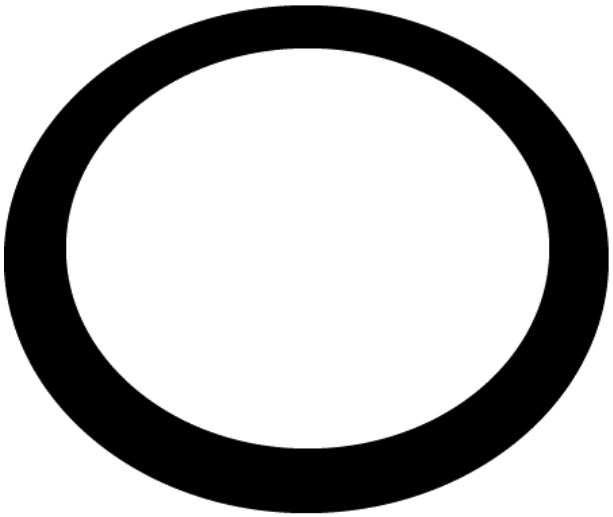
Shu Ken Ma Shi



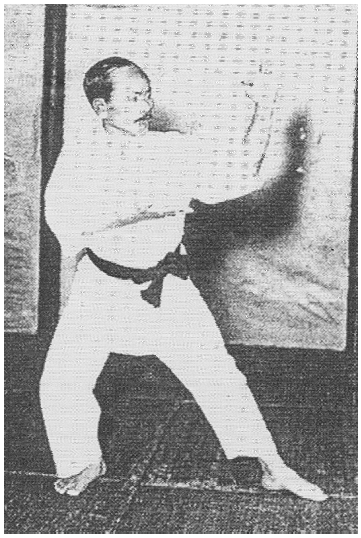
珠研磨師

Clubkrant

Nummer 2 – december 2004

In dit nummer:

2- Verjaardagskalender
2- Nieuws
2- Techniek van de maand: Tsuki
3- Meikyo, de geslepen spiegel
4- Doenja Hertog verlaat Nationale Kataselectie
5- Lessen missen en te laat komen
6- Het leven van Sensei Taiji Kase
7- Vragen van leden
7- Interview met: Deborah Brouwer
7- Bijzondere uitspraken van de sensei
8- Artikel: De geschiedenis van Funakoshi (deel 2)
8- Agenda
8- Colofon



Verjaardags-kalender

8 december:
Marc Gerlings

10 december:
Eric Eijkelenboom

11 december:
Daphne Storoni

13 december:
Jasper de Jong

19 december:
Tanja Beerepoot

Nieuws

Sensei Kase overleden
Op woensdag 24 november jl. is Sensei Kase, al tientallen jaren een begrip in de karatewereld, op 75-jarige leeftijd in zijn huis in Parijs overleden. Verderop in deze clubkrant een artikel over het leven van Kase.

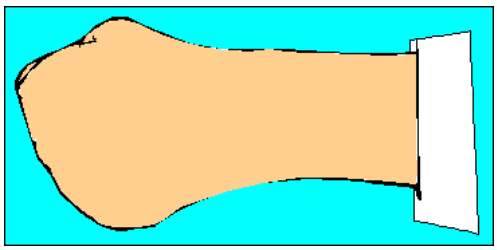
Shu Ken Ma Shi Kartavond
We hebben weer een succesvolle activiteit achter de rug. Woensdag-avond 10 november trokken we met een aantal auto's naar kartbaan Coronel in Huizen om flink wat rubber te verbranden. Voor de meesten was het de eerste keer in een kart, we hebben er vrijwel allemaal wel blauwe plekken en/of spierpijn aan overgehouden, maar iedereen heeft het naar z'n zin gehad en na afloop hebben we nog met z'n allen "geborreld", terwijl de uitslag bekend gemaakt werd. Vivian was de grootste snelheids-duivel.

