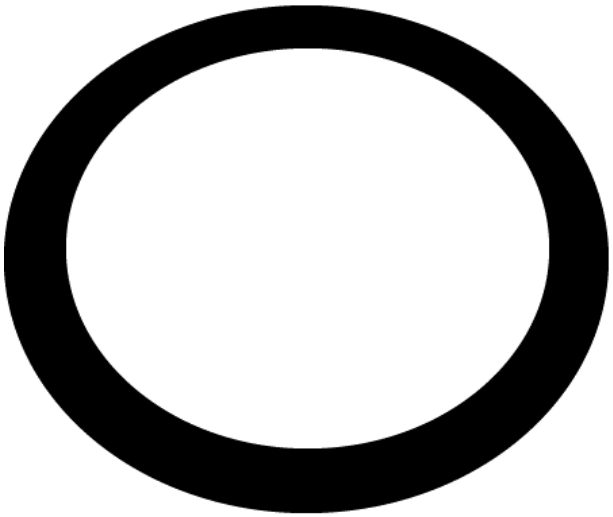
Shu Ken Ma Shi



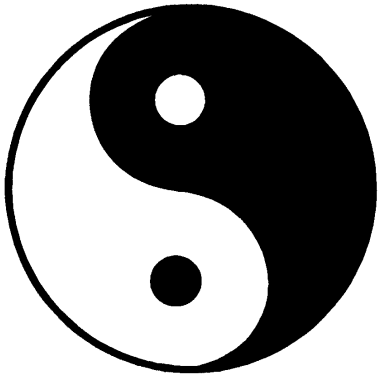
珠研磨師

Clubkrant

Nummer 36 – april 2008

In dit nummer:

2- Verjaardagskalender
2- Nieuws
2- Bijzondere uitspraken van de sensei
3- Techniek van de maand: Jodan Kake-Uke
3- Onbewust Onbekwaam - Bewust Onbekwaam – Bewust Bekwaam - Onbewust Bekwaam
8- Nationale katakernploeg traint in Shu Ken Ma Shi dojo
9- Kyugraadexamens 19 mei
9- Seksespecifieke Stressreacties
10- Interview met: Chris Heunen
10- Agenda
10- Colofon
10- Strip



Verjaardags-kalender

19 april:
Rutger Groothuis

Nieuws

Sayra Aarts 3e in Marokko
Sayra Aarts heeft tijdens wedstrijden in Marokko brons behaald op het onderdeel kata senioren dames tijdens de Coup International Mohammed 2008, beter bekend als de Open Maroc, in Rabat. Daarnaast waren ook andere Nederlandse selectieleden succesvol: Nathalie Sousa behaalde zilver bij het onderdeel kata cadetten dames en Jouad Ikan behaalde brons bij het onderdeel kumite senioren heren -80 kg. Zelf vertelde Sayra het volgende over het toernooi:

Net als voorgaande jaren was het toernooi sterk bezet. Top landen als Italië, Frankrijk, Iran en Egypte waren allemaal met hun a-selectie aanwezig. Nog nooit heeft een Nederlander bij het onderdeel kata in Marokko een medaille mee naar huis mogen nemen en ik wist dus dat ik hard moest knokken om het podium te halen.

De voorrondes gingen goed en won ik allemaal met 3-0 maar toch werd ik in de halve finale verslagen door Jordanië met 2-1. Omdat zij de finale haalde kreeg ik automatisch een herkansing voor de 3de plaats. Hiervoor moest ik het opnemen tegen een sterke deelneemster uit het thuisland Marokko. Ik versloeg haar met 0-3 en mocht een mooie bronzen medaille meenemen naar huis.

Het was een geweldig toernooi en voor mij een mooie ervaring. Arabische en Afrikaanse landen zijn in Europa meestal niet aanwezig. Het is mooi om te zien hoe zij omgaan met sport en hoeveel respect ze hebben voor sporters.

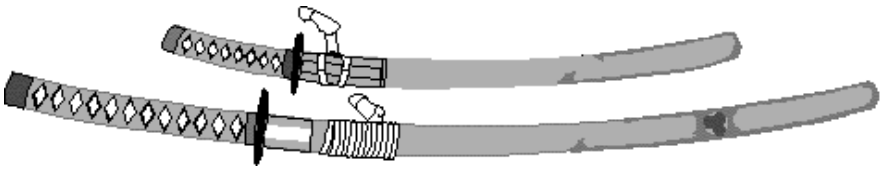
Doenja Hertog gediplomeerd Dojo-Assistent
Zaterdag 15 maart is Doenja Hertog met vlag en wimpel geslaagd voor haar examen Dojo-Assistent. Ondanks het feit dat zij door omstandigheden erg lang op dit examen heeft moeten wachten, en de lessen die werden afgetoetst reeds ver in het verleden lagen voor haar, is het examen uitstekend verlopen. Doenja deed, ondanks de lastige vragen van haar examinator, op bijzonder overtuigende wijze examen. Zowel voor haar praktijk lesgeven als voor haar eigen vaardigheid behaalde zij een 8, mede dankzij de steun van een grote groep clubgenoten en natuurlijk ook haar trainingspartner Souhaira. Namens ons allemaal van harte gefeliciteerd, Doenja!

Pinksteren geen les
Op maandag 12 mei (2e Pinksterdag) zal er geen les zijn.

