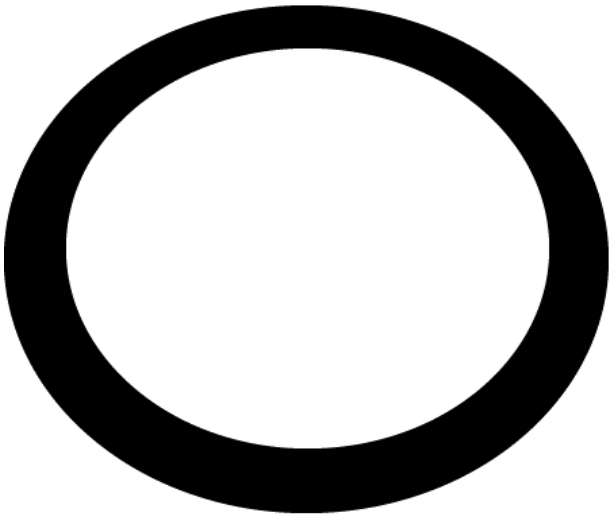
Shu Ken Ma Shi



珠研磨師

Clubkrant

Nummer 6 – april 2005

In dit nummer:

2- Verjaardagskalender
2- Nieuws
3- Stijlvast Shotokan binnen KBN-verband
4- Over het belang van regelmaat in je training
5- Techniek van de maand: Shuto-Uke
5- Anekdote
6- Interview met: Arianne Storoni
6- Bijzondere uitspraken van de sensei
6- Agenda
6- Colofon
6- Strip

Verjaardags-kalender

8 april:
Iris de Hoog

12 april:
Rik Albrecht

22 april:
Joren Blom

Nieuws

Open Nederlandse Kampioenschappen
Tijdens de Open Nederlandse Kampioenschappen in Rotterdam van 11 tot en met 13 maart, zijn we met een aantal mensen gaan kijken. Wat we te zien kregen was een groot spektakel. Vooral het Italiaanse kata-herenteam was verbazingwekkend om te zien. De manier waarop zij hun kata liepen: ontzettend krachtig, supersnel, heel veel kime en toch precies gelijk! In de finale, die ze terecht wonnen van de Kroaten, moesten ze ook de bunkai lopen van hun kata, Gangaku, en dat was ook spektakel om te zien! De controle, de snelheid, achterwaartse draai-sprongen die nog raak zijn op het gezicht ook en dan ook nog gecontroleerd; een vechtfilm is er niks bij, en dan ook nog "live". En dan die demonstratie van diezelfde Italianen op muziek. Perfect in de maat en 100% technisch met bewegingen uit verschillende stijlen afkomstig...

Naast het Italiaanse kata-herenteam, gaf ook de Nederlandse jeugd-selectie een spectaculaire demonstratie, waarin ze allerlei acrobatische grapjes uithaalden met hun karate technieken en daarmee demonstreerden hoe hun bewegingsvermogen en creativiteit binnen het karate binnen de selectie stap voor stap worden uitgebouwd. Al met al was de ONK een zeer spectaculair en geslaagd uitstapje. Iets om volgend jaar te herhalen!

Gezusters Aarts succesvol op ONKJ
Sayra, Gabriëla en Kimberly Aarts, die sinds enkele maanden bij ons trainen op de zaterdagochtenden, hebben zondag 17 maart meegedaan aan de Open Nederlandse Kampioenschappen Kata voor de Jeugd, de ONKJ. Zij wisten zich daar uitstekend te presenteren. Gabriëla bleek langzaam maar zeker boven het niveau van haar band uitgestegen te zijn. Zij behaalde met groot overwicht de 1e prijs in de klasse tot 4e kyu. Een geweldige prestatie! Sayra wist de 2e prijs te bemachtigen. Ella Doesburg bleek haar helaas net iets te sterk. Ook Kimberly heeft erg haar best gedaan, maar ze vond het allemaal toch wel een beetje al te spannend. Door de zenuwen wist ze helaas niet te winnen van de uiteindelijke winnares in haar klasse. Toch feliciteren wij alledrie de meiden met hun fantastische prestatie en hun betoonde moed.

