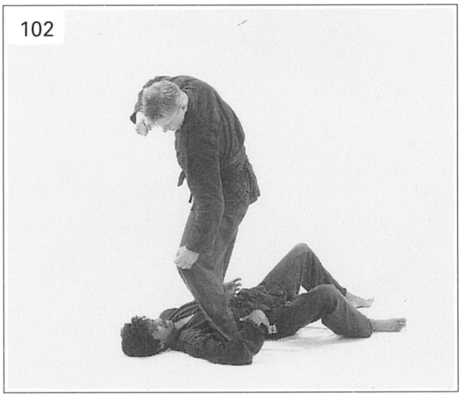
101

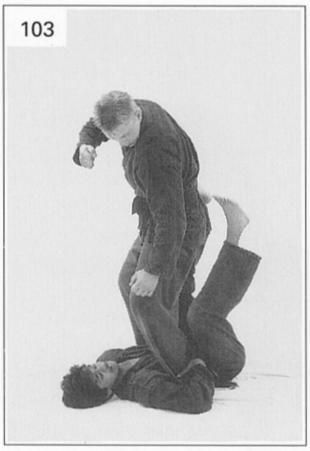


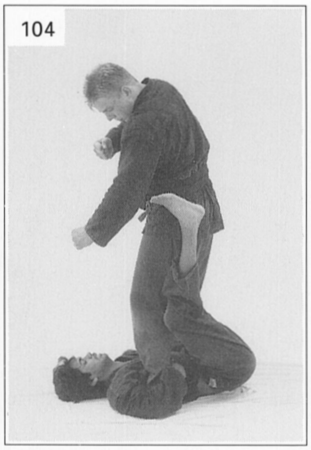
De pure kracht die men in staande positie kan uitoefenen moet men werkende vanuit de zithouding compenseren door snelle gewichtsoverbrenging en techniek. Er worden twee voorbeelden gegeven.

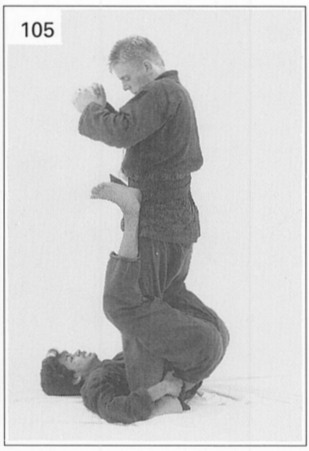
Bij het eerste voorbeeld gaat het om een situatie waarin u op de grond ligt met uw tegenstander wijdbeens boven u. Nu pakt u zijn enkels vast en komt achter zijn lichaam langs in de zgn. kaarsstand. Bijna tegelijk gaan voeten en onderbenen onder de armen van de tegenstander omhoog en klemmen zich vast tegens zijn schouders of borst. Meestal reageert de tegenstander door te trachten met zijn handen zijn enkels los te krijgen. Door zich krachtig uit te strekken en de benen te krommen komt de tegenstander ten val. **Foto's 102 t/m 105.**

102

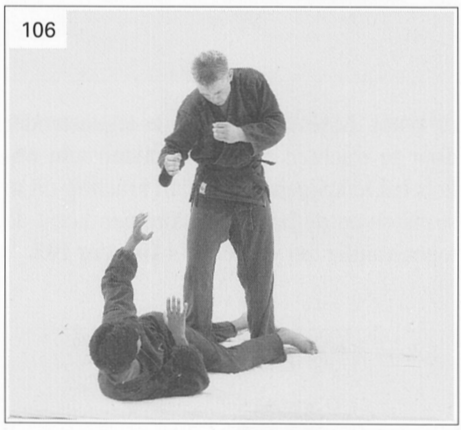


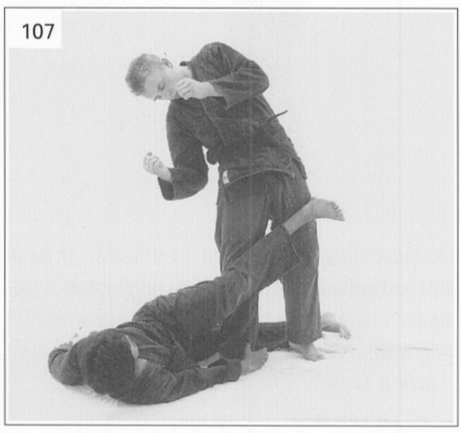


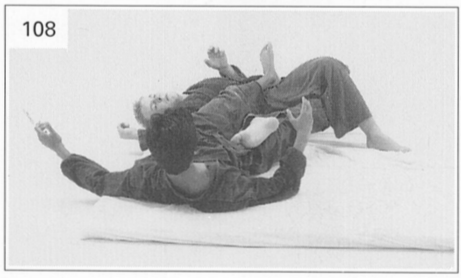




Het andere voorbeeld is de bekende schaarbeweging. Een schaar wordt gemaakt door benen en bovenlichaam bij elkaar te brengen en dat gaat als volgt. Het linkerbeen wordt daarbij gebracht achter het lichaam tegen een lichaamsdeel dat gebogen kan worden, bijvoorbeeld een knieholte, een nek etc. Het rechterbeen blijft voor het lichaam, indien mogelijk ook tegen een lichaamsdeel dat men kan buigen. Het linkerbeen gaat krachtig naar voren en het rechterbeen naar achteren. De tegenstander raakt uit balans en valt. **Foto's 106 t/m 108.**







Natuurlijk bestaan er nog vele andere worptechnieken, maar die kunnen moeilijk hier allemaal beschreven worden. Wil men er meer van weten dan zal men daarvoor speciale cursussen moeten volgen.

31 De kleding van de ninja

De hier afgebeelde kledingstukken zijn zoals men die ook heden ten dage kan aanschaffen. Het verschil met de originele is niet erg groot. In plaats van een kap en een monddoek droeg men ook wel een soort sjaal zoals men die bij de woestijnvolkeren ziet. Een soort lange lap die zowel hoofd, schouders als gezicht bedekt.
Afhankelijk van het seizoen paste men zich aan. Op bijgaande foto's ziet u de auteur een combinatie van een zwart pak en een camouflagepak aantrekken. Met opzet zo gekozen omdat deze combinatie het camouflage-effect nog eens vergroot.

Men hield bij de kleding niet alleen rekening met de seizoenen, maar ook met het gebied waar men doorheen moest trekken. Op de foto's ziet men de actiekleding die in begroeid gebied gedragen werd. Andere mogelijkheden waren een geheel wit of geheel zwart pak, al of niet met onderdelen die dienden om zich te vermommen.

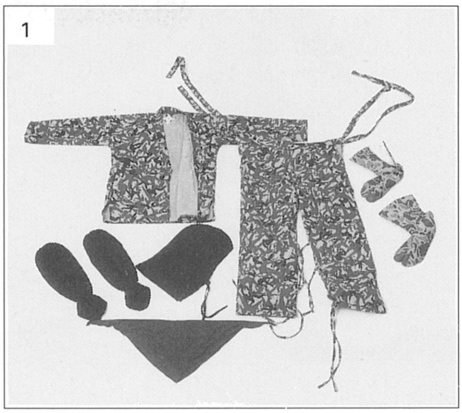
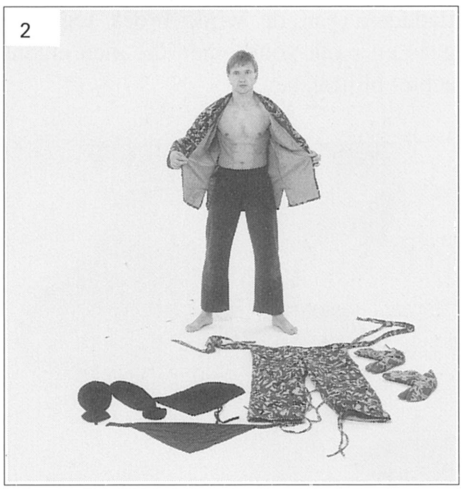
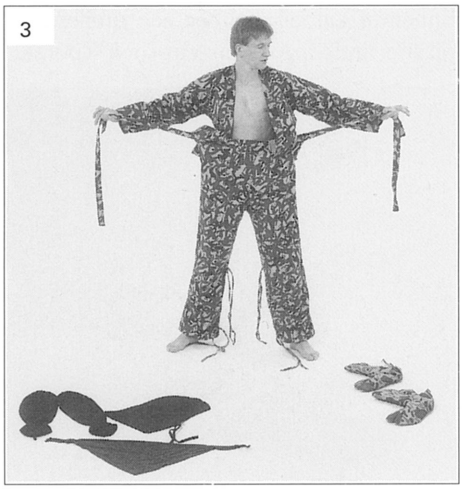


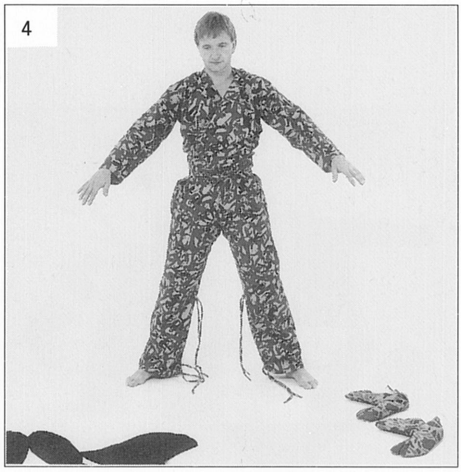
Foto 1
Hierop ziet men de gehele uitrusting.

Foto 2
Eerst wordt de jas aangetrokken. Deze jas is altijd voorzien van goed afsluitbare zakjes voor het opbergen van uitrustingsstukken.

Foto's 3 en 4
De broek heeft twee lange banden bij de heupen, die gebruikt worden als riem



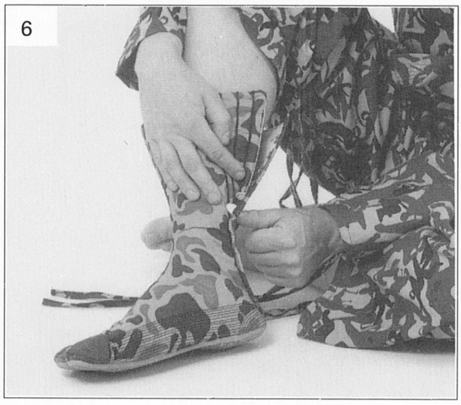


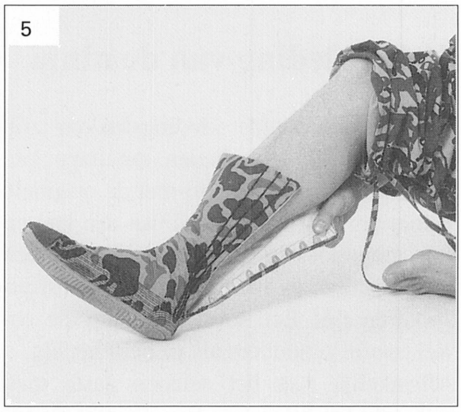


maar ook kunnen dienen om er wapens tussen te steken. Het vastmaken van deze banden gebeurt als volgt. De korte band doet men van achteren en knoopt men van voren vast, de lange band doet men van voren en knoopt men ook van voren vast. De jas wordt in de broek gestoken.

Foto 5

De *tabi sokken*. Een verhaal apart Vroeger waren dit een soort sloffen, gemaakt van bepaalde wolsoorten en voorzien van een dikke, lederen zool. Men droeg dan geen sokken. De huidige tabi zijn gemaakt van linnen of katoen, hebben een rubberen of plastic antislipzool en zijn ook voorzien





van een handige sluiting. Zie de volgende foto.

Foto 6

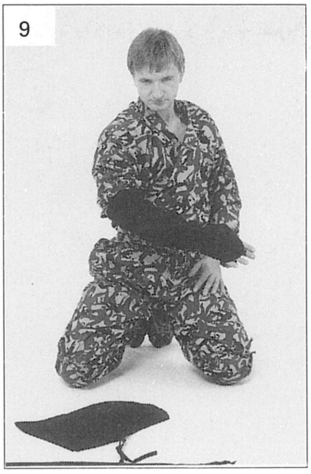
Deze sluiting bestaat uit een rij metalen lipjes aan de ene kant en drie rijen lusjes aan de andere. De metalen lipjes steekt men al naar gelang de dikte van de kuit in de lusjes. Omdat de lipjes klem komen te zitten tussen het been en de lus kunnen ze niet gemakkelijk losschieten.

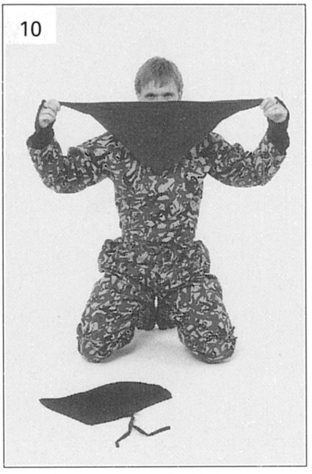
Foto 7

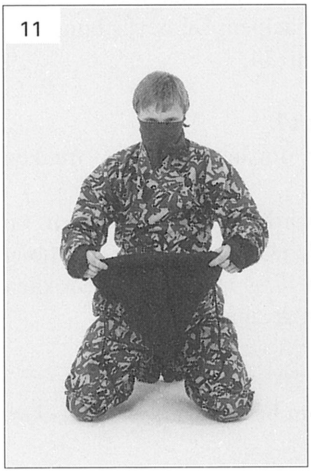
Onderaan de broek zitten nog enkele koorden op kuit- en enkelhoogte. Dit om fladderen van de wijde broek tegen te gaan en zo te voorkomen dat men ergens achter blijft haken.

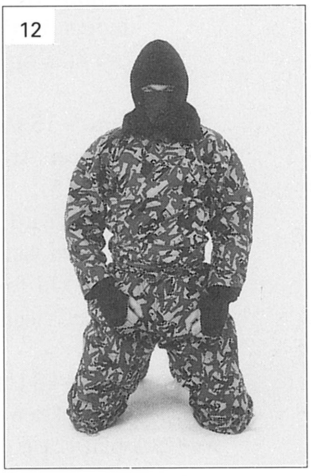












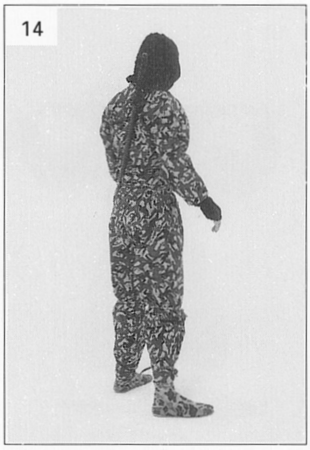


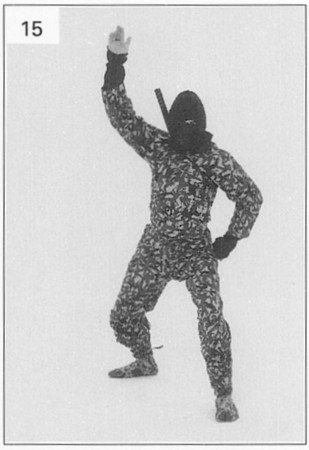
Foto's 8 en 9
De *armpads*. Deze armbeschermers waren vroeger gemaakt van stug leer en werden met banden aan de arm bevestigd. Tegenwoordig zijn deze banden van stof en louter nog traditioneel. Men kan er wel wat tussen steken, maar dat moeten dan platte en lichte dingen zijn. Het is echter vanwege de constructie niet aan te raden.

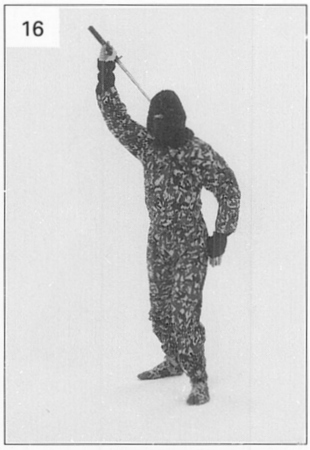
Foto 10
Het monddoekje. Wordt aan de achterkant van het hoofd vastgeknoopt. Het diende ter camouflage en maakte iemand onherkenbaar. Samen met de kap vervangt het de vroegere hoofddoek.

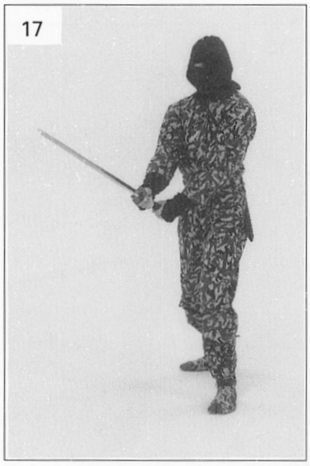
Foto's 11 en 12
De kap wordt opgezet, de bijbehorende losse koorden worden eerst voorlangs gekruist en dan ook achter het hoofd vastgemaakt.

Foto's 13 en 14
Het zwaard is een belangrijk onderdeel van de uitrusting en wordt op de rug be-


14


15

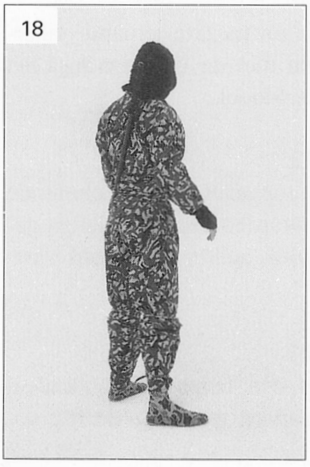

16

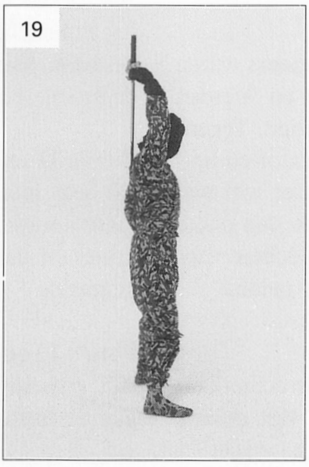

17

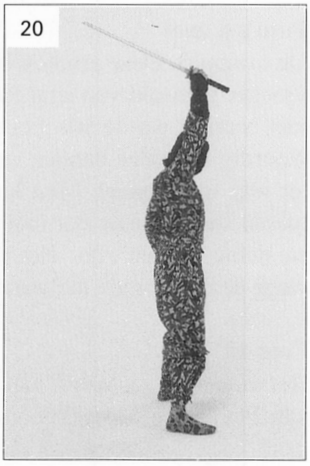
vestigd (foto 13). Meestal moet iemand anders daarbij helpen. De bevestiging zelf ziet men op foto 14.

Foto's 15 t/m 17
De basisstand om het zwaard te trekken (foto 15).
Het zwaard wordt getrokken. Let ook op de stand van de elleboog (foto 16) die hoog blijft. Op foto 17 is het zwaard getrokken en men staat in de uitgangspositie.

Foto's 18 t/m 20
Het trekken van het zwaard, nog eens van opzij gezien.