Stage Sensei Sugasawa
Van vrijdag 13 t/m zondag 15 juni zullen er verschillende stages worden gegeven door 7e dan Wado-karateka Sugasawa. Op vrijdag zal er een stage in Zoetermeer zijn en op zaterdag en zondag in Utrecht. Dat is dus een mooie gelegenheid om heel dichtbij een grootmeester aan het werk te zien en daarvan les te krijgen. Stuur voor meer informatie en opgave een e-mail naar: gangaku@wanadoo.nl.

Bijzondere uitspraken van de sensei

"Zonder knie doet ie het nie"



Techniek van de maand: Jodan Kake-Uke

Deze keer de Jodan Kake-Uke. Deze wering is bedoeld om een stoot op jodan-hoogte af te weren, net als de Age-Uke. Het verschil tussen deze twee is dat de Age Uke van beneden naar boven beweegt en de stoot ook naar boven afweert, terwijl de Jodan Kake-Uke van binnen naar buiten beweegt. De Jodan Kake-Uke komt onder andere voor in de Shiho-Waza, die voor de derde dan op het programma staat. Je maakt de Jodan Kake-Uke als volgt:

- Je beweegt je onderarm naar buiten en naar boven, zodat deze een stoot op jodan-hoogte weert. Hierbij let je erop dat de elleboog naar beneden blijft wijzen en je onderarm op het eindmoment in een verticale positie komt te staan, dus recht naar boven. Je elleboog eindigt op schouderhoogte.

- Je vuist draait tijdens de beweging met de pinkzijde van de pols naar buiten. Dit heeft als gevolg dat je bij de Jodan Kake-Uke met de buitenkant van je onderarm weert, terwijl dat bij de Jodan Uchi-Uke met de binnenkant van je onderarm gebeurt.

Onbewust Onbekwaam - Bewust Onbekwaam – Bewust Bekwaam - Onbewust Bekwaam

Motorisch leren op hersenniveau en de gevolgen daarvan voor de methodisch-didactische opbouw (Deel 2)

Door Frans Baggen

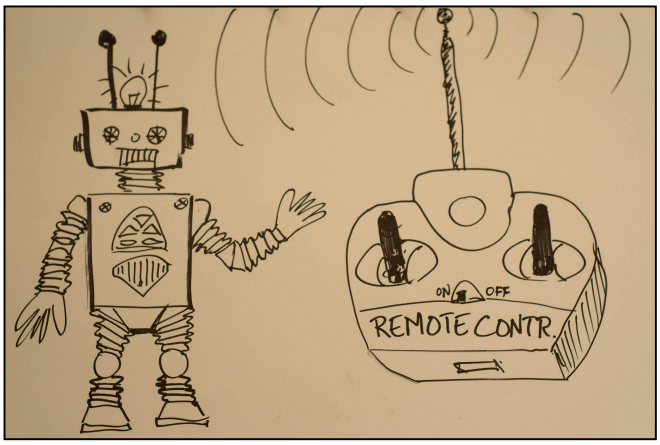
Vervolg
Dit artikel is het vervolg op het artikel in de vorige clubkrant. Toen werd geëindigd met een stuk over fysieke training. Nu zal het artikel vervolgen met het onderwerp “Motorische training”.

Motorische training
Je zou het lichaam van de karateka in zekere zin kunnen vergelijken met een robot en de hersenen met de besturingseenheid van die robot. Training richt zich vaak op de fysieke aspecten van een prestatie, de samenstelling van de robot zelf. Natuurlijk is de fysieke kant trainbaar en van groot belang en mogen we deze niet verwaarlozen. Natuurlijk kun je de hoek van de scharnieren van de robot vergroten, net zoals je de gewrichten wat leniger kunt maken. Natuurlijk kun je de spieren sterker maken, net zoals je een robot kunt voorzien van sterkere motoren. Constructietechnisch heeft dit echter zo zijn beperkingen en er zitten eveneens grenzen aan de complexiteit van de bewegingsmogelijkheden. De grootste winst zit in de programmatuur.

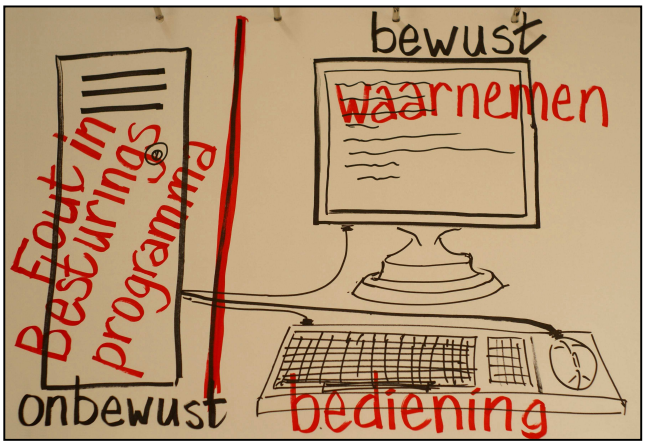
Je fysieke mogelijkheden zijn, zoals gezegd, voorwaarde om volgens het gewenste bewegingspatroon te kunnen bewegen. Deze fysieke mogelijkheden zijn trainbaar. Maar daarvoor is het allereerst belangrijk dat er een correct bewegingspatroon wordt aangeleerd. De inprenting van specifieke bewegings-patronen vindt plaats in de hersenen, maar daartoe moeten die hersenen wel gebruik kunnen maken van een in de jeugd opgebouwd en in het heden dus reeds aanwezig coördinatievermogen. Door het veelal zittende bestaan dat de mens tijdens zijn jeugd tegenwoordig in het algemeen leidt, mag de lesgever niet zomaar meer aannemen dat aan deze voorwaarde is voldaan. Wanneer dit coördinatievermogen

