



■ Hans Cleton: „Karate is een martial art, een kunst, maar geen sport. We kennen geen tegenstanders, maar medestanders.”

Pauw Media

‘Je hebt één tegenstander en dat ben je zelf’

Hans Cleton ontvangt hoog bezoek in Scherpenzeel

De films van Bruce Lee en The Karate Kid werden jaren geleden gemaakt, maar karate is nog steeds een populaire vorm van martial arts. Hans Cleton (61) opende in mei zijn splinternieuwe trainingsruimte (dojo) aan de Holleweg in Scherpenzeel. In het weekend van 20 en 21 december ontvangt hij daar de Israëlische meester Rony Kluger.

Freek Wolff

Aan de wand van dojo Karate-Do International (Goju-Ryu stijl) aan de Holleweg hangen ingelijste souvenirs. Ze herinneren aan evenementen en het behalen van vijf zwarte banden/dannen door Cleton. „We etaleren onze kennis wel (lacht).” Hij ziet het nog steeds als een hobby, maar karate heeft duidelijk een heel grote plek in zijn leven. In het dagelijkse leven leidt Cleton mede het managing-consultingkantoor ACS in Doorn. „We begeleiden, reviewen of auditen grote projecten, vooral gerelateerd aan de IT of organisatiekunde. Dit doen we voor de overheid of grote bedrijven als Heineken.”

Cleton kwam twaalf jaar geleden in Scherpenzeel wonen. Vier jaar later begon hij met zijn karate-activiteiten in een pand in Renswoude. Voor die tijd had hij reeds lange tijd een vestiging van Karate-Do in Rotterdam, de stad waar hij van origine vandaan komt. „Ik ben daar juist verhuisd met de dojo naar Sofukan, een Japans cultureel centrum. Sinds 1990 heb ik karatescholen in Rotterdam en daar geven mensen les die ook zwarte band hebben.” Cleton had tijdens zijn militaire dienstplicht gemerkt dat hij niet fit was. Dus stapte hij na die tijd een sportschool binnen om te fitnessen. Maar in de zaal ernaast viel zijn oog op het kickboksen, iets wat hem trok. Hij maakte de overstap naar deze vechtsport, waarbij destijds nog full-contact was toegestaan. Na twee jaar verhuisde Hans naar Zuid-Afrika, waar de ouders van zijn toenmalige vriendin woonden. „Daar heb ik acht jaar gewoond en gewerkt in de ondersteuning aan een universiteit. Maar hier bestond geen kickboks-



■ Hans Cleton geeft uitleg tijdens een training zelfverdediging in Scherpenzeel.



■ Rony Kluger komt eind deze maand naar Scherpenzeel.

school, dus ging ik allerlei dojo's af om toch iets te vinden. Vanaf 1982 bleef ik hangen bij de school Karate-Do, zoals die van mij nu ook heet. De naam Kushido, die er eerst bij hoorde, hebben we laten vallen. 'Do' betekent: de weg of het pad. Want je hebt kushi-do, karate-do, aiki-do, taikwon-do: de weg of het pad is dus belangrijker dan het doel wat je wilt bereiken. 'Kara' betekent hand en 'te' betekent leeg. Dus als je het vrij vertaalt, zeg je 'pad van de lege hand'."

MEERDERE STIJLEN Cleton vertelt vurig dat karate een heel lange geschiedenis heeft. Er is een aantal families vanuit China naar het Japanse eiland Okinawa verhuisd en zij brachten verschillende stijlen mee uit de Chinese martial arts. Toen was het de samurai (ridders) die heerste, waarbij het gewone volk geen wapens mocht dragen. Dus leerden de boeren zich verdedigen met de 'lege hand' en landbouwwerktuigen.

Cleton haalt in zijn dojo de attributen van de wand en doet een en ander uit de doeken. De lange houten stok is een bo, waar water mee werd gehaald, door er twee emmers aan te hangen. De korte is een wandelstok, de jo. De wurgstokjes, nunchaku's in het Japans, vormen samen eigenlijk een kleine dorsvleugel. „In de jaren tachtig is er veel gedoe over geweest, omdat jongens hiermee de straat op gingen. In ons land is het nu een illegaal wapen."

