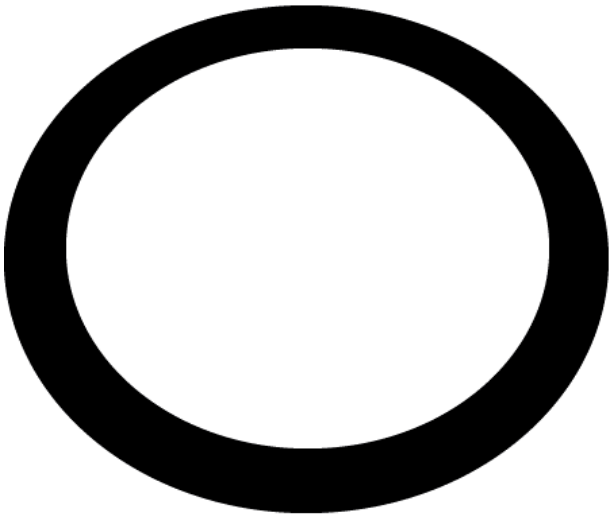
Shu Ken Ma Shi



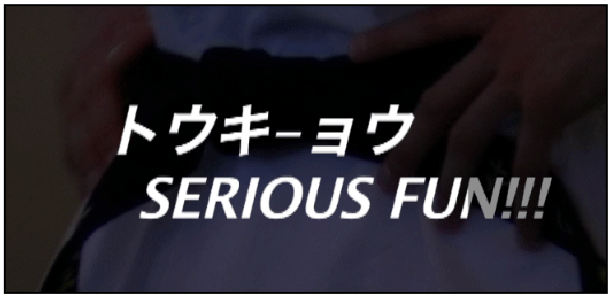
珠研磨師

Clubkrant

Nummer 39 – september 2008

In dit nummer:

2- Verjaardagskalender
2- Nieuws
3- Techniek van de maand: Kakato-Geri
4- Interview met: Emma Wolff
4- Agenda
4- Colofon
4- Strip



Verjaardags-kalender

6 september:
Frans Baggen

9 september:
Marike Scholten

18 september:
Elmo Diederiks

21 september:
Ikram el Ahmadi

30 september:
Roen Roomberg

Nieuws

Shu Ken Ma Shi dag 20 juli
Voordat de zomervakantie echt losbrak hebben de Shu Ken Ma Shi-ers het seizoen leuk, sportief en gezellig afgesloten op de Shu Ken Ma Shi dag zondag 20 juli. Het begon met mountainbiken op de Utrechtse Heuvelrug; niet geheel zonder risico: Elmo en Sammy lieten spectaculaire stunts zien en kwamen daarmee ook in botsing, maar zonder een schrammetje door goed valbreken! Hubert presteerde het om zijn voorband lek te rijden, maar binnen het kwartier kreeg hij een nieuwe bike van de organisatie. Nu kwam het echte werk: door hoosbuien was de route door het heuvelige bos een extra uitdaging! De finish werd door iedereen gehaald binnen de gestelde tijd. Kletsnat, maar na een warme douche en schone kleren reden we met een voldaan gevoel naar Utrecht. Daar stonden de jeugdleden al op ons te wachten om gezamelijk de film Kung-fu Panda te bekijken en de film was super! Een geslaagde Shu Ken Ma Shi dag.

Hans ter Steege vertegenwoordigt het karate in Suriname
Het was jullie misschien al opgevallen dat Hans ter Steege een tijdje weg is geweest. Hij is namelijk een hele tijd in Suriname geweest en heeft daar karateles gegeven! Zo goed zelfs, dat het zelfs in de krant kwam:

Paramaribo *- Met de bedoeling vechters inzicht te geven in wat bunkai inhoudt, heeft de Nederlandse sensei Hans ter Steege in het PSV-gebouw een kata- en bunkaitraining verzorgd. Achter de organisatie stond Sportinstituut Poeketie, maar ook pupillen van Burgos, Funakoshi, Kime en Bushido waren van de partij. "De vechters (ongeveer dertig) hebben gevraagd naar meer", zegt Berto Poeketie. "Dat geeft dus aan dat het een succes was."*

Bunkai-sura, zoals de officiële Japanse naam luidt, betekent letterlijk analyse. Poeketie noemt het simpel kata-uitleg, waarbij verschillende trap-, stoot- en weringstechnieken worden uitgevoerd om je tegen meerdere aanvallers te verdedigen. Op internet staat dat traditioneel het kata wordt aangeleerd vanuit de vorm. Pas nadat de karateka de vorm kent wordt er gekeken naar de uitleg. Een goed alternatief is het kata leren van de bunkai. Veel beginnende karateka's kunnen namelijk moeilijk het kata visualiseren in de werkelijkheid.

Dat hij Ter Steege gevraagd heeft dit onderdeel te doceren, betekent volgens hem niet dat de Surinaamse sensei's deze stof niet onder de knie hebben. "Alle schoolhouders kennen het, maar het is een beetje verwaarloosd. We hebben ons de afgelopen periode meer geconcentreerd op kumite (wedstrijdvechten). Maar karate is meer dan kumite."

Als het aan Poeketie ligt, krijgt bunkai, die dus niet nieuw is in Suriname, meer voet aan de grond. De eerste stap daartoe zette hij met de training en op 16 augustus tijdens een toernooi in de Ismay van Wilgen Sporthal. "Het

worden teamkata wedstrijden, waarbij verplicht gesteld wordt dat de teams in de finale bunkai doen", legt Poeketie uit. "Ze hebben dus nu al de tijd daaraan te werken."