18


19


20

32 Het lichaam als wapen

Het lichaam zelf is voorzien van een groot aantal natuurlijke wapens die – mits goed gebruikt – dodelijk effectief kunnen zijn. In de nu volgende fotoserie wordt getoond wat in dit verband allemaal mogelijk is met een goed getraind lichaam.

De hand is vanwege bouw en vorm een veelzijdig wapen en kan op vele manieren als zodanig gebruikt worden. Met de platte hand bijvoorbeeld kunnen zeer pijnlijke slagen worden uitgedeeld en wie denkt hier niet aan de billekoek die men vroeger wel eens kreeg als men iets gedaan had wat niet mocht? Met de hand kan men ook een vuist maken en dat kan ook weer op allerlei manieren.

Foto's 1 t/m 23

1 en

2 De vuist respectievelijk van opzij en van onderen gezien.

3 De speervuist.

4 Zijaanzicht van de speervuist.

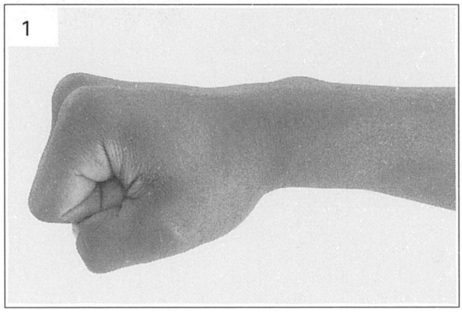
5 Knokkel speervuist.

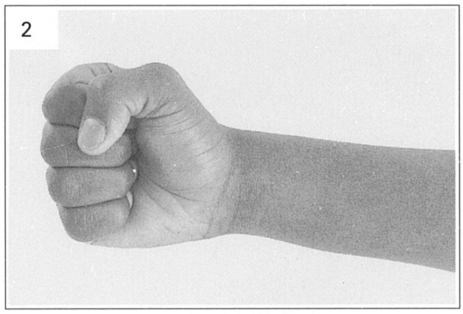
6 De knokkel speervuist van onderen gezien.

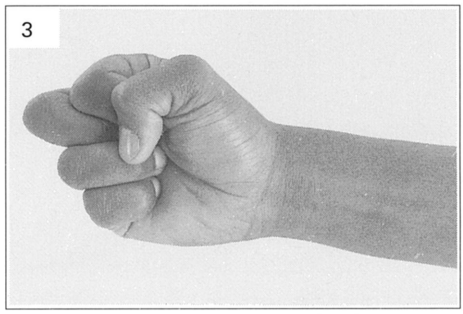
7 De twee stekende vingers (kan ook met één of drie).

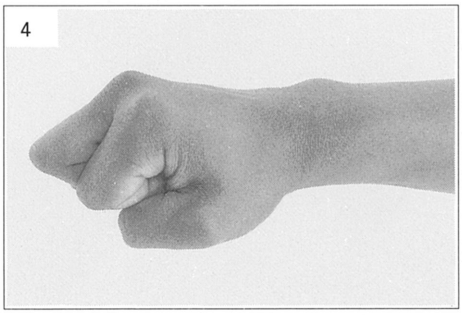
8 Speervingers.

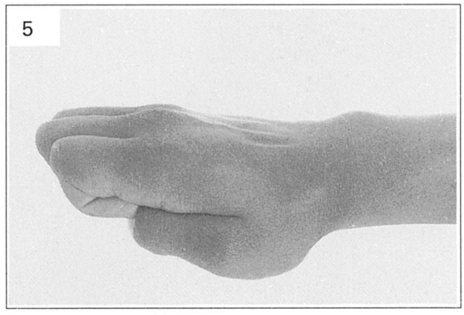
9 Zijwaartse slag met de hand.



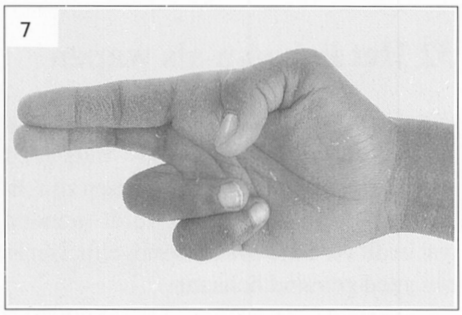


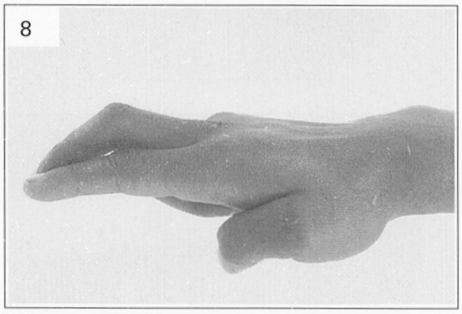


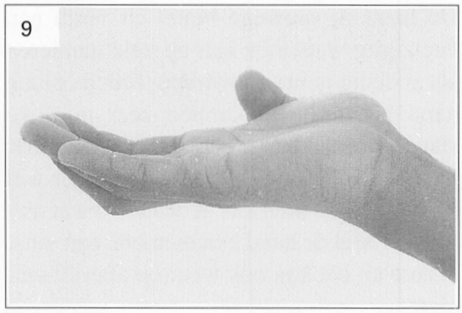


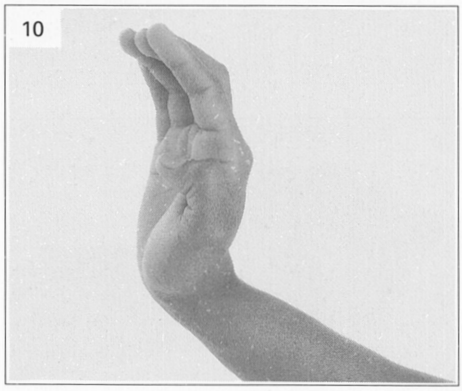


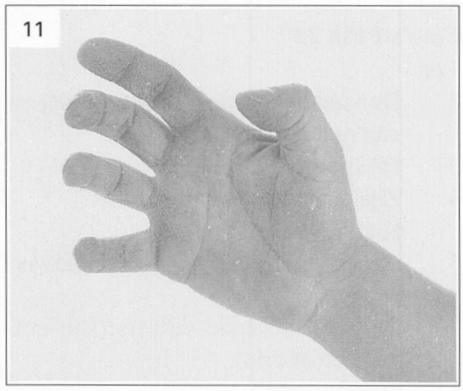

6

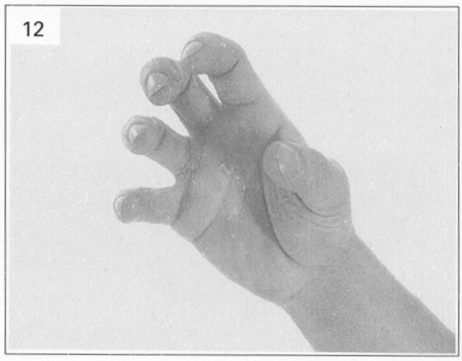

7

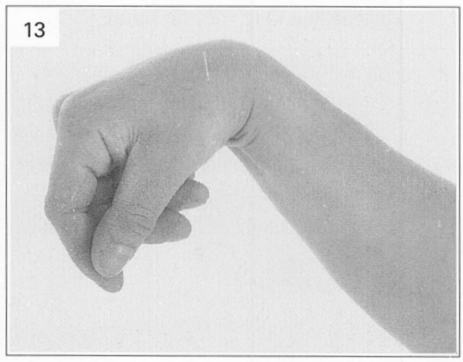

8


9

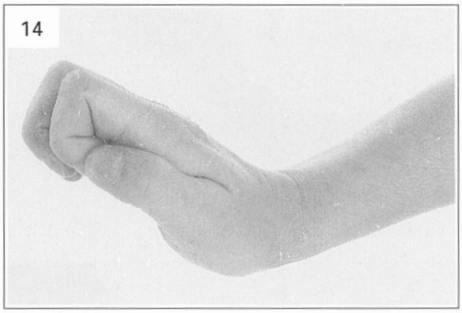

10

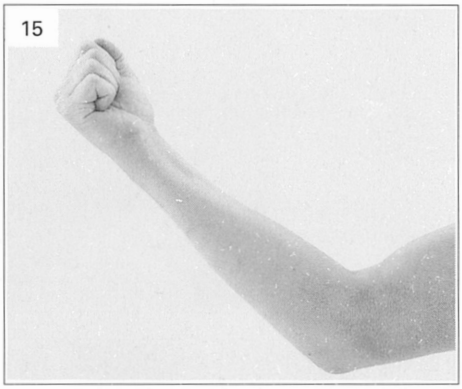

11


12

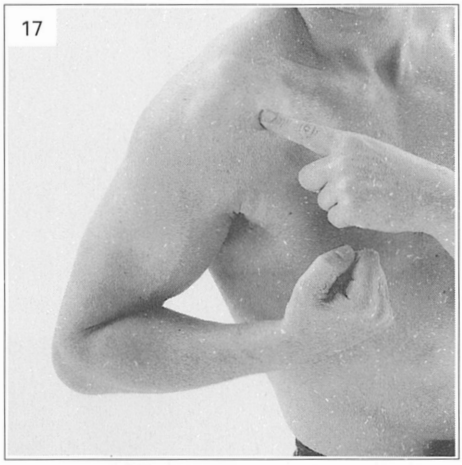

13

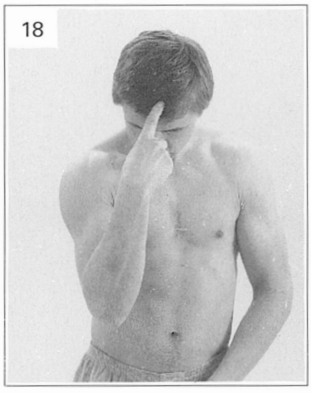
10 Geopende palm van de hand.
11 Katteklauw.
12 Tijgerklauw.
13 Pols boven.
14 Pols onder.
15 Onderarm.
16 Elleboog.
17 Schouder.
18 Voorkant hoofd.
19 Zij- en achterkant van het hoofd.

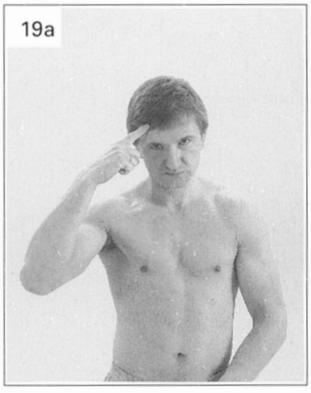


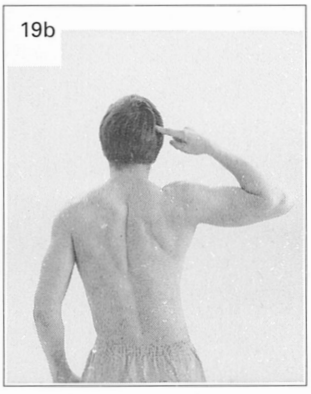


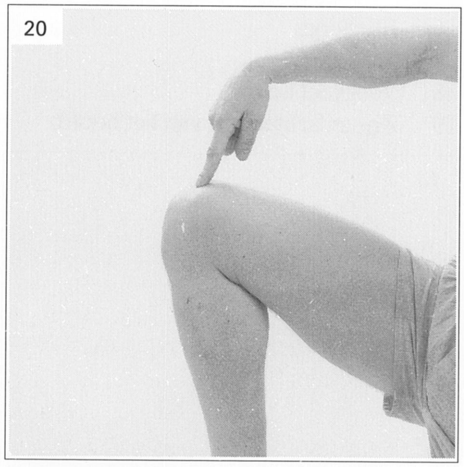


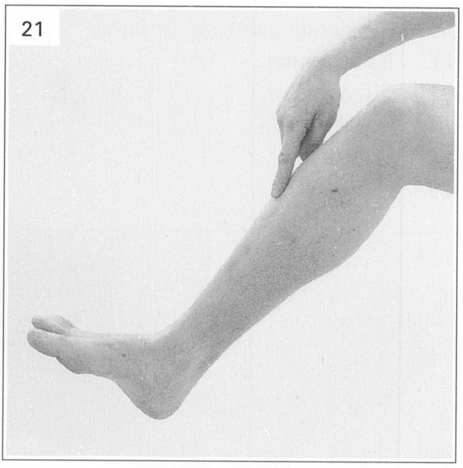


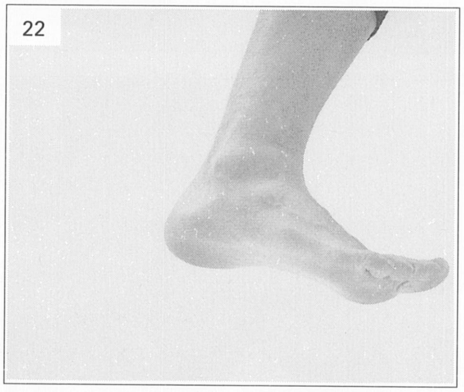


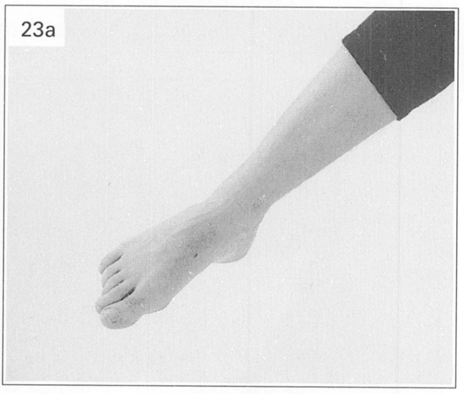


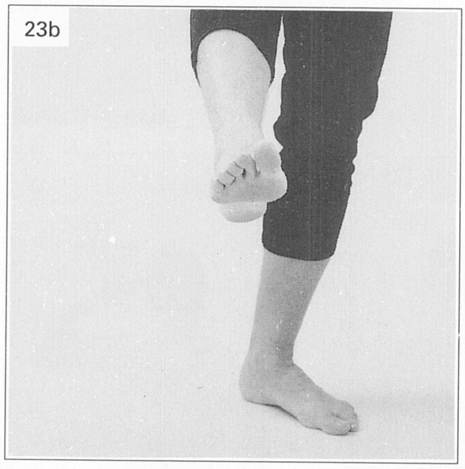












20 Knie.
21 Scheenbeen.
22 Hiel.
23a Wreef, zij- en binnenkant van de voet.
23b Bal van de voet

33 Ninjutsu als zelfverdedigingskunst

Ninjutsu is een uitstekende manier om zich te verdedigen, maar aan elke zelfverdedigingskunst kleven enkele nadelen en dat geldt ook hier.

Een belangrijk punt is dat iemand die de kunst van zelfverdediging wil leren en toepassen, moet beschikken over de juiste geestelijke instelling die vooral zal blijken als het in de praktijk erop aan komt.
Angst is in dergelijke situaties een slechte raadgever en brengt de kennis en de kunst van de zelfverdediging, hoe goed men het misschien ook geleerd heeft, in gevaar. Vechten moet instinctief en intuïtief gebeuren. Alle handelingen moeten volkomen werktuiglijk verricht worden.
Daarom moet steeds bij elke opleiding in de zelfverdediging alvorens aan de technieken te beginnen ruim aandacht besteed worden aan de mentale instelling. Is die eenmaal juist en heeft men geleerd angst om te zetten in agressie, dan pas kan gekeken worden naar de technieken.
Uit de technieken die in dit boek beschreven worden zal men zelf een selectie moeten maken . De keus die men maakt hangt ook af van de kleding die men gewend is te dragen (let daarbij vooral ook op het schoeisel dat u meestal draagt en de vorm van sommige kledingstukken zoals wijde of nauwe broekspijpen of rokken etc.) en van de plaatsen waar u regelmatig komt of verblijft.
Oefen op manieren om van een fiets af te vallen of zich van een aanvaller te ontdoen als u lastiggevallen wordt in bijvoorbeeld een auto, een steeg, een kroeg of een restaurant. Een handige methode daarbij is uw oefeningen te laten opnemen door iemand met een videocamera. Later draait u de video af en u kunt dan rustig analyseren welke fouten u maakte en wat beter moet.

De auteur van dit boek heeft talloze lessen in zelfverdediging gegeven aan uiteenlopende groepen cursusten zoals ambtenaren, leden van beveiligingsdiensten, studenten etc. Elke groep bleek haar eigen specifieke behoeften en moeilijkheden te hebben waarop apart ingespeeld moet worden. Maar tevens verandert het maatschappelijk beeld zelf ook voortdurend zodat de gevechtskunst mee moet evolueren. In de praktijk zal dan moeten blijken of de steeds aangepaste theorieën inderdaad daarmee overeenstemmen.

De nu volgende fotoseries worden gegeven zonder verder commentaar opdat u zelf uw eigen conclusies kunt trekken.





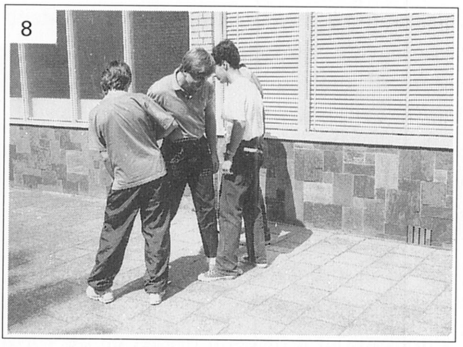

3


4


5


6


7


8


9


10


11


12


13

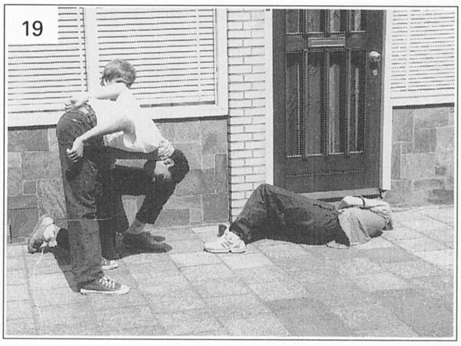

14


15

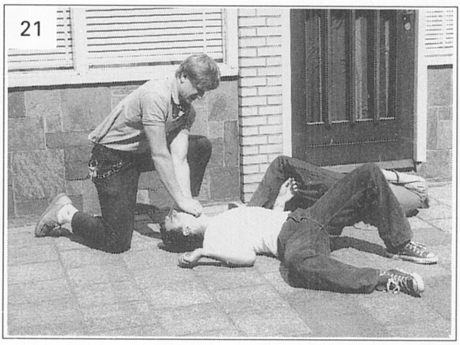

16


17


18

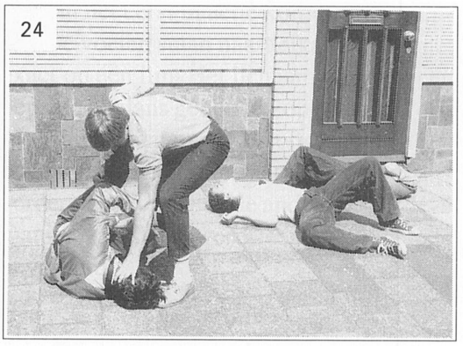

19


20


21


22


23


24


25


26


27


28


29


30


31


32


33

34 Oriëntatie, beveiliging en voedselbevoorrading

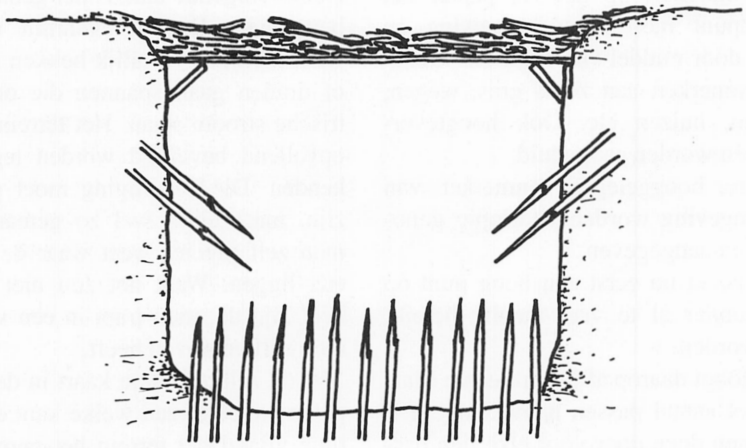
Zich oriënteren wil zeggen zich bewust worden van de plaats waar men zich op een bepaald moment bevindt en de route weten die men moet volgen om op de plaats van bestemming te komen. Men heeft daarvoor nodig richtinggevoel, kennis van de omgeving en van de weg die men al afgelegd heeft.
De vroegere ninja's beschikten over een uitstekend richtinggevoel omdat zij natuurmensen waren en de tekenen van de natuur begrepen. Ze waren bekend met de stand van de zon en de maan die dienst deden als klok en richtingaanwijzer en konden zich oriënteren op de stand van de sterren. Tevens werden binnen een clan alle ervaringen doorgegeven over afstanden, terreingesteldheid etc.

