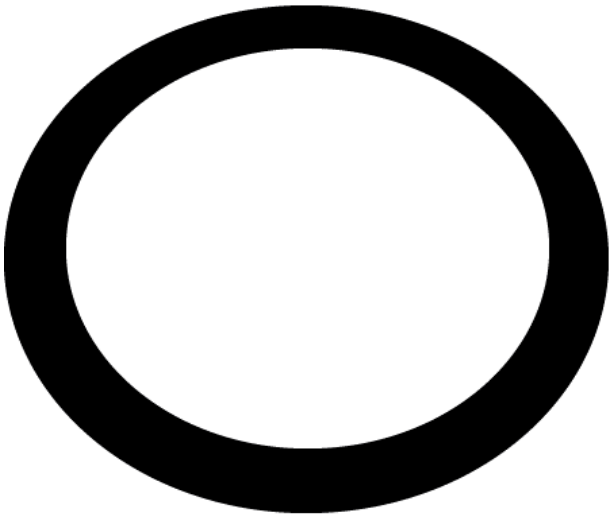
Shu Ken Ma Shi



珠研磨師

Clubkrant

Nummer 25 – maart 2007

In dit nummer:

2- Verjaardagskalender
2- Nieuws
3- Examenformulier
4- Algemene Beoordelingscriteria Karate-do
5- Techniek van de maand: Tetsui-Uchi
5- Uit den ouden doosch
5- Bijzondere uitspraken van de sensei
6- Interview met: Chaïmae Sabahi
6- Agenda
6- Colofon
6- Strip

Verjaardags-kalender

4 maart:
Chaïmae Sabahi

7 maart:
René Veenhuizen

11 maart:
Marja Baggen

17 maart:
Arianna Storoni

20 maart:
Sieuwert van Otterloo

21 maart:
Chris Heunen

28 maart:
Simone Aldenhuijsen

Nieuws

Veel medailles voor Nederland op de ONK
De Nederlandse afvaardiging, waarvan twee leden van Shu Ken Ma Shi deel uit mochten maken, heeft op de Dutch Open Karate (ONK), op 10 en 11 maart in Rotterdam, indruk gemaakt met een grote medailleoogst. De score kwam uit op zesmaal goud, een zilver en twee keer brons.

Naast Geoffrey Berens in de klasse tot 65 kg, lieten ook Moreno Sheppard (-70 kg), René Smaal (-75 kg) en Vanesca Nortan (+60 kg) zich huldigen als beste. Vanesca Nortan, de Nieuw-Vennepse zwaargewicht bij de dames, prolongeerde haar titel tegen de Belgische Ariane Pindeville: 2-0. Ook in de open klasse op zondag was zij de sterkste.

René Smaal, jongste zoon van ons aller Jaap Smaal, de directe leraar van Frans, won voor de tweede opeenvolgende maal de finale in de klasse tot 75 kg. Een herhaling van vorig jaar, met dezelfde tegenstander, Timothy Petersen, die zijn poule won met een fantastische partij. Een ongelofelijke Ushiro-Ura-Mawashi-Geri Jodan besliste de wedstrijd in zijn voordeel. Absoluut het hoogtepunt van de dag.

In de klasse tot 80 kg verzekerde bondscoach Daniël Sabanovic zich van een bronzen plak. Dat ging in de verlenging ten koste van landgenoot Bobby le Fèbre, die vlak voor tijd een voorsprong van 1-0 verspeelde. In de open klasse won Daniël Sabanovic goud.

Links: Timothy Petersen, René Smaal en nieuwkomer Ruviëne Mathilda op het podium

Onze nieuwe clubgenoot Elmo Diederiks kwam als Nederlandse afgevaardigde op het onderdeel Kata helaas niet verder dan de laatste 16. Hij verloor uiteindelijk van de Amerikaan met de Japanse achternaam Senji. Ook Nadia Bosch kwam niet verder dan een plaatsje bij de laatste 16. Zij verloor van de Duitse Christine Heinrich.

