# DIMITRA LIMNEOS
# ALLES VOOR KARATE

**Ruim 10 jaar geleden moest ik als witte gordel tijdens de katastage in Genk een kata tonen op een scheidsrechterscursus. Toch wat zenuwachtig, stond ik me in een hoekje op te warmen. Dimitra Limneos, toen al één van de beste katamensen in België, merkte me op en kwam wat babbelen om me gerust te stellen. Zoveel jaar later is ze nog steeds dezelfde : gepassioneerd door karate en spontaan iedereen aanmoedigend die haar passie deelt. Geen wonder dat ze ervan droomt na haar competitiecarrière verder mensen in karate te kunnen begeleiden.**

*Indoor : U bent in december 37 jaar geworden en u kondigde vorige zomer aan met competitie te stoppen. Iedereen kent u als meervoudig Belgisch katakampioene, Europees kampioene kata ESKA en als finaliste op het EK en WK van de WUKO. U sluit ongetwijfeld een boeiend hoofdstuk in uw leven af.*

Dimitra Limneos : Ik ben vrij vroeg begonnen met wedstrijden, maar ik heb veel ups en downs gehad. Ik ben vaak gestopt met wedstrijden omwille van diverse omstandigheden. Dirk Heene, mijn trainer, die problemen had, zat daar ook een beetje tussen.
Toen was er de overgang naar de VKA, dan ben ik terug gestopt, en ben terug begonnen in 1989-1990. Van 90 tot 94 zijn eigenlijk voor mezelf mijn beste jaren geweest. Ik heb daarvoor ook goed gepresteerd, in 1978 ben ik Europees kampioene kata ESKA geworden in Zweden. Maar de beste periode wat wedstrijden en ervaring betreft is voor mij 90 - 94 geweest. Ik had de ervaring, het inzicht en ik was getraind. Voor kata is dat heel belangrijk. Voor kumite is het belangrijker dat je jong bent, dat je durft.
Als je kijkt naar de mensen die presteren in kata, het zijn meestal dertigers. Je krijgt door de jaren meer zelfvertrouwen en uitstraling, minder zenuwen en je maakt er echt een studie van. Ik heb heel veel getraind op ritme's, me afgevraagd hoe het oogt, naar mijn eigen kata's gekeken, met andere kata's vergeleken, mijn kata geplakt op die van de Japanse bijvoorbeeld. Als je jong bent, doe je dat allemaal niet.

*I : Waarom die breuk met VKV, u hebt uw trainer willen volgen ?*

DL : Dirk Heene had problemen en ik was zijn leerling, zoals vele andere mensen die hem gevolgd zijn. Wij hadden geen andere keuze, we wisten gewoon niet beter. Nu, na zoveel jaren, heb ik helaas ook met hem gebroken omwille van andere, persoonlijke redenen. Dat is wel jammer. Maar het heeft niet in mijn nadeel gespeeld. Ik heb kansen gekregen en ik heb mezelf kunnen ontwikkelen. Ik ben overal een beetje gaan

kijken, ik ken andere sijlen, ik doe Wado Ryu, Shito Ryu, ik train ook bij de VKV, bij ESKI. Ik doe graag karate, dat is het voornaamste.

*I : U legt zich nu toe op kata, maar u bent ook Belgisch kampioene kumite geweest.*

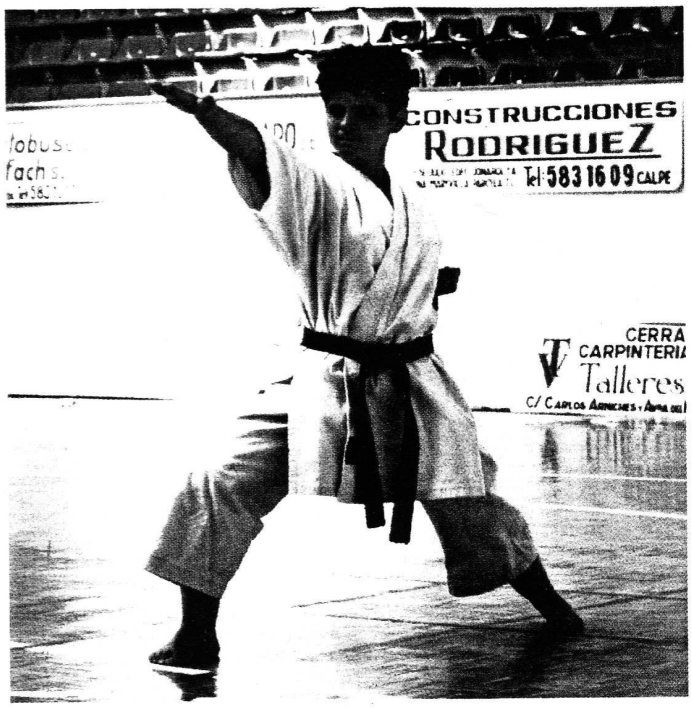
DL : In de associatie moet je een keuze maken. Vermits ik beter was in kata dan in kumite, was het snel beslist. Op internationaal niveau kun je de twee niet combineren. In de topsportschool waren de trainingen vaak op hetzelfde moment en dan werd er gesplitst. En ik kon me dan beter concentreren. Bovendien heb je in de WUKO het Sanbo Shobu systeem waar ik niet voor opgeleid was. Plus, mijn kata's leden daaronder. Door het feit dat ik me de laatste vier jaar meer toegespitst heb op kata, is mijn niveau ook vooruit gegaan. Dat neemt niet weg dat ik ook graag kumite doe en zeker op de training ook kumite ga opzoeken. Gezien mijn leeftijd was er ook meer toekomst in kata en ik geef ook al jaren les, dus het risico op kwetsuren wou ik niet meer lopen.

