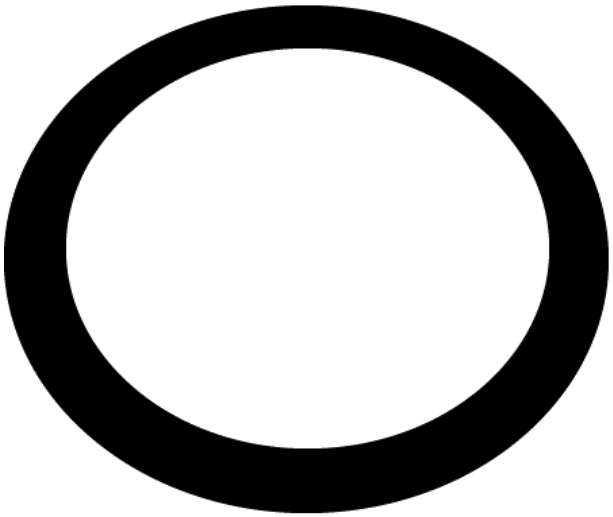
Shu Ken Ma Shi



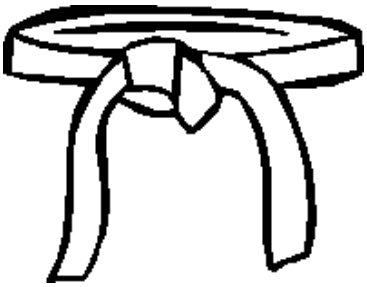
珠研磨師

Clubkrant

Nummer 13 – januari 2006

In dit nummer:

2- Verjaardagskalender
2- Nieuws
3- Het Vijf-Scholen Toernooi
4- Kyugraad-examens
5- Techniek van de maand: Yoko-Geri Keage
5- 2 Anekdotes
6- Interview met: Hans ter Steege
6- Agenda
6- Colofon
6- Strip



Verjaardags-kalender

6 januari:
Maxelle Runge

6 januari:
Roy Erkens

11 januari:
Daphne Storoni

22 januari:
Gerda Doppenberg

23 januari:
Sevím Ilgün

30 januari:
Daan van den Boomen

Nieuws

Trainingsmomenten aangepast
In 2006 zijn de trainingstijden aangepast. Zoals je weet is bij gebrek aan belangstelling de dinsdagmiddag komen te vervallen. Daarnaast is de donderdag verhuisd naar de woensdag. Zo is er een ideale verdeling over de week ontstaan: Maandagavond - Woensdagavond - Zaterdagochtend. Hopelijk is iedereen snel aan het nieuwe weekritme gewend; ideaal voor een evenwichtige trainingsopbouw. Dit biedt jullie dus de mogelijkheid dit jaar nog meer progressie te maken.

Een heel sportief jaar toegewenst!

Sayra Aarts dubbel Nederlands Kampioen
Sayra Aarts heeft op zondag 11 december bij het NK voor Cadetten in Lunetten (Utrecht) voor Kumite en Kata de eerste plaats behaald; een fantastische prestatie!

Het Nationaal Kampioenschap kata en kumite voor cadetten (16 - 17 jaar) en junioren (18 – 20 jaar) begon met het onderdeel kata. Sayra, die uitkwam voor karateclub Kime, was ondanks haar grote wedstrijdervaring erg gespannen. Desondanks haalde ze de finale zonder enig tegenpunt.

In de finale draaide zij Gangaku, dat vanwege zijn hoge moeilijkheidsgraad en zijn vele lastige balansmomenten een zeer riskant kata is. Ook de finalepartij won zij met 5 tegen 0. Een geweldige overwinning.

Maar of het nog niet genoeg was, kwam in de middag ook nog het onderdeel kumite aan de beurt. Sayra draaide heel scherp en wist ook hier de finale te halen. Daar wachtte haar de regerend Europees kampioene van 2005, Lindsy Weerdenburg. Het werd een bloedstollende partij. Net als tijdens het Open Nederlands Kampioenschap was Sayra haar ook deze keer weer de baas.