Het probleem van nu is echter het feit dat wij als moderne mensen ver van de natuur afgedwaald zijn en veelal geen of nauwelijks nog enig richtinggevoel hebben. Maar de oude technieken kunnen ook heden ten dage nog toegepast worden zoals uit het volgende zal blijken.
Het begin is vast te stellen waar het oosten en westen liggen. Dat doen we door middel van een schaduwpatroon.
Men mag dan wel ver afgedwaald zijn van de natuur, maar iedereen weet dat de zon opkomt in het oosten en daalt in het westen. We weten ook dat de zon om 12.00 uur 's middags op haar hoogste punt staat.
Om nu een schaduwpatroon te creëren, hebben we stok van ongeveer 1 m nodig en een open plek. Die plek moet vlak zijn en begroeiing mag de schaduwvorming niet verstoren. De stok wordt in de plek gezet en alle mogelijke oneffenheden (bijv. stenen) rondom de stok worden verwijderd. We kijken nu hoe de schaduw valt. Is die kort en dicht bij de stok dan betekent dit dat de zon op haar hoogste punt staat.
Na de stok geplaatst te hebben wachten we even het draaien van de zon af en we letten daarbij op de schaduwvorming van de stok. Staat de zon in het oosten dan wordt de schaduw steeds kleiner totdat die om 12.00 uur 's middags het kleinst is. Daarna wordt de schaduw – in de richting van het westen – steeds langer. Op deze manier kunnen we te weten komen waar het oosten is en waar het westen. Aan de hand daarvan kunnen we nu ook bepalen waar het noorden en het zuiden liggen. Dit lijkt op het eerste gezicht geen problemen op te leveren, maar men moet dan eerst wel weten op welk halfrond van de aarde men zich bevindt. De vraag is dan: aan welke kant van de stok staat de schaduw? Op het noordelijk halfrond staat deze schaduw om 12.00 uur 's middags pal zuid en op het zuidelijk halfrond pal noord.
Nu we weten waar de vier windrichtingstreken zich bevinden moeten we de plaats waar we ons bevinden beschrijven. Dat betekent het maken van een plattegrond of een kaart. Dat is een secuur werk waarvoor nodig is een stuk papier, iets om mee te schrijven en vooral een goed concentratievermogen.
Allereerst wordt een hoog punt in de omgeving opgezocht. Dit hoge punt moet goed herkenbaar zijn en blijven ten opzichte van de omringende omgeving want het is het vaste oriëntatiepunt of anders gezegd: het basispunt. Van hieruit worden de volgende stappen ondernomen.

1 Men markeert op het vel papier het hoofdpunt met naaste omgeving en geeft door middel van symbolen andere kenmerken aan zoals gras, wegen, bomen, huizen etc. Ook hoogteverschillen worden aangeduid.
2 Andere, hooggelegen kenmerken van de omgeving worden voorlopig genoteerd en aangegeven.
3 Men zoekt nu eerst een hoog punt op dat zonder al te veel moeite bereikt kan worden.
4 Men loopt daarop af in een rechte lijn.
5 Tel het aantal passen nauwkeurig. Dit kan men doen door voor elke tien passen een streepje te zetten en conform te markeren op de grond of een boom.
6 Ga dan terug naar het basispunt en loop naar een volgend markant punt,. maar let daarbij wel op de windrichting.
7 Doe hetzelfde met vier tot zes andere markante punten en teken alles op wat zich bevindt tussen het basispunt en deze herkenningspunten.
8 Loop van het ene herkenningspunt naar het andere en noteer de afstanden.

Zo komt langzamerhand een kaart tot stand. Het is een tijdrovend karwei, maar het kan van groot belang zijn in het geval dat men later met anderen bij dit punt terugkomt. Want u kent het terrein dan al door en door en dat geeft een enorme voorsprong.
We weten nu de basispositie, de geografische ligging en het terrein is enigszins in kaart gebracht.
De volgende stap is de kaart voorzien van verdere details die belangrijk zijn zoals plaatsen waar men eten of drinken kan halen en plekken die zich goed lenen voor het maken van een veilig onderkomen of een veilige kookgelegenheid.

De nu volgende taak is het gebied te gaan beveiligen. Dat is evenmin eenvoudig want men kan moeilijk hekken neerzetten of draden gaan spannen die onder elektrische stroom staan. Het terrein moet onopvallend beveiligd worden tegen onbekenden. Die beveiliging moet gevarieerd zijn, maar altijd wel zo gemarkeerd dat men zelf precies weet waar de valkuilen etc. liggen. Want het zou niet de eerste keer zijn dat men trapt in een valkuil die men zelf gegraven heeft.
Met de zelfgemaakte kaart in de hand bepalen we eerst van welke kant een mogelijke vijand het terrein het gemakkelijkst kan binnendringen. Deze kant wordt natuurlijk extra beveiligd. Dat kan gebeuren door het aanleggen van schietvallen, valkuilen, zweepvallen, de oude en bekende ophangvallen (men komt te hangen aan de benen met het hoofd omlaag), het spannen van draden enz. Met behulp van de eigen fantasie kan men nog legio andere soorten beveiligingen verzinnen en aanleggen.
Het eenvoudigst lijkt het maken van een valkuil, maar is dat wel zo? De kuil die men graaft moet diep zijn, zeker 1,50 of 2 meter. De bodem van de kuil moet voorzien zijn van een aantal stokken met scherpe geslepen punten en zijkanten. Die moeten enigszins schuin naar beneden staand in de grond geplaatst worden zodat wie er in valt er niet gemakkelijk uit kan komen. Het afdekken van de kuil is het moeilijkst want dat is geheel afhankelijk van de prooi die men wenst te vangen. Het afdekmateriaal mag niet te licht, maar ook weer niet te zwaar zijn. In films ziet men vaak dat de kuil afgedekt wordt met wat takken en bladeren, maar dat is niet zo slim want er zijn genoeg dieren met een behoorlijk gewicht die natuurlijk prompt door de afdekking heen vallen en zo een

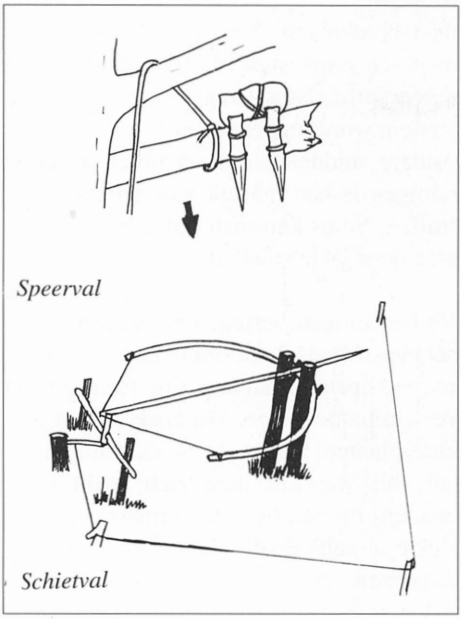


Valkuil

ongewenste buit vormen. In dit verband is het ook van belang te weten dat konijnen een voorkeur hebben voor vers omgewoelde grond en die zullen zich dan ook haasten om op uw zojuist gegraven kuil te gaan zitten. Voor de oplettende vijand is dat natuurlijk een waarschuwend teken.

Het afdekken moet daarom heel anders gebeuren. Vanuit de zijkanten moeten zogenaamde ondersteuningstakken schuin omhoog worden gestoken, ongeveer 10 tot 15 cm onder de rand. Hierop wordt een eerste, vrij dunne laag van hout of ander materiaal gelegd. De volgende laag moet vrij stevig zijn. Bij het afwerken van de toplaag moet men goed rekening houden met de omringende grond. Daar mag geen verschil mee zijn. Het advies is dan ook om bij het graven van de kuil de afgegraven toplaag apart te houden om die weer te gebruiken als finale toplaag bij het afdekken. De uitgegraven grond moet men ergens anders heen brengen want anders maakt u het de vijand wel heel gemakkelijk. De grond die men overhoudt moet men gebruiken voor andere nog te maken vallen of voor de 'keuken'.

De zweep-, schiet- en ophangvallen komen in principe op het volgende neer. Een zeer stevige buigzame tak van een boom of een gehele dunne, jonge boom buigt men om en wordt vastgemaakt aan de grond of aan een zich daarop bevindend laag object. Dat wordt zo gedaan dat er een losschietend mechanisme aan bevestigd wordt. Zie de tekening.
Een zweepval slaat enigszins horizontaal, hangvallen werken verticaal en zijn dodelijk. Schietvallen kunnen in vele standen gemonteerd worden
Een andere beveiligingsmethode is het ongeveer 10 cm boven de grond spannen van draden waaraan waarschuwingsapparaten gehangen worden die geluid- of lichtsignalen afgeven als de draad wordt aangeraakt. Het nadeel is dat dit uiteraard ook gebeurt als konijnen, hazen, vossen etc. met de draden in aanraking komen, waardoor er vaak sprake zal zijn van loos alarm. Hangt men de draden hoger dan



Speerval

Schietval

loopt men die kans minder, maar is de draad weer goed zichtbaar voor de vijand. In feite is deze methode dan ook alleen maar goed toe te passen in begroeiingen die tot borsthoogte of nog hoger reiken.
Een zeer effectieve beveiliging – waar men misschien niet zo gauw aan zou denken – kan soms ook bereikt worden met dieren. Vooral ganzen zijn in dit opzicht perfecte wakers. Bij het minste geringste beginnen ze een hels kabaal te maken en zo waarschuwen ze voor iedere insluiper.

Voor nog andere soorten en nog meer uitgebreide beveiligingen is men aangewezen op de eigen fantasie, maar bij het realiseren daarvan moet men altijd op het volgende letten.

1 Hoe staat het met de begroeiing van het te verdedigen terrein, wat is de hoogte, de dikte, de omvang etc. daarvan?
2 Welke natuurlijke begrenzingen zijn er aan dat terrein?
3 Waar bevindt zich mijn onderkomen en staat dat daar wel goed uit een oogpunt van beveiliging?
4 Is er in de directe nabijheid van mijn onderkomen een hoog punt?
5 Kan ik dat hoge punt bereiken zonder dat iemand mij ziet en kan ik van daaruit de omgeving dan goed verkennen?
6 Hoe lopen mijn vluchtroutes en ken ik elke meter daarvan?
7 Heb ik veel of weinig beveiligingen nodig? Indien het er veel zijn is het dan niet beter mijn onderkomen te verplaatsen naar een gebied waar ik er minder nodig heb? Hierbij is rekening te houden met het feit dat alle valkuilen en andere vallen om de zoveel tijd, liefst dagelijks gecontroleerd moeten worden.
8 Hoe slaap ik? Word ik snel wakker en kan ik ook 's nachts de alarminstallaties horen afgaan?

We stappen nu af van het onderwerp beveiliging en gaan eens kijken naar het verzorgen van het inwendige van de mens en wat daarmee samenhangt, namelijk het eten en drinken.
Iedereen weet dat drinken belangrijker is dan eten. Maar minder bekend is dat een goede hygiëne net zo belangrijk is als het drinken van water.
De mensen die vroeger leefden en de mensen van nu in de ontwikkelingslanden zijn in het algemeen lichamelijk veel sterker dan de doorsnee Europeaan. De westerse mens heeft een enorm hygiënisch cordon om zich heen gebouwd. Daardoor is zijn gestel nogal gedegenereerd en kan het lichaam de vaak onschuldige ziekten niet echt de baas.
Daarom, alvorens in te gaan op eten en drinken, eerst iets meer over hygiëne.

Het zich wassen is een belangrijke zaak. Het is niet alleen verfrissend en geeft nieuwe energie, maar biedt ook een prima bescherming tegen ziektekiemen. In de wereld om ons heen wemelt het van allerlei bacteriën, die vaak onschuldig van aard zijn mits we ons maar steeds goed en regelmatig wassen. Want dan worden ze van onze huid verwijderd waar ze anders de ademhaling door de poriën en afscheiding van zweet zouden kunnen belemmeren.

Een andere vorm van hygiëne is het goed schoonhouden van eet- en kookgerei. Omdat men vaak onzorgvuldig daarmee omspringt kunnen verschijnselen als voedselvergiftiging een grote kans krijgen.
Maar hygiëne geldt ook voor water en voedsel in de vrije natuur. Controleer het water altijd voordat je ervan drinkt.
Vertrouw je het niet, zuiver het dan eerst. Dat kan als volgt:

- Maak een soort pot (van een uitgehold stuk hout bijvoorbeeld) en bedek de bodem met fijn zand. Zorg voor een aftappunt onderin.
- Vul de ruimte met water voor een eerste grove reiniging.
- Vang dit water op in een bak die men direct verhit.
- Het hete stomende water wordt opgevangen op een metalen geleidingsstuk dat schuin is opgehangen.
- De beker waarin dat water wordt opgevangen is nu tamelijk schoon met weinig ongewenste bacteriën.

Andere manieren om aan drinkbaar water te komen is het opvangen van de ochtenddauw. Dat is altijd water van goede kwaliteit en kan gezuiverd worden zoals zojuist beschreven. Voor het opvangen kan men een groot stuk plastic gebruiken dat in tentvorm, dat wil zeggen aan vier hoekpunten, wordt opgehangen.
Andere middelen om onzuiver water te reinigen is het gebruik van actieve koolstoffen. Soms kan men ook aan water komen door ijs te smelten.

Na het drinken besteden we aandacht aan het eten. Voedsel zoeken in de vrije natuur en het opeten daarvan zijn twee geheel verschillende zaken. We zoeken naar eetbare planten, zaden, maar daar horen regels bij waaraan men zich strikt moet houden op straffe van ernstige pijnen, ziekte of zelfs de dood. Let op de volgende punten.

1 Locatie, grondsoort, klimaat
Elke plant is gebonden aan zijn locatie. De grondsoort is bepalend voor de ontwikkeling van een plant. Het klimaat bepaalt de wateropslag, de weelderigheid van de bladergroei en dergelijke.

2 Vorm, grootte, leeftijd
Beschrijf de vorm van de plant aan de hand van de bladvorm, steellengte enz. en kijk naar de leeftijd. In de directe omgeving van de plant vindt men vaak alle generaties en men kan goed het verschil zien.

3 Bladligging, bladvorm
Elke plant heeft specifieke eigenschappen die weerspiegeld worden in de vorm van het blad (rond, gekarteld, lang, kort, veervormig etc.), de manier waarop een blad hangt (individueel, vingervormig, trosgewijs etc.).

4 Bloemsoort
Draagt de plant bloemen of zijn die

vervangen door gekleurde bladen (zoals bij de kerstster). Als er bloemen zijn, hoe zien die er dan uit en hoe hangen ze aan de plant (individueel, trosvormig etc.)?

5 Vruchten, zaden
Heeft de plant vruchten, boomvruchten of zaden en zo ja, hoe zien die er dan uit? Kan ik ze thuisbrengen? Let vooral op kleur, vorm, schil, geen schil etc.

Na deze identificatiemogelijkheden moeten we kijken naar de gevaren van wat in de vrije natuur eetbaar zou kunnen zijn. Een aantal belangrijke kenmerken van gevaarlijke stoffen wordt gegeven in het nu volgende. Deze lijst is overigens niet compleet en geldt alleen voor de natuur in Europa.

A Oude planten en bladeren hebben diverse chemische veranderingen ondergaan en kunnen bijvoorbeeld het gif blauwzuur bevatten. Dit gif is zonder meer dodelijk, maar komt in die oude planten etc. in zo geringe hoeveelheden voor dat de mens er alleen maar flink ziek van wordt. De stof smaakt naar bittere amandelen en ruikt ook zo.

B In het algemeen zijn alle melkachtige en witte sappen giftig omdat deze sappen het giftige oxaalzuur kunnen bevatten (voorbeelden: wilde rabarber, klaverzuring, wolfsmelk etc.).

C Roodachtige planten die boven de grond goed te zien zijn en vaak ook rode vruchten hebben zijn eveneens giftig (uitzonderingen als de aardbei daargelaten).

D Grassen en stelen die prikkelig aanvoelen. Controleer elke plant daarop want het kan zijn dat de grassoort of steel weerhaakjes heeft. Deze minuscule haakjes, vaak alleen met een vergrootglas waar te nemen, kunnen het darmkanaal van de mens ernstig beschadigen.

E Het adelaarsvaren dient apart vermeld te worden omdat de jonge plant na bewerking wel eetbaar is, maar de oude niet omdat die zeer giftig is.

Na identificatie en herkenning volgt altijd de eetbaarheidstest. Vergeet die nooit want je leven hangt er van af.

1 Bestudeer altijd goed de omgeving van de plant en de eventueel aldaar aanwezige diere-uitwerpselen. Is de plant jong of oud, hoe erg is de plant beschadigd (dit kan namelijk een bewijs zijn voor ziekte van de plant).
Kijk goed naar de vindplaats. Hoe ziet de bodem er uit? Wat voor geur?

2 Hoe ruikt de plant zelf? De geur van bittere amandelen of ruikt de plant naar een perzik? In beide gevallen die plant laten staan.