Voor onze Sayra Aarts was het toernooi helaas eerder voorbij dan gehoopt. Ze verloor haar eerste wedstrijd, maar omdat haar tegenstander in de finale kwam, kreeg ze een herkansing. Ze was echter geblesseerd geraakt aan haar knie en heeft haar tweede wedstrijd niet kunnen draaien. We wensen haar allemaal heel veel succes bij haar herstel!

Vernieuwde exameneisen en beoordelingscriteria
Het lijkt nog een heel eind weg, maar de kyugraadexamens van juni komen er weer aan voordat je er erg in hebt. Het is daarom goed om jullie nu al op de hoogte te stellen van een paar kleine wijzigingen in het examenprogramma, zodat je je daar nu al op kunt voorbereiden. Op de volgende pagina vind je daarom het vernieuwde examenprogramma. De wijzigingen zijn voor de duidelijkheid schuin afgedrukt. Tussen haakjes staat wat er precies anders was bij de vorige versie.

Op de pagina daarachter vind je eens op een rijtje gezet, waar in algemene zin tijdens examens op gelet wordt.

Naam:		Examenformulier		Geslaagd / Niet geslaagd voor de ° Kyu	
Datum vorig behaald examen:		Huidige graad: ° Kyu	Gaat op voor: ° Kyu	Aanwezigheidspercentage:	
GRAAD		**KIHON**	**KATA**	**KUMITE**	**BELANGRIJK**
8° Kyu (witte band)			Taikyoku Shodan (juiste volgorde)		
7° Kyu (gele band)		Oi tsuki jodan Oi tsuki chudan Age Uke Uchi Uke Soto Uke Gedan Barai Shuto Uke Mae geri Yoko geri fumi komi	Heian Shodan Taikyoku Shodan	Gohon jodan Gohon chudan Kihon ippon: Jodan (Age uke - Gyaku tsuki) Chudan (Soto uke - Gyaku tsuki) Mae geri (Gedan Barai - Gyaku tsuki)	Zenkutsu dachi Knie boven de voet Hiki ashi bij mae geri Hielen op de grond houden ***Op vorm mee kunnen doen***
6° Kyu (oranje band)		Sanbon tsuki Age Uke - gyaku tsuki Uchi Uke - gyaku tsuki Soto Uke - gyaku tsuki Gedan Barai - gyaku tsuki Shuto Uke - nukite Mae geri jodan ***Yoko geri kekomi (keage verplaatst naar 3° kyu)*** Mawashi geri	Heian Nidan Heian Shodan Ura Taikyoku Shodan Ura	Kihon technieken kunnen toepassen in Kihon Ippon Kumite links en rechts	Kokutsu dachi (Knie naar achteren) Zenkutsu dachi correcte vorm Sokuto Centreren
5° Kyu (groene band)		Tsugi ashi - kisami mawashi geri - mawashi geri Kaiten yoko tetsui Soto uke - yoko empi Gyaku haito uchi Gyaku shuto uchi	Heian Sandan Heian Nidan Ura	Omote / ura Bunkai Heian Shodan	Kiba dachi Kokutsu dachi correcte vorm Hanmi / shomen zichtbaar Mawashi geri horizontale hiki ashi
4° Kyu (blauwe band)		***Age uke - gyaku shuto uchi (ipv Age uke – gyaku tsuki)*** Uchi uke - kisami tsuki - gyaku tsuki Soto uke - yoko empi - uraken uchi - gyaku tsuki Gedan barai - uraken uchi - hyaku tsuki Shuto uke - kisami mae geri - nukite Ushiro geri Ura mawashi geri	Heian Yondan Heian Sandan Ura	Kihon technieken kunnen toepassen in Ippon Kumite Bunkai Heian Nidan	Correcte *lichaams*houding Zanshin Heuponderstenuning Conditie
3° Kyu (bruine band)		Otoshi urake uchi (laten staan) ***Yoko geri keage / kekomi*** Ura tsuki (gyaku en omote) Gedan barai - Gyaku haito uchi	Heian Godan Heian Yondan Ura ***Taikyoku Shodan Go no Kata (verplaatst van 2e naar 3e kyu)***	Jiyu Ippon Kumite Bunkai Heian Sandan	Kime Vormtechnisch correct
2° Kyu (bruine band)		Mae geri - ren tsuki Mawashi geri - gyaku tsuki - uraken uchi Yoko geri - uraken uchi - gyaku tsuki Ushiro geri - uraken uchi - gyaku tsuki Ura mawashi geri - uraken uchi - gyaku tsuki	Heian Godan Ura Tekki Shodan Kanku Dai	Jiyu Kumite Bunkai Heian Yondan ***(Enbu verplaatst)***	Geri waza ***Geautomatiseerde motoriek*** ***Chakukan***
1° Kyu (bruine band)		Renraku waza shodan KBN: Mae geri - sagaru jun tsuki - ushiro geri - ura shuto uchi - gyaku tsuki Oi tsuki jodan - sagaru age uke - mawashi geri - uraken uchi - gyaku tsuki	Bassai Dai Jion Enpi	***Enbu (1 minuut)*** Bunkai Heian Godan ***(Sanbon kumite uit het examenprogramma***	Totaliteit budo-etiquette, -omgangs-vormen en -gedrag

