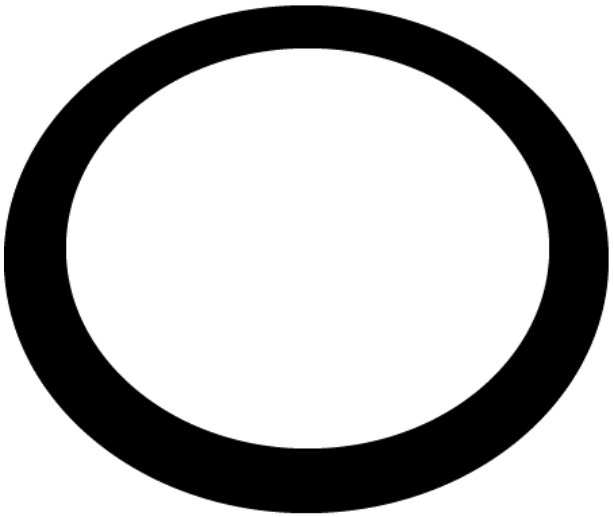
Shu Ken Ma Shi



珠研磨師

Clubkrant

Nummer 40 – oktober 2008

In dit nummer:

2- Verjaardagskalender
2- Nieuws
3- Techniek van de maand: Hangetsu-Dachi
3- Shu Ken Ma Shi Stage bij Professor Aschieri
4- Uitslag Leden-Enquête; Nieuwe Trainingstijden
7- 3 Anekdotes
7- Bijzondere uitspraken van de sensei
8- Interview met: Vincent Hoogenboom
8- Agenda
8- Colofon
8- Strip

Verjaardags-kalender

3 oktober:
Klaas Danhof

10 oktober:
Timo van Vliet

19 oktober:
Sammy Hertog

21 oktober:
Suk Jin de Wolf

24 oktober:
Ahlam Elyaakoubi

26 oktober:
Ingrid Schuringa

28 oktober:
Abdellatif Ayachi

Nieuws

Wado karate seminar onder leiding van Sugasawa Sensei 7e dan
Shikukai Nederland organiseert Wado karate seminar onder leiding van Sugasawa Sensei, 7e dan. Altijd leuk om bij een andere stijl te gaan trainen, daar steek je heel wat van op. Bovendien is dit een zeer gedegen docent.

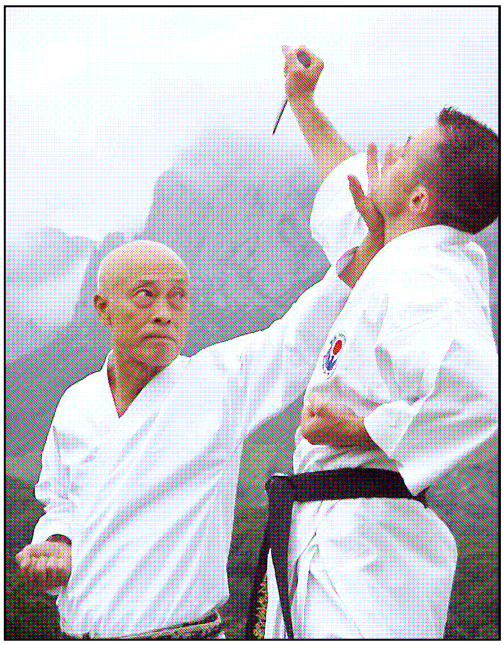
De stage vind plaats op vrijdag 19 december, 20.00 - 22.00 uur in:
Dojo Kiryoku,
Kerkenbos 10,
2715 RP, Zoetermeer

En op zaterdag 20 december, 13.00 - 16.00 uur
en zondag 21 december, 11.00 - 14.00 uur in:
Sporthal Forum Waterwin
Musicallaan 100-112
3543 BT Utrecht
www.waterwin.nl

Kosten:
Vrijdag: 20 euro
Zaterdag of zondag: 30 euro
Vrijdag én zaterdag of zondag: 40 euro
Zaterdag én zondag: 50 euro
Vrijdag én zaterdag én zondag: 60 euro

Voor informatie, neem contact op met Rene van Amersfoort (079-3423935, gangaku@wanadoo.nl) of Jef Heuvelmans (06-45400624, jefheuvelmans@xs4all.nl)

Stage Suzuki sensei 29 en 30 november in Utrecht
En ja, zoals Sensei Frans in de les al aankondigde, nog een stage! En deze keer op beide dagen in Utrecht! Geen enkele reden dus om niet te gaan.