*I : Wat spreekt u specifiek aan in competitie ?*

DL : Voor mij was het een enorme motivatie om te trainen, om mezelf te verzorgen, om in conditie te blijven, te gaan joggen. Dat pepte mij gewoon op. Niet zozeer de beste willen zijn, maar gewoon alles wat daar bij komt, die gedrevenheid, dat sprak mij aan. En voor kata heb je weinig risico, dan bleef ik zelf ook in vorm. Ik toonde kata's aan de groepen waar ik les gaf of ik trainde kata's voor mezelf. Het is een microbe, eenmaal je die te pakken hebt, geraak je ze niet meer kwijt.

*I : En vanwaar de beslissing om nu te stoppen ?*

DL : Frans Adang, de voorzitter van de federatie heeft me aangesproken tijdens de EK in Birmingham en vroeg me of ik het zag zitten om eventueel aan begeleiding te gaan doen. Ik merkte ook toen al hoe moeilijk het is om internationaal bij de drie besten te blijven eindigen, want ik was maar nipt in de finale geraakt. En slechts zevende of achtste worden ... Ik was ook al 36 en omdat er op dat ogenblik niemand was binnen de VKA voor katabegeleiding dacht ik bij mezelf 'dat is misschien mijn kans'. Hij zei toen ook dat ik een keuze moest maken tussen begeleiding of competitie. En eind juni heb ik dat ongeluk gehad, waarbij ik mijn moeder verloren ben. Toen dacht ik : "Nu ga ik echt stoppen." Als ik nog getwijfeld had. Want het was een zware keuze voor mij, ik voelde mij nog vooruitgaan, ik voelde mij met de jaren verbeteren. Op het laatste B.K. dacht ik : "Waw, dat gevoel, nu loop ik goed." Dus het was




moeilijk. Als je het gevoel hebt achteruit te gaan, dan is gemakkelijk om te stoppen. Maar met dat ongeluk dacht ik : "Neen, ik ga mij meer met begeleiding bezig houden omdat daar een gebrek aan is binnen de VKA wat kata betreft." Er zijn heel goede trainers maar specifiek wedstrijdgericht is er een leemte en daarom heeft Frans Adang mij ook aangesproken.

*I : Het verlies van uw moeder heeft u meer de relativiteit van alles doen ervaren ?*

DL : Ja, het was een heel zwaar ongeluk, ik heb de dood voor ogen gezien. Toen vroeg ik me toch af wat ik moest doen met mijn leven. Die wedstrjden dat heb ik gehad, maar dat "competiteurke" zit er nog in. Ik heb die gedrevenheid nog, ik kan mijn enthousiasme en mijn ervaring overbrengen op jongeren. En er zijn goede jongeren in ons land, we hebben heel veel capaciteit. Jonge mensen die heel bekwaam zijn maar die misschien niet weten hoe. Ik weet misschien wel hoe omdat ik er al 20 jaar mee bezig ben. Ik zeg nu al tegen jonge mensen welke kata ze moeten doen. Dat wist ik vroeger allemaal zelf niet, ik heb zelf moeten zoeken : kanku-dai, kanku-sho, ... Ik heb alles gedaan : sochin, ... Maar als 20 jaar geleden mij iemand mij de Gojushiho-dai had kunnen aanraden, dan was ik daarmee begonnen en misschien was ik veel verder geraakt.