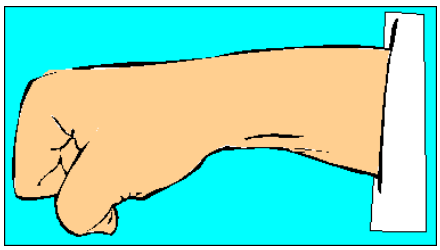
Vivian bestudeert kritisch de ondermaatse prestaties van de andere deelnemers.

Techniek van de maand: Tsuki

De tsuki is de stoot, een van de meest basale technieken van het karate en wordt meestal gemaakt in zenkutsu dachi, de stand die vorige keer behandeld is. De tsuki kun je op 2 manieren maken: jun en gyaku. Jun wil zeggen dat de arm waarmee je stoot aan dezelfde kant zit als het been dat voor staat en gyaku betekent dat je met de tegengestelde arm stoot. In het plaatje zie je de jun-variant. Zou je deze techniek maken in combinatie met een stap, dan noem je hem oi tsuki. In alle gevallen is het belangrijk dat je je heupen helemaal naar voren draait. De meeste mensen hebben vooral bij de jun-variant de neiging om hun heup naar de zijkant te draaien, omdat je dan verder kunt komen met je arm, maar dit is niet de bedoeling.
In de plaatjes hieronder kun je zien hoe de positie van de vuist hoort te zijn. Hier zijn 2 dingen erg belangrijk:

1. De bovenkant van de vuist en de arm moeten in 1 lijn staan. Er mag geen knik in de pols zitten. Het rechterplaatje illustreert dit.
2. De vingerkootjes van de wijs- en middelvinger moeten in 1 lijn staan met de onderarm (middelste plaatje). Is dit niet het geval, dan kan de pols geblesseerd raken tijdens de impact van de stoot.





Meikyo, de geslepen spiegel

De Kata Meikyo geldt als de mystieke kata. De betekenis van het woord Meikyo is "de geslepen spiegel". De spiegel neemt in de Japanse volksreligie, het Shinto, een belangrijke plaats in en is een van de meest gebruikte symbolen in het Shinto. Er worden daar verschillende uitleggingen aan gegeven. In de Jinno Shotoki (1339) van Chikafusa Kitabatake staat dat:

"*…de spiegel niets verbergt. Het straalt zonder een op zichzelf gerichte aandacht. Alle goeds en slechts wordt feilloos weergegeven. De spiegel is de bron van eerlijkheid, omdat het de deugd kent te reageren al naar gelang de vorm van de objecten. Het drukt de rechtvaardigheid en onpartijdigheid van de goddelijke wil uit.*"

De plaats die de spiegel in de mythologie inneemt is ietwat mysterieus. In de Shinto scheppingsmythologie is de Kami van het Centrum van de Hemel de eerste die verschijnt. Daarna ontstaan de Kami van geboorte en groei. Zij brengen de uiteindelijke scheppers Isanami en Isanagi voort. Deze schiepen behalve de eilanden van Japan ook de Kami van Aarde, Zon en Maan.

De Kami van de zon was Amaterasu, de Kami van de hoogvlakten des hemels. Haar broer Susano was verantwoordelijk voor de aarde. De maangodin beheerste het rijk der duisternis. Over haar wordt maar weinig verteld. De Aarde-Kami gedroeg zich echter zo schandelijk dat de zonnegodin zich van haar broer distantieerde en zich terug trok in een hemelse grot, waardoor de duisternis over de aarde viel. Om haar terug te lokken en haar geest te vangen, werd er een spiegel voor de ingang van de grot gehangen.

De afstammelingen van de zonnegodin waaruit later de eerste keizer van Japan en alle andere Japanners voortgekomen zouden zijn, kregen van haar de instructie haar "Geest" voortaan in de spiegel te eren en te aanbidden. Het is, samen met een zwaard en een kralenketting, één van de drie heilige attributen die gelden als symbool van de macht van de Japanse keizer.

