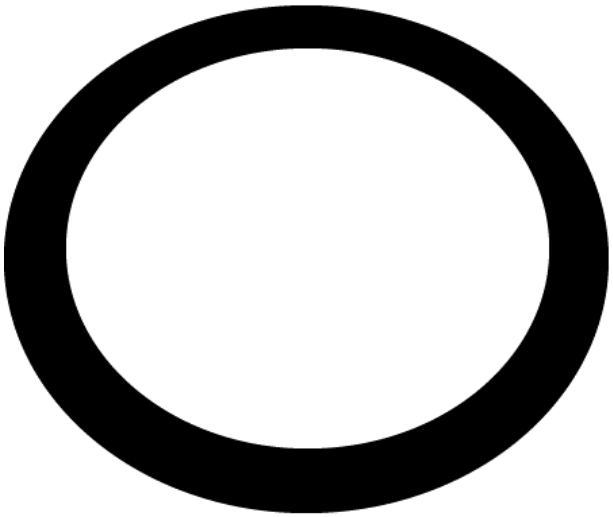
Shu Ken Ma Shi



珠研磨師

Clubkrant

Nummer 28 – juni 2007

In dit nummer:

2- Verjaardagskalender
2- Nieuws
3- Techniek van de maand: Haishu
3- Geslaagde les stemgebruik
4- Jeugdkataselectie sluit jaar buitengewoon succesvol af
5- Stage Professor Pierluigi Aschieri
7- (Hogere) Dangraadexamens
7- Kalligrafie
8- Interview met: Gerda Doppenberg
8- Agenda
8- Colofon
8- Strip

Verjaardags-kalender

3 juni:
Sayra Aarts

10 juni:
Joyce van Soest

13 juni:
Lennard Hendriks

19 juni:
Ardon Fedi

21 juni:
Robert de Wijn

29 juni:
Gert-Jan Schouten

7 juli:
Rutger van Petersen

21 juli:
Kimberly Aarts

26 juli:
Sabien van der Schoot

3 augustus:
Adriaan Schipper

4 augustus:
Edward MacGillavry

6 augustus:
Marco Miceli

8 augustus:
Siham Sebahi

9 augustus:
Hilco van Elten

19 augustus:
Saskia Pothoven

24 augustus:
Jan Aarts

29 augustus:
Els van Venrooij

30 augustus:
Luc Aerssens

Nieuws

Kyugraadexamens juni
De kyugraadexamens vinden dit seizoen plaats op maandagavond 25 juni. Jeugd tot en met 14 jaar van 19:00 tot 20:00 en 15+ vanaf 20.00.

Na afloop van de examens is er de gebruikelijke jaarafsluitende borrel. Ook als je geen examen hebt gedaan, ben je daartoe van harte uitgenodigd.

Zomertrainingen
Na de kyugraadexamens en de afsluitende borrel op maandagavond 25 juni, zullen de lessen gaan draaien volgens het zomertrainingsschema: 1x per week, elke maandagavond van 19.30 tot 21.00 uur, voor alle niveaus en leeftijden. Vanaf maandagavond 3 september zullen de trainingen weer volgens het gebruikelijke schema worden hervat.

Elmo Diederiks' Europees Kampioenschap
Ondanks zijn leeftijd van 33 jaar, was het voor Elmo Diederiks de eerste keer dat hij deel mocht nemen aan de Europese Kampioenschappen. Dat is natuurlijk op zich een fantastische prestatie en een geweldige ervaring en belevenis.

Helaas zat er niet meer in dan een eerste ronde. Hij verloor van de Poolse Mateusz Wolny en kreeg geen herkansing toen bleek dat deze Pool zelf kansloos was tegen de absolute favoriet uit Italië, Luca Valdesi, die zowel met het Italiaanse kata-team als individueel met het goud naar huis mocht gaan.

Kimberly en Gabriëla Aarts Goud op Open Hoornse
Zondag 13 mei werden voor het eerst de Internationale Open Hoornse Karate Kampioen-schappen gehouden. Kimberly en Gabriëla waren hier ook aanwezig, bijgestaan door coach en vader Jan Aarts.