*I : Hebt u al officieel een functie binnen de federatie ?*

DL : Dat is nog niet geregeld. Het loopt een beetje moeizaam, ik weet niet waarom. Ik hoop dat het binnenkortin orde komt.

*I : Is er voor u een verschil tussen competitie en gewoon karate ?*

DL : Competitie is wat katatraining betreft voor de WUKO beperkt tot die drie kata's die je loopt en in de dojo train je alle aspecten. Kihon is belangrijk maar wedstrijd is winnen. De beste willen zijn en er alles voor over hebben. In de dojo werk je meer aan jezelf. Kata's doe je op wedstrijd ook anders dan in de dojo : andere ritmes, andere accenten, andere stopmomenten. In de dojo is het meer traditioneel. Ik zeg ook vaak tegen de mensen dat ze die twee dingen moeten scheiden. Je moet ook niet van de rest van de mensen verwachten dat ze doen zoals jij. De kampers moeten in de dojo met hen samenwerken maar ze moeten ook individueel of in een kleine groep wedstrijdgericht trainen. Dan kan je ingaan op wat belangrijk is voor een wedstrijd, dan hoef je geen kihon te trainen, je traint je kata's, je rafelt ze uit, je zoekt uit met welke kata's je het beste scoort ... Bijvoorbeeld wil je een kata doen met een sprong en die is niet hoog

genoeg, dan moet je die gaan verbeteren. Het is bij ons toch meer individueel, altijd maar opnieuw en opnieuw die drie kata's herhalen.

*I : Heb je nog andere toekomstplannen ?*

DL : Daarnaast ben ik nu als zelfstandige begonnen. Ik kom per maand als lesgeefster in 20 verschillende clubs. En dat zijn altijd kata- en techniektrainingen. Daarnaast geef ik ook privé-trainingen. Mensen kunnen bij mij komen voor wedstrijden, examens of specifieke problemen.

Ik heb bv. met een vrouw die ademhalingsproblemen had Hangetsu getraind en daarna ging het stukken beter. Daarnaast train ik voor mezelf 1 uur per dag, kihon en kata. En dan probeer ik ook nog ergens 1 of 2 keer te trainen, gelijk waar, als ik tijd heb.

*I : Fysiek kan je het allemaal nog goed aan ...*

DL : Ik heb dat eigenlijk te danken aan Dirk Heene, die altijd heel verantwoord les gaf en waarschuwde voor de knieën, de rug, voor bepaalde bewegingen, ... Ik ken mensen van mijn leeftijd wiens knieën kapot zijn, problemen hier en daar. Ik heb echt niets.

*I : Voor internationale competities moet je hard trainen en er veel voor opofferen.*

DL : Hier in België kun je het alleen maar doen voor jezelf ; in Frankrijk zou je een vedette zijn.

Ik zou daar ook beter gepresteerd hebben omdat ik betere mogelijkheden en betere begeleiding zou gehad hebben. Ik was altijd benieuwd of ik ooit van die stress zou afgeraken. Dat is mij nooit gelukt. Zelfs niet op het laatste B.K., waar ik niet zoveel concurrentie had. Maar als ik moet gaan oplijnen, dan voel ik toch weer die kribbels.

*I : U hebt al veel concrete ervaring met verschillende stijlen. Zou er één stijl moeten zijn ?*

DL : Ik denk niet dat er één stijl kan zijn. Iedere stijl is anders, uniek. De ene stijl is niet beter dan de andere, ze zijn gelijkwaardig. Shotokanmensen werken technisch, groot, krachtig ; in de Shito Ryu werken ze heel soepel en op snelheid en scherpte ; in de Wado Ryu werken ze meer met Taishabaki's en doen ze heel veel kumite. Shotokan is meer katagericht. In de Wado Ryu ligt meer het accent op de natuurlijkheid van de bewegingen. Waarom zo'n grote Age-Uke uitvoeren, als je met een kleine Taishabaki ook kunt afweren ? Vroeger dacht ik niet aan die andere stijlen maar nu, na 22 jaar, ben ik ook geïnteresseerd in Goju Ryu, waar ze meer op de inwendige kracht, op de ademhaling werken en in Shito Ryu. Ik zie ook de tekorten van mijn eigen stijl, de Shotokan. Wij werken te weinig op ademhaling, innerlijke kracht, rotatie, Taishabaki.

