

# OP BEZOEK BIJ



## Sensei Andy Vleugels

4de Dan Okinawa Goju-Ryu Karate-Do  
Kyokai Belgium (OGKKB)  
4de Dan Vlaamse Karate Federatie (VKF)  
3de Dan Karate-do International Martial  
Arts Federation (IMAF)  
2de Dan Aikijujutsu Yoseikan  
1ste Kyu Kathori Shinto Ryu  
Yudansha Koryu-te Jutsu  
Yudansha Koryu Uchinadi Kenpo Jutsu  
VKF-scheidsrechter A kata & kumite  
Hoofdlesgever van Heijoshin Dojo



In onze vorige editie werd 'Op bezoek bij' gelanceerd. Deze rubriek heeft de ambitie om telkens een ander hoekje van het budolandschap te belichten. De tijd dat je enkel judo, karate en jiu-jitsu had is al lang voorbij en ook binnen deze richtingen heeft een hele (r)evolutie plaatsgevonden. Elke eigentijdse, zichzelf respecterende gevechtssport beseft dat oog voor traditie de nood aan evolutie niet in de weg mag staan. Om een beetje zicht te krijgen op wat er dan ook zoal leeft in de budowereld gingen we ons licht opsteken bij iemand die al heel wat budowatertjes doorzwommen heeft. Onze vorige gast, Sensei Jan Janssens, heeft in zijn relaas de rol aangehaald die onze huidige budoka heeft gespeeld bij zijn zoektocht naar een eigen stijl. Sensei Andy Vleugels is dan ook niet de eerste de beste. Maar om zicht te krijgen op zijn visie en het domein waarin hij actief is, laten we hem zelf aan het woord.

**Sensei, u bent nog erg jong (36) om een palmares als het uwe bij elkaar gesprokkeld te hebben. Hoe oud was u toen u met gevechtssport begon?**

Ik was 14 jaar en had een demonstratie gezien van de goju ryu op school in Westerlo, waar ik toen middelbaar onderwijs volgde. De club die toen die demonstratie kwam uitvoeren was een Goju-Ryu club die hier in Westerlo zijn thuisbasis had. En dat leek me wel heel leuk. Ik had altijd al graag iets van gevechtssport willen doen, maar dit was de opportuniteit om tegen mijn moeder te zeggen: "Ik heb iets tof gezien en ik wil daar mee beginnen."

**Wie gaf daar les in die club?**

Dat was mijn toenmalige leraar Marcel Van Grieken, toen tweede dan Goju-Ryu karate. Die is eigenlijk oorspronkelijk begonnen met Kyokushinkai. Dus alle Goju-ryu mensen die nog een klein beetje ouder zijn als ik, want ik ben nog jong volgens u, zijn met Kyokushinkai begonnen en dan bijna allemaal overgegaan naar Goju-Ryu.

**Ondertussen heb je wel een paar stadia doorlopen. Vertel eens kort wat voor u de sleutelpunten zijn geweest in uw evolutie als karateka?**

Op een gegeven moment zijn er toch dingen die tekortschieten. Als we aan karate doen dan zie je technieken met partner.

Gevechtstechnieken, waarvan je je toch afvraagt: daar zit toch meer achter? Dus ben ik samen met Sensei Swa (François Aerts, nvdr.), een paar extra lessen per week op ons eigen gaan doen met een boek van aikido erbij.

**Dat was dan François Aerts van de Aikijujutsu Yoseikan?**

Ja, François Aerts, mijn beste vriend en mentor. Natuurlijk wisten wij ook wel dat je vanuit een boek niet kan leren. Je kunt niet het essentiële uit die technieken weten, maar dat ging wel goed. En uiteindelijk hadden we dan iemand gevonden waar we mee konden smijten omdat hij vroeger wat judo gedaan had: Pascal-san (Pascal Tops). Die jongen, nog altijd één van mijn

beste vrienden, kwam echter altijd bont en blauw terug. Dus hebben we dan toch ingezien dat we misschien best een club zochten waar we goed onderricht kregen. Zo zijn we dan terechtgekomen bij Sensei Jan Janssens. Dat was in 1994.

**Dat was dan aikijitsu. Was dat nog voor hij zijn eigen stijl oprichtte?**

Die was in de maak. Hij was eigenlijk bezig de aikijujutsu terug te vormen naar wat hij dacht dat het moest zijn: een beetje de stijl van Mochizuki Hiroo Sensei, waar Sensei Swa en ik dan toch een groot stuk aan geholpen hebben om hem te brengen tot wat het nu is.