In vroeger tijden was de spiegel dusdanig heilig dat het niet als dagelijks gebruiksvoorwerp werd gebruikt. De spiegel is tot op de dag van vandaar een zeer heilig voorwerp voor de Japanner. In schrijnen en tempels bevindt het zich dan ook in het heiligste gedeelte. Het wordt als dusdanig heilig beschouwd, dat het wordt geplaatst in een afgesloten ruimte, waar het aan het zicht van gelovigen en priesters onttrokken blijft. Maar het komt ook wel voor als ornament voor de deuren van het heilige der heilige van tempels, voor het binnenste, afgesloten gedeelte.

Een spiegel weerkaatst alles zoals het is. Een spiegel weerkaatst het licht van de Geest, de hoogvlakten, de hemels, de zonnegodin. Het symboliseert de smetteloze geest van de Kami, maar in symbolische zin is het ook de heilige verpersoonlijking van de toewijding van de gelovige aan de Kami. Kijkend naar wat voor hem/haar het allerheiligste is, ziet hij/zij dus feitelijk zichzelf.

In de kata Meikyo haal je eerst de energie van het universum naar je toe. Daar ga je mee aan het werk en tijdens dit werk spiegel je jezelf aan jezelf, ga je de confrontatie aan met jezelf, doe je kennis op over jezelf, om uiteindelijk met "de geheime driehoekssprong" uit je eigen systeem te breken.

Bron: Shinto: The Kami Way - Sokyo Ono

Doenja Hertog verlaat Nationale Kataselectie

Nog nooit is iemand uit de "stal" van Frans Baggen op wedstrijdgebied zo succesvol gebleken als ons aller Doenja Hertog. Als Nationaal selectielid nam zij o.a. deel aan de Europese Kampioenschappen kata en wist daar aan officials van de organisatie de uitspraak te ontlokken dat ze nog nooit een dame uit Nederland hadden gezien met zoveel potentie. Ons boegbeeld op wedstrijdgebied heeft, tot onze grote spijt, onlangs moeten constateren dat de combinatie van Nationaal Selectielid en student geneeskunde een onhaalbare zaak bleek. Meer en meer werd duidelijk dat het haar onmogelijk bleek de verplichtingen van beide kanten na te kunnen komen en met haar agenda sluitend te krijgen. Daarom zag zij zich, zeer tegen haar zin in, genoodzaakt te kiezen voor haar studie. Wij respecteren en ondersteunen uiteraard van harte haar keuze. Uit ervaring weten we dat zij zich nog vaak af zal vragen wat er gebeurd zou zijn als…, maar hoewel zij als Karateka uiteraard nog een lange weg voor zich heeft, is er voor haar nu reeds een fantastische carrière om op terug te kijken. Om trots op te zijn.

Een terugblik:
Doenja is met karate begonnen in oktober 1998. Vlak na de herfstvakantie kreeg zij op het Gregorius haar eerste karateles. Elke vrijdag-middag oefenen voor de Gregoriusshow. Zij ging daar al gelijk heel fanatiek mee aan de slag. Hoewel andere trainingen in die tijd eigenlijk pas toegankelijk waren vanaf oranje band, nodigde Doenja zichzelf vanaf het begin van 1999 uit om twee keer per week te gaan trainen. In juni van datzelfde jaar won Doenja haar eerste toernooi. Zij werd 1ste kumite (oitski jodan, chudan en mae geri) op het Han Gan toernooi en won daar eveneens de Steve Cattle bokaal, de aanmoedigingsprijs voor de meest veelbelovende jonge karateka. Deze prijs heeft zij meer dan waargemaakt in vergelijking met haar voorgangers. Zij wist daar bovendien eveneens te winnen van degene die eerste werd met kata, maar vergat twee keer de volgorde van haar kata, waardoor zij uiteindelijk 4de of iets dergelijks werd; alleen met Taikyoku Shodan. (De kata waarvan ze de volgorde steeds vergat was Heian Shodan)
In oktober deed ze voor het eerst mee aan de ONK (Open Nederlandse Kampioenschappen) kumite. Op 14 november, haar 1ste NK kumite behaalde zij reeds de 4de plaats en op 21 november behaalde zij tijdens een clubtoernooi in Zeist 2x goud: voor zowel kata als kumite! Zij deed toen dus nog maar een klein jaartje karate. In het daarop volgende jaar 2000 nam haar carrière een verdere vlucht. Op 13 februari, deed ze mee aan haar 1ste NK kata en behaalde daar de 3de plaats! 12 maart volgde haar 1ste ONK kata en werd daar maar liefst 1ste!!! Dat leverde haar een plaats op in de Nationale jeugdselectie. Vanaf april 2000 heeft zij daar deel van uit mogen maken in de verschillende leeftijds-categorieën. Binnen en buiten dat kader heeft zij deel kunnen nemen aan vele fantastische trainingen en wedstrijden en wist daar vele prijzen in de wacht te slepen.

