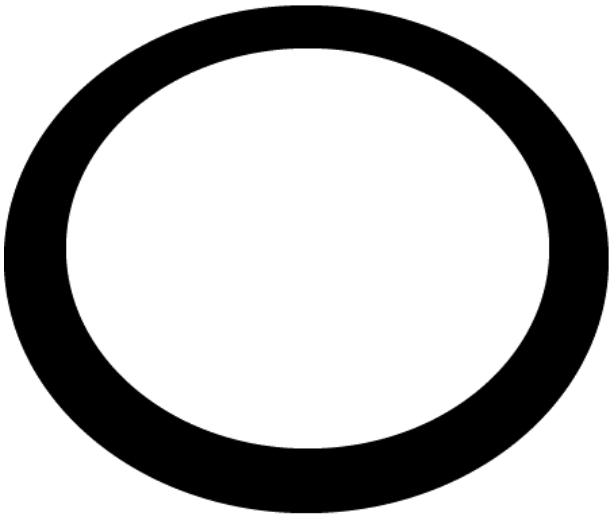
Shu Ken Ma Shi



珠研磨師

Clubkrant

Nummer 8 – juni 2005

In dit nummer:

2- Verjaardagskalender
2- Nieuws
3- Techniek van de maand: Soto-Uke
3- Scheidsrechterscursus
4- Interview met: René Veenhuizen
4- Strip
4- Agenda
4- Colofon

Verjaardags-kalender

3 juni:
Sayra Aarts

10 juni:
Joyce van Soest

16 juni:
Frank Ravesteijn

22 juni:
Robin de Jong

22 juni:
Caspar van Woudenberg

27 juni:
Emiel Mulder

29 juni:
Gert-Jan Schouten

Nieuws

Kyu-graad examens Shu Ken Ma Shi
Binnenkort is het weer zover: de kyu-graad examens! Zoals gewoonlijk moet je om examen te kunnen doen minstens een week van tevoren je examenformulier inleveren bij Frans of een van de andere lesgevers. De kyu-graad examens zijn op donderdag 30 juni voor de examens tot en met blauwe band en op maandag 27 juni voor de examens vanaf blauwe band.

Scheidsrechters
Ingrid Schuringa en Joyce van Soest zijn op 29 mei geslaagd voor hun theorie- en praktijkexamen voor de Kumite Scheidsrechter D-licentie. Zij zijn de eerste leden binnen onze club die een KBN scheidsrechterslicentie hebben behaald en daarmee een officiële hoekscheidsrechter bij rayonwedstrijden kunnen zijn.

Twee stralende nieuwe scheidsrechters

Drie keer goud voor Nederland op het EK
Bij de Europese Kampioenschappen heeft Nederland bij het kumite maar liefst 3 gouden en 1 zilveren medaille weten te behalen. Bondscoach Daniël Sabanovic won in de klasse tot 80kg in de finale van de Engelsman David Pack en prolongeerde daarmee zijn titel. Timothy Petersen wist in de klasse tot 75kg het goud te pakken tegen de Turkse Yavuz Karamolloglu. De zilveren medaille ging naar Geoffrey Berens in de klasse tot 60kg, maar het scheelde niet veel of het was goud geweest: de winnaar werd namelijk bepaald door een scheidsrechtersbeslissing. In de open klasse veroverde Vanesca Nortan de gouden medaille tegen de Servische Snezana Peric, waardoor het totaal aantal medailles op 4 kwam en Nederland kan terugkijken op een geslaagd toernooi.

Klimavond
Op woensdagavond 25 mei gingen we met de club naar een klimhal in Nieuwegein. De opkomst was erg hoog en het was ook erg gezellig. De hal was zo'n 15 meter hoog wat het wel erg spannend maakte. Karateka's bleken net apen, bijna iedereen klom zomaar naar de nok van de hal en (niet onbelangrijk) kwam weer heelhuids beneden. Naast het klimmen was het ook erg belangrijk dat je goed gezekerd was en dat de zekeraar de touwen een beetje strak hield. Al met al heeft iedereen zich goed vermaakt en hopelijk is er niet teveel spierpijn opgelopen.

Ingrid en Wen enthousiast op weg naar de top.

Techniek van de maand: Soto-Uke

De soto-uke is een wering die voornamelijk gebruikt wordt om een stoot op chudan-hoogte te weren. Hij kan echter ook prima op jodan-niveau gebruikt worden. Het bijzondere aan deze wering is dat hij "van buiten naar binnen" gaat, waar de meeste andere weringen (age-uke, uchi-uke, shuto-uke, gedan-barai) allemaal van binnen naar buiten gaan. Dit maakt de soto-uke heel geschikt voor ippon kumite oefeningen, omdat hij makkelijker te timen is dan een wering die van binnen naar buiten gaat. De belangrijkste punten van de soto-uke zijn:

- Je hand is vanaf het begin in een vuist gebald en begint hoog.
- Je bovenarm begint horizontaal naast je lichaam.
- Tijdens de beweging beweeg je je onderarm in een cirkelvormige beweging naar voren en weer je met het onderste deel van je onderarm. Je elleboog bevindt zich in hetzelfde vlak als je vuist.
- Op het einde draai je je vuist van buiten naar binnen om het makkelijker te maken je armspieren te spannen en daarmee de klap op te vangen. Je weert dus met de binnenkant van je onderarm/pols.
- Op het moment van de wering zijn je heupen uitgedraaid in de hanmi-positie.
- Weer niet verder dan nodig is! De stoot moet net langs je lichaam glijden. Als je niet ver genoeg weert, word je geraakt en als je te ver weert, is dat overbodig.