De metalen Sai ziet eruit als een kruising tussen een grote dolk en een zwaard, maar werd gebruikt om rijstkorrels mee te planten. Het heeft een stompe punt. Bij het gebruik van de molenstenen voor het malen van het graan werd een houten tonfa gebruikt, wat

ook weer als wapen werd gebruikt langs de onderarmen, om ermee te blokkeren en te zwaaien. De sikkkel (of Kama) was om gras mee te snijden. „Daar trainen we alleen mee op hoog niveau, deze laatste vanaf je vierde zwarte band (dan)."

CONTROLE Cleton heeft zelf vijf keer een zwarte band/dan. Deze Karate school boeit hem vooral omdat er geen regels zijn, maar ook omdat de controle centraal staat. „Je hebt sport en je hebt art. Sport is voor wedstrijden, waar je regels voor nodig hebt. Deze Karate school heeft die niet. Als ik een techniek toepas in de richting van jouw lichaam, kan ik vanuit de eigen controle op het laatste moment stoppen. Ik raak je net niet. Want wij kennen geen tegenstanders, maar medestanders. We kennen drie technieken in die controle: vóór de tegenstander stoppen, het pak van je opponent aanraken en ten derde een centimeter onder iemands huid. Alle drie zijn even moeilijk en daar oefenen we enorm op. Het is een heel ander verhaal dan bij kickboksen, want daar is het 'hoe sneller iemand neergaat hoe beter'. Wij dragen wij bij karate geen handschoenen of beschermingsmiddelen. Je moet vertrouwen op je kunde"

GEEN VECHTSPOORT De Karate-Do school beoefent een martial art, een kunst en geen sport. In de dojo bij Cleton zijn daarom geen toernooien en wedstrijden. „Er is maar één tegenstander en dat ben je zelf. Het woord vechtsport strookt dus niet met onze karate-school. Binnen de verzamelnaam martial arts heb je stijlen, zoals judo, karate, taekwondo, jiu jitsu en kung-fu. Van die laatste



■ Kinderen vanaf 7 jaar kunnen starten met Karate-Do. Hans Cleton: „Naast een betere conditie en balans werken we ook aan meer zelfvertrouwen en een betere weerbaarheid."

Chinese variant had je vroeger die populaire tv-serie met David Carradine. Binnen het karate heb je vier varianten: shotokan, wado, shito en goju ryu. Wij behoren tot die laatste soort, wat hard-zacht betekent. We passen open en gesloten handtechnieken toe. Cleton vindt het grappig dat je in de dojo van karatescholen vaak de slogan 'Eliminate all ego' ziet. „Want het zijn meestal ego-manetjes die een eigen school beginnen. Ze vinden dat hun eigen leraar het niet goed doet en kiezen dan hun eigen pad. Onze school heet gewoon Karate-do international, geen bijzondere naam dus. We hebben wel een historie, want deze school is van origine opgericht in de jaren zestig in Zuid-Afrika, door twee broers: Hugh St John Thomson en later gevolgd door Denis St John Thomson. Die laatste is overleden, maar is in 2004 opgenomen in de 'Martial Arts Hall of Fame.' Daar liggen de roots van Cleton, terwijl ook Rony Kluger bij die twee heren trainde. Hij is straks te gast in Scherpenzeel. Kluger heeft Hongaarse ouders, maar groeide op in Israël, waar hij nu zijn eigen school heeft. Hieraan is Cleton verbonden, terwijl het zijn zesde leraar is. „Ik volg nu zijn manier van lesgeven. Er zijn meerdere scholen wereldwijd die zich bij hem aangesloten hebben."

Karate fascineert Cleton enorm, vanwege de controle die je over je lichaam leert. „Acrobatiek is vaak voor de show: een salto en heel mooie slagtechnieken werken eigenlijk niet. Bij karate is het realistischer." Hij doceert boeiend hoe het lichaam werkt, hoe precies het komt als de elleboog in lijn moet staan met twee knokkels van de vuist. „Het pad is recht naar het doel en op het moment dat je dat raakt, zou jouw energie uit de vloer moeten komen. Als je staat, moet de hiel aan de vloer zijn, plus een gelockte knie, heup, schouder en hand. Op die manier kun je met je volle gewicht slaan, in plaats van alleen met het gewicht van de vuist. We noemen dat 'foot, hip, hand flow'. Je kunt iemand raken met je knokkels, maar ik kan dat ook met mijn vinger doen. Die oppervlakte is kleiner dan mijn vuist, maar als ik dezelfde energie kan gebruiken, is de impact groter. Dus komen vingertechnieken nog harder aan dan vuisttechnieken."

