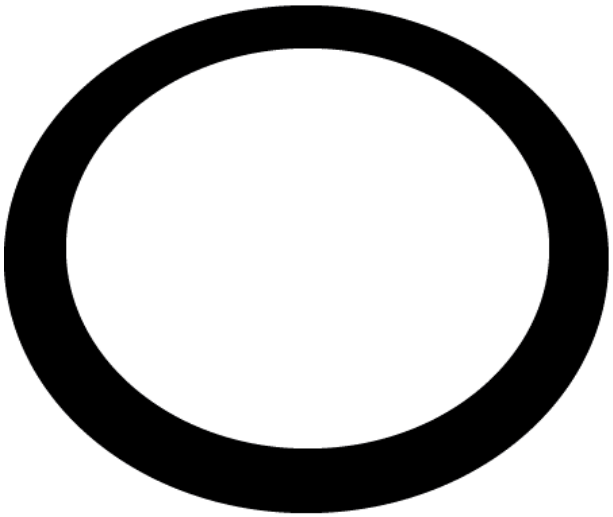
Shu Ken Ma Shi



珠研磨師

Clubkrant

Nummer 38 – juni 2008

In dit nummer:

2- Verjaardagskalender
2- Nieuws
3- Examenuitslagen kyugraadexamens
4- Techniek van de maand: Shiko-Dachi
4- Anekdote
4- Enquête trainingsfrequentie Shu Ken Ma Shi-leden
5- Kalligrafie
8- Interview met: Jan Aarts
8- Agenda
8- Colofon
8- Strip

Verjaardags-kalender

3 juni:
Sayra Aarts

13 juni:
Lennard Hendriks

18 juni:
Hubert Porck

29 juni:
Gert-Jan Schouten

6 juli:
Kaoutar Idrissi

7 juli:
Rutger van Petersen

10 juli:
Sara Elahmadi

13 juli:
Latifa Loukili

21 juli:
Kimberly Aarts

26 juli:
Sabien van der Schoot

6 augustus:
Marco Miceli

6 augustus:
Amanda Meppelink

8 augustus:
Siham Sebahi

12 augustus:
Anna van Hulst

19 augustus:
Saskia Pothoven

21 augustus:
Ibtissam Hamdaoui

24 augustus:
Jan Aarts

28 augustus:
Remco Clemens

Nieuws

Shu Ken Ma Shi onwaarschijnlijk succesvol tijdens KOI Dutch Open
Tijdens de Kobe-Osaka International Dutch Open Championships die 31 mei in Apeldoorn plaatsvonden is Shu Ken Ma Shi maar liefst met alle zes de deelnemers op een podiumplaats geëindigd; 1x derde plaats, 2x tweede plaats en maar liefst 3x een eerste plaats!

Ahlam Elyaakoubi draaide een hele zware voorronde en wist zich uiteindelijk in een zinderende finale met haar flitsende beentechnieken vanuit een underdogpositie terug te vechten naar de overwinning. Zij behaalde de eerste plaats bij het onderdeel Kumite Dames.

Kimberly Aarts bleef ongeslagen en behaalde de eerste plaats in het onderdeel Kata Meisjes 14/15 jaar.

Sammy Hertog en Elmo Diederiks beleven tijdens de voorrondes ongeslagen. Vooral voor Elmo was dit een knappe prestatie omdat hij in de voorrondes de Schot Paul Lapsley van de Kobe-Osaka Scotland school en een leerling van Steven en Tommy Morris tegenkwam. Sammy en Elmo troffen elkaar uiteindelijk in de finale. Ondanks de door Sammy fantastisch knap gelopen Gankaku, bleek Elmo's Unsu superieur. Sammy behaalde een bijzonder knappe tweede plaats en Elmo eindigde op de eerste plaats.