onvoldoende ontwikkeld is, zal aan de ontwikkeling ervan dus specifieke aandacht moeten worden besteed. Ook je coördinatievermogen is trainbaar. De ontwikkeling ervan, de anatomische aanpassingen in hersenen en zenuwstelsel vragen wel wat tijd, én een heleboel aandacht! De fysiologische veranderingen die topprestaties mogelijk maken, vallen dus al met al in het niet bij de neurologische aanpassingen die daartoe nodig zijn. De oefeningen die professor Aschieri in september 2007 heeft aangereikt, zijn niet slechts bedoeld als fysieke training, maar waren er hoofdzakelijk op gericht de motorische centra in de hersenen te prikkelen en te stimuleren en de eventuele fysieke beperkingen weg te nemen.

Een robot is een computergestuurde machine. De motoren van een robot worden aangestuurd door een computerprogramma, dat eventueel gekoppeld zit aan diverse sensoren die bijvoorbeeld registreren of het te fabriceren onderdeel aan de specificaties voldoet en of de machine er niet teveel kracht op uitoefent. De invoer geschiedt door een bedieningspaneel. De hersenen zijn in dit model zowel computerprogramma als bedieningspaneel. Een computer heeft een toetsenbord voor de bediening, een beeldscherm voor de waarneming en een systeemkast waarin het onderliggende besturingsprogramma zich bevindt. Eenmaal geïnstalleerd is dit onderliggende besturingsprogramma afgeschermd voor de gebruiker. Je zou dus kunnen zeggen dat de computer een bewust en een onbewust gedeelte heeft, een toegankelijk en een ontoegankelijk gedeelte. Voor gewone stervelingen is het ondenkbaar dat we bij iedere te verrichten handeling het complete besturingsprogramma opnieuw zouden moeten installeren. We zouden nooit toekomen aan waar onze aandacht zich feitelijk op wilde richten. Dat dit slechts eenmaal nodig is, heeft dus een groot voordeel, mits alles correct is opgeslagen. Zit er eenmaal een fout in het besturingsprogramma, dan hebben we de grootste moeite om dit op te lossen en blijken er plotseling allerlei zaken buiten onze controle om anders te verlopen dan we willen.



Apparatuur en besturingseenheid



Ontoegankelijk en toegankelijk

Bewust – Onbewust

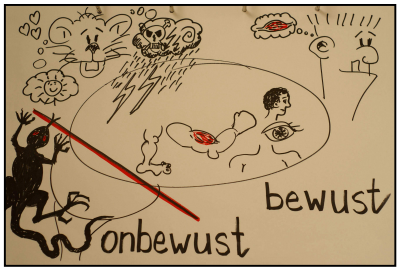
Ook onze hersenen bestaan uit een toegankelijk en een ontoegankelijk gedeelte, een bewust en een onbewust gebied. Ons brein is grofweg in twee gedeelten in te delen. Ten eerste is er het toegankelijke gedeelte: de grote hersenen. Deze kunnen we eventueel nog opdelen in een gebied dat we gemeen hebben met zoogdieren en een gebied dat vanwege zijn omvang min of meer uniek is voor de mens. In de grote hersenen bevindt zich ons emotioneel centrum, ons taalcentrum en ons rationeel denkvermogen, waar we ons in meerdere of mindere mate bewust van zijn. Ook ons lichaamsbesef huist in de grote hersenen, meer specifiek in de hersenschors. Een mens ontvangt via zijn zintuigen een eindeloze hoeveelheid signalen uit de omgeving. Er zijn in de grote hersenen afzonderlijke centra voor de verwerking van informatie van de verschillende zintuigen. Voor dit artikel zijn daarvan de prikkels die verantwoordelijk zijn voor het lichaamsbesef het meest van belang. Deze worden onder andere in de sensorische centra van de hersenschors van de grote hersenen verwerkt. In het lichaam bevinden zich sensoren in de verschillende spieren, gewrichten en organen. De primaire motorische centra en de primaire sensorische centra van een orgaan liggen vlak bij elkaar. In de spier bevinden zich receptoren die reageren op veranderingen in en van de spier. Er zijn receptoren die reageren op rek in de spier. Er zijn receptoren die reageren op de spanningstoestand van de spier en er bevinden zich receptoren in de spierpezen die de rek van de pees registreren. Deze reageren dus op de hoeveelheid weerstand die een

spier bij contractie (samentrekken) ondervindt. De gewrichtsbanden zijn verbonden met zenuwuiteinden die de stand van het gewricht in de ruimte waarnemen en doorgeven aan de hersenen. Hierdoor ontstaat er een goed beeld in de hersenen van de totale momentele toestand van het lichaam met betrekking tot de uit te voeren techniek (proprioceptie en kinesthesie).

