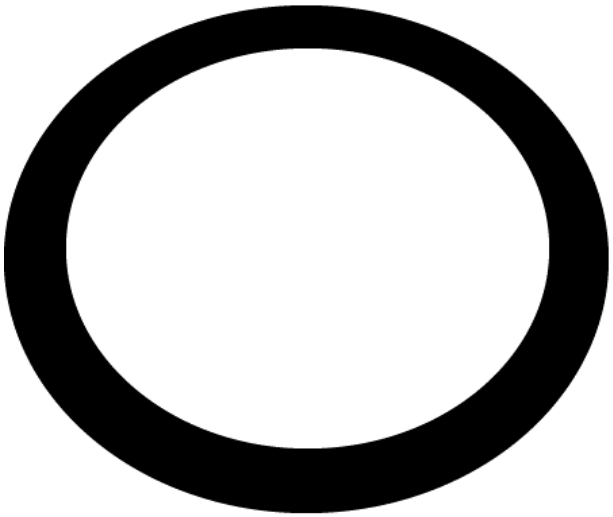
Shu Ken Ma Shi



珠研磨師

Clubkrant

Nummer 27 – mei 2007

In dit nummer:

2- Verjaardagskalender
2- Nieuws
3- Techniek van de maand: Nukite
4- Interview met: Tobias Dansen
4- Agenda
4- Colofon
4- Strip

Verjaardags-kalender

4 mei:
Vivian Sonnega

17 mei:
Jan-Willem Bos

20 mei:
Robin Bongers

21 mei:
Richard Ghurahoo

23 mei:
Dymph Bruijnes

24 mei:
Gabriëla Aarts

26 mei:
Doenja Hertog

Nieuws

Luc eerste dan, Sammy en Tobias tweede dan
Zondag 21 april 2007 werden er weer landelijke dangraad examens afgenomen in Sporthal Lunetten te Utrecht. Luc Aerssens stond al vroeg op de mat om examen te doen voor de zwarte band (eerste dan), bijgestaand door zijn maatje Sammy Hertog. Luc was bijzonder blij eindelijk zijn zwarte band te behalen. Hij heeft een uitstekend examen gedaan.

Daarna was het de buurt aan Tobias Dansen, bijgestaan door Gjalt van Hes en aan Sammy, bijgestaan door Luc met zijn nieuwe zwarte band, voor het examen voor de tweede dan. Zowel Sammy als Tobias draaiden bijzonder goed. Het zag er allemaal uiterst scherp uit en je kon duidelijk zien dat er naar een piekmoment was toegewerkt. Nog een speciale vermelding verdient Sammy, vanwege de vele complimenten die Frans mocht ontvangen voor zijn uitstekende niveau!!!

Alle kandidaten behaalden hun dangraad en daarmee is het slagingspercentage van 100% van de leerlingen van Frans op dangraadexamens behouden. Een zware verantwoordelijkheid om dit zo te houden, rust dus op de schouders van alle toekomstige kandidaten. Keihard trainen geblazen dus…

Stage Sensei Dirk Heene
André Brockbernd nodigt jullie ook dit keer weer uit om deel te nemen aan een karatestage van Dirk Heene in de Dokan dojo (Herman Jordanlaan te Zeist) op woensdag 30 mei 2007. Degenen die al eerder naar zo'n stage geweest zijn, weten dat dit steeds weer een geweldige belevenis is. De aanvangstijd is 19.30 uur. De duur van de training is ongeveer 1,5 uur. Deelname is gratis. Volledigheidshalve meld André jullie dat deze stage alleen bedoeld is leerlingen van de aangeschreven leraren en dus niet voor leerlingen van andere scholen. Jullie moeten bovendien wel bruine of zwarte bander zijn. Wanneer je deel wilt nemen aan deze bijzondere training stuur dan voor 10 mei een mailtje naar Frans.

Alternatieve locatie tijdens schoolexamens op het Stedelijk Gymnasium in Mei
Vanwege de landelijke schoolexamens kunnen we in de periode van maandag 14 mei t/m zaterdag 2 juni niet terecht in het Stedelijk Gymnasium. Alle trainingen worden dan gehouden op Marco Pololaan 521. Het gaat om de volgende data en tijden:

- Maandagen van 19:00 - 21:30 uur - op 14 mei, 21 mei en 4 juni
- Woensdagen van 19:00 - 21:00 uur - op 16 mei, 23 mei en 30 mei
- Zaterdagochtenden van 9:00 - 11:30 uur - op 19 mei, 26 mei en 2 juni

Kijk voor een routebeschrijving naar de Marco Pololaan op www.shukenmashi.nl.

Zaterdag 5 mei is het bevrijdingsdag en maandag 28 mei is het Pinksteren, dus op die dagen is er geen training.

Wen Liem winnaar KBN Ledenactie
Wen was zeer verrast toen hij op zondag 25 maart 2007 zijn e-mail opende: "Ik was haast vergeten dat ik had meegedaan en in die week had ik nog geen tijd gehad om mijn mail te lezen."

In de vorige editie van de elektronische nieuwsbrief stond een leuke actie: Kans op een gratis Adidas outfit ter waarde van 300 Euro. Ontvangers van de nieuwsbrief konden zich aanmelden op de website van Musubi Sports. Op 20 maart is uit alle aanmeldingen een winnaar getrokken en dat was onze Wen! Hij heeft zijn prijs opgehaald in de showroom van Musubi Sports in Amstelveen. Wat nam hij mee? Een karate-gi, een tok en een band voor zichzelf; een schop- & stootkussen voor op de sportschool en een band, een sporttas en een T-shirt voor zijn vriendin. En een extra tas om alles in mee te nemen.

Alwin de Vos van Musubi Sports: "Aardige vent die Wen. Gefeliciteerd!"