Een kleine opsomming:

- 21 mei 2000, NK stijltoernooi kata: 1ste plaats.
- Juni 2000, toernooi in Zeist: 3de plaats kata.
- December 2000, toernooi bij Jaap Smaal in Apeldoorn kata: 2de plaats kumite: 3de plaats.
- 20 december 2000, bruine band 3de kyu!!!
- Februari 2001, NK kata: 3de plaats cadetten (hogere leeftijdscategorie)
- Maart 2001, ONKJ kata: 4de plaats. Door toenmalig bondscoach Nedim Köse gevraagd voor de senioren selectie.
- April 2001, El-hatri Kumite toernooi in Eindhoven: 2de plaats, in de klasse dames –53 kg.
- 24 maart 2002, 1ste dan!!!
- April 2002, NK kata: 2de plaats cadetten.
- Juni 2002, Wado NK kumite: 2de plaats cadetten –53 kg.
- Augustus 2002, entree Frans Baggen als nieuwe kata bondscoach.
- Oktober 2002, NK: 2de plaats kumite cadetten dames –53 kg + 3de plaats kata!!!

- December 2002, eerste NK kata bij de senioren: 3de plaats kata!!! (hogere leeftijdscategorie)
- Maart 2003, voor eerste maal uitzending in KBN-verband naar de Open Italiaanse Kampioenschappen cadetten in Milaan.
- April 2003, Krokoyama cup, Koblenz, Duitsland: 3de plaats cadetten dames.
- Juni 2003, eindexamen VWO Gregorius, en aangenomen geneeskunde VU A'dam!!!
- September 2003, Interland Nederland - Frankrijk, Compaigne, Frankrijk: 3de plaats junioren dames. (hogere leeftijdscategorie)
- Oktober 2003, NK senioren: 3de plaats.
- November 2003, Zuid Nederlands Kampioenschappen: 1ste plaats kata dames senioren.
- December 2003, NK Kata: 2de plaats dames junioren.
- 14 februari 2004, deelname aan de Europese Kampioenschappen Kata Junioren in Rijeka, Kroatië.
- 18 april 2004, 2de dan examen!!!
- 24 april, Krokoyama cup, Koblenz, Duitsland: 2de plaats kata dames junioren.
- Juli 2004, naar het studenten Wereld Kampioenschap te Belgrado!!!
- Augustus 2004, een week lang op uitnodiging mee mogen trainen met het A-team kata van Italië. (Wereldkampioensteam!!!)
- Augustus 2004, Frans Baggen neemt ontslag als Nationaal Bondscoach Kata.
- September 2004, Meegedaan aan de Open Engelse Kampioenschappen, toch meegedaan ondanks blessure, maar daardoor dus geen resultaat.
- November 2004, bedankt voor de Nationale Kata selectie.

Wij zijn er trots op iemand met de fantastische ervaring van Doenja in ons midden te hebben. Wij wensen haar veel succes bij haar verdere carrière en zien in haar ongetwijfeld een uitstekende arts. Wij hopen dat zij ook in het karate nog lang haar weg zal kunnen blijven vinden.