Na de ONKJ heeft Sayra Aarts ook nog meegedaan aan het El Hatri Toernooi in Eindhoven op het onderdeel kumite. Het was alweer een poosje geleden dat Sayra voor het laatst aan het onderdeel kumite had meegedaan; haar laatste kumite toernooi was de ONKJ kadetten, die ze wist te winnen. Nou, ze is het nog steeds niet verleerd; ze is in Eindhoven eerste geworden met de maximale score en geen enkel tegenpunt. Hele grote klasse!!!

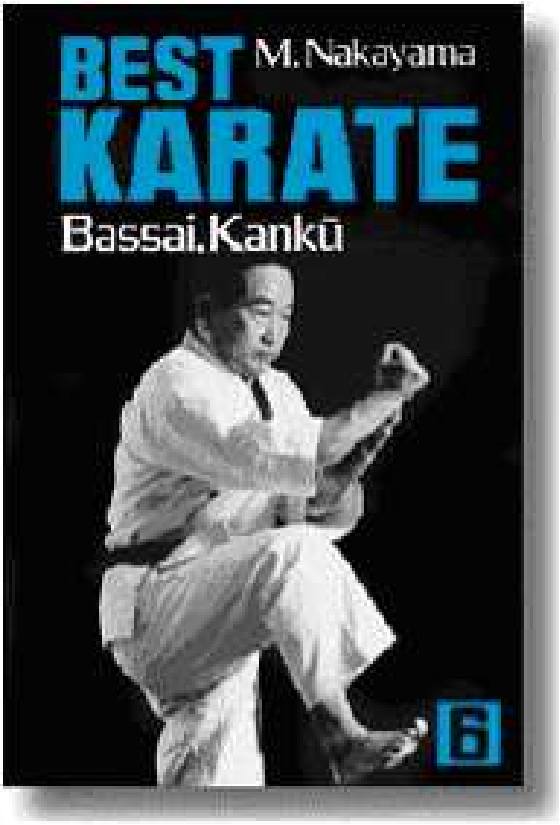
Sayra

Gabriëla

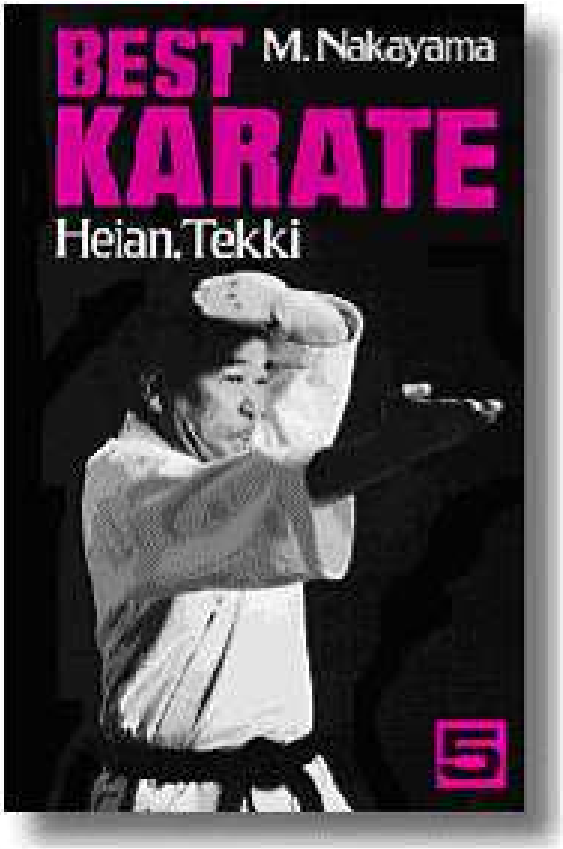
Kimberly

Stijlvast Shotokan binnen KBN-verband

Een stukje achtergrond



Shu Ken Ma Shi is, zoals jullie weten, net als jullie, aangesloten bij de KBN, de Karatedo Bond Nederland. Die bond is op zijn beurt weer aangesloten bij de WKF, de World Karate Federation. Deze ontleent zijn technische informatie aan de JKF, de Japanse Karate Federatie. Dit is dus feitelijk de toonaangevende organisatie op wereldniveau op het gebied van technische zaken. Via de WKF is de JKF dus het technische richtsnoer voor het grootste, wereldomspannende collectief van beoefenaars van Karate-do. Ten overvloede; de JKF moet niet worden verward met de JKA, de Japanese Karate Association. Die organisatie ligt inmiddels, na jarenlange juridische en fysieke strijd over wie na de dood van voorman Nakayama nou de enige echte opvolger mocht worden genoemd, meervoudig op zijn kont. Bovendien is de JKF niet, zoals de JKA, beperkt tot de stijl Shotokan, maar omvat het de vier hoofdstijlen, te weten Shotokan, Shito, Goju en Wado. Er wordt geen onderscheid gemaakt tussen de verschillende stromingen binnen die hoofdstromen, net als binnen ons Shotokan, veelvuldig voorkomen. Die verschillende stromingen kennen verschillende interpretaties van de kata en dat is op zich verrijkend te noemen, ware het niet dat het nogal eens verwarring schept bij die mensen die (nog) niet in staat zijn die tegenstellingen te overstijgen. Daarom is er onlangs, onder leiding van Sensei Jaap Smaal, de leraar van onze Sensei Frans Baggen, door de Shotokan-vertegenwoordigers binnen de KBN besloten dat de technische lijn van de WKF de lijn is en blijft die als standaard wordt genomen bij officiële KBN technische examens.



Waar koop ik de enige juiste kataboeken?

