

KURODAIYA

(De revolutie in Martial Art)





De Zwarte Diamant

Een innovatief systeem in zelfverdediging en vechtsport

Schrijver: **Krishna Gopal**

Colofon

Krishna Gopal (Ontwikkelaar en oprichter van Kurodaiya)

Omslag: ontworpen door Krishna Gopal

ISBN: 9789465386287

Copyright ©

Uitgave 2026

Uitgegeven door Brave New Books

Inhoud

Voorwoord	2
Inleiding	3
Geschiedenis van Kurodaiya	5
Kenmerken van Kurodaiya	6
Waarom is Kurodaiya een innoverend systeem?	6
Filosofie van Kurodaiya.	9
Het biomechanisch proces.	10
De juiste spieren voor de juiste beweging.	11
De balans (verstoringen).	18
Het proces voorspelt de bewegingen.	20
Angst, paniek, stress.	21
Hoe wordt het biomechanisch proces toegepast in Kurodaiya.	23
Hoe werkt het proces	26
Het onder controle houden van een persoon.	31
Wat is een goede afstand.	31
De alerte (basis) houding.	32
De drie reflexen	33
De verdediging op stoten en trappen.	34
De principes.	36
Verdediging principes van Kurodaiya	41
Verdedigingen	48
Het ontwapenen van een stok, mes of pistool	55
Het vechtsysteem.	59
Wapens	68
Aantal technieken die anders wordt toegepast bij Kurodaiya:	70
De training	71
De Kata's	72
Het sparren	73
Randori (vrij gevecht)	74
Nut van de drie reflexen kumite.	75
Het nut van de elleboog kata	75
Kurodaiya kent 7 levels	76
Kurodaiya Boksen en Kickboksen. (Traditioneel vs Kurodaiya)	77
Hoe ontstaan de blessures	78
Hoe werkt het biomechanische proces bij Kurodaiya boks en kickboks training	84
Kurodaiya Basishouding/ gevechtshouding	85
De Kurodaiya stoot die zowel bij het boksen als bij het kickboksen wordt gebruikt.	87
Waarom is Kurodaiya non agressief en niet gewelddadig.	92
Geweld eindigt waar respect begint © de slogan van Kurodaiya.	94
Mijn bevindingen over wat praktische zelfverdediging is.	97
Hoe kan je bepalen of een zelfverdediging training wat voor jou zou kunnen betekenen.	98
Het verschil tussen vechtsporten en zelfverdediging.	99
Voorkomen van blessures tijdens trainingen.	100
De wet binnen Zelfverdediging	100
Dankwoord	101

Voorwoord

Dit is het derde boek over Kurodaiya. Naast het eerste boek (*Kurodaiya, the next generation Self-defense fighting system, te bestellen via www.boekscout.nl*) is er ondertussen een tweede boek verschenen, over de Kurodaiya cursus *zelfverdediging voor vrouwen*.

In dit derde boek ga ik verder uitleggen wat het biomechanisch proces is en hoe het werkt, maar vooral hoe het toegepast is om de basisprincipes van Kurodaiya te ontwikkelen.

Als oprichter en ontwikkelaar van dit systeem, ben ik de enige aangewezen persoon om het biomechanisch proces en de toepassingen ervan in de technieken van Kurodaiya, uit te leggen. Het blijkt namelijk dat er niets te vinden is op internet en andere bronnen over het biomechanisch proces van het menselijk lichaam. Alles stopt bij de biomechanica, wat maar een klein onderdeel is van het hele proces. Ik heb moeite om Kurodaiya via video's uit te leggen, omdat ze niet kunnen voelen wat het proces precies doet. Ik denk dat met het zien, ervaren en lezen over dit systeem, meer begrepen zal worden. Er is namelijk een groot ongeloof over het principe van Kurodaiya. Zeker omdat het gaat over minimaal kracht gebruiken, minimaal contact maken en minimaal bewegen om veel effectiever om te gaan met de spieren. Alleen door het zelf te ondergaan zal je kunnen begrijpen hoe het proces werkt.

