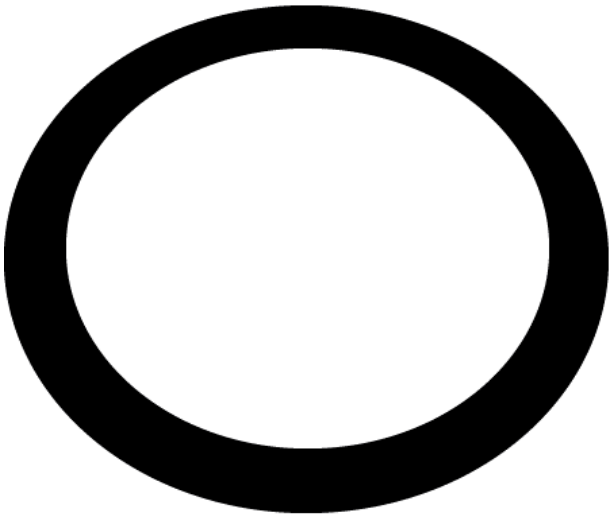
Shu Ken Ma Shi



珠研磨師

Clubkrant

Nummer 10 – oktober 2005

In dit nummer:

2- Verjaardagskalender
2- Nieuws
2- Bijzondere uitspraken van de sensei
3- Techniek van de maand: Mawashi-Geri
3- Interview met: Simone Luning
4- Anekdote
4- Agenda
4- Colofon
4- Strip

Verjaardags-kalender

19 oktober:
Klaas van Aarsen

19 oktober:
Sammy Hertog

26 oktober:
Ingrid Schuringa

Nieuws

Zilver voor Daniël Sabanovic
Daniël Sabanovic heeft bij de Open Duitse karatekampioen-schappen zilver veroverd in de categorie tot 80 kilogram. De Europees kampioen verloor vandaag in de finale van de Italiaan Abbruzese, die hem eerder dit seizoen in Monza ook al eens de baas was.

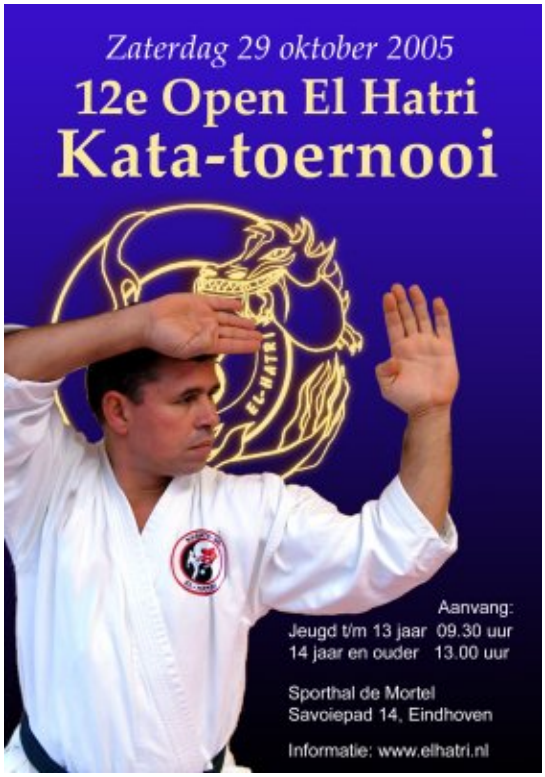
Enorme meevaller voor de Nederlandse afvaardiging was de bronzen medaille van debutant Nicky Le Fèbre (+80kg). De zwaar-gewicht, die startgerechtigd werd bij de senioren, won in de strijd om de derde plaats van de Deen Thomas Bjuring.

Geoffrey Berens (-60kg), Willy de Groot (-70kg) en Mitchell de Weerd (-80kg) vielen net naast het podium. Zij verloren hun bronzen finale op het A-toernooi.

Jeugdig Oranje verslaat Frankrijk
Het Nederlandse karateteam, voornamelijk bestaande uit junioren, heeft in Pont à Mousson voor een daverende verrassing gezorgd door de Franse ploeg met 7-6 te verslaan. Frankrijk, regerend wereldkampioen bij de teams, trad met vrijwel alle toppers aan. Aan Nederlandse kant ontbraken sterke pionnen als Vanesca Nortan, Stuart Kemp en Daniël Sabanovic.

Namens Nederland waren verantwoordelijk voor dit succes: Lindsey Weerdenburg, Merle van Wely, Geoffrey Berens, Luis Provence, Daniël Dutomadio, Timothy Petersen, Mitchell de Weerd, Nicky le Fèbre en René Smaal. De ploeg stond onder leiding van Ton le Fèbre.

