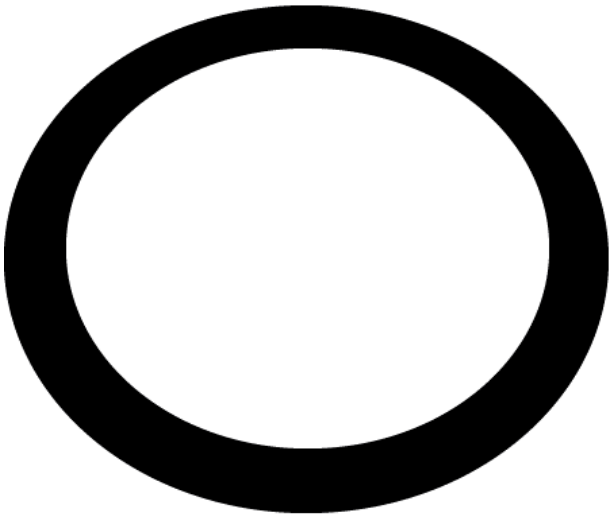
Shu Ken Ma Shi



珠研磨師

Clubkrant

Nummer 17 – mei 2006

In dit nummer:

2- Verjaardagskalender
2- Nieuws
2- **Techniek van de maand: Otoshi-Uraken**
3- Trainingstijden, Trainingsniveau en Trainingsinhoud
4- Interview met: William Meijer
4- Anekdote
4- Agenda
4- Colofon
4- Strip

Verjaardags-kalender

4 mei:
Vivian Sonnega

17 mei:
Jan-Willem Bos

20 mei:
Robin Bongers

21 mei:
Richard Ghurahoo

23 mei:
Dymph Bruijnes

24 mei:
Gabriëla Aarts

26 mei:
Doenja Hertog

Nieuws

Sayra Aarts behaalt brons in Portugal
Sayra Aarts heeft bij het Torneo Internacional de Karate "Cidade de Queluz" in Queluz (Portugal) de derde plaats veroverd bij het onderdeel kata. In de eerste wedstrijd moest Sayra gelijk aantreden tegen een lid van het portugese team, maar ze won toch met 0-5, dankzij een uitstekende Kanku Sho. De tweede wedstrijd ging helaas nipt met 3-2 verloren, maar dankzij een gewonnen derde wedstrijd mocht Sayra toch een bronzen plak in ontvangst nemen.

Alternatieve trainingsruimte examenperiode 17 mei t/m 31 mei
Zoals ieder jaar is de gymzaal van het Stedelijk Gymnasium niet beschikbaar tijdens de schoolexamenperiode. De alternatieve locaties zijn nu als volgt: Voor de periode 17 mei t/m 31 mei: woensdagen op locatie Nolenslaan 33 te Utrecht en maandagen en zaterdagen op locatie Weerdsingel 22 te Utrecht. Mocht je niet (meer) precies weten waar dat is, neem dan contact op met een van de lesgevers of het bestuur.

Gratis prive les op 3 juni a.s.
Zoals jullie wellicht weten, is onze Sensei Frans Baggen eveneens docent aan de lerarenopleiding van de Karate-do Bond Nederland (KBN). Sommigen van jullie hebben zo'n les al eens als 'studiemateriaal' mogen bijwonen. Je krijgt dan ruim een uur privé-les van soms wel 3 docenten tegelijkertijd. Zoveel aandacht heb je nog nooit gehad! Zaterdag 3 juni geeft Frans weer zo'n les in lesgeven waarbij jullie van harte worden uitgenodigd. Het is gratis, het begint om 13.00 uur en vindt plaats in de spiegelzaal van Sportcentrum Olympos aan de Uppsalalaan 3 (Uithof) te Utrecht. Laat Frans via de mail even weten of je belangstelling hebt: fransbaggen@shukenmashi.nl

Techniek van de maand: Otoshi-Uraken

Vorige maand hebben we de Yoko-Uraken, ofwel de zijwaartse vuistslag, besproken. Deze keer is de Otoshi-Uraken, de voorwaartse vuistslag, aan de beurt. Je maakt deze techniek op de volgende manier:

