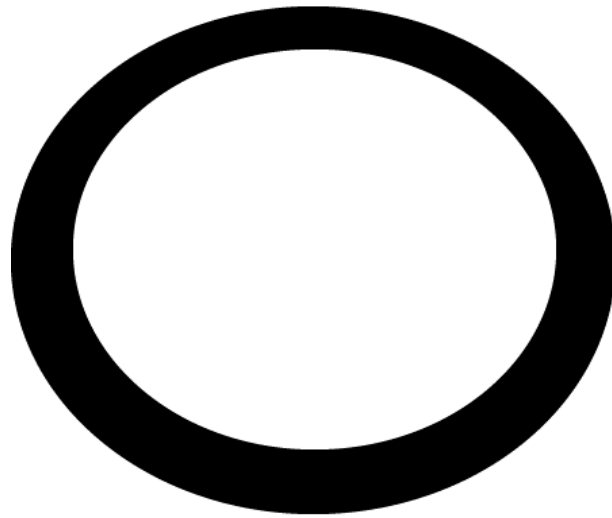


# Shu Ken Ma Shi



珠研磨師

## Clubkrant

Nummer 26 - april 2007

---

### In dit nummer:

- 2- Verjaardagskalender
- 2- Nieuws
- 3- **ShuKenMaShiSuperSurvivalKarateDoKamp 2007**
- 4- **Interview met: Elmo Diederiks**
- 4- Bijzondere uitspraken van de sensei
- 5- Anekdote
- 5- Uit den ouden doosch
- 6- **Techniek van de maand: Shuto-Uchi**
- 6- Agenda
- 6- Colofon
- 6- Strip



## Verjaardagskalender

11 april:  
Patrick de Lange

11 april:  
Marja Baggen

12 april  
Rik Albrecht

28 april:  
Iris de Hoog

30 april:  
Kate Thorne



## Nieuws

### Elmo Diederiks prolongeert Nederlandse Kata-Titel

Shu Ken Ma Shi's Elmo Diederiks is er tijdens de Nederlandse Karate-do Kampioenschappen te Rotterdam voor de tweede achtereenvolgende maal in geslaagd 1<sup>e</sup> te worden op het onderdeel Kata. Met overweldigend overwicht bleef hij ongeslagen in zijn poule. In een spannende finale wist hij ook Nationaal Kernploeggenoot Jeffrey ter Heijden voor te blijven. Met dit resultaat heeft Elmo zijn deelname aan de Europese Kampioenschappen, in Bratislava begin mei 2007, zeker gesteld.

Ook ons aller Sayra Aarts viel tijdens de NK in de prijzen en behaalde de 3e plaats. Sayra kampt sinds haar deelname aan het EK junioren met een knieblessure en heeft enige tijd rust moeten houden. Mede in verband daarmee is deze derde plaats, hoewel voor haar persoonlijk natuurlijk wel een beetje teleurstellend, toch een knappe prestatie. Zelf schreef zij hierover:

*"Sinds mijn deelname aan het EK in Turkije kamp ik met een knieblessure. Wat het precies was is voor een lange tijd een raadsel geweest. Het bleek uiteindelijk een jumpersknee te zijn wat is veroorzaakt door overbelasting.*

*Ik heb dus een tijd rust moeten houden en heb tot het NK niet kunnen trainen. In de tussentijd heb ik op 10 maart wel meegedaan aan de Dutch Open in Rotterdam, waar ik helaas het toernooi na mijn eerste ronde moest opgeven op advies van de EHBO. Mijn knie deed behoorlijk pijn, was dik en zat vol met vocht.*

*Afgelopen zondag op 1 april wilde ik ondanks mijn knieblessure toch de gok wagen, en deelnemen aan NK in Rotterdam. Ik was die week al begonnen met trainen en het ging over het algemeen wel aardig. Vlak voor het toernooi begon had ik afgesproken met Alwin. Hij heeft mijn knie goed gemasseerd en ingetapet zodat ik wat meer ondersteuning had.*

*Tijdens het toernooi ging het niet erg goed met mijn knie. Ze waren erg aan het zeuren en ik voelde me erg wankel. Maar gelukkig heb ik het toernooi niet op hoeven geven en heb 4 rondes kunnen draaien. In de eerste ronde stond ik tegenover Tanja van Achterberg die ik heb verslagen met een Kanku Dai. De tweede ronde stond ik oog in oog met een concurrent uit de Nederlandse selectie, namelijk Sanela Kosovic. Beide liepen we de Kanku Sho en ik won het duel met 1-4.*

