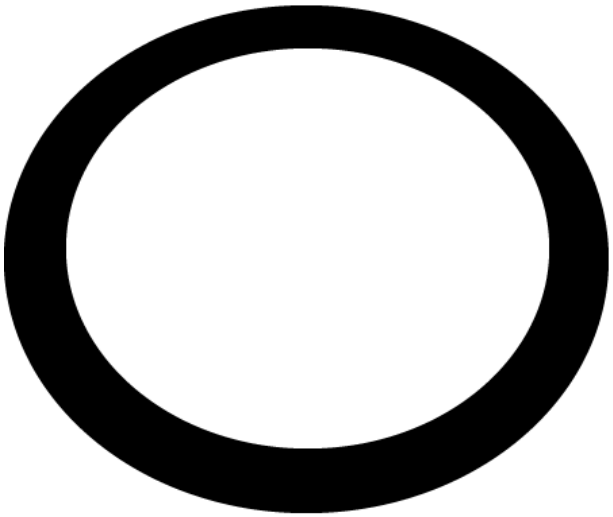
# Shu Ken Ma Shi



珠研磨師

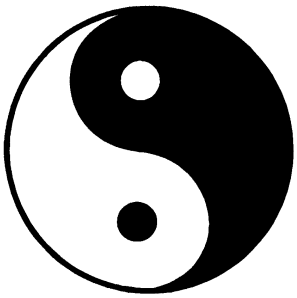
# Clubkrant

**Nummer 45 – maart 2009**

---

## In dit nummer:


2- Verjaardagskalender
2- Nieuws
**4- Karate specifieke motorische en fysieke training (Deel 1)**
**5- SuperShuKenMaShiShotokanKarateZeilkamp 2009**
6- Interview met: Remco Clemens
6- Agenda
6- Colofon
6- Strip

# Verjaardags-kalender

*3 maart:*
Guderian Bakielemeso

*4 maart:*
Chaïmae Sabahi

*7 maart:*
René Veenhuizen

*20 maart:*
Sieuwert van Otterloo

*21 maart:*
Chris Heunen

*28 maart:*
Simone Aldenhuijsen

*30 maart:*
Dagmar Tulner

# Nieuws

**Dutch Open 2009: Nederland weer traditioneel sterk tijdens kumite**
Zaterdagochtend 7 maart verzamelden zich een groepje Shu Ken Ma Shi-leden bij de dojo om gezamenlijk te gaan genieten van een fantastisch Open Nederlands Kampioenschap. Sayra, Sammy en Gabriela deden mee aan het onderdeel kata, maar vielen al in de eerste rondes uit. Dat geeft al een beetje aan hoe enorm hoog het niveau van het toernooi was. Maar ondanks dit hebben we een bijzonder gezellige dag doorgemaakt waarin iedereen weer een goed beeld heeft kunnen krijgen van hoe mooi karate eigenlijk kan zijn. Hieronder een klein verslag van het verloop van het toernooi (van de KBN site):

*René Smaal, Vanesca Nortan en Timothy Petersen hebben de Dutch Open tot een feest gemaakt voor de Karate-do Bond Nederland (KBN). Het trio veroverde in het Topsportcentrum in Rotterdam goud in hun gewichtsklassen.*

*Routinier Nortan stond in de finale van de +68 kg tegenover de Slowaakse Ivana Ducova, die een goede indruk maakte, maar wel tekort kwam tegen de Nederlandse favoriete. Deze won met 2-0, zonder zelf in gevaar te zijn geweest. Het was haar zesde ONK-zege in totaal en de vierde op rij. Maar wel één die veel meer voldoening gaf dan in 2008: "Vorig jaar was het zwaar bagger. De voorbereiding was ditmaal beter. Bovendien ben ik hier vier dames tegengekomen die ik ook kan treffen op het EK. Blij dus dat ze aan mijn kant in het schema zaten."*

*Petersen (-84 kg) trof in de eindstrijd ook een Slowaak, Klaudio Farmadin. Die maakte na twee van de vier minuten speeltijd, een minuut langer dan in het verleden, al een vermoeide indruk. Dat had zeker ook te maken met de aanvalsdrang en snelheid van zijn opponent.*