Algemene Beoordelingscriteria Karate-do

Ontleend aan het WKF wedstrijdreglement

Karate-do moet met vakkundigheid worden gedemonstreerd en er moet duidelijk te zien zijn dat men de traditionele waarden en principes begrijpt. Bij het beoordelen van de uitvoering zal worden gelet op:

• Correcte vorm:	***In Kata overeenkomstig de Kihon volgens de gedemonstreerde stijl. In Kumite moet de vorm de eigenschappen hebben die overeenstemmen met de waarschijnlijkheid van effectiviteit binnen het raamwerk van traditionele Karate-do principes. Een waardeloze techniek is een waardeloze techniek, ongeacht waar en hoe en met welk (beoogde) effect deze wordt uitgevoerd. Een techniek die verschrikkelijk tekort schiet in zijn vorm, kan nooit positief beoordeeld worden.***
• Een (vecht-) realistische uitvoering:	***Karate-do is geen dans of showuitvoering. De uitvoering moet in termen van vechtkunst realistisch zijn, waarbij een juist begrip van de gebruikte technieken (bunkai) gedemonstreerd moet worden.***
• Een scherpe, energieke, krachtige uitvoering:	***De kracht en de snelheid van een techniek en de vastbeslotenheid, de wilskracht die nodig is om de techniek te doen slagen.***
• Juiste focus en concentratie van aandacht (Chakugan/Zanshin):	***Een toestand van zichtbaar volledige betrokkenheid. In Kumite bovendien de volledige concentratie, observatie en gewaarwording van de potentiële mogelijkheden van het de opponent om een (tegen)aanval uit te voeren.***
• Correcte timing:	***Een techniek uitvoeren exact op het moment en vanaf precies de juiste afstand zodat deze in het grootste effect zal resulteren. Als de techniek bijvoorbeeld wordt uitgevoerd op een zich naar achteren verplaatsend doel, dan zal dit het beoogde effect verminderen.***
• Juiste afstand:	***Juiste afstand verwijst eveneens naar het punt op of nabij het doel waar de techniek tot stilstand komt. Van een arm of beentechniek die tot stilstand komt tussen huidcontact en 2-5 cm. van het doel kan gezegd worden dat dit een juiste afstand is.***
• Goed ritme	
• Goede balans	
• Goede kime:	***Het focussen van kracht.***
• Goede ademhaling:	***Gebruik van juiste en goede ademhaling ter ondersteuning van kime.***
• Goede standen (dachi):	***Behalve een juiste vorm van de stand eveneens met juiste spanning in de benen en met de voeten plat op de vloer.***
• Juiste lichaamshouding(in hara):	***Lichaamshouding rechtop met een goede en juiste spanning van de rompmusculatuur. Heup rechtopstaand (vlak van knoop en achterzijde van de band horizontaal) erop toeziend dat de heupen tijdens het bewegen niet op en neer gaan.***

Techniek van de maand: Tetsui-Uchi

De Tetsui-Uchi betekent letterlijk "hamerslag". De "hamerslag" is de slag met de onderkant van de vuist. Hij komt in het kata voor de eerste keer voor in het Heian Shodan. Omdat hij daar van boven komt, wordt hij daar Otoshi-Tetsui-Uchi genoemd. De Otoshi-Tetsui-Uchi maak je als volgt:

- Je vuist begint in dezelfde positie als bij de Uchi-Uke.
- Vanaf daar gaat je vuist recht omhoog totdat hij bij je oor aan de tegenovergestelde kant van je lichaam zit.
- Hierna gaat je vuist met een ronde beweging over je hoofd naar het doel en raak je het doel met de onderkant van je vuist. Let erop dat je je vuist niet eerst laat zakken naar je schouder en daarna weer terug omhoog beweegt!