3 De irritatietest. De tere delen van onze huid reageren precies eender als ons darmkanaal en laten dat merken door rood te worden, te gaan jeuken of gewoon door pijn te gaan doen. De test is vrij eenvoudig. Pers wat sap uit de plant of de vrucht en smeer een klein beetje daarvan onder de oksel, onder de binnenzijde van de biceps of tussen de benen. Indien de huid daarop ongunstig reageert is het gevondene oneetbaar.

4 Na al het voorgaande komen we nu bij de echte eetbaarheidstest, te weten de

reactie van het spijsverteringskanaal. We gaan het 'eetbare' proeven.
- leg de plant, het zaadje etc. op de gesloten lippen;
- leg het daarna in de mondhoeken ;
- tip het daarna even aan met het puntje van de tong en slik het speeksel even niet in;
- leg het goedje daarna onder de tong en slik iets in van het nu ontstane mengsel van speeksel en sappen;
- ga er nu wat op kauwen.

Belangrijk is nu goed te letten op de eigen reactie. Is er enig gevoel van prikkeling, irritatie, een vieze smaak (bitter, scherp, zuur etc.) of een andere onplezierige gewaarwording, spuug dan alles uit en raak het verder niet meer aan.

5 Zijn er geen onplezierige dingen merkbaar ga dan door met kauwen en slik alles daarna door. Het is het beste na een dergelijke 'maaltijd' de eerste vier of vijf uur niets anders te eten of te drinken (water mag nog wel, maar iets anders beslist niet).

6 Zijn er ook daarna nog steeds geen onaangename verschijnselen (ook niet bij het naar het toilet gaan) dan mag men aannemen dat de plant eetbaar is. Maar ook hier is weer een kleine opmerking noodzakelijk. Wanneer men een dergelijke plant een bewerking laat ondergaan, bijvoorbeeld door deze te koken, dan kan de chemische samenstelling veranderen waardoor de plant ineens wel giftig is geworden.

Het verzamelen van eetbare zaken wordt nu belangrijk. De lessen in de identificatie en de herkenbaarheid worden nu omgezet in een praktische vindtechniek. Enkele regels waarop we daarbij moeten letten zijn de volgende:

1 Bij het plukken van bladeren moet men altijd de lichtgroene nemen, want die duiden op jonge planten. Deze bladeren moet men dicht bij de steel afplukken.

2 Knol- en wortelgewassen zijn sterke planten die ook stevig in de grond geworteld zijn (trek er maar eens aan). Graaf de knollen voorzichtig uit.

3 Vruchten moeten voldoen aan enkele eisen voordat ze geplukt mogen worden:
- ze moeten altijd sterk gekleurd zijn
- ze mogen nooit te zacht zijn
- zijn ze hard, schil of pel ze dan
- pluk ze zelf of schudt ze zelf van de boom of plant af.

4 Noten liggen meestal op de grond rondom de boom of plant waar ze vanaf gevallen zijn. Door aan boom of plant te schudden vallen er nog meer op de grond.

5 Met zaden en granen moet men altijd voorzichtig zijn want men heeft er grote porties van nodig wil men de honger enigszins stillen. Daarom:
- was ze goed en gooi alle ongerechtigheden weg
- controleer ze in gedeelten tegelijk
- voer de eetbaarheidstest zeer zorgvuldig uit
- maal ze en verwerk ze.

35 Onderkomen bouwen en verkrijgen

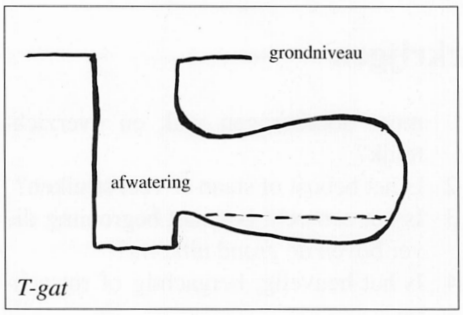
De ninja bracht veel van zijn tijd buitenshuis door. Dat bracht sommige ninja's er zelfs toe op diverse plaatsen vrouwen en kinderen er op na te houden. Dat kunnen uitwijken naar diverse adressen was tevens een goede dekmantel. Ongetwijfeld zijn er vandaag de dag genoeg mannen die als een soort moderne ninja zoiets ook wel zouden willen. Maar alvorens zo iets op te zetten moet u dan wel even eerst aan de kosten van een dergelijke levenswijze denken.

De reiziger onderweg – en dus ook de ninja – moest onderdak hebben tegen de tijd dat de nacht ging vallen. In het huidige Japan staat er bijna om de 10 m een huis, maar in de tijden van de ninja's kon men dagen lang onderweg zijn zonder iets of iemand tegen te komen. Natuurlijk waren er herbergen of boerderijen die onderdak konden bieden, maar indien de ninja bezig was met een belangrijke opdracht was het beter iedereen uit de weg te gaan en ook in de nacht ongezien te blijven.
Dat betekende zelf voor een onderkomen zorgen en iets bouwen of optrekken. De exacte kennis van de manier waarop de ninja's dat deden is niet bewaard gebleven, maar men kan ervan uitgaan dat toen dezelfde basisprincipes golden als nu wanneer men 's nachts in de vrije natuur moet blijven. Een onderkomen moet niet alleen droog, comfortabel, onzichtbaar zijn en bescherming geven, maar men moet het ook kunnen verdedigen en er moet in de buurt iets te eten zijn. De volgende vragen zijn hier van belang:

1 Is het landschap waarin men de nacht moet doorbrengen vlak en overzichtelijk?
2 Is het bebost of staan er veel struiken?
3 Is het een echt bos met begroeiing die ver boven de grond uitkomt?
4 Is het heuvelig, bergachtig of rotsachtig?
5 Is het een ijslandschap?
6 Is het een waterrijk gebied?

Op elk van deze vragen zal nu worden ingegaan met adviezen hoe men in die uiteenlopende omstandigheden kan komen aan een veilig en sterk onderkomen.

Ad 1
Nemen we aan dat het hier gaat om een uitgestrekt grasland. Het zal dan veel tijd kosten een behoorlijk onderkomen te maken. Er is bijvoorbeeld geen hout of enig ander materiaal voor het bouwen van een hut. Zou bovendien ook niet handig zijn want een hut in een grasland valt onmiddellijk op.
Het enige advies is dan ook: graaf een gat in de grond, maar zorg ervoor dat de uitgegraven aarde niet als een molshoop blijft liggen want zoiets valt natuurlijk ook op.
Hoe graaft men nu zo'n onderkomen? Het is niet nodig een diep en groot gat te maken. Het beste is het graven van een T-vormig gat waarbij de ene bovenhelft van de T iets korter is dan de andere helft. Zie de tekening op de volgende pagina.
Men kan op de bodem van het gat koken als het donker is want dan wordt de rook niet gezien. Iets van hout moet men wel hebben om over de kookplaats te leggen. De warmte na het koken wordt dan vast-



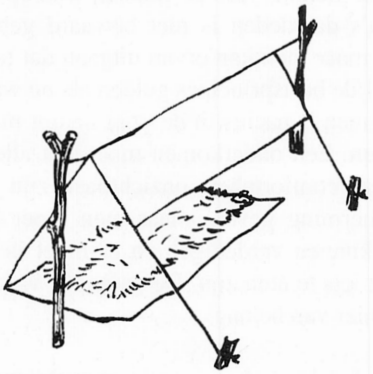
T-gat

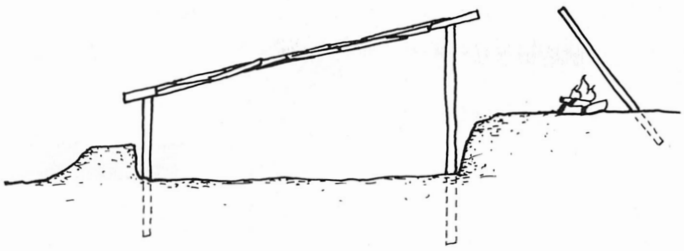
gehouden en op deze plek kan men gaan liggen om te slapen. De warmte verdrijft dan enigszins de toch altijd wel vochtige kilte die 's nachts uit de grond opkomt.
Indien mogelijk moet het hol van boven afgesloten worden met een paar stukken hout waar de nachtdieren overheen kunnen lopen en die u dan zo tegelijkertijd beschermen tegen al te nieuwsgierige mensen of andere (grotere) dieren.

Ad 2 en 4
Hier een oplossing voor zoeken lijkt niet zo moeilijk, maar bij nadere beschouwing komen we toch wel een paar problemen tegen.
Een onderkomen zoeken is inderdaad niet zo lastig, maar goed beschermd zijn tegen dieren is wat anders. Vooral als men moet bivakkeren in een muskietrijke omgeving. Men zal zoiets voor lief moeten nemen.
Er zijn diverse manieren om een onderkomen te maken:

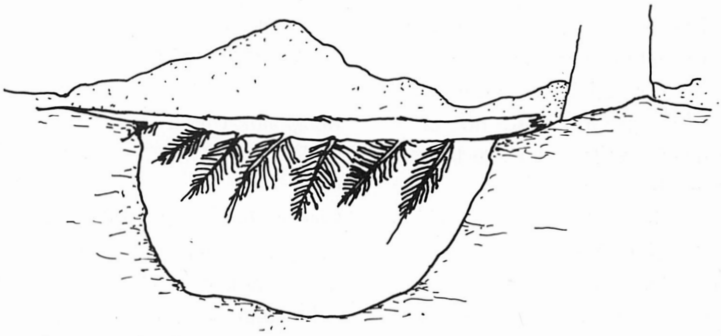
a. een open schuilplaats tussen de struiken
b. een onderkomen met een schuin dak
c. een hut
d. een half ingegraven onderkomen
e. een hut van struiken maken (maar dat is een luidruchtige manier).

Niet elke oplossing wordt uitputtend behandeld. De onder a en c aangeduide spreken voor zich. De oplossing genoemd onder d is al gedeeltelijk onder *Ad 1* besproken. In dit geval moet men echter geen al te diepe verticale gang maken, maar men moet de kuil meer aan de oppervlakte houden zodat men direct in de opening stapt. Het verschil zit hem verder in de lage overkapping die ten hoogste 30 of 40 cm boven de grond mag uitkomen.
De oplossing onder b genoemd is op diverse manieren te bouwen. Zie de hier gegeven voorbeelden.
Dit soort bouw levert vele voordelen op. Zo kan men het net zo warm of koud maken als men wil en men kan door variaties in de hoogte van de afvallende hoek, gesloten of open frontwerk, open of gesloten vervalkant enz. allerlei constructies bedenken die het beste bij het terrein passen.
Nog een ander voordeel is dat men bij regenval het hemelwater kan opvangen en kanaliseren langs opgezette randen en over een gladde schone kant. Het opgevangen water kan gebruikt worden voor consumptie. Er wel even aan denken dat men de eerste stromen opgevangen water moet weggieten omdat dit nooit echt schoon kan zijn.
De onder e gegeven oplossing is in wezen


Zeiloverspanning



Natuurlijk onderkomen met schuine aflaat



Onderkomen in sneeuwlandschap

alleen geschikt in het geval van struiken met veel loof of bijvoorbeeld rododendronstruiken omdat deze daarvoor stevig genoeg zijn. Van dit soort 'onderkomens' zijn weinig voordelen te vermelden want het maken ervan kost veel tijd, veroorzaakt veel lawaai en het resultaat is vrij instabiel.

Ad 3

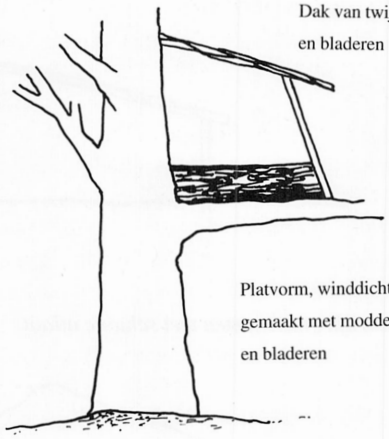
In een bosgebied waar de begroeiïng ver boven de grond uitkomt moet men alvorens iets te gaan bouwen eerst de antwoorden op enkele vragen kennen

- Is het een naaldbos of een loofbos?
- Is de groei van nature zo hoog of wordt het kunstmatig zo hoog gehouden?
- Waarmee is de grond bedekt?

Heeft men met een naaldbos te maken dan zijn de bomen vaak heel hoog en moeilijk om in te klimmen. Bovendien is er in de top van zulke bomen nauwelijks een goede slaapplaats te maken. Het niet erg buigzame hout en de bijna recht omhoog gaande groeirichting van de takken zijn weinig bevorderend voor een rustgevende positie. Daarom is men in een naaldbos vaak aangewezen op een plaatsje tussen omgevallen bomen in de hoop daar een slaapplaats te kunnen maken.

Het loofbos daarentegen is vaak een ideale plaats voor een groot aantal soorten onderkomens. Vele vormen van grondonderkomens zijn hier mogelijk, maar geadviseerd wordt eerst te kijken naar de mogelijkheid van een onderkomen in een boom, ver boven de grond. Dit soort on-

derkomens is dikwijls heel moeilijk op te sporen, men heeft er een goed uitzicht en dieren vallen je niet gauw lastig. Een dergelijk onderkomen is vooral bijzonder geschikt als men er langere tijd moet verblijven. Zie de tekening.



Boomonderkomen

De vraag over de van nature of kunstmatig zo hoge groei heeft te maken met het gevaar van ontdekt worden. In geval van het laatste is die kans groter omdat sommige landeigenaren of grootgrondbezitters de begroeiing tot een bepaalde hoogte kunnen laten verwijderen waardoor verborgen plekken voor de dag kunnen komen. In dit verband wordt nog eens gewezen op de voordelen van een boomplaats in een loofbos.

De bodembedekking. Voor velen een onduidelijk punt. Maar bodembedekking kan veel verraden. Loopt men door een bos dan is het voor een oplettende volger gemakkelijk te zien hoe het voetspoor loopt. Want hoe voorzichtig men ook is, men laat altijd sporen na.
Welk onderkomen men ook bouwt, let er op dat men de grond rondom altijd in een zo goed als ongerepte staat laat.

Ad 4
Bij een onderkomen maken in een heuvelig of bergachtig landschap of in een rotsachtig gebied spelen diverse factoren een rol zoals

- de duur van het tijdelijk verblijf;
- de soort omliggende vegetatie;
- de mogelijkheid gebruik te maken van natuurlijke gapingen in het landschap;
- de mogelijkheid de vegetatie zo te gebruiken dat die een sluitend geheel vormt met het te bouwen onderkomen.

Spleten, holen en gaten lijken gemakkelijke schuilplaatsen, maar dieren zijn die mening ook toegedaan en zullen het u 's nachts dan ook knap lastig maken. Deze soorten schuilplaatsen verdienen dan ook niet de voorkeur en zijn in feite alleen geschikt bij een langer verblijf als ook meer voorzieningen getroffen kunnen worden om dieren te weren. Soms kan er ook lawinegevaar bestaan met de kans dat het hol of de grot onder steenval bedolven wordt en men opgesloten zit. Maar is men desondanks aangewezen op een hol of grot let dan op een paar belangrijke zaken:

- als er gekookt wordt zorg er dan voor dat de rook slechts in dunne vlagen naar buiten komt;
- sluit de ingang 's nachts goed af.
- ruim alles altijd goed op en laat werkelijk niets liggen.

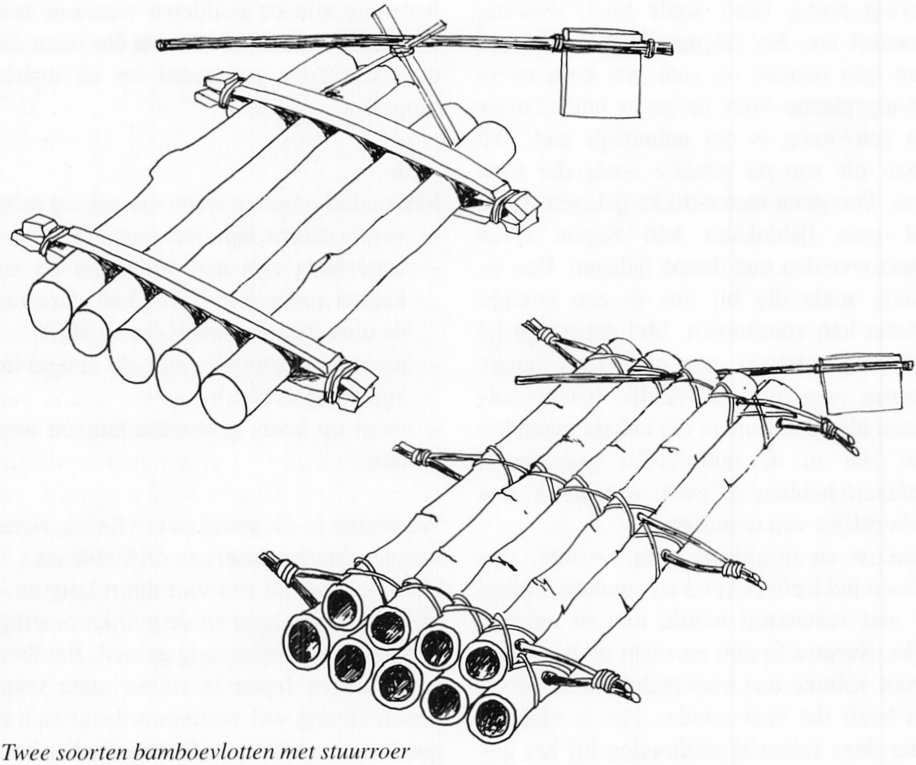
Ad 5
IJslandschappen zijn moeilijke overlevingsplaatsen omdat daar een gebrek is aan allerlei zaken die men voor een over-

leving nodig heeft zoals hout, warmte, voedsel etc. Nu zal menigeen direct aan een iglo denken en zich een knus overlevingsplaatje voor de geest halen, maar zo eenvoudig is het natuurlijk niet. We gaan uit van de situatie zoals die toen was. Dus geen metersdikke ijslagen waaruit men ijsblokken kan zagen, maar sneeuwvelden met dunne ijslagen. Een situatie zoals die bij ons in een strenge winter kan voorkomen. Met dat beetje ijs en sneeuw bouwt men echt geen onderkomen van formaat. Zelfs beroepssoldaten als de mariniers die enkele maanden per jaar in de noordelijke ijsgebieden oefenen hebben al grote moeite er iets behoorlijks van te maken.
Sneeuw en ijs missen elke warmte, zijn wit en lichtreflecterend en smelten, indien er niet verwarmd wordt, niet of nauwelijks. Sneeuw is dun en zacht en heeft een groot volume met veel luchtbellen daarin. IJs heeft dat veel minder. Het is van belang deze feiten te onthouden bij het gebruik maken van sneeuw en ijs als levensbeschermende en levensreddende materialen. Van sneeuw kan men vrij gemakkelijk water maken. IJs is daarvoor minder geschikt omdat het vaak vervuild is.
IJs kan men gebruiken voor het winddicht maken van het onderkomen. Met sneeuw lukt dat alleen als het om samengepakte of samengedrukte sneeuw gaat. IJs beschermt goed tegen wind en kou, maar ook tegen felle zon. Vanwege de al genoemde reflectie-eigenschappen kan ijs – in gepolijste vorm – ook gebruikt worden om er seinen of signalen mee te geven.
Maar in een ijskoud landschap is het een eerste vereiste dat men zich goed warmt en voedt. Het koud krijgen is vaak het begin van het einde. Goede voeding, die inwendige warmte geeft, en externe verwarming zijn de middelen waarmee men zich in leven kan houden en die staan dan ook als eerste genoteerd op de overlevingslijst.