Ten tweede is er het voor ons ontoegankelijke gedeelte van het brein dat zich bevindt in de kleine hersenen; een gebied dat we gemeen hebben met reptielen. Het 'reptielbrein' werkt instinctief en reflexmatig. Voor een goede coördinatie van bijvoorbeeld een stoottechniek moeten de spiersamentrekkingen van de verschillende lichaamsspieren goed op elkaar worden afgestemd. Dit gebeurt in de secundaire motorische centra in de kleine hersenen. De secundaire motorische centra bevatten het motorisch geheugen. Juist in dit ontoegankelijke gedeelte worden de ingeprente bewegingen dus uiteindelijk opgeslagen. Als inprenting eenmaal heeft plaatsgevonden, betekent dit dat het bewegingspatroon min of meer definitief is opgeslagen in het ontoegankelijke gedeelte van de hersenen. Hoe vaker en veelzijdiger er aanspraak wordt gedaan op de motoriek, hoe veelzijdiger de hersenen zich zullen ontwikkelen. De nadruk dient dus te liggen op een veelzijdige bewegingservaring, vooral tijdens de voor die ontwikkeling gevoelige fase in de jeugd (spelletjes, buitenspelen, imiteren van actiehelden). Door gebruik te maken van grondvormen van het algemeen menselijk bewegen, worden de motorische centra in de hersenen geschikt gemaakt voor basis bewegen binnen karate. Dat is traditioneel gezien de bedoeling van Kata en Kihon. In die zin doen we dat dus al jaren. Wanneer de signalen die de receptoren van spieren en gewrichten doorgeven omtrent de momentele situatie er aanleiding toe geven, gaan er corrigerende impulsen via motorische zenuwcellen naar de spieren. Het bijsturen van bewegingen vindt dus ook plaats in de kleine hersenen. Om een idee te krijgen van die bijsturing; de kleine hersenen verliezen hun vermogen tot bijsturen wanneer iemand teveel alcohol gedronken heeft. De registrerende en corrigerende impulsen die via het zenuwstelsel van en naar de hersenen komen zorgen dus voor een goede coördinatie van je spieren.

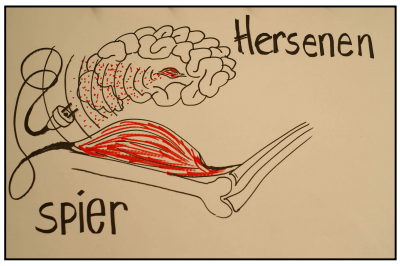
Onbewust onbekwaam: Irradiatie

Je begint het trainingsproces onbewust en onbekwaam. De leraar introduceert een voor jou nieuwe techniek. Je tracht deze zo goed mogelijk na te doen, maar je ervaart al snel je eigen onvermogen. Je hebt nog geen enkele controle over het bewegingsverloop. Wat is er op hersenniveau aan de hand?



Instinctief – Emotioneel - Rationeel

In de hersenschors zijn allerlei gebieden te onderscheiden die een relatie hebben met de verschillende lichaamsdelen, zintuiglijke, fysieke, emotionele gewaarwordingen en min of meer rationele gedachten. Niet ieder lichaamsdeel is daar evenredig groot in vertegenwoordigd. We zijn ons dus niet van ieder lichaamsdeel even bewust. Er gaat bijvoorbeeld onevenredig veel aandacht naar de handen, de ogen en het gezicht, terwijl de lichaamskolom (het hara-gebied) er maar zeer bekaaid vanaf komt. Bovendien missen we in de aanvang het concentratievermogen dat noodzakelijk is ons niet te laten afleiden door emotionele gewaarwordingen en niet ter zake doende gedachten. We laten ons meenemen door de frustratie van ons onvermogen en pijnigen onze hersenen om maar te snappen wat er van ons wordt verlangd. Bewegingen worden veroorzaakt door impulsen die ontstaan in motorische centra in de hersenschors. Dat is dus ons bedieningspaneel. Nu gaan we voor het eerst een nieuwe beweging aanleren. Stel dat het gaat om het bewegingsverloop van de gedan barai. Je drukt in je hoofd als het ware op het 'gedan-barai-knopje' en je voelt je net een trekpop, want er begint van alles tegelijkertijd mee te bewegen. Jij wilt die bijbewegingen natuurlijk helemaal niet maken, maar je hebt er geen controle over. Laten we eens



