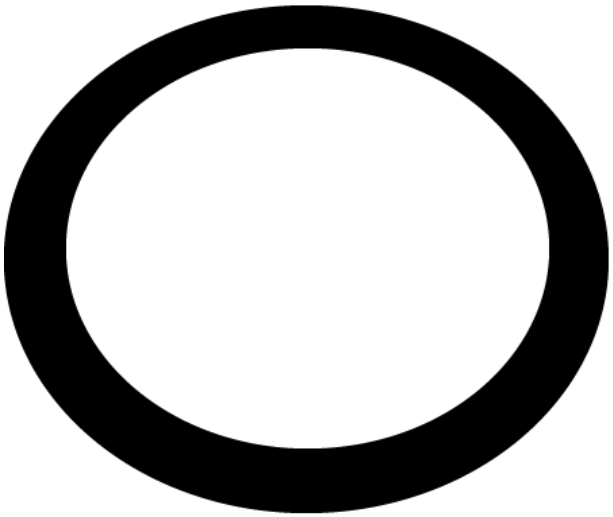
Shu Ken Ma Shi



珠研磨師

Clubkrant

Nummer 46 – april 2009

In dit nummer:

2- Verjaardagskalender
2- Nieuws
3- Trainingstijden
3- Karate specifieke motorische en fysieke training (Deel 2)
5- 2 Anekdotes
6- Interview met: Nikky Vukasinovic
6- Agenda
6- Colofon
6- Strip

Verjaardags-kalender

22 april:
Mohammed Ibrahimi

Nieuws

Sayra Aarts en Gert-Jan Schouten behalen diploma Dojo-assistent karatedo
Zowel Sayra Aarts als Gert-Jan Schouten zijn zaterdag 4 april met mooie cijfers geslaagd voor hun diploma Dojo-assistent karatedo. Dit diploma wordt door het ministerie van VWS erkend en staat gelijk aan wat buiten Budo en de overige vechtkunsten/sporten gebruikte inschalingsysteem sportleider 2 zou worden genoemd. Voor het vak lesgeven zelf behaalden zij beiden maar liefst een acht!

Shu Ken Ma Shi nog altijd 100% succesvol op dangraadexamen KBN
Het weekend van 4-5 april was zeer succesvol voor Shu Ken Ma Shi. Op zondag 5 april tijdens de landelijke dangraadexamens die 2 maal per jaar worden gehouden in Sporthal Lunetten zijn Jan Aarts, Chris Heunen en Bas Vernooij alledrie geslaagd voor de zwarte band 1e dan. Gjalt van Hes deed eveneens succesvol examen. Hij behaalde de 2e dan. Onder ogen van ouders, geliefden en clubgenoten demonstreerden zij daar hun kunnen. En dat alles zeer tot tevredenheid van de examencommissie.

Het was geweldig om te zien hoe al deze kandidaten de laatste maanden tot grote hoogte zijn geklommen. We tekenden uit hun monden op dat ze niet alleen blij zijn met hun behaalde diploma (uiteraard), maar dat ze ook het gevoel hebben in de laatste periode ontzettend veel geleerd te hebben. Dat besef maakt het behaalde resultaat nog eens extra bijzonder.

Een speciale vermelding verdient Hubert! Want Hubert heeft vanwege blessureleed plotseling in moeten vallen als partner voor Bas. Pas enkele weken van tevoren werd duidelijk dat zijn bijdrage wellicht noodzakelijk zou zijn. En met name voor het onderdeel enbu is dat niet zomaar iets wat je wel even uit je mouw schudt. En niet alleen dat, maar Hubert heeft als klap op de vuurpijl op de examendag zelf ook nog het verzoek gekregen als partner in te vallen voor een oud-karateleerling van Frans, Bob Bouwhuijs, die zonder partner op het examen verscheen (zijn partner had ervoor gekozen toch maar de halve marathon te gaan lopen). Hubert heeft dit alles echt op fantastische wijze opgepakt! Mede dankzij hem heeft Bas tijdens het examen echt kunnen flitsen en schitteren.

Heel hartelijk gefeliciteerd allemaal. We zijn hartstikke trots op jullie!

SuperShuKenMaShiShotokanKarateZeilkamp 2009
Het was vorige keer al aangekondigd, maar voor de zekerheid nog maar een keer: In het weekend van 13 en 14 juni vind het geweldige SuperShuKenMaShiShotokanKarateZeilkamp 2009 plaats! We vertrekken zaterdag om 9.30 en komen zondagavond weer terug. De kosten bedragen ongeveer €30,-.

Dus heb je zin in een weekendje zeilen, kamperen, karate en gezelligheid, geef je dan snel op via algemeen@shukenmashi.nl! Vermeld ook even of je misschien een auto hebt.

Trainingstijden

Sinds dit seizoen werken we met nieuwe trainingstijden en onze indruk is dat dit goed bevalt en dat de aanwezigheid aanmerkelijk omhoog is gegaan. Toch een paar aandachtspuntjes. Omdat we het belangrijk vinden zorgvuldig met elkaar om te gaan, graag aandacht voor een paar puntjes op de "i".