*Petersen scoorde viermaal met een stoottechniek: 4-0. "Ik kreeg ook het gevoel dat hij er snel doorheen zat. Hij was aarzelend, zette zijn aanvallen niet door. 'Dit wordt mijn partij', dacht ik meteen", zei de 23-jarige Petersen over zijn derde titel in de Dutch Open. Een belangrijke met het oog op de EK mei in Zagreb. "Je slaat een weg in, hebt een visie. Dit geeft de bevestiging dat je op de goede weg zit. De vorm is niet 100 procent. Toch win je op een tactische manier. Nu is het verder een kwestie van slijpen en echt scherp worden."*

*Op zaterdag zorge René Smaal al eerder voor een Nederlandse hoogtepunt. Hij veroverde zaterdagavond in het Topsportcentrum van Rotterdam goud in de klasse tot 75 kilogram. Smaal versloeg Matija Matijevic in de finale met 1-0. De Sloveen stapte met minder dan tien seconden op de klok van de mat en kreeg prompt een strafpunt wegens passiviteit. Niet de meest spectaculaire overwinning, Smaal was ook zichtbaar een beetje teluergesteld, maar desalniettemin was het dik verdiend en een mooie zege! "Ik heb sinds januari keihard gewerkt om hier te kunnen pieken", lichtte Smaal zijn succes toe. "Hier ben ik heel erg blij mee, maar de top van de berg hoop ik te bereiken op de EK in Zagreb."*

*De enige andere Nederlandse medaille kwam verrassend op naam van Kim-Nhat Pham. De 18-jarige karateka uit Ede, pupil van Jong Oranje-coach Nabil Ou-Aissa, pakte brons in de -60 kg. Dat ging ten koste van de Japanse Australiër Tsuneari Yahiro. Nationaal kampioen Vincent Vaseur werd in deze gewichtsklasse vijfde. De Fransman Sofiane Ainine hield hem van het podium.*

*In de discipline kata (schijngevecht) had de afvaardiging van de Nederlandse bond (KBN) ook geen gezichten vooraan. De 19-jarige Sharon Bletterman uit Leeuwarden kwam het verst, zevende.*

**Stage sensei Jaap Smaal (7e dan) op zondag 22 maart**
Op zondag 22 maart is de 20e Open Karatestage onder leiding van sensei Jaap Smaal (7e dan). Zijn kennis en vaardigheid zijn voor velen een sprekend voorbeeld. Sensei Jaap, die stijlvertegenwoordiger is van het shotokanplatform en technisch directeur van de Karatedo Bond Nederland, is een groot voorstander van het ontwikkelen van het karatedo. Eind vorig jaar was Sensei Jaap Smaal betrokken bij de ontwikkeling van een nieuw 1e dan examen programma. Op 11 januari 2009 zijn deze nieuwe exameneisen met groot enthousiasme door Sensei Jaap aan alle shotokanleraren van de Karatedo Bond Nederland gepresenteerd. Met hoge waarschijnlijkheid zullen de kandidaten die voor het zwarte band examen in december 2009 willen opgaan volgens deze eisen worden beoordeeld. Deze stage is dus zeker voor kyugraadhouders interessant, want de exameneisen voor kyugraden die zijn afgestemd op de nieuwe dangraadeisen, zullen hier ook de revue passeren.

De trainingen zullen zijn op zondag 22 maart 2009 in de Dokan Honbu Dojo gevestigd in de gymnastiekzaal van het Montessori Lyceum Herman Jordan aan de Jordanlaan 3 te Zeist. Meer informatie over tijden, locatie en kosten vind je op www.dokan.nl. Alle karateka vanaf 12 jaar zijn welkom!

**Funakoshi-cup toernooi**
Op zondag 21 juni vindt het Funakoshi-cup toernooi 2009 plaats in sporthal De Hoornse Vaart aan de Hertog Aalbrechtweg in Alkmaar. De afgelopen jaren is dit toernooi uitgegroeid tot een van de grootste evenementen op katagebied in Nederland. Voor iedere band is er een aparte categorie en bij de zwarte banden is er een verdeling tussen ervaren wedstrijdkarateka en 'aanstormende talenten'. Bovendien is er evenals in voorgaande jaren een 35+ categorie, ook ingedeeld naar band. Omdat bij de Funakoshi-cup iedere deelnemer een winnaar is, is er voor alle karateka een leuk aandenken.

Een deel van de opbrengst gaat dit jaar naar onze Keniase zusterclub. Omdat hier voornamelijk les wordt gegeven aan de allerarmsten, verzamelen wij oude karatepakken om deze naar Kenia te verschepen. Mocht je nog over pakken beschikken dan kan dat bij de Funakoshi-cup ingeleverd worden en zorgen wij dat het op de goede plaats terechtkomt.

