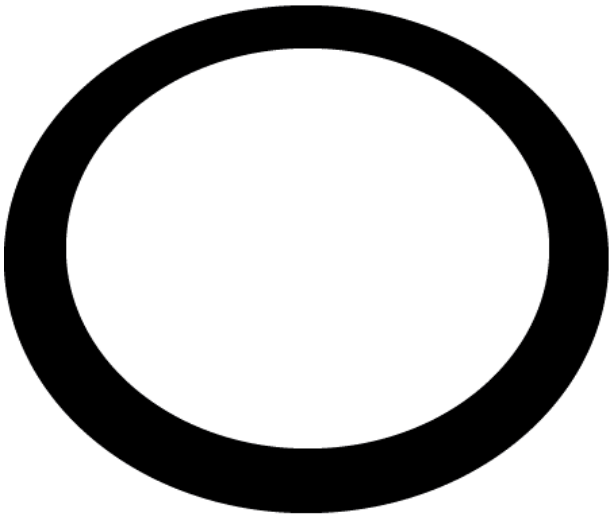
Shu Ken Ma Shi



珠研磨師

Clubkrant

Nummer 4 – februari 2005

In dit nummer:

2- Verjaardagskalender
2- Nieuws
2- Techniek van de maand: Mae-Geri
3- Opleiding tot dojo-assistent
3- Interview met: Gert-Jan Schouten
4- Dojo-etiquette
4- Bijzondere uitspraken van de sensei
4- Agenda
4- Colofon

道場訓

Verjaardags-kalender

9 februari:
Sander Terpstra

13 februari:
Sioe-Yien Oei

23 februari:
Rianne Tigelaar

24 februari:
Robert van Straalen

Nieuws

Kersverse dojo-assistenten
René Veenhuizen, Ingrid Schuringa en Joyce van Soest zijn op 5 februari alledrie met goede cijfers geslaagd voor het rijkserkende examen voor dojo-assistent (lerarenopleiding niveau 1). Van harte gefeliciteerd!

De kersverse dojo-assistenten met hun diploma's

Verderop in dit nummer een stukje over de inhoud van de cursus tot dojo-assistent, geschreven door Joyce.

Andere trainingstijden
Op dinsdag zal de training voor de jeugd voortaan van 16:30 tot 17:30 zijn. De volwassenen trainen daarna dus, gewoon tot 18:00 zoals gebruikelijk, nog een half uurtje door.

Daniel Sabanovic wint Open Franse Kampioenschappen
PARIJS - Karateka Daniël Sabanovic (25) heeft afgelopen zaterdag de Open Franse titelstrijd gewonnen. De Hilversummer versloeg in de finale van de klasse tot 80 kilogram de Fransman Ludovic Cacheux op overtuigende wijze. Sabanovic' clubgenoot Stuart Kemp (Kenamju) eiste het brons voor zich op in het zwaargewicht (+80kg).

Vice-wereldkampioene Vanesca Nortan (+60kg) en superlichtgewicht Geoffrey Berens (-60kg) verloren hun bronzen finale nipt en vielen naast het podium.

Techniek van de maand: Mae-Geri

De mae-geri is de voorwaartse trap. De trap wordt gemaakt met de bal van de voet. Er zijn een aantal dingen waar je op moet letten als je een mae-geri maakt:

- Je moet eerst je knie zo hoog mogelijk optillen voordat je de trap maakt.
- Je moet naar voren trappen, niet omhoog, je knie goed optillen helpt hierbij.
- Je standbeen moet altijd gebogen blijven.
- Je mag geen holle rug hebben, dus je heupen moeten naar voren gekanteld zijn. Een gebogen standbeen helpt hierbij.
- Je lichaam mag niet naar achteren leunen, je moet jezelf "naar je trap toe trekken".
- Je moet je armen altijd in kamae (in dit geval een verdedigingshouding) houden.
- De standvoet mag niet naar buiten wijzen tijdens de trap, maar moet altijd naar voren wijzen.

Opleiding tot Dojo-assistent

De KBN organiseert opleidingen op 3 niveaus: dojo-assistent, assistent leraar (waarmee je zelfstandig les kunt geven) en als hoogste niveau karateleraar, waarmee je een eigen club kunt oprichten. De opleiding tot dojo-assistent be-staat uit de volgende onderdelen:

- **Gezondheid, veiligheid en hygiëne:** Dit gaat over hygiëne in de zaal en over het voorkomen en behandelen van ver-wondingen. Dit werd getoetst met een open-boek-examen, dit deed ik samen met het vak Budoleer.
- **Budoleer:** Allemaal feiten en jaartallen over Budo, maar het werd wel leuk gebracht.
- **Lesgeven:** Over hoe je een gestruc-tureerde les moet geven en hoe je dingen moet overbrengen aan je leerlingen. Hiervoor moesten we elk 10 minuten lesgeven en 20 minuten assisteren. Ge-lukkig waren er veel leden van Shu Ken Ma Shi die de les volgden, zodat het een beetje een "thuiswedstrijd" voor ons was. We waren erg blij dat zoveel leden zich hadden aangemeld om ons hiermee te helpen!
- **Sociale vaardigheden:** Hier gaat het vooral om het voeren van moeilijke gesprekken. Om te laten zien dat we het konden, moesten we een slecht-nieuws- of correctiegesprek met elkaar voeren.
- **Eigen vaardigheid:** Dit zijn de prak-tijklessen in kata en kumite. We hebben kumite-vormen laten zien, daarna heb-ben we kata Heian Yondan gelopen en vervolgens de Bunkai van dit kata gedemonstreerd.