Apparatuur en Besturingseenheid

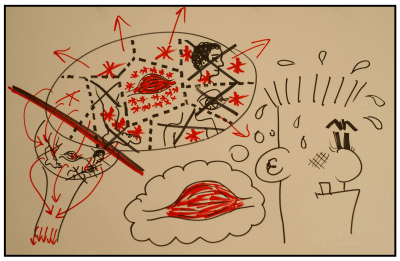
Irradiatie

inzoomen op één van de bij deze beweging betrokken spieren: de biceps. Eerst moet je biceps worden aangespannen en vervolgens moet hij worden ontspannen om weer te eindigen in spanning en dat uiteraard in afstemming en samenhang met triceps, schouder en rugspieren, onderarmspieren, etc. en dat alles in een fractie van een seconde. Dit vraagt nogal wat van je coördinatievermogen. Ergens in je hersenen bevindt zich de aansturing van je biceps. Jou bewuste aandacht richt zich natuurlijk niet specifiek op die ene spier, maar op de beweging. Je weet aanvankelijk nog niet van spanning en ontspanning, maar zit desalniettemin vol spierspanning. In de buurt van het 'bicepsknopje' in je hoofd bevinden zich wellicht ook de 'oogspier, nekspier, schouder-spierknopjes', etc. Vandaar gaan er impulsen via je zenuwstelsel naar de betreffende spier. Omdat de beweging nieuw is, is het bewegingsverloop natuurlijk nog niet bekend. Je hersenen hebben nog niet geleerd om uitsluitend de juiste spieren aan te sturen, te spannen en te ontspannen; je weet nog niet precies genoeg waar de juiste knopjes zich bevinden in je hoofd. En dus worden ook de naastgelegen gebieden geprikkeld. Het gevolg is een overdaad aan prikkels; er worden te veel spieren aangestuurd. De leraar herkent dit bijvoorbeeld aan het met de ogen knipperen, het omhoogtrekken van de schouders, het naar voren knikken van het hoofd enz. Dit verschijnsel noemen we irradiatie (= uitstralen, verspreiden).

Irradiatie

Bewust onbekwaam: Differentiatie

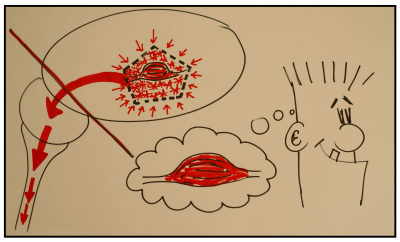
De leerling ervaart zichzelf bewust als onbekwaam. Het is een voorwaardelijke fase, maar leuk is dat niet, want de leerling voelt zich net Pipo de Clown. Hij onderkent zijn onvermogen. Hij voelt zich erg onaangenaam, erg ongemakkelijk. De leerling wil hier heel graag verandering inbrengen en juist dit maakt hem geschikt en bereid tot leren. De leraar ondersteunt daarom de bewust-wording van het onvermogen en biedt alternatieven aan: "trek je ondersteunende hand goed in je zij, gebruik je rug en breng je schouderbladen naar elkaar toe, borstbeen vooruit en hou je schouders laag door je brede rugspier (latissimus dorsi) aan te spannen, ontspan je biceps als je de arm strekt en breng de arm als geheel weer op spanning door op het eindpunt goed in de vuist te knijpen, niet knipperen" etc. Langzaam maar zeker ontstaat er in de hersenen van de leerling onderscheidingsvermogen. De prikkelgebieden in de hersenen worden begrensd en de leerling leert zijn eigen lijf steeds beter kennen en beheersen. Er treden remmingen op waardoor procesmatig steeds meer uitsluitend en alleen de benodigde spiergroepen worden aangestuurd. Dit proces noemen we differentiatie (= onderscheiden).



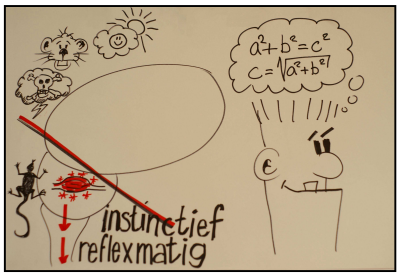
Differentiatie

Bewust bekwaam: Concentratie

Langzamerhand concentreren prikkel en remming zich steeds meer op de juiste plaats en uiteindelijk komt er op slechts één plaats een minimale hoeveelheid prikkels maximaal efficiënt vrij in de hersenschors en kan de leerling met inzet van al zijn aandacht een maximaal efficiënt bewegingsverloop produceren. De benodigde spieren worden in een juiste opeenvolging en in juiste onderlinge samenhang op het juiste moment aangespannen



Concentratie



Automatie

Geautomatiseerde irradiatie en compensatie (ontoegankelijk)

en, zeker zo belangrijk, ontspannen. Dit correcte bewegings-verloop moet een voldoende aantal malen herhaald worden om inprenting in de kleine hersenen te doen plaatsvinden.

Onbewust bekwaam: Automatie
Je moet de bewegingen net zo lang herhalen tot deze geautomatiseerd zijn, tot je er niet meer over na hoeft te denken. Dat betekent dan dat de kleine hersenen de functie van de grotere hersenen hebben overgenomen. Je bent dan eindelijk tot de situatie gekomen dat je de beweging niet meer op een foute manier uit kunt voeren zonder daar heel goed je best voor te doen. Je doet het automatisch en zonder er nog bij te hoeven nadenken goed. Dat is belangrijk, want pas dan heb je de tijd en de gelegenheid om bewust met andere zaken aan de slag te gaan: tactiek, strategie, complexere technieken, snelheid, explosiviteit, etc. Automatisering is absoluut voorwaardelijk, omdat je bij het opvoeren van de complexiteit van de techniek, het maken van meervoudige combinaties of het toevoegen van snelheid en kracht al heel snel vormverlies krijgt, omdat je geen tijd meer hebt om bewust met het bewegingsverloop bezig te zijn. Ga je dan door met bewegen, dan blijft het lichaam allerlei bijbewegingen vertonen. Ook wanneer we allerlei fysieke beperkingen compenseren door een onjuist bewegingspatroon, wordt dit bewegingspatroon geautomatiseerd. Door herhaling vindt inprenting van de beweging in de hersenen plaats. Ongeacht of het een juist of onjuist bewegingspatroon betreft. We kunnen er dan feitelijk niet meer bij. Vastlopen in je ontwikkeling vindt meestal hierin zijn oorzaak. Op topniveau moet je natuurlijk niet meer bezig zijn met basale dingen; dan wil je gaan verfijnen, tactisch en fysiek conditioneel pieken. Maar een onjuiste basis is een grote rem op zo efficiënt mogelijk bewegen. Om het tempo dan toch te kunnen bijbenen, gaat de karateka forceren, en dat leidt op termijn altijd tot blessures en op korte termijn tot achterblijvende prestaties.