Ad 6
Een onderkomen in waterrijk gebied moet
- verplaatsbaar zijn over water;
- waterdicht zijn aan onderkant en zijkanten zodat men droog kan slapen en de uitrusting eveneens droog blijft;
- moet in harmonie met de omgeving zijn (camouflage);
- moet op koers gehouden kunnen worden.

We praten in dit geval over vlotten, rieten manden (onder water) en drijftableaus.
Het bouwen van een vlot duurt lang en is bij gebrek aan hout en dergelijke moeilijk te doen in een moerassig gebied. Bamboe, zoals dat in Japan in ruime mate voorkwam en nog wel voorkomt, leent zich er goed voor, maar ook dan neemt het bouwen geruime tijd in beslag en in feite is zoiets dus alleen goed uitvoerbaar als het vlot bedoeld is voor een lange reis en men de tijd heeft die te maken.
Voor voorbeelden, zie de tekeningen.

Een typisch ninja-vervoermiddel over water was de rieten mand. Deze van fijn riet gevlochten mand was manshoog en liep van boven taps toe. Ze was van binnen bewerkt met een soort klei die verhard werd en dan de naden waterdicht afsloot en geen vocht aantrok. Een uitvouwbaar deksel werd meegevoerd om in geval van gevaar de mand van boven af te dekken en er dan mee in het riet te verdwijnen waar men zo goed als onzichtbaar was. Het voortbewegingsmiddel was een peddel en met een klein roer kon men sturen.



Twee soorten bamboevlotten met stuurroer

Op drijfplateaus kon men zich liggend over water vervoeren. Door er plat op te liggen werd het lichaamsgewicht over het gehele plateau verdeeld. Maar men moest daarbij wel over een goed evenwichtsgevoel beschikken. Een drijfplateau is op hetzelfde natuurkundige principe gebaseerd als een vlot. Er zijn materialen die niet zinken vanwege hun soortelijke massa en densiteit. Maar omdat het object een massa en volume vertegenwoordigt verplaatst het in water een bepaald volume. Nu is het belangrijk te weten dat indien men de massa groter maakt dan het drijfvermogen (dat is: het waterverplaatsingsvolume) van het object zelf dit object onder water verdwijnt. Met andere woorden: het zinkt. Wanneer men nu een vlot maakt moet men met dit gegeven rekening houden. Men moet uitgaan van een stuk hout of bamboe dat alleen of samen met een ander materiaal zodanig hoog op het water ligt dat wanneer men het verzwaart met het eigen lichaamsgewicht en het gewicht van bagage het geheel niet onder water verdwijnt.

Het vaartuig moet aan beide zijden gecamoufleerd worden met planten die aan de waterkant groeien. Veranderen die van soort en/of karakter dan moet dat met de camouflage ook gebeuren.

Het passeren van waterbarrières (plassen, meren, rivieren etc.) werd ook zwemmend gedaan, maar dan onder water. Er werd adem gehaald via een ademriet. Deze

techniek is overal op de wereld bekend, maar in het oude Japan werd het door de ninja ontwikkeld tot een ware kunst. In plaats van een rieten buis werden ook andere ademhalingsmiddelen gebruikt zoals een holle bamboesteel, een varkensblaas enz. Het probleem van het vervoer van de bagage werd op diverse manieren opgelost.

- De bagage werd vastgebonden op een speciaal daarvoor gebouwd klein vlot dat gecamoufleerd als een vogelnestje aan een lang touw van 5 tot 10 meter werd meegetrokken.
- De bagage werd in een varkensblaas gestopt en verzwaard met stenen onder water meegetrokken. Soms ook werd een dergelijk pakket aan het lichaam vastgebonden en aldus meegevoerd.
- Het pakket werd aan een vlieger vastgemaakt en zo 'overgevlogen'.

Tenslotte nog enige opmerkingen over het maken van een onderkomen in een moeras. Zoals bekend zijn moerassen ware broedplaatsen van de meest vervelende insekten en zijn het verblijfplaatsen van dieren die bij het minste geringste opschrikken. Bovendien is alles er altijd vochtig. Het is dus een hele opgave om op zo'n plaats voor een goed onderkomen te moeten zorgen.
Is men gedwongen dat te doen, dan moet men altijd eerst een stuk moeras opzoeken dat aan land grenst en dus altijd over land te bereiken is. Daarna gaat men op de gekozen plek palen rondom slaan zodat een cirkelvormige afdamming ontstaat. Het water daarbinnen wordt weggeschept. Elke gewonnen centimeter wordt onmiddellijk met klei afgedekt zodat de open naden tussen de palen dichtslibben. De klei moet aan beide kanten worden aangebracht. Aan de buitenkant legt men direct op de sliblaag een dikke gevlochten rietlaag die nogmaals afgedekt wordt met uit de bodem gehaalde klei. De vloer van de nu knusse hut wordt afgedicht met lagen riet, hout en klei en tenslotte weer met hout als bescherming tegen het optrekkende vocht. Er wordt tot slot nog een soort deksel op de hut aangebracht, gemaakt van hout of riet met daarop als camouflage planten die in de omgeving groeien. De hut wordt verwarmd door op het droge land wat kooltjes en stenen te verhitten die mee teruggenomen worden. De warmte daarvan zal vanwege de zelf gemaakte isolatielaag lang in de hut blijven hangen.



Verplaatsing van de ninja over water met hulp van rieten manden

36 De juiste organisatievorm van het Ninjutsu

Er zijn altijd mensen die sport alleen maar gebruiken om daarin de baas te spelen of eigen lusten te kunnen botvieren. Met dit probleem heeft het huidige Ninjutsu ook te maken. Er is op die manier een groot gebrek aan geloofwaardigheid ontstaan als het gaat om lieden die het in andere sporten niet konden maken, zich op het Ninjutsu wierpen en prompt voor de dag kwamen met allerlei graden die ze dan blijkbaar binnen de kortst mogelijk tijd binnen het Ninjutsu behaald zouden hebben.
Vooral in de Verenigde Staten is dat tegenwoordig mode. Men beschikt daarbij dan over allerlei prachtige certificaten die door een of andere Japanse grootmeester afgegeven zijn nadat men in Japan drie weken met vakantie geweest is.
In Nederland komt deze situatie ook voor, maar gelukkig in mindere mate. Toch zal het niemand verbazen als na het verschijnen van dit boek het aantal ninja meesters ineens veel groter blijkt te zijn dan iemand voordien ooit vermoed had.
Daarom is het van belang in dit hoofdstuk in te gaan op de destijds nagestreefde organisatievorm van het Ninjutsu en de daarbij ingestelde graduaties.
We zagen reeds dat het Ninjutsu een vorm van vechtkunst was die binnen familieverband beoefend werd. De discipline binnen die families was niet star omdat ze niet strak gebonden was aan allerlei onnatuurlijke regels. Maar ieder lid van een familie moest zich wel stipt houden aan de normale gedrags- en omgangsregels die te maken hadden met beleefdheid, fatsoen en geheimhouding. Verschillen in rang en stand bestonden in het geheel niet.
Elke familie was onderdeel van een groter geheel, de clan. Deze clanvorm is te vergelijken met die in Schotland, waarbij een aantal families binnen een bepaald district woonachtig waren en met elkaar een speciale relatie onderhielden, een soort natuurlijke verwantschap.
In de ninja gemeenschap woonden de bij elkaar horende families in een soort langgerekte dorpen. Hoewel de huizen dicht bij elkaar stonden behoorde bij elk huis een behoorlijk groot stuk land, dat gebruikt werd voor het verbouwen van voedselgewassen voor eigen gebruik en voor het kweken van geneeskrachtige kruiden die bestemd waren voor algemeen gebruik. De uit elkaar gelegen dorpen hadden een gezamenlijke waterbevoorrading, die door alle clanleden zorgvuldig bewaakt werd. Deze taakvervulling schiep eveneens een belangrijke onderlinge band zoals dat ook het geval was met de kweek van de geneeskrachtige kruiden.
Er waren nog andere activiteiten die gezamenlijk gedaan werden om de onderlinge verstandhouding en het vertrouwen in elkaar te doen groeien. Vanaf hun geboorte werden de kinderen onderworpen aan een fysiek harde training. Ze werden aan de natuurlijke elementen (kou, hitte, regen) blootgesteld en werden gedwongen samen te werken. Zo leerden ze al vroeg in teamverband te leven en gezamenlijk allerlei zaken op te knappen zoals voedsel zoeken, water halen, uitvoeren van kleine klusjes voor de clan etc.
De clan als geheel had diverse functies. Eerst was de woonplaats vaak zo gekozen dat die een natuurlijke schuilplaats vormde en moeilijk voor een eventuele vijand te vinden was. Het niet op een kluitje bij

elkaar wonen had ook een reden. Als het eerste huis zou worden aangevallen dan zou dat gehoord worden in het volgende en op die manier kon men zorgen op tijd weg te komen zodat het aantal slachtoffers tot een minimum beperkt zou blijven.
De rangorde binnen een clan was als volgt. De vrouwen bleven werkzaam rondom en in het huis en zorgden voor de kinderen. Huis, land en veiligheid waren de belangrijke schakels in de onderlinge band binnen de families die de clans vormden. De vrouwen verzorgden ook een deel van de opleiding van de vrouwelijke ninja's en onderwezen de natuurgeneeswijzen aan de kinderen.
De jongens werden vanaf hun achtste jaar behalve voor de gewone training, ook ingezet voor allerlei acties. Dat begon meestal met het overbrengen van boodschappen naar andere nederzettingen, de grotere dorpen, waar ze met andere jongens speelden. Ze leerden hoe ze onderweg allerlei vermommingen moesten aannemen en hoe hun taken serieus op te vatten. Zodra ze dertien jaar waren werden ze rijp geacht voor kleine acties en bezaten ze al een redelijke kennis van gevechtstechnieken en gebruik van geneesachtige kruiden en hoe die als medicamenten onderweg op reis te gebruiken. Ze leerden spelenderwijs overlevingspakketten samen te stellen voor lange reizen.
Van hun 16e tot 18e jaar werden ze ingezet voor minder vredelievende doeleinden zoals spionage, hulp bij moordaanslagen etc. Na hun 18e werden ze geacht volwassen te zijn en trokken ze van de ene clan naar de andere. Vaak vestigden ze zich daarna ergens buiten hun eigen clan met een of meer vrouwen en stichtten ze een gezin dat dan als dekmantel diende voor hun activiteiten.

Voor velen is het echter nog altijd een vraag hoe de ninja nu eigenlijk aan zijn opdrachten kwam en hoe die dan ten uitvoer werden gebracht.
De ninja gezinnen woonden kris kras door het land. Deze ogenschijnlijk onschuldige gezinnen hielden zich constant bezig met het verzamelen van gegevens die naar het oude clandorp werden doorgegeven door middel van koeriers (en dat waren dan onder meer de kinderen die onschuldig bij elkaar op bezoek kwamen). De ingebrachte informatie werd geselecteerd en geanalyseerd door een oudere ninja (de *jonin*). Gezien zijn ervaring kon hij al gauw vaststellen of er iets bruikbaars tussen zat en kon hij snel beslissen als er tot actie moest worden overgegaan. Kon een informatie aanleiding geven tot een opdracht dan zorgde hij ervoor dat snel en discreet met de mogelijke opdrachtgever contact werd opgenomen. Gezien de strenge gedragscodes waren er altijd veel tussenpersonen nodig om een bepaald contact te leggen. Kwam daar dan inderdaad een opdracht uit voort dan werd de zaak verder persoonlijk afgehandeld tussen de potentiële opdrachtgever en de hoofdman van de clan. Hierna volgde een ritueel van onderhandelingen waarbij de opdracht tot stand kwam en de voorwaarden voor uitvoering besproken en vastgesteld werden. De beloning was zelden in geld of goud, maar meestal in de vorm van land, bijzondere gunsten of in natura.

Belangrijk is nu te weten hoe men hoofdman van een clan werd en het meesterschap in het Ninjutsu verwierf.
Zoals reeds gezegd ging de jonge ninja (de *bujin*) na zijn 18e jaar op pad om te gaan zwerven en om meer te leren en ervaring op te doen. Dat kwam neer op

het leren spreken van de diverse dialecten, het bekend raken met de diverse tradities en de plaatselijke gewoonten, het leren inzien van de verschillen tussen stad en platteland enzovoorts. Maar hij bleef in contact met de eigen clan en indien men hem nodig had moest hij terugkomen.
Iedere bujin specialiseerde zich in een beroep of kunst. Meestal waren dat vrije beroepen in de artistieke sfeer en de bujin werd musicus, toneelspeler of iets dergelijks. Beroepen waarin men veel contact had met andere mensen waren ook gewild (kleermaker, arts etc.). De vrouwelijke ninja's richtten daarom vaak theehuizen op en huizen van plezier waar de mannen van adel met alle egards ontvangen en uitgehoord of afgeluisterd konden worden.
Bij het ouder worden werd de carrièrelijn zichtbaar. Had men al veel successen behaald of niet? Naarmate dat wel het geval was steeg men op de hiërarchische ladder. Soms ging dat snel als iemand ook nog eens blijk had gegeven van een bijzonder organisatie- en onderhandelingstalent en soepele omgangsvormen. Waren zijn activiteiten bovendien regelmatig ten goede gekomen aan de gehele gemeenschap dan werd hij al gauw als een echte leider beschouwd die kon zorgen voor een sterke, gezonde en machtige clan met veel werk en inkomsten. Zo'n echte leider werd eveneens gezien en aanvaard als een meester. Dus niet het behalen van een of andere zwarte band was hier maatgevend, maar leeftijd, ervaring en het kunnen bogen op successen. De huidige gradueringssystemen in het Ninjutsu zijn dan ook niet origineel, maar afkomstig uit andere budosporten.
Natuurlijk is voor het systeem van gekleurde banden wel iets te zeggen. Op die manier kan men namelijk zien hoe ver iemand binnen de vechtsport is gekomen. Maar wat is de verdere betekenis? Alleen een bewijs dat de leraar je iets geleerd heeft waarvoor je regelmatig contributie betaalde en dan heb je nog eens extra moeten betalen om te laten zien dat je het geleerde in de praktijk kon brengen. Voor de eigenaar van een vechtschool een leuke bijverdienste, maar voor de leering een bedenkelijk gebeuren.
Neen, de beste gradueringssystemen vindt men in het onderscheidingsstelsel zoals dat gehanteerd wordt bij leger en marine en bij de padvinderij. Zodra men een bepaald onderdeel beheerst doet men daarin examen en als men slaagt ontvangt men een onderscheidingsteken zoals een insigne of een badge. Een aantal van dergelijke onderscheidingen geeft recht op een hogere rang binnen die gemeenschap en zo klimt men langzaam op naar een leraarschap. Naarmate men ouder wordt en meer ervaring en kennis heeft kan men wellicht zelfs het meesterschap bereiken, maar dat is aan anderen om te beoordelen. Dat betekent ook dat een meesterschap bereikt hebben voor je 45ste levensjaar in wezen een ridicule zaak is.

Een voorstel voor een bepaalde gradueringsmethode is aangenomen bij de Eerste Nederlandse Martial Arts Academie in Den Haag en ziet er als volgt uit.

Badge	*Onderdeel*
A	Gebruik van armtechnieken zoals stoten.
B	Afweertechnieken en blokkeringen
C	Beentechnieken zoals kniestoten
D	Gebruik van materialen bij het ongewapende gevecht
E	Werptechnieken

F Overname-, klem- en paktechnieken
G Inzicht in het grondgevecht
H Inzicht in het vrije ongewapende gevecht
I Zwaardtechnieken
J De Jo- en Bo-technieken
K Hanteren van de korte stok (40 cm), nunchaku en speer
L Hanteren van de ketting, het mes, shuriken, boog
M Hanteren van diverse andere wapens zoals de sai, het slagmes
N Inzicht in overlevingstechnieken: onderkomen bouwen, zorgen voor water- en voedselvoorzieningen)
O Zich kunnen oriënteren (gebruik van de daarbij in aanmerking komende hulpmiddelen zoals zon, maan, sterren, kompas etc.)
P Extra taken bij de overlevingstechnieken zoals kaarten maken, leiding geven aan een groep etc.
Q Leiding geven aan en onderrichten van leerlingen
R Combineren van wapengebruik
S Wapengebruik bij overlevingstechnieken
T Speciale activiteiten zoals duiken, parachute springen, bergbeklimmen
U Speciale verrichtingen op het gebied van organisatie
V Het combineren van patronen van de technieken van gewapend en ongewapend vechten
W Het spreken van vreemde talen
X Kennis van vreemde culturen en gedragsvormen
Y Kennis van camouflagetechnieken en vermommingen
Z Kunnen optreden als assistent-leraar.

Hierna volgt de opleiding tot leraar die afgesloten kan worden met het behalen van een diploma en dan kan men zich *sensei* (leraar) noemen en door zich verder te bekwamen op geestelijk gebied en veel saamhorigheid te kweken kan men zich opwerken tot het meesterschap. Maar dat is alleen te verkrijgen als uw omgeving het daarmee eens is. Dat hangt dus af van de erkenning die men krijgt van de anderen inclusief de leerlingen. Maar deze weg is lang en vol hindernissen.
Het meesterschap behalen is dus niet een kwestie van iets moeten en kunnen bewijzen, maar moet vanzelf komen omdat u de dingen doet die men van u verwacht. De erkenning van het meesterschap moet groeien. Alleen zwakken van geest meten zichzelf een bepaald meesterschap aan en stellen zich aan u voor als een echte leraar of meester. Maar de ware meester doet zoiets niet. Die geeft u alleen maar les, onderwijst u en leert u nadenken. Hij zal u stimuleren, ook als u wel eens aan u zelf zoudt twijfelen en hij zal niet aarzelen u een andere weg te wijzen als hij van oordeel is dat die weg beter is voor uw ontwikkeling.

Geld maakt niet gelukkig. Dit spreekwoord is ook in het oosten bekend, maar geld is wel nodig. Ook een meester moet eten en dat is alleen voor geld te krijgen. Met een lege maag kan hij niet goed les geven en in ruil voor zijn lessen vraagt hij dus geld of een bepaalde wederdienst.
Maar geld is voor de ware meester niet de hoofdzaak. Want hij wil vooral zijn idealen waarmaken en de clanvormige organisatie vervolmaken. Als leerling maakt u van die clan deel uit, blijf dus mee werken aan die hechte eenheid waarbinnen u zich veilig voelt en bouw verder aan uw lichamelijke en geestelijke ontwikkeling.

