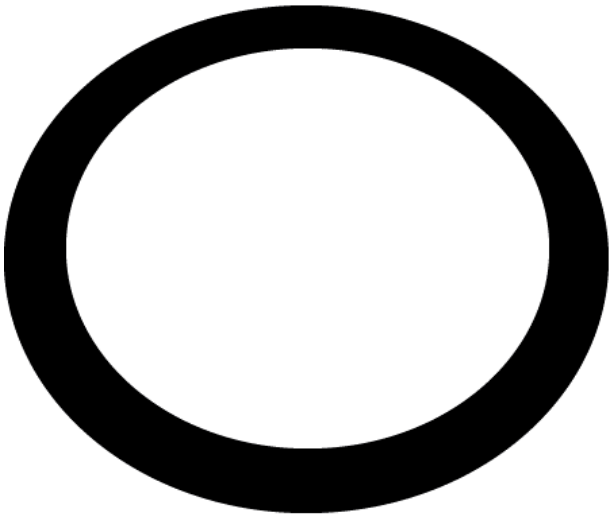
Shu Ken Ma Shi



珠研磨師

Clubkrant

Nummer 31 – november 2007

In dit nummer:

2- Verjaardagskalender
2- Nieuws
3- Techniek van de maand: Gedan Kake-Uke
3- Japanse Kunstgeschiedenis (deel 3)
6- Interview met: Chris Stronks
6- Agenda
6- Colofon
6- Strip

Verjaardags-kalender

5 november:
Jeroen Heikes

6 november:
Tobias Dansen

15 november:
Wen Liem

19 november:
Gjalt van Hes

24 november:
Illias Sabahi

28 november:
Hans ter Steege

Nieuws

Sayra Aarts' Wereldkampioenschappen
Ons aller Sayra Aarts is de eer te beurt gevallen voor Nederland uit te komen op het onderdeel kata tijdens de Wereldkampioenschappen Junioren en Cadetten die 19 oktober in Istanbul, Turkije werden gehouden. Daar zijn we natuurlijk op zichzelf al hartstikke trots op, maar Sayra wist bovendien de eerste ronde ongeschonden door te komen, wat op dergelijk niveau bijzonder knap is. In de tweede ronde verloor ze helaas van een zekere Vyenik uit Oekraïne. Toch is deelname aan het WK voor haar ongetwijfeld een onvergetelijke ervaring geweest en een grote inspiratie voor haar om in de toekomst nog verder te komen dan nu reeds het geval is.

Stage Jaap Smaal
Op zondag 18 november zal Jaap Smaal weer een stage geven bij Dokan in Zeist. Iedereen die zich een stage van Jaap Smaal kan herinneren, weet dat dit een onvergetelijke ervaring is. Komen dus! Voor meer informatie en inschrijving, zie www.dokan.nl.

Leden Shu Ken Ma Shi alweer in de prijzen
Tijdens het El Hatri Toernooi in Eindhoven, dat zaterdag 20 oktober heeft plaatsgevonden, zijn verschillende leden van Shu Ken Ma Shi in de prijzen gevallen:

Kimberly Aarts:	1e plaats Kata
Gabriëla Aarts:	1e plaats Kata
Chaïmae Sabahi:	2e plaats Kata
Sammy Hertog:	2e plaats Kata
Elmo Diederiks:	3e plaats Kata

Chaïmae Sabahi was als eerste aan de beurt en behaalde de 2e plaats binnen haar categorie op het onderdeel Kata. Ook Siham, Saskia, Ilias en Dymph kwamen in de ochtenduren in actie. Zij hebben met veel enthousiasme hun uiterste best gedaan, maar door het grote aantal deelnemers in hun poule en uiteraard de sterke tegenstand die ze daarbij te ervaren kregen, kwamen ze helaas niet in aanmerking voor een prijs. In de middag waren Kimberly, Gabriëla, Elmo en Sammy aan de beurt. Kimberly draaide fantastisch en versloeg in de finale de 15-jarige Kim Bergwerf van Kimé, 2 weken geleden nog winnares in Luxemburg en lid van de nationale selectie. Ook Gabriëla draaide uitstekend. Beide dames behaalden de eerste plaats in hun eigen categorie.