Al met al is de Funakoshi-cup een leuk toernooi, ook voor mensen die normaal niet zo snel naar een wedstrijd zouden gaan (kijken)! Voor meer informatie over regels, inschrijving, tijden en entree, zie de website van Shu Ken Ma Shi.

**Karate-do Smaal International Karate Tournament 2009**
Op zaterdag 25 en zondag 26 april 2009 wordt het Karate-do Smaal Internationale Karate toernooi 2009 georganiseerd in Sporthal Mheenpark, Zilverschoon 112 in Apeldoorn. De entree bedraagt € 7,50 voor volwassenen en € 5,- voor kinderen t/m 14 jaar. Het programma is als volgt (onder voorbehoud, precieze tijden worden nog bekend gemaakt):

25 april 2009:
08.25 – 08.30 officiële opening
08.30 – 12.30 kata, jeugd, cadetten en junioren
12.30 – 13.30 prijsuitreiking en lunch
13:30 – 18.00 kumite, jeugd, cadetten en junioren
18.00 – 18.30 prijsuitreiking

26 april 2009
08.25 – 08.30 officiële opening
08.30 – 12.30 kata en kumite voor senioren
12.30 – 13.30 prijsuitreiking en afsluiting

Voor meer informatie over wedstrijdreglementen zie www.koi-nederland.nl.

# Karate specifieke motorische en fysieke training (Deel 1)

Zoals jullie ongetwijfeld gemerkt hebben, komen bepaalde oefeningen (met name tijdens de warming-up) steeds weer terug. De komende maanden willen we in de clubkrant aan deze oefeningen speciale aandacht besteden: Vandaag deel 1 over heupposities.

| | |
|---|---|
| | **Heuppositie 1 ("Omhoog met dat been")**<br><br>Je knie zo hoog mogelijk optrekken. Je onderbeen is verticaal. Je standbeenvoet wijst, net als je knie, naar voren. Startpositie van de heup bij de *mae geri*, de *wedstrijd mawashi geri*, de *ura mawashi geri* en de *yoko geri kekomi*. |
| | **Heuppositie 2 ("Opzij ermee")**<br><br>Je knie zo hoog mogelijk optrekken. Je onderbeen is verticaal. Je standbeenvoet wijst naar voren en je knie maximaal opzij. Startpositie van de heup bij de *yoko geri keag*. |
| | **Heuppositie 3 ("Voet even hoog als je knie")**<br><br>Je knie zo hoog mogelijk optrekken. Je onderbeen is horizontaal. Je standbeenvoet wijst naar voren en je been wordt zijwaarts opgetild waarbij de voet even hoog wordt opgetild als je knie. Je draait vanuit die positie je been maximaal naar voren. Eindpositie van de heup bij de hiki ashi van de *mawashi geri*. |
| | **Heuppositie 4 ("Voet helemaal tot hier")**<br><br>Je knie zo hoog mogelijk optrekken. Je onderbeen is horizontaal. Je standbeenvoet wijst naar voren en je been wordt zijwaarts opgetild waarbij de voet even hoog wordt opgetild als je knie. Je draait vanuit die positie je been maximaal naar achteren. Eindpositie van de heup bij de *mawashi geri*, de *ura mawashi geri*, de *yoko geri keage* en de *yoko geri kekomi*. |
| | **Heuppositie 5 ("Been achter je lijf")**<br><br>Je knie zo hoog mogelijk achterwaarts optrekken. Je standbeenvoet wijst naar voren. Je onderbeen is vertikaal. Eindpositie van de heup bij de *ushiro geri*. |

Het gaat er bij deze oefeningen allereerst om bewustzijn te krijgen van de bewegingsmogelijkheden en onmogelijkheden van het heupgewricht. Je kunt van positie 1 naar 5 gaan en weer terug. Door in deze posities rond te springen op 1 been, ontstaat meer balans en spierkracht en controle. Door van het ene op

het andere been van positie naar positie te springen, leert het lichaam de eindhoudingen in een fractie van een seconde te fixeren en handhaven:

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| Heuppositie 1 | Heuppositie 2 | Heuppositie 3 | Heuppositie 4 | Heuppositie 5 |
| | | | | |
| Heuppositie 4 | Heuppositie 3 | Heuppositie 2 | Heuppositie 1 | Heuppositie 2 enz... |

# SuperShuKenMaShiShotokanKarateZeilkamp 2009

Beste allemaal,

We zijn momenteel bezig met het organiseren van het SuperShuKenMaShiShotokanKarateZeilkamp 2009 en we hebben daarvoor het weekend van 13/14 juni geprikt. Natuurlijk wordt er ook ruimte ingepland voor karatetraining. We beginnen die zaterdagochtend om 9.30 uur met de Regiotraining in het Stedelijk Gym en vertrekken direct daarop aansluitend. Zondagavond sluiten we het weekend af met een gezamenlijk etentje (kosten daarvan niet bij de prijs inbegrepen).