Het beschrijven van het biomechanisch proces is erg moeilijk. Maar toch zal ik proberen om dit proces aan de hand van de technieken van Kurodaiya uit te leggen.

Ik hoop dat het dan beter begrepen zal worden, ondanks de informatie die al in het referentiekader vast staat uit eigen ervaring met andere stijlen en systemen. Om het biomechanisch proces te begrijpen zal je 180 graden moeten omdraaien vertelt.

Het proces kan je beter begrijpen door het zelf te ondergaan. Het is belangrijk om dit systeem persoonlijk te ervaren. Dan kan je voelen wat het proces doet met het lichaam. Ik zou je willen aanraden om een proefles of kennismaking les bij te wonen van dit systeem om het aan den lijve te ondervinden. Zeker, na het lezen van dit boek.

Inleiding

In het eerste boek dat in 2015 verscheen, is beschreven hoe dit nieuwe systeem is ontstaan. In dit boek kan je lezen hoe het werkt. In dit boek ga ik dieper in op de principes en filosofie van Kurodaiya.

Een zelfverdediging en vecht systeem ontwikkelen waarin je leert jezelf te verdedigen tegen mensen die getraind zijn in andere Martial Arts en waarmee je mee kan doen aan alle vormen van wedstrijden, is geen gemakkelijke opgave geweest. Tot nu toe leer je alleen te verdedigen tegen dezelfde groep mensen waarmee je traint. Maar in de maatschappij heb je eerder te maken met mensen met verschillende achtergrond en vaardigheden. (Getraind zijn of niet getraind zijn). Een éézijdige training voldoet niet aan de realiteit. Want dezelfde aanvallen zullen door de beoefenaar van een ander zelfverdediging of vechtsport anders worden uitgevoerd dan door ongetrainde mensen. Om hiermee om te gaan zal je het biomechanisch proces moeten begrijpen en aanwenden. Hierdoor is een revolutie op dit gebied ontstaan, omdat het de nodige vaardigheden en mogelijkheden biedt om zowel met beoefenaars van andere (vecht) stijlen als met ongetrainde mensen om te kunnen gaan. Deze revolutie heet KURODAIYA.

Iemand die Kurodaiya beoefent is een Kurodaiyist.

Om te begrijpen hoe deze revolutie is ontstaan en hoe het in zijn werk gaat, is kennis van het menselijk lichaam vereist en open staan voor nieuwe dingen die je nog niet eerder hebt ervaren. Door toepassing van het biomechanische proces in de Martial Art, ontstaat er een nieuwe manier van denken en handelen. Het huidige referentiekader klopt dan niet meer met wat het biomechanische proces vertelt. Vaak zal je het gevoel krijgen dat wat je al die jaren hebt geleerd, eigenlijk berust op aangeleerde (fantasie) bewegingen en niet op realistische bewegingen. Je zal 180 graden moeten omdraaien om Kurodaiya en het biomechanische proces te begrijpen.

Deze generatie mensen zal niet met grote getallen overstappen om Kurodaiya te gaan beoefen. De nieuwe generatie zal in de toekomst hiermee actief zijn, zoals toen mensen massaal met Karate, Judo Kung Fu etc. bezig zijn geweest.

Daarom is Kurodaiya ***"The Next generation Self-defence fighting system"***.

Het doel bij zelfverdediging in de huidige situatie is om de ander uit te schakelen. Als dit mogelijk was dan zou dit betekenen dat de helft van de bevolking uitgeroeid zou zijn.

