Streven naar perfectie

Dimitra Limneos

Tekst en foto's : Jan Van den Branden.

Wie actief karate beoefend en nog nooit van Dimitra Limneos gehoord heeft, moet de laatste 24 jaar waarschijnlijk op een verlaten eiland gezeten hebben. Het lijkt quasi onmogelijk om in het kleine karate wereldje iemand te ontlopen die aan 18 verschillende clubs per maand les geeft, alle internationale stages meepikt waarop de grote Japanse senseis aanwezig zijn, een tweetal weken per maand in Nederland les geeft en sinds oktober van dit jaar ook de Antwerpse provinciale katatrainingen voor haar rekening neemt. Als je dan even stiekem naar haar palmares kijkt, kan je vaststellen dat ze tot 1989 binnen het JKA en daarna binnen VKA tot 1994 de ongeslagen Belgische kampioene kata was. Internationaal won ze in '90 en '91 het ONK (Open Nederlandse Kata toernooi), behaalde tijdens het WK in Granada in '92 een achtste plaats en een jaar later eindigde ze op de World games op een vijfde plaats. Als je dan nog weet dat ze tussen door de open Zwitserse in '92, het Europees kampioenschap WKSA in '93 en de Best of the Best in '94 won, dan weet je dat je niet met de eerste de beste te maken hebt.

Het begon allemaal in het verre Limburg. Als dochter van een eenvoudige mijnwerker leerde ze al snel dat in de achterbuurten van Genk, waar ze haar jeugd doorbracht, er maar een wet gold; deze van de sterkste. Ze voelde zich daarom sterk aangesproken om met een of andere vorm van gevechtsporten te starten. Aanvankelijk was dit nog het judo, maar na het geven van een demonstratie samen met een lokale karate club, Asahi Genk, wist ze dat ze haar weg gevonden had. We schrijven dan 1972.

Wij woonden in een getto met allemaal buitenlanders bij elkaar en het was toen de tijd dat karate films een grote opgang maakten. Wij waren toen allemaal kleine Bruce Leetjes. Ik schuimde toen alle filmzalen af: Enter the Dragon, de ijzeren vuist, de stalen arm, ik was er van bezeten. Ik wilde dus ook vechten. Mijn ouders zagen dit niet zitten. Ik besloot dus maar om stiekem te gaan trainen. In het begin met mijn gewone kleren, later organiseerde ik het zelf om mijn kimono bij vriendinnen te verstoppen. Mijn eerste wedstrijd die ik vocht, ik had toen slechts een gele gordel, was een regelrechte catastrofe. Ik won deze namelijk en kreeg hier een beker voor. Toen moest ik met mijn trofee terug naar huis en kon niets anders meer doen dan alles op te biechten. Gelukkig bleken mijn ouders enorm fier op mij te zijn. Toen ik de volgende morgen naar mijn beker zocht bleek deze zoek te zijn. Mijn vader was zo fier op mij dat hij de beker mee naar zijn stamcafe had genomen om daar aan al zijn vrienden te tonen. Mijn moeder heeft nooit begrepen wat karate inhield. Toen ik mijn zwarte gordel had behaald dacht zij dat ik eindelijk in mijn karate examen geslaagd was, dat ik een diploma kreeg en dat ik afgestudeerd was. Ik kon haar ook niet doen begrijpen dat het eigenlijk pas begint wanneer je een 1 e dan hebt.

Toen ik mijn overstap van het judo naar het karate maakte, heb ik eigenlijk veel geluk gehad door in een heel goede club terecht te komen. De toenmalige lesgevers van Asahi Genk, Dirk Heene en Sergio Gneo stonden immers toen reeds op een eenzame hoogte. Dank zij hun zeer harde, maar zeer grondige trainingen heb ik gedurende mijn eerste tien karate jaren een fantastische basis voor mijn latere karate kunnen leggen. In 1978 resulteerde dit reeds binnen de JKA in een eerste plaats kata op het Europees kampioenschap. In 1989 stapten de twee Japanse grootmeesters wiens stijl Dirk Heene toen volgde, Kaze en Shirai, uit de JKA en moest er ook door ons een keuze gemaakt worden. Dit resulteerde in een aansluiting bij de VKA. Voor mij gingen er toen plotseling een aantal nieuwe deuren, zoals topsportschool en specifieke katatrainingen, open. Ook werd het plots veel makkelijker om aan internationale stages deel te nemen omdat alles door de federatie betaald werd. Binnen JKA mochten de vrouwelijke karateka's ook wel mee naar Japan, maar zij moesten de reizen zelf bekostigen.

