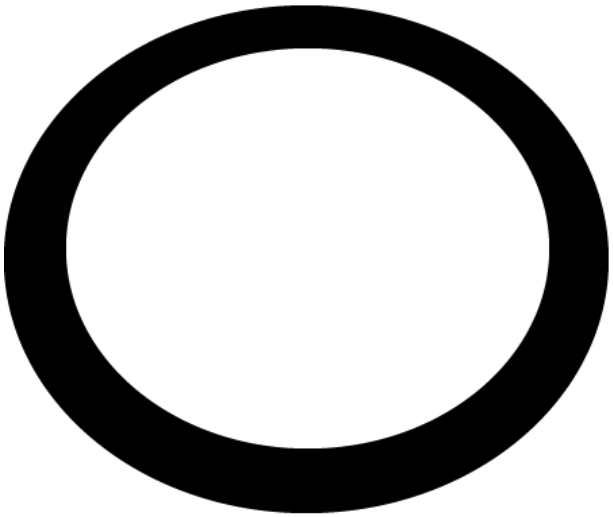
Shu Ken Ma Shi



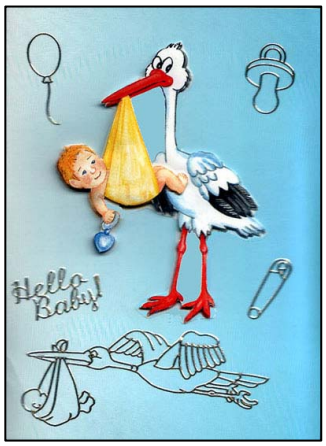
珠研磨師

Clubkrant

Nummer 49 – september 2009

In dit nummer:

2- Verjaardagskalender
2- Nieuws
3- Kyugraadexamens juni 2009
5- SuperShuKenMaShiShotokanKarateZeilkamp 2009
6- Interview met: Pauline Printz
6- Agenda
6- Colofon
6- Strip



Verjaardags-kalender

6 september:
Frans Baggen

18 september:
Elmo Diederiks

23 september:
Abderrahim Ayachi

Nieuws

2e geboortegolf(je) bij Shu Ken Ma Shi
Onze penningmeester Gjalt van Hes heeft er een dochtertje bij. Ze luistert naar de welklinkende naam Bonne Geertje Maria van Hes. Ze is geboren op zaterdag 22 augustus en woog een bijzonder indrukwekkende 4532 gram.

Eerder al, op 5 augustus, is Diederik Pomstra weer vader geworden van een tweede zoon: Matthijs!

Hiernaast een foto van Bonne.

Regionale Kata-talententraining Midden-Nederland
De KBN voorziet in Regionale talententrainingen. Voor de Regio Midden Nederland is onze Sensei Frans Baggen bereid gevonden zijn ervaring als voormalig nationaal bondscoach kata en docent didactiek/methodiek in te zetten voor het regionale katatalent van Midden Nederland. Verschillende mensen uit onze school maken deel uit van de nationale kataselectie. Regionaal talent wordt in het Stedelijk Gymnasium te Utrecht in gezelschap van (oud-) katakernploegleden ingewijd in de geheimen van de trainingsmethoden van deze Nationale Kataselectie. Dit kan op termijn eventueel leiden tot voordracht voor de Nationale (jeugd)selectie kata.

Hoewel de trainingen zich primair richten op jeugdig katatalent, staan de trainingen eveneens open voor breedtesporters en kata-lesgevers. De trainingen zijn gratis.

De regiotalenten trainingsdata voor 2009 zijn:

- Zaterdag 5 september
- Zaterdag 3 oktober
- Zaterdag 14 november
- Zaterdag 19 december

Trainingstijd: 9.30 – 11.30 uur

Internationale herfststage Sensei Shirai (9e dan)
Op 30 oktober en 1 november 2009 vindt de internationale herfststage plaats in Ham (België). Deze stage zal onder de deskundige leiding staan van maestro Shirai (9e dan), geassisteerd door sensei Contarelli (7e dan), Cardinale (6e dan) en Marc Stevens (5e dan). We hoeven uiteraard niet te vermelden dat het een heel speciale gebeurtenis en een grote eer is om zo'n stage mee te maken!