Onbewust onbekwaam: Geautomatiseerde irradiatie en compensatiegedrag
Ook wanneer het een onjuist bewegingspatroon betreft, wordt de beweging bij voldoende herhaling geautomatiseerd. Waarschijnlijk is dit de belangrijkste zin in heel dit artikel. Belangrijk genoeg is dit echter i.t.t. het besturingsprogramma in een computer, geen statische situatie. We komen er steeds meer achter dat de hersenen zeer goed in staat zijn om zich naar behoefte aan te passen. Belangrijkste aspect daarin is dat de motorische centra in de hersenschors worden aangesproken, dat ze worden gebruikt. Wanneer dat toch fout is gegaan, moeten we met aandacht deze gebieden telkens weer opnieuw aanspreken, totdat de fysiologische aanpassingen in de kleine hersenen compleet zijn. Er wordt wel eens gesproken over 150 herhalingen om een bewegingspatroon in te slijpen en over 7000 herhalingen om een onjuist bewegingspatroon te veranderen. En dat betekent uiteraard: terug naar de sportschool. Een ondeugdelijk opgeleid karateka heeft op een nationale selectie natuurlijk niks te zoeken. Hoewel het dus geen hopeloze situatie betreft, moet toch duidelijk zijn dat het hier een situatie betreft die je koste wat het kost moet zien te voorkomen.

Conclusie: Een methodisch verantwoorde opbouw
In ideale zin moet er binnen iedere afzonderlijke karateles aandacht zijn voor het correct aanleren van de bewegingsvorm; we noemen dat in de docentenopleiding Leskern 1. en voor een voldoende aantal herhalingen van die oefening om de bewegingsvorm correct in te kunnen slijpen; we noemen dat Leskern 2. Aanleren gebeurt door prikkels van buitenaf, dwingende oefeningen die het de karateka praktisch onmogelijk maken om e.e.a. fout uit te voeren. De leraar moet in die fase dus zeer alert en aanwezig zijn en de situaties creëren die dwingen tot juist bewegingsgedrag.

Inslijpen van de techniek, ontwikkelen, trainen, is een biologisch proces dat plaatsvindt van binnenuit en waar dus enige tijd mee gemoeid is. Het is het volautomatische gevolg van het herhaald aanbieden van een zekere prikkel van buitenaf, ongeacht of deze tot een juist of een onjuist bewegingsverloop leidt. Deze leiden tot anatomisch aantoonbare wijzigingen in de structuur van het lichaam, het zenuwstelsel en de hersenenstructuur. Het is daarbij niet noodzakelijk dat de leerling de beweging met bewuste aandacht maakt, maar bewuste aandacht bevordert het proces wel.

Aanleren (en vervolgens inslijpen, ontwikkelen) kun je:

- een goed motorisch verloop van de techniek

- tactiek
- wedstrijdregels, etiquetteregels en omgangsvormen
- een juiste mentaliteit
- energetisch lichaamsbesef
- zelfreflectie die leidt tot zelfkennis

Ontwikkelen (trainen) moet je de vijf grondmotorische eigenschappen:

- coördinatie
- lenigheid
- kracht
- snelheid
- uithoudingsvermogen

In de docentenopleiding gaan we in de motorische ontwikkeling uit van de volgende fasen die achtereenvolgens doorlopen moeten worden bij het aanleren van een bewegingspatroon:

- Niveau A, waarin je de beweging aanleert en automatiseert
- Niveau B, waarin je kracht en snelheid toevoegt
- Niveau C, waarin je het mentale, tactische aspect aanleert en meer specifiek ingaat op het Do-aspect van karate; het energetisch, filosofische ontwikkelingsproces, waarin je samen met de karateka zoekt naar verdieping, zelfkennis, etc.

Het is belangrijk om hier te vermelden dat de karateka zich voor verschillende bewegingspatronen in verschillende fases bevindt. Altijd! De fase waarin de karateka zich bevindt is namelijk afhankelijk van de complexiteit van de gevraagde techniek. Vandaar dat de leraar, met onderscheid, voor verschillende technieken verschil in diepgang aan zal brengen in zijn les en voor dezelfde technieken een verschil in diepgang voor de verschillende karateka. Zo maakt hij als een soort simultaanschaker een strategisch plan van aanpak, een samenhangend methodisch didactisch verantwoord lessenplan waarin hij recht doet aan en oog heeft voor de groep als geheel en tegelijkertijd zijn ontwikkelingsplan voor iedere individuele karateka kan realiseren; een puzzel die blijk geeft van het vakmanschap waarin hij zijn eer stelt. Vakmanschap is meesterschap. Samenhang kunnen brengen en bieden in dit complexe geheel is een hele kunst. Wie daartoe in staat is mag zich met recht Meester in de krijgskunst noemen.