In het Kurodaiya systeem is het doel namelijk om je zelf veilig te stellen en te voorkomen dat jij jezelf of iemand anders jouw letsel of schade kan toebrengen. Hiervoor is het nodig om de bewegingen van de ander uit te schakelen dan wel te belemmeren. Je moet in staat zijn om "gepast geweld" (proportioneel) toe te passen om jezelf te mogen verdedigen. Dit is ook een vereiste van de wet. Ieder burger moet eigenlijk in staat zijn om met gepast geweld zichzelf te kunnen verdedigen en anderen te kunnen helpen.

Denk aan *weerbaar burgerschap*. Als wij ons allemaal zouden gaan bewapenen met vaardigheden om ons zelf te kunnen verdedigen, dan zouden we in staat zijn om elkaar te helpen en zo zinloos geweld aan te pakken.

Tijdens het ervaren van Kurodaiya zijn er heel veel vragen ontstaan over hoe het mogelijk is dat de technieken om jezelf te verdedigen zo simpel zijn. Om de vragen hierover goed te kunnen beantwoorden was niet zo moeilijk, maar om mijn antwoorden te begrijpen is voor velen nog steeds een raadsel en daardoor ontstaat onbegrip en verwarring. Voor de mensen die het begrepen hebben, was het een eye opener. Er is heel weinig bekend over dit onderwerp, ondanks dat er veel onbewust mee gedaan wordt zowel in de sportwereld als in de medische wereld.

Ik voelde dat er behoefte was om een naslag werk te hebben van de basisprincipes van Kurodaiya en de gedachte achter de verdedigingen en vecht bewegingen, voor mensen die hierin geïnteresseerd zijn. Vandaar mijn inzet om dit boek te schrijven.

Ik ben een onderzoeker, out of the box denker, een filosoof en innovator, die ontdekt heeft hoe het proces in het lichaam werkt en toegepast kan worden in een zelfverdediging of vechtsport, om jezelf effectief te kunnen verdedigen op een non agressief en de-escalerend manier en aan verschillende wedstrijden mee te doen, op een veel minder blessuregevoelige manier.

ERVAREN IS GELOVEN! (Ons credo)

Geschiedenis van Kurodaiya

Kurodaiya is ontstaan uit praktijkervaringen. Met jarenlange ervaring in diverse Martial Arts tot op Dan graden niveau, kon ik mezelf niet optimaal verdedigen in een echt gevecht. Ik kwam tot de conclusie dat het geleerde in de dojo en de wedstrijddervaringen niet toereikend was om mezelf te kunnen verdedigen. Het verbaasde me dat ik pak slaag kon krijgen van niet getrainde jonge personen. Dit kwam, omdat de traditionele stijlen nog heel veel met de biomechanica van het lichaam werken. Als er gesproken wordt over biomechanica dan wordt daaronder verstaan het kinetische aspect van het menselijk lichaam. Dit heeft te maken met de bewegingen die de gewrichten kunnen maken. Ze zijn beperkt in hun bewegingen. Dit is een klein gedeelte van het biomechanisch proces. De kinetiek biedt beperkte bewegingsmogelijkheden van je armen en benen door de scharniergewrichten en kogelgewrichten. De bewegingen zijn te voorspellen.

Na een paar ernstige verwondingen tijdens echte gevechten kon ik maar één ding vaststellen; wat ik in de dojo geleerd had, kon ik niet in de praktijk toepassen. Mijn grootste vraag was dan ook "hoe kan dit nou". Hierop kon niemand mij een antwoord op geven. Niet mijn Judo leraar, niet mijn Jiujitsu leraar, niet mijn Tai Jitsu leraar en niet mijn Karate leraar. Het enige wat ik te horen kreeg was dat ik harder moest trainen. Dit hielp mij natuurlijk niet en mijn zelfvertrouwen zakte helemaal naar de bodem.

Met mijn achtergrond in een jaar fysiotherapie en sportleraar, ging ik mijn onderzoek starten, naar de werkelijke reden waarom ik niet kon omgaan met aanvallen in de praktijk.