- De vuist begint op dezelfde plek als bij de Yoko-Uraken, aan de tegenovergestelde zijkant van je lichaam, onder je andere arm.
- Je beweegt je arm voor je lichaam en voor je gezicht langs omhoog en vervolgens weer omlaag en naar voren om de slag te maken.
- Je raakt de tegenstander met de achterkant van de vuist.
- Let erop dat je je arm niet aan de zijkant van je hoofd laat zakken voordat je de slag maakt.
- Het is ook belangrijk dat je je schouders naar beneden trekt als je deze techniek maakt. Veel mensen trekken hun schouders omhoog, wat leidt tot krampachtige bewegingen.
- In tegenstelling tot de Yoko-Uraken, waar je je arm meestal laat terugveren, laat je je arm bij de Otoshi-Uraken meestal staan in het kihon.

In het kata komt deze techniek onder andere voor in de Heian Sandan, waar je hem in Kiba-Dachi naar de zijkant maakt. Ook in de Heian Yondan komt de Otoshi-Uraken voor.

Trainingstijden, Trainingsniveau en Trainingsinhoud

Veel karateka (beoefenaars van Karatedo) trainen gemiddeld slechts 1x per week. Ze vinden het gezellig om een beetje bezig te zijn en Karate is daar een leuke sport voor. De gestelde ambitie ligt niet al te hoog. Af en toe wordt er eens examen gedaan als het zo uitkomt, maar zo niet dan is dat ook prima. In onze school omvat de groep voor wie dat geldt meer dan 80% van de leden. Op zich is daar helemaal niks mis mee. Om zowel in fysieke als mentale zin echter een Karatedo ontwikkeling door te maken, is meerdere malen per week trainen absoluut noodzakelijk. We proberen dit te stimuleren door hetzelfde bedrag te vragen, ongeacht het aantal trainingen dat wordt gevolgd. Shu Ken Ma Shi kent 5 trainings-momenten die allen een verschillend karakter kennen:

Maandag, 19:00 – 20:00: Basisles + jeugd v.a. 8 jaar
Deze les is toegankelijk voor iedereen, ongeacht niveau of leeftijd. De groep wordt niet opgesplitst. Witte banders en zwarte banders trainen zij aan zij, waardoor deze les soms wat minder goed bij te benen is voor de absolute beginners en die jeugdigen die wat meer controle en persoonlijke begeleiding vragen. Aan de andere kant vinden sommigen het juist prettig zich aan de meer gevorderden op te kunnen trekken. Tijdens deze lessen worden de basistechnieken en bewegingen van karatedo en de heian kata behandeld, aangeleerd en onderhouden.

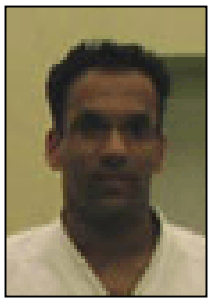
Maandag, 20:00 – 21:30: Gevorderden, v.a. groene band
Een verdiepingsles, meestal op basis van de in het eerste uur aangeboden lesstof. De twee aangeboden lessen op maandagavond vormen dus een geheel. In het eerste uur wordt de basis behandeld van de in het tweede uur behandelde oefeningen. Dit schept de mogelijkheid het tweede uur direct de diepte in te gaan. Desondanks is de les eventueel ook los van het eerste uur te volgen, al moet dit worden afgeraden. Aangezien er tussen de beide lesmomenten geen extra warming-up wordt verzorgd, dient een karateka die alleen voor de tweede les komt, voor aanvang van de les zijn eigen warming-up verzorgd te hebben.

Woensdag, 19:00 – 20.00: Algemene les + jeugd v.a. 8 jaar
Deze les is toegankelijk voor iedereen, ongeacht niveau of leeftijd. Tijdens deze les zijn er meerdere docenten als lesgever aanwezig. Er is dus meer individuele aandacht mogelijk, wat deze les het uitgelezen moment maakt voor de absolute beginner. De groep kan in kleinere groepjes worden opgesplitst naar niveau en leeftijd, waardoor het mogelijk wordt nog meer aandacht te besteden aan de specifieke oefeningen voor het betreffende niveau. Ook voor de jeugd is deze les qua aanspreektoon, structuur en oefenvormen meer gericht op de betreffende leeftijd.