Meervoudig Nederlands Kampioen Nadia Bosch bleek bij het onderdeel Kata Dames de deelnemers van Shu Ken Ma Shi, Doenja Hertog en Gabriela Aarts, een maatje te groot. Gabriela trof Nadia reeds in de eerste ronde en wist uiteindelijk de derde plaats te bereiken door in de herkansingsronde mede nationaal-selectielid Kim Bergwerf te verslaan. Doenja Hertog, die na jaren afwezigheid op het wedstrijdveld nog altijd genoeg in vorm bleek om in de voorrondes Mariska Steenbeek te verslaan, behaalde in een bijzonder knappe prestatie de finaleronde. Ze eindigde uiteindelijk op een hele mooie tweede plaats.

Allemaal weer heel hartelijk gefeliciteerd! We zijn hartstikke trots op jullie allemaal!

Hier Ahlam op het hoogste podium

Een stralende Kimberly

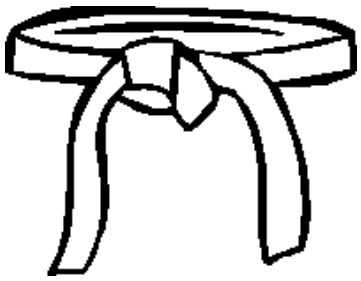
Vakantietrainingen
In de zomerperiode is er vakantietraining bij Shu Ken Ma Shi in de gymzaal van het Stedelijk Gymnasium op maandagavonden van 19.30 tot 21.00 uur. De zomervakantieperiode duurt van maandag 30 juni t/m maandag 25 augustus. Als er animo voor is en het zonnetje schijnt, zullen we op woensdagavond ook weer buitentrainingen organiseren in de bossen/op de zandvlakte van de Soest-duinen.

Vanaf maandag 1 september trainen we dan weer volgens het reguliere schema: maandag van 19:00 tot 21.30, woensdag van 19:00 tot 21.00 en zaterdag van 9.00 tot 11.30 uur.

Examenuitslagen kyugraadexamens

Tijdens de examens van maandag 19 mei zijn er weer heel wat mensen geslaagd voor hun examen. Heel hartelijk gefeliciteerd met dit geweldige resultaat allemaal!

Emma Wolff	1e gele slip
Emilie de Groot	6e kyu
Chaimae Sabahi	2e groene slip
Siham Sebahi	5e kyu
Saskia Pothoven	2e blauwe slip
Ilias Sabahi	4e kyu
Vincent Hoogenboom	4e kyu
Suk Jin de Wolf	4e kyu
Kimberly Aarts	2e kyu
Chris Heunen	2e kyu



Techniek van de maand: Shiko-Dachi

Deze keer de Shiko-Dachi: de gespreide zijwaartse stand. Dit is de stand die veel mensen (foutief) aannemen als ze in Kiba-Dachi willen gaan staan. Het verschil is dat de voeten hier naar buiten gedraaid zijn, terwijl ze bij de Kiba-Dachi recht naar voren moeten staan. Hierdoor kun je in de Shiko-Dachi ook wat verder in de stand doorzakken. In bewegingsgevoel doet hij echter veel meer denken aan de Fudo-Dachi. Het is dan ook een erg stabiele stand die gericht is op wortelen en niet zozeer op bewegen. De Shiko-Dachi komt vooral in Goju en Shito-kata voor en nauwelijks in Shotokan-kata (alleen in Kanku-Dai)

Je maakt de Shiko-Dachi als volgt:

- Je hielen staan op 1 lijn en je heupen wijzen loodrecht op deze lijn.
- De afstand tussen de hielen is hetzelfde als bij de Kiba-Dachi, Zenkutsu-Dachi en Kokutsu-Dachi.
- Je voeten wijzen met een hoek van 45 graden naar de buitenkant.
- Je knieën wijzen in dezelfde richting als je voeten. I.t.t. de Kiba-Dachi druk je hier WEL je knieën naar buiten. (In Kiba-Dachi dus niet!)
- Je heup blijft rechtopstaand.
- Nu zak je zo ver mogelijk naar beneden, maar zonder je heuphouding te verliezen!

