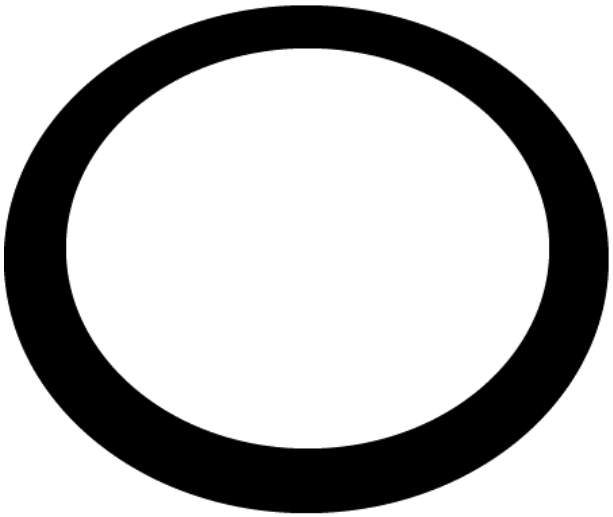
Shu Ken Ma Shi



珠研磨師

Clubkrant

Nummer 7 – mei 2005

In dit nummer:

2- Verjaardagskalender
2- Nieuws
3- NK Kata Jeugd
3- Techniek van de maand: Gedan Barai
3- Strip
4- Japanse Woordenlijst
5- 2 Anekdotes
5- Bijzondere uitspraken van de sensei
6- Interview met: Gjalt van Hes
6- Colofon
6- Agenda

Verjaardags-kalender

4 mei:
Vivian Sonnega

5 mei:
Sanne de Bruijn

17 mei:
Jan-Willem Bos

20 mei:
Robin Bongers

21 mei:
Richard Ghurahoo

22 mei:
Ingrid Vereyken

23 mei:
Dymph Bruijnes

24 mei:
Gabriëla Aarts

26 mei:
Doenja Hertog

29 mei:
Mike Jacobs

Nieuws

Sammy Hertog behaalt eerste dan
Zondag 10 april is Sammy Hertog erin geslaagd zijn eerste dan te behalen. Sammy stak qua niveau met kop en schouders boven iedereen uit. Een geweldige prestatie waar leraar Frans Baggen met genoegen aan terug kan denken. Het hoogtepunt van het examen was wel zijn bijzondere spectaculaire Enbu, waarbij hij op fantastische en zeer kundige wijze geassisteerd werd door Luc Aerssens. Vermeldenswaardig is ook nog, dat op exact hetzelfde moment op het veld ernaast, zijn vader, onze sport-coordinator Frank Hertog, examen stond te doen voor 2e dan Wado; eveneens met succes. Dat brengt de voorlopige tussenstand voor de familie Hertog dus op 5 dangraden Karate-do.

Boven: Enbu. Rechts: Geslaagd!

Klimmen 25 mei
Woensdagavond 25 mei gaan we, in het kader van gezellige clubactiviteiten, met z'n allen onder professionele begeleiding naar de klimmuur in Nieuwegein. Wil jij ook mee? Hartstikke leuk! Opgeven kan bij Ingrid. Geef ook aan of je een auto hebt, zodat je eventueel iemand mee kunt nemen.

Vooraankondiging!!! ShuKenMaShiSuperSurvivalKarateKamp!!!
Terwijl de herinnering aan het eerste ShuKenMaShiSuperSurvivalKarateKamp tot welhaast mythische proporties is aangezwollen, is het nu dan eindelijk zover... Op veler verzoek: Hier is 'ie dan! De eerste aankondiging van het tweede ShuKenMaShiSuperSurvivalKarateKamp. Zet maar vast in je agenda. We vertrekken op vrijdagavond 19 augustus en we komen terug op zondagavond de 21e.

Alternatieve locatie op 21 - 30 mei en 2, 30 juni en informatie over lesuitval
De komende periode kunnen we wegens schoolexamens niet altijd terecht in de dojo van het Stedelijk Gymnasium. Voor die data zijn alternatieve locaties geregeld:
Op de donderdagen 26 mei, 2 juni en 30 juni trainen we in de gymzaal op IBB laan 3. De ingang is via de Notebomenlaan. Je kunt op donderdag naar de dojo van het Stedelijk Gymnasium komen. We vertrekken dan gezamenlijk om 18:45 uur naar het IBB (om de hoek).
Het adres van deze zaal is: Ina Boudier Bakkerlaan 3, 3582 VA, Utrecht.
Op de maandagen en zaterdagen 21 mei, 23 mei, 28 mei en 30 mei trainen we in de gymzaal op Weerdsingel W.Z. 22.
Het adres van deze zaal is: Weerdsingel W.Z. 22, 3514 AA, Utrecht.