Links: Doenja met een van de vele prijzen die ze gewonnen heeft.
(Krokoyama Cup in Koblenz, Duitsland)

Lessen missen en te laat komen

Omdat het niet altijd even duidelijk is, leggen we hier uit wat je moet doen als je een keer niet kunt komen of als je een keer te laat komt:

Als je een keer niet kunt komen:
Mocht je van tevoren weten dat je niet op een training kunt komen, laat dit dan weten. De Sensei plant zijn lessen gericht op komende evenementen zoals examens en wedstrijden en houdt in zijn opbouw rekening met het niveau van de mensen die op de training komen. Het wordt daarom zeer gewaardeerd dat je je afmeldt als je vanwege omstandigheden eens een keer niet in staat bent te komen. Dit kun je doen door Frans een mailtje te sturen: fransbaggen@shukenmashi.nl.

Als je een keer te laat bent:
Ben je te laat voor een les, loop dan niet zomaar de les binnen. Ga gehurkt bij de ingang zitten. Hier blijf je totdat de leraar je groet. Je maakt dan een buiging, staat op, buigt nogmaals en dan kun je met je warming-up beginnen.

Het leven van Sensei Taiji Kase

Na een lang ziekbed is woensdag 24 november 2004 Sensei Kase overleden. Taiji Kase werd geboren in Japan op 9 januari 1929. Hij begon met karate in 1944. Op dat moment had hij al veel ervaring in het judo, aikido en kendo, maar toen hij een keer ging kijken in de dojo van Gichin Funakoshi, was hij zo onder de indruk dat hij zeker wist dat hij ook karate wilde leren. Hij kreeg les onder Yoshitaka Funakoshi, de zoon van Gichin, en vooral onder zijn senior-assistenten, Egami en Hironishi. Kase Sensei is naar eigen zeggen altijd de lijn van Yoshitaka Funakoshi blijven volgen. Dit is de lijn waarin ook wij nog altijd trainen. Gichin Funakoshi was inmiddels een oude man en daarom zelf niet meer actief bij het lesgeven betrokken. Ook Yoshitaka had inmiddels al een te slechte gezondheid om nog alle lessen zelf te geven. Meester Gichin gaf wel zo nu en dan nog wat instructies, bijvoorbeeld toen hij Kase toonde hoe hij een vuist moest maken. Dit was de vorm, die in Gichin Funakoshi's eerste boek werd getoond maar tegen die tijd min of meer verouderd was, waarbij de wijsvinger niet is opgerold in de vuist, maar gestrekt zodat het rust op de muis onderaan de duim. Bij de eerstvolgende training merkte Yoshitaka het op en vroeg aan Kase: "Wie heeft jou laten zien om op die manier een vuist te maken?" Hoewel enigszins aarzelend antwoordde de jonge Kase dat het zijn vader was geweest. "Mijn vader heeft jou dat geleerd?", zei Yoshitaka voordat hij Kase's vuist corrigeerde en op een humoristische en goed bedoelde manier zei dat die oude methode "boerenkarate" was.

Tijdens de Tweede Wereldoorlog diende Kase kort in het Japanse leger, maar 4 maanden nadat hij daarmee begon, eindigde de oorlog. In de oorlog werd de dojo van Gichin Funakoshi vernietigd door een Amerikaans bombardement en kort daarna overleed Yoshitaka Funakoshi. Gichin Funakoshi en zijn overgebleven assistent-instructeurs, Egami en Hironishi, probeerden de lijn die Yoshitaka Funakoshi had ingezet, voort te zetten.

Kase vervolgde zijn training, in 1946 behaalde hij zijn eerste dan in het karate en in 1949 zijn derde. In datzelfde jaar was hij aanvoerder van het karateteam van de Universiteit van Senshu, waar hij in maart 1951 een graad in de economie behaalde.