Kimberly mocht al snel aan de slag en zij kreeg elke keer alledrie de vlaggen van de scheidsrechter en daardoor is ze met recht eerste geworden.

Later op de ochtend draaide Gabriëla haar partijen en ook zij won ze allemaal. Twee maal goud voor de familie Aarts dus. Goed gedaan meiden!

Techniek van de maand: Haishu

De Haishu is de techniek met de achterkant van de hand. Je kunt hem als verdediging gebruiken (Haishu-Uke) of als slag (Haishu-Uchi). Hij wordt op de volgende manier gemaakt:

- Je arm begint aan de andere kant van je lichaam, net als bij de Uchi-Uke.
- Je hand bevindt zich nu al in de uiteindelijke positie, namelijk open, in één lijn met je onderarm en met de duim gebogen, net als bij de Shuto-Uke.
- Je beweegt je elleboog zo dat hij naar je doel toe wijst.
- Dan hou je je bovenarm stil en laat je je onderarm richting je doel "klappen".
- Op het laatste moment draai je je onderarm, zodat je met de achterkant van je hand je doel raakt, of een aanval weert.

In het kata komt deze techniek o.a. voor in Tekki-Shodan, waar je hem zijwaarts in Kiba-Dachi maakt en in Kanku-Dai, waar je hem op jodan-hoogte maakt, waarbij de onderarm gebogen is.

Geslaagde les stemgebruik

Afgelopen maandag 4 juni heeft professioneel zanger Hans de Vries een gastles verzorgd op verzoek van Frans. Het was een interactieve avond waar we wat basisinfo over stemgebruik leerden, maar vooral ook zelf aan de slag gingen met onze stem, wat soms wel hilarische momenten opleverde; er kwamen vreemde kreten uit de dojo. Ook werd de parallel tussen stemgebruik en karatebewegingen steeds benadrukt, wat het een bijzonder interessante les maakte.

Aan het einde mocht iedereen zijn (verbeterde) kiai uitproberen en kreeg iedereen feedback van Hans. En ook Hans zelf is er achter gekomen dat hij beter in de vechtkunsten is dan hij dacht! Zo zie je maar weer; ademhaling is een essentieel onderdeel van karate.

Hans en Frans, bedankt voor deze boeiende les!

Jeugdkataselectie sluit jaar buitengewoon succesvol af

Van onze verslaggever: Doenja Hertog

Intensieve trainingen
Na afloop van de katatrainingen op zaterdagochtend, wordt er zoals jullie weten bij Shu Ken Ma Shi aan een select groepje jeugdleden extra katatraining gegeven. Bij deze jeugd kata-wedstrijdselectie wordt er gericht getraind op deelname aan katawedstrijden. Een heel jaar lang hebben de selectieleden met elkaar opgetrokken en intensief samen getraind. Zo is het inmiddels een hechte groep geworden. Er is tijdens de trainingen een jaar lang veel aandacht besteed aan de presentatie van de kata. Er is gewerkt aan de basis technieken, de lichaamshouding, de standen en verplaatsingen en aan het opbouwen van kracht. En nu, aan het eind van het seizoen was het dan eindelijk zover, dat onze selectieleden tijdens echte wedstrijden mochten laten zien wat ze allemaal geleerd hebben dit jaar.

Maar liefst 2x in de prijzen!
Zondag 10 juni mochten Kimberly, Saskia, Dymph en Ilias meedoen aan het Nederlands Kampioenschap Kata Jeugd in Apeldoorn. Op zondag 17 juni hebben Chaimae, Siham, Saskia, Dymph en Ilias meegedaan aan de Funakoshi Cup in Alkmaar. Tijdens de Funakoshi Cup Katawedstrijden in Alkmaar lukte het de jeugdselectieleden van Shu Ken Ma Shi om in de prijzen te vallen: Siham bereikte de 3e plaats en Ilias de 2e plaats. Heel hartelijk gefeliciteerd allebei!