Als laatste van de dag kwamen Elmo en Sammy in actie. Ze kwamen in de voorrondes niet tegen elkaar uit en hadden zo beiden de gelegenheid poulewinnaar te worden. Elmo won zijn eerste ronde met grote overmacht, maar toen Elmo in de 2e ronde uitkwam tegen de zeer ervaren Goju karateka Jinne van Belle was er helaas een kleine balansverstoring in zijn Kanku-Sho te signaleren. Daardoor beslisten 2 van de 3 scheidsrechters de partij in zijn nadeel, zodat hij niet door mocht naar de finale. Sammy won alle wedstrijden van zijn poule met 3-0 en stond al snel in de finale. Hierin kwam hij uit tegen dezelfde Jinne van Belle. Deze bleek voor Sammy nog net een maatje te groot en zo eindigde Sammy op een bijzonder knappe 2e plaats. Bijkomend voordeel was echter dat Elmo verder mocht naar de herkansingsronde. Na maar liefst 5 rondes, waarbinnen telkens weer verschillende kata moesten worden gelopen, is hij uiteindelijk op de 3e plek uitgekomen.

Allemaal van harte gefeliciteerd met jullie prijzen en uiteraard ook een woord van dank aan de coaches!

Techniek van de maand: Gedan Kake-Uke

De Gedan Kake-Uke is een wering die vaak wordt gezien als de tegenovergestelde wering van de Gedan-Barai. Ze zijn allebei met gestrekte arm op Gedan-niveau, maar waar de Gedan Barai van binnen naar buiten beweegt, gaat de Gedan Kake-Uke juist van buiten naar binnen. Je maakt hem als volgt:

- Je arm begint gestrekt achter je lichaam. Je vuist is nu reeds gebald. De beginpositie is hetzelfde als bij de Haito, alleen dan met een andere houding van de hand.
- Door middel van een zwiep met je heup beweeg je je arm in een ronde beweging naar voren. Je stopt als je arm zich in een dusdanige houding bevindt dat een eventuele Mae-Geri van een tegenstander je net niet raakt.
- Let erop dat je arm de hele beweging gestrekt blijft.
- Het eindpunt vastzetten is lastig, aangezien je je armspieren bij deze techniek niet kunt gebruiken om je arm te controleren (je houdt je arm immers de hele tijd gestrekt). Daardoor zijn je schouders en bovenste rugspieren de enige manier om je arm te fixeren op het doel en dus dwingt deze techniek je tot het gebruiken van je heupen en je hara op het eindmoment. Vandaar dat hij pas in het tweede dan programma opduikt.

De Gedan Kake-Uke kan in verschillende standen gemaakt worden. In de Kihon voor de tweede dan wordt hij in Kokutsu-Dachi gemaakt.

Japanse Kunstgeschiedenis (deel 3)

Door Frans Baggen

Heian Periode

De geschiedenis van ieder land is meestal een aaneenschakeling van oorlogen. Zo ook in Japan. In de vorige afleveringen van deze reeks hebben we gezien dat Japan zich in bijzonder korte tijd heeft weten te ontworstelen aan de prehistorie, doordat er een enorme inspanning werd geleverd om de technologische superioriteit van het buitenland te evenaren. Analoog aan de enorme ontwikkelingen die het in de afgelopen 150 jaar onder invloed van het westen heeft doorgemaakt bestonden er daartoe nauwe contacten en uitwisselingen met het buitenland (China en Korea). Deze brachten Japan echter niet louter en alleen culturele vooruitgang, maar ook een aaneenschakeling van bloedige oorlogen. Wanneer de Heian-periode (794-1192) aanbreekt, neemt Japan meer en meer afstand van de continentale invloeden en breekt er daarmee een langdurige periode zonder oorlogen aan. (jap. Heian = vrede) Een beroemde tempel uit de vroege Heian periode is de Feniks hal van de Byûdō-in. De vorm van de daken is geïnspireerd op de vleugels van de Feniks. Ook het wereldberoemde Gouden Paviljoen stamt uit deze periode, al is het ontwerp gebaseerd op de Nara periode.

Phoenix Hal (Heian Periode)