De jeugd kent een ander startmoment dan de volwassenen. Zij beginnen de les om 19.00 uur. 20.30 hebben zij al anderhalf uur getraind en dat is voor jeugd ruim voldoende, nog afgezien van het feit dat zij in de regel vroeger naar bed gaan dan volwassenen. Op maandag valt het eindmoment voor de jeugd samen met het eind van de beginnersles. **Op woensdag niet!** Op woensdag duurt de beginnersles van 19.30 tot 21.00 uur. De jeugd gaat ook op woensdag om 20.30 al naar huis. Dat gebeurt meestal "Low-profile". Dat betekent echter niet dat ook de volwassenen op dat moment kunnen beslissen of ze door willen gaan of niet. Als half tien te laat voor je is, kun je natuurlijk altijd de beginnersles op maandag volgen (en als dat te laat voor je is, is er vanaf gele band de mogelijkheid van zaterdagochtend 9.00 uur) Wanneer je als volwassene bij uitzondering om wat voor reden dan ook op woensdagavond toch persé eerder naar huis wilt, geef dat dan **voor aanvang van de les** aan bij de lesgever. Hetzelfde geldt voor de mensen vanaf groene band voor de 2e training op maandagavond. Wanneer je zomaar verdwijnt tijdens de leswisselmomenten wek je wellicht onbedoeld de indruk weg te gaan omdat je geen zin meer hebt, het niet leuk vindt, moe bent, etc. Vooraf aangeven dat je echt weg moet, is dan is wel zo respectvol naar degene die zijn/haar voorbereiding wellicht helemaal op jou heeft afgestemd. Laten we ook in die zin zorgvuldig met elkaar omgaan.

Karate specifieke motorische en fysieke training (Deel 2)

Oefening 1

Ga staan in Neko Ashi Dchi met de armen gekruist voor de borst waarbij de ellebogen elkaar raken. Het borstbeen voorwaarts gericht. Ga nu staan in Kokutsu Dachi en spreid daarbij de armen zover mogelijk naar opzij, maar niet achterwaarts. De handpalmen wijzen naar boven om een zo recht mogelijke schouderpositie te bewerkstellingen. Let erop dat het borstbeen blijft opgericht als de armen weer gekruist worden. Heen en weer gaan van de ene naar de andere positie en van het ene op het andere been.

Oefening 2

Als oefening 1 maar nu met draai om het voorste been. Het gaat er bij deze oefeningen om zo klein mogelijk te draaien teneinde een zo groot mogelijke snelheid te ontwikkelen. Deze snelheid komt tot stilstand door de armen en/of benen uit te spreiden.

Oefening 3

Op beide knieën gaan zitten. Bovenlichaam rechtop houden en één been achterwaarts uitstrekken. Tenen in de vloer plaatsen en terwijl de lichaamspositie gehandhaafd blijft trachten de knie te strekken.

Oefening 4

Uitgaande van oefening 3 achterste voet draaien naar sokuto positie, vervolgens met de tenen omhoog op de grond gaan zitten en weer terug omhoog met de heupen van de grond naar de sokuto positie

Oefening 5

Zoals in oefening 1. Beginpositie met ellebogen gekruist. Einddoel strekmoment yoko geri. Richting van de armen bepalen schouderpositie. Oefening bedoeld om toe te werken naar Yoko Geri Keage/Uraken Uchi zoals deze in diverse Shotokan kata gelijktijdig moeten worden uitgevoerd.

2 Anekdotes

Een waterdrager in India had twee grote emmers. Aan beide kanten van het juk dat hij over zijn schouders droeg, hing een emmer. Eén van de emmers had een barst en de andere emmer was in perfecte staat. Terwijl die tweede emmer aan het einde van de lange weg tussen de rivier en het huis van de meester nog helemaal vol met water was, was de gebarsten emmer nog maar half vol. Dat ging zo twee volle jaren door. De waterdrager leverde altijd maar anderhalve emmer water af in het huis van zijn meester. Natuurlijk was de goede emmer bijzonder trots op zijn prestaties omdat hij perfect voldeed voor het doel waarvoor hij gemaakt was. Maar de arme, gebarsten emmer was beschaamd om zijn gebrek en voelde zich ellendig omdat hij maar de helft kon presteren van wat men van hem mocht verwachten.

Nadat hij zich zo twee jaar lang als een mislukkeling had beschouwd, begon hij op een dag bij de rivier tegen de waterdrager te praten: "Ik ben beschaamd over mezelf en wil me bij jou verontschuldigen."
"Waarom?" vroeg de waterdrager. "Waarom ben je beschaamd?"
"Omdat ik de laatste twee jaar slechts in staat ben geweest om maar een halve portie water af te leveren. Door die barst in mijn zijwand verlies ik voortdurend water op weg naar het huis van je meester. Door mijn falen moet jij zo hard werken en krijg je niet het volle loon voor je inspanning," antwoordde de emmer.