Ook de andere drie meiden hebben heel hard staan knokken. Saskia wist tot de 2e ronde door te dringen en Dymph tot de derde ronde. Chaimae lukte het zelfs om helemaal tot in de 5e ronde door te dringen, maar helaas vielen zij op het druk bezette veld net buiten de prijzen en belandde op een toch hele knappe 4e plaats.

Hierboven de hele selectie

Nationaal Kampioenschap

Ook een week eerder waren er, zoals gezegd, wedstrijden in Apeldoorn. Het ging daar om het bijzonder prestigieuze Nationale Kampioenschap. Om op tijd in Apeldoorn te zijn, moesten Saskia, Dymph en Ilias al heel vroeg (06.10) met de trein mee. Vooral Saskia had het er aanvankelijk moeilijk mee dat ze zo vroeg haar bed uit zou moeten, maar eenmaal in de trein bleek het allemaal toch hartstikke gezellig. Zij hebben daar enorm hun best gedaan en coaches Sammy en Doenja blij verrast met hun prestaties. Helaas mocht het niet baten en zijn er geen prijzen gewonnen. Het viel een beetje tegen dat er alleen maar leeftijdscategorieën waren en er niet op band werd geselecteerd. Desalniettemin verdienen ze allemaal een klopje op de schouder voor hun prestatie, zeker als je bedenkt dat zij het tegen bruine banders op hebben moeten nemen en hebben staan knokken tot het eind. Zo goed als de selectieleden hun kata daar liepen, hadden ze het hen nog nooit zien doen tijdens de trainingen. Dat betekent dus dat ze de volgende lessen nog hogere en strengere eisen kunnen stellen aan de inzet en de kwaliteit van de kata tijdens de trainingen. Want alleen als je steeds aanwezig bent op de trainingen en je ook tijdens de trainingen altijd je uiterste best doet om maximaal te presteren, kun je je eigen niveau steeds beter maken en een echte karatekampioen worden.

Succesvol jaar

Natuurlijk herinneren we ons allemaal ook nog de vele prijzen die door de gezusters Aarts behaald zijn het afgelopen seizoen. Coaches Sammy en Doenja kijken dan ook trots terug op een geslaagd jaar. Uiteraard zullen de katajeugdselectietrainingen ook na de zomerstop volgend jaar weer worden voortgezet.

Hiernaast lijkt Ilias de enige die blij is met zijn prijs…

Stage Professor Pierluigi Aschieri

De KBN organiseert 8 en 9 september een stage van Professor Pierluigi Aschieri. Professor Aschieri is zonder enige twijfel toonaangevend in de wereld op ongeveer ieder gebied, maar vooral op katagebied. Voor een volledig overzicht van alles wat deze man te bieden heeft en voor de juiste trainingstijden, kijk op de poster op de volgende pagina of op de site van de KBN voor details over wanneer welke trainingen worden gegeven.

Op 8 september zijn er diverse trainingen voor karateka van allerlei leeftijden en graden, op zondag 9 september zijn er speciale trainingen voor selectieleden en ook voor docenten.

Deze stage is een must om bij te wonen, dus schrijf het alvast in je agenda en geef je zo snel mogelijk op. Er zijn geen kosten aan de stage verbonden, je moet je wel van tevoren inschrijven bij de KBN. Doe dat snel, deze stage wil je niet missen!

Karate-Do Bond Nederland

KARATE STAGE EN SEMINAR

Prof. Pierluigi Aschieri

8e DAN
W.K.F.

PROGRAMMA

De Karate-do Bond Nederland organiseert op 8 en 9 september a.s. een stage met Prof. Pierluigi Aschieri voor top- en breedtesport.