Anekdote

Op een dag zag Takuan hoe Iemitsu heen en weer aan het springen was tussen zijn veranda en een regenbui. Hij vroeg de shogun wat hij aan het doen was.
"Ik vervolmaak mijn bliksemsnelle techniek. Ik oefen in het ontwijken van regendruppels. Kijk, ik ben nauwelijks nat."
"Indrukwekkend hoor," zei Takuan, "maar ik ben nog sneller."
"O ja?" reageerde Iemitsu. "Wat dacht je van een demonstratie?"
Takuan stapte met zijn zware houten sandalen de tuin in en werd drijfnat.
"Wat voor bliksemsnelle techniek moet dat voorstellen?" wilde Iemitsu weten.
"Wanneer het regent, word je nat. Dat is natuurlijk. Regendruppels proberen te ontwijken is niet meer dan een trucje en bovendien een dwaze tijdverspilling."

Enquête trainingsfrequentie Shu Ken Ma Shi-leden

Shu Ken Ma Shi verzorgt per week verspreid over 3 dagen 4 karatelessen en 2 vrije trainingen. We houden daarvan nauwkeurig een presentielijst bij. Zoals jullie in de vorige clubkrant en op de website hebben kunnen lezen, blijkt daaruit dat binnen onze club in het afgelopen half jaar maar 15 leden gemiddeld 2 lessen per week of meer (+50%) hebben gevolgd. Om verder te komen in je karateontwikkeling dan grofweg groene band is dat een absoluut minimum. Er zijn slechts 3 karateka gemiddeld meer dan 3 lessen per week (+75%) aanwezig geweest. Ongeveer twee derde van ons ledenbestand, veruit de meerderheid dus, komt gemiddeld minder dan 1 keer per week trainen. Dat laatste leidt op zijn best tot het onderhouden van het aanwezige karateniveau, maar is natuurlijk volstrekt onvoldoende voor het onderhouden van de fysieke conditie. Daarbij moet worden opgemerkt dat het hier gaat om de karatespecifieke fysieke conditie (o.a. coördinatie, gewrichtsbanden en kapsels, explosieve kracht e.d.) Dat laat zich niet vervangen door bijvoorbeeld hardlopen of fitness. Dit gegeven maakt een intensieve training voor de meerderheid van onze leden zeer blessuregevaarlijk. Dat heeft uiteraard gevolgen voor de intensiteit van de lessen in conditionele zin, maar ook op het karatetechnisch niveau dat kan worden aangeboden. En, minstens zo belangrijk, we missen jullie zo als je er niet bent!

Het bestuur wil daarom graag weten wat wij als school kunnen doen om dit gemiddeld aanwezigheidspercentage omhoog te krijgen. We verzoeken je dan ook vriendelijk om de bijgevoegde enquête (in het geval van jeugd eventueel met hulp van je ouders) in te vullen. Wij willen vooral weten wat je er echt van vindt. Dus liever dat je iets open laat, dan dat je opschrijft of invult wat je denkt dat wij willen horen. We zullen je daar echt niet op aankijken, integendeel! Desondanks mag het ook anoniem, als dat je helpt eerlijk te zijn. Voor de volledigheid nog even de trainingspercentages van het afgelopen half jaar:

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

Kalligrafie

Deze prent van Yoshitoshi (1839 – 1892) toonde de vrouwelijke budomeester Oiko die de woeste worstelaar Saeki een lesje leert. Toen Saeki de mooie jonge vrouw trachtte aan te randen, klemde zij zijn arm tegen haar lichaam en sleurde hem mee naar huis, waar ze hem dwong rijstballen te eten die ze zo hard als steen had gekneed. Toen Oiko Saeki eindelijk liet gaan, ontdekte hij echter dat hij reusachtig sterk was geworden.

Interview met: Jan Aarts

Jan Aarts is geboren op 24 augustus 1958 en is van beroep productieleider bij een industriële bakkerij tussen Tiel en Nijmegen. Hij is de vader van Sayra, Gabriela en Kimberly, die samen met hem bij ons zijn komen trainen.