Ik denk dat het goed is om in één stijl een bepaald niveau te halen en daarna verder te gaan kijken, ook naar andere gevechtssporten zoals aikido, jiu-jitsu, judo, kendo, jodo, ... Ik heb 5 jaar judo gedaan, ook jodo en aikido. Jodo is de weg van de stok. Het zijn meer budosporten ; er bestaan geen competities. Echte krijgskunst. De filisofie van de budosporten is daar sterker dan in judo en karate. Daarin heb je meer het wedstrijdelement. Het is meer sport. Maar omdat ik het te weinig kan doen, heb ik het maar laten vallen.

Ik kon maar één keer in de maand gaan of eens een stage volgen en dat vond ik ook niet consequent van mezelf.

*I : Wat zijn de kwaliteiten van een goede competiteur ?*

DL : Eerst en vooral aanleg. Ten tweede inzet. Niet iedereen die talent heeft traint er ook voor. Ten derde is de begeleiding heel belangrijk (niet alleen door een trainer maar ook de steun van ouders, familie en vrienden). Ten vierde, ervaring, inzicht, zelfvertrouwen. Als je die samen neemt, dan word je gewoon een kampioen. Ik had bv. talent, zeker inzet en ervaring maar ik had geen begeleiding.

*I : Wat is uw beste en slechtste herinnering aan de competitie ?*

DL : Mijn beste herinnering is het WK in Granada in 1992. Dat was fantastisch. In Spanje is karate de nummer drie van de sporten. Dus dat is daar een heel gewaardeerde sport. Je deed daar je kata voor duizenden mensen die naar je keken. Die sfeer was ongelooflijk. Op een bepaald moment had ik ex aequo samen met een Braziliaanse, vlak voor de finale. Toen heb ik gedacht : "Dit wordt de kata van mijn leven." En ik ben in de finale geraakt.

Mijn finalekata was minder goed maar die kata die ik toen deed om in de finale te geraken was mijn beste ervaring die ik ooit gehad heb. Alles hing ervan af. Mijn slechtste ervaring was het jaar 93 - 94.

Toen heb ik gewoon geen begeleiding meer gehad. Dus moest ik altijd maar zelf trainen en mezelf oppeppen. Niemand die eens naar mijn kata's kon kijken.

Niemand die voor mij een advies kon geven en dat was teleurstellend.

*I : Je hebt ook veel gelaten voor je sport.*

DL : Het is een keuze. Alles was in functie van de sport. Ik wilde niet vast gaan werken. Ik wilde zoveel mogelijk tijd hebben om te trainen. Ik heb altijd gezegd : "Als ik stop met wedstrijden, dan start ik op professionele basis." Natuurlijk heeft het me ook gevormd. Dankzij alles, al die inzet, tijd en energie, dankzij die obsessie in feite ben ik geworden wat ik ben.

Je kan geen specialist worden, als je er niet zoveel mee bezig bent. Nu begin ik mij ook een beetje te interesseren voor andere dingen ; vroeger had ik daar geen tijd voor en ook geen

interesse, ik las bijna nooit. Ik wilde alleen karate en karate. Boeken ? Ja, karateboeken. Video's ? Ja, karate-video's. Vroeger kon ik ook niet dansen. Nu ga ik soms dansen. Ik besef nu dat ik meer dan 20 jaar alleen maar met karate ben bezig geweest. Dat heeft mij gemaakt tot wat ik nu ben.
Ik weet veel over karate, heb ervaring, doe het nog seeds graag.
Ik denk dat ik de capaciteiten heb om het op een goede manier door te geven.

*I : U bent in België als vrouw het langst actief in de karatewereld. U hebt specifiek voor vrouwen training gegeven. Het is niet altijd gemakkelijk als vrouw in de karate ...*

DL : Vrouwen hebben het moeilijker dan mannen. Voor een jongen is het normaal dat hij moet gaan trainen ; voor een meisje niet, die moet aan andere dingen denken. Het karatewereldje is een mannenwereld.
Als ik een man was geweest, zouden ze ook niet zo moeilijk doen in de federatie voor die job en zo, denk ik.
De topsporters en de mensen die bij mij trainen accepteren mij absoluut, zij erkennen mijn ervaring.
Ook vrouwen die beginnen hebben het moeilijker, als ze getrouwd zijn, of ze hebben een vriend, kinderen. Vrouwen moeten er harder voor vechten, zeker in de Shotokan (in de Shito Ryu kom je meer vrouwen tegen, omdat die stijl niet zoveel op kracht gericht is maar meer op souplesse en verplaatsingen). In het buitenland hebben mannelijke karateka's zich vaak verwonderd over mijn kracht. Ik vind het goed dat vrouwen in het begin apart trainen. Heel veel vrouwen zijn bij mij begonnen in een vrouwengroep. Vaak hebben vrouwen toch schrik om tussen de mannen te staan. Vele mensen denken dat het een agressieve sport is.
Ik trainde vroeger altijd met mannen en als ik op een wedstrijd kwam en ik tegenover een vrouw stond, dan onderschatte ik haar. Mannen sloegen niet op mijn gezicht, vrouwen wel. Mannen ontzagen mij nog altijd ergens. Maar die vrouwen op die wedstrijden niet. Vrouwen vechten ook anders.
Dus je moet als wedstrijdkarateka voor kumite veel met vrouwen trainen. Ook met mannen, want ze zijn sneller en beweeglijker, om je een beetje aan die mannen op te trekken.
In de clubs waar ik regelmatig kom als gasttrainster merk ik dat er meer vrouwen zijn, in sommige clubs vragen ze me speciaal om meer vrouwen aan te trekken.
Ik word altijd aanvaard, omdat ik een technieker ben, dus fysiek moet ik me niet meten met de mannen.
Als kumitetrainster zou het moeilijker liggen. De mensen die naar mijn lessen komen weten op voorhand al dat het hoofdzakelijk kata en kihon is. De "knokkers" blijven thuis.