37 Spionage en strategie

Spionage is een der fundamenten waarop het Ninjutsu gebaseerd was. De daarbij gebruikte technieken zijn in de loop der eeuwen niet veel veranderd, maar werden slechts aangepast aan de steeds wisselende omstandigheden. Over de gehele wereld is spionage altijd de belangrijkste manier van informatie-inwinning geweest. Dat kon zowel actief als passief gebeuren. De actieve vorm is die waarbij men erop uit moet trekken om door persoonlijke acties (via omkoping, chantage, geweld, etc.) die informatie te verkijgen die men wil hebben. Passieve spionage is informatie inwinnen door goed te lezen en te luisteren. Dit werd vroeger gedaan door in tempels en andere godsdienstige gebouwen de aldaar aanwezige geschriften te bestuderen om bijvoorbeeld meer te weten te komen over iemands afkomst en persoonlijke omstandigheden. Vandaag de dag kan dat via een burgerlijke stand enzovoorts. Maar het verkrijgen van een meer gedetailleerd beeld is natuurlijk nog wat anders en daarmee is in het algemeen een lange tijd gemoeid.

Op een actieve manier informatie inwinnen kon gebeuren op diverse manieren. Bijvoorbeeld door:

- observatie van vijandelijke legereenheden, legeroefeningen, het daarbij ingezette materieel etc.;
- observatie van het vijandelijk terrein;
- binnendringen van het vijandelijk kamp en daar documenten stelen etc.;
- infiltreren in het vijandelijke kamp;
- omkoping.

Spionage en strategie kan men niet los van elkaar zien, want om aan belangrijke informatie te komen is men vaak genoodzaakt een strakke planning op te zetten waaraan strikt de hand zal moeten worden gehouden. Dat was ook bij de ninja's het geval. Binnen hun organisatie was de planner (de *jonin*) degene die ervoor moest zorgen dat de *genin* (de uitvoerder) zijn werk goed kon doen.

De jonin verzamelde en analyseerde alle binnengekomen inlichtingen. Kwam hij er niet helemaal uit dan wendde hij zich voor de nog ontbrekende details tot de *chunin*. Dat was de man die zijn netwerk goed kende en wist welk gezin voor welke opdracht het meest geschikt was. Vaak regelde hij het zo dat een aantal gezinnen dezelfde opdracht kreeg maar vanuit een verschillend gezichtspunt. De binnengekomen inlichtingen konden dan naast elkaar gelegd en met elkaar vergeleken worden. Op die manier kon ook blijken welke opdrachtnemers hun taken loyaal verricht hadden en welke niet en zo kon hij ook dubbelagenten op het spoor komen.

De genin, de uitvoerder, was de man die al het veldwerk verrichtte. Meestal deed hij dat alleen, maar dan wel onder een valse naam en andere identiteit waarvoor hij tal van vermommingen aannam (kunstenaar, monnik, boer, handelsreiziger etc.). Hij opereerde uitsluitend in het geheim.

Om een en ander beter te verduidelijken wordt nu de gang van zaken geschetst aan de hand van een praktijkvoorbeeld uit die tijd. Het gaat om de voorbereiding van een veldslag en hoe daarbij aan te vallen.

De grote heer Okada was de bezitter van

een enorm uitgestrekt landgoed met een groot aantal arbeiders en een uitgebreide staf van Samurai strijders. Hij voelde zich bedreigd door de heer Katsuma die hem op een officiële ontvangst diep beledigd had door zijn pad zonder te groeten of enige andere vorm van respectbetuiging af te snijden in de hal van het kasteel in Osaka. De rijke heer Okada zon op wraak en riep de hulp in van een ninja clan. Zijn eigen Samurai waren te bekend voor het ondernemen van acties. Dan zou al direct duidelijk zijn wie daarvoor opdracht had gegeven. Met de jonin werden afspraken gemaakt over taakomschrijving en beloning. De jonin wilde altijd volledig vrije hand van werken hebben en besprak dus alleen de hoofdlijnen van de taakopdracht, te weten ging het er alleen om de heer Katsuma te laten sterven (= doden) of moest het hele gebied waarover Katsuma de scepter zwaaide in het bezit van Okaka komen? Besloten werd tot het eerste. Zou dat geen succes hebben dan kon de andere doelstelling overwogen worden.
De jonin Ikida ging nu als volgt te werk.

- Twee genin werden gezonden naar de geboorteplaats van Katsuma om daar gegevens te verzamelen over diens afkomst, geboorte, gezinssamenstelling, trouwdag, relaties met anderen enz.
- Een ander koppel werd afgestuurd op familieleden en vrienden om alles te weten te komen over de manier van leven van Katsuma, zijn eventuele bizarre, eventueel seksuele, gewoontes .
- Weer een ander stel (acht man in totaal) ging naar de diverse legerplaatsen van Katsuma voor het verzamelen van gegevens over sterkte, samenstelling, beschikbaar materieel etc.
- Een andere groep moest zich indringen bij de officieren in het kamp om hun gewoontes en vooral die van de bevelhebbers te weten zien te komen.
- Een laatste groep kreeg de opdracht zich als soldaten in te laten lijven in het leger van Katsuma.

De chunin werd opgedragen te zorgen voor de juiste mensen, hen voor te bereiden op hun taken en te sturen naar de plaatsen van actie. Intussen werden een aantal vrouwen verzameld die als *kunoichi* het vijandelijk kamp binnen zouden gaan. Het waren nogal uiteenlopende types vrouwen omdat men op voorhand nooit wist naar welk type vrouw de voorkeur van de toekomstige slachtoffers uitging.
De genin gingen aan het werk. Enkelen gingen met een aanbevelingsschrijven naar van tevoren uitgezochte tempels om daar de boeken en geschriften te raadplegen en zich in de tempelstaf te laten opnemen. Andere stellen mengden zich onafhankelijk van elkaar onder de relaties en vrienden van Katsuma. Ze bezochten en organiseerden allerlei ontvangsten en feesten, zorgden voor aantrekkelijke vrouwen en andere vormen van vermaak. Ze gingen daarbij omzichtig te werk, nodigden de een uit en de ander weer niet en zorgden zo ongemerkt voor enige wrijving en jaloezie in de relatie- en vriendenkring van de heer Katsuma.
De genin die infiltreerden in de legerkringen of alleen maar nauwkeurig alles observeerden waren wel van elkaars bestaan op de hoogte en konden ook met elkaar via codes in verbinding treden, maar ze kenden elkaar nooit goed. Het was normaal dat ze elkaar bewust, maar soms ook onbewust, controleerden en elkaar waarschuwden als er ergens te veel

gevaar dreigde. Een onzichtbare dekking in de rug.
De legerofficieren werden meestal door een vrouwelijke ninja bewerkt, verleid en uitgehoord. In bed werden ze ertoe gebracht belangrijke zaken of geheimen te vertellen. Waren ze niet langer nodig of gingen ze iets vermoeden met alle risico's daarvan dan werden ze vermoord met bijvoorbeeld de befaamde haarpin.
De genin die zich hadden laten inlijven als soldaat moesten alles te weten zien te komen over het moreel van de soldaten, de wijze van voedselbevoorrading, de plaatsen waar de munitie lag opgeslagen, welke wapens er gebruikt werden en alles wat verder van belang zou kunnen zijn.

Al deze gegevens werden doorgespeeld aan de chunin, die ze van commentaar voorzien doorgaf aan de jonin. Deze kon nu de aanslag, veldslag of enige andere actie voorbereiden en meer uitgewerkte plannen daarvoor gaan opzetten.
Maar de contraspionage van Katsuma sliep natuurlijk evenmin en ontwikkelde zelf ook enige activiteiten. De grote Heer Katsuma kreeg een zwaardere bescherming en elke vrouw met wie hij de nacht zou gaan doorbrengen werd ondervraagd, gecontroleerd en tot op het blote lichaam gevisiteerd. Dit laatste gebeurde door vrouwen, die vaak ook tot het ninja gilde behoorden. Katsuma op zijn beurt trachtte informatie te verkrijgen over zijn tegenspeler Okada en huurde daarvoor ook een clan in die zich nu ging toeleggen op de volgende maatregelen:

- Verscherpte controle op nieuwkomers in het leger. Dat gebeurde bijvoorbeeld door hen te voorzien van verkeerde informatie die zogenaamd strikt geheim was waarbij er nauwlettend op toegezien werd wat de nieuwkomer met die informatie deed.
- De officieren kregen in code een stroom van tegenstrijdige informatie, waarbij alles wees naar een bepaald tijdstip van actie, maar onduidelijk bleef of een massale troepenverplaatsing nu al aan de gang was of nog moest komen.
- De manschappen kregen een grote variëteit aan oefeningen voorgeschoteld die afgewisseld werden met perioden van absolute rust en vermaak.

Zo ontstond een web van spionage en contraspionage met allerlei vertakkingen en waarin het gonsde van allerlei berichten en geruchten die al of niet juist of maar gedeeltelijk juist waren. De genin wisten dat zij in het verborgene moesten blijven werken en dat hun activiteiten absoluut geheim moesten blijven. Vaak werkte de ninja aldus in alle eenzaamheid en dat legde een zware last op zijn schouders. Hij moest er mentaal heel goed tegen opgewassen zijn.
De verkregen inlichtingen werden nooit of slechts zelden aan het papier toevertrouwd. De informatie werd door de ninja in code of met signalen overgebracht, maar daarvan werd evenmin weinig of niets vastgelegd zodat daarover weinig bekend is. Wellicht ook vanwege het feit dat velen niet lezen of schrijven konden. Scholen bestonden er niet en onderwijs werd in het oude Japan aan slechts heel weinigen gegeven.

Dat de in het voorgaande beschreven technieken ook vandaag de dag nog kunnen worden toegepast bewijzen de geheime diensten over de gehele wereld. Men gaat dan als volgt te werk.

- Men zoekt in een willekeurige stad een willekeurig persoon uit en zoekt alles over hem of haar uit wat maar via de normale informatiekanalen te weten te komen is.
- Deze persoon wordt benaderd, men probeert met hem bevriend te raken en nog meer informatie persoonlijk bij hem in te winnen.
- Hij wordt verrast met allerlei intieme zaken, die hem wel verbazen maar niet choqueren.
- Men brengt over dit alles een geheim rapport uit aan de superieuren als bewijs dat de gegeven opdracht vervuld is.
- Dan komt de opdracht de aldus gevolgde en gecontroleerde man of vrouw naar een ander land te begeleiden en met hem of haar een opdracht te vervullen zonder dat die ander bemerkt dat hij of zij aan zoiets meewerkt.

Hiermee is de opdracht dan geëindigd.

Het doel van een dergelijke opdracht is te leren zelfstandig allerlei informatiebronnen te vinden en daarvan gebruik te maken, zich ongemerkt binnen te dringen in een andermans leven zonder dat deze zich ook maar van iets bewust is.
Begin nooit aan iets dergelijks zonder iemand die u daarbij goed begeleidt en bekend is met allerlei zaken die bij dit alles een rol spelen. Want doet u het verkeerd dan kunt in grote problemen komen.

Bij de ninja spionage kwamen vroeger – maar in wezen geldt dat vandaag de dag nog net zo – de volgende vraagstellingen aan de orde.

- Als ik van iemand informatie moet zien te krijgen op welke manier is die ander dan te benaderen en wat is zijn zwakke punt?
- Is hij/zij omkoopbaar?
- Hoe staat het met zijn of haar seksuele activiteiten en behoeften?
- Wat is de karakterstructuur van die ander? Snel aangebrand, lange tenen, weekhartig, liever lui dan moe enz.?

Gegevens over het karakter werden dan aangevuld met de wensen en verlangens van de te benaderen persoon zoals: machtsbelust, rijk willen zijn, houden van plezier maken en feesten etc.

Zoals een scherp lezer al duidelijk is geworden: het gaat hier om psychische zwakheden die opgeslagen liggen in het karakter van een mens. Gevoelens voor schoonheid, seksuele lust, machtig willen zijn en al zulke zaken meer zijn de krachten die de mensen drijven en hen stimuleren of afremmen. Op de school waar ik les geef hebben wij aan deze zaken de naam *mentalic* gegeven: de weg van de mentale vorming van de mens.

Strategie is stapsgewijze planning om een omschreven doel zo snel mogelijk met succes te bereiken. Elke vorm van stapsgewijze planning valt onder strategische vormgeving. De geschiedenis van alle landen is er vol van en de toekomst zal alleen nog maar een verfijning van deze technieken brengen. Als men meer wil weten over strategie, de oorsprong, het wezen en de toepassing daarvan is men daarom aangewezen op de geschiedenis. In het verleden zijn vele veldslagen gestreden en uitgevochten. De ene partij won, de andere verloor. De winnaar deed altijd iets onverwachts, iets wat bijvoorbeeld uit een oogpunt van tactiek of bere-

kende mogelijkheden eenvoudig niet kon, maar toch gebeurde het. De verliezer maakte altijd ergens een fout en dat brak hem op.

Enkele vormen van strategie op een slagveld zijn:
- De tegenstander het idee geven dat de eigen flanken zwak of onbeschermd zijn.
- Met opzet de eigen linies niet goed op elkaar laten aansluiten.
- De paarden eerst laten gaan en daarna het voetvolk.
- De boogschutters laten knielen.

Zo zijn er nog veel meer voorbeelden te geven. Maar belangrijk is te onthouden dat een goede strategie ontstaat door een techniek toe te passen die in overeenstemming is met de inzetmogelijkheden van mensen en materieel en het te bereiken doel.

Natuurlijk speelt bij elke strategie de tegenstander een hoofdrol. Zal hij precies zo reageren als van hem verwacht wordt? Zo ja, dan ligt de overwinning voor de hand. Maar dat vraagt allemaal wel een goed inlevingsvermogen en een rijke fantasie, gevoed door uit spionage verkregen informatie en zo is de cirkel weer rond.

Maar ook strategisch denken is te leren. Dat kan bijvoorbeeld gebeuren aan de hand van de volgende oefening.
- Twee groepen worden in het veld tegenover elkaar gezet en elke groep wordt uitgerust met de volgende middelen: verfpistolen/blaaspijpen, stokken van rubber en stiften (in plaats van messen).
- Elke groep krijgt een landkaart waarmee geknoeid is. Deze kaart mag niet al te duidelijk zijn en moet een stimulans zijn om bepaalde zaken duidelijker in beeld te krijgen.
- Elke groep krijgt twee man die moeten infiltreren in de andere groep. Dit gebeurt als volgt. Elk lid van elke groep krijgt zijn instructies in het geheim en niemand weet tot welke groep hij behoort totdat hij op het verzamelpunt aankomt. Alleen de infiltranten krijgen een extra vermelding op hun opdracht en moeten enkele moeilijke opdrachten vervullen. Allereerst moeten zij zien uit te vinden wie hun medestanders zijn en voorts moeten zij informatie naar de andere groep zien over te brengen hoewel zij niet weten waar die andere groep zich precies bevindt.
- Elke groep moet op een basispunt een vlag planten die door de tegenstander veroverd en ongezien teruggebracht moet worden naar het eigen basiskamp.
- Beide groepen hebben de opdracht elkaar te ontwijken, maar gezien de terreinkeuze van de organisator van de oefening is zoiets in feite onmogelijk.
- De groepen moeten bij een eventuele confrontatie zodanige tactieken en strategieën toepassen dat ze langs elke tegenstander kunnen komen c.q. hem buiten gevecht stellen.
- Geraakt is degene die een gekleurde streep heeft opgelopen op borst, keel of nek en een dikke verfspat in het gezicht heeft (hierbij wel de opmerking dat elke deelnemer verplicht onder alle omstandigheden een beschermende bril te dragen).
- Als gewond wordt beschouwd degene die op andere plaatsen dan de in het voorgaande genoemde dergelijke kleuren of verfspatten heeft.

- Een gewonde mag nooit alleen gelaten worden; de anderen zijn altijd verplicht hem mee te nemen.
- Is iemand gewond aan benen of heupen dan moet hij op een stretcher meegevoerd worden.
- Iemand van de andere groep die gevangen is genomen mag ondervraagd worden. Daarbij zijn alleen verbale technieken geoorloofd. Lichamelijke aanrakingen zijn verboden op straffe van verlies.

De voorbereiding van een opdracht als deze vraagt veel inzet en kunde van de organisator. De keuze van een geschikt terrein, het plannen van de route, het voorlopig invullen van een kaart en het opzetten van basiskampen is niet eenvoudig en vergt veel tijd. Het 'spel' moet op een uitgestrekt terrein gespeeld worden en duurt enkele dagen.

Een moeilijk onderdeel van dit spel is het nagaan wie de spionnen kunnen zijn, die te voorzien van verkeerde informatie en hen met deze kennis ongemerkt naar de andere kant laten gaan.

38 Geloof en streven van de ninja

Wie het Ninjutsu wil gaan beoefenen moet zich goed bewust zijn van de eenvoud van deze kunst en deze eenvoud moet in zijn leven te herkennen zijn. Een zijn met de natuur in al haar verschijningsvormen is de basis.
Die eenvoud moet al blijken uit de zelfdiscipline waarmee men in het leven staat. Laten we eens zien hoe dat bij de ninja was.
Hij stond elke morgen vroeg op, waste zich uitvoerig met koud water voor een betere bloedcirculatie en ging daarna ontbijten.
Dat ontbijt is een verhaal apart. Omdat de ninja nooit wist wanneer zijn volgende maaltijd zou zijn besefte hij heel goed dat het ontbijt veel koolhydraten en eiwitten moest bevatten. Dat betekende een ontbijt van mais en rijst met zoetigheid als aanvulling, eieren en vis. Liever geen vlees want dat verteert niet snel en men heeft er last van als men al snel na het ontbijt in actie moet komen of oefeningen moet gaan doen. Na het ontbijt wat vers fruit en water ter completering. Vooral ook rustig ontbijten, de tijd ervoor nemen en niet te veel nemen. Een andere goede eetregel in dit verband: vaak eten, maar steeds kleine beetjes.

Na het ontbijt stak de ninja zich in zijn traditionele kleding: de *shinodi-zukin*, de zwarte sjaal (op foto 1 in hoofdstuk 31 weergegeven door de driehoeksdoek), de *igabakama*, de wijde broek die rond de heupen, knieën en enkels werd vastgemaakt. Aan de voeten de *wata-tabi*, de met een leren zool verstevigde sokken en om het lichaam de *ninja ki*, een dikke jas met stevige ingenaaide zakken waarin wapens en medicamenten meegedragen konden worden.