Behalve de Otoshi-Tetsui-Uchi is er ook de Yoko-Tetsui-Uchi. Deze slaat in op het doel vanaf de zijkant. In het kihon komt hij voor als de Kaiten Yoko-Tetsui-Uchi, waarbij je, naast de Tetsui-Uchi, ook een achterwaartse draai maakt. De Yoko-Tetsui-Uchi gaat als volgt:

- Je vuist begint op dezelfde plek, dus naast je lichaam, net als bij de Uchi-Uke.
- Vanaf daar beweeg je je elleboog richting je doel, totdat hij precies naar je doel wijst.
- Dan strek je je onderarm, waardoor de binnenkant van de vuist vanaf de zijkant het doel raakt.

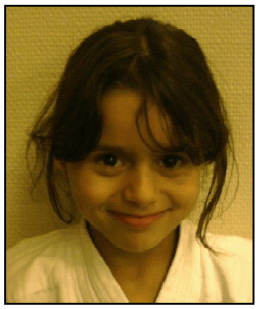
Uit den ouden doosch

Veel van onze leden hebben hun eerste les (en enige lessen) in de dojo van het Stedelijk Gymnasium gehad, maar hiervoor trainden we alleen maar in de gymzaal van het Gregorius. Ruim 5 jaar geleden werd de dojo van het Stedelijk Gymnasium officieel geopend door de wethouder Spekman, nu Tweede-Kamerlid en hét politieke talent van de PvdA.

Bijzondere uitspraken van de sensei

"It don't mean a thing, if it ain't got that flow."

Interview met: Chaïmae Sabahi



Chaïmae Sabahi is geboren op 4 maart 1998 en zit op de Lukasschool in Utrecht. Later wil ze, net als haar nichtje Siham, juffrouw worden.

Hoe ben je met karate begonnen?
Een heleboel familieleden zaten al op karate: M'n nichtjes Doenja en Siham, mijn neef Sammy en mijn broer Illias. Toen moest ik ook wel. In februari 2006 ging ik voor het eerst naar karate. Ik vond het toen meteen leuk, dus toen ben ik gebleven.

Wat wil je in het karate bereiken?
Ik wil een karatemeester worden. En ik wil de zwarte band halen. De allerhoogste!

Welke plaats heeft karate in je leven?
Net als Siham: de eerste plaats!

Wat vind je het leukst aan karate?
De kata. Daar zitten veel mooie bewegingen in. Ook de kumite, waar je tegenover elkaar staat, vind ik erg leuk. Daarin ben ik op het 5-scholen-toernooi ook kampioen mee geworden. Ik won toen van een bruine band en ik kreeg toen 2 bekers!

Vind je het leuk dat je nu in de jeugdselectie zit?
Ja, maar zaterdagochtend ben ik meestal nog wel een beetje slaperig. Mijn eerste wedstrijd is ongeveer in november en daarvoor ben ik best wel een beetje zenuwachtig. Ik denk niet dat ik ga winnen, maar ik ga erheen om veel te leren en voor de gezelligheid. Verder wil ik nog even zeggen dat iedereen heel gelukkig moet blijven met karate!

Agenda

woensdag 28 maart:
Alternatieve trainingslocatie:
Marco Pololaan 521

zaterdag 31 maart:
Alternatieve trainingslocatie:
Oude Kerkstraat 2A

zondag 1 april:
N.K. Senioren in Sporthal Lunetten, Utrecht

zaterdag 21 april:
Krokoyama Cup in Koblenz, Duitsland

zondag 22 april:
Dangraadexamens in Sporthal Lunetten, Utrecht

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