**U hebt verschillende graden behaald in andere disciplines. Ik dacht ook in Katori Shinto Ryu (zwaardschool, nvdr.)?**

Bij Katori Shinto Ryu heb ik mijn eerste kyu behaald. Dat was niet bij Sensei Jan. Ik ben aanvankelijk begonnen met aikijujutsu (hierin behaalde hij zijn 2de Dan, nvdr.). Destijds gaf Sensei Jan ook Katori Shinto Ryu en elke les aikijujutsu werd het laatste uur hiervoor voorbehouden. We vonden dit heel interessant en zijn dat dan ook blijven doen. We zijn naar verschillende internationale stages geweest en hebben die in België mee

helpen oprichten. Tot mijn eerste kyu ging dat allemaal heel goed, maar het werd allemaal een beetje veel: aikijitsu, goju ryu en katori shinto. We hebben dan toch wat moeten minderen en kiezen. Dan kies je voor wat je al het langste doet en het meeste binding mee hebt.

**Dat was dan ook de overweging om vooral met Goju Ryu door te gaan.**

Ja, dat was de overweging om het goju verder te zetten en hetgeen wat ik bij het aiki en katori gezien heb zeker te blijven onderhouden voor mezelf. Om daar dan de essentiële dingen uit op te pikken en in het goju te verwerken.

**De invloed van de andere gevechtssporten heeft zijn stempel gedrukt op de lessen die u geeft. Krijg je als leerling dan een andere goju ryu te zien dan je in andere clubs van deze stijl zou krijgen?**

Er wordt bij mij op een heel andere manier lesgegeven dan in andere clubs. Dat is ook normaal. Je gaat die invloed van het aiki zien in de afwerking van de bunkai (de toepassingen, nvdr.) en de gevechtstechnieken. Dat is voor mij heel belangrijk. Daarom ben ik ook gaan zoeken naar iets als aikido of

aikijujutsu. Wanneer je naar de bewegingen van de kata's kijkt en je ziet een aantal bewegingen van het aikijujutsu, kan je die er zo uithalen. Dat is een heel mooie aanvulling.

**Er worden al eens bo- & bokentrainingen gegeven (houten zwaard & lange houten stok, nvdr.) in Heijoshin Dojo. Vertel eens wat er in deze tijden nog kan geleerd worden door trainen met stokken en zwaarden? Een zwaard lijkt in deze tijd nogal middeleeuws.**

Ja, dat is inderdaad zo. Het is echter ook zeker en vast een goede aanvulling op je karate, aikido of eender welke krijgskunst. Vooral om timing, afstand en zanshin (je algemeen bewustzijn), te verbeteren. Als je weet dat je met een potentieel vlijmscherp zwaard in je hand staat, moet je zorgen dat je dit op een correcte afstand hanteert. Zo is dat ook met karate. Je moet kunnen stoppen vlak voor je doel. Als je gaat slagen, stoten of trappen moet je weten dat je hem met een correcte techniek zeker op de juiste plaats hebt. Bovendien moet je je ten allen tijde bewust zijn van wat je met je lichaam doet. Dan komen we eigenlijk terug op die zanshin. Je moet zorgen dat je lichaam op elk moment correct beweegt.

**Je hebt een uitgesproken mix gecreëerd tussen vernieuwing en traditie. Wat spreekt je zo aan in dat traditionele van de krijgskunsten?**

Het traditionele moet je mijns inziens altijd een beetje behouden. Je ziet alles verwateren als je dit niet doet. Er moeten regels en principes zijn die je bewaart zodat er een rode draad zit in wat je doet. Dan kan je er nog vanalles bijnemen, maar wordt de traditie in ere gehouden.

**Bedoel je dan met het traditionele: het technisch traditionele?**



Ja, het technisch traditionele. Goju moet blijven wat goju is. De kata's moeten blijven zoals ze zijn en gelopen worden zoals dat altijd het geval is geweest. Dat je daar zeker al niets aan gaat veranderen. Snelheidsveranderingen kunnen ingebouwd worden voor wedstrijden, maar de technieken moeten naar mijn mening blijven zoals ze traditioneel al eeuwenlang overgedragen zijn.