Waren er geen opdrachten uit te voeren dan ging men oefenen. Men trainde op kracht, lenigheid en doorzettingsvermorgen (duurtraining). De traditionele oefeningen werden steeds aangepast, maar de basisprincipes werden gehandhaafd. Enkele voorbeelden: Met een vracht op de rug een berg op gaan (in Japan doet men dat tegenwoordig door iemand op de rug te nemen), lopen op ijs met de traditionele houten slippers aan de voeten en een lange paal vasthoudend met aan elk eind een gewicht, lopen als een hond en kruipen als een salamander, springen, klimmen en hangen als een aap ter versterking van arm- en schoudergewrichten, dragen van lasten over lange afstanden etc.
Deze oefeningen werden natuurlijk niet allemaal op één dag gedaan, maar men besefte wel degelijk dat men zich alleen op deze manier kon ontwikkelen tot een veelzijdig iemand. Een ninja blonk daarom zelden uit in één speciaal onderdeel en kon zich dan ook in een direct gevecht moeilijk meten met een tegenstander die daarin wel gespecialiseerd was. Maar juist door dan talrijke variaties en aparte stijlen toe te passen bleef de ninja in een dergelijk gevecht vaak toch de meerdere.

Het geloof van de ninja was een belangrijke steunpilaar voor het eenvoudige leven dat hij leidde. Dat geloof – een vorm van magisch Boeddhisme en afwijkend van het algemeen in Japan aanvaarde Shintoisme – betekende veel meditatie, gebruik van magisch geachte attributen en het toekennen van speciale machten aan de natuur. Men geloofde dat elk object, elk medicament en elke gebeurtenis een eigen ziel had die beïnvloed kon worden. Maar er werd nau-

welijks ingegaan op de manier waarop dat zou kunnen gebeuren. Wel werd elk kind vanaf zijn geboorte door zijn ouders bekendgemaakt met de ziel der dingen. Elk kind moest leren begrijpen waarom alles was zoals het was en hoe te staan tegenover de natuurlijke elementen. Van jongs af aan werd het kind aan die elementen blootgesteld en als het die beproevingen doorstond zou het kind een goede ninja kunnen worden. Dat kon betekenen dat een kind direct al na de geboorte ergens buiten gelegd werd of dat men een groter geworden kind op een gevaarlijke plaats liet spelen. Alleen maar om te zien of het kind zulke beproevingen aankon.

Elk kind werd opgevoed vanuit de overtuiging dat het een speciale taak in het leven te vervullen had en dat de uitvoering daarvan ten goede moest komen aan het welzijn van de clan. Van het opgroeiende kind werd totale loyaliteit verlangd en trouw tot in de dood. Omdat de kinderen alleen maar omgingen met leden van de clan ontstonden bijzonder sterke, levenslange familiebanden. Ouder geworden herkenden de clanleden elkaar aan bepaalde handgebaren of andere heimelijk gegeven tekens, die zij vanaf hun jeugd geleerd hadden. Een soort geheime communicatie die zelden faalde.

Omdat stille kracht verborgen lag in vele natuurlijke elementen werd er veel getraind in de regentijd en in onweerperiodes. Belegeringen en geheime overvallen werden het liefst uitgevoerd onder barre weersomstandigheden.

Voor de ninja bestond de dood niet echt, want de dood was niets anders dan een stap naar een volgend leven, een stap naar een verdere vervolmaking. Sterven was dus niet iets angstaanjagends. De dode werd wel begraven, maar dat werd eerder gedaan om de herinnering aan hem levend te houden dan als teken van rouw om het verlies van een dierbaar persoon. Het begraven van een dode diende tevens om de kennis en ervaring die de dode tijdens zijn leven ver-



Geheime handgebaren van de ninja

worven had niet verloren te laten gaan. Vandaar dat een dodelijk gewonde krijger altijd trachtte naar huis terug te keren om daar te sterven. Want dan rustte zijn kennis en ervaring in de grond van de clan ten behoeve van alle leden.
Door de dood zo te zien stond de ninja tegenover de opvattingen van de Samurai dat men zelfmoord moest plegen in geval van schande, ontrouw, falen etc. De ninja was van mening dat men alleen zou moeten sterven indien er echt geen andere mogelijkheid meer was.

Liefde, kameraadschap en trouw waren de pijlers onder het bestaan van de clan. Wat de liefde betreft: de meeste vrouwen die de echtgenote van een ninja werden waren vaak afkomstig van het platteland, waren hun geliefde vrijwillig gevolgd of door hem ontvoerd. De weinige vrouwen die binnen de clan geboren waren werden vaak uitgehuwelijkt aan de mannelijke leden van andere clans of aan war lords. De vrouwen die opgeleid werden tot ninja huwden vaak diverse malen in steeds andere delen van het land. De van hun echtgenoten verkregen inlichtingen werden doorgegeven aan de clan. Het kwam ook voor dat sommige vrouwen geisha werden of in de prostitutie terechtkwamen. Maar ook dan zagen ze vaak kans eigenares van een bordeel of een ander huis van plezier te worden. Ze namen dan weer andere vrouwen in dienst die betaald werden voor alle informatie die van hun gasten verkregen werd.

Alle leden van een clan waren kameraden van elkaar, bevestigd met een eed van trouw aan de clan die afgelegd werd door iedere jongeling die de puberteit ging ontgroeien. Deze eed versterkte de wil om elke opdracht met succes uit te voeren en gaf elke ninja de zekerheid van rugdekking vanuit de clan. Vertrouwen in anderen is een groepsproces en de basis voor succes. Is men onzeker omtrent het geloof in de ander dan is de kans op mislukken groot.

Voor het slagen in het Ninjutsu is daarom het zich houden aan de regels van de clan een voorwaarde en dat betekent:
- trouw zijn aan de groep
- volledige kameraadschap en een absoluut vertrouwen in elkaar
- geloof in de doelstellingen van de clan.

De doelstellingen van een clan laten zich heel eenvoudig beschrijven:
- bescherming van de groep
- eraan meehelpen dat de groep zich overleeft en groter wordt
- het bevorderen van de gemeenschappelijke welvaart van de groep.

Ook het geloof van de clan is eenvoudig te beschrijven:
- elementen en leefregels van het Boeddhisme
- een natuurgeloof als achtergrond en middel om de natuur beter te begrijpen.

Ninjutsu is een geheel leven.

39 Lesgeven in het Ninjutsu

De verhouding tussen leraar en leerling moet zo zijn dat de leerling met respect opkijkt tegen de leraar. Maar in het Ninjutsu gaat men nog een stap verder: de leerling moet blindelings op de leraar kunnen vertrouwen.
De taak van een leraar in het Ninjutsu is dan ook zwaar. De leerlingen zijn van hem afhankelijk en zijn aangewezen op zijn kennis en oordeel. De leraar heeft op die manier macht over zijn leerlingen en kan hen maken of breken en vormt aldus hun toekomst.

Het is daarom van groot belang om precies te weten wat men allemaal moet kennen en weten om les te kunnen geven in de edele kunst van het Ninjutsu.
Allereerst zal men goed moeten beseffen dat goed les geven heel veel tijd kost en gepaard gaat met vele teleurstellingen. Van de vele leerlingen zullen er maar enkelen niet afvallen. Maar ook zij die blijven zullen niet altijd de echte vertrouwelingen blijken te zijn en het zal jaren duren voordat men een kleine hechte kern om zich heen heeft.
In de tweede plaats zal daarom het leraarschap ook geestelijk gezien een zware beproeving zijn, een hard gevecht om de eigen persoonlijkheid.
Op grond van de eigen ervaring kan de schrijver van dit boek dan ook zeggen dat les geven veel moeilijker is dan les nemen en dat het doorgaan met les geven door hem gezien wordt als een harde, hem door het leven opgelegde taak.

Belangrijk is te weten over welke gaven een leraar in het Ninjutsu moet beschikken om zijn studenten met succes te begeleiden.
Natuurlijk zijn de praktische technieken die in dit boek afgebeeld en beschreven zijn een belangrijk hulpmiddel voor een leraar, maar zijn waarachtige kennis kan moeilijk beeldend gebracht worden. Toch is er wel het een en ander over te zeggen want er zijn diverse onderwerpen die een toekomstige leraar duidelijk moet weten. Die maken onderdeel uit van zijn totale kennispakket en worden gevoed vanuit de praktijk.
Deze factoren worden nu puntsgewijs behandeld.

1 Een mens wordt geboren als een zwak wezen dat gevoed, verzorgd en beschermd moet worden wil het op kunnen groeien tot een volwaardig mens. In de eerste jaren van zijn leven begint een kind te kruipen hoewel hem dat niet geleerd is. Wat men hem wel moet bijbrengen is het uitkijken voor gevaar, bijvoorbeeld niet bij de trap komen. Daarna leert het kind lopen. Aan de hand van vader of moeder worden de eerste stappen gezet. Maar klimmen doet hij weer vanzelf. Soms moet men even helpen, maar meestal is alles gauw begrepen.
Dan begint langzamerhand de geestelijke ontwikkeling. Het praten wordt beter en al het geleerde wordt speels in de praktijk gebracht. Het kind moet leren wat wel en niet kan, wat wel en niet verboden is. Het moet daarbij leren inzien waarom iets verboden is, namelijk tot heil en bescherming van zichzelf. Zo wordt het kind bij zijn ontwikkeling tot aan de volwassenheid gericht begeleid.
Zo moet het ook gaan tussen leraar en leerling. Eerst het spel bijbrengen, dan de conditie opvoeren, het plezier stimuleren, de groei bevorderen, het leerter-

rein afbakenen, de doelen uitzetten en de plannen uitstippelen tot aan de volwassenheid.

2 Niet alles in één keer willen doen.
Elke leerling is ongeduldig. Wil alles binnen zo kort mogelijke tijd onder de knie hebben. Geef hem eens ongelijk. Hij betaalt lesgeld en wil daar snel wat voor terug hebben. Hoe eerder, hoe liever.
Het grote probleem is nu het enthousiasme van de leerling wat af te remmen zonder hem al te veel te ontmoedigen.
Zoals in punt 1 al opgemerkt is het niet verstandig om een kind al direct allerlei regels en geboden op te leggen want dan wordt het in zijn ontwikkeling beperkt.
De beste manier om de lessen levendig te houden is dan ook te zorgen voor een gevarieerd oefenpatroon. Bijvoorbeeld in de eerste week wordt behandeld het ongewapend gevecht, in de tweede week het vechten met de stok, in de derde week het vechten met het zwaard enzovoorts. Zorgen voor afwisseling dus, maar dan wel volgens een regelmatig steeds terugkerend patroon. Elk mens wil variatie, maar ook vastigheid is welkom en in het lesprogramma moet dat op de juiste wijze gedoseerd worden.

3 Spontane discipline behoorde tot de codes van de ninja's.
Zoals in dit boek uitgelegd vormde een ninja clan één grote familie. Daarin heerste dan ook geen strikte discipline als in een leerschool. Men ging vrij met elkaar om en de trainingsdiscipline moest van de bujin zelf komen. Ontbrak die zelfdiscipline dan moest hij of zij vertrekken (= sterven).
Een leraar heeft tot taak deze vorm van discipline bij zijn leerlingen te stimuleren, maar dan mag hij zelf op dit punt natuurlijk niet falen.

4 Uitbesteden en delegeren van taken.
Voor iedere leraar is het moeilijk zijn leerlingen aan een ander toe te vertrouwen. Aan deze houding liggen enkele belangrijke emotionele factoren ten grondslag. De nadruk valt op het woord emotionele. Want het gaat in zulke gevallen niet om zaken van rationele aard. Dat blijkt wel als gekeken wordt naar de achtergrond van de gevoelens aan de hand van de volgende voorbeelden.

A. Bent u bang dat de leerlingen weg lopen c.q. met een nieuwe leraar meegaan?
Maar zulke leerlingen zijn het vertrouwen dan niet waard geweest. Ze zouden op den duur toch wel weggegaan zijn en of dat nu gebeurt of later, dat maakt allemaal niets uit.

B. Heeft u het idee dat u als leraar niet voldoende kennis en ervaring heeft om uw leerlingen goed te begeleiden en te ontwikkelen?
Dat is natuurlijk niet goed gedacht. Heeft u wel voldoende kennis in huis dan kunt u dat laten merken door voor een bepaald onderwerp een andere leraar uit te nodigen zodat de leerlingen dan ook een andere visie leren kennen. Maar is uw kennis werkelijk onvoldoende, kom daar dan eerlijk voor uit. Denk aan uw lagereschooltijd. In uw ogen kon de meester alles, maar later op de middelbare school ontdekte u dat zelfs de meester niet alles wist.

C. Door een andere discipline in huis te

halen met andere regels en normen worden de leerlingen in de war gebracht?
Zoals uit dit boek duidelijk is geworden moest een ninja zich onder alle omstandigheden flexibel kunnen opstellen. Als een leerling zich van de wijs laat brengen door een verandering in gewoontes of door andere lesmethoden dan moet hij ervan overtuigd worden dat dit in tegenspraak is met datgene wat hij nu aan het leren is.

D. Is het verwarrend als een leerling andere technieken toepast dan u leert of de door u onderwezen technieken anders toepast?
Ieder mens heeft een eigen unieke lichaamsstructuur en benadert elke techniek met zijn persoonlijke fysieke mogelijkheden en geestelijke inzichten. De verschillende opvattingen van de leerlingen kunnen misschien in het begin inderdaad wat verwarrend werken, maar op den duur het begrip versterken dat elke techniek aangepast moet zijn aan de mogelijkheden van het lichaam.

5 Aziaten zoals Japanners en Chinezen hebben een eigen wijze van reageren. Het geduld dat zij kunnen opbrengen om duizend keer hetzelfde te doen teneinde iets onder de knie te brengen ontbreekt bij niet-Aziaten, want die houden van variatie in hun vrijetijdspatroon. Daarom is het van belang dat een leraar niet alleen binnen traint, maar ook buiten en dan het liefst onder bijzondere omstandigheden (survival trainingen).

6 Gemengd trainen, dat wil zeggen mannen en vrouwen te zamen. Dat de fysieke mogelijkheden van man en vrouw verschillend zijn weet iedereen, maar dat dit verschil kan leiden tot onderlinge competitie en daardoor ook tot meer begrip voor de andere sekse ontgaat menig leraar. Bij de gezamenlijke training zullen alleen bepaalde accenten voor man en vrouw anders gelegd moeten worden. Voor de mannen bijvoorbeeld op pure hardheid en kracht, maar voor de vrouwen op soepelheid, verleidingstechnieken en speelse charme. Die flexibiliteit zal de waardering en het begrip voor elkaar doen groeien. Dat neemt het feit niet weg dat het laten samen werken van mannen en vrouwen moeilijk is omdat ook de trainingsintensiteiten verschillend zijn. Maar desondanks heeft elke leraar de taak opdrachten te verzinnen die door beide seksen tegelijkertijd in goede harmonie moeten worden uitgevoerd.

7 Het geven van opdrachten. Dat een ninja de leerstof begrepen had kon hij bewijzen door een gegeven opdracht goed uit te voeren. Maar de omstandigheden zijn nu geheel anders dan in de tijden van de ninja. Er is dus fantasie nodig om de tijden van toen enigszins te benaderen. Toch kan men daarmee een heel eind komen door een situatie te scheppen waarin een aantal teams tegenover elkaar komen te staan. De opdrachten aan die teams moeten dan zo gevarieerd mogelijk zijn en grote gebieden kunnen bestrijken. Bijvoorbeeld als volgt.
In een bepaalde plaats bevindt zich een groot verkeersplein. In de derde straat links na dat verkeersplein staat een rij huizen en in het tweede huis vanaf de hoek bevindt zich een kistje. Team A krijgt nu de opdracht dat kistje daar weg te halen. Maar rivaliserende clans zijn op zoek naar dat zelfde kistje en er is dus

tegenstand te verwachten. Wapens worden meegegeven, die ook gebruikt mogen worden. Men mag niet terugkomen zonder kistje. De opdracht moet uitgevoerd worden binnen drie dagen.
Team B krijgt exact dezelfde opdracht, maar moet een andere route dan team A volgen om de plaats te bereiken. De route van A wordt wel herhaalde malen gekruist.
Beide teams mogen niets van elkaars opdrachten weten en moeten elkaar zo nodig bestrijden. Maar geweld mag daarbij niet gebruikt worden.

8 Psychische vorming is sterk leeftijdsafhankelijk. Iedereen begrijpt dat men een kind van 10 jaar niet dezelfde oefeningen kan laten doen als iemand van 16 of 24. De opbouw moet gelijke tred houden met de leeftijd. De meeste kinderen houden van muziek, zang en dans en daarin ligt de sleutel tot de psychische vorming. Men laat een jeugdgroep beginnen met een monotone bromzang zoals dat vroeger in de kloosters ook gedaan werd. Deze toon is de basistoon van het meditatieve kunnen, een diepe basachtige klank die achterin uit de keel komt. De gehele groep moet proberen met de ogen dicht die toon te vormen en zo lang mogelijk vast te houden. Over de gehele groep zal dan een rust neerdalen en de concentratie zal langzaam komen. De toon moet regelmatig opnieuw worden ingezet om de ademhaling kans te geven zich te reguleren. Nadat dit met succes gedaan is begint men aan een dansbeweging, een langzaam draaien om de as waarbij de bromtoon aangehouden wordt. De laatste fase van de volledige concentratie is de 'dansende' te begeleiden met een drumslag. Dat moet gebeuren op het ritme van een langzame hartslag. Het hartritme wordt daardoor omlaag gebracht en een volledige rust zal het gehele lichaam in bezit nemen.

9 Behandeling van bepaalde thema's. Net als vroeger op school moet men soms buiten het normale lesrooster om bepaalde thema's aan de orde stellen. Dat thema moet dan rechtstreeks te maken hebben met de gegeven lessen en ook meetellen voor de graduaties. Het vinden van geschikte onderwerpen zal niet zo moeilijk zijn: het menselijk lichaam, vreemde culturen, plantkunde etc.

10 Angst. Een speciaal onderwerp. Faalangst is in de vechtsport levensgevaarlijk. Er zijn natuurlijk vele factoren die angst in de hand werken, maar een ninja moet die angsten toch de baas kunnen. Aan de andere kant is iemand die helemaal geen angst kent een gevaar voor zichzelf en anderen. Hij of zij stelt zich dan zonder nadenken bloot aan risico's die elk zinnig mens zal trachten te vermijden.
Angst komt voor in vele vormen en graduaties. Elke leraar heeft de taak die gevoelens te kanaliseren en te leren hoe men er mee moet omgaan.

Naast deze tien punten zijn er nog vele andere facetten waaraan een leraar in het Ninjutsu aandacht zal moeten geven. Ervaring zal hem hierbij de weg moeten wijzen.

Maar enkele zaken moeten toch nog wel even apart genoemd worden. Voor vele goede leraren is teleurstelling de belangrijkste reden om op te houden met les te geven, terwijl machtswellust voor vele slech-

te leraren de drijfveer is er mee door te gaan. Beide emoties zijn niet goed te noemen en oefenen een negatieve invloed uit op de persoonlijkheid van de leraar. Daarom hier een paar tips om op deze punten helderheid te verschaffen.