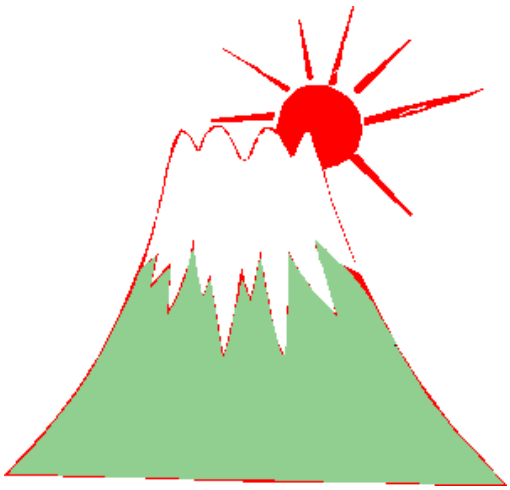
Op maandag 16 mei is er geen les. Dan is het namelijk Pinksteren.

NK Kata jeugd

Namens Shu Ken Ma Shi deden de twee zusjes Aarts mee aan de NK kata voor de jeugd, onder de bezielende leiding van vader/coach Jan. Gabriëla heeft uitstekend gedraaid. Zij won 3 partijen op rij en werd poule winnaar, maar haar volgende 2 partijen werden nipt verloren waardoor zij helaas net naast een podium plaats greep. Kimberly heeft ook heel goed gedraaid. Ze heeft 2 partijen op rij gewonnen en uiteindelijk tegen de latere winnares met 2 tegen 1 verloren.

Het was een leuke dag; de dames en de ouders hebben weer genoten.

Techniek van de maand: Gedan Barai



De gedan barai is, zoals het woord al zegt: een wering op gedan-hoogte (rond de heupen). Hij wordt meestal gebruikt om tegen een mae-geri (voorwaartse trap) te verdedigen. De meest voorkomende stand bij deze wering is de zenkutsu-dachi, maar in een aantal kata, bijvoorbeeld Heian Godan, wordt hij ook in kiba-dachi gemaakt. De belangrijkste aandachtspunten zijn:

- De wering begint met de binnenkant van je vuist bij je oor en beweegt naar beneden.
- De wering eindigt ongeveer 2 vuisthoogtes boven je knie.
- Tijdens de beweging maakt je onderarm een draai van 90 graden, waardoor je met de zijkant van je onderarm weert.
- Bij het maken van de wering is, zoals bij de meeste weringen, de heup uitgedraaid in hanmi-positie, zodat je bij een eventuele gyaku-tsuki die erop volgt, je heupen kunt indraaien naar shomen-positie.
- Let op dat de vuist precies boven de knie eindigt. Niet aan de buitenkant, want dat is overbodig: dan weer je de trap verder af dan nodig is. Je vuist aan de binnenkant van de knie kan al helemaal niet, want dan weer je de trap niet ver genoeg af en word je geraakt.
- Deze dingen gelden uiteraard ook als je de gedan barai maakt als wering tegen een stoot, wat ook een prima toepassing is.

Strip

Japanse Woordenlijst

Op verzoek van een aantal leden: Hier een lijst met een deel van de door ons meest gebruikte Japanse woorden met uiteraard hun Nederlandse vertaling:

