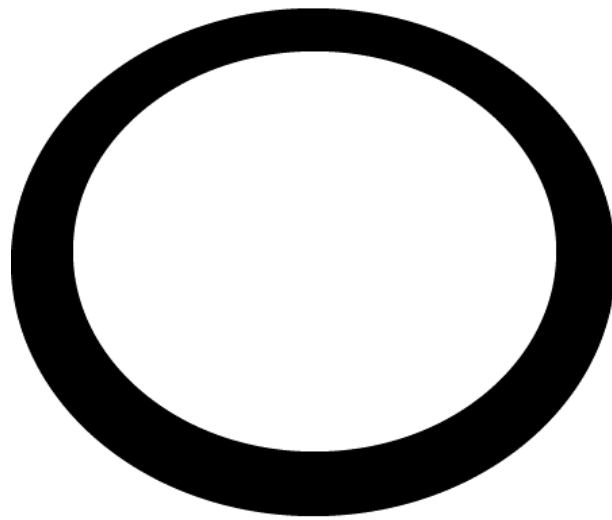


Shu Ken Ma Shi



珠研磨師

Clubkrant

Nummer 12 – december 2005

In dit nummer:

- 2- Verjaardagskalender
- 2- Nieuws
- 3- Stage Jaap Smaal op 19 november 2005
- 3- Anekdote
- 3- Interview met: Yaela Fedi
- 4- Agenda
- 4- Colofon
- 4- Strip



Verjaardagskalender

8 december:
Marc Gerlings

10 december:
Eric Eijkelenboom

21 december:
Mehdi Laaouina



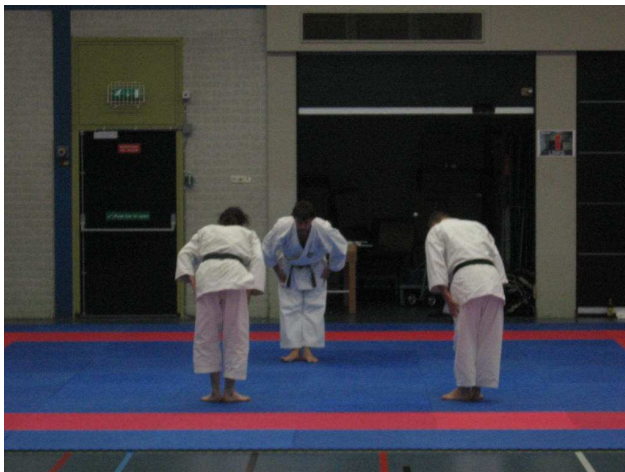
Nieuws

Gjalt van Hes behaalt eerste dan Shotokan!

Zondag 27 november 2005 heeft Gjalt van Hes met succes examen gedaan voor de eerste dan KBN Shotokan en hij is daarmee het laatste bestuurslid dat zich nu eindelijk ook "Zwarte Bander" mag noemen, en daar zijn we natuurlijk allemaal hartstikke trots op; niet in de laatste plaats ook onze Sensei Frans Baggen. Zoals je op de foto kon zien was Gjalt erg blij met het behalen van zijn eerste dan.



Onze sensei had er het volgende over te zeggen: "Zo'n zwarte band examen is de bekroning op een langdurige periode van steeds intensievere training, waarbij regelmatig aanwezig zijn en altijd op de top van je kunnen presteren absolute voorwaarden zijn; en dan niet alleen het laatste half jaartje, maar jaren aan een stuk. Door tegenslagen heen, een druk persoonlijk leven, blessures, strubbelingen en wat er nog allemaal meer bij komt kijken, is er eigenlijk altijd wel een geldige reden om niet naar de training te komen. Maar juist door op die momenten daar niet aan toe te geven en gezamenlijk te bouwen naar zo'n piekmoment in je karatecarrière, ben je in staat schijnbaar moeiteloos door zo'n examen heen te komen.



Maar schijn bedriegt!!! Daar gaan vele uren voorbereiding aan vooraf. En dat kan zeker niet iedereen zomaar opbrengen. Daarom wordt er wel gezegd dat de eerste dangraad, de zwarte band, het moment is dat je je ook een beetje meester over jezelf mag noemen en niet alleen maar over je karatetechniek. Dat betekent echter niet dat die technische kant kan worden veronachtzaamd. Bovendien is zo'n dangraadexamen in feite altijd een samenwerkingsproject van de gehele club. Je hebt daar de jarenlange steun, aansporing en kameraadschap van je clubgenoten hard voor nodig.

Als het goed is, gaan innerlijke en uiterlijke ontwikkeling, vriendschap en commitment, hand in hand samen op. Zo ook bij Gjalt. Hij liet met name een fantastische bunkai zien van Heian Sandan, mede dankzij de geweldige bijdragen van dangraadhouders René Veenhuizen (3^e dan) en de op het allerlaatste moment vanwege blessureleed van Hans Ter Steege (3^e dan) ingesprongen Tobias Dansen (1^e dan). Heel hartelijk bedankt alledrie voor de betoonde vriendschap, jullie commitment en belangeloze inzet. En Galt, jongen, nogmaals van harte gefeliciteerd."