*Na de sprongen en de trappen die in deze kata voorkomen ging het al bergafwaarts met mijn knieën. Maar gelukkig zwollen ze niet op en besloot ik toch naar de derde ronde te gaan. Hier kwam ik Nadia Bosch tegen met haar Gojushio Sho. Zelf draaide ik de Unsu, maar hier was ik niet tevreden over. Ik voerde de kata niet uit zoals ik hem uit kan voeren, er zat weinig kracht in en ik was erg onstabiel. Nadia won daarom dan ook terecht met 0-5.*

*Omdat nadia hierdoor in de finale belande had ik een herkansing tegen Sharon Bletterman. Omdat ik vorig jaar was gediskwalificeerd met mijn Sochin omdat ze dachten dat ik hem fout liep durfde ik hem niet nog een keer te lopen en gokte ik ondanks mijn blessure maar op mijn Gangaku. Ook over deze kata was ik ook niet tevreden maar met wat geluk versloeg ik Sharon's Unsu me 3-2.*

*Dankzij deze overwinning kreeg ik de bronzen plak om mijn nek gehangen. Ondanks een teleurstellende 3de plek ben ik best tevreden met mijn prestatie. Op het moment had ik namelijk ook niet beter kunnen presteren en heb ik eruit gehaald wat ik eruit kon halen."*



Ahlam Elyaakoubi viel 's middags in de prijzen bij het Kumite Dames tot 60 kilo. In deze categorie deden meerdere nationale kernploegleden mee en Ahlam wist toch een mooie bronzen medaille te bemachtigen; een zeer goede prestatie!

Heel hartelijk gefeliciteerd alledrie. We zijn allemaal weer verschrikkelijk trots op jullie.

#### **Andere uitslagen N.K.**

Bij de Nederlands Kampioenschappen Karate hebben Mariska Steenbeek (Kata individueel) en René Smaal (kumite -75 kg) hun Nederlandse titel met succes geprolonged. Mariska won in een spannende finale met 3-2 van Nadia Bosch, beide dames liepen de kata Gojushiho Dai. René Smaal moest het in de finale opnemen tegen Timothy Petersen. Een reprise van de Dutch Open 2007 waarin Petersen gediskwalificeerd werd. René gaf Petersen niet de kans in zijn spel te komen en won afgemeten met 5-1.

---

## **ShuKenMaShiSuperSurvivalKarateDoKamp 2007**

Beste allemaal,

Zoals reeds aangekondigd, wordt er voor de volwassen leden\* van Shu Ken Ma Shi weer een ShuKenMaShiSuperSurvivalKarateDoKamp georganiseerd in het weekend van 24/25/26 augustus 2007. We vertrekken op vrijdagavond rond een uur of 18.00 vanaf het Stedelijk Gymnasium naar de Ardennen. We verwachten zondag in de loop van de avond weer terug te zijn.



Het kamp gaat definitief door als de eerste 20 inschrijvingen binnen zijn. Aangezien augustus nog binnen het hoogseizoen valt, is het van belang op tijd te reserveren. Daarom zien we ons genoodzaakt de uiterste inschrijfdatum op 30 april 2007 te zetten. De inschrijving is definitief nadat het bedrag van jullie rekening is afgeschreven. Restitutie is daarna niet meer mogelijk, aangezien we dat geld dan zelf al hebben overgemaakt naar de betreffende reisorganisatie.

Naast de gebruikelijke Karate-do trainingen in de vrije natuur (Karatepak mee!) worden er diverse survivalactiviteiten ingekocht. Hoewel er ongetwijfeld enige fysieke inspanningen geleverd zullen moeten worden, zal anders dan bij de voorgaande edities het accent dit keer wat meer op "gezellig samen dingen ondernemen" komen te liggen dan op vreselijk afzien. (Gitaren mee!)



We hopen op een overweldigende belangstelling, zodat het ShuKenMaShiSuperSurvivalKarateDoKamp 2007 een even groot succes kan worden als het ShuKenMaShiSuperSurvivalKarateDoKamp 2005 en het ShuKenMaShiSuperSurvivalKarateDoKamp 2002; een belevenis van saamhorigheid waar nog jarenlang met plezier aan wordt teruggedacht.

