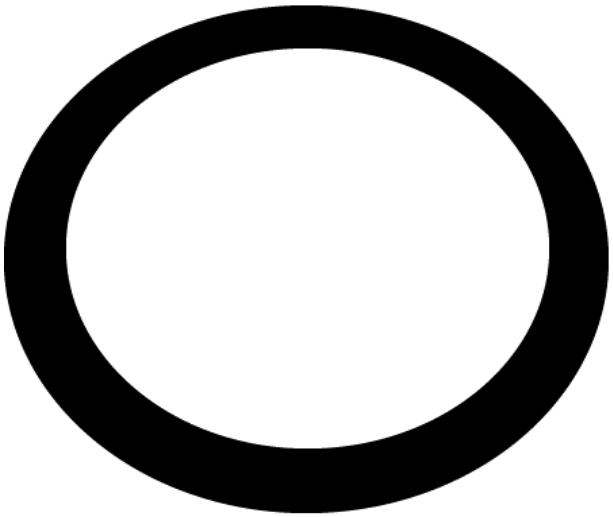
Shu Ken Ma Shi



珠研磨師

Clubkrant

Nummer 20 – oktober 2006

In dit nummer:

2- Verjaardagskalender
2- Nieuws
2- Bijzondere uitspraken van de sensei
2- Anekdote
3- Techniek van de maand: Haito-Uchi
3- Bijzondere clubactiviteit
4- Interview met: Sabien van der Schoot
4- Agenda
4- Colofon
4- Strip

Verjaardags-kalender

3 oktober:
Klaas Danhof

5 oktober:
Buket Aksu

19 oktober:
Sammy Hertog

21 oktober:
Suk Jin de Wolf

24 oktober:
Ahlam Elyaakoubi

26 oktober:
Ingrid Schuringa

Bijzondere uitspraken van de sensei

"Karate zonder snelheid is als boter zonder melk: Het bestaat, echt waar, maar het is niet te pruimen."

Nieuws

Overlijden Tom Wessels
Dinsdag jl heeft het bestuur van de Karate-do Bond Nederland het droeve bericht ontvangen dat een van haar markante leden, de heer Tom Wessels, is overleden. Tom Wessels heeft een bijdrage geleverd aan de opleiding van praktisch alle gediplomeerde karateleraren van Nederland. Onze eigen leraar Frans Baggen heeft bij Tom Wessels getraind van zijn groene band tot en met zijn derde dan. Tom Wessels was indertijd instructeur bij de Haagse politie en Frans mocht van hem regelmatig meetrainen, o.a. met de mensen van het bijzonder arrestatieteam. De eerste karatelessen die Frans (ruim 20 jaar geleden alweer) gegeven heeft, waren in Tom's Dojo. Tom was een expert in opbrengtechnieken, wapenstok, etc. Hij was ondanks het feit dat hij al met pensioen was, nog altijd betrokken bij de politieopleidingen en bij de instructeursopleiding, de marinebeveiliging, de docentenopleiding van de KBN waar hij hetzelfde vak onderwees als Frans: Lesgeven.

Uit het KBN-bericht:
"Tom Wessels was een van de oprichters van onze organisatie en heeft vele belangrijke functies bekleed. Tom was een echte budoka, een energiek man met een groot gevoel voor humor. Hij was een begeestert budoleraar en docent, die veel mensen heeft geïnspireerd. Vele karateka's kennen Tom van budostages, de KBN-opleidingen en de danexamens. Tom mocht maar 66 jaar worden. Budo was de passie in zijn leven, niet alleen om het gevecht maar als basis om een beter mens te zijn. Wij zullen Tom missen, hij laat een grote leegte achter in onze organisatie."

Examendata december
De examens komen er weer aan: de kyugraadexamens voor de kerstvakantie zijn voor de jeugd t/m 14 jaar op woensdagavond 13 december vanaf 19.00 uur. De examens voor de volwassenen (15+) zijn op maandagavond 18 december, eveneens vanaf 19.00 uur.