Scheidsrechterscursus

door Joyce van Soest

Zoals ook al in de rubriek "Nieuws" staat vermeld: Ingrid en ik hebben onze Kumite D-scheidsrechtersbevoegdheid behaald. Maar wat houdt dat in? Voor wedstrijden in Nederland zijn er verschillende niveaus voor scheidsrechters. D is het startniveau; je mag dan "vlaggen" bij club- en rayontoernooien. Bij het volgende niveau mag je ook hoofdscheidsrechter zijn én vlaggen bij nationale toernooien. Weer een niveau hoger mag je ook hoofdscheidsrechter zijn bij een nationaal toernooi en bij het hoogste niveau mag je dat ook zijn bij finalepartijen.

Je kunt scheidsrechter worden door een cursus te volgen en examen te doen bij de KBN. Wij hebben een halve dag cursus gehad. Eerst kregen we wat theorie over katawedstrijden, en daarna kregen we een erg leerzame praktijkles voor kumite. Er werd ons precies verteld wanneer een techniek scorend is, en daar is toch behoorlijk veel voor nodig. Daarna hebben we nog theorie gehad over het vlaggen voor de wedstrijden. Verder kregen we het gehele reglement mee om thuis te leren. Zelfs als je geen scheidsrechter wilt worden is het nuttig om deze cursus te volgen want je krijgt een goed inzicht in waar scheidsrechters op letten en het is een verdieping van je karatekennis. Een paar weken later hadden we dan ons examen tijdens de Zuid-Nederlandse Kampioenschappen. We begonnen de dag met een theorie-examen en toen de wedstrijden begonnen werden we meteen op een stoel gezet met de vlaggen in onze hand om het geleerde in de praktijk te brengen. Er waren in totaal 6 examen-kandidaten en we moesten in groepjes van 3 steeds wisselen. Het was erg leuk en leerzaam en de ervaren scheidsrechters waren behulpzaam en vriendelijk. We waren dus ook erg blij om te horen dat we voor ons examen geslaagd waren en nu behoren tot de officiële club van scheidsrechters.

Lijkt het je ook leuk en ben je minimaal 18 jaar en heb je 3e kyu of hoger? Laat het dan aan Frans weten, dan kan hij je vertellen waar en wanneer de volgende cursus is.

Interview met: René Veenhuizen

René Veenhuizen is geboren op 7 maart 1968 in Groningen. Van beroep is hij ruimtelijk ontwerper en runt zijn eigen ontwerpbureau. René woont op een schip in de Leuvenhaven in Rotterdam.

Hoe ben je met karate begonnen?
Op de lagere school in Peize, een klein dorpje in Drente, begon de budo met judo. Na de lagere school ging ik naar de Zeevaartschool in Harlingen, en was er de kans om daar naar een Kyokushinkai school te gaan,. Zo begon ik dus op mijn 13e met karate. Mijn carrière op de zeevaartschool was echter van korte duur. Toen ik verhuisde naar Groningen, stapte ik over op een Shotokan karateschool.
Ik ben bij Hans Harthoorn terecht gekomen toen ik in Utrecht naar de kunstacademie ging en wilde blijven trainen. Op dat moment was ik weliswaar 1e kyu maar Hans kon er geen Shotokan in ontdekken! Toen hij me het examen over liet doen zakte ik dan ook prompt. Later heb ik bij Hans onder leiding van André Brockbernd veel teamkata getraind om hierin te groeien.
Op enig moment was ik 2e dan en had het gevoel dat ik om verder te groeien meer moest gaan trainen. Het was zo'n alles of niets moment. Toen ben ik een paar jaar gestopt. Als ik Frans dan af en toe tegen kwam merkte ik wel dat het gevoel nooit echt weg gaat. Op een gegeven moment heb ik tegen hem gezegd: "Als jij je eigen school begint, dan ga ik weer trainen!" Dus sinds drie jaar ben ik weer volop bezig met karate.

Heb je nog een karate tip?
Ja! In de loop der jaren heb ik gemerkt dat de momenten waarop ik het minst zin had in trainen (door moeheid of ziekte) dat vaak de beste trainingen heeft opgeleverd.
Mijn motto is dan ook: "Des te minder zin, des te beter de training." Dus als je een keer geen zin hebt, toch komen. Als je geen zin hebt mis je het meest.

Strip

Agenda

maandag 6 juni:
Trainen op Weerdsingel W.Z. 22

donderdag 9 juni:
Trainen op IBB-laan 2

zaterdag 11 juni:
Trainen op Weerdsingel W.Z. 22

maandag 13 juni:
Trainen op Weerdsingel W.Z. 22

donderdag 16 juni:
Trainen op IBB-laan 2

zaterdag 18 juni:
Trainen op Weerdsingel W.Z. 22

maandag 20 juni:
Trainen op Weerdsingel W.Z. 22

maandag 27 juni:
Kyu-graad examens vanaf blauwe band

zondag 26 juni:
Zuid-Nederlandse Kampioen-schappen Kata Jeugd in Terheijden

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

In juli en augustus is er alleen training op de maandagavond van 19:30 tot 21:00.

Colofon

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