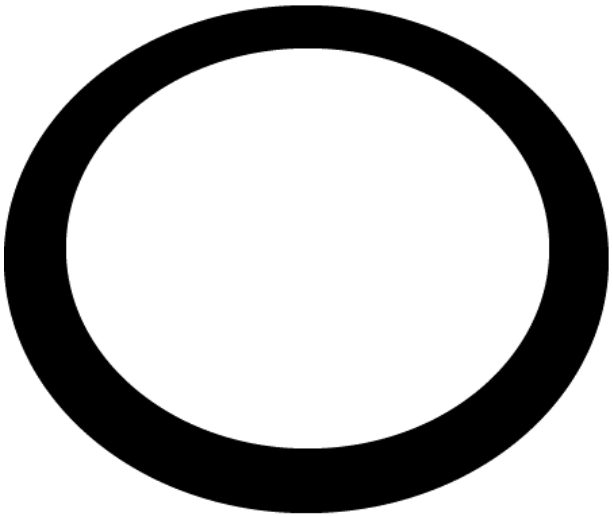
Shu Ken Ma Shi



珠研磨師

Clubkrant

Nummer 24 – februari 2007

In dit nummer:

2- Verjaardagskalender
2- Nieuws
2- Eerste bijeenkomst lesgevend kader
3- Techniek van de maand: Mawashi-Empi
3- Anekdote
3- Gewijzigde trainingslocaties komende periode
4- Tweede landelijke karate-leraren instructiedag
5- Japanse kunst
6- Interview met: Siham Sebahi
6- Agenda
6- Colofon
6- Strip

Verjaardags-kalender

14 februari:
Paul Smeets

14 februari:
Francis Blokhuis

20 februari:
Sem Runge

21 februari:
Elise Brandwijk

21 februari:
Sarah Verweij

23 februari:
Souhaira Idrissi

Nieuws

Joyce van Soest gepromoveerd tot Kata-judge met C-licentie
Ons aller Joyce van Soest heeft onlangs haar theorie-examen voor de C-licentie Kata met goed gevolg afgelegd. Ook haar praktijkexamen was voldoende. Dit betekent dat zij vanaf heden is gepromoveerd van de D naar de C-licentie.

De Nationale Scheidsrechters Commissie feliciteerde haar bij monde van de Heer Jan Scholte Albers met het behaalde resultaat.

Joyce: "Ik dacht dat ik het misschien niet gehaald had; m'n theorie had ik heel goed gedaan, kata lopen ging ook goed, maar toen we steeds keuzes moesten maken wie er zou winnen had ik bijna elke keer een andere mening dan de scheidsrechters die het examen afnamen. Gelukkig kon ik wel m'n keuzes goed motiveren en heb ik het ondanks m'n eigen-wijsheid gehaald."

Hartstikke goed Joyce! We zijn hartstikke trots op je.

Karatestage 4 maart 2007 Sensei Jaap Smaal 7e dan
Andre Brockbernd heeft ons allemaal weer uitgenodigd om deel te nemen aan een karatestage onder leiding van Sensei Jaap Smaal. Jaap is onze stijlvertegenwoordiger en heeft de leiding van het Shotokan-platform van de Karatedo Bond Nederland. Zijn kennis is groot. Vragen zoals: Wat is traditioneel karate, hoe ontwikkelt het moderne karate zich, wat is beter, wat is onzin, zijn de items voor deze karatestage. Voor meer info en inschrijving: www.dokan.nl.

Start beginnerscursus
Op 7 maart 2007 beginnen we met een beginnerscursus. Ken je nog mensen die graag kennis willen maken met karate? Vertel ze dan over de beginnerscursus en verwijs ze naar onze site. Je kunt ook papieren flyers aanvragen bij het bestuur van Shu Ken Ma Shi die je kunt uitdelen.

Eerste bijeenkomst lesgevend kader

Door Doenja Hertog

Vrijdag 2 februari kwam het lesgevend kader van Shu Ken Ma Shi bijeen voor een hapje en een drankje en om eens te babbelen over het lesgeven. De bedoeling was dat iedereen om half zes aanwezig zou zijn, maar minder flexibele werktijden en files maakten dat we pas tegen zevenen compleet waren. De vroegkomers hebben daardoor wel kunnen genieten van de prachtige verhalen van Boris en Kjeld die dit met veel passie ten gehore brachten, werkelijk een gemis voor de laatkomers.

