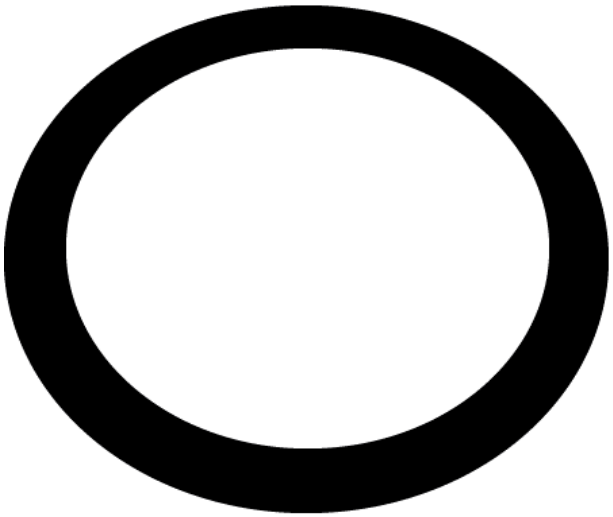
Shu Ken Ma Shi



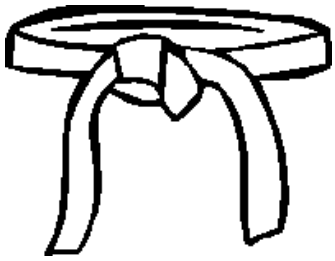
珠研磨師

Clubkrant

Nummer 22 – december 2006

In dit nummer:

2- Verjaardagskalender
2- Bijzondere uitspraken van de sensei
2- Nieuws
3- Kimberly Aarts op televisie
3- Techniek van de maand: Sanbon-Tsuki
4- Interview met: Buket Aksu
4- Agenda
4- Colofon
4- Strip



Verjaardags-kalender

3 december:
Yoko Carreno

8 december:
Marc Gerlings

10 december:
William Meijer

29 december:
Vincent Hoogeboom

Bijzondere uitspraken van de sensei

"Doe je iets niet goed, dan doe je het niet goed."

Nieuws

Sayra Aarts behaalt 2 keer goud op Karate Italian Euro Grand Prix in Venetië
Ons aller Sayra Aarts is er zaterdag 2 december in geslaagd om de 1e plaats Kata Senioren te behalen op de Karate Italian Euro Grand Prix. Nadat zij allereerst kampioen werd in de Shotokan categorie, behaalde zij ook nog goud in de overall categorie, waarin de kampioenen van de verschillende stijlgroeperingen tegen elkaar uitkwamen.

Bovendien had Sayra gezien haar leeftijd in de juniorencategorie uit moeten komen. Zij was echter ingedeeld in de seniorencategorie. Dit bleek voor haar geen enkele belemmering tot het leveren van deze absolute topprestatie. Sayra wist deze 1e plaatsen te behalen in, Kataland bij uitstek, Italië, waar de competitie moordend is.

Zij nam daarmee eveneens revanche voor het voor haar zeer teleurstellende NK, door in de voorronden regerend Nederlands Kampioen Mariska Steenbeek te verslaan. Een onwaarschijnlijk knappe prestatie. Wij zijn natuurlijk allemaal verschrikkelijk trots op onze clubgenoot.

Rechts: Sayra met haar eerste plaats

Kimberly Aarts wint Bochelt Cup in België
Een buitengewoon succesvol weekend voor de gezusters Aarts. Niet alleen Sayra viel in de prijzen, ook haar zussen kwamen met eremetaal naar huis. Gabriëla wist in het Belgische Bochelt de derde plaats te behalen en Kimberly werd op ditzelfde toernooi zelfs eerste. En dat allemaal binnen een weekend. Een buitengewoon succesvol weekend voor haar. En wij lopen allemaal natuurlijk weer over van trots.

Kimberly Aarts binnenkort op Z@ppSport
Vrijdag 1 december hebben Kimberly en Frans opnamen gemaakt met een televisieploeg van Z@ppSport. Verderop in deze clubkrant vertelt Kimberly over deze geweldige ervaring! Het is nog niet bekend wanneer het wordt uitgezonden, dus hou de website in de gaten, want zodra we meer weten, zetten we het online.

Eindejaarsborrel 18 december na examen
Direct na het kyugraadexamen (15+) op maandag 18 december gaan we met zijn allen wat drinken als afsluiting van het jaar 2006. We gaan naar "de Vogel", een café met haardvuur op de Burg. Reigerstraat vlakbij de Albert Hein. Tijdens de kerstvakantie is de dojo dicht, dus van 20 december 2006 t/m 7 januari 2007. De 1e training in het nieuwe jaar is op maandag 8 januari. Tot ziens op de eindejaarsborrel!!

Kimberly Aarts op televisie

Zoals jullie in het nieuws hebben kunnen lezen, heeft Kimberly Aarts opnamen gemaakt voor het televisieprogramma Z@ppsport. Hieronder een klein stukje dat ze hierover geschreven heeft:

Een paar weken geleden werd ik gebeld door Peter Gelen. Hij vroeg of ik mee wou doen aan een programma genaamd Z@psport. Dit kon ik natuurlijk niet weigeren.