Sensei Hanshi Tatsuo Suzuki is 80 jaar oud en leerling van Hironori Otsuka, die nog samen met Funakoshi getraind heeft. Het karate dat Suzuki doet, lijkt waarschijnlijk meer op het originele karate van Funakoshi dan het moderne Shotokan Karate dat wij doen.

De stage vindt plaats op zaterdag 29 november in Sporthal van der Vlist aan de Churchilllaan 156. Deze les duurt van 14:00 tot 17:00 en is toegankelijk voor alle graden. Op zondag 20 november is er nog een les in Sportcentrum Olympos, aan de Uppsalalaan 3. Dit keer van 10:00 tot 12:00 en toegankelijk voor mensen met minimaal een 3e kyu. Als je erheen wilt, stuur dan een mail naar: wadoplatform@wadoryu.nl.

Shotokan Kata Stage met Jessica en Sabrina Buil
En nog één: Karatevereniging Funakoshi organiseert op zondag 26 oktober 2008 een Shotokan Kata stage met Jessica en Sabrina Buil, 5x wereldkampioen en 6x Europees kampioen, in sporthal de Hoornse Vaart

aan de Hertog Aalbrechtweg, 1823 DL in Alkmaar. Voor de mensen tot en met blauwe band is het van 11:00 tot 13:00. Voor bruine en zwarte banders is het van 14:00 tot 16:00. Deelname is vanaf 14 jaar. Als je je vóór 19 oktober inschrijft, kost het 15 euro en anders 20 euro.

Je kunt je inschrijven bij Johan Doesburg op info@funakoshi.nl of via 072-5616979.

Nationale Kampioenschappen Kata en Kumite, Cadetten en Junioren
Zondag 19 oktober 2008 zal in Sporthal De Tref, Drielse Wetering 84 in Zaandam, Kimberly Aarts namens Shu Ken Ma Shi gaan deelnemen aan de Nationale Kampioenschappen Kata in de klasse meisjes, 14 - 15 jaar.

Diezelfde dag zullen Elmo en Gabriela namens ons deelnemen aan de Open Eindhovense Kampioenschappen, het zogenaamde El Hatri toernooi.

Namens ons allen veel succes!!!

Techniek van de maand: Hangetsu-Dachi

De Hangetsu-Dachi is de halvemaan-vormige stand. Hij komt uitsluitend voor in de kata Hangetsu, waar de stand ook naar vernoemd is, maar je kunt hem uiteraard ook in kihon-vorm trainen. Het is een erg stabiele en sterke stand, waarin je erg stevig staat. Je maakt de Hangetsu-Dachi als volgt:

- Je gaat in Kiba-Dachi staan (de zijwaartse stand), echter niet met je zij naar je doel toe, maar met je zij in een hoek van 45 graden naar je doel. Je staat dus eigenlijk in Kiba-Dachi schuin naar je doel toe.
- Vervolgens draai je je heupen naar je doel toe, maar je benen en je knieën blijven in dezelfde positie. Dit is bij de meeste mensen erg moeilijk en je mag daarom een klein beetje smokkelen, zolang er maar spanning in je stand zit, d.w.z. kantel je heup zoveel mogelijk naar voren (staart tussen de benen) en ook naar je doel toe, terwijl je je knieën in dezelfde richting als je voeten laat wijzen (die nog in Kiba-Dachi houding schuin naar je doel staan).

Wat uniek is bij deze stand is de verplaatsing. Een hele stap in Hangetsu-Dachi maak je als volgt:

- Je brengt je voet van je achterste been naast de voet van je voorste been, uiteraard blijven je knieën gebogen en kom je niet omhoog.
- Waar je nu bij Kiba-Dachi je voet direct naar de nieuwe positie zou bewegen, doe je dat bij Hangetsu-Dachi niet. Je beweegt je verplaatsende voet in een halve cirkel naar de nieuwe positie. Tijdens deze beweging moet je natuurlijk ook je standvoet 90 graden bijdraaien. Deze halve cirkel beweging is de reden dat de stand de naam “halvemaan-vormige stand” heeft.