Omdat hij altijd al een professioneel karateleraar had willen worden, sloot Kase zich aan bij de Japanese Karate Association, een opleidingsinstituut voor karateleraren. Dit gaf hem de mogelijkheid tot het leven in karate dat hij wilde. In 1964 verliet hij Japan om in de rest van de wereld les te gaan geven. Van oktober 1965 tot maart 1966 woonde hij in Nederland en België. Hij staat dus aan de bakermat van het Shotokan-karate in Nederland. Tot in lengte van jaren is hij hier geregeld blijven lesgeven. In 1967 ging hij echter naar Frankrijk, waar hij zich in Parijs vestigde. Daar heeft hij een hele tijd een eigen dojo gehad, tot 1986, toen hij besloot zijn dojo te sluiten om, zoals vanouds, weer over de hele wereld te gaan lesgeven, met als voornaamste doel het doorgeven van de oude lijn aan hogere dangraden, waardoor het mogelijk werd dat deze zich bleven ontwikkelen in het karate.

Op 31 mei 1999 werd Sensei Kase getroffen door een hartaanval en heeft hij twintig dagen in een ziekenhuis in Parijs doorgebracht. Sensei Kase blies zijn laatste adem uit op 75-jarige leeftijd in zijn huis in Parijs.

Vragen van leden

In deze rubriek worden vragen van leden beantwoord, dus heb je vragen over de club, karate in het algemeen, de inhoud van deze clubkrant of wat dan ook, stuur ze op naar clubkrant@shukenmashi.nl, dan worden ze in de clubkrant behandeld!

Hoe blijf ik het beste op de hoogte?
Het is natuurlijk wel zo handig als je weet wanneer er een les uitvalt, een les wordt verplaatst en wat voor activiteiten er allemaal te doen zijn. Om de leden daarvan op de hoogte te houden, hebben we het prikbord op de website, www.shukenmashi.nl. Als je geen zin hebt om elke week een paar keer op de site te kijken, dan kun je bovenaan het prikbord je naam en emailadres invullen en dan krijg je automatisch een mailtje als er weer wat nieuws op de site staat! Ook kun je een mailtje naar Frans sturen: fransbaggen@shukenmashi.nl, dan zet hij je in zijn mailbox en krijg je alle aankondigingen gewoon toegemaild!

Mag ik een vriendje of vriendinnetje meenemen die een keer mee wil doen?
Natuurlijk! Hoe meer zielen, hoe meer vreugd! Het is natuurlijk altijd leuk als er nieuwe mensen met de training meedoen en misschien worden de nieuwe mensen wel lid!

Interview met: Deborah Brouwer

Deborah Brouwer, geboren op 26 november 1991 (net 13 geworden!), woont in Tuinwijk te Utrecht, dichtbij de alternatieve dojolocatie aan de Nolenslaan. Ze zit nu in groep 8 van de basisschool De Fakkel. Ze wil later politieagente worden.

Hoe ben je bij Shu Ken Ma Shi gekomen?
Via Tarik. Tarik zit bij mij in de klas en vertelde dat hij op karate zit. Hij vroeg mij een keer mee te komen. Dat heb ik gedaan en ik mocht direct meetrainen. De eerste training vond ik zó leuk dat ik direct heel zeker wist dat ik karate wilde gaan doen! Ik ben nu alweer bijna een half jaar lid van Shu Ken Ma Shi.

Wat vind je leuk aan karate?
Alles! Lekker bewegen, nieuwe technieken aanleren, samen met anderen bezig zijn en heel veel leren. Ook merk ik dat ik op straat zekerder ben. Vorige week werd ik in mijn buurt ineens aangevallen door een meisje. Ik had haar aangekeken en dat viel blijkbaar verkeerd bij haar. Ze kwam op me af en begon te slaan. Ik heb toen een mae geri gebruikt om haar op afstand te krijgen en te houden. Dat werkte. Daarna zijn mijn moeder en ik met dit meisje en haar moeder gaan praten.

Wat vind je van de club Shu Ken Ma Shi?
Het zijn allemaal aardige mensen bij Shu Ken Ma Shi! Vóór karate heb ik op turnen gezeten, maar daar waren de mensen niet zo leuk en dat vind ik toch wel heel belangrijk. Ik vind het ook leuk dat de leeftijd van de mensen zo uiteen loopt. En ik heb al 2 vriendinnen op de club.