Ik kwam tot de conclusie dat er wordt meegewerkt door je partner waarmee je traint. De training is gebaseerd op een *dummy* training. Dit houdt in dat de aanvaller zijn bewegingen stopt na één aanval en verder niets onderneemt. De aanvaller gebruikt dus alleen één arm of één been en verder niets meer. De verdediger daarentegen gebruikt zijn beide armen en benen om te verdedigen met een serie bewegingen wat erg heftig uit ziet. Dit geeft een *schijn gevoel van veiligheid*. En dit was de reden dat ik mij niet in de praktijk kon verdedigen. Want in de praktijk gebruikt de aanvaller zijn beide armen en benen en dat is iets wat je niet leert op de sportschool of in de dojo.

Dit was voor mij de aanleiding om alles wat ik geleerd had overboord te gooien en opnieuw te beginnen met verdedigen op aanvallen waarbij de aanvaller steeds een vervolg aanval zal en kan doen. Want dit is de praktijk en realiteit. Toen was Kurodaiya geboren.

Door toepassing van het biomechanisch proces is het zich verder gaan uitbreiden en ontwikkelen tot een systeem waarbij je met minimaal kracht, contact en beweging tegen allerlei aanvallen kunt verdedigen.

Ik ben meer gaan zoeken naar mogelijkheden waarbij je met minimaal gebruik maken van je kracht een beweging kon maken dat ook effectief kan zijn. Want ik was en ben fysiek niet zo sterk.

Ik werd veel bewogen door de aanvaller, waardoor ik niet goed genoeg kon functioneren met de technieken die ik beheerste.

Ik ging ook op zoek naar een manier om minder te hoeven bewegen, om beter te kunnen functioneren. Later bleek dat ook dat als ik te veel contact maakte met de tegenstander, ik ook niet goed kon functioneren.

Dus bedacht ik manieren om met zo min mogelijk contact met de tegenstander te werken om beter te kunnen functioneren.

Door toepassing van het biomechanisch proces kwam ik erachter dat bij het gebruik van de juiste spieren om een bepaalde beweging te maken, ik in staat was om steeds beter en effectiever te functioneren, waarbij ik minder kracht nodig had, minder contact hoefde te maken en minder hoefde te bewegen. Dit ben ik meer gaan uitdiepen met andere bewegingen. Het bleek, dat bij veel grove bewegingen, je niet altijd alle spieren hoeft aan te spannen om deze beweging tot stand te brengen. Doe je dit wel, dan kost het heel veel energie. En ben je snel uitgeput. De spieren raken gespannen, waardoor je niet meer in staat kan zijn om snel te handelen. De spieren moeten eerst ontspannen om een ander beweging te kunnen maken.

Kenmerken van Kurodaiya

Kurodaiya heeft zijn specifieke kenmerken zoals elk ander Martial Art.

Kurodaiya kent de volgende kenmerken;

- Handelen met open hand (niets vastpakken maar inhaken)
- De basishouding (voetsetting en positie van de armen)
- De verplaatsing naar voren (afzetten/schuiven in plaats van lopen)
- Een unieke vuistsetting (diamond fist) door gebruik van andere knokkels
- De stoten zijn recht en bewegen diagonaal (geen ronde stoten)
- De verdedigingen (laag en hoog)
- Het volgen van de armen
- De "L"
- De "C"
- De 3 reflexen
- Het aanzetten van een armklem en een handklem met 2 vingers
- Het gebruik van de voeten bij een trap als aanval
- Het controleren van de armen en handen met 2 vingers
- In de verdediging zit ook een aanval of controle

Waarom is Kurodaiya een innoverend systeem?

Het is innovatief en revolutionair door toepassing van het biomechanisch proces van het menselijk lichaam. Door toepassing van Kurodaiya principes kan jij jezelf verdedigen tegen alle vormen van bewegingen uit alle vechtsporten. Een Kurodaiya training geeft je een enorme boost in mental Empowerment.

