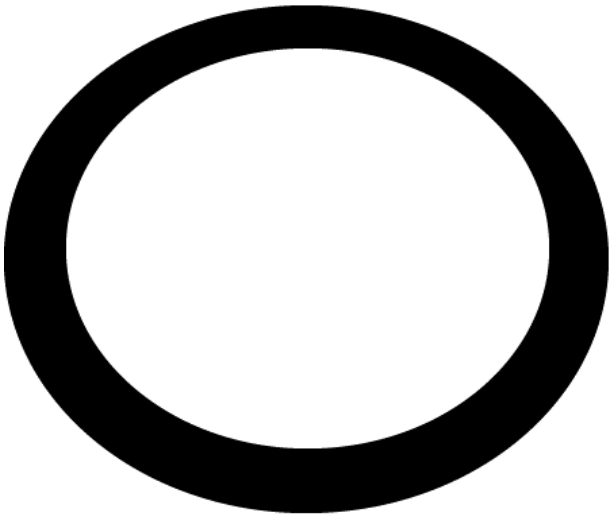
Shu Ken Ma Shi



珠研磨師

Clubkrant

Nummer 37 – mei 2008

In dit nummer:

2- Verjaardagskalender
2- Nieuws
3- Top 40 Aanwezigheidspercentage 1e helft 2008
2- Techniek van de maand: Sochin-Dachi
4- Interview met: Kimberly Aarts
4- Agenda
4- Colofon
4- Strip

Verjaardags-kalender

4 mei:
Vivian Sonnega

17 mei:
Jan-Willem Bos

20 mei:
Robin Bongers

23 mei:
Dymph Bruijnes

24 mei:
Gabriela Aarts

26 mei:
Doenja Hertog

Nieuws

Alternatieve dojo tijdens eindexamens van 14 t/m 31 mei
Onze dojo in het stedelijk gymnasium wordt in de periode van 14 t/m 31 mei door de school zelf gebruikt voor de landelijke schoolexamens. De lessen, alsook het kyugraadexamen op 19 mei, vinden dan plaats op een alternatieve locatie.

Let op: op maandag is de alternatieve dojo op het Beethovenplein 2, 3533 EW in Utrecht en woensdag en zaterdag op de Marco Pololaan 521, 3526 GH in Utrecht.

Maandagen: 19 en 26 mei
Woensdagen en zaterdagen: 14, 17, 21, 24, 28 en 31 mei

Ahlam Elyaakoubi behaalt 3e plaats Kumite in Eindhoven
Ahlam Elyaakoubi heeft op het El Hatri toernooi, dat zondag 27 april in Eindhoven gehouden werd, de 3e plaats behaald bij het onderdeel dames kumite in de -65 kg gewichtsklasse. Ze had oorspronkelijk naar de NK toegewerkt, maar omdat deze tot september is uitgesteld, was dit het eerstvolgende meetpunt. Ahlam was niet helemaal tevreden met haar 3e plaats, maar wel tevreden over hoe ze gedraaid heeft.

In de eerste ronde had ze een behoorlijke tegenstander die in de nationale selectie zit. Daarvan verloor ze uiteindelijk na een stand van 5-5 met een strafpunt. In de herkansing heeft ze naar behoren kunnen draaien en haar partijen ruim gewonnen. De uiteindelijke halve finale voor de 3e plaats won ze met 9-1, en dat maar liefst binnen 30 seconden! Hiermee heeft Ahlam aangetoond goed op niveau te zitten en we verwachten dan ook veel van haar op het komende NK in september. Gefeliciteerd Ahlam, we zijn hartstikke trots op je!

Shu Ken Ma Shi nog altijd 100% ongeslagen op dangraadexamens
Souhaira Idrissi en Sabien van der Schoot hebben op zondag 20 april succesvol examen gedaan voor respectievelijk hun 3e en 2e dan examen. Zij werden daarin op fantastische wijze geassisteerd door Doenja Hertog en Ingrid Schuringa. Onder aanmoediging van hun ouders en de aanwezige Shu Ken Ma Shi leden wisten Sabien en Souhaira daarmee het slagingspercentage voor dangraadexamens van Shu Ken Ma Shi op 100% te houden, met twee zeer gelukkige dames en een zeer tevreden sensei. Gefeliciteerd meiden! Grote Klasse!