Teleurstelling ontstaat vaak omdat het verwachtingspatroon verkeerd is. Men verwacht dat de ander zal beantwoorden aan de eisen die men hem of haar stelt. Maar als ouders er al niet in slagen hun eigen kinderen te laten beantwoorden aan gestelde eisen, wat voor pretenties moet een leraar dan wel niet hebben ten opzichte van zijn leerlingen die toch in eerste instantie vreemden voor hem zijn.
Men moet leren reeds tevreden te zijn met kleine overwinningen binnen dit kader en men moet die koesteren als iets kostbaars. Dat is beter dan vol trots te streven naar iets groots en geweldigs. Natuurlijk moet wel een doel gesteld worden, maar dat moet altijd samen met de leerling gebeuren en wordt dat doel dan onverhoopt niet bereikt dan kan men toch altijd met een gerust hart stellen dat er alles aan gedaan is om tot een succes te komen.

Voor machtswellustelingen bestaat geen remedie. Helaas zijn ze vaak niet te stoppen. Maar aan de andere kant moet toch gezegd worden dat deze fanatici het vaak niet slecht doen en door hun keiharde inzet dikwijls erg veel bereiken. Macht is een sterke kracht en tilt zwakke mensen soms boven het gemiddelde uit. Het nadeel van een dergelijke instelling is evenwel dat degenen die macht willen bezitten diep in hun binnenste nooit de echte rust van de ware meester zullen ervaren. Want die hecht niet aan macht of grote aantallen volgelingen of het beheersen van anderen. Neen, die is vervuld van een innerlijke rust en een geestelijke vervolmaking wat echter alleen te bereiken is door opofferingen en strijd.

40 Woordenlijst

Aisha – Een van de beginselen van *gojo-gyoku* dat te maken heeft met de manier waarop een ninja kan inspelen op iemands overdreven vriendelijke of zachtmoedige gevoelens.

Ametori no jutsu – Handig gebruik maken van de veronderstelling dat de aanwezigheid van een regenmantel of -jas ook de aanwezigheid van de daarbij behorende persoon suggereert.

Bisento – Hellebaard.

Bo – Stok

Bojutsu – Vaardigheid met de stok.

Boeddhist – Aanhanger van een Aziatische levensbescouwing, vormgegeven door Guatama Boeddha die leerde dat het Nirwana – het verlost zijn uit lijden en sterfelijkheid – het opperste doel is dat bereikt moet worden en dat de weg van verlossing loopt via het Achtvoudige Pad van waarheid en verlichting op het gebied van geloof, onthechting, woord, daad, leven, streven, denken en meditatie.

Bushido – Het levenspad van de Samurai: ridderlijkheid, heldhaftigheid, strijdbaarheid.

Chakuzen no jutsu – De handigheid om zich te verbergen op een zolder of vliering en dergelijke van een gebouw in het vijandelijke kamp tot aan het moment dat de gevechten uitbreken om dan voor de dag te komen om paniek en verderf te zaaien.

Chikairi no jutsu – Tijdens de veldslag door de linies van de vijand heen penetreren in het vijandelijk gebied.

Chikyu no jutsu –Een *Toiri* tactiek waarbij een gevangen genomen ninja net doet alsof hij zijn eigen heer verraadt, maar dan alleen tot het moment dat hij naar de eigen linies kan terugkeren.

Chiton jutsu – Gebruik maken van elementen als water, vuur, hout, aarde en metaal om te kunnen ontsnappen.

Chisumishu – Een Burger in het vijandelijk gebied die samenwerkt met een aldaar binnengedrongen ninja.

Chunin – Ninja ondercommandanten.

Daimyo – Feodale heer.

Doka – Zakkenverwarmer.

Dosha – Een techniek afkomstig uit *gojo-gyoku* waarbij voordeel getrokken wordt uit iemands kortstondige gemoedstoestand door hem over te halen iets overijlds te doen.

Ennyu no jutsu – Een list om onder bepaalde voorwendsels het vijandelijk kamp binnen te komen.

Fudo-ryu – Een techniek om snel het zwaard te kunnen trekken.

Fukuya – Het met een blaaspijp afschieten van naalden en giftige pijltjes.

Fukumu-baru – Kleine, dolkachtige naalden die tussen de lippen vastgehouden en vervolgens weggeblazen worden in de richting van iemands ogen.

Fukuro-gaeshi no jutsu – Een *Toiri* tactiek van een ninja die naar het vijandelijk kamp is 'gevlucht' om daar zijn meester te gaan verraden, maar die in werkelijkheid daar alleen maar is om op het kritieke moment de vijandelijke heer te verraden om dan terug te vluchten naar het eigen kamp.

Fukuro-gaeshi zen jutsu – Een *Chikairi no jutsu* tactiek om onenigheid te stichten tussen de vijandelijke heer en een van diens familieleden.

Futukoro-teppo – Bronzen pistolen.

Geinyu no jutsu – Een *Chikairi* tactiek waarbij een ninja die in het geheim het vijandelijk kamp is binnengedrongen aldaar verwarring veroorzaakt door brandstichting etc.

Genin – Ninja agenten.

Genmai – Aftreksel van ongepelde rijst.

Geta – Houten sandalen (klompschoenen) om bij het op ijs lopen in evenwicht te blijven en zich geluidloos voort te bewegen.

Gisho-giin no jutsu – De kunst van vervalsing.

Gojo-gyoku – Het beginsel van de vijf gevoelens en de vijf verlangens en de manco's daartussen.

Gyokku-ryu – Een van de *Yubi* technieken om vinger en duim te gebruiken.

Gyokuro – Een uit groene thee bereid vergif vermengd met *Miso-shiuru* .

Hakama – Een broekrok.

Hengen-kashi no jutsu – De kunde van de ninja om zich op allerlei manieren te vermommen.

Hoka no jutsu – Brand stichten in het kamp van de vijand om te zorgen voor verwarring op het moment dat de strijd ontbrandt,

Hotarubi no jutsu – Een *Toiri* tactiek waarbij een ninja een 'geheim' bericht over moet brengen, gevangen wordt genomen waardoor de vijand kennis neemt van zogenaamde vertrouwelijke informatie en aldus misleid wordt.

Hyakurai-ju – Een aantal geweren die rondom tegen de binnnenkant van een groot houten vat worden gezet met als voornaamste bedoeling een geweldig lawaai te veroorzaken.

Iai – De kunst van het zwaard trekken.

Iaijutsu – Snel het zwaard kunnen trekken.

Inpo – De kunst om zich te verbergen.

Jirai – Landmijnen.

Joei no jutsu – Een *Toiri* tactiek waarbij een ninja naar vijandelijk gebied gezonden wordt om dienst te nemen in het vijandelijk leger op het moment dat de vijandelijkheden op het punt staan uit te breken.

Joei-on jutsu – De training waarbij een ninja leert hoe zich geluidloos en zonder schaduwvorming voort te bewegen om aldus ongezien een vijandelijk bolwerk te kunnen binnensluipen.

Jonin – Ninja commandanten.

Kama – Sikkel of zeis.

Kameikada – Eénmansvlotten, gemaakt van gevlochten bamboe of planken, drijvende gehouden door vier grote aardewerk kruiken die waterdicht gemaakt zijn.

Kamigakure no jutsu – 'Zich achter God verborgen houden', het kasteel van de vijandelijke heer binnen kunnen komen door vriendschap te sluiten met een van diens trawanten of familieleden.

Katagatae no jutsu – Een *Chikairi no jutsu* tactiek om door middel van bijvoorbeeld brandstichting paniek in het vijandelijk kamp te zaaien nadat bijna alle vijandelijke strijdkrachten het kamp voor een nachtelijke aanval verlaten hebben.

Katsura-otoko no jutsu – Een *Toiri* tactiek om diverse ninja activiteiten uit te voeren op vijandelijk terrein.

Ken – Zwaard of blad van een roeispaan.

Kenjitsu – De schermkunst.

Kisha – Voordeel trekken uit de lust tot zinnelijke genoegens bij de vijand door hem om te kopen.

Kitsune gakure no jutsu – De techniek om, staande en zich verborgen houdend in het water, de gedragingen van een vos te imiteren.

Komuso – Rondreizend priester.

Koppo – Techniek om iemands botten te breken.

Koto-ryu – Een serie ninjatechnieken die toegepast kunnen worden voor de Kop-po-techniek.

Kozutsu – Houten geweren waarmee metalen kogels kunnen worden afgeschoten.

Kuju – Het getal 'negen', het belangrijkste getal in *Shugendo.*

Kuju-kiru – Hypnotiserende bewegingen met de vingers.

Kuku shin-ryu – Serie technieken bij *Bi-sento.*

Kumade – Een riek, meestal bestaande uit vier of vijf lange metalen tanden met haakvormige uiteinden.

Kumu-uchu – Een op *Sumo* gebaseerde vechtkunst; die door Samurai toegepast wordt bij het ongewapend gevecht op het slagveld.

Kunashu – Een op een spade lijkend graafinstrument.

Kunoichu – Vrouwelijke ninja agenten.

Kunoichu no jutsu – Een *Toiri* tactiek om vrouwen op te leiden tot ninja agent.

Kusari – Een ketting

Kusari-gama – Vaardigheid met ketting en zeis.

Kyobako-fune – Een inklapbaar vaartuig met een waterdichte bekleding van bontvellen.

Kyoketsu-shogi – Een koord, vaak extra versterkt door vrouwenhaar erin te verwerken met aan het ene eind een metalen ring en aan het andere eind een dubbelpuntig mes.

Kyonin no jutsu – Gebruik maken van iemands angsten en bijgeloof.

Kyosha – Een *Gojo-gyoku* tactiek van omgaan met lafaards en zwakken van geest.

Kyujutsu – Vaardigheid met pijl en boog.

Manriki-kusaru – Technieken voor het gebruik van de ketting.

Mikkyo – Esoterisch (alleen bestemd voor de ingewijden) Boeddhisme.

Minomushu no jutsu – Een *Toiri* tactiek om vijandelijke onderdanen, vooral die van hoge rang en stand, er toe over te halen hun heer te verraden.

Miso-shuru – Een pasta gemaakt van sojabonen en gebruikt voor de bereiding van *miso* soep.

Mizugumo – 'Water spion', een hulpmiddel om een water over te kunnen steken. Bestaande uit vier kromme stukken hout die aan elkaar bevestigd een cirkel vormen met een opening in het midden. Een recht stuk hout zo groot als de voet van een man wordt daarin vastgehouden en is met een touw aan de cirkel bevestigd.

Mizukaki – Een zwemvliesachtig aan de voet vastgemaakt hulpstuk dat gebruikt wordt bij het zwemmen.

Mizu-taimatsu – Een toorts die zelfs bij regenval blijft branden.

Monomi no jutsu – Een zwakke plek ontdekken in de verdediging van een vijandelijk kamp of kasteel.

Mugei-mumei no jutsu – De sleutel tot het succes van de ninja: anonimiteit.

Nawanuke no jutsu – De techniek om knopen los te krijgen of zich uit boeien te bevrijden door gewrichten te verschuiven.

Ninja – Iemand die de middeleeuwse kunst van het *Ninjutsu* in de praktijk brengt; een expert op het gebied van de spionage.

Ninjutsu – De middeleeuwse discipline waarin opgenomen de *Bushido* code van de *Samurai* alsmede de praktische toepassing van alle vechtkunsten die in de loop der tijden ontstonden.

Ninshokudai – Kaarsen in de vorm van een T zodat die vastgezet kunnen worden op een muur of een boomtak.

Nyudaki no jutsu – Het vinden van gebreken of zwakke plekken bij de wachtposten om zodoende het vijandelijk kamp binnen te kunnen komen.

Nyukyo no jutsu – De techniek om op het juiste moment het vijandelijk kamp binnen te dringen.

Omyodo – Een oude, pseudo-wetenschap, behelzend onder meer de Chinese kunst van waarzeggerij en astrologie.

Rakusha – Het *Gojo-gyoku* principe om een niet-actieve vijand te misleiden door hem op een plezierige manier te vermaken.

Ronin – Een *Samurai* zonder heer.

Ryakuhon no jutsu – Een *Chikairi no jutsu* tactiek waarbij de ninja zich in het vijandelijk gebied uitgeeft voor een medestrijder.

Ryohan no jutsu – Een *Chikairi no jutsu* tactiek om een vijandelijk persoon van hoge rang te ontvoeren en als gijzelaar vast te houden.

Sacchi-jutsu – Een militaire strategie om de natuurlijke kenmerken van een terrein te benutten voor de eigen doeleinden.

Sai-min jutsu – De kunst van de hypnose.

Samurai – Krijgsman.

Sashimi – Rauwe vis.

Satobito no jutsu – Een *Toiri* tactiek om in vijandelijk gebied onenigheid te stichten onder de burgerbevolking, die reeds in angst en beven voor hun heer leeft of althans zeer ontevreden over hem is.

Satsujin-jutsu – Kennis van de weersomstandigheden, gebaseerd op de sterrenkunde, de waarzeggerij en de meteorologie.

Shiba gakure no jutsu – De techniek om zich te kunnen verbergen tussen stapels hout, opgestapelde zakken rijst etc.

Shikomi-zue – Een speciaal zwaard, opgeborgen in een rotting zoals die gebruikt wordt door een blinde of een ninja die zich als zodanig voordoet.

Shinobe-zue – De wapenstok van een ninja waarin aan het ene eind verborgen een ketting en aan het andere uiteinde verzwaard met lood.

Shintoïst – Een aanhanger van de Japanse cultuur en godsdienst die eerbied betuigt aan de zielen van de keizerlijke voorvaderen en andere grote historische voorgangers alsmede aan sommige vergoddelijkte natuurelementen.

Shochu – Ongezuiverde sake.

Shogun – Een militaire dictator.

Shugendo – Ascese in de bergen; een godsdienstige opwekkingsbeweging uit de 7e eeuw voor Chr., gesticht door de Yamabushi Enno-Gyoja om orde en rust in het land te herstellen door het propageren van het Boeddhisme.

Shuko – Een metalen band over de hand geschoven aan de kant van de handpalm met daarin vier scherpe spijkers.

Shuriken – Meerpuntige werpwapens zoals dolken, messen, pijlen etc.

Suigetsu no jutsu – Een *Chikairi no jutsu* tactiek om een vijand in de val te laten lopen.

Sumo – Worstelen.

Tabi – Een sok met een apart teenstuk zoals bij een handschoen.

Tanagokoro-tai matsu – Een kleine toorts ter grootte van een handpalm.

Taniiri no jutsu – Dezelfde tactiek als *Yamabiko no jutsu*, alleen nu niet voor een ninja alleen, maar voor een hele groep die voorwendt de eigen heer te willen verraden en de kant van de vijand kiest.

Tanuki gakure no jutsu – De techniek om even handig als een wasbeer in een boom te klimmen.

Tekagi – Een haak die gedragen wordt als een *Shuko*, een nuttig hulpmiddel bij het klimmen over een muur, klimmen in bomen etc., maar ook als wapen te gebruiken door daarmee bijvoorbeeld het gezicht van een tegenstander open te halen.

Tensui no jutsu – Een *Toiri* tactiek om een vijandelijke ninja die optreedt als dubbelagent te voorzien van onschuldige informatie om deze daarna over te halen voor de eigen strijdkrachten te gaan werken zonder dat de vijand dat te weten komt.

Tetsu–bishi – Een vierpuntige voetangel of klem.

Tofu – Een soort zachte kwark, gemaakt van sojabonen.

Togakure-ryu – Een techniek voor het man-tegen-man gevecht waarbij de ninja beide oren van zijn tegenstander gelijktijdig dicht slaat.

Toiri tactieken – Het strategisch zich voorbereiden op de strijd.

Tonki – Kleine, metalen wapens zoals messen, dolken, een werpspies enz.

Tonpo – Ontsnappingstechnieken.

Torinoko – Voetzoekers in de vorm van eieren.

Tsune no mizu – Voedsel bereid van *Umeboshi.*

Ukidaru – Hulpmiddel om over een water zien te komen (waterdichte kruiken met een rieten voetstuk) waarbij om vooruit te komen gebruik wordt gemaakt van waaiervormachtige roeiriemen van bamboe.

Umeboshi – Ingemaakte pruimen.

Uzura gakure no jutsu – Zich als een kwarteltje verborgen houden in kleine holletjes tussen twee grote objecten in.

War lord – Min of meer zelfstandige krijgsheer, vaak een provinciale gouverneur, die zich van het centrale gezag weinig of niets aantrekt en met een eigen leger opereert, vaak ten koste van de plaatselijke bevolking.

Yagen – Pharmaceutisch gereedschap (vijzel).

Yamabiko no jutsu – Een *Toiri* tactiek waarbij een ninja, die zogenaamd op slechte voet verkeert met zijn heer, het ninja kamp verlaat om zich bij de vijand te voegen, deze 'trouw' gaat dienen tot het moment dat de ninja het sein ontvangt deze nieuwe heer te vermoorden of enige andere actie te ondernemen.

Yamabiko shicho no jutsu – 'Luisteren naar de echo'. Een dubbelagent op het spoor zien te komen door die te voorzien van verkeerde informatie en zijn reacties daarop te bestuderen.

Yamabushi – Een krijgsman-priester uit de bergen.

Yari – Een speer.

Yarijitsu – Vaardigheid met de speer.

Yoja no jutsu – Een Chikairi no jutsu tactiek om binnen te dringen in de verdedigingslinies van de vijand door zich voor te doen als een hulpbehoevend persoon zoals een bedelaar, een kreupele of een blinde.

Yoji – Een bajonet.

Yoji-gakure no jutsu – Het anoniem blijven van een ninja door twee verschillende namen behorende bij verschillende personen aan te nemen.

Yubi – Een harde stomp tegen de rechternier van de tegenstander.

Zagarashi-yaku – Vergif, bereid van groene pruimen of perziken.

Zen – Een Boeddhistische sekte die gelooft dat alleen mediteren in de traditionele lotuszit over het Niets leidt tot totale onthechting.

ELMAR BUDO SPORT

De kunst van het Ninjutsu heeft zijn oorsprong bij de Japanse Yamabushi-krijgers die hun vechtkunst in dienst stelden van recht en orde.
De grootste groei kwam in de 13e eeuw, toen er behoefte was aan gespecialiseerde krachten die, omdat ze aan niets of niemand gebonden waren, opdrachten konden uitvoeren zonder hun opdrachtgevers in gevaar te brengen.
Arnaud van der Veere gaat uitgebreid in op de historische achtergronden en geeft tevens aan wat Ninjutsu voor de westerse mens kan betekenen.

Het grootste deel van het boek is gewijd aan de diverse technieken. Een greep hieruit: ademhalingstechnieken, basisstanden, kruipen en sluipen, afweren, valbreken en rollen, elleboogtechnieken, traptechnieken en technieken met wapens als het zwaard, de stok en de nunchaku.
De verschillende onderdelen worden verduidelijkt door een groot aantal foto's.
Alle aspecten van het originele Ninjutsu worden behandeld. Dit boek vormt daarom een prima ondersteuning voor iedereen die zich de kunst van het Ninjutsu eigen wil maken.