Zijn non agressief en communicatieve houding voorkomt 50% van de aanvallen door niets te doen. Bij aanvallen met ronde stoten hoef je niets te doen. Je hoeft je alleen te focussen op de stoten die recht naar voren zijn gericht. Dit geeft je een mentale rust waardoor de adrenaline boost achterwege blijft.

Kurodaiya geeft je de mogelijkheid om respectvol, non agressief, de-escalerend en 100% proportioneel te handelen (volgens de wettelijke vereisten).

Deze principe is goed toe te passen door eenieder (burgers en professionals zoals handhavers, beveiligers, agenten etc.), die met geweld en agressie te maken hebben tijdens hu werk.

Kurodaiya werkt direct naar een de-escalatie vanaf de eerste reactie. Om ons te kunnen verdedigen, vechten (escaleren) wij niet, maar werken direct vanaf de eerste actie naar een controle en de-escalatie, door de grof motorische bewegingen van een agressor te beperken en te controleren, waardoor een vervolg aanval niet meer effectief uitgevoerd kan worden of voorkomen kan worden.

- Kurodaiya is geen mix van sterke elementen uit bestaande stijlen en kent geen "Dummy" training zoals andere Martial Arts. (Een agressor beweegt en reageert, het is geen statische pop (dummy)).
- Door toepassing van Kurodaiya principes leer je verdedigen en vechten zonder gebruik te maken van pijnlijke blocks.
- Kurodaiya heeft een innovatieve vuistsetting (diamond fist), wat effectief vanuit elke positie (360 graden) te gebruiken is.
- Kurodaiya kent een actie – reactie principe volgens nieuwe filosofie en nieuwe principes.
- Door in één systeem en principe te trainen kan je meedoen aan alle soorten wedstrijden. (full contact, semi contact, boksen, kickboksen, MMA , Worstelen, Judo, Grappling etc.)

Kurodaiya is een innovatief systeem met een **unieke basishouding**, omdat het een heel ander principe hanteert dan andere stijlen of systemen. Dit komt door toepassing van het biomechanisch proces. Deze basishouding stelt jou in staat om met behulp van het biomechanisch proces de juiste spieren te gebruiken voor de juiste beweging, waardoor je bewust wordt van de beperkingen in de aanvallen en de mogelijkheden in het verdedigen van deze beperkte aanvallen. Door zijn unieke basishouding zet je letterlijk een val voor de bewegingen van de aanvaller. Dit werkt meteen de-escalerend, omdat je hierdoor de grof motorische bewegingen van de aanvaller onderbreekt. Door steeds in deze basishouding te blijven zal de aanvaller met zijn beperkte aanvalsbewegingen jou de op dat moment toepasbare technieken aanreiken. Je moet ze wel herkennen en kunnen toepassen. Hierdoor hoeft jij je niet erg veel in te spannen. Door deze unieke basishouding voorkom je al vijftig procent van de aanvallen. Je hebt namelijk aanvallen van buitenaf en aanvallen binnen door je basishouding. Voor de aanvallen hoog van buitenaf hoeft je niets te doen en voor aanvallen laag van buitenaf hoeft je alleen maar je handen te laten zakken. Door deze basishouding kan je volledig richten op de aanvallen die binnendoor kunnen komen.

Een innoverend systeem moet open staan voor noodzakelijk, praktisch, effectief en doeltreffende veranderingen. Het moet simpel zijn, geen extra kracht kosten en geen ingewikkelde bewegingen hebben. Het moet gemakkelijk te onthouden zijn. Door toepassing van het biomechanisch proces is het mogelijk, dat eenieder in staat kan zijn, om zichzelf optimaal te kunnen verdedigen. Het moet niet veel tijd kosten om het te leren.

De enige drempel zal zijn, dat mensen die al met andere stijlen en systemen bekend zijn, moeite zullen hebben met het accepteren en aanleren van nieuwe methoden of handelingen en denkwijze.