Nationale katakernploeg traint in Shu Ken Ma Shi dojo

Zaterdag 12 april is de voltallige kataselectie van de nationale karatedobond op bezoek geweest in de Shu Ken Ma Shi dojo te Utrecht. Onder hen bevonden zich maar liefst vijf Shu Ken Ma Shi-leden! Nationaal Kampioenen Elmo Diederiks en Sayra Aarts, Gabriëla Aarts, oud kataselectielid Doenja Hertog en haar broer Sammy Hertog. Er was uiteraard speciale aandacht voor de twee geselecteerden voor het Europees Kampioenschap in Talinn dat in Mei gehouden zal worden, onze Sayra Aarts en Jeffrey ter Heijden. Allen trainden onder leiding van de technisch directeur Kata van de Karatedo Bond Nederland, de heer Daussy uit Hellevoetsluis en technisch directeur Kumite Raymond Snel uit Leeuwarden.

Sammy en Doenja, die beiden trainen bij Shu Ken Ma Shi, waren voor de gelegenheid uitgenodigd met de selectieleden mee te trainen. Beiden hebben zich om rede van studie uit het wedstrijdgebeuren teruggetrokken. Doenja vanwege haar studie geneeskunde, die zij onlangs bekroond zag met het behalen van haar doctoraal examen (waarvoor nog gefeliciteerd) en Sammy, die reeds meerdere malen het verzoek tot toetreding tot de nationale selectie heeft afgewezen vanwege zijn VWO-studie, die hij deze maand mei succesvol hoopt te zullen afsluiten. Ondanks het feit dat beiden de extra trainingsin-

spanning die deelname aan internationale wedstrijden nu eenmaal met zich meebrengt daardoor niet kunnen leveren, waren zij toch in staat op heel behoorlijk niveau mee te draaien, hetgeen aangeeft dat wanneer er in de toekomst wat meer ruimte ontstaat, de weg naar de internationale top nog helemaal open ligt. Ook toont het aan dat er binnen Shu Ken Ma Shi ook in bredere zin op heel hoog niveau wordt getraind. En dat is best iets waar we trots op mogen zijn.

Kyugraadexamens 19 mei

We hebben er met z'n allen weer hard voor getraind en binnenkort is het weer zover: De kyugraadexamens! Altijd weer een spannend moment, waar je een hele tijd naartoe gewerkt hebt.

Aangezien Frans eind mei een heupoperatie zal moeten ondergaan, is het kyugraadexamen dit jaar al op maandag 19 mei. Het begint vanaf 19.00 uur voor basisschooljeugd en vanaf 20.00 uur voor de overige kandidaten. Inschrijfformulier en geldend karatepaspoort moeten uiterlijk een week van tevoren bij Frans worden ingeleverd.

Seksespecifieke Stressreacties

Door Simone Aldenhuijsen

Woensdag 9 april stond er een lezing op het programma die alleen toegankelijk was voor mensen van 18 jaar en ouder. Gelukkig was er eerst een karatetraining waar iedereen bij mocht zijn. En, zoals we van Frans gewend zijn, er zat lijn in de les!

Tijdens de training liepen we over steeds hoger wordende banken. Ze stonden ondersteboven zodat er maar een smal richeltje was waar je net je voeten op kwijt kon. De bedoeling was om het op de karate-manier te doen: in je hara zakken en met zanchin. Ondanks deze goede aanwijzingen was het best spannend, zeker toen we halverwege om moesten draaien en achteruit verder lopen: stress!

Tijdens de lezing werd duidelijk wat er allemaal met je lichaam gebeurt als je onder stress staat. Nu hadden we tijdens de training al de nodige stress ervaren, maar tijdens de lezing verraste onze sensei ons met special effects bij de toch al indrukwekkende powerpoint-presentatie.

Het onderwerp was: seksespecifieke stressreacties. Dat betekent dat jongens en meisjes anders reageren op stress. Als je onder stress staat, maakt je lichaam stresshormonen aan, die ervoor zorgen dat je in actie kunt komen. Als er evenwicht is tussen wat je al kunt en wat nog een uitdaging is, kan een beetje stress heel gunstig werken: je kunt in een soort flow komen en een positieve ervaring opdoen (zoals bij de training: door de stress die je ervaart kun je je beter concentreren bij het lopen over de smalle banken en als het dan lukt, heb je een positieve ervaring). Als de stress te groot wordt (bijvoorbeeld als er gevaar dreigt), wordt het lastiger om nog helder te denken en ook wordt het moeilijker om soepel te bewegen. Je maakt dan een onbewuste keuze voor bepaald gedrag: soms is dat een vechtreactie, maar het kan ook zijn dat je vlucht of aan de grond genageld blijft staan: je bevriest.

Omdat jongens en meisjes verschillend zijn en andere hormonen in hun lijf hebben, zullen ze ook verschillend reageren op stress. Jongens zullen sneller vechten of vluchten om zichzelf in veiligheid te brengen. Meisjes zullen eerder bevriezen of ze zullen aardig gaan doen om te zorgen dat het gevaar ophoudt. Als een aanvaller bijvoorbeeld te groot is om mee te gaan vechten, kun je hem beter te vriend houden om er zonder kleerscheuren vanaf te komen. Deze reactie kan verwarrend werken voor jongens. Hoe weet je nu of een meisje leuk tegen je doet omdat ze je aardig vindt of juist omdat ze je eng vindt? Door te weten hoe het allemaal werkt in ons lichaam, kunnen we dit soort processen beter begrijpen en er beter mee omgaan.