Goud voor Daniël Sabanovic en Vanesca Nortan
De Nederlandse karateka's Daniël Sabanovic (-80kg) en Vanesca Nortan (+60kg) hebben goud veroverd op de German Open, onderdeel van de Golden League. Bondscoach Sabanovic versloeg in de finale op overtuigende wijze de Jordaniër Khair. Nortan won in dit laatste toernooi voor de wereldtitelstrijd in Finland van rivale Nadine Ziemer.

Anekdote

Om de snelheid van hun technieken te verhogen, oefenden sommige krijgskunstenaars zich in het vangen van mussen. Met behulp van rijstkorrels lokten zij de mussen dicht genoeg naar zich toe om ze met de hand te kunnen grijpen. Als zij eenmaal in staat waren de vogels op die manier te vangen, verscholen zij zich achter de *shoji* (een papieren schuifdeur) en probeerden dan in één enkele handbeweging de deur te openen en een mus te vangen. In het oude Japan waren er twee samoeraimeestermussenvangers: Teishun en Genban. Genban gaf echter toe dat Teishuns techniek verreweg superieur was. Genban doodde of verwondde bijna elke vogel die hij te pakken kreeg. Teishun daarentegen kon een mus vangen en vrijlaten zonder deze te bezeren; en niet alleen dat, het lukte hem bovendien zonder de andere vogels op te schrikken.

Techniek van de maand: Haito-Uchi

De Haito-Uchi is de slag met de binnenste zijkant van de hand. Dit in tegenstelling tot de Shuto-Uke, waarbij je de slag met de buitenste zijkant van je hand maakt. Meestal maak je deze techniek in gyaku-houding, dus met de arm van de kant waar het been achter staat. Je maakt de (Gyaku) Haito-Uchi op de volgende manier:

- Je heup begint in hanmi-houding (bijvoorbeeld na de Gedan-Barai) en je arm begint gestrekt, laag achter je lichaam, dus naar achter wijzend.
- De duim van de hand waarmee je de slag gaat maken, steekt niet naar buiten. Dit is dus anders dan bij de Shuto-Uke. Je maakt de techniek met de binnenste zijkant van je hand, je duim doet niet mee. Je hand blijft gedurende de hele techniek in deze positie.
- Gedurende de hele techniek blijft je arm ontspannen gestrekt en blijven je schouders omlaag. Als je de Haito-Uchi, zoals hierboven beschreven, maakt in combinatie met de Gedan-Barai, dan is dat een mooie oefening om je lichaam en je schouders "de grond in te drukken".
- Je beweegt je heupen nu naar de shomen-positie, dus naar voren. Hierdoor wordt je arm automatisch naar voren geslingerd. Het is daarom belangrijk dat de schouders en de armen ontspannen blijven, anders kan dit niet.
- Je maakt van de voorwaartse beweging van je arm gebruik om je hand naar voren en naar jodan-hoogte te bewegen. Dit is de slagbeweging. Let op: je arm blijft gestrekt. Dit heeft tot gevolg dat de arm een ronde beweging moet maken en het dus een slag van de zijkant wordt en geen steekbeweging.
- Sommige mensen vinden het moeilijk om de eindpositie van deze techniek vast te zetten. Dit kun je oplossen door de techniek als het ware in de oksel te blokkeren en in combinatie daarmee je heupen met veel kime vast te zetten in de shomen-positie. Door die kracht op de juiste wijze te gebruiken wordt het mogelijk je arm in de eindpositie te controleren. Als je de Haito-Uchi in omote-houding moet maken, dus met de arm van de kant waar je been voor staat, dan kun je ditzelfde principe toepassen. Bij de ura-haito, waarbij de techniek net zoals bijvoorbeeld de uchi-uke vanaf te tegenovergestelde heup komt, werkt dit principe op vergelijkbare wijze, maar dan met de hanmi-heuppositie in de eindfase. Eerst goed je standen trainen dus!!!