El Hatri Kata-toernooi
Binnenkort is het weer zover: dan organiseert Budosporten Elhatri voor de 12e keer een katatoernooi. Dit jaar zal het iets anders zijn dan de voorgaande jaren. Nu zijn namelijk alle karatestijlen welkom. Het 12e Open Elhatri Kata Toernooi vindt plaats op zaterdag 29 oktober 2005.



Erik en Ingrid hebben een kind!
Erik Blok en Ingrid Vereyken, beide oud-leden van Shu Ken Ma Shi, hebben op 29 september om 23:44 uur een kindje gekregen! De kleine heet Sven Franciscus Blok en er gaan geruchten dat hij binnenkort in een mini-karatepakje rondloopt! We willen Erik en Ingrid van harte feliciteren met deze heuglijke gebeurtenis en we hopen dat de kleine Sven een mooi en sportief leven tegemoet gaat!

Bijzondere uitspraken van de sensei

"Als de ander simuleert dat hij jou raakt, moet jij simuleren dat je afgeleid bent. Doe je dat niet, dan kunnen we het ook realistischer maken, maar dat is minder goed voor je gebit."

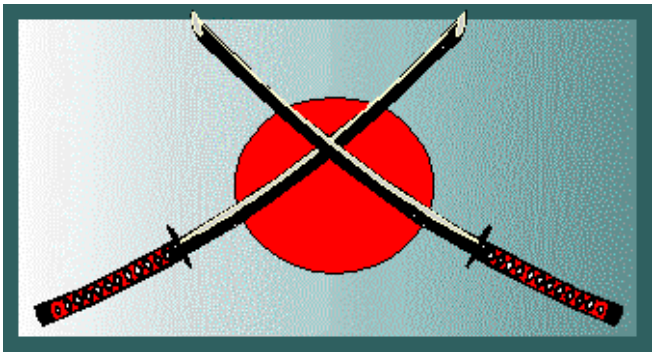
Techniek van de maand: Mawashi-Geri

De mawashi-geri is de ronde trap, je raakt je tegenstander door om hem heen te gaan. Er zijn een aantal punten waar je op moet letten als je deze trap maakt:

-Om te beginnen til je je knie naar de zijkant op totdat je bovenbeen horizontaal staat.
-Je been is gebogen zodat je onderbeen tegen je bovenbeen aan zit.
-Hierna draai je je heupen zodat je knie naar voren komt te wijzen.
-De knie mag echter niet door het zgn. trefvlak: het verticale vlak tussen jou en je doel.
-Door de swing van je heupen beweegt nu je onderbeen naar voren en raak je met je voet het doel.
-Op je voethouding na is je eindhouding hetzelfde als bij de yoko-geri. Je lichaam bevindt zich dus "achter de techniek".
-Hierna herhaal je de beweging eigenlijk in tegenovergestelde richting, zodat je lichaam weer in de richting van je tegenstander wijst.

Om de trap beter te kunnen maken, moet je je voorstellen dat er voor je een tafeltje staat dat tot ongeveer de helft van je bovenbeen reikt. Je been moet over het tafeltje heen om de tegenstander te raken.

De mawashi-geri kun je zowel met de bal van de voet als met de wreef maken.



Interview met: Simone Luning

Simone Luning, geboren op 6 september 1992. Ze zit op iederwijs school Unic in de eerste klas van het voortgezet onderwijs en wil later ontwerper worden.

Hoe ben je met karate begonnen?
De moeder van mijn vriendin Daphne zat vroeger op karate. Daarom is Daphne later ook op karate gegaan. Het leek me wel leuk en dus ben ik met Daphne meegegaan. Ik vond het zo leuk dat ik erop ben gebleven.

Wat is je uiteindelijke doel in het karate?
Ik wil de zwarte band halen!

Doe je nog andere sporten behalve karate?
Op school doen we natuurlijk gym en daarnaast doe ik nog wel eens aan spinnen of steps.

Op welke plaats komt karate in je leven, in termen van belangrijkheid?
Karate vind ik eigenlijk net zo belangrijk als de andere sporten die ik doe. School is natuurlijk ook belangrijk, maar dat is toch anders. Het belangrijkste in mijn leven vind ik toch wel mijn vrienden.

Waar heb je de grootste hekel aan?
Ik heb er een grote hekel aan als ik voor schut sta.