De JKF heeft alle kata binnen de verschillende stijlen gestandaardiseerd. Er is voor elke beweging omschreven hoe deze heet en hoe deze moet worden uitgevoerd. Dat is afgedrukt in een boek dat te bestellen is bij www.JKF.org, maar dat nogal prijzig is. Een net zo'n goede en waarschijnlijk veel toegankelijkere manier om aan de juiste informatie over de juiste manier van uitvoering van de kata te komen, is de serie Best Karate van Nakayama, te bestellen bij www.mikado.nl voor €14,90 per deel, binnen Nederland zonder verzendkosten thuisgestuurd. De informatie die daarin staat is precies dezelfde informatie. Zo kun je voor ieder examen binnen en buiten onze club het perfecte informatieboek over kata thuis binnen handbereik krijgen. In deel 5 vind je 1500 gedetailleerde foto's waaronder die van de 5 Heian kata en de drie Tekki kata. In deel 6 vindt je de Kanku Dai en de Bassai Dai, precies even gedetailleerd weergegeven. Daarmee heb je voor nog geen €30,- alles wat je weten moet tot en met je zwarte band, 1e dan. Een mooi en makkelijk idee voor je verjaardag.

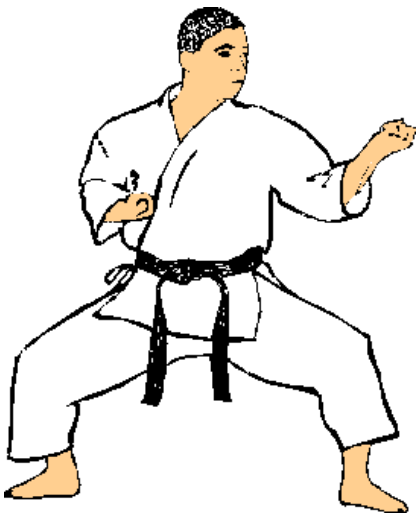
Over het belang van regelmaat in je training

door Frans Baggen

Er wordt in onze school heel verantwoord lesgegeven. Dat zijn we aan onze leden verplicht. Het feit dat we lid zijn van een officiële bond is daar een waarborg voor. Toch kan een lesgever daarmee niet alles voorkomen. Er ligt een grote verantwoordelijkheid bij de sporter/karateka zelf.

Wat is trainen eigenlijk?
Trainen is veranderen. Technischer worden; sneller worden; explosiever worden; leniger worden; slimmer worden; sterker worden; beter worden. Trainen doe je door je lichaam als systeem te belasten. Daardoor krijgt het lichaam het signaal dat het zich aan moet passen aan de nieuwe mate van belasting. Daarom herstel je altijd net iets meer dan je uitgangsniveau was. En zo bouw je op.
Wat je hebt opgebouwd aan kracht en techniek, houdt echter niet eeuwig stand. Hoe hoger het niveau dat je hebt uitgaat boven allerdaagse inspanning, hoe sneller je weer terug zult vallen naar je oude niveau; Een professioneel balletdanseres kan zich geen dag rust permitteren, laat staan een hele week. Uit eigen ervaring weet ik hoe een week niet trainen direct van invloed is op je "vingerspitsengevoel". Je hoofd heeft dat gevoel echter niet. Je denkt dat het allemaal nog best wel gaat. En daarmee ontstaan de gevaren.