Dojo	-Trainingsruimte (letterlijk: de plaats waar je de Weg beoefent)
Jodan	-Hoge zone (hoofdhoogte)
Chudan	-Midden zone (plexushoogte)
Gedan	-Lage zone (kruishoogte)
Gyaku	-Tegengesteld
Do	-De Weg, Pad
Gi	-Karatepak
Migi	-Rechts
Hidari	-Links
Mawate	-Omdraaien
Kamae	-Uitgangsstand (gevecht)
Kihon	-Basistechnieken (letterlijk: het richten van je energie)
Kata	-Schouder, stijlvolle Vorm (een stuk architectuur kan bijvoorbeeld ook 'kata' hebben)
Kumite	-Gevecht (letterlijk: het samenkomen van handen)
Ki	-Energie
Kime	-Het maximaal samenbundelen van al je mentale en fysieke kracht op het doel
Kiai	-Schreeuw (letterlijk: het in harmonie brengen ('Ai') van je energie ('Ki'))
Sensei	-Leraar, meester (letterlijk: het denken, het initiatief is in rust. Dus degene die het gehele proces reeds doorgemaakt heeft en het initiatief heeft binnen de dojo)
Sempai	-Assistent leraar
Rei	-Buiging, groet
Tokui	-Keuze, bijvoorbeeld 'tokui kata' of 'tokui waza'
Hajime	-Beginnen met
Yame	-Stoppen met
Ichi	-Eén
Ni	-Twee
San	-Drie
Shi	-Vier
Go	-Vijf
Roku	-Zes
Shichi	-Zeven
Hachi	-Acht
Ku	-Negen
Ju	-Tien
Seiza	-Zitten op de knieën
Mokuso	-Meditatie (letterlijk: het stil worden van gedachten)
Shomen ni Rei	-Groeten naar voren/de voorgangers
Sensei ni Rei	-Groeten naar de sensei
Sempai ni Rei	-Groeten naar de sempai
Otogai ni Rei	-Groeten naar elkaar
Kiritsu	-Opstaan
Waza	-Techniek
Tsuki	-Stoot
Geri	-Trap
Uchi	-Slag
Dachi	-Stand
Uke	-Wering, of: degene die aangevallen wordt
Seme	-Degene die aanvalt
Shu	-Waardevolle steen
Ken	-Punt
Ma Shi	-Smeden
Kara	-Leeg
Te	-Hand
Ashi	-Voet
Empi	-Elleboog
Mawashi	-Er omheen gaan
Ura	-Omgekeerd
Yoko	-Zijwaarts
Ushiro	-Achterwaarts
Mae	-Voorwaarts
Ippon	-1 punt
Nihon	-2 punten
Sanbon	-3 punten

Kiai **Sensei** **Karate**

2 Anekdotes

Rinjiro Shirata was een grootmeester in aikido. Als jongeman werd hij door zijn leraar Morihei Ueshiba naar Osaka gestuurd om daar aikido te onderwijzen. Een van de sleutelprincipes van aikido is *muteiko*, 'weerstandsloosheid'.

Shirata legde dit principe uit aan een groep vechtkunstenaars toen de sterkste van hen plotseling opstond en riep: "Wat een onzin! Bied hier maar eens weerstand tegen!" De kerel sprong dreigend op Shirata af, maar lag twee tellen later met zijn gezicht plat op de mat, vastgepind als een vlinder. "Begrijp je wat ik bedoel?" zei Shirata met een glimlach. "Niemand kan het weerstandsloze weerstaan."

Jaren later in zijn leven, toen Shirata 75 jaar oud was – hij bleef trainen tot aan zijn dood op 80-jarige leeftijd – verscheen een beroepsworstelaar genaamd Fujinami in de trainingszaal, vergezeld door een sportjournalist en een fotograaf. Dat weekend vond er een professionele worstelshow in de stad plaats en de media pikten de geruchten over een plaatselijke oude aikidomeester op.

Shirata weigerde aanvankelijk Fujinama les te geven, aangezien deze geen formele introductie had, maar hij stond het de beroepsworstelaar, die in een sportbroekje zijn opwachting had gemaakt, wel toe om te kijken. Na enige tijd merkte Shirata dat de worstelaar en zijn aanhang dachten dat de technieken in scène waren gezet, dus riep Shirata Fujinami bij zich op de mat. Al snel werd Fujinami een aantal keer achter elkaar gevloerd en de volgende dag kopten de kranten: "Opa Aikidomeester Verslaat Worstelkampioen". Fujinami stuurde Shirata een beleefde brief waarin hij hem bedankte voor zijn vriendelijke les.

Iemand vertelde eens de volgende anekdote over zijn kendoleraar:
"Mijn kendoleraar werd getroffen door een beroerte en raakte in coma. Omdat ik in het ziekenhuis werkte, kon ik hem meteen nadat hij binnenkwam zien. Toen ik in zijn kamer kwam, slaakte hij kreten als in een kendowedstrijd, hoewel hij nog steeds buiten bewustzijn was. Na een tijdje kwam hij bij zijn positieven en vroeg ik hem met wie hij aan het vechten was.