Shu Ken Ma Shi bij stage professor Aschieri

Met veel plezier heeft een delegatie van Shu Ken Ma Shi in het weekend van 4 en 5 oktober getraind onder de inspirerende leiding van Professor Pierluigi Aschieri, een 72 jarige, aimabele en bijzonder deskundige docent. Aschieri is technisch directeur kata en kumite van de Italiaanse bond, 8e dan WKF,

professor in de Biomechanica verbonden aan de universiteit van La Sapienza in Rome met als specialisatie sportgeneeskunde, expert in de neuroncognitieve wetenschappen met betrekking tot bewegingsactiviteiten, professor in de theorie en methodologie voor onderwijs en training in bewegingswetenschap, verbonden aan de faculteit van de universiteit van Aquila, docent aan de sportacademie van het olympisch comité in Rome, lid van de technische commissie van de Wereld Karate Federatie en grondlegger van het concept voor bewegings- en concentratie oefeningen voor jeugdkarate. Volgens Aschieri ligt de toekomst van het karate in het enerzijds bewaren van de identiteit van karate en anderzijds in het ontwikkelen van een gezonde manier van trainen, waarbij de anatomische mogelijkheden van het menselijk lichaam alsmede de biomechanische wetten worden gerespecteerd. Zo kun je met minimale inspanning een maximaal effect van je techniek bewerkstelligen; zo economisch mogelijk leren bewegen dus.

Aschieri gaf het hele weekend les, onder meer aan de kernploeg, en het lesgevend kader. Tijdens de breedtesportles passeerden bekende en minder bekende aspecten de revue; maar de hoofdboodschap, dat in karate geldt: kata = kumite (= kihon), bevestigt wat Frans al vaker verkondigde:

Karate is één!

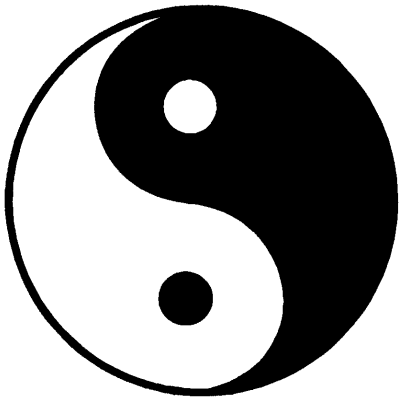
Het accent lag tijdens de breedtesporttraining op het basisbewegen voor wedstrijdkumite. Zowel stoot- als beentechnieken kwamen aan bod, waarbij de lichaamshouding die traditioneel getraind wordt in de zenkutsu-dachi aangepast werd voor het kumite bewegen door de achterste hiel van de grond te houden. Professor Aschieri toonde aan hoe knie en heupgewricht te leiden hebben onder de traditionele manier van verplaatsen met de voeten vlak op de grond. Zondag kwam tijdens de sessie voor leraren hetzelfde thema terug toen de verplaatsingen in kata werden behandeld, waarbij het lichaam praktisch onbewegelijk dient te blijven wanneer het onderlijf en de benen van positie (stand) wisselen. Het toeval wil dat we daar binnen de club een week eerder ook al aan hadden gewerkt. Ook werd uitvoerig ingegaan op een karatespecifieke warming-up volgens moderne bewegingswetenschappelijke inzichten en op het belang van het leggen van een algemene motorische basis voor het karatebewegen, welke vervolgens kan worden toegepast en vertaald in alle soorten karatebewegingen die tot een specifiek kata of bij het kumitebewegen behoren; het motorisch karate ABC. Ook dit moet de Shu Ken Ma Shi leerling niet vreemd in de oren klinken.

Blijkt maar weer dat we in methodische zin binnen de club ook internationaal gezien op een hele goede lijn zitten. Een feest van herkenning. Een les die zeker de moeite waard was, ook al ging het ten koste van de zaterdagochtend katatraining.

Uitslag Leden-Enquête; Nieuwe Trainingstijden

Naar aanleiding van de ons toch wat tegenvallende trainingsfrequentie van de meeste leden, hebben we voor de zomer een enquête uit doen gaan om te achterhalen wat jullie van de trainingen vinden en vooral, wat er voor zou kunnen zorgen dat jullie wat vaker in de les aanwezig kunnen zijn, wat voor ons lesgevers absoluut noodzakelijk is om het lesplan goed op te kunnen bouwen. Allereerst allemaal heel hartelijk bedankt voor het invullen van de ledenenquête. We hebben heel veel positieve reacties in ontvangst mogen nemen. Heel leuk om te lezen dat praktisch iedereen de leuke, gezellige en plezierige

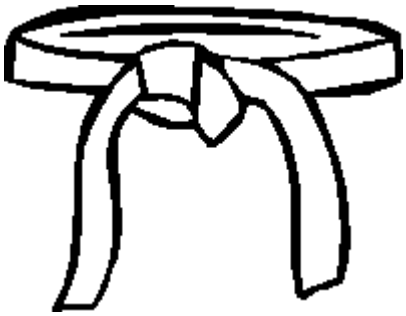
sfeer bij Shu Ken Ma Shi noemt. Ook de lessen worden over het algemeen als van zeer hoge kwaliteit ervaren; zowel in karatetechnisch als in didactische zin.