Om je lichaam meer te doen kunnen dan eerst, moet je het feitelijk een beetje overbelasten; anders is de aanpassing namelijk niet nodig en verander je niet. Maar je moet dat natuurlijk wel gedoseerd doen, anders maak je je lijf kapot.



Blessures ontstaan bijna altijd na periodes van inactiviteit. Je moet regelmatig blijven trainen om te kunnen blijven groeien. Je moet ook regelmatig blijven trainen om blessures te voorkomen.

Onregelmatig trainen gaat niet samen met vooruitgang in kracht en techniek!

Je moet dus feitelijk iedere keer weer van voor af aan beginnen. Maar je hoofd weet dat niet of accepteert dat niet. Bovendien gaat je bewegingsgevoel minder snel achteruit dan je fysieke kwaliteiten, dus overbelast je zelf met alle gevolgen van dien:

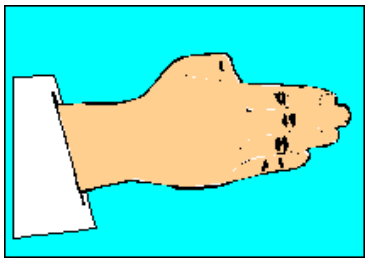
Onregelmatig trainen veroorzaakt blessures!

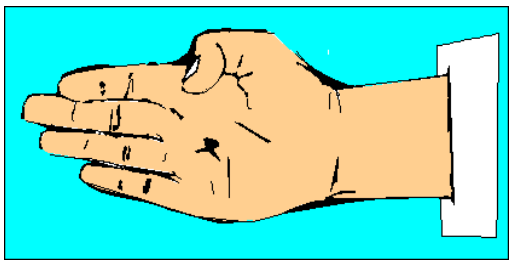
Zeg niet; ja maar ik heb wel aan mijn conditie gewerkt; ik heb 3x in de week hardgelopen, of ik heb gefitnessed of wat dan ook. Karate conditionering is heel specifiek. Kun je door omstandigheden niet regelmatig trainen, dan geeft dat in principe niks, want dan heb je daardoor ook genoeg tijd om te herstellen tussendoor, maar als je gewend bent geweest om veel te trainen en je hebt naar piekmomenten toegewerkt, dan kun je het jezelf niet veroorloven een poosje niets te doen (bijvoorbeeld een week of twee/drie niksdoen is al funest!!!) en dan ongestraft de draad weer oppakken. Dat is verschrikkelijk ongezond. Bouw het dan weer rustig op en heb vooral veel aandacht voor rust en regelmaat in je training. Je moet wel regelmaat in je training blijven houden (minstens 2x in de week!!!). Wil je weer terug naar je oude niveau, bouw het dan weer rustig op. Veel kracht gebruiken, veel aandacht voor je techniek, maar weinig snelheid en explosiviteit gebruiken, want juist die vorm van belasting is erg blessuregevoelig. Daarvoor moet je een goede conditie hebben. Lukt je dat niet; zie karate dan als ontspannende hobby en doe het rustig aan. Heb een leuk sociaal avondje uit en neem genoegen met minder, maar kom niet bij me aan met het verzoek om wedstrijden of examens. Je gezondheid is me veel te kostbaar. En als je een beetje nadenkt, ben je het vast met me eens.

Techniek van de maand: Shuto-Uke

De Shuto-Uke (uitgesproken als "sjto uke") is de "zwaardhand". Je maakt de techniek met de buitenste zijkant van je kant, de snijkant. Om een Shuto-Uke te maken, moet je op de volgende dingen letten:

- Je hand begint naast je oor, met je handpalm naar binnen.
- In de uiteindelijke positie maakt je bovenarm een hoek van 45 graden met je lichaam en je elleboog staat in een hoek van 90 graden.
- Tijdens de beweging van de start- naar de eindpositie, draait de onderarm, om uiteindelijk met de snijkant van de hand te kunnen slaan.
- De pols dient altijd recht te zijn: je moet een liniaal op de bovenkant van je hand en je onderarm kunnen leggen.
- Je elleboog wijst naar beneden en niet naar de zijkant.