**U heeft ongeveer heel Europa doorkruist, bent net terug van Okinawa, ook al niet de eerste keer. Wat is uw grootste drijfveer om daarheen te reizen?**

Okinawa is het traditionele erin houden. Ook al ben je al heel lang bezig en weet je misschien zelf ook al heel veel over karate, je moet zelf toch altijd het besef blijven hebben dat er nog heel wat zaken verbeterd kunnen worden. Wie kan dat beter dan de hoogste graden in Okinawa zoals Minei Sensei en Hichiya Sensei? Dat zijn mensen die nog rechtstreeks bij Chogun Miyagi Sensei getraind hebben (nee, niet die van Karate Kid, maar de grondlegger van het goju ryu, nvdr.). Dit was ook zo bij Morio Higaonna Sensei (oprichter IOGKF, nvdr.). Een excellente leraar trouwens, die ik nog altijd heel erg respecteer. Als je daarbij gaat trainen ga je toch altijd terug naar de basics en die zijn nog altijd belangrijk om te kennen en te weten.

**Je hebt daarnet zelf aangehaald waarom een bezoek als karateka aan de Okinawaanse dojo's toch interessant is. Maar tien dagen is toch een momentopname? Leer je dan niet vooral de eigenaardigheden van het moment? Voor hetzelfde geld wijzen ze u de volgende keer op andere basics, neen?**

Je gaat bij de senseis op Okinawa niet het nieuwe zien. Niet de

nieuwe gevechtstechnieken e.d. In 2004 zijn wij daar ook tien dagen geweest. We hebben zeven dagen getraind, zeven uur per dag. Die zeven uur zijn we telkens begonnen met gekisai dai ichi en geëindigd met sanchin en tensho (kata's uit het goju ryu, een kata is een vaste reeks oefeningen na elkaar zonder partner, nvdr.). Zeven uur per dag, elke dag juist hetzelfde. Je moet niet denken: ik ben zwarte gordel, ik ga naar Okinawa. Het kan goed zijn dat je met tien zwarte gordels vertrekt en dat je er misschien nog twee over hebt als je terug naar huis komt. Dat die de mentaliteit en de manier waarop ze daar trainen niet aankunnen. Je moet echt terug naar de basics kunnen gaan en aanvaarden dat het echt een bijsturen is van de allereerste karatebeginselen die je hebt geleerd.

**De Oosterse krijgskunst wordt al eens gelinkt aan zenmeditaties. In Okinawa hadden jullie zo'n sessie. Spreekt dit je aan?**

Ik zal dat zeker niet elke dag doen. Maar het spreekt mij aan in de zin dat het voor iedereen wel eens deugd kan doen om in een ruimte te zitten waar geen lawaai is of ergens ver weg in een bos, het maakt niet uit. En dat je even alles terug op een rijtje kan zetten en je alleen maar focussen op één ding: alles leegmaken en terug vernieuwen. En dat is wat Zen voor mij inhoudt.

**In mei 2009 komen de hoofdtrainers uit Okinawa en Europa mee een internationale stage geven die door Okinawa Goju-Ryu Karate-do Kyokai Belgium (OGKKB, de stijlfederatie waartoe zijn clubs behoren) wordt georganiseerd. De contacten die in Okinawa werden hernieuwd resulteren in het deelnemen van de senseis, veronderstel ik?**

Ja, dat was een deel van onze

missie. Niet alleen gaan trainen, maar ook de uitnodiging van de senseis. Spijtig genoeg zal de oudste, nog levende leerling van Chogun Miyagi, Iha sensei, niet in staat zijn zo'n reis nog te maken. Zijn shiko dashi (vierhoek stand, stand waarbij je heel diep door de knieën zakt, nvdr.) is nochtans nog altijd beter dan veel jonge gasten van bij ons. Maar hij is iets te oud om te reizen. Hij zou misschien in een kist kunnen teruggaan en dat is niet de bedoeling. We zouden hem nog graag een beetje houden. Maar we hebben toch vier leraars met een heel uiteenlopend karakter uitgenodigd. Hopelijk komt sensei Masuda: The All Okinawan World Champion in kata. Die hebben we niet uitgenodigd, maar die zou misschien wel komen.