Zaterdag 8 september Topsporthal:

10.00 – 12.00 uur	Jeugdleden 12 t/m 15 jaar vanaf 6e kyu Training (theorie en praktijk)
13.00 – 14.30 uur	Karateka's vanaf 15 jaar 6e kyu t/m 3e kyu Training (theorie en praktijk)
14.30 – 16.00 uur	Karateka's vanaf 15 jaar en 2e kyu, dangraadhouders Training: techniek, kata en bunkai
16.15 – 17.45 uur	Nationale kataselectie kadetten/junioren/senioren KBN

Zondag 9 september Sportcentrum Olympos:

09.00 – 10.15 uur	Nationale jeugdselectie kata KBN
10.15 – 12.15 uur	Nationale kata selectie kadetten/junioren/senioren KBN
13.30 – 15.30 uur	Leraren, leraren in opleiding en kader KBN Seminar en training

De stage wordt aangeboden door de KBN aan alle leden, geen toegangsheffing.
Aanmelden: kbnstage@karatebond.nl

ROTTERDAM - TOPSPORTCENTRUM - ZATERDAG 8 SEPTEMBER A.S.
UTRECHT - SPORTCOMPLEX OLYMPOS - ZONDAG 9 SEPTEMBER A.S.

TECHNISCH DIRECTEUR KATA EN KUMITE VAN DE ITALIAANSE BOND (FILIKAM), 8e DAN.
PROFESSOR IN DE BIO-MECHANICA VERBONDEN AAN DE FACULTEIT VAN DE UNIVERSITEIT VAN 'LA SAPIENZA' IN ROME MET ALS SPECIALISATIE SPORTGENEESKUNDE.
EXPERT IN DE NEURO-COGNITIEVE WETENSCHAP M.B.T. BEWEGINGSACTIVITEITEN.
PROFESSOR IN DE THEORIE EN METHODOLOGIE VOOR ONDERWIJS EN TRAINING IN BEWEGINGSWETENSCHAPPEN VERBONDEN AAN DE FACULTEIT VAN DE UNIVERSITEIT AQUILA.
DOCENT AAN DE SPORTACADEMIE VAN HET OLYMPISCH COMITÉ IN ROME.
LID VAN DE TECHNISCHE COMMISSIE VAN DE WERELD KARATE FEDERATIE.
GRONDLEGGER VAN HET CONCEPT VOOR BEWEGINGS- EN CONCENTRATIE OEFENINGEN VOOR JEUGDKARATE.

(Hogere) Dangraadexamens

door: Frans Baggen

Op de site onder "examens/dangraadhouders" kun je zien, dat er zich inmiddels een aardig groepje begint te vormen dat qua tijd toe begint te geraken aan een volgend dangraadexamen. Het is niet voor niets dat ik dat er zo expliciet op heb laten zetten. Als jij daarvoor in aanmerking denkt te komen en daar ook de ambitie toe hebt, dan is het goed mij dat kenbaar te maken. Naar aanleiding van vragen van enkelen van jullie en om onduidelijkheid over de "procedure" te voorkomen wil ik bij deze een woord wijden aan het in aanmerking (willen) komen voor een hoger dangraadexamen.

Zoals wel bekend zal zijn, ben ik als het dangraadexamens betreft geen Sinterklaas en krijg je van mij pas een handtekening onder je aanvraag als ik er vertrouwen in heb dat je zelfs op een slechte dag een goede kans van slagen hebt. Tot op heden is er nog nooit iemand met mijn handtekening op zijn formulier voor een dangraadexamen gezakt en ik ben wel zo ijdel dat ik dat graag zo wil houden. Ik ben voor wat dat betreft behoorlijk overtuigd van mijn eigen beoordelingsvermogen. Of om het wat anders te formuleren: Ik wil voorkomen dat jij jezelf (en daarmee mij) voor joker zet tijdens het examen. Ik wil dat je trots kunt zijn op wat je hebt bereikt.