"Met Hades [de Heer van de Onderwereld]," vertelde hij me.
"Wie won er?" vroeg ik.
"Ik. Ik sloeg hem naar de hel," zei hij met een brede glimlach.

Hij stierf later die avond."

Bijzondere uitspraken van de sensei

"De plexus solaris is een zeer gevoelig punt net onder je borstbeen en als je niet weet waar hij zit, dan kom ik graag even langs om het je te laten voelen."

Interview met: Gjalt van Hes

Gjalt van Hes is geboren op 19 november 1972 in Sint Johannesga. In het dagelijks leven is hij marketing manager. Gjalt woont op de Bloemstraat in Utrecht.

Hoe ben je met karate begonnen?
Vanaf mijn zesde doe ik al aan sport. Tot mijn 15e was het eigenlijk alleen maar voetbal. Ik trainde twee keer per week en dan op zaterdag nog een wedstrijd. Ik heb zelfs een blauwe maandag bij de jeugd van S.C. Heerenveen gevoetbald. Omdat ik toch nog erg veel energie overhield vonden mijn ouders het een goed idee om ook nog op karate te gaan. Zo ben ik begonnen met Kyokushinkai in Heerenveen bij karateschool "Leirissa Gym"onder leiding van Ron Huizinga. Na drie jaar ging ik studeren in Utrecht en heb toen 10 jaar niets aan karate gedaan, wel ben ik toen blijven voetballen. Op mijn 26e ben ik als dierenarts gaan werken in Vught. Na een jaar begon het karategevoel weer te kriebelen en ik ben toen bij karateschool "De Meierij" van Harry Duijx gaan trainen.. Dit voelde helemaal goed en nadat ik in 2002 ben verhuisd naar Utrecht ben ik doorgegaan bij Frans Baggen. Alles bij elkaar doe ik nu ongeveer 6 jaar karate.

Wat is je doel in het karate?
Karate is voor mij even stilstaan. Ik heb een erg drukke baan en met karate kan mijn lichaam weer gelijk komen met mijn geest. Zeg maar de klok gelijk zetten… Het doel is evenwicht, karate is het middel.

Doe je verder nog aan lichaamsbeweging?
Ik heb een hond, dus die moet vaak uit. In het weekend doe ik dat graag op de fiets. Overigens denk ik dat karate alles in zich heeft, dus andere vormen van sport zijn niet echt nodig voor mij.

Op welke plaats komt karate in je leven, in termen van belangrijkheid?
Het neemt een belangrijke plaats in. Ik probeer twee a drie keer per week te trainen, doe ik dat niet dan voel ik me niet helemaal fit! Dus zonder karate zou het moeilijk zijn.

Colofon

Gert-Jan Schouten
Cambridgelaan 235
3584 DZ Utrecht

Voor vragen en opmerkingen:
clubkrant@shukenmashi.nl

Agenda

maandag 16 mei:
Geen les

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

zaterdag 21 mei:
Trainen op Weerdsingel W.Z. 22

maandag 23 mei:
Trainen op Weerdsingel W.Z. 22

woensdag 25 mei:
Klimavond met de club

donderdag 26 mei:
Trainen op IBB-laan 3

zaterdag 28 mei:
Trainen op Weerdsingel W.Z. 22

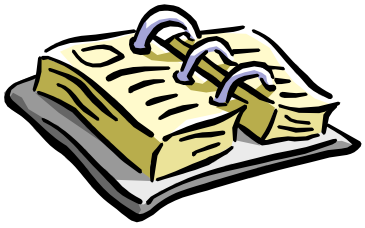
zondag 29 mei:
Stage Sensei Dirk Heene bij Stichting Dokan in Zeist

zondag 29 mei:
Zuid-Nederlandse Kampioenschappen Jeugd/Volwassenen in Waalwijk

maandag 30 mei:
Trainen op Weerdsingel W.Z. 22

donderdag 2 juni:
Trainen op Weerdsingel W.Z. 22

maandag 27 juni:
Kyu-graad examens vanaf blauwe band

donderdag 30 juni:
Kyu-graad examens tot en met blauwe band op Weerdsingel W.Z. 22

Vrijdag 19 t/m zondag 21 augustus:
ShuKenMaShiSuperSurvival-KarateKamp