**Je hebt zelf ook heel wat wedstrijden gelopen, dacht ik? Ook internationaal.**

Ik heb in Europa wedstrijden gelopen. Ben in Canada in 2000 All Round Champion geworden in kata. Was twee of drie keer Belgisch Kampioen Goju. Op nationaal vlak ben ik altijd bij de subtop geweest, als ik nog een klein beetje jonger was als nu (al lachend). Tussen mijn zestien en mijn twintig jaar was dat. In kata. In kumite heb ik een paar keer op het Vlaams Kampioenschap een derde plaats behaald en binnen de top tien gestaan, maar daarin ben ik nooit echt doorgestaan. Je ziet dat ook terug in mijn trainingen: dat vooral op kata de nadruk ligt en op de bunkais, de applicaties van de kata's. Ik trainde daar toen ook elke dag voor. De eerste tien en zeker de eerste zeven jaar heb ik zeven op zeven getraind. Ik had nog geen rijbewijs, maar gelukkig een heel goede moeder die mij overal naartoe bracht, want ik trainde overal. Die voerde mij dus elke dag naar Koersel, Neerpelt, Luik,





... Tot in Nederland toe. Blijkbaar kunnen heel weinig mensen dat soort motivatie opbrengen. Dat vind ik wel een beetje spijtig.

**U bent ook scheidsrechter. Pas verkozen als verantwoordelijke voor de scheidsrechtercursus van een vleugel van de Vlaamse Karate Federatie. Heeft uw eigen wedstrijdervaring invloed op uw functioneren als scheidsrechter? Weet je bijvoorbeeld beter waarop je moet letten?**

Eigenlijk is het eerder het lesgeven waarop ik als scheidsrechter kan terugvallen. Je ziet de mensen bezig terwijl je lesgeeft, ziet welke soort fouten ze maken, expressie- en basisfouten in hun kata's. Kumite is minder moeilijk om te scheidsrechteren, alleen moet je natuurlijk wel een snel oog hebben. Als scheidsrechter mag je echter

vooral geen gezichten kennen. Vaak weet ik niet eens wie bij mij op de mat heeft gestaan, maar als ik een goeie techniek zie, herken ik die meteen. Vraag me alleen niet om er een naam op te plakken. Een goede karateka herken je aan de goede technieken die hij uitvoert. Maar zelfs als mijn eigen leerlingen op de vloer staan kijk ik alleen naar een wit karatepakje met een rode of blauwe gordel. Ik zou niet weten wie er voor mij gestaan heeft.

**23 november was het Heijoshin Cup. Een nationale wedstrijd die al verscheidene keren werd georganiseerd door uw club: Heijoshin Dojo. 270 deelnemers van verschillende stijlen. Het was een gigantisch succes. Heijoshin begint bekend in de oren te klinken in karateland. Waar wil je naartoe met die wedstrijd, want hij blijft groeien, hè?**

Een wedstrijd dient om de mensen de kans te geven hun kunnen te laten zien. Er zijn grote wedstrijden die al jaren plaatsvonden, die nu gestopt zijn. Bijvoorbeeld de Beker van Schoten. Die zijn gestopt omdat het allemaal teveel wordt om te organiseren. Ik heb zelf momenteel nog altijd niet de indruk dat het teveel wordt, want ik zou het nog altijd groter willen (reporter van dienst heeft niet gecheckt of zijn organiserende troepen daar ook zo over denken, nvdr.).

**En naar uzelf toe? Wat zijn uw ambities als sensei binnen pakweg tien jaar?**

Ik zou binnen tien jaar nog altijd in Heijoshin Dojo willen staan met dezelfde kerngroep die er nu is en daar bedoel ik niet alleen de zwarte gordels mee, maar mensen die er willen voor gaan, die willen leren en die technisch goed willen worden. De doelstelling is eigenlijk dat de mensen die van mij willen

leren uiteindelijk beter worden dan ik en mijn manier van werken verder zetten. Dan bedoel ik niet alleen technisch de mix van goju, katori shinto ryu, aikijujutsu en het Okinawa bo jutsu, maar vooral de open geest. Budo met een open mind: onze vlag van Heijoshin Dojo. Dat zou ik binnen tien jaar willen zien. En zelf nog wat meer technische kennis, meer technische vaardigheid verwerven. Dat is, denk ik, de wens van elke leraar. Zelf meer technische kennis en vaardigheden verwerven en leerlingen die nog meer vaardigheden en kennis verwerven dan uzelf.

**Veel succes daarmee dan en hartelijk bedankt voor dit interview.**

K.G.