Stage Sensei Sidney Leijenhorst
Op zaterdag 12 mei van 10:00 tot 16:00 is er in trainingscentrum KenKon in Wageningen een stage van Sensei Sidney Leijenhorst, 5e dan IOGKF. Volgens Frans is deze stage zeker de moeite waard en erg interessant. Sidney Leijenhorst doet Okinawa Goju-Ryu en is echt een autoriteit op dat gebied. De stage is toegankelijk vanaf 3e kyu. Voor meer informatie en opgave, zie: www.kenkon.org.

Leerlingen gevraagd t.b.v. opleiding dojo-assistent
Zoals jullie wellicht weten, geeft onze sensei Frans Baggen aan de opleiding tot karatedo-leraar les in het vak lesgeven: methodiek/didactiek. Daar krijgen karateka dus les in hoe je moet lesgeven. Om les te kunnen geven heb je natuurlijk leerlingen nodig, dus tijdens de opleiding willen ze ook altijd "oefenen" op echte leerlingen; op jou dus. De eerstvolgende keer dat ze dat gaan doen is zaterdag 9 juni. Voor deze dag zijn karatedo-leerlingen nodig van alle niveaus, van witte band t/m 3e dan. Je wordt dan verwacht op Sportcentrum Olympos, Uppsalalaan 3 op de Uithof. De les begint om 15.00 uur en duurt tot 17.00 uur. Je dient om 14.45 aanwezig te zijn.

Voor jou zou dat dan betekenen dat je privé-les krijgt en door een aantal zwarte banders eens goed onder de loep genomen wordt om te kijken wat er aan jou karate verbeterd zou kunnen worden. Uiteraard allemaal onder toeziend oog van Frans. Bovendien zul je ook de gelegenheid krijgen aan te geven hoe jij e.e.a. ervaren hebt en wat jij denkt dat er goed of juist iets minder goed was aan de les die je gekregen hebt. Degenen die dit al eens een keer eerder hebben meegemaakt zullen je vertellen dat dit altijd een hartstikke leuke ervaring is! Als je mee wilt doen, kun je je opgeven tijdens de trainingen bij Frans, of via de mail: fransbaggen@shukenmashi.nl.

Techniek van de maand: Nukite

Deze maand: de Nukite. De Nukite is de steek met de vingers. In het kata komt hij voor het eerst voor in Heian Nidan. Daar wordt hij gemaakt in combinatie met de Osae-Uke, de wering met de open hand, waarbij je de aanval naar beneden slaat. De arm waarmee je de Nukite maakt, steunt dan op de arm waarmee je de Osae-Uke maakt. De Nukite maak je op de volgende manier:

- Je hand begint op dezelfde plek als bij een stoot, dus in hikite-positie. Het verschil met de normale hikite is echter dat de hand nu al geopend is. De handpalm wijst naar boven.
- De beweging is grotendeels gelijk aan de stoot, maar je hand blijft de hele tijd geopend, zodat je uiteindelijk met de punt van je vingers het doel raakt. Dit kan op drie manieren: Met de handpalm naar boven, naar beneden of naar de zijkant, vergelijkbaar met de gewone stoot, de Seiken-Tsuki, de Tate-Tsuki (handpalm naar de zijkant) en de Ura-Tsuki (handpalm naar boven).

Interview met: Tobias Dansen

Tobias Dansen is geboren op 6 november 1973. Hij is wetenschappelijk onderzoeker in het UMC in Utrecht op het gebied van basaal kankeronderzoek.

Hoe ben je met karate begonnen?
Toen ik 14 was, ben ik met een vriend van school meegegaan naar een Wado-school in Arnhem. Na 2 jaar ben ik hiermee gestopt, maar ik vond het nog steeds leuk. Toen ik ging studeren, ging ik trainen bij Mesa Cosa (het huidige Olympos). Daar werd toen lesgegeven door André Brockbernd. Ik heb daar ook nog lesgehad van Dimitra Limneos en Hans Harthoorn.

Hoe ben je bij Shu Ken Ma Shi terechtgekomen?
Toen ik dus bij Olmpos trainde, gaf Frans les bij O-Ki-Do, de studenten karate vereniging, waar ik ook trainde. Later opende Frans zijn eigen school en toen ben ik daar gaan trainen.

Welke plaats heeft karate in je leven?
Een hele belangrijke plek. Het is een goede uitlaatklep.Op mijn werk moet ik veel nadenken en een manier om niet aan m'n werk te denken is fysiek ook moe zijn en karate is daar prima voor.

Wat vind je het leukst aan karate?
Dat je af en toe opeens een inzicht krijgt waardoor je een beweging met een ander gevoel maakt; een stapje verder in je gevoel. En dat je altijd blijft leren.

Je bent pas 2e dan geworden. Hoe heb je dat ervaren?
Het was erg leuk. Ik heb er lang en hard voor getraind en soms had ik niet zoveel zin meer in het examenprogramma, dus ik keek uit naar het examen om te laten zien wat ik kon en de volgende stap te maken. Het ging lekker, ook met Gjalt. Je moet lang met elkaar trainen voordat je het goede gevoel hebt en met Gjalt kwam dat precies op tijd.

Agenda

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

zaterdag 12 mei:
Stage van Sensei Sidney Leijenhorst bij KenKon in Wageningen

maandag 14 mei t/m zaterdag 2 juni:
Alternatieve trainingslocatie

woensdag 30 mei:
Stage van Sensei Dirk Heene bij Dokan in Zeist

zaterdag 9 juni:
Rotterdam Cup in Topsportcentrum Rotterdam

vrijdag 24 t/m zondag 26 augustus:
SKMS Super Survival Kamp

Colofon

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

Strip