Wat trekt je aan in het beoefenen van gevechtsporten?

"Ik denk dat ik in een vorig leven een kleine Samoerai geweest ben, of misschien zelfs een kleine Ninja. Het vechten boeit me gewoon heel hard. Ook het aspect discipline en respect voor elkaar vind ik enorm belangrijk. Deze week ben ik een training van kickboxen gaan meemaken. Dat was voor mij een hele schok. Niet het vechten

Dimitra Limneos leeft van het karate en geeft bijvoorbeeld aan niet minder dan 18 verschillende clubs per maand les !

Ik denk dat ik in een vorig leven een kleine Samoerai geweest ben, of misschien zelfs een kleine Ninja

Zo heeft het mij bijvoorbeeld tien jaar gekost alvorens ik de kata Unsu" begon te beheersen.

Mijn ouders vroegen vroeger dikwijls: "Wanneer gaat gij nu trouwen?" Toen had ik steeds hetzelfde antwoord klaar: ik ben reeds getrouwd.. met het karate.

zelf, daar had ik eigenlijk weinig problemen mee, het was eerder de mentaliteit die mij niet lag. De helft van de aanwezige mannen was kaal of getatoeëerd, geen vrouwen te zien, geen respect voor elkaar, dus zeker geen "budo"geest. Dat is iets wat voor mij onafscheidbaar aan het vechten verbonden is. Die mannen hadden trouwens al snel door dat mijn roots in het karate lagen. Ik gaf namelijk als enige een kiai bij mijn trappen of stoten. Ze vonden dat ik een agressieve Japanse manier van vechten had.

Wanneer ben je met het competitiekarate gestopt?

Na het Europees kampioenschap'94 in Birmingham, vroeg Frans Adang me of ik geen interesse had om mijn kennis en ervaring door te geven aan de jeugd. Omdat ik toen reeds 36 was en een groot aantal wedstrijden had meegedraaid voelde ik toen zelf wel dat mijn beste competitiejaren er op zaten. Ik heb toen het besluit genomen om zelfstandig te worden en me volledige te wijden aan het professioneel karate lesgeven. Sinds dat moment verdien ik mijn brood dus met het geven van stages, lessen aan de topsportschool, privé-trainingen. Daarom ben ik zeer blij dat men mij gevraagd heeft om vanaf nu de provinciale katatrainingen te geven om alzo het algemene kataniveau op te krikken.

Tijdens deze provinciale trainingen leg je een kata stukje voor stukje opnieuw uit en werk je gedurende twee uur slechts aan één kata. Waarom deze manier van trainen?

Deze manier van lesgeven is duidelijk deze die ik van Dirk Heene heb geleerd. Het is niet enkel de manier die mij het beste ligt, maar ik heb de ervaring dat wanneer men zo gedetailleerd werkt, de mensen ook beter weten wat ze intrainen en ook veel beter kunnen "vatten" waarmee ze eigenlijk bezig zijn. Een kata moet men steeds meer uitpluizen en uitdiepen en blijven zoeken naar het inhoudelijke. Er langzaam kracht aan toevoegen, je ademhaling leren regelen, de bunkai(analyse v.d.bewegingen) bestuderen, het ritme en de filosofie er achter analyseren... Er zijn zo veel aspecten die men moet doorgronden alvorens meneen kata kan perfectioneren, dat men wel verplicht is om zeer traag te gaan. Zo heeft het mij bijvoorbeeld tien jaar gekost alvorens ik de kata Unsu" begon te beheersen.

Hoeveel uren train je per week? Omdat karate mijn beroep is, kan ik er ook elk moment van de dag mee bezig zijn. Omdat de stages meestal 's avonds zijn, train ik meestal op mezelf tijdens de dag. Daarbuiten loop ik veel, een beetje fitness en zeer veel trainen op lenigheid en techniek. Ondanks dat ik moet leven van mijn lesgeven moet ik voor mezelf nog genoeg tijd vrijhouden om zelf nog stages te kunnen volgen. Vorige week trainde ik nog samen met de Franse wereldkampioen kata Milon in Luxemburg. Zijn stage was 's morgens drie uur Jion" trainen. Weinig uitleg, veel doen. Het fantastische is dat je een enorm goed voorbeeld voor je ziet. In Belgie hebben we zonder twijfel veel betere trainers zoals Heene en Gneo. Van een stage met zo'n wereldkampioen leer je informatief weinig bij, maar je kan er prachtige dingen zien. Ook de stages met de verschillende Nationale trainers Karamitios (Duitsl.), Fugaza (Italie) en Smaal (Ned.) probeer ik niet te missen. Ik vind het namelijk essentieel belangrijk dat je jezelf blijft bijscholen opdat je door eigen ondervinding ook kan aanvoelen wat een groep al dan niet aankan. Een persoonlijke sensei heb ik dus niet. Binnen de VKA heb ik nu de vrijheid om te trainen waar en met wie ik wil en zoiets heeft natuurlijk zeer veel voordelen.

