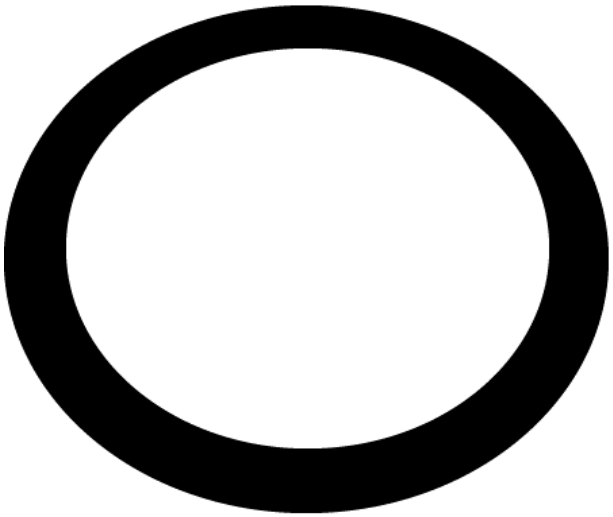
Shu Ken Ma Shi



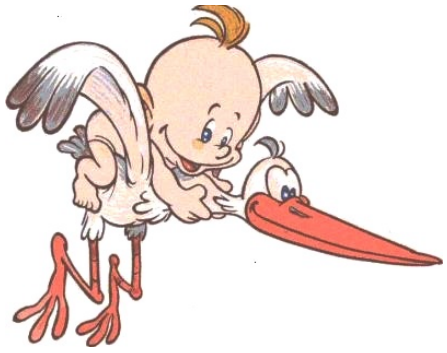
珠研磨師

Clubkrant

Nummer 41 – november 2008

In dit nummer:

2- Verjaardagskalender
2- Nieuws
3- Techniek van de maand: Musubi-Dachi
3- Anekdote
4- Interview met: Sieuwert van Otterloo
4- Agenda
4- Colofon
4- Strip



Verjaardags-kalender

5 november:
Jeroen Heikes

6 november:
Tobias Dansen

15 november:
Wen Liem

19 november:
Gjalt van Hes

24 november:
Ilias Sabahi

28 november:
Hans ter Steege

Nieuws

Stage Dirk Heene
Op woensdag 19 november 2008 komt Sensei Dirk Heene bij Dokan een stage geven. De stage zal plaats vinden aan de Herman Jordanlaan te Zeist. Het begint om 19.30 uur en duurt tot 21.00 uur. André Brockbernd nodigt de bruine en zwarte band leerlingen van Shu Ken Ma Shi uit hier bij aanwezig te zijn en wie eerder een stage van Dirk Heene heeft gevolgd, weet dat dit zeer de moeite waard is!

De kosten voor deze stage zijn € 10,00 per persoon, aan de zaal te voldoen. Als je mee wilt, moet je wel vooraf (liefst voor 15 november a.s.) laten weten dat je komt. Je kunt dit doorgeven via fransbaggen@shukenmashi.nl.

15 December Kyugraadexamens
Maandag 15 december worden er weer kyugraadexamens gehouden in de Dojo van het Stedelijk Gymnasium. Voor de jeugd begint het examen stipt om 19.00 uur en de zaal is open om 18.30 uur. Zorg dus dat je om 18.45 in pak aanwezig bent in zaal 1 voor de warming-up! Voor de volwassenen begint het examen om 19.45 uur. Zaal 2 is voorafgaand aan het examen beschikbaar voor de warming-up.

Zaterdag 22 november training op Marco Pololaan 485
Zaterdag 22 november is onze dojo op het Stedelijk Gymnasium niet beschikbaar. Alle trainingen vinden die ochtend plaats in de sportzaal aan de Marco Pololaan 485 in Utrecht.

Wen en Sabien hebben een dochtertje
Vrijdagavond 7 november 23.22 uur precies hebben Wen en Sabien een dochtertje gekregen. Ze draagt de prachtige naam: Lara Mei Ying.

Namens ons allen van harte gefeliciteerd! Met zulke ouders wordt het vast een hele goede karateka!

Stage Hoogezand
Zondag 9 november heeft onze Sensei Frans Baggen een stage gegeven in het 2 en een half uur rijden verre Hoogezand (Groningen). Hij had daartoe Ilias en Sammy meegenomen. De stage ging over de trainingsmethodiek; hoe kun je een moeilijke oefening makkelijker en toegankelijker maken voor iedereen. Als je de oefening in stukjes hebt opgedeeld kun je stapje voor stapje de oefening moeilijker maken.

Ook werden er een aantal oefeningen gegeven die de basis zijn voor het bewegen in karate. Deze oefeningen doen wij al een tijdje in onze club en iedereen bij ons is daar ook bekend mee. Het is leuk om te zien dat ook andere clubs geïnteresseerd zijn in deze methode.

En dat bewijst ook maar weer dat wij als club toonaangevend zijn in Nederland.

Techniek van de maand: Musubi-Dachi

Deze maand een bijzondere stand: de Musubi-Dachi. Hij is bijzonder, omdat het geen stand is die je aanneemt in een gevechtshouding, zoals alle andere standen. Het is een stand die je aanneemt als je iemand groet. Je maakt de Musubi-Dachi als volgt:

- Je hielen staan tegen elkaar aan en je benen zijn gestrekt. Niet zo gestrekt dat je knieën "op slot" zitten, maar gewoon ontspannen gestrekt.
- Je voeten wijzen schuin naar voren, met een hoek van ongeveer 60 graden ertussen.
- Je staat met een rechte rug, met je schouders recht opzij en naar beneden en je hoofd rechtop.
- Je borstbeen is opgericht (niet overdreven), zodat je een open en kalme houding hebt.