Stage Jaap Smaal op 19 november 2005

Door: Hilco van Elten

Op zaterdag 19 november heeft sensei Jaap Smaal (7^e dan) voor de 15^e keer een stage verzorgd bij Dokan. Sensei Smaal is stijlvertegenwoordiger van de Shotokan stijl voor heel Nederland, oud-bondscoach kata, scheidsrechter op het absolute topniveau, technisch adviseur van de KBN en leraar van onze eigen sensei Frans Baggen. Hierbij een verslag van deze mooie stage!



Op zaterdagmorgen, in alle vroegte (half 10!), verzamelde een groepje winterharde Shu Ken Ma Shi leden zich bij het Stedelijk Gymnasium om de kou te trotseren. Ze hadden het plan opgevat om naar Zeist te fietsen voor de stage van sensei Jaap Smaal. Andere –wellicht iets minder winterharde– karateka's hadden een comfortabele auto om zich bij de Shu Ken Ma Shi delegatie te voegen.

Eenmaal aangekomen in Zeist bleek dat de opkomst groot was. Er waren 75 karateka's uit het hele land, voornamelijk leden van gastschool Dokan, Karate-Do Smaal en ons eigen Shu Ken Ma Shi. De groep was zo groot dat we ons in 3 rijen over de breedte van de zaal moesten opstellen voor het groeten en de warming-up. In plaats van het overbekende "looppas!" begonnen we op de plaats. Na 15 minuten springen, huppelen, rekken en strekken waren we er helemaal klaar voor. We deden eerst een aantal



gezamenlijke oefeningen. Daarna loste sensei Smaal het ruimtegebrek op door de groep in tweeën te splitsen. Omstebeurt deden de zwarte/bruine banden en de lagere kyu-graden oefeningen. Hoewel de les in het teken stond van de dangraad examens, konden de lagere kyu-graden goed meedoen. Tijdens onze rustpauzes konden wij namelijk spieken bij de hoge banden! En vice versa, natuurlijk ☺.

Het was ook erg leuk dat onze eigen Simone mocht assisteren. Ze liet zien hoe de Age Uke hoort. Later mocht ze ook het Heian Shodan laten zien, omdat Jaap Smaal –naar eigen zeggen– niet zo goed alleen durfde.

Van de aanstekelijke aankondiging van sensei Baggen was geen woord teveel. Sensei Smaal liet echt zien hoe het hoort; fantastisch karate met veel kime en nog meer enthousiasme. De grootte van de groep en diversiteit qua niveaus deden niets af aan de stage. Jaap Smaal zet aan tot hard werken, we hebben ons 2 uur in het zweet gewerkt. Daarna was er een korte pauze en zou het tweede deel van de stage beginnen. Daar mochten alleen de hoge banden aan mee doen. De kleine minderheid van lage banden kon omkleden en tevreden terugkijken op een fantastische stage en een geweldig begin van het weekend!

Anekdote

Tesshu zei altijd tegen zijn leerlingen; "Wanneer iemand naar de dojo komt voor een wedstrijd, bekijk dan in de ontvangsthal de zolen van zijn houten sandalen terwijl hij zich in de zaal omkleedt. Als de zolen niet gelijkmatig versleten zijn, kun je er zeker van zijn dat hij onevenwichtig is en niet veel voorstelt als zwaardvechter."

Interview met: Yaela Fedi



Yaela Fedi is geboren op 19 juni 1991. Ze zit in de tweede klas HAVO/VWO van het tweetalig onderwijs op het Sint-Gregorius College.

Wat ze later wil worden, weet ze nog niet.

Hoe ben je met karate begonnen?

Francis, een vriendin van me, zat er al op. Frans was mijn mentor op school, dus probeerde ik het een keer. Mijn moeder zat eerst ook op karate, dus daarom wilde ik het ook een keer meemaken.

Waarom ben je toen gebleven?

Omdat ik het heel leuk vond en ik mijn energie er goed in kwijt kan.

Wat is je uiteindelijke doel in het karate?

Zoveel mogelijk leren! Ook wil ik natuurlijk zwarte band worden. (Logisch, nadat ze hem omhad tijdens de les op Olympos, wil ze het zelf ook!)

Op welke plaats komt karate in je leven?

Op de tweede plaats. Op 1 komen mijn vrienden en familie en daarna karate. Het gaat vóór school. (Mmmm, wat zal mentor Frans daarvan vinden?)

Wat vind je het leukst aan karate?

De verschillende technieken leren en zien wat voor mogelijkheden dat allemaal biedt als ik wordt aangevallen. Het is ook goed voor m'n zelfvertrouwen.

Agenda

zondag 11 december:

N.K. Cadetten en Junioren, Kumite, Kata, Alle Categorieën in Sporthal Lunetten, Utrecht

zaterdag 17 en zondag 18 december:

Venice Cup in Noale, Italië

maandag 19 december:

Examens voor de blauwe tot en met bruine band bij Shu Ken Ma Shi

donderdag 22 december:

Examens voor de gele tot en met groene band bij Shu Ken Ma Shi

zondag 15 januari:

French Open, Golden League in Parijs

zondag 5 februari:

Katastijl toernooi Jeugd in Sporthal Lunetten, Utrecht

Colofon

Gert-Jan Schouten
Cambridgelaan 235
3584 DZ Utrecht

Voor vragen en opmerkingen:
clubkrant@shukenmashi.nl

Strip