Het Gouden Paviljoen

Authentieke Japanse stijl van leven

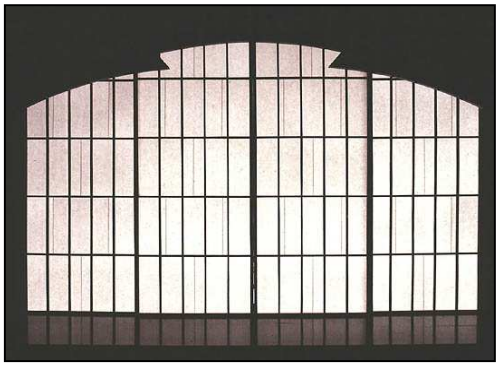
Japan gaat in deze periode van toenemende isolatie meer en meer een eigen authentieke stijl van leven en wonen ontwikkelen. Ongeacht of het een plattelandshuisje of een keizerlijk buitenverblijf betreft; men zit, kookt, eet, slaapt en leeft op de vloer. Er is in huis dus bijzonder weinig behoefte aan meubilair. Dit weinige meubilair wordt daardoor echter met bijzonder veel aandacht voor detail vervaardigd. De vormgeving wordt echter altijd sober gehouden. Afgezien van een in de vloer ingebouwde kookgelegenheid of bad, wat kastjes en kabinetten zijn de woonruimten nagenoeg leeg. Ook zijn er beschilderde panelen, banieren en muurschilderingen. Het toilet is op de hoek van het huis, aan het einde van de veranda. In de stad is de keuken in een L-vorm gebouwd aan de buitenkant van het huis onder een afdakje. Op het platteland, is de keuken vrijwel altijd onder het hoofddak. Een van de belangrijkste verschillen liggen in de manier waarop in de architectuur buitenmuren en tussenwanden benaderd worden. In China waren deze, net als bij ons in het westen, solide en voor de eeuwigheid gebouwd. De muren maken deel uit van de dragende constructie. In Japan worden de muren meer en meer vervangen door schuivende panelen en verliezen de paleizen hun voorgevels. In hun plaats verschijnen schuivende schermen die in daarvoor bestemde groeven in de grond lopen. Deze groeven begrenzen de ruimtes. De schermen kunnen open geschoven worden, maar ook totaal verwijderd worden, zodat er van meerdere ruimten één grote ruimte gemaakt kan worden. Op dezelfde wijze kan ook een hele zijwand van het gebouw verwijderd worden, zodat frisse lucht en zonlicht vrijelijk door de woning kunnen stromen. Reeds toen hechtte de Japanner grote waarde aan reinheid en zuivere lucht. Een huisvrouw die niet voor elven haar beddengoed te luchten heeft hangen, is tot op heden een schande voor de buurt. Slechts een of twee zijden van het gebouw (windzijde, meestal Noord) hebben een permanente gevel.

Katsura
(Keizerlijk buitenverblijf)

Inspiratiebron voor moderne kunst

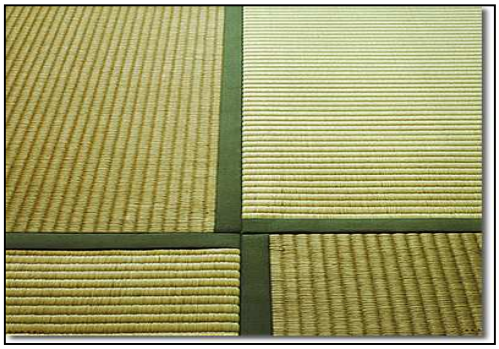
Deze Japanse manier van bouwen was de inspiratiebron voor o.a. Gerrit Rietveld toen hij het Rietveld-Schröder (Utrecht) ontwierp. Ook Piet Mondriaan en de kunstenaars van de Stijl, hebben dankbaar gebruik gemaakt van de Japanse manier van vlak-verdelen en andere architectonische vondsten. De buitenmuren worden gemaakt van zwartgeverfd hout of wit c.q. leemkleurig pleisterwerk. Er is veel aandacht voor houtconstructies en houtsnijwerk. De constructie is meestal van hout. Opmerkelijk is, dat er daarbij geen enkele spijker gebruikt wordt, maar dat er slechts gebruik wordt gemaakt van in elkaar passende houtverbindingen. Hierdoor zijn de huizen eenvoudig uit elkaar te halen en eventueel elders weer op te bouwen. Recycling avant-la-lettre, wat belangrijk was in een land dat buitengewoon beperkt is in zijn grondstoffen. Maar ook brengen we nog even in herinnering dat de Japanner een bijzondere relatie met voorwerpen heeft. Een balk die dienst heeft gedaan in keizerlijke vertrekken, heeft iets van die grandeur in zich opgenomen en verdient het te worden hergebruikt.

Ter vervanging van ramen worden de schermen (shoji) beplakt met wit papier, wat het licht enigszins diffuus door het huis laat schijnen. Om natworden te voorkomen, steken de daken ruim uit buiten de muren. Praktisch alle huizen hebben een veranda. Ook deze wordt beschermd door een ver overhangend dak. De daken zijn bedekt met pannen of met riet. Ze zijn minder stijl dan bij ons gebruikelijk is. Huizen van de betere klassen hebben een opgang en een hal, maar bij de wat armere mensen ontbreekt deze en kom je direct binnen in één van de leefvertrekken. Het is mogelijk daar zelf een keuze in te maken, aangezien je door verschillende wanden naar binnen kunt.