Als je gaat groeten, doe je dat als volgt:

- Je handen bevinden zich aan de zijkant van je lichaam, tegen je bovenbenen. Niet aan de voorkant, niet aan de achterkant, maar gewoon aan de zijkant.
- Je handen zijn open, maar je vingers zijn gesloten.
- Je armen zijn ontspannen en er zit geen overdreven knik in je elleboog.
- Je groet door te buigen, waarbij je je bovenlichaam recht houdt en je handen op hun plek. Beetje gek gezegd alsof je je billen naar achter duwt. Je kijkt naar een punt op de grond, ongeveer 6 meter voor je. Je kijkt dus niet helemaal naar beneden.
- De buiging is strak. Na een moment in gebogen toestand stilgehouden te hebben, kom je weer even strak omhoog, terug in je beginhouding.

Anekdote

Drie leerlingen van Boeddha, die op hun louteringsweg reeds ver waren gevorderd, maar de toestand van totale heiligheid en volledig ontwaakt zijn nog niet hadden bereikt, gingen na hun nachtelijke bezinning elke ochtend naar de rivier om zich te wassen. Omdat zij over wonderlijke vermogens beschikten, hingen zij hun gewaad – nadat zij zich uitgekleed hadden – vrij in de lucht. Daar bleef het "hangen", totdat zij het, na zich gewassen te hebben, weer aantrokken.

Op een ochtend waren zij weer aan het baden. Vlak voor hun ogen vloog een adelaar pijlsnel het water in, dook onder, pakte een vis en verhief zich weer in de lucht. De eerste man riep opgewonden: "Die boze adelaar!" Op dat moment viel zijn gewaad uit de lucht en bedekte hem. De tweede man zei vol medelijden: "Die arme vis!" Ook zijn gewaad viel naar beneden, omdat hij alleen medelijden had met de vis, maar niet met de adelaar. De derde man zei echter: "Zo is het leven in de werelden. De sterken verslaan de zwakken. Maar de sterken van vandaag zijn de zwakken van morgen en zij die vandaag zwak zijn zullen morgen sterk zijn. Zo gaat het alsmaar door. In blindheid gevangen en door begeerte aangetrokken, spoeden zich de wezens van geboorte tot geboorte en van dood tot dood. Net zolang totdat zij het lijden, dat door begeerte veroorzaakt wordt, doorzien en tot inzicht komen: mogen alle wezens eenmaal tot juist inzicht komen en daardoor tot vrijheid!"

Het gewaad van deze man bleef in de lucht hangen totdat hij het zelf nam om zich aan te kleden. Want hij omvatte met zijn liefde de zwakken en mishandelden – zij die op het ogenblik verliezers blijken te zijn – en de sterken, zij die op het ogenblik winnaars blijken te zijn. Hij weet ook dat de adelaar, gevangen in begeerte, haat en onwetendheid, de kringlopen van het lijden door moet trekken en dat hij niet altijd de sterkere blijft.

Dit is de houding die de ontwaakte aldus beschreef: "Overal en in alle wezens zich herkennend, doorstraalt de mens die werkelijk weet de gehele wereld met een gemoed vol liefde, medegevoel en begrip."

Interview met: Sieuwert van Otterloo

Sieuwert van Otterloo is geboren op 20 maart 1979 en werkt als consultant bij McKinsey.

Hoe ben je met karate begonnen?
Toen ik in Engeland studeerde aan de Universiteit van Liverpool wilde ik een nieuwe sport gaan doen. Er was een studenten karateclub, waar ik toen 3 jaar getraind heb. Ik heb daar de paarse band gehaald, wat vergelijkbaar is met de 5e of 6e kyu hier. Later heb ik nog bij O-Ki-Do en bij Hans Harthoorn in Utrecht getraind.

Hoe ben je bij Shu Ken Ma Shi terechtgekomen?
Gert-Jan vertelde dat hij bij Shu Ken Ma Shi trainde, dus toen heb ik de website eens bekeken en dat zag er goed uit. Ik ben toen zaterdagochtend een keer geweest. Het is hier technisch best wel pittig en het is een serieuze club, met een leuke mix tussen jonge en oudere mensen.

Wat wil je bereiken in het karate?
Een goede conditie is voor mij het belangrijkste, de band maakt me niet zoveel uit. Ooit wil ik natuurlijk wel eens de zwarte band halen…

Op welke plek komt karate in je leven?
Mijn werk kost mij de meeste tijd, daarna karate en muziek. Ik speel euphonium (een soort kleine tuba) in een harmonieorkest.

Wat vind je het leukst aan karate?
Bunkai. Omdat je dat met iemand anders doet. Ik vind het ook leuk als we een intensieve training hebben, waarbij je aan het einde echt moe bent. Ippon Kumite vind ik ook leuk, maar dat doen we niet zo vaak.

Agenda

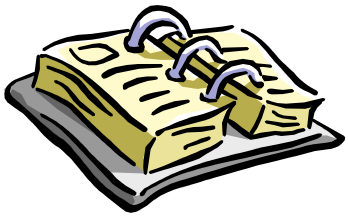
donderdag 13 t/m zondag 16 november:
WK Karate in Tokyo, Japan, waar onze Sayra Aarts voor Nederland uitkomt!

woensdag 19 november:
Stage Dirk Heene bij Dokan in Zeist

zaterdag 22 november:
Training aan de Marco Pololaan

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

maandag 15 december:
Kyugraadexamens Shu Ken Ma Shi



Colofon

Gert-Jan Schouten
Cambridgelaan 235
3584 DZ Utrecht

Voor vragen en opmerkingen:
clubkrant@shukenmashi.nl

Strip