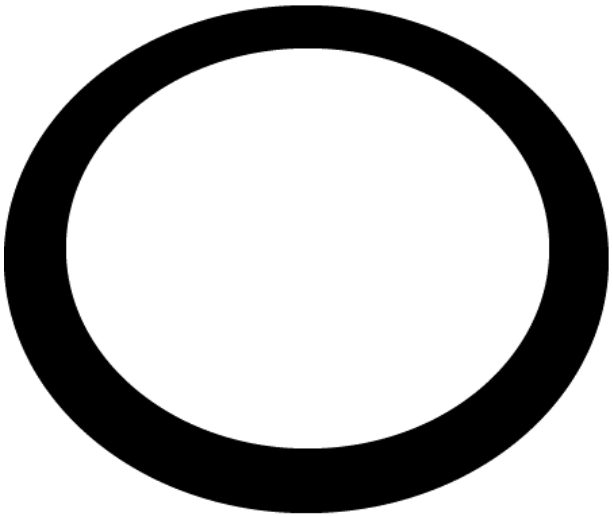
Shu Ken Ma Shi



珠研磨師

Clubkrant

Nummer 23 – januari 2007

In dit nummer:

2- Verjaardagskalender
2- Nieuws
2- Gelukkig Nieuwjaar!
2- Techniek van de maand: Ura Mawashi-Geri
3- Examenuitslagen december 2006
3- Anekdote
4- Interview met: Adriaan Schipper
4- Agenda
4- Colofon
4- Strip

Verjaardags-kalender

6 januari:
Maxelle Runge

6 januari:
Roy Erkens

10 januari:
Christiaan Stronks

11 januari:
Daphne Storoni

22 januari:
Gerda Doppenberg

Nieuws

Sayra Aarts behaalt 2 keer goud op NK in Apeldoorn
Tijdens het NK Karate in Apeldoorn dat zondag 17 december gestreden werd, is Sayra Aarts erin geslaagd op zowel het onderdeel kata als kumite de eerste plaats te bereiken. Sayra bereikte de kata-finale zonder enig tegenpunt. In de finale behaalde ze de eerste plaats door een dame met een Shito Ryu kata glansrijk te verslaan met 4 tegen 1.

In de middag was het kumite aan de beurt, haar poule -53 kg was samengevoegd met –60, dus dat betekende dat Sayra weer tegen de Europees kampioene Lindsey Weerdenburg uitkwam, en dat is natuurlijk altijd een lastige opgave. Maar ook hier was Sayra niet te stuiten en won alle drie haar partijen, met 6 tegen 0 , 4 tegen 0 , en de laatste met maar liefst 7 tegen 0.

Vader Jan was trots als een pauw. Net als wij allemaal natuurlijk. Van harte gefeliciteerd namens ons allemaal.

Sayra mocht zelfs met Erica Terpstra op de foto!

Gelukkig Nieuwjaar!

Shu Ken Ma Shi wenst al haar leden een gezond en sportief 2007!

Techniek van de maand: Ura Mawashi-Geri

De eerste techniek van het nieuwe jaar is de Ura Mawashi-Geri. Deze trap maak je t.o.v. de gewone Mawashi-Geri precies omgekeerd, vandaar de naam (ura = andersom). De Ura Mawashi-Geri maak je op de volgende manier:

- Til je knie van het been waarmee je de trap maakt zover mogelijk op, zoals bij de Mae-Geri.
- Draai nu je heup met de kant van je trapbeen naar voren toe. Je draait net zover door totdat de voet van je standbeen schuin naar achteren wijst. Je gebruikt deze heuprotatie om het been waarmee je gaat trappen uit te gooien totdat je voet naast je doel is. Deze positie is gelijk aan de Yoko-Geri eindpositie, (maar dan naast het doel) Je standbeen blijft, zoals bij elke trap, gebogen.
- Om je tegenstander te raken, haak je het onderbeen van het been waarmee je trapt tegen je doel aan. Je raakt je doel naar keuze met de hiel of met de bal van de voet.
- Als je de trap hebt gemaakt, beweeg je je heup weer recht naar voren en je knie weer hoog terug voor je borst. Je been dus niet laten vallen! Daarna zet je je voet weer terug op de grond.

Examenuitslagen december 2006

Afgelopen december hebben weer heel wat mensen hun volgende kyu-graad behaald. Hieronder een lijst met degenen die geslaagd zijn:

Laurens Hoogenboom	-2e gele slip
Sarah Verweij	-2e gele slip
Timo van Vliet	-2e gele slip
Kate Thorne	-2e gele slip
Paul Smeets	-7e kyu
Els van Venrooy	-7e kyu
Chaïmae Sabahi	-2e oranje slip
Siham Sebahi	-6e kyu
Marco Miceli	-6e kyu
Suk Jin de Wolf	-6e kyu
Vincent Hoogenboom	-6e kyu
Saskia Pothoven	-6e kyu
Simone Luning	-1e groene slip
Arianna Storoni	-1e groene slip
Sem Runge	-1e groene slip
Daphne Storoni	-2e groene slip
Dymph Bruijnes	-5e kyu
Klaas Danhof	-5e kyu
Roen Roomberg	-5e kyu
Robin Bongers	-5e kyu
Chris Heunen	-4e kyu
William Meijer	-4e kyu
Chris Stronks	-3e kyu
Gabriëla Aarts	-2e kyu

Anekdote

De tempel van zenmeester Hakuin (1686 – 1768) bevond zich in Hara, langs de oude Tokai-hoofdweg en verscheidene landheren gingen onder het reizen van en naar de hoofdstad Edo bij hem langs voor advies. Er was eens een heer die wilde weten: “Wat is de hemel? Wat is de hel?”