Welke activiteit vind jij leuk om met de club te doen?
Op karatekamp!

Bijzondere uitspraken van de sensei

Bij een oefening die iedereen moeilijk vindt:
"Deze oefening is helemaal niet moeilijk, jullie doen moeilijk!"

Artikel: De geschiedenis van Funakoshi (deel 2)

Naast de training die Funakoshi van Azato kreeg, trainde hij ook bij Yasutsune Itosu. Azato en Itosu behandelden Funakoshi als familie en Funakoshi nam zijn kinderen later ook mee naar zijn meesters om ze kennis te laten maken met karate. Funakoshi trouwde in 1888. Hij gaf toen al karatelessen aan een kleine groep. Nadat hij een jaar getrouwd was, begon Funakoshi te werken als leraar op een school. Hij moest daarvoor de knot op zijn hoofd afknippen, iets waar hij zwaar op aangekeken werd door zijn familie, zijn moeder wilde zelfs niet meer met hem praten, aangezien het dragen van een knot in Funakoshi's familie een belangrijke traditie was. (Deze anekdote wordt levend gehouden om aan te geven hoe vooruitstrevend Funakoshi was)

Tijdens de medische keuring van een aantal soldaten in het leger kwam naar voren dat een aantal leerlingen van Itosu een aanmerkelijk betere conditie hadden dan de rest. Als gevolg hiervan gaven Itosu en zijn leerlingen, waaronder Funakoshi, in 1901 en 1902 demonstraties, wat ertoe leidde dat karate in het schoolsysteem werd geïntroduceerd. Een nieuwe groep kata's, de Pinans, werden bedacht om het lesgeven aan grote groepen mogelijk te maken. Ook Funakoshi begon les te geven op de school waar hij werkte.

In 1906 stierf Funakoshi's eerste meester, Azato. Zijn tweede meester, Itosu, overleed in 1916. In 1920 nam Funakoshi ontslag als leraar om voor zijn oude moeder te zorgen. In hetzelfde jaar stichtten Funakoshi en zijn medekarateka de "Okinawan Martial Arts Association" met als president Gichin Funakoshi (omdat hij de enige was die goed kon lezen en schrijven).

Volgende keer het laatste deel van de geschiedenis van Funakoshi.

De groep die op 6 maart 1921 een demonstratie gaf voor de Japanse kroonprins Hirohito. Funakoshi zit op de tweede rij, derde van links.

Agenda

zondag 12 december:
N.K. Cadetten, Junioren
Kumite/Kata/Alle categorieën

zaterdag 18 december:
Stage van sensei Dirk Heene
bij Dokan

donderdag 23 december:
Shu Ken Ma Shi examens, 19:00 in het Stedelijk Gymnasium

zaterdag 25 december t/m zaterdag 8 januari:
Geen les i.v.m. kerstvakantie

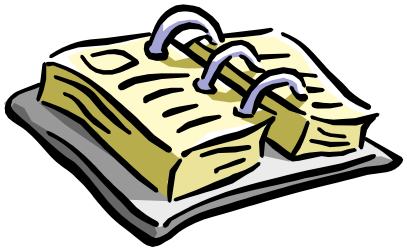
zondag 16 januari:
N.K. Teams Kumite Jeugd, Cadetten, Senioren in Sporthal Lunetten, Utrecht

zondag 23 januari:
N.K. Senioren Kumite/Kata en Kata Teams in Sporthal Lunetten, Utrecht

zondag 30 januari:
French Open (Golden League) in Parijs

zondag 6 februari:
Katastijl Toernooi Jeugd in Sporthal Lunetten, Utrecht

vrijdag 11 februari t/m zondag 13 februari:
E.K. Cadetten en Junioren in Thessaloniki, Griekenland



Colofon

Gert-Jan Schouten
Cambridgelaan 235
3584 DZ Utrecht
Voor vragen en opmerkingen:
clubkrant@shukenmashi.nl