Woensdag, 20:00 – 21:00: Vrije training
In verschillende fasen van de ontwikkeling binnen het karatedo ligt het accent op verschillende oefenvormen. Het is echter onmogelijk alle trainingsvormen die voor al die verschillende niveaus moeten worden beheerst iedere les te behandelen. Toch is voor het inslijpen ervan regelmatig terugkeren van de oefeningen een absolute voorwaarde. Voor het inslijpen ervan is de karateka zelf verantwoordelijk. De vrije training is daarvoor het geëigende moment. Tijdens de vrije training is er geen centraal verzorgde les. De karateka kan zelf een keuze maken uit de technieken die tijdens de andere lessen centraal werden aangeleerd. Ieder gaat aan de slag met een bepaald onderdeel dat voor hem of haar op dat moment van de ontwikkeling belangrijk is. De karateka kan bijvoorbeeld onder begeleiding van de aanwezige lesgevers zelf aan het werk met zijn eigen examenstof. Karatedo kent bovendien een grote diversiteit aan gezamenlijke partneroefeningen. Om deze oefeningen goed op elkaar af te laten stemmen, is veelvuldig samen oefenen noodzakelijk. De les is toegankelijk voor iedereen, ongeacht niveau of leeftijd.

Zaterdag, 09:00 – 10:30: Kata training
Shotokan karatedo kent een groot aantal vastomschreven bewegingsvormen, kata genoemd. Tijdens deze les ligt het accent op deze kata, waarbij, afhankelijk van het aanwezige niveau, vaak voor de wat hogere kata gekozen wordt. Toegankelijk vanaf gele band.

Interview met: William Meijer



William Meijer is geboren op 10 december 1982 en is in het dagelijks leven werkzaam als verkeersregeltechnicus.

Hoe ben je met karate begonnen?
Toen ik nog studeerde in Breda, kwam ik via de studentensportbond bij de Koninklijke Militaire Academie terecht, waar Con Voermans lesgaf. Daar heb ik 2 jaar getraind. Voor mijn afstuderen ging ik naar Utrecht en op basis van de mooie website, ben ik uiteindelijk bij Shu Ken Ma Shi terechtgekomen.

Wat is je doel in het karate?
Mijn lichaam en geest in balans brengen. Het bandensysteem is wel een stimulans om beter mijn best te doen, maar het is niet het belangrijkste.

Hoe belangrijk is karate voor je?
Ik vind het best belangrijk om te sporten. In karate heb ik wel een uitdaging gevonden om me lang mee bezig te houden.

Wat vind je het leukst aan karate?
Je doet het met elkaar, maar toch individueel, dus is het niet erg als je een keer niet kunt. Die vrijblijvendheid spreekt me wel aan. Ook de controle die je over je lichaam krijgt vind ik mooi.

Agenda

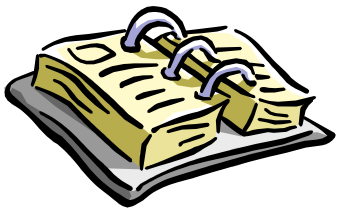
vrijdag 5 t/m zondag 7 mei:
E.K. Senioren in Stavanger, Noorwegen

zondag 21 mei:
13e El Hatri Open Kumite Toernooi in Eindhoven

zaterdag 10 juni:
3e Rotterdam Cup: Internationaal Open Karate Toernooi in Rotterdam

maandag 19 juni:
Kyugraad-examens voor 16 jaar en ouder

woensdag 21 juni:
Kyugraad-examens voor jeugd tot en met 15 jaar



Anekdote

Naar verluidt was Motsugai wonderbaarlijk snelvoetig, een vliegensvlugge en bijkans onvermoeibare wandelaar. Hij vertelde zijn leerlingen: "Om snel te kunnen lopen, moet je: rechtop lopen; niet worden afgeleid door het uitzicht; niet in een groep lopen; leiden met de linkervoet; en je armen onder het lopen laten slingeren."

Colofon

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

Strip