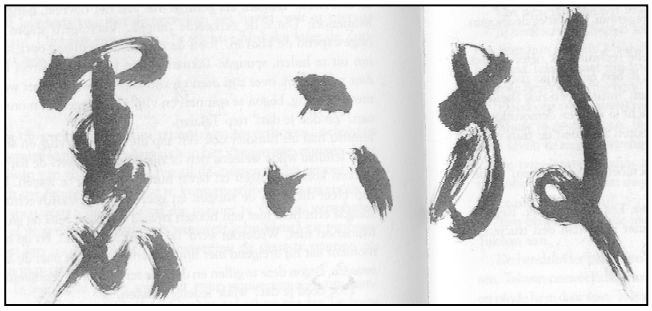
Zoals jullie zelf ook wel zullen begrijpen, is het wel of niet examen kunnen doen immers niet alleen afhankelijk het aantal jaren dat het geleden is dat er examen gedaan is. Veel belangrijker is het aantal trainingsuren dat je actief geweest bent na een vorig examen. Aan een ieder is het verder vrij te laten zien of zij bereid zijn de benodigde investeringen te doen en te laten zien en de benodigde jarenlange commitment te demonstreren. En als de karateka uiteindelijk een zodanig niveau bereikt heeft dat dit m.i. een extra dangraad rechtvaardigt, dan heb je bij het toewerken naar het daadwerkelijke examen en het voorbereiden van het examenprogramma natuurlijk van ganser harte mijn ondersteuning.

Toch is het ook een reële observatie dat mensen verschillen in talent en mogelijkheden. Om expliciet naar een examen toe te gaan trainen, wordt pas zinvol als de aspirant examenkandidaat bepaalde voorwaardelijke vaardigheden beheerst. Als ik dat zelf constateer dan zal ik daar naar jou toe zeker op enig moment zeker een hint over geven. Het is dan verder aan jou of je de tijd vrij kunt en wilt maken om naar dat examen toe te gaan trainen.

Ten overvloede en hopelijk volstrekt overbodig tenslotte nog even dit: Examen mogen doen heeft helemaal niets te maken met of ik jou waardeer als mens of niet. Iedereen heeft ergens zijn plafond. Of je nu examen wilt gaan doen of niet: Het is voor mij vanzelfsprekend dat ik iedereen die bij mij komt trainen altijd wil ondersteunen bij het ontwikkelen van het karateniveau en wat daar verder ook nog meer bij komt kijken, uiteraard binnen de beperkingen van mijn eigen vermogen en inzicht. We zijn tenslotte allemaal mens, en op weg.

Kalligrafie

"Ho Ge Jaku" (lees van rechts naar links), door Takuan. Deze drie karakters betekenen: "Werp alles van je af!" Dat was de kern van Takuans onderricht aan zijn samoeraivolgelingen. Om meesterschap te bereiken, moest men zich ontdoen van gehechtheid aan zowel bijzondere technieken als ideeen over het zelf: "Wek de geest zonder hem ook maar ergens te laten rusten."



Interview met: Gerda Doppenberg

Gerda Doppenberg is geboren op 22 januari 86 en studeert Rechten aan de Universiteit Utrecht. Ze heeft ook een baan bij horeca-uitzendbureau Mise-en-Place.

Hoe ben je met karate begonnen?
In de 2e klas van de middelbare school was er een meisje die was verhuisd van Tiel naar Apeldoorn. Ze had daarvoor al op karate gezeten en wilde dat weer gaan doen. Mij leek dat ook leuk en dus zijn we samen bij Jaap Smaal gaan trainen. Dat is nu 8 jaar geleden.

Hoe ben je bij Shu Ken Ma Shi terechtgekomen?
Toen ik naar Utrecht verhuisde heb ik een half jaar geen karate gedaan. Ik hoorde van iemand over de club van Frans en ben toen gaan kijken. Daar kwam ik toen Doenja tegen, die ik nog kende van de wedstrijden vroeger. Toen ben ik hier gaan trainen en dat is nu 2 jaar geleden.

Welke plaats heeft karate in je leven?
De 6e plaats. M'n vriend, m'n vriendinnen, m'n studie, familie en werk gaan wel voor. M'n werk is eigenlijk een halve studentenvereniging, want er werken alleen maar studenten, dus het is een groot deel van mijn sociale leven.