Toch zijn er door jullie ook wat kanttekeningen gemaakt. Naast een aantal opmerkingen die onder de categorie "geldt maar voor een enkeling" vielen, was er ook een behoorlijk grote overeenkomst op een paar punten. De belangrijkste daarvan hadden betrekking op de trainingstijden, niveaudifferentiatie en de intensiteit van de trainingen. Om met het laatste te beginnen: er werd nogal eens opgemerkt dat de trainingen conditioneel best wat zwaarder zouden mogen zijn; dat het regelmatig voorkomt dat je weliswaar weer veel geleerd hebt, maar dat je niet echt moe naar huis bent gegaan. Dat laten we ons natuurlijk geen twee keer zeggen. De komende tijd zullen jullie wat dat betreft op je wenken worden bediend!

Wat de trainingstijden betreft: Er werd nogal eens opgemerkt dat 19.00 uur voor werkenden net iets te vroeg is en dat met name op de maandag twee-en-een-half uur achter elkaar trainen net iets teveel van het goede is. Daarom hebben we er in overleg voor gekozen de volwassenentraining een half uurtje later te laten beginnen. Door de tussenwand naar beneden te doen, kunnen we de dojo in tweeën delen (zaal 1 aan de ene kant van de vlag en zaal 2 aan de andere kant). De jeugd kan dan in Zaal 1 trainen van zeven uur tot kwart voor acht, terwijl voor de volwassenen de warming-up al om half acht zal beginnen in zaal 2. De hogere banden kunnen er eventueel ook voor kiezen pas om half negen in te stromen, net zoals de jeugd vanaf groene band ervoor kan kiezen pas om half acht te komen en in zaal 2 te beginnen met de warming-up. Kwart voor acht gaat dan het scherm omhoog, de jeugd tot en met oranje band gaat dan naar huis en de jeugd vanaf groene band mag dan blijven tot half negen. Volwassenen hogere banders die 's maandags alleen voor de tweede les komen, starten in dat geval om kwart over acht net als nu zelfstandig met de warming-up. Het scherm gaat daarvoor niet speciaal omlaag. (Instromen als je er eventueel wat eerder bent mag ook.)

En dan tenslotte nog een woordje omtrent het les krijgen op je eigen niveau. Het is voor ons niet altijd haalbaar om de les voor iedereen aan te laten sluiten op zijn of haar persoonlijke behoefte. Je kunt nu eenmaal niet altijd tegelijkertijd in dezelfde les een hogere en een lagere band kata uitvoerig behandelen. We proberen op woensdag de groep zoveel mogelijk naar niveau op te splitsen. Het aanleren van het eigen examenprogramma proberen we daarom zoveel mogelijk op de woensdag te doen. Om iedereen de gelegenheid te bieden op zijn eigen wedstrijd- dan wel examenprogramma te trainen, hebben we indertijd de vrije training in het leven geroepen. Daar wordt echter relatief weinig gebruik van gemaakt. Het is bovendien natuurlijk een beetje gek om extra trainingen in het leven te roepen, docenten aan te trekken, etc. (met alle bijkomende kosten van dien) zolang de overige trainingen relatief nog maar zo weinig worden bezocht. Om een speciale jeugd- of beginnerstraining te kunnen geven, moeten er natuurlijk wel genoeg jeugd of beginners staan. Ook is het moeilijk te verkopen dat de gespecialiseerde trainingen om tegemoet te komen aan de behoeften van wedstrijddeelnemers uit de algemene kas worden bekostigd als de betreffende jeugd bijvoorbeeld niet aanwezig is tijdens de overige trainingen door de week of het eerste kata-uur op zaterdag. We zijn daar over aan het nadenken. Zo willen we bij voldoende belangstelling gaan werken met speciale beginnerscursussen (vanaf wit). Dat kan natuurlijk alleen bij voldoende belangstelling en dit zal daarom geschieden op inschrijving.