De Shuto-Uke wordt meestal gemaakt in de Kokutsu-dachi, de achterwaartse stand. Hierbij steunt je gewicht voor ongeveer 60% op je achterste been en voor ongeveer 40% op je voorste been. Ook hier zijn een aantal dingen belangrijk:

- Je voeten staan in een hoek van 90 graden ten opzichte van elkaar.
- Je hielen staan op één lijn.
- Je achterste knie staat naar buiten en niet naar binnen.
- Je voorste knie wijst naar voren en niet naar de zijkant.
- Om je te helpen bij de vorige 2 regels, mag je je heupen een beetje naar voren indraaien.

Anekdote

In de trainingszaal van Terada Gorozaemon (1744-1825) werden uisluitend voorgeschreven vormen (kata) beoefend. Op een dag vroegen zijn oudste leerlingen of zij de meester asjeblieft konden overhalen om vrij te mogen sparren met bamboezwaarden. Dit tot groot ongenoegen van Terada, aangezien de leerlingen blijkbaar het gevoel hadden dat kata-training niet voldoende was. Terada stond hun toe een harnas te dragen, maar trok zelf geen beschermende kledij aan en droeg slechts een kort houten zwaard.

De krachtmetingen begonnen, maar zodra een leerling dacht: "Ik zal zijn hoofd raken!" schreeuwde Terada: "Doe dat en ik zal je lichaam doormidden splijten!" Als de leerling dacht: "Nee, ik zal op zijn polsen slaan," wierp Terada tegen: "Probeer dat en ik snijd en ik steek." Zo werden de leerlingen één voor één vastgenageld, niet in staat om ook maar één enkele ongeziene beweging te maken.

Toen hem werd gevraagd hoe hij hun gedachten kon lezen, antwoordde Terada: "Het doel van de zwaardkunst is de ware natuur van leven en dood te verlichten. Als je geest klaar en zuiver is, vrij van misleiding of kwaad, kan hij de gedachten van een tegenstander zo helder als een spiegel weerkaatsen." Daaraan voegde hij toe: "De geheimen van onze school liggen alle in onze kata besloten."

Interview met: Arianne Storoni

Arianne Storoni, geboren op 17 maart 1996 (net 9 geworden!), woont in Oudwijk te Utrecht, vlakbij onze dojo van het Stedelijk Gymnasium. Traint nu 8 maanden karate en heeft al 1 gele slip behaald bij de kyu-graad examens van onze school op 23 december 2004.

Hoe ben je bij Shu Ken Ma Shi gekomen?
Via Camille. Camille is een vriendin van mij – we zitten in dezelfde groep op school - en zij wilde graag op een vechtsport. Camille koos voor karate en vroeg mij, Isa en Dimph of we ook op karate wilden. We vonden het allemaal heel leuk en zijn dan ook als groepje op karate gegaan.

Wat vind je leuk aan karate?
Ik vind alles leuk van karate. De Shuto-Uke (open hand techniek) is mijn favoriete techniek. Dan gebruik ik mijn handen als een zwaard. Ook ben ik dol op spelletjes: met karate doen we leuke spelletjes. En de mensen bij de club zijn leuk: het is gezellig.

Je zus Daphne zit ook bij Shu Ken Ma Shi. Hoe is dat?
Ja, toen ik erop ging is zij mee komen kijken. Zij vond het toen zelf ook heel leuk en is samen met haar vriendin Simone bij de club gekomen. Ik vind het soms wel leuk en soms niet leuk. Meestal zitten we elkaar niet in de weg hoor en gaat het heel goed. Dan is het gewoon heel gezellig met mijn zus op karate.

Welke activiteit vind jij leuk om met de club te doen?
Klimmen op klimmuur! Dat heb ik ook voor mijn verjaardag gedaan met vriendinnen.

Bijzondere uitspraken van de sensei

Over uithoudingsvermogen:
"Het menselijk lichaam werkt heel simpel: Als het niet meer gaat, dan val je flauw. Tot die tijd is er niets aan de hand en moet je gewoon doorgaan."

Agenda

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

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

vrijdag 20 t/m zondag 22 mei:
Weekend Stage van Shotokan Karate Academy Zeeland in Westkapelle

zondag 29 mei:
Stage Sensei Dirk Heene bij Stichting Dokan in Zeist

Colofon

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

Strip

Met ingang van dit nummer, elke maand onze eigen strip!

Getekend door Jan-Willem.