Een zeer trotse familie Aarts, en ook wij mogen best een beetje trots zijn op Sayra.

Het Vijf-Scholen Toernooi

Zondag 5 maart aanstaande is het dan zover. Dan vindt het Vijf-Scholen Toernooi plaats. De deelnemende scholen zijn:

- Karate-Do Smaal
- Karate-Do Academie Harthoorn
- Dokan
- Karate-Do De Meierij
- Shu Ken Ma Shi

Meer dan 100 prijzen te verdelen!

We hopen dan ook op een groot aantal deelnemers. We willen de doorstroming zo hoog mogelijk houden en er naar streven de verschillende categorieën, inclusief prijsuitreiking, binnen de gestelde tijd af te handelen.
De geruchtenstroom leert dat in het zuiden de extra wedstrijdtrainingen al gestart zijn. Het toernooi zal worden gehouden in onze dojo aan de Homeruslaan 40 te Utrecht.

Sluitingsdatum inschrijvingen: 17 februari 2006
Inschrijfgeld: €5,- per deelnemer

Aanvangstijden:

- Zaal open voor inschrijving: 8.45 uur
- 8 – 9 jaar: 9.30 – 11.00 uur
- 10 – 11 jaar: 11.00 – 12.30 uur
- 12– 13 jaar: 13.00 – 14.30 uur
- 14– 15 jaar: 15.00 – 16.30 uur
- **Spectaculaire demo's tussendoor!**

Wedstrijdregels
De wedstrijd is onderverdeeld in de onderdelen Kata en Kihon Ippon Kumite. Binnen de verschillende categorieën wordt er geen onderscheid gemaakt naar kleur band, wel naar jongen/meisje. Bij de jurering wordt, zoals gebruikelijk op het Vijf Scholen Toernooi, rekening gehouden met het niveau van de karateka, opdat een gele bander in principe zou kunnen winnen van een bruine bander.

Bij het onderdeel Kihon Ippon Kumite werken we met 1x Jodan/1x Chudan/1x Mae Geri aanval. Eerst zal rood 3x aanvallen, dan blauw. Daarna volgt de jurering. Voor de categorie 8 – 9 jaar hebben we ervoor gekozen om de Mae Geri aanval weg te laten, dus allen 1x Jodan/1x Chudan aanval.

De Kata-keuze is voor iedere ronde vrij, maar er wordt in de beoordeling ook hierbij rekening gehouden met het niveau van de karateka. Van hogere banders wordt dus in principe meer verwacht. De Kata zullen individueel gedemonstreerd worden, dus niet gelijktijdig op dezelfde mat.

Gezamenlijke inspanning
Voor de organisatie op de dag zelf, doen we een beroep op zoveel mogelijk leden en/of hun ouders om een bijdrage te leveren: helpen bij de inschrijving, de begeleiding van kinderen op de mat, de inrichting, het inkopen, het klaarmaken en verkopen van eten en drinken, etc. Als je ook aan de organisatie vooraf bij wilt dragen, neem dan contact op met een van de bestuursleden.

We maken er samen een fantastische dag van!

Kyugraad-examens

In de week voor de kerstvakantie zijn er weer kyugraad-examens gehouden. Op maandag 19 december waren er slechts 3 kandidaten die examen deden. Met een examencommissie van maar liefst 8 man, plus alle meegenomen familie en vrienden die elke beweging nauwkeurig konden bekijken was het extra spannend, maar ze hebben alledrie hun gele band behaald!

Op donderdag 22 december waren er veel meer examenkandidaten en de examencommissie had het dan ook flink druk. De kandidaten hebben allemaal erg hard gewerkt en vrijwel iedereen is dan ook geslaagd voor een nieuwe band of slip. Er waren dus veel blije gezichten te zien aan het einde van de avond. Al met al een goede afsluiting van een sportief 2005!