De waterdrager kreeg echt medelijden met de oude, gebarsten emmer. Hij wilde hem troosten en zei: "Als we dadelijk teruggaan naar het huis van mijn meester, moet je eens goed op die prachtige bloemen letten aan de kant van de weg."

En inderdaad: toen ze de heuvel opliepen, zag de gebarsten emmer de prachtige wilde bloemen langs de kant van de weg en dat bracht hem toch een beetje troost. Maar aan het einde van de reis voelde hij zich toch weer ongelukkig, omdat de helft van het water net als anders was weggelopen. Hij verontschuldigde zich opnieuw bij de waterdrager, omdat hij weer gefaald had. De waterdrager bekeek de emmer en zei: "Heb je dan niet gezien dat er alleen maar bloemen groeien langs jouw kant van de weg en niet langs de kant van de andere emmer? Dat komt omdat ik altijd al wist dat je een beetje lekte en ik heb daar mijn voordeel mee gedaan. Ik heb bloemzaadjes geplant langs jouw kant van de weg en elke keer als we terugkomen van de rivier, geef jij ze water. Zo heb ik twee jaar lang telkens prachtige bloemen kunnen plukken om de tafel van mijn meester mee te versieren. Als jij niet zou zijn zoals je nu eenmaal bent, zou zijn huis er nooit zo prachtig uitzien."

Een samoerai zit in een verlaten herberg in zijn eentje aan een tafel te eten. Ondanks het feit dat er drie vliegen om hem heen zoemen, blijft hij opmerkelijk kalm. Drie *ronin* (rondzwervende krijgers zonder meester) komen vervolgens de herberg binnen. Ze kijken met afgunst naar het paar prachtige sabels van de eenzame samoerai. Zeker van zichzelf – ze zijn immers met hun drieen tegen één – nemen ze aan een tafel naast die van de samoerai plaats en stellen alles in het werk om die uit zijn tent te lokken. Maar de samoerai blijft onverstoorbaar – het lijkt haast alsof hij de aanwezigheid van de drie ronin niet eens heeft opgemerkt. De ronin worden daar niet door ontmoedigd, maar gaan steeds meer de spot drijven met de samoerai. Plotseling slaat de samoerai met drie snelle bewegingen de drie hinderlijk zoemende vliegen met zijn eetstokjes dood. Vervolgens legt hij de stokjes rustig terug, onaangedaan door de commotie die zijn actie bij de ronin teweeg heeft gebracht.

Die waren inderdaad niet alleen verbijsterd, maar bevangen door paniek hadden ze zich zo snel als ze maar konden uit de voeten gemaakt. Ze hadden nog net bijtijds begrepen, dat ze op het punt hadden gestaan een zeer gevreesd meester aan te vallen. Later hoorden ze tot hun schrik, dat degene die hen zo behendig had ontmoedigd, niemand minder was geweest dan de beroemde meester Miyamoto Musashi.

Interview met: Nikky Vukasinovic

Nikky Vukasinovic is geboren op 23 mei 1985 en traint nog maar een maand bij Shu Ken Ma Shi. Ze studeert International Business & Languages op het HBO.

Hoe ben je met karate begonnen?
Ik wilde gaan sporten en ik wilde iets gaan doen waarbij je kunt zien dat je groeit. Ook het feit dat je bij karate mentaal groeit, sprak me aan. Als kind wilde ik ook al op karate, maar ik had daar nooit het lef voor. Ik dacht: nu ga ik het gewoon doen, dus ik heb de introductiecursus gedaan en ik vond het super leuk!

Hoe ben je bij Shu Ken Ma Shi terechtgekomen?
Jullie hebben een hele mooie website. Ik kwam er en voelde me gelijk thuis. Je vindt er veel foto's en ook de docenten staan erop, zodat je gelijk weet van wie je les krijgt. De site biedt veel informatie en het leek me een betrouwbare school.

Wat wil je in het karate bereiken?
Ik wil beter worden. Ik heb niet echt een doel zoals de zwarte band, maar ik wil in balans komen met mijn lichaam. Als je begint met karate, ken je je lichaam nog niet zo goed. Ook wil ik me zekerder voelen en meer zelfvertrouwen opbouwen, zodat ik voor mezelf kan opkomen.

Welke plek heeft karate in je leven?
Ik wil er echt mee doorgaan. Het lijkt nu al vanzelfsprekend dat ik karate doe, het is al een beetje geintegreerd.

Wat vind je het leukst aan karate?
Alles! Bij iedere les merk je dat je groeit. Je leert je eigen lichaam kennen. Het is ook heel ontspannend, zowel lichamelijk als mentaal. Ik vind kumite het leukst, omdat dat wat tastbaarder, wat concreter is, je moet op elkaar reageren. Ik heb ook het idee dat ik dan sneller leer, omdat je bij de ander kunt afkijken.

Agenda

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

vrijdag 8 mei:
EK Senioren in Zagreb, Kroatië

zondag 17 mei:
Open Hoornse Kampioenschappen

zaterdag 13 en zondag 14 juni:
Zeilkamp Shu Ken Ma Shi

zondag 21 juni:
Funakoshi-Cup in Alkmaar

Colofon

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

Strip