Hoe ben je met karate begonnen?
Ik heb eerst 17 jaar fanatiek getennist. Toen ging Sayra op karate en ben ik daar een beetje gaan meetrainen. Op een gegeven moment had ik geen tijd meer voor tennis, maar ik wilde toch blijven trainen, want ik ben een sportfanaat. Toen ben ik echt karate gaan doen. Dat was in Schoonhoven.

Hoe ben je bij Shu Ken Ma Shi terechtgekomen?
De meiden kozen allemaal voor kata, dus zochten we een Shotokan club. We hebben een tijdje bij een school in Rotterdam getraind, maar dat beviel niet zo. Sayra kende Frans al, omdat hij bondscoach was. Ik kende hem ook wel, dus toen zijn we hierheen gekomen.

Wat wil je bereiken in het karate?
In het begin vond ik banden niet zo heel belangrijk en kata ook niet zo. Ik was vooral een kumite persoon. Maar ik vind kata steeds leuker en nu wil ik echt voor de zwarte band gaan als de leeftijd het toelaat ☺.

Welke plaats heeft karate in je leven?
Ja, het standaardantwoord: Eerst familie en vrienden en dan karate. Karate is heel belangrijk voor onze hele familie, we staan ermee op en we gaan ermee naar bed. Soms zijn we er iedere dag mee bezig, als het niet met de één is, dan wel met de ander. Mijn vrouw doet geen karate, maar spinning. Af en toe zegt ze: "Nu is het even genoeg geweest met dat karate!"

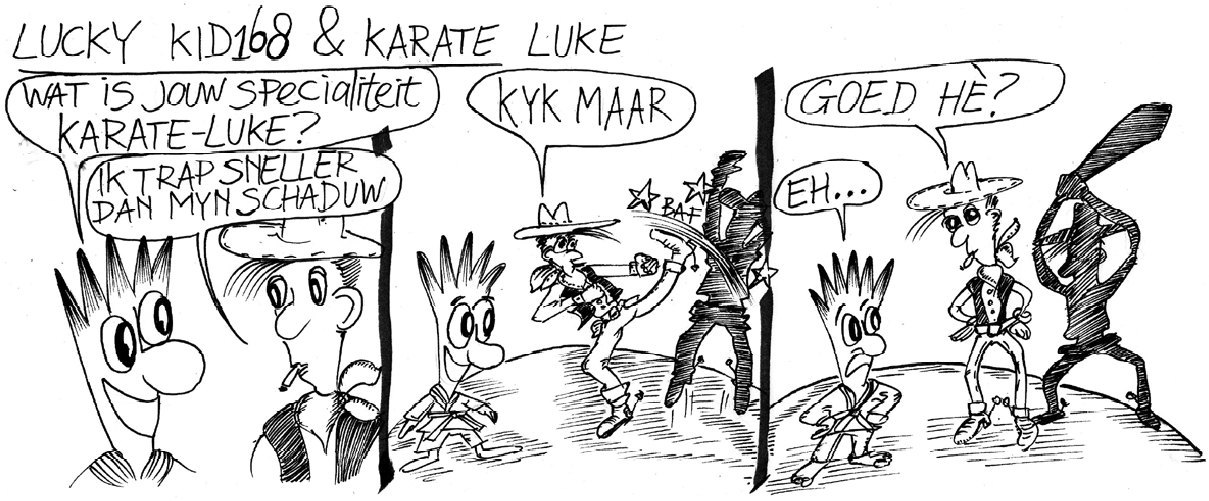
Wat vind je het leukst aan karate?
Ik vind kata nu leuker dan kumite. Vroeger was dat andersom, maar omdat je hier een goede basis leert, heb ik nu veel meer plezier in kata.

Agenda

maandag 30 juni t/m maandag 25 augustus:
Zomertrainingen bij Shu Ken Ma Shi

maandag 1 september:
Start reguliere trainingen

Colofon

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

Strip