“Wat scheelt eraan? Ben je soms bang voor de hel?” sneerde Hakuin. “Een jammerende lafaard als jij is het niet waard om onderricht te krijgen. Verdwijn uit mijn ogen!”

De heer, die het niet gewend was door iemand te worden beledigd en bespot, trok zijn zwaard en viel Hakuin aan. Hij volgde Hakuin de tempelzaal in en haalde in blinde woede uit naar de zenmeester. Geen enkele houw trof echter doel en Hakuin verdween in de schaduwen.

“Deze woede is je hel!” riep Hakuin vanuit het donker.

De heer kalmeerde en verontschuldigde zich voor zijn heethoofdigheid.

“Die verontschuldiging is de hemel,” zei Hakuin tot hem. (Omdat een samoerai steeds op zijn hoede moest zijn, altijd correct gekleed moest gaan en voortdurend bereid moest zijn om te sterven, schreef Hakuin eens dat een toegewijde samoerai in één maand kon bereiken waar een onbezorgde monnik een heel jaar over deed.)

Interview met: Adriaan Schipper

Adriaan Schipper is geboren op 3 augustus 1987. Hij studeert wiskunde aan de Universiteit Utrecht en wil later, niet geheel onverwacht, wiskundige worden.

Hoe ben je met karate begonnen?
In de tweede klas van de middelbare school (St. Gregorius) ben ik begonnen met karate bij Frans Baggen, die daar lesgaf. In het begin trainde ik alleen bij het Gregorius, maar vanaf de 4e klas train ik ook in het Stedelijk Gymnasium.

Wat wil je in het karate bereiken?
Ik wil meer discipline opbouwen en lekkerder in het leven staan. Gewoon lekker sporten en lekker in je vel zitten. Ook wil ik de zwarte band bereiken, maar dat is niet het einddoel, het is meer een bijkomend voordeel.

Welke plaats heeft karate in je leven?
Ik ben de hele dag met wiskunde bezig en met karate kan ik dan lekker even stoom afblazen. Momenteel gaat m'n studie eigenlijk wel een beetje voor, maar echt een plaats aan het karate geven, dat doe ik niet.

Wat vind je het leukst aan karate?
Even helemaal niet met de dagelijkse dingen bezig zijn en even lekker zweten. Sport is gewoon leuk!

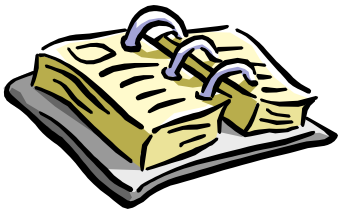
Agenda

zondag 4 februari:
KBN Leraren-instructiedag (voor lesgevers) in Sporthal Galgenwaard

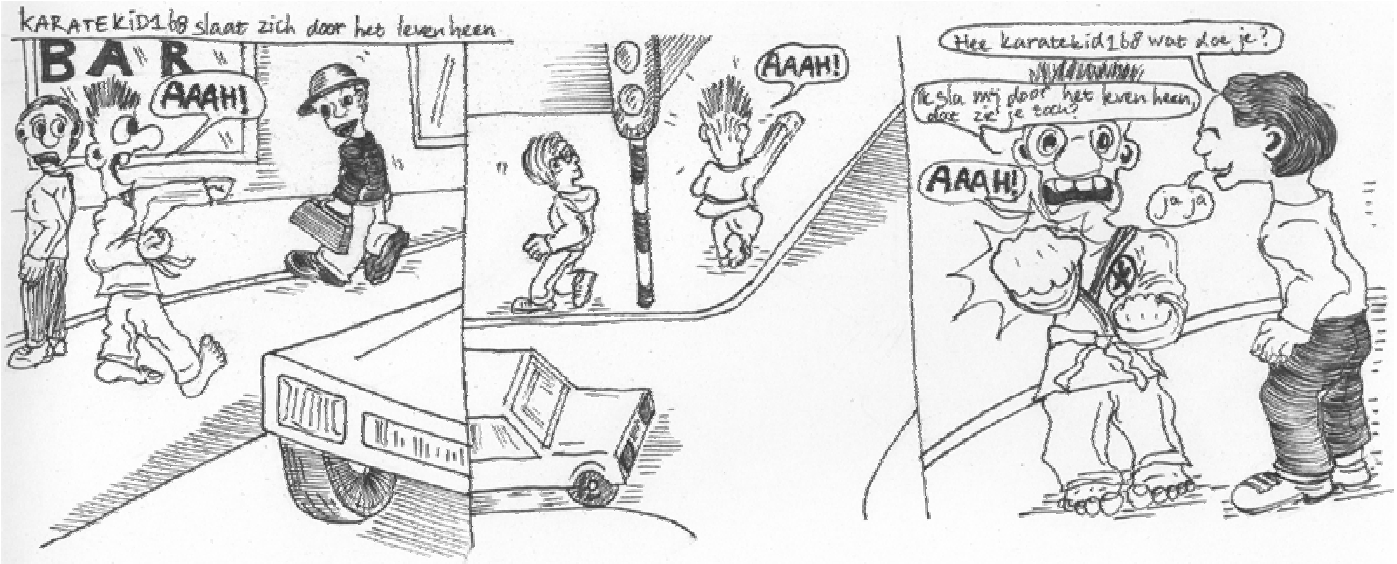
woensdag 7 t/m vrijdag 9 februari:
E.K. Junioren en Cadetten in Izmir, Turkije

zondag 4 maart:
Stage van Jaap Smaal bij Dokan in Zeist

vrijdag 4 t/m zondag 6 mei:
E.K. Senioren in Bratislava, Slowakije



Colofon

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

Strip