Wat wil je bereiken in het karate?
Vroeger wilde ik graag wedstrijden winnen en de zwarte band halen.Nu vind ik het vooral leuk om met mezelf in balans te zijn en aan m'n conditie te werken. Ik vind niet zozeer de derde dan of het winnen van een prijs belangrijk, maar meer de ontwikkeling van mezelf.

Wat vind je het leukst aan karate?
Kata. Dat heb ik vroeger ook in wedstrijden gedaan.Vrij vechten vind ik ook leuk, maar daar heb ik nooit wedstrijden in gedaan. Bij Jaap Smaal deden we dat meer dan hier, gewoon handschoentjes aan en gaatjes zoeken. Maar kata vind ik het leukste. Je bent jezelf constant aan het verbeteren en dan gaat de tijd erg snel!

Agenda

zaterdag 23 en zondag 24 juni:
Stage Richard Amos, 6e dan, in Zandvoort en Amsterdam

maandag 25 juni:
Kyugraadexamens en afsluitende borrel

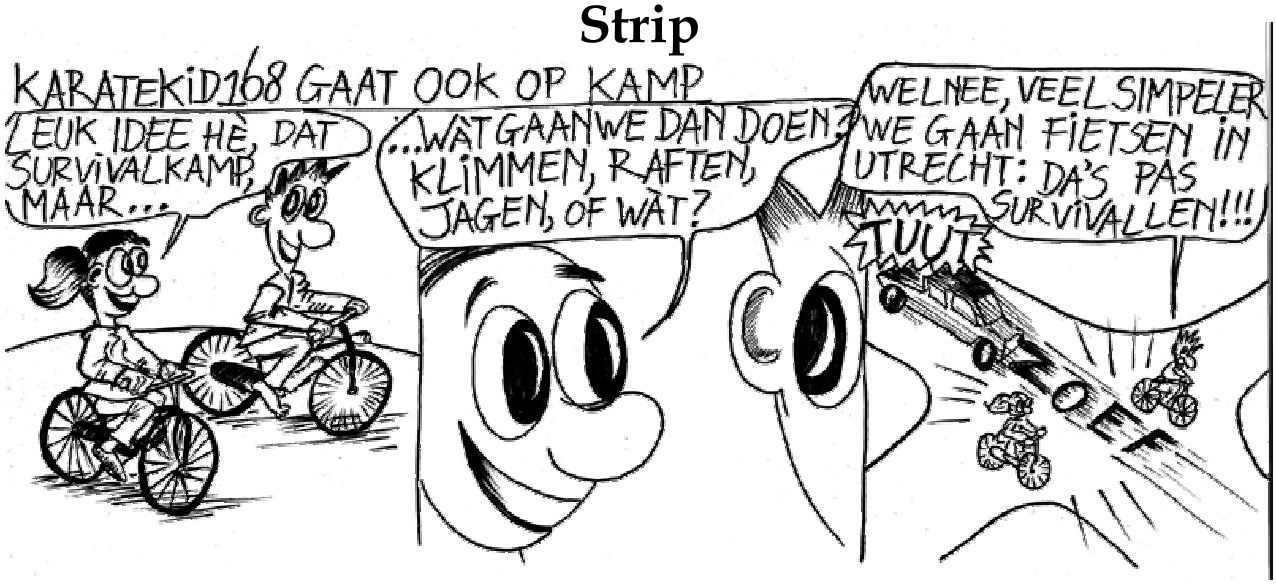
vrijdag 24 t/m zondag 26 augustus:
SKMS Super Survival Kamp

zaterdag 8 en zondag 9 september:
Stage Professor Pierluigi Aschieri in Rotterdam

vrijdag 19 oktober:
Wereldkampioenschappen Junioren en Cadetten in Istanbul, Turkije

zondag 25 november:
Dangraadexamens in Sporthal Lunetten, Utrecht

Colofon

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

Strip