Top 40 Aanwezigheidspercentage 1e helft 2008

Altijd weer spannend, zo'n Aanwezigheids Top 40! Kijk snel naar jou positie binnen het geheel. Zie wie de hoogste nieuwe binnenkomer is en wie de grootste stijgers en dalers. De percentages zijn gebaseerd op het aantal aangeboden lessen voor het betreffende niveau. Dat waren er in de geturfde periode 59 voor de jeugd en de beginners en 71 voor de gevorderden. (Witte banders en andere nieuw binnengekomenen nog niet meegenomen in de top 40) Hoe hoger de graduatie, hoe vaker je dus moet komen trainen om hetzelfde percentage te blijven houden.

Teneinde Karatedo te leren, heb je een lange adem en een nog langere regelmaat in je training echt nodig. Continuïteit in inspanning en aandacht tijdens de lessen leidt immers altijd tot kwaliteit; dat is welhaast een natuurwet.

Van harte gefeliciteerd met jullie notering!

1.	92%	Souhaira	↑5	was 81 %
2.	90%	Ingrid	↓2	was 90 %
3.	86%	Gert-Jan	↓3	was 89 %
4.	73%	Hubert	↑Nieuw in de top 40!	
5.	68%	Wen	↑14	was 67 %
6.	68%	Sabien	↑19	was 64%
7.	63%	Frans	↑11	was 67 %
8.	63%	Koutar	↑37	was 60 %
9.	62%	Elmo	↑15	was 55 %
10.	62%	Bas	↑Nieuw in de top 40!	
11.	62%	Chris H.	↓7	was 77 %
12.	54%	Doenja	↓8	was 67 %
13.	62%	Siham	↓12	was 62 %
14.	53%	Ilias	↑16	was 53 %
15.	53%	Chaïmae	↓13	was 62 %
16.	51%	Simone	↑Nieuw in de top 40!	
17.	49%	Suk-Yin	↓34	was 51 %
18.	49%	Jan-Willem	↑Nieuw in de top 40!	
19.	44%	Guderian	↑Nieuw in de top 40!	
20.	44%	Rutger v.P.	↑Nieuw in de top 40!	
21.	42%	Tobias	↑22	was 43 %
22.	42%	Dymph	↓18	was 67 %
23.	41%	Sem	↓9	was 48 %
24.	39%	Timo	↑28	was 38 %
25.	37%	Jan	↓20	was 49 %
26.	35%	Gabriela	↓17	was 51 %
27.	34%	Marco	↓21	was 43 %
28.	34%	Robin	↓27	was 40 %
29.	32%	Chris S.	↓4	was 77 %
30.	31%	Jeroen	↑35	was 28 %
31.	30%	Kimberly	↓24	was 41 %
32.	30%	Vincent	↑40	was 26 %
33.	30%	Sieuwert	↑Nieuw in de top 40!	
34.	27%	Marike	↑36	was 28%
35.	25%	Sammy	↓1	was 94 %
36.	25%	Roen	↓31	was 34 %
37.	24%	Vivian	↑Nieuw in de Top 40!	
38.	23%	Gjalt	↑Nieuw in de Top 40!	
39.	22%	Saskia	↓32	was 32 %
40.	22%	Remco	↑Nieuw in de Top 40!	

Techniek van de maand: Sochin Dachi

De Sochin-Dachi is een stand die vernoemd is naar de kata Sochin, die je voor je 3e dan moet kennen. Het is een moeilijke stand, waarbij je spieren gebruikt, die je anders nooit zoveel gebruikt. Daarom vinden veel mensen het zwaar om in deze stand te staan, maar dat is dus eigenlijk niet omdat het een zware stand is, maar omdat de benodigde spieren de stand niet gewend zijn.

De stand is nog het beste te omschrijven als een kruising tussen de Zenkutsu-Dachi en de Kiba-Dachi. Je maakt hem als volgt:

- Je staat op 2 lijnen, op heupbreedte, net als bij de Zenkutsu-Dachi.
- Je voorste been is eigenlijk hetzelfde als in de Zenkutsu-Dachi, dus voet naar voren wijzend en de knie boven de tenen.
- Je achterste been maakt een soort Kiba-Dachi houding, de voet wijst in een hoek van ongeveer 45 graden schuin naar voren, dus schuiner dan bij de Zenkutsu-Dachi en je achterste knie is gebogen, uiteraard, zoals bij elke stand, in dezelfde richting als je voet.
- Je gewicht zit ongeveer in het midden en je heup is, net als altijd, gekanteld.

Interview met: Kimberly Aarts

Kimberly Aarts is geboren op 21 juli 1993. Ze zit op school in 3 havo op het Antoniuscollege in Gouda.