De stage vindt plaats in sporthal "Het Vlietje" aan de Sportlaan 10a te Ham (België) op de volgende dagen:

- zaterdag 31 oktober 12.30-14.00
- zaterdag 31 oktober 15.30-17.00

- zondag 1 november 10.00-11.30
- zondag 1 november 12.30-14.00

De kosten variëren van 20 euro voor 1 training tot 45 euro voor alle 4 de trainingen. Meer informatie vind je op www.shotokarateham.be en in de brochure op de website van Shu Ken Ma Shi.

Stage Pascal Lecourt (6e dan)
Op 3 en 4 oktober 2009 vinden er stages plaats van sensei Pascal Lecourt (6e dan), bij Dokan in Zeist. Pascal Lecourt was vele jaren de assistent van sensei Taiji Kase en is de topper uit de groep volgelingen die sensei Kase heeft voortgebracht. Dat hij veel traint is duidelijk te zien. Zijn vaardigheid op alle karategebieden is hoog. Snelle en soepele bewegingen, heel veel kimé en plyometrische verplaatsingen kenmerken zijn hoge vaardigheid. In zijn karate is herkenbaar het Shotokan karate dat sensei Kase ons heeft nagelaten. Dit maakt het meer dan de moeite waard om een weekend naar Zeist te fietsen.

De stages, georganiseerd door stichting Dokan, zullen plaatsvinden aan de gymnastiekzaal van het Montessori Lyceum Herman Jordan aan de Jordanlaan 3 te Zeist.

- zaterdag 3 oktober 13.30-15.00 vanaf gele band
- zaterdag 3 oktober 15.30-17.00 vanaf bruine band
- zondag 4 oktober 10.00-11.30 vanaf gele band
- zondag 4 oktober 12.00-13.30 vanaf bruine band

De kosten variëren van 15 euro voor 1 training tot 40 euro voor alle 4 de trainingen. Voor meer informatie, zie de brochure op de website van Shu Ken Ma Shi.

Kyugraadexamens juni 2009

De kyugraadexamens (gele slip examen) voor de Harmelense jeugd op vrijdagmiddag 26 juni zijn zeer succesvol verlopen. Iedereen die het aandurfde om examen te komen doen, is geslaagd voor zijn examen. Van harte gefeliciteerd. Het publiek heeft een hele goede indruk kunnen krijgen van hetgeen geleerd is in het afgelopen half jaar. Dit ook mede dankzij de papa-mamales die de week ervoor gehouden werd. Menig ouder heeft daar nog meer respect gekregen voor het eigen kind. Karate blijkt er vanaf de zijlijn een stuk eenvoudiger uit te zien dan het is als je het zelf moet doen. De Harmelense leerlingen hebben met groot enthousiasme aan het examen deelgenomen. Een flink aantal heeft zich, nu we aan het eind van deze, als introductiecursus gepresenteerde, cursus gekomen zijn, definitief ingeschreven. Na de zomervakantie gaan we dus gewoon door met jeugdlessen in Harmelen, op de vrijdagmiddag in Sporthal de Kroon van 16.00 tot 16.45 uur. De eerste les zal zijn op vrijdag 4 september.

Voor alle overige kandidaten was het examen op maandagavond 29 juni. Voor de jeugd begon het

examen om 19.00 uur. Onder grote belangstelling van de ouders hebben de jeugdleden een indrukwekkende prestatie geleverd. Voor een flink aantal van hen was dit hun eerste karateexamen. Dat is natuurlijk altijd een beetje spannend. Maar ze hebben het allemaal uitstekend gedaan. De ouders waren allemaal buitengewoon trots. En terecht. Deze karateleerlingen hebben allemaal nog een lange karatetoekomst in het vooruitzicht!