Zie je een verschil tussen Belgische en Nederlandse karateka's ?

De Belgen trainen harder, maar de Nederlanders hebben meer mogelijkheden qua faciliteiten en infrastructuur. Onlangs kreeg ik te horen dat Nederlandse karateka's van de subklasse, nog niet de betere dus, 10.000Bfr per maand krijgen om te kunnen trainen of trainingskledij te kopen. Zoiets is in België nog steeds ondenkbaar. Karate heeft me steeds geld gekost. Je krijgt soms wel eens je verplaatsing terugbetaald maar hier krijg je dan soms 2 fr per kilometer voor. Je moet het dus niet doen voor het geld.
Zo heb ik het ooit meegemaakt dat er aan het einde van een Nederlandse stage iemand kwam praten over voeding, attitude en teamspirit. Dan voel je dat ze daar reeds veel professioneler verder denken dan wij in Belgie.
De Belgen daarentegen hebben veel meer discipline. Een Nederlander zal ook veel meer vragen waarom?" tijdens een training. En Belgen doet dit gewoon.

Ben je tijdens je competitieleven van blessures gespaard gebleven ?

Neen als je topsport doet, heb je steeds blessures. Daar leer je mee leven. Gebroken ribben, gebroken neus, kneuzingen... ik ben er niet van gespaard gebleven. Erger was de dag dat ik mijn lies scheurde en zes maanden uit was. De dokter zei me toen: "hang je kimono maar aan de haak". Dat kon ik me gewoon niet voorstellen, dus heb ik alles geprobeerd om maar terug te kunnen starten: accupunctuur, natuurgeneeskunde, cortisone spuiten, niets hielp. Er was maar een remedie: veel en lang rusten. Ik heb daar wel uit geleerd dat ik wel goed weet wat ik kan, maar nu ook goed weet wat ik mag, en waar mijn limieten liggen. Twee jaar geleden kreeg ik een heel zwaar ongeval met de auto, waarbij ik mijn moeder verloor. Ik was overal gekneusd en had een zware hersenschudding. De veel vrienden hadden mij toen ook afgeschreven voor het karate. Niets was minder waar. Na het ongeval was karate als een medicijn voor my. Ik bouwde me langzaam aan fysiek maar ook mentaal weer op. Ik kreeg terug zelfvertrouwen en leerde me opnieuw concentreren.

Door zo full time met karate bezig te zijn, voel je dan niet dat je dingen mist?

Natuurlijk. Ik ben bijvoorbeeld zeer geïnteresseerd geraakt in de Chinese gevechtskunst. Een tijdje geleden begon ik met tai chi, maar dit bleek zo moeilijk te zijn, dat ik mijn karate zou moeten laten vallen om ook dit goed te beheersen. Dan ben ik er maar mee gestopt. Als ik aan iets begin, wil ik dat ook optimaal beheersen en er goed in worden. Kan dit niet, dan start ik et niet mee. Omwille van het conditionele ben ik ook verplicht om op mijn voeding te letten en op tijd te gaan slapen. Voor mijn geen nachten doorzakken dus. Zijn er dingen waar je je nog over verwonde t? Tijdens die vele trainingen en stages ontmoet je enomm veel mensen. Wat mij dan opvalt is dat er velen absoluut geen talent hebben. De meesten zijn echter gebeten door het karate en daar heb ik veel bewondering voor. Een kampioen vecht voor de eer, voor de titels misschien soms voor het geld, maar de 90 procent anderen trainen ook de ziel uit hun lijf, gaan daar volledig in op en zetten zich in het zweet omwille van.

Je bent constant in beweging, traint en reist enorm veel. Huisje, boompje, tuintje en trouwen, is dat dan niets voor jou? Neen, duidelijk niet. Mijn ouders vroegen vroeger dikwijls: "Wanneer gaat gij nu trouwen?. Toen had ik steeds hetzelfde antwoord klaar: ik ben reeds getrouwd... met het karate.