De complete lijst met geslaagden:

- Sihem Sabahi -2e gele slip
- Camille van den Boorn -7e kyu
- Dimph Bruynes -7e kyu
- Klaas Damhof -7e kyu
- Ardon Fedi -7e kyu
- Radboud Geenen -7e kyu
- Simone Luning -7e kyu
- Roen Roomberg -7e kyu
- Sem Runge -7e kyu
- Arianne Storoni -7e kyu
- Daphne Storoni -7e kyu
- Illias Sabahi -1e oranje slip
- Francis Blokhuis -6e kyu
- Jan-Willem Bos -6e kyu
- Deborah Brouwer -6e kyu
- Yaela Fedi -6e kyu
- William Meijer -6e kyu
- Maxelle Runge -6e kyu
- Hilco van Elten -5e kyu

Links: De kandidaten van de donderdag, samen met de jury.

Rechts: De eenzame 3 kandidaten van de maandag, die wel allemaal slaagden en samen met de 8 juryleden op de foto mochten!

Techniek van de maand: Yoko-Geri Keage

2 maanden geleden was de techniek van de maand de Yoko-Geri Kekomi: de stotende zijwaartse trap. Deze keer bespreken we de Yoko-Geri Keage: de opwaarts flappende trap. Er zijn een aantal belangrijke verschillen tussen deze 2:

- De richting van de impact is bij de Yoko-Geri Kekomi horizontaal. Ideaal dus om tegen het lichaam of tegen het gezicht te plaatsen. Bij de Yoko-Geri Keage is de richting van impact echter bijna verticaal, dus deze trap is meer geschikt voor onder de kin, onder de oksel of schuin tegen de plexus.
- De Yoko-Geri Kekomi maak je "achter je heup", dat wil zeggen dat de hoek tussen de beide bovenbenen aan de voorkant groter is dan 180º. De Yoko-Geri Keage maak je "voor je heup", dus hier is de hoek tussen de bovenbenen kleiner dan 180º aan de voorkant.
- De Yoko-Geri Kekomi is doorgaans veel krachtiger dan de Yoko-Geri Keage.

De Yoko-Keri Keage lijkt technisch gezien veel meer op een Mae-Geri dan op een Yoko-Geri Kekomi. De sensei zegt dan ook vaak dat het bijna een zijwaartse Mae-Geri met een gedraaide voet is. Een Yoko-Geri Keage maak je op de volgende manier:

- Til je knie zijwaarts zo hoog mogelijk op, dus niet naar voren of schuin naar voren, maar echt zijwaarts.
- De voet waarmee je gaat trappen, bevindt zich tegen je standbeen, ongeveer ten hoogte van de knie van je standbeen.
- De voet bevindt zich in dit stadium al in de uiteindelijke houding, namelijk de sokuto-houding, waarin de voet gedraaid is om met de snijkant van de voet te trappen.
- Je standbeen is hierbij, net zoals bij alle andere trappen, gebogen.
- Het enige dat je nu nog hoeft te doen is het been waarmee je gaat trappen strekken, waardoor je onderbeen omhoog beweegt en de snijkant van je voet in bijna verticale richting het doel raakt.
- Tijdens de trap trek je je, net zoals bij de Yoko-Geri Kekomi, met je flankspieren naar het doel toe. Dit is bij de Yoko-Geri Keage veel makkelijker, omdat je de trap, zoals eerder gezegd, "voor je heup" maakt.

---

2 Anekdotes

Saburo Minaki (1906-1988), zeventiende hoofdmeester van de Hontai Yoshin School, was een kleine, fragiel ogende man. Vele vechtkunstenaars van andere scholen kwamen langs om Minaki uit te dagen en niet zelden barstten zij in lachen uit wanneer zij hem in eigen persoon zagen. "U bent de hoofdmeester?" Maar niemand kreeg Minaki klein en dikwijls schrikte hij uitdagers af door eerst een kei op te tillen en die vervolgens met blote handen aan gruzelementen te slaan. Dan vertelde hij hen: "Uiterlijke kracht waarover je kunt opscheppen, is geen echte kracht; ware kracht is diep van binnen verborgen."Minaki was heel kieskeurig over wie hij als leerling accepteerde: "Budo is een schone kunst. Als je niet bereid bent de geest van een boeddha te verwerven, zul je nooit een ware krijgskunstenaar worden.