Namens het Bestuur en ShuKenMaShiSuperSurvivalKarateDoKamp2007 organisatiecomité,

Frans Baggen

\*Onder "volwassen leden" rekenen wij die leden die in staat zijn zelfstandig en zonder de noodzaak van extra begeleiding voor zichzelf te kunnen zorgen en mee te kunnen doen met de volwassen activiteiten zonder dat het programma daarop moet worden aangepast. Uiteraard wordt er in alle gevallen in omgang en activiteiten gezorgd de veiligheid.

# Interview met: Elmo Diederiks



Elmo Diederiks is geboren op 18 september 1973 en werkt bij Philips Research in Eindhoven als projectleider. Op zondag 1 april heeft hij zijn Nederlandse Kata-Titel met succes verdedigd.

## **Hoe ben je begonnen met karate?**

*Ik heb eerst een hele tijd gezwommen. Toen ik in de 2<sup>e</sup> of 3<sup>e</sup> klas van de middelbare school zat, ben ik begonnen met karate. Ik had toen wat van die Bruce Lee films gezien en ik vond dat wel stoer.*

## **Hoe ben je bij Shu Ken Ma Shi terechtgekomen?**

*Toen ik in Delft studeerde, hadden ze daar geen Shotokan, maar wel Shaolin Kempo. Dat heb ik 7 jaar gedaan en ik heb daarin mijn eerste dan gehaald. Ook heb ik toen Taekwondo, Jiu-Jitsu en Wushu gedaan. Toen ik later in Eindhoven ging werken, ben ik daar bij El Hatri gaan trainen. Dat was het moment waarop ik wedstrijden ging doen, want kata ging erg goed. Ik vond karate toen niet meer "stoer", maar vooral goed voor mezelf. Je toont respect voor anderen en leert om eerst naar jezelf te wijzen, net als bij kata, want dat doe je in je eentje. Ik heb ongeveer 6 jaar bij El Hatri getraind, maar daar kon ik op een gegeven moment mij ei niet meer kwijt, ik had mijn eigen idee over karate. Daarom ben ik toen bij Frans gaan trainen, die ik nog kende uit de tijd dat hij nog bondscoach was. Hij heeft net weer een andere (volwassen) kijk op karate. Bovendien vind ik het een erg gezellige club!*

## **Op welke plaats komt karate in je leven?**

*Op de eerste plek komt m'n vriendin, dus komt karate op de 2<sup>e</sup>! Het is ook belangrijk geweest in m'n opvoeding. De club is een set mensen die met elkaar sporten en respect voor elkaar hebben en dat vind ik een prettige omgeving. Ik zou het raar vinden om geen karate meer te doen, het is voor mij een vast punt van inspiratie, waar je steeds nieuwe mensen leert kennen.*

## **Wat vind je het leukst aan karate?**

*Het constant aan jezelf werken, zowel fysiek als mentaal. En het ontmoeten van andere mensen.*

## **Hoe heb je het NK ervaren?**

*Het was wel snel weer. Het vorige NK (van 2006) was in november, dus het is nog maar 5 maanden geleden. Vanaf het begin heb ik de 1<sup>e</sup> plek als doel gehad en daarom heb ik me vanaf de 1<sup>e</sup> ronde direct volledig ingezet. Alle voorrondes heb ik met 5-0 gewonnen en dat geeft een lekker gevoel. Ik heb alles opgenomen op video en er zijn toch nog wel veel foutjes te verbeteren. Dat betekent dat ik de volgende keer nog beter zal zijn. Er valt altijd wel wat te verbeteren. Het was zeker wel spannend. De dag van te voren was ik erg zenuwachtig, maar als je er eenmaal staat, dan valt dat allemaal van je af en ga je ervoor. Je hoort helemaal niks meer. Toen ik met de warming-up bezig was, had m'n vriendin iets geroepen, maar dat had ik dus niet eens gehoord.*

## **Wat is je doel in het karate?**

*Op de korte termijn wil ik mijn kata verbeteren. Op de lange termijn wil ik een volwassener karate vinden, wil ik me proberen te verdiepen. Verbreden is ook leuk, maar het verdiepen, het bereiken van het meesterschap, vind ik belangrijker. Als je ouder wordt, kun je minder rekenen op je fysieke kracht en zul je moeten leren om natuurlijker te bewegen.*

Elmo heeft ook een eigen website, dus als je meer wilt weten, kijk dan op: [www.kata-elmo.nl](http://www.kata-elmo.nl)