*I : U kijkt tevreden terug op uw competitiecarrière ?*

DL : Ik ben heel blij met die fase in mijn leven.
Ik ben bijna 20 jaar met ups en downs met competitie bezig geweest. Moest ik nu aan één stuk wedstrijd gedaan hebben, dan zou ik al veel eerder gestopt zijn. Als je kijkt naar Frank Brosnan, die is veel eerder gestopt omdat die continu doorgedaan heeft.
Ik ben vaak opnieuw begonnen, ik vond telkens dat ik nog niet bereikt had wat ik wilde. Karate in ons land moet je niet doen voor het geld, noch voor de eer, alleen voor jezelf.
Jonge karateka's met talent die moeten nu keihard trainen, zeker twee uur per dag. Anders lukt het niet, je moet er bijna alles voor opzij zetten. Ik hoorde bv. een jonge wielrenner van 16 jaar op de radio : traint drie uur per dag, ontzegt zich bijna alles. Maar die kunnen daar geld mee verdienen ; wij niet. En dat is het grote verschil.`
Wij komen niet op TV of in de krant. En als je dan niet gesteund of niet goed begeleid wordt, dan is het heel moeilijk. Dan moet je mentaal enorm sterk staan. Wat ik persoonlijk spijtig vind is dat ik die begeleiding nooit gehad heb. Ik had talent en ben in 78 al Europees kampioene kata ESKA bij de senioren geworden. Ik was pas 21.
Had ik in een ander land gezeten zoals Frankrijk, Italië of Spanje (dat zijn zo'n beetje de drie katalanden), dan had ik het waarschijnlijk verder gebracht. Ik ben overal aan alle deuren moeten gaan kloppen om te vragen of ik mocht trainen. Ik begon met karate in de JKA met Dirk en Sergio en toen hadden wij heel veel trainingen o.l.v. Miyazaki Sensei. Ik had een enorm goede basis vanuit Genk.
Toen bekeken ze het anders. Karate was belangrijk maar wedstrijden ... Nu halen ze de jonge talenten er al gemakkelijker uit. Nu hebben we een topsportschool, specifieke trainingen.
Toen niet. Het is wel verbeterd. Je deed ook alles gratis, je moest je eigen onkosten betalen. Ik herinner me bv. dat Miyazaki Sensei zei dat al diegenen die het zelf konden betalen naar het WK in Tokyo mochten. Dat was de selectie.
Ik had geen geld, dus ik ging niet mee. Later was het vaak zo dat de mannen wel en de vrouwen niet mochten gaan.
Voor Australië was er een budget voor de mannen, de vrouwen moesten zelf betalen. Alles wordt nu betaald door BLOSO of door de federatie. Nu zijn er ook trainingen voor de beloften (vanaf 13 jaar).
Vroeger werd je pas ontdekt als je 20 jaar was. Dus het gaat op het vlak van de begeleiding zeker vooruit.
Ik denk dat ik voor mezelf ook een beetje geduld moet hebben. Ik moet mijn tijd afwachten. Ondertussen doe ik verder zoals ik bezig ben.
Ik wil mijn kata's nog beter kunnen, beter les geven. We zullen zien.
Ik hoop dat ik die begeleiding zal kunnen geven. Zoals ik tegen Frans Adang zei : "Geef me de mogelijkheden en de tijd, steun me en u zult binnen dit en twee jaar uw resultaten hebben." En ik meen dat, maar ja, als ze mij geen kans geven ...

**Hilde De Smet.**