HEERLIJK ONTSPANNEN Karate is voor de Scherpenzeeler een mooi contrast met zijn drukke baan. „Het is een heerlijke manier om je ontspannen, want dan kan ik niet meer aan mijn werk denken. Ik doe dit al veertig jaar. We hebben respect voor elkaar en zijn voorzichtig. Natuurlijk maken we wel eens foutjes maar ik heb nog nooit iemand met een gebroken been gezien. Dus moeten mensen het niet relateren aan kickboksen of mma, want daar is nul respect voor elkaar en draait veel om spiermassa en agressie. Als je veertig bent is het daar over, terwijl de grote meesters van de martial arts zeventig of tachtig jaar zijn."

Hij wijst op de grondleggers. Van de bekendste beoefenaars in de geschiedenis hangen foto's aan de wand. „Zij zeggen dat ze nooit alles zullen beheersen. Het gaat hen om het pad, de weg naar het doel. Je moet in het nu zijn en je niet druk maken waarom je nog geen zwarte band hebt. Het stopt nooit. Toen ik mijn eerste dan behaalde, dacht ik dat het

vuurwerk wel zou worden afgestoken. Mooi niet. En een week later vroeg mijn leraar: wanneer haal je nu je tweede? Dat was een eyeopener."

Toen wilde Cleton veel trainen, tegenwoor-

” *Het woord vechtsport strookt niet met onze karateschool*

dig vindt hij lesgeven erg leuk, waar hij ook zelf veel van leert. „Ik geef ook vanuit mijn zakelijke werk af en toe cursussen en les aan de universiteit. Dat is in bestuurskunde, onderzoek ontwerp en IT. Ik begeleid nu al meer dan 20 jaar zo'n acht mensen per jaar bij het afstuderen aan het Erasmus Universiteit."

Hij vindt het vanzelfsprekend dat daarbij ook zijn expertise van martial arts enorm van pas komt. „Je bent gegrond, geworteld als mens en als je lesgeeft, zou je ook zo moeten staan. Dat geeft balans in jezelf en in je verhaal. Dat pas ik elk dag toe. Het sparingsprincipe kun je natuurlijk ook verbaal en energetisch doen. Als je iemand mentaal of figuurlijk een zetje geeft, kijk je wat er met hem of haar gebeurt. Dan kun je zien of die persoon echt gelooft in zijn verhaal. Of iemand overeind blijft. In de martial arts blijven de heupen en de schouders boven elkaar. Negen van de tien keer is dat de ideale positie. Met onze technieken probeer je iemand een beetje uit balans te brengen en zijn energie te gebruiken, waarna je toe kunt slaan. In een gesprek kan dat ook." Bij het lesgeven, vindt Cleton humor ook belangrijk. „Lachen is altijd goed, om de spanning eraf te halen. Bovendien trainen we hard natuurlijk en is er ruimte om cardio-vasculair beter te worden. Soms doen we 'iron man' met diverse push-ups. Als je duizend keer een punch doet, zijn alle inefficiënte dingen er na driehonderd keer wel uit. Als je moe wordt, kun je de fouten corrigeren."

UNIEK BEZOEK Op 20 en 21 december vindt de gashuku (samen doen) met Rony Kluger plaats. Dat betekent samen trainen, koken, eten en schoonmaken. Alle leerlingen van Cleton uit Scherpenzeel en Rotterdam staan dan oog in oog met de 67-jarige Kluger. Hij is negende dan karateka, achtste dan jiu jitsu, vijfde dan judo, hoofdinstructeur krav maga (zelfverdedigingsmethode in Israëlische leger) en gepromoveerd (PhD) in educatie. „Dus is dat een heel mooie combinatie. Daarnaast is het een zeer aimabele kerel. Benaderbaar en empathisch. Maar je moet natuurlijk niet aan de verkeerde kant van zijn vuist staan (glimlacht). Hij is ongelooflijk flexibel en legt zonder probleem een been in je nek. Het is uniek dat hij naar ons toe komt, want zo'n hoog niveau van martial arts heb je niet in Nederland. Hij brengt zijn meest senior student mee, de Hongaar Atilla (zevende dan)."