Tatami maatvoering

De vloer van de woning ligt op een halve meter boven de grond of hoger. Op de vloer liggen strooien matten, die soms met canvas of met gevlochten rijststro bekleed zijn; de zgn. tatami. Gezien de kwetsbaarheid van de tatami-kamers, is het tegen de Japanse etiquette-regels om met buitenschoeisel het huis te betreden. Deze tatami heeft een gestandaardiseerde afmeting. De lengte-breedteverhouding van de tatami komt als een soort gulden snede ook terug in de vlakverdeling van kamerschermen en muren en in de indeling van de ruimtes. De ruimten worden ingedeeld naar het aantal tatami dat deze groot is. Maar weinig vertrekken een uitbouw of een inham. De ruimtes zijn vierkant of rechthoekig. In de gastenkamer hangen vaak een of meerdere portretten van overleden familieleden in een kleine nis. In die nis ligt echter geen klein op maat gesneden tatami-mat stukje. Op een kleine houten verhoging op de vloer staat een vaas met bloemen en eventueel een klein huisaltaar, met daarop Boeddhistische of Shintoistische beeldjes of afbeeldingen.



Vakmanschap is meesterschap

Het algemene deel van het huis is altijd naar de straat gericht. Maar het huis deed veelal eveneens dienst als bedrijfsruimte. Het artistieke gedeelte, de werkplaats, de dojo of het atelier is altijd op de tuin gericht, zodat men in rust en contemplatie zijn vakmanschap kon beoefenen. De tuin was immers omheind met een karakteristieke schutting.

Zwaard uit de Heian Periode

Interview met: Chris Stronks

Chris Stronks is geboren op 10 januari 1977 en is in het dagelijkse leven AIO (Assistent in Opleiding) op de Keel-, Neus- en Oorafdeling van het UMC in Utrecht

Hoe ben je met karate begonnen?
Ik ben begonnen toen ik nog heel jong was. In Aalten, in de Achterhoek, waar ik ben opgegroeid. Tijdens mijn lagere school heb ik toen de oranje band gehaald. Daarna ben ik ermee opgehouden, omdat we altijd hetzelfde deden. Ik dacht: Dat kan ik nu wel (ik was nog onervaren). Toen ik in Nijmegen ging studeren heb ik het weer opgepakt. Ik heb toen ongeveer 4 jaar Shotokan gedaan en de blauwe band behaald.

Hoe ben je bij Shu Ken Ma Shi terechtgekomen?
Ik verhuisde naar Utrecht voor mijn AIO-schap en toen ben ik hier komen trainen. Ik heb hier eindelijk mijn bruine band behaald, want de leraar in Nijmegen was zelf maar 1e dan en trainde ook niet meer, dus die mocht geen bruine band examen afnemen.

Welke plaats heeft karate in je leven?
Het is superbelangrijk voor me. Als je, zoals ik, aan het promoveren bent, zit je alleen maar in je hoofd en achter je computer. Met karate kom je weer bij de grond. Ik ben best wel stressgevoelig, dus het is belangrijk om dit regelmatig te blijven doen. Het is een uitlaatklep voor me. Op een slechte dag kan ik alles er lekker uitgooien en afreageren (maar wel gecontroleerd, natuurlijk).

Wat wil je bereiken in het karate?
Ik heb altijd al de zwarte band gewild en dat wil ik nog steeds. Daarna wil ik misschien ook dojo-assistent worden, dat lijkt me wel gaaf. En misschien 2e dan. Ik probeer altijd alles te perfectioneren.

Wat vind je het leukst aan karate?
Ik vind vrij sparren erg leuk. Misschien wel omdat we dat hier zo weinig doen. Kata's vind ik ook erg leuk. Die twee staan wel op een gedeelde 1e plaats, hoewel, misschien vind ik kata zelfs leuker!

Agenda

zaterdag 10 en zondag 11 november:
N.K. Jeugd Kumite in Apeldoorn

zondag 18 november:
Open Noordelijke Karate kampioenschappen Kata en Kumite Breedtesport in Stadskanaal

zaterdag 1 december:
Seminar Patrick McCarthy in Haarlem

zondag 9 december:
Dangraadexamens in Sporthal Lunetten, Utrecht

zondag 16 december:
NK Cadetten en Junioren, Alle Categorieën in Apeldoorn

Colofon

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

Strip