Nadat de laatste binnen waren konden we beginnen en onder het genot van een heerlijk diner verzorgd door Marja Baggen, ging de discussie van start. Alle algemene en persoonlijke knelpunten met betrekking tot lesgeven zijn aan bod gekomen. Door te discussiëren en ervaringen te delen, zijn er voor de knelpunten persoonlijke oplossing gezocht. Hiermee was het een zeer geslaagde en vruchtbare avond voor alle lesgevers. Zeer geïnspireerd gingen de laatste dan ook pas om half twaalf naar huis. Een tipje van de sluier: we gaan er met z'n allen weer hard aan trekken, lekker trainen, lekker zweten, veel leren zodat we allemaal in juni met een andere band mogen rondlopen en uiteraard blijven we lachen en lol maken!

Techniek van de maand: Mawashi-Empi

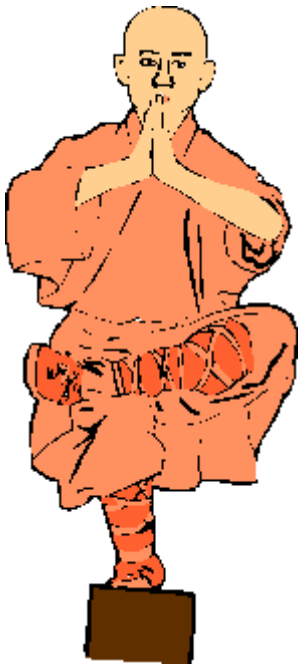
Deze maand, speciaal voor Sammy: De Mawashi-Empi! De Mawashi-Empi, of ook wel "Gyaku Mawashi Hiji-Ate is de ronde elleboogstoot en die maak je op de volgende manier:

- Je arm begint in dezelfde positie als een gewone stoot, dus met je vuist in hikite-positie in je zij.
- Je beweegt je elleboog van je gyaku-arm in een ronde beweging naar je doel toe, zodat je je doel vanaf de zijkant raakt. De Gyaku Mawashi Empi wordt alleen op Chudan-niveau uitgevoerd; dit omdat een Jodanbeweging er zeer geforceerd uitziet en je hem alleen kunt maken vanuit het omhoogtrekken van je schouder. Bovendien is het opvangen van de impact op Jodan-niveau niet goed mogelijk i.v.m de anatomie van het schoudergewricht.
- Je vuist blijft gedurende de hele beweging dicht bij je lichaam. De eindpositie van je vuist is meestal tegen je borst aan de andere kant van je lichaam ter hoogte van je schouder.

In kata maak je hem vaak in je andere hand, die je dan open hebt, zoals bijvoorbeeld in Heian Yondan. Je vuist zit in dat geval tegen je andere arm aan. De uitleg hiervan is dat je iemands hoofd met je andere arm vastpakt en er een Mawashi-Empi op maakt. Maar wees hier voorzichtig mee, want de Mawashi-Empi is moeilijk onder controle te houden en is een van de krachtigste aanvallen die je met je armen kunt doen.

Anekdote

Een zenmonnik die bekendstond om het "aframmelen van zwaardmeesters" was Shoju (1642 – 1721). Op een dag kreeg Shoju bezoek van een pretentieuze samoerai die gewichtig zijn theorieën over de kunst van het zwaard verkondigde. Shoju luisterde een tijdje beleefd, maar sprong toen plotseling op en gaf de samoerai een meedogenloze afranseling. "Niks dan gezwets komt er uit je!" schreeuwde hij.



Het nieuws over Shoju's schokkende gedrag baarde veel opzien en de zenmeester werd uitgenodigd om een trainingssessie voor meester-zwaardvechters bij te wonen. De verzamelde zwaardvechters betwijfelden of het Shoju zou lukken hen zonder list of verrassingselement te verslaan.

Ze vertelden over hun bedenkingen en meteen daagde hij hen uit om aan te vallen. Niet één van hen slaagde erin de zenmeester te raken en allemaal kregen ze op zijn minst één flinke draai om de oren met zijn priesterstaf. Danig vernederd vroegen zij hem zijn geheim.

"Als je oog waarachtig is en je geest ongehinderd, is er niets wat je niet kunt overwinnen, ook niet een aanval met het zwaard."

Gewijzigde trainingslocaties komende periode

De komende periode trainen we op de volgende data op de volgende locaties:

Woensdag 7 maart -Trainingen op Marco Polostraat 521.
Woensdag 28 maart -Trainingen op Marco Polostraat 521.
Zaterdag 31 maart -Trainingen op Oude kerkstraat 2A.