Daarnaast denken we, naast de al bestaande katawedstrijdtraining voor de jeugdselectieleden, ook na over katawedstrijd-trainingen voor volwassenen. We denken aan individuele, specifiek op de betreffende karateka gerichte trainingsprogramma's en eventueel ook specifieke wedstrijdkumite trainingen. Maar ook dat is natuurlijk afhankelijk van de belangstelling en zal wellicht ook niet helemaal

kosteloos zijn. Ben je dus geïnteresseerd, geef dat dan aan bij iemand van het bestuur (Frans, Gjalt, Ingrid of Wen).

Samenvattend (m.i.v. 20 oktober 2008):

Jeugd (vanaf 8 jaar):

Maandag en Woensdag:
Wit t/m Oranje band: 19.00 – 19.45 uur (Zaal 1)
Groen t/m Bruine band: 19.00 – 20.30 uur of 19.45 – 20.30 uur (Vanaf 19:30 warming-up in Zaal 2)

Zaterdag:
Geel t/m Bruine band: 09.00 – 10.30 uur, Katatraining (Hele zaal)
Geel t/m Bruine band: 10.30 – 11.30 uur, Vrije training (Zaal 2)
Jeugdkataselectie: 10.30 – 11.30 uur, Kataselectietraining (op uitnodiging) (Zaal 1)

Volwassenen (overgang van jeugd naar volwassenen in overleg):

Beginners (Witte band):

Maandag en Woensdag: 19.00 – 19.30 uur, Introductiecursus (op inschrijving) (Zaal 2)
(gevolgd door de algemene les vanaf 19.30 uur)

Wit t/m Oranje band:

Maandag: 19.45 – 20.30 uur, Basistraining (Hele zaal, vanaf 19:30 warming-up in Zaal 2)
Woensdag: 19.45 – 21.00 uur, Algemene les opgesplitst naar niveau (Hele zaal, vanaf 19:30 warming-up in Zaal 2)
Woensdag: 21.00 – 21.30 uur, Vrije training (Hele zaal)

Groen t/m Zwarte band:

Maandag: 19.45 – 20.30 uur, Basistraining (Hele zaal, vanaf 19:30 warming-up in Zaal 2)
Maandag: 20.30 – 21.30 uur, Verdiepingsles (Hele zaal, vanaf 20:15 warming-up in Zaal 2)
Woensdag: 19.45 – 21.00 uur, Algemene les opgesplitst naar niveau (Hele zaal, vanaf 19:30 warming-up in Zaal 2)
Woensdag: 21.00 – 21.30 uur Vrije training (Hele zaal)

Geel t/m Zwarte band:

Zaterdag: 09.00 – 10.30 uur, Katatraining (Hele zaal)
Zaterdag: 10.30 – 11.30 uur, Vrije training (Zaal 2) of
Zaterdag: 10.30 – 11.30 uur Kumite wedstrijdtraining (Zaal 2) (op inschrijving) of
Zaterdag: 10.30 – 11.30 uur Kata wedstrijdtraining (Zaal 1) (op inschrijving)

We denken met dit alles in alle redelijkheid zoveel mogelijk aan de door jullie verwoorde wensen tegemoet te zijn gekomen. Als beloning daarvoor hopen we in de komende tijd nog meer van jullie aanwezigheid in de les te mogen genieten. Want het blijft altijd weer een genot aan jullie les te mogen geven.

3 Anekdotes

De zenmeester Takuan (1573 – 1645) was de leraar van veel beroemde zwaardvechters. Iemitsu (1604 – 1651), de derde Tokugawa-shogun, kreeg eens een tijger als geschenk van het Koreaanse hof. Iemitsu daagde zwaardkunstenaar Yagyu Tajima Munenori (1571 – 1646) uit om het beest te temmen. Munenori nam de uitdaging terstond aan en beende zelfverzekerd de kooi in. Precies toen het beest wilde opspringen om aan te vallen, sloeg hij het grommende dier met zijn ijzeren waaier op de kop. De tijger dook in elkaar en kroop met de staart tussen de benen in een hoek. Takuan, die getuige was van het tafereel, berispte Munenori: "Dat is de verkeerde aanpak." Vervolgens stapte hij ongewapend de kooi in. Toen de tijger zich opnieuw oprichtte om uit te halen, spuugde Takuan in zijn handen en wreef het dier vriendelijk over zijn oren en zijn kop. De tijger werd meteen rustig, begon te spinnen en vlijde zich tegen de monnik aan. " Zo doe je dat!" riep Takuan.