Anekdote

Higaonna's topleerling was Chojun Miyagi (1888-1953), de eigenlijke stichter van Goju-ryu. Miyagi had vele leerlingen, maar hij gaf niemand van hen een dan-graad, hoewel een dergelijk graduatiesysteem in vrijwel alle andere gevechtskunsten was ingevoerd. Miyagi was van mening dat een graduatiesysteem kunstmatige niveau's van bekwaamheid creëert, waarna mensen worden beoordeeld op hun graad in plaats van op hun karakter (een opsteker voor de deelnemers aan de "priveles" bij de KBN-docentenopleiding van 8 oktober).

Miyagi drukte zijn leerlingen op het hart het feit dat zij karate beoefenden geheim te houden, in tegenstelling tot leerlingen van andere karatescholen, die opschepten over hun dangraden.

Hier volgen enkele van Miyagi's maximes:

- Als je emotioneel betrokken raakt, hou dan je vuisten erbuiten. Als je vuisten betrokken raken, hou dan je emoties erbuiten.
- De ware overwinning is de overwinning op je lagere driften. Die triomf is verre te verkiezen boven het verslaan van enig andere vijand. De ultieme strategie is te winnen door middel van deugd en doorzettingsvermogen, niet door middel van strijd.
- Hemel, aarde en karate zijn één. Zoals de zon opkomt en ondergaat, zoals de zee wisselt tussen eb en vloed, zo circuleert ki in het menselijk lichaam. Ken de relatie tussen de uren van de dag en de vitale punten van het lichaam.

Agenda

zaterdag 22 en zondag 23 oktober:
Stage van sensei Pascal Lecourt bij Stichting Dokan in Zeist

zondag 23 oktober:
Beker van Schoten in Schoten

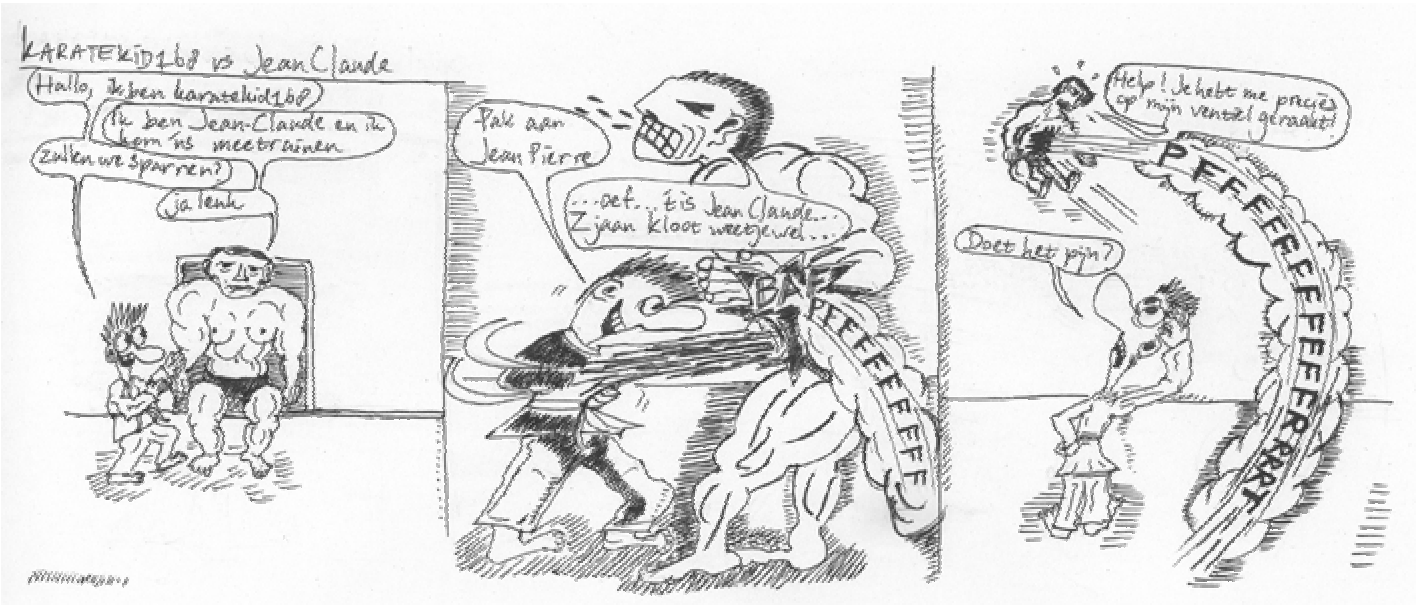
zaterdag 29 oktober:
12e Open Elhatri Kata Toernooi in Eindhoven

zondag 20 november:
NK Jeugd in Sporthal Lunetten, Utrecht

zondag 27 november:
Examens dangraden

zondag 27 november:
NK Teams Kumite Jeugd, Cadetten, Junioren en Senioren in Zaandam

Colofon

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

Strip