Bijzondere clubactiviteit woensdag 1 november

Tijdens de reguliere training is er niet altijd even veel gelegenheid om op "theoretische" achtergronden van karate in te gaan. Dan staat iedereen immers af te koelen. Daarom kreeg Frans het verzoek eens een keer een speciale lezingavond te organiseren; in dit geval over het artikel in clubkrant van september over de historische lijnen en de diverse conceptuele achtergronden van karate. Er was met name behoefte aan wat meer uitleg over het bijgevoegde stroomdiagram, dat door de manier waarop het uiteindelijk is afgedrukt nog minder duidelijk overkwam dan het oorspronkelijk al was. Dank voor dit verzoek (Paul). Met dergelijke suggesties wordt door ons direct iets gedaan.

Deze eerste lezingavond willen we houden in onze dojo in het Stedelijk Gymnasium. Hij zal plaats hebben i.p.v. het uur van de vrije training, dus vanaf 20.00 uur. Eerst even douchen, stoelen klaarzetten, hapjes, drankjes e.d. regelen en dan van start. Voor de mensen die alleen voor de lezing willen komen, begint het dus om 20.15 uur. Ook leden van andere clubs zijn eventueel van harte welkom en bij dezen uitgenodigd.

Wellicht dat er nog vaker behoefte is aan een dergelijke activiteit. Er zijn in ieder geval onderwerpen genoeg en van lekkere hapjes en drankjes na de training krijg je natuurlijk nooit genoeg. Dus als het een succes blijkt, is het onze bedoeling een dergelijke activiteit vaker te organiseren.

Interview met: Sabien van der Schoot

Na een lange periode van afwezigheid door een vervelende blessure, traint ze sinds kort weer bij ons: Sabien van der Schoot, geboren op 26 juli 1977 en werkzaam als Pharmaceutical Scientist bij Solvay Pharmaceuticals.

Hoe ben je met karate begonnen?
Toen ik ging studeren heb ik een aantal dingen uitgeprobeerd, waaronder paarrijden en basketbal. Na een tijdje wilde ik wat anders en in het programmaboekje van Sportcentrum Olympos zag ik toen karate! Vanaf de oranje band ben ik ook bij O-Ki-Do gaan trainen.

Hoe ben je hier bij Shu Ken Ma Shi terechtgekomen?
Frans was leraar bij O-Ki-Do. Na Olympos heb ik nog een jaar bij Dokan getraind en toen Frans zijn eigen school begon, ben ik daarheen gegaan.

Wat wil je bereiken binnen het karate?
Ik heb niet echt een doel. Ook niet toen ik nog geen zwarte band was. Ik wil gewoon lekker fanatiek trainen en dan komt de band vanzelf wel.

Op welke plaats komt karate in je leven?
Het is wel heel belangrijk voor me. Na m'n familie komt karate wel samen met m'n werk op een gedeelde 2e plaats. Zonder sport kan ik namelijk ook niet goed werken.

Hoe heb je je blessure ervaren?
Ja, dat was wel flink balen. Ik trainde fanatiek en in 1 keer kon ik helemaal niks meer. Ik ben wel zo snel mogelijk weer gaan fitnessen. Daardoor kan ik nu ook weer beter beginnen met karate. Het heeft al met al wel 2 jaar geduurd, maar het gaat nu weer goed. Ik heb weinig last meer, maar het blijft altijd opletten.

Agenda

zaterdag 28 en zondag 29 oktober:
N.K. Jeugd in Krommenie

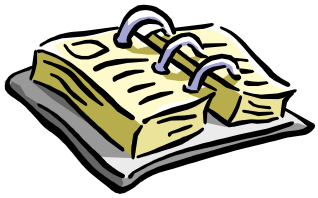
zondag 5 november:
Stage van Sensei Jaap Smaal bij Dokan in Zeist

zondag 12 november:
Dangraadexamens in Sporthal Lunetten, Utrecht

zondag 19 november:
N.K. Senioren in Stadskanaal

woensdag 13 december:
Kyugraadexamens t/m 14 jaar

maandag 18 december:
Kyugraadexamens v.a. 15 jaar



Colofon

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

Strip