Tweede landelijke Karateleraren-instructiedag

Door Tobias Dansen

Zoals je misschien weet worden alle examens vanaf zwarte band afgenomen door de KBN (Karate-Do Bond Nederland) en dus niet door de club. Omdat elke karateclub een andere sensei heeft en dus ook sommige dingen net even anders doet, heeft de KBN een standaard exameneis opgesteld. Per karatestijl (Wado, Kyokushin en Shotokan) is er afgesproken aan welke voorwaarden een kandidaat moet voldoen en hoe bepaalde technieken en kata moeten worden uitgevoerd. Zo'n standaardexamen moet een oplossing bieden voor de (soms grote) verschillen tussen karateclubs en de daaruit voortvloeiende discussies over hoe iets moet tijdens de KBN-examens. De KBN is hard bezig om de karateleraren in Nederland op de hoogte te stellen van wat er precies verwacht wordt bij het uitvoeren van de exameneisen.

Op 4 februari werd daarom voor de tweede keer een instructiedag georganiseerd voor karateleraren. In het sportcentrum van stadion Galgenwaard waren meer dan honderd karateinstructeurs en assistenten aanwezig. Shu Ken Ma Shi was sterk vertegenwoordigd met 1 leraar en 5 (aankomend) dojo-assistenten. Per karatestijl is er een stijlvertegenwoordiger (voor Shotokan is dat Jaap Smaal, 7e dan) die samen met andere hoofdinstructeurs bepaalt waar kandidaten aan moeten voldoen om te slagen voor een examen. Er bleek al gauw dat ook onze stijlvertegenwoordiger het niet met alles eens was, maar dat voor het hogere doel, het standaardiseren van het karate in Nederland, soms persoonlijke voorkeuren moeten wijken. Ook was duidelijk dat hoewel sommige technieken op een bepaalde manier uitgevoerd moeten worden in een kata, je niet direct zult zakken op het niet volgens de regels uitvoeren van een techniek, zolang het gaat om dingen als of je nu jodan of chudan schopt (alle schoppen in de kata zijn officieel chudan, maar het ziet er toch erg mooi uit als iemand genoeg lenigheid en balans heeft om een perfecte jodan geri te laten zien) of dat je hand wel onder een bepaalde hoek staat. Het belangrijkste blijft dat je overtuigend, technisch correct karate laat zien, waaruit blijkt dat je weet waar je mee bezig bent. Als standaardwerk voor hoe het officieel moet worden de boekjes van Nakayama aangehouden.

Er werd begonnen met het doornemen van de kata Enpi. Belangrijke punten: bij de eerste beweging is de gedan barai en de blikrichting 45 graden naar rechts van het midden en de blikrichting blijft daar bij het weer omhoogkomen. De draaiende handbeweging na age tsuki is er helemaal uit: open gewoon de hand op het moment dat je start met je voorwaartse beweging: knie omhoog maar geen schuifpasje. Tenslotte: vlak voor de sprong zijn beide standen nu kokutsu dachi: yori-ashi kokutsu dachi gedan barai, en dan yori-ashi kokutsu dachi dubbele greep. Sprong recht omhoog op de plaats, niet naar achteren.

In de kata Jion is het grootste punt van discussie, meestal het stukje na de dubbele uchi uke. De regels voor het examen werden doorgenomen: dubbele jodan blok (juji uke) met de rechterhand buiten. Voorste hand wordt otoshi uraken uchi, direct vanuit het blok, links blijft op z'n plek ten opzichte van je bekken (je heupen draaien licht naar hamni shomen!). Vervolgens maak je met rechts nagashi uke en met links gedan barai (heupen recht). Dan wordt rechts ura tsuki en je linkerhand ondersteunt (vuist dicht) ter hoogte van je elleboog.

Vervolgens kwamen de kata Jitte, Sochin en de drie Tekki's nog aan de beurt. Een training van Jaap Smaal is altijd erg inspirerend, zelfs als het gaat om een instructie voor exameneisen. Op 4 maart geeft hij weer een stage bij Dokan in Zeist: een absolute aanrader voor iedereen!

Japanse kunst

Kyu Zen Ichimi, "De boog en zen zijn één." Kalligrafie op een waaier, gedateerd "herfst 1936", door Kenzo Awa (1880 – 1939), de held uit *Zen en de kunst van het boogschieten* van Eugen Herrigel. Awa en Herrigel hielden de volgende zendialoog:
"De ware kunst is zonder opzet!" verklaarde Awa.
"Hoe leert men dat?" vroeg Herrigel.
"Door jezelf los te laten, zo vastbesloten jezelf en al het jouwe achter je te laten dat er niets meer van je overblijft dan een onopzettelijk gespannen zijn."
"Ik moet dus met opzet onopzettelijk worden?"
"Zo heeft geen enkele leerling het mij ooit gevraagd en ik weet daarom het juiste antwoord niet."

Twee beeldschone en elegant geklede samoeraivrouwen beoefenen budo in het kasteel van de shogun. Prent van Chikanobu (1838 – 1912)

Interview met: Siham Sebahi

Siham Sebahi is geboren op 8 augustus 1997 en zit op de Lucasschool in Utrecht. Omdat ze dat zo leuk vindt, wil ze later zelf ook lerares op een basisschool worden.