Geschreven door: Joyce van Soest

Interview met: Gert-Jan Schouten

Gert-Jan Schouten, gebo-ren op 29 juni 1984 in Hoorn. In het dagelijks leven al dan niet actief als student informatica aan de Universiteit Utrecht. Woonachtig op de Uithof in de studentenflat aan de Cambridgelaan.

Hoe ben je met karate begonnen?
Toen ik ging studeren in Utrecht (september 2001), ben ik begonnen met karate bij studenten sportcentrum Olympos, o.l.v. Hans Harthoorn. Ik ging ook gelijk aanvullende trainingen doen bij O-Ki-Do, want dat leek me wel gezellig en de eis dat je een gele band moest hebben was er toen niet meer. Toen ik voor het eerst ging kijken bij O-Ki-Do was ik eigenlijk een les te vroeg, het was de laatste vakantietraining. Ik zat toen op de bank langs de kant te kijken naar de laatste les waar Frans les gaf bij O-Ki-Do. Frans was dus de eerste sensei die ik ooit zag. Misschien maakte dat zoveel indruk dat ik daarom later de lessen van Olympos heb ingeruild voor Shu Ken Ma Shi. Ik train overigens nog steeds bij O-Ki-Do, o.l.v. sensei Ton van Rijswijk.

Wat is je doel in het karate?
De zwarte band halen, daarna zie ik wel verder. Ik probeer ook op een gezonde manier te leven en karate helpt daar natuurlijk ook bij.

Doe je verder nog aan lichaamsbeweging?
Ik doe ook nog 2 keer in de week fitness en in de zomer ga ik af en toe een stuk hardlopen, maar alleen als ik zin en tijd heb.

Op welke plaats komt karate in je leven, in termen van belangrijkheid?
Tsja… Karate heeft wel een grote plaats in m'n leven, ik ben er altijd wel mee bezig en ik kan me niet goed voorstellen dat ik geen karate meer zou doen. Ik heb ook sterk het gevoel dat ik juist nu hard moet trainen, omdat ik nu nog jong ben. Maar op welke plaats het precies komt, ik zou het eerlijk gezegd niet weten.

Dojo-etiquette

Wij zijn geen extreem strenge dojo, maar we hebben echter wel een aantal regels die ervoor moeten zorgen dat de training veilig en geordend kan verlopen. Omdat deze regels niet altijd even duidelijk zijn, besteden we er in deze clubkrant aandacht aan. De regels zijn:

- Loop nooit met schoenen aan in de dojo.
- Draag geen sieraden (horloges, ringen, kettingen, vriendschapsbandjes, piercings, metalen haarclips etc). Sieraden die niet af/uitgedaan kunnen worden moeten worden afgetapet.
- Zorg voor schone, kort geknipte nagels zonder haaltjes.
- Lang haar dat in je gezicht kan hangen moet vastgebonden worden.
- Zorg ervoor dat je gi (karatepak) schoon en netjes is en je je obi (band) op de juiste manier draagt.
- Geef altijd vooraf bij de leraar aan of er lichamelijke problemen zijn.
- Voordat je de dojo in gaat en voordat je de ruimte weer verlaat, groet je (staand).
- Aan het begin én einde van de les staan we allemaal in een kwart-cirkel. De hoogste banden staan vooraan en de laagste achteraan. Als je dezelfde band hebt, dan staat degene die de band het langst heeft voor. Heb je dezelfde band op dezelfde datum gehaald dan staat de oudste vooraan.
- Mocht je onverhoopt toch te laat komen, 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 kan je met je warming-up beginnen.
- Als je tijdens de uitleg iets wilt vragen steek je je vinger op. Je stelt je vraag pas als de leraar jou daarvoor de gelegenheid geeft.
- Voordat je met je partner een oefening begint moet je elkaar altijd eerst groeten. Aan het einde van de oefening groet je ook.
- Tijdens de training wordt er niet op de banken aan de kant gezeten.
- Verlaat nooit de zaal zonder dit aan de leraar te laten weten. Als je naar het toilet moet of geblesseerd bent, vertel dit dan even zodat we ons niet ongerust hoeven te maken.
- Eten in de dojo is niet toegestaan. Dit geld ook voor kauwgom.
- Na de les moet de vlag en eventueel gebruikte trainingsmiddelen opgeruimd worden.
- Mocht je vantevoren weten dat je niet op een training kan 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 als je je afmeldt als je vanwege omstandigheden eens een keer niet in staat bent om te komen.
- Last but not least: Behandel iedereen in de dojo met respect.

Bijzondere uitspraken van de sensei

Na het uitgebreid en uiterst gedetailleerd voordoen van een zeer dodelijke techniek:
"En dit leer ik jullie dus niet!"

Agenda

zondag 6 maart:
Stage Sensei Jaap Smaal bij Stichting Dokan in Zeist

vrijdag 11 maart t/m zondag 13 maart:
O.N.K. Senioren in Rotterdam

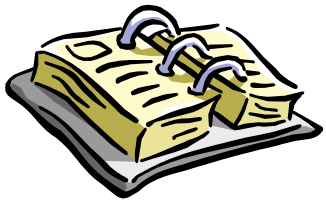
zondag 20 maart:
Stage Sensei Dirk Heene en Sensei Dick Fieret bij Shotokan Karate Academy Zeeland in West-Kapelle

zondag 20 maart:
12e O.N.K.J. Kata Jeugd in Den Haag

zaterdag 2 april:
Krokoyama Cup in Koblenz, Duitsland

zondag 10 april:
Examens 1e t/m 5e dan in Sporthal Lunetten, Utrecht

zondag 8 mei:
Nationaal Jeugd Toernooi Kata in Sporthal Lunetten, Utrecht



Colofon

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