Geneeskunde is altijd een belangrijk onderdeel van budo geweest en in sommige gevallen komt de geneeskunst vóór de krijgskunst. Nakura Naoken was leraar in Yoshin Jiu-Jitsu en Shinto Zwaardkunst en had de leiding over een trainingszaal in de wijk Senju in Edo. Nakura was tevens zeer bedreven in *seikotsu-jitsu*, de kunst van het botten-zetten (verwant aan de behandelmethode in de westerse chiropraxie). In 1773 woedde er een verschrikkelijke brand in Edo en werden in de paniek om aan de vlammen te ontkomen duizenden mensen vertrapt en verwond. Nakura moest zoveel mensen behandelen dat hij zijn trainingszaal voor krijgskunst sloot en ombouwde tot een voltijdse kliniek. Nakura's methode, gebaseerd op de kennis van de krijgs- en geneeskunst, vormt de bron voor het leeuwendeel van de hedendaagse *seikotsu*-technieken.

Interview met: Hans ter Steege

Hans ter Steege, geboren op 28 november 1959. In het dagelijks leven werkzaam als tropisch bosecoloog, dat wil zeggen, hij onderzoekt de boom-diversiteit in het amazonegebied.

Hoe ben je met karate begonnen?
Ik ben begonnen bij Hans Harthoorn in 1983. Ik had al veel sporten gedaan, zoals roeien, kanoën en waterpolo, maar ik had het gevoel alsof ik daar alleen maar kracht had opgebouwd. Ik wilde er iets meer mee, zoals zelfverdediging. Van 1987-1998 heb ik bij de JKA in Guyana getraind, toen ik daar woonde. Toen ik weer terug kwam in Nederland heb ik eerst nog een tijdje bij Hans Harthoorn getraind, maar ben daarna naar Frans gegaan, omdat de lessen hier dynamischer waren.

Je doet ook aikido, hoe zit dat?
Er zitten veel elementen van het bunkai van onze kata's in het aikido en dat heeft voor mij de ogen geopend. Funakoshi zelf schreef ook dat het karate dat hij zelf vroeger leerde veel meer elementen van jiu-jitsu omvatte. Een goede vechtstijl, daar zit alles in. Bij Shotokan ligt de nadruk erg op het externe - harde stoten en trappen. Het is belangrijk dat je ook andere dingen ziet die je uiteindelijk inbouwt in je eigen, persoonlijke systeem.

Wat is je uiteindelijke doel in het karate?
Lang heb ik zelfperfectie erg belangrijk gevonden. Het is goed voor je concentratievermogen en je kunt je goed 'leeg maken', maar het uitzoeken wat kata betekent voor zelfverdediging vind ik nu een hele interessante uitdaging.

Hoe belangrijk is karate voor je?
Heel belangrijk. Ik sla bijna nooit trainingen over omdat ik het te druk heb met mijn werk. Dat geldt voor zowel karate als aikido.

Agenda

zondag 15 januari:
French Open, Karate Golden League in Parijs

zondag 5 februari:
Katastijl toernooi Jeugd in Sporthal Lunetten, Utrecht

vrijdag 15 t/m zondag 17 februari:
E.K. Cadetten en Junioren in Potgorica, Servië-Montenegro

zondag 5 maart:
Vijf-Scholen Toernooi in de dojo van Shu Ken Ma Shi

vrijdag 10 t/m zondag 12 maart:
Dutch Open, Karate Golden League in Rotterdam

zondag 2 april:
Dangraadexamens in Sporthal Lunetten, Utrecht

Colofon

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

Strip