Het weekend zal ongeveer €30,- p.p. gaan kosten (Hoe groter het aantal inschrijvingen, hoe lager de kosten). We hanteren een leeftijdsgrens van 16 jaar. Voor de jeugd zullen we een alternatieve activiteit organiseren op een ander moment. Informatie daarover volgt binnenkort.

We gaan kamperen op een eilandje. Daarvoor moeten jullie zelf een tent regelen. Op het eiland is een toiletgebouw etc. aanwezig.

Om de reserveringen en de botenhuur e.d. te kunnen regelen, is het handig als we deze week nog weten hoeveel mensen er ongeveer mee willen en vooral ook hoeveel mensen er goed genoeg kunnen zeilen om als schipper te fungeren. Stuur dus z.s.m. even een mailtje naar algemeen@shukenmashi.nl. Geef in je reactie ook even aan als je dat weekend de beschik-king over een auto hebt.

We hebben er met zijn allen weer veel zin in!

# Interview met: Remco Clemens

Remco Clemens is geboren op 28 augustus 1982 en is in het dagelijks leven werkvoorbereider/technicus bij Defensie.

**Hoe ben je met karate begonnen?**
*2 jaar geleden wilde ik weer gaan sporten. Ik had ooit bij scouting een cursus Wado-karate gedaan en dat sprak me wel aan. Ik ben toen hier in Utrecht gaan zoeken naar een karateschool en kwam toen op de website van Shu Ken Ma Shi. Het was een mooie site, dus ben ik een keer gaan kijken.*

**Wat wil je bereiken in het karate?**
*Voldoening en ontspanning. Het is leuk om progressie te maken en een nieuwe band te halen, maar ik denk niet dat ik ooit een hogere band zal halen dan de blauwe. Als je hoger wilt, moet je er namelijk heel veel tijd in gaan steken en daarvoor heb ik teveel andere hobby's, zoals scouting, concerten/festivals en long-boarden. Op een festival in België ben ik mijn vriendin tegengekomen en die woont in Torhout (België), dus dat kost ook veel tijd, maar gelukkig komt ze in augustus waarschijnlijk in Nederland wonen. O ja, ik ben ook nog gek op bordspellen!*

**Hoe belangrijk is karate voor je?**
*Als ik een week niet naar karate ga, heb ik spijt. Ik mis het dan dat ik mijn hoofd kan leegmaken. Als iemand een uur lang een verhaal vertelt, dan kan ik mijn concentratie er moeilijk bijhouden, maar als ik karate doe, dan lukt me dat wel. Het is ook lekker ontspannend als je een rotdag hebt gehad op je werk.*

**Wat vind je het leukst aan karate?**
*De traptechnieken, daar zit veel beweging in, vooral als je zo'n serie bewegingen achter elkaar doet, bv. met een uraken en een stoot erachteraan. Kumite vind ik ook leuk, omdat je dan met elkaar bezig bent. Als je in het kumite trappen maakt, dan komt er, naast de beweging, ook nog een stukje beleving bij.*

# Agenda

*zondag 22 maart:*
Stage Sensei Jaap Smaal bij Dokan in Zeist

***zondag 5 april:***
**Dangraadexamens in Sporthal Lunetten, Utrecht**

***woensdag 8 april:***
**Shu Ken Ma Shi training op alternatieve locatie: gymzaal Pieterskerkhof 10, Utrecht**

*zondag 12 april:*
Zuid-Nederlandse Kampioenschappen Kata en Kumite in Waalwijk

*zaterdag 25 en zondag 26 april:*
Karatedo Smaal International Karate Tounament in Apeldoorn

*zondag 21 juni:*
Funakoshi-Cup in Alkmaar

# Colofon

Gert-Jan Schouten
Cambridgelaan 235
3584 DZ Utrecht

Voor vragen en opmerkingen:
clubkrant@shukenmashi.nl

# Strip