---

## Bijzondere uitspraken van de sensei

*"Vallen leer je met vallen en opstaan."*



## Anekdote

Er was ten minste één zenpriester die daadwerkelijk een zeer bedreven krijgskunstenaar was: Takeda Motsugai (1794 - 1869), stichter van de Fusen School voor Krijgskunst. Motsugai, die de bijnaam "Vuistpriester" droeg, ging in lompen gekleed en werd dikwijls voor een gewone bedelaar aangezien. Op een dag liep Motsugai langs een trainingszaal waar een groep soldaten oefende in het vechten met de bajonet. Motsugai ging naar binnen om een kijkje te nemen en de soldaten stoorden zich aan hem, denkend dat hij hen in de maling nam. De drilmeester daagde Motsugai uit tot een duel, in de veronderstelling dat de schooiende monnik een gemakkelijk oefendoelwit zou vormen om aan het lemmet te rijgen.

"Ik ben een monnik, dus ik mag geen wapen gebruiken, maar ik heb deze," zei Motsugai, terwijl hij twee houten kommen uit zijn knapzak haalde.

Toen de furieuze drilmeester zijn bajonet naar Motsugai's borst stootte, klemde de monnik het lemmet tussen de twee kommen vast en legde de aanval stil. Vervolgens liet Motsugai plots zijn grip los; de drilmeester veerde achteruit en landde plat op zijn rug. Nu hij beseftte dat er een meesterlijke krijgskunstenaar voor hem stond, maakte de drilmeester een diepe buiging ter verontschuldiging.

Volgens de overlevering werd de machtige Motsugai eens door een vrouwelijke krijger tot een onbesliste krachtmeting gedwongen. Vrouwe Shuei van de Matsudaira-clan daagde op 27-jarige leeftijd Motsugai uit tot een duel. Het wapen van haar keuze: een zeventig kilogram zware ijzeren hellebaard. Na een dag en een nacht met Shuei te hebben gevochten, verklaarde Motsugai de strijd onbeslist.

---

## Uit den ouden doosch

Als opwarmertje voor het aankomende ShuKenMaShiSuperSurvivalKarateDoKamp 2007, hieronder een foto van het ShuKenMaShiSuperSurvivalKarateDoKamp 2002, dat dit jaar natuurlijk ruimschoots overtroffen gaat worden!



## Techniek van de maand: Shuto-Uchi

Deze maand: De Shuto-Uchi: de slag met de snijkant van je hand. Deze snijkant gebruik je ook in de Shuto-Uke, maar, zoals het woord al zegt, betreft het daar een wering (die je overigens ook als aanval kunt gebruiken). Het grootste verschil tussen de twee is dat de Shuto-Uke van binnen naar buiten gaat en de Shuto-Uchi van diagonaal van boven naar beneden en van buiten naar binnen. De Shuto-Uchi maak je als volgt:

- Je hand is van het begin tot het einde geopend. Je vingers bevinden zich tegen elkaar aan. De duim wordt naar de rugzijde van de hand getrokken, waardoor de handrug op spanning komt.
- Je hand begint hoog boven en naast je hoofd. (De "handen-omhoog-of-ik-schiet"-positie). Een veel gemaakte fout is dat mensen de hand vanaf hun oor laten vertrekken, maar dat is niet juist.
- Door een swing met je heupen te maken, breng je je arm in beweging.
- Je hand beweegt in een swiepende beweging als een zwaard naar het doel toe, totdat je uiteindelijk met de snijkant van je hand het doel raakt.
- De impact van de slag wordt ondersteund door je voorwaartse en neerwaartse lichaamsverplaatsing. Als je deze techniek maakt met dezelfde arm als waar je been voor staat, dan is je heup afgedraaid in hanmi-positie. Als je hem met je gyaku-hand maakt, dan bevind je heup zich uiteindelijk in de voorwaartse shomen-positie.



## Agenda

*zaterdag 21 april:*  
Krokoyama Cup in Koblenz,  
Duitsland

*zondag 22 april:*  
Dangraadexamens in Sporthal  
Lunetten, Utrecht

*zondag 29 april:*  
14<sup>e</sup> Open El Hatri Kumite  
Toernooi

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

*zaterdag 9 juni:*  
Rotterdam Cup in  
Topsportcentrum Rotterdam

*vrijdag 19 oktober:*  
W.K. Junioren en Cadetten in  
Istanbul, Turkije

## Colofon

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

## Strip