Hoe ben je met karate begonnen?
Mijn zus Sayra zat al op karate bij Walter de Mooij in Gouda en mijn andere zus Gabriela en ik gingen wel eens mee kijken. Het leek ons ook wel leuk, dus deden we een keer een proefles en dat beviel goed, dus zijn we erop gegaan.

Hoe ben je bij Shu Ken Ma Shi terechtgekomen?
Via mij vader. Na Walter de Mooij hebben we nog bij Nippon en bij een school in Rotterdam getraind, maar daarna zijn we hiernaartoe gekomen, omdat mijn vader zei dat het hier wel een goede school was.

Wat wil je bereiken in het karate?
Zoveel mogelijk wedstrijden winnen, zo goed mogelijk worden en op een zo hoog mogelijk niveau meedraaien. Nu doe ik het nog een beetje rustig aan vanwege mijn school, maar later ga ik meer trainen. Mijn ouders vinden namelijk dat school voorgaat. Ik zit ook in de jeugdselectie, dat is ook leuk.

Op welke plek komt karate in je leven?
Eerst komen mijn familie en vrienden en dan school. Op de derde plek staat karate. Het is best wel belangrijk voor me, want als ik zou stoppen, dan zou ik me erg vervelen en zou ik niet weten wat ik met mijn tijd moest doen.

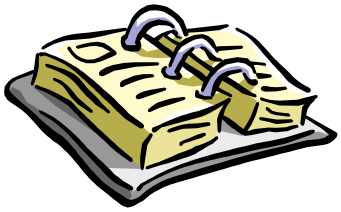
Wat vind je het leukst aan karate?
Kata! Dat heb ik altijd al het leukst gevonden! Ik vind het leuk om telkens maximaal te gaan en zo weer een stukje verder te komen, maar ik geef eerlijk toe dat ik ook wel eens een traininkje rustig aan doe…

Agenda

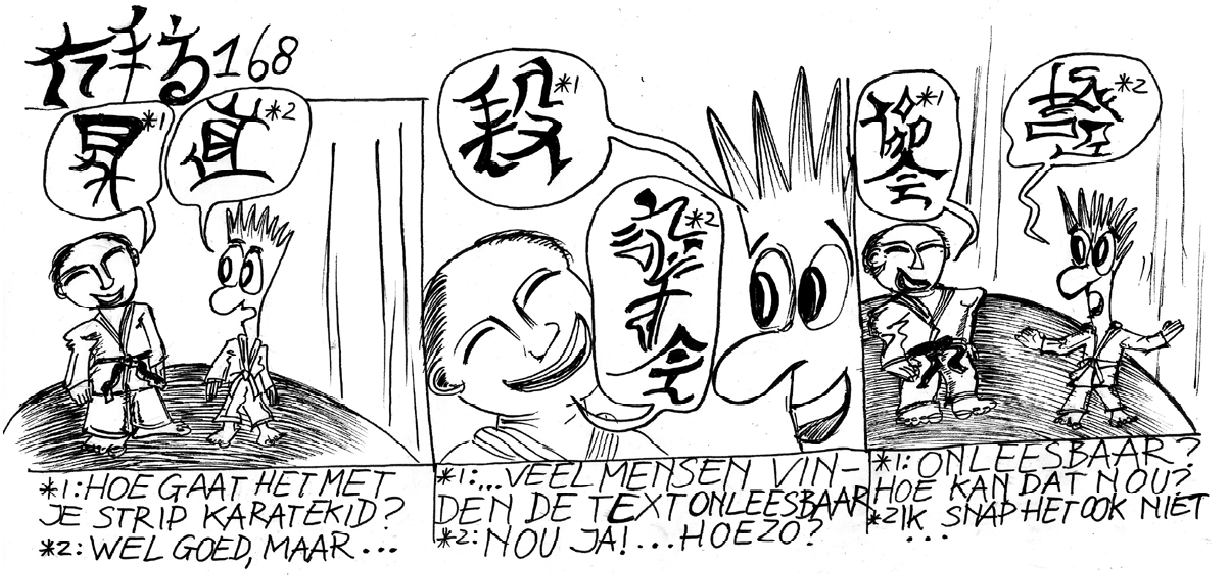
maandag 19 mei:
Kyugraadexamens Shu Ken Ma Shi, vanaf 19:00

woensdag 14 t/m zaterdag 31 mei:
Alternatieve trainingslocaties:
maandagen: Beethovenplein 2
woensdagen en zaterdagen: Marco Pololaan 512

zondag 8 juni:
Zuid-Nederlandse Kampioenschappen in Terheijden



Colofon

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

Strip