Hoe ben je met karate begonnen?
Mijn neef Sammy en mijn nicht Doenja deden al een hele tijd karate. Mijn andere neefje, Illias ging toen ook karate doen. Het leek mij ook heel leuk, dus toen ben ik er ook op gegaan.

Wat wil je in het karate bereiken?
Ik wil de zwarte band halen en wedstrijden gaan doen. Vooral kata, want dat vind ik heel erg leuk!

Welke plaats heeft karate in je leven?
De eerste plek!

Wat vind je het leukst aan karate?
Dat je nooit klaar bent met leren. En dat we altijd leuke spelletjes doen. Dat is heel gezellig.

Vind je het leuk dat je in de jeugdselectie zit? En wat doen jullie daar allemaal?
Ja, dat vind ik heel leuk! Eerst gaan wel altijd over banken kruipen en daarna gaan we kata en kumite (bunkai, red.) doen. Ik vind het niet erg dat ik zo vroeg mijn bed uit moet. Ik weet nog niet wanneer mijn eerste wedstrijd zal zijn, maar ik ben wel een beetje zenuwachtig. Gelukkig ga ik het waarschijnlijk samen met de anderen doen.

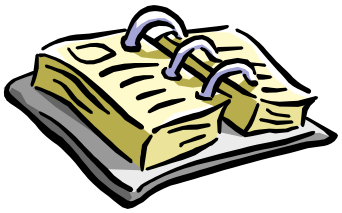
Agenda

zondag 25 februari:
Stage van Jaap Smaal voor examens 1e en 2e dan in Alkmaar

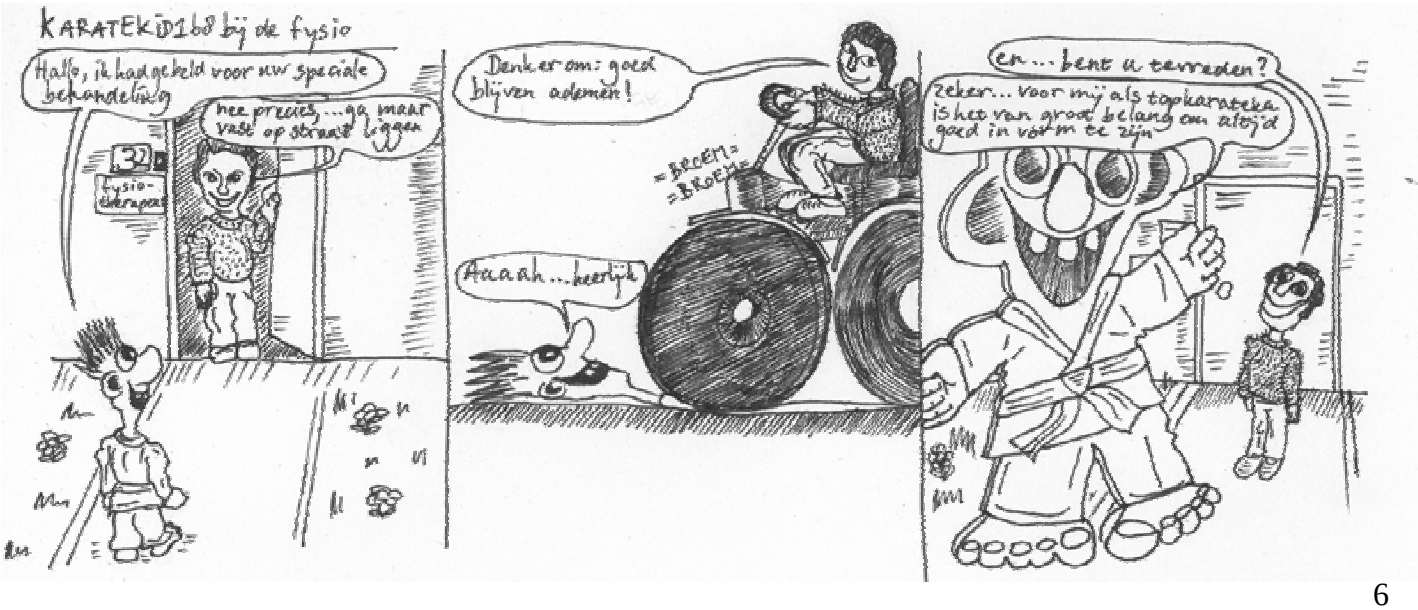
zaterdag 3 en zondag 4 maart:
Dutch Open in Topsport-centrum Rotterdam

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

zondag 22 april:
Dangraadexamens in Sporthal Lunetten, Utrecht.



Colofon

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

Strip