Iemitsu had als huisdier ook een aap die bijzonder vlug en slim was. Iemitsu wilde wel eens zien of zijn zwaardvechters de aap te pakken konden krijgen en beval hun een poging te wagen. De aap bleef dicht bij de shogun en geen van de zwaardvechters slaagde erin hem met een houten zwaard te raken, zelfs de grote Munenori niet. Wederom werd Takuan erbij gehaald en op het moment dat hij dreigend met zijn houten priesterstaf naar de aap zwaaide, begon deze te gillen en deinsde terug voor de zenmeester. "Hoe deed je dat?" wilde iedereeen weten. "Alle zwaardvechters hielden zich een beetje in, bang om de shogun te raken. Daar maakte ik mij in het geheel niet druk om en de aap voelde aan dat hij geen kant meer op kon.

Op een dag probeerde Munenori het kunststukje van de ruiter Magaki Heikuro na te doen, die met zijn paard een steile trap van stenen treden omhoog en omlaag was gereden. Munenori faalde echter en vroeg Takuan om raad.

Takuan wilde het zelf eens proberen en waarachtig, het lukte hem het paard de trap op en af te laten galopperen. Munenori was verbijsterd. "Hoe kreeg je dat in hemelsnaam voor elkaar?"

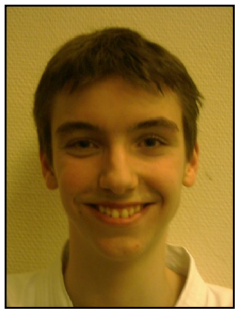
Takuan antwoordde met een zenraadsel: "Geen ruiter op het paard, geen paard onder de ruiter."

De zwaardmeester Tsukahara Bokuden (1490 – 1572) zat in een veerbootje toen een bruut begon op te scheppen over zijn bekwaamheid met het zwaard. Terwijl de opschepper doorleuterde, viel Bokuden in slaap. Dat maakte de bruut woedend. Hij schudde Bokuden wakker en eiste van hem te horen welke stijl van zwaardkunsten hij beoefende. Bokuden antwoordde: "De Zonder Zwaard School." De bruut daagde Bokuden uit een demonstratie te geven van zo'n belachelijke zwaardkunst. Bokuden stemde in, maar stelde voor bij een nabijgelegen eilandje aan te leggen om de andere passagiers niet te verwonden en het veerbootje maakte een omweg. Toen de boot bij het eilandje kwam, sprong de bruut aan wal, trok zijn zwaard en nam een aanvalshouding aan. Bokuden stond op en leek klaar om zijn tegenstander te volgen toen hij plots een roeispaan greep en het bootje krachtig terug de rivier in duwde. Lachend riep hij naar de gestrande bruut: "Ziedaar, de Zonder Zwaard School!"

Bijzondere uitspraken van de sensei

"Karate is 'hip'"

Interview met: Vincent Hoogenboom



Vincent Hoogenboom is geboren op 29 december 1992 en zit op het Atheneum op het St. Gregorius College.

Hoe ben je met karate begonnen?
Sensei Frans is leraar bij het St. Gregorius. Hij hield een keer een act bij een schooloptreden (de Gregorius-show). Toen ik dat zag, was ik meteen verkocht. Frans wist wel een goede karateschool te noemen.

Wat wil je bereiken binnen het karate?
De zwarte band is zo simpel om te antwoorden. Ik wil bereiken dat ik het uiteindelijk ook aan anderen kan leren en dat het liefst bij deze school.

Op welke plaats komt karate in je leven?
Het behoort tot de vele belangrijke dingen in het leven. Deze sport heeft mij in twee jaar tijd totaal veranderd. Ik heb meer regelmaat, meer stabiliteit en het heeft mij bewuster gemaakt van mijn lichaam. Vooral van wat je allemaal niet kunt.

Wat vind je het leukst aan karate?
Het verleggen van je mentale en fysieke grenzen. Vooral als je jezelf vergelijkt met een paar jaar terug, zie je dat je onopgemerkt waanzinnig vooruit bent gegaan.

Agenda

zondag 19 oktober:
Nationale Kampioenschappen Kata en Kumite, Cadetten en Junioren, in Zaandam. Succes, Kimberly!

zondag 19 oktober:
El Hatri Toernooi in Eindhoven. Succes, Elmo en Gabriela!

zondag 26 oktober:
Stage Jessica en Sabrina Buil in Alkmaar

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

zaterdag 29 en zondag 30 november:
Stage Sensei Suzuki in Utrecht

Colofon

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

Strip