Poeketie kwam via Tinde van Ande in contact met de derde danner Ter Steege. Eigenlijk was die – met Van Ande – voor een congres in Suriname, maar toonde zich bereid de training voor Poeketie af te draaien. Hij keert morgen terug naar Nederland. Er zijn aftastende gesprekken gevoerd om deze samenwerking in de toekomst een structureel karakter te geven, maar zaken moeten nog geconcretiseerd worden. Poeketie zegt dat hij ook met Henk Druiventak, een Nederlandse karateka van Surinaamse komaf, afspraken heeft om trainingen te komen verzorgen.

Zomertrainingen Soestduinen
Traditioneel bij Shu Ken Ma Shi is om tijdens de zomer op de woensdagavond - bij mooi zomers weer - buiten te trainen in Soestduinen.

Deze zomer was er zeker weer animo, maar het weer zat tegen: onweer en hoosbuien… Vandaar was er deze zomer maar 1 training in de duinen was. Die ene keer was wél een groot Karate-Zomer-Buiten-Feest!

Feestelijke gala-opening van het nieuwe seizoen
Maandag 1 september is het nieuwe seizoen op een feestelijke manier geopend in de dojo van Shu Ken Ma Shi. Sensei Frans Baggen, die lange tijd afwezig was vanwege een heupoperatie, was weer terug en hij gaf zelfs les! De oefeningen die we deden, leken verdacht veel op fysiotherapieoefeningen voor je heupen… Toeval?

De les duurde maar een uurtje, want daarna was het tijd voor de presentatie van de Shu Ken Ma Shi promotiefilm! Dit is echt een geweldige video, waarin de hele club op een stoere, fanatieke, leuke, gezellige, gedisciplineerde en vooral heel erg coole manier in beeld komt! Veel Shu Ken Ma Shi'ers staan op de film en de hele wereld kent nu de echte naam van "Tobiashi" Dansen. De film is gemaakt door Marco Miceli en we kunnen rustig concluderen dat er een groot regisseur in hem schuilt. De Shu Ken Ma Shi promotiefilm is te zien op de website.

Als klap op de vuurpijl had Simone ongelofelijk lekkere Sushi gemaakt en dankzij de wasabi hebben we Sensei Frans voor de allereerste keer kunnen zien huilen! Al met al een geslaagde opening van het nieuwe seizoen. We gaan er weer lekker tegenaan!

Techniek van de maand: Kakato-Geri

"Kakato-Geri" betekent "trap met de hiel". Deze trap komt o.a. voor in het 2e dan programma en in de kata Unsu. Hij wordt meestal gebruikt voor een doel op de grond en wordt dus veelal voorafgegaan door een worp of een balansverstoring. Je maakt de Kakato-Geri als volgt:

- Je tilt de knie van het been waarmee je gaat trappen zo hoog mogelijk op in voorwaartse richting. Je standbeen is uiteraard, net als bij alle andere trappen, gebogen.
- Als je knie de maximale hoogte heeft bereikt, en je hiel zich ruim boven je het doel bevindt, stamp je met de volle ondersteuning van je lichaamsgewicht met je hiel op je doel. Je moet een goede beheersing over je standbeen en je heupgebied hebben om dit gecontroleerd te kunnen doen!
- Nadat je je doel getroffen hebt, trek je je knie weer krachtig naar zijn hoge positie terug. Ook dit vraagt dus om een goede balans op je standbeen.
- Zorg dat je je tenen goed opgetrokken houdt voor maximaal effect.

Interview met: Emma Wolff

Emma Wolff is geboren op 16 februari 1999 en zit in groep 6 op de Dalton School in Rijnsweerd.

Hoe ben je met karate begonnen?
Ik keek naar een aflevering van het Klokhuis, die over karate ging en ik dacht: Dat wil ik ook! Dus toen ben ik op karate gegaan.

Hoe ben je bij Shu Ken Ma Shi terechtgekomen?
Dat heeft mijn moeder geregeld. Ze heeft met Google gezocht naar een karateschool in Utrecht en Shu Ken Ma Shi kwam toen naar voren. We wonen in bij het Wilhelminapark, dus het is ook lekker dichtbij.

Hoe belangrijk is karate voor je?
Zo belangrijk dat mijn hockeyles om half 7 afgelopen is en ik toch om 7 uur bij karate ben! Ik zit al 4 jaar op hockey. Ik heb ook de hele finale van het Nederlands vrouwenteam bij de Olympische Spelen gezien en ze hadden gewonnen! De mannen niet, maar die zijn ook minder belangrijk.

Wat wil je bereiken in het karate?
Niets eigenlijk. Later wel de zwarte band, maar eerst moet ik de gele maar eens halen.

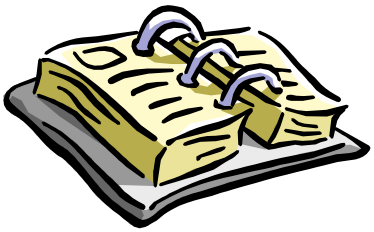
Wat vind je het leukst aan karate?
De trappen! Ik weet niet waarom, het voelt gewoon goed. De leukste is de Mawashi Geri. Dat is wel de moeilijkste, maar daarom is hij ook leuk, want ik houd wel van een uitdaging!

Agenda

zaterdag 27 en zondag 28 september:
German Open in Hamburg, Duitsland

donderdag 13 t/m zondag 16 november:
WK Karate in Tokyo, Japan, waar onze Sayra Aarts voor Nederland uitkomt!

zaterdag 4 en zondag 5 oktober:
Stage van Professor Pierluigi Aschieri in Leusden!



Colofon

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

Strip