Interview met: Chris Heunen

Chris Heunen is geboren op 21 maart 1982 en opgegroeid in Venlo. In het dagelijks leven is hij promovendus in de wiskunde aan de universiteit van Nijmegen. Dat is deels lesgeven aan studenten en (groten)deels onderzoek doen.

Hoe ben je met karate begonnen?
Ik heb van kleins af aan gevolleybald, zelfs op redelijk hoog niveau, tot dat helaas niet meer te combineren viel met mijn studies. Daarna ben ik andere sporten gaan proberen en uiteindelijk kwam ik er een jaar of drie geleden achter dat karate goed bij mij past.

Hoe ben je bij SKMS terechtgekomen?
Mijn vriendin werkt in Amsterdam en om de reisafstand ongeveer eerlijk te verdelen, zijn we in Utrecht komen wonen. Toen ben ik ook van karatevereniging verhuisd.

Op welke plaats staat karate in je leven?
Karatedo neemt in ieder geval een belangrijke plek in. Of dat nu hoger of lager is dan bijvoorbeeld werk is een vreemde vraag; dat zijn eerder praktische omstandigheden.

Wat wil je graag bereiken in het karate?
Beter worden! (Met als uiteindelijke doel simpelweg voldoening.)

Wat vind je het leukst aan karate?
De mogelijkheid om puur aan jezelf te schaven, zonder veel afhankelijkheid van allerlei poespas. En dat er geen eindpunt lijkt te zijn, zodat je altijd meer kunt leren...

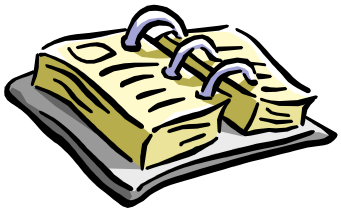
Agenda

zondag 20 april:
Dangraadexamens in Sporthal Lunetten in Utrecht. Succes Souhaira en Sabien!

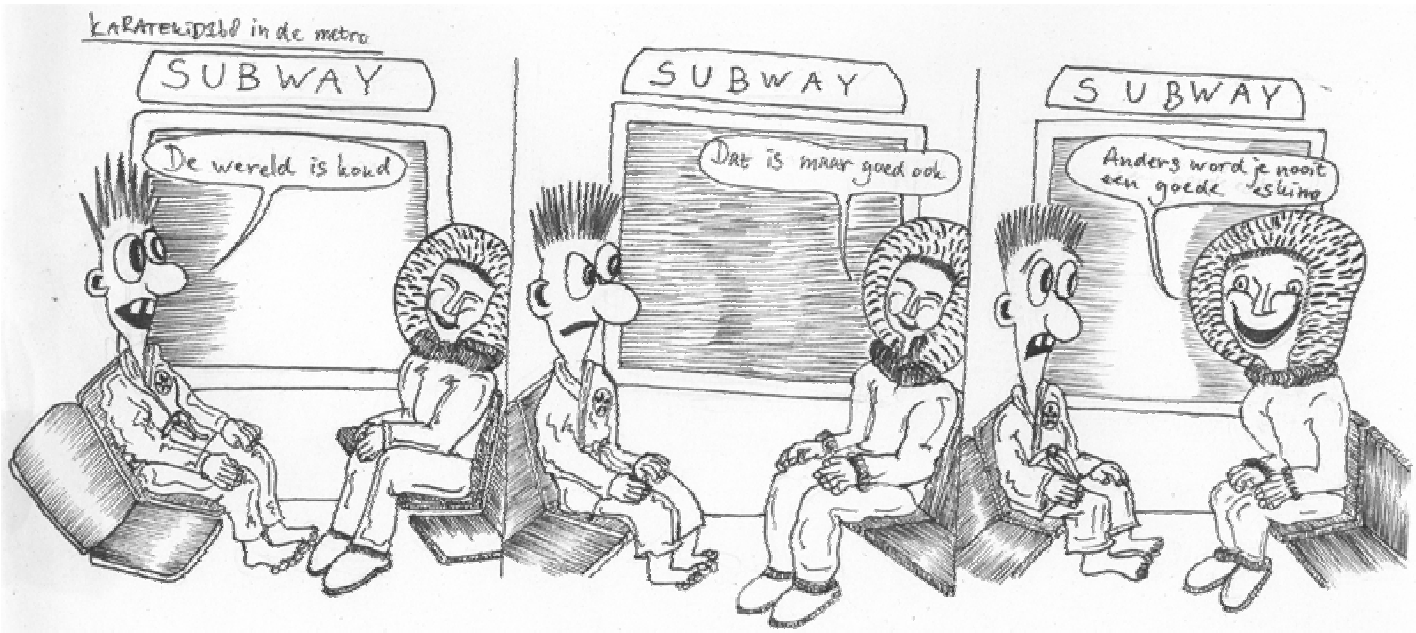
zondag 27 april :
El Hatri Toernooi in Eindhoven

vrijdag 2 t/m zondag 4 mei:
EK Senioren in Talinn, Estland

maandag 19 mei:
Kyugraadexamens Shu Ken Ma Shi, vanaf 19:00



Colofon

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

Strip