1 december kwam de filmploeg langs. Ze gingen eerst bij mij thuis filmen. Ik moest mijn kamer laten zien, m'n ouders en mijn zus Gabriëla. Mijn andere zus Sayra was naar Venetië, dus die kon er jammer genoeg niet bij zijn. Om 16.15 vertrokken m'n ouders en ik naar Hellevoetsluis om daar opnames te gaan maken. Ze gingen tijdens de training filmen. Het laatste half uurtje moest ik apart stukjes uit een kata lopen en aan het eind van zo'n stukje moest ik antwoord geven op een vraag die de filmploeg had gesteld. Het was allemaal heel erg leuk en ik hoop dat het snel uitgezonden wordt. Hopelijk gaan jullie allemaal kijken!!

Groetjes Kimberly Aarts

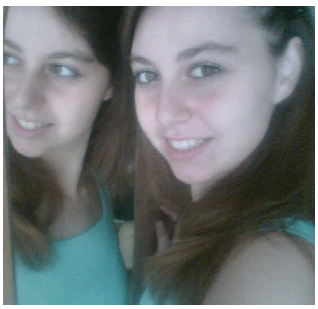
Techniek van de maand: Sanbon-Tsuki

Deze maand bespreken we de Sanbon-Tsuki. De Sanbon-Tsuki is eigenlijk geen losstaande techniek, maar een combinatie van 3 afzonderlijke stoten. Hij wordt vaak gebruikt in het Kihon en is een goede oefening om te leren herhaald kime te kunnen geven. Het ontwikkelt je ritmegevoel, je ademhaling, je lichaamscontractie en je heuponderstеuning. De Sanbon-Tsuki maak je op de volgende manier:

- Je begint in Zenkutsu-Dachi
- Je doet een stap naar voren en maakt een stoot op jodan-hoogte. Deze techniek wordt ook wel de Oi-Tsuki genoemd.
- Na deze techniek maak je een stoot op Chudan-hoogte met je andere arm. Deze techniek wordt ook wel de Gyaku-Tsuki genoemd. Deze stap is het moeilijkst, omdat hij vaak verwaarloosd wordt om aan het ritme te kunnen voldoen. Je moet deze stoot, net als de andere twee, volledig afmaken, met volledige hikite. Hikite is het terugtrekken van de arm waarmee je niet stoot. Omdat je met je hikite-arm hierna de laatste stoot moet maken, wordt de hikite van de tweede stoot door veel mensen niet volledig gedaan, omdat ze al met de derde stoot beginnen, voordat de tweede stoot is afgerond.
- Als laatste maak je weer een stoot op Chudan-hoogte met dezelfde arm als bij de eerste stoot. Je stapt nu niet naar voren en daarom wordt deze techniek ook wel de Kizami-Tsuki genoemd.

Let goed op de heuponderstеuning bij alledrie de stoten. Vaak wordt tijdens de tweede stoot een soort voorbereiding gemaakt op de heuponderstеuning voor de derde stoot, waardoor de heuponderstеuning bij de tweede stoot niet optimaal is. Bij alledrie de stoten is de eindpositie van de heup de shomen-positie, dus naar voren.

Interview met: Buket Aksu



Buket Aksu is geboren op 5 oktober 1987 en traint sinds enkele maanden bij Shu Ken Ma Shi. Ze studeert HBO laboratoriumtechniek aan het ROC in de richting Klinisch Chemie. Ze wil later analist op medisch gebied worden.

Hoe ben je met karate begonnen?
Ik heb eerst een jaar taekwondo gedaan, maar toen mijn leraar ermee stopte, had ik daar geen zin meer in. M'n vader wilde graag dat ik op karate ging, dus toen ben ik daar op gegaan.

Hoe ben je bij Shu Ken Ma Shi terechtgekomen?
Via Souhaira. Eerst heb ik 10 jaar bij karateschool Nuka in Utrecht getraind. Ook daar is de leraar toen gestopt. Ik ben er toen 2 jaar tussenuit geweest en daarna ben ik hier terechtgekomen.

Wat wil je bereiken in het karate?
Dat ik nooit achteruit ga, maar altijd vooruitgang blijf boeken. Toen ik nog geen zwarte band had, was dat mijn belangrijkste doel, maar dat heb ik nu bereikt.

Op welke plaats komt karate in je leven?
Eerst komen mijn familie en mijn vrienden. Dan m'n studie en daarna karate. Sport blijft altijd wel in mijn leven, net zoals karate. Ik wil heel graag mijn oude niveau weer bereiken.

Wat vind je het leukst aan karate?
Enbu en Heian Godan. Enbu vanwege de goede samenwerking met mijn partner Souhaira en de Heian Godan omdat ik daar een keer eerste op een wedstrijd mee geworden ben.

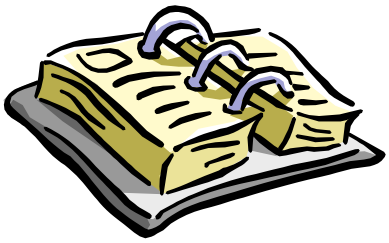
Agenda

woensdag 13 december:
Stage van sensei Dirk Heene bij Dokan in Zeist

woensdag 13 december:
Kyugraadexamens t/m 14 jaar

zondag 17 december:
N.K. Cadetten/Junioren Alle Categorieen in Apeldoorn

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