Voor de volwassenen begon het examen om 19.45 uur. De warmte en de spanning van het examen maakte dat het examen door sommigen van hen als bijzonder zwaar werd ervaren. Toch was ook hier iedereen succesvol. Een speciale vermelding voor Dymph en Ilias, die als eerste jeugdleden van onze school ooit (t/m 14 jaar) de bruine band wisten te behalen! Hartstikke goed! En natuurlijk een speciale vermelding voor Alex jr. die zo'n geweldig examen draaide, dat de examencommissie geheel onverwacht besloot hem twee banden tegelijk te bevorderen. Heel goed gedaan!

Natuurlijk waren ouders, vrienden, kennissen en familie aanwezig om de kandidaten te komen aanmoedigen. Maar ook de leden die geen examen deden hebben hun dappere medestrijders vanaf de zijlijn zitten bewonderen. Een inspirerende activiteit, zoals een van hen opmerkte, die je er gelijk weer helemaal zin in doet krijgen om zelf ook keihard te gaan trainen voor het volgende examen. Na afloop van het examen werd er als afsluiting van het seizoen gezamenlijk nog wat gedronken. Frans verzorgde een diapresentatie over zijn Japanreis en onder het genot van een hapje en een drankje werd zo in feestelijke sfeer het seizoen afgerond.

Hieronder de gehele lijst met geslaagden.

Boris Baggen	1e gele slip
Fabe Bolleurs	1e gele slip
Kaja de Borst	1e gele slip
Merel Ebbenhorst	1e gele slip
Sacha van Giersbergen	1e gele slip
Faye van Grootheest	1e gele slip
Ruben Hollander	1e gele slip
Rebecca Knufman	1e gele slip
Timo de Kruijf	1e gele slip
Dennis Looy	1e gele slip
Sander Looy	1e gele slip
Anja Roelofsen	1e gele slip
Laurens Tobias	1e gele slip
Niek Vergnes	1e gele slip
Simon Verkleij	1e gele slip
Daan Welling	1e gele slip
Isabelle Wesselink	1e gele slip
Mark Wille	1e gele slip
Tess Verheyen	1e gele slip
Vera Bommeljé	1e gele slip
Yassir Bounou	1e gele slip
Yassine Sebahi	1e gele slip
Renée Franken	1e gele slip
David de Wit	1e gele slip
Zoë van der Voort	7e kyu
Anis Bounou	7e kyu
Ivar de Leeuw	7e kyu
Emma Wolff	6e kyu
Martha Hoebens	6e kyu
Ewout Feenstra	6e kyu
Alexey Kuzmichev (jr)	5e kyu
Remco Clemens	5e kyu
Timo van Vliet	5e kyu
Chaimae Sabahi	1e blauwe slip
Ilias Sabahi	3e kyu
Dymph Bruijnes	3e kyu
Alexey Kuzmichev (sr)	2e kyu
Hubert Porck	2e kyu

SuperShuKenMaShiShotokanKarateZeilkamp 2009

Hoewel het al weer een tijdje geleden is, zullen de meeste van ons zich het SKMS zeilkamp dat midden juni gehouden werd, nog goed herinneren. Een kampvuur van fakkels, nachtelijke roeiwedstrijden, muziek bij het opstaan en een training in de stromende regen zijn dan ook niet zo makkelijk uit het geheugen te wissen.

Op zaterdag 13 juni verzamelden we bij de dojo. Terwijl de bagage werd ingeladen deed de rest (toen nog helemaal fris) mee aan de training onder leiding van sensei Frans. Na het douchen, omkleden en een zoekgeraakte sleutel vertrokken we met een aantal auto's naar de Vinkeveense plassen. Na het overwinnen van de plaatselijke hindernis (een agressieve slagboom), laadden we de bagage in de vier zeilboten die voor ons klaarlagen aan de pier. Die middag is er, door het gebrek aan wind, helaas niet veel van zeilen gekomen. Gelukkig zorgde het zonnetje en het lekkere weer wel voor een ontspannen middag op de boot. Uiteraard moesten tussendoor de benen wel even worden gestrekt (en de aanwezigen worden gevoederd), waar een van de eilandjes zich gelukkig prima voor leenden. Uiteraard moest er toen natuurlijk met de meegenomen frisbee het spel 'als-je-'em-in-het-water-gooit-mag-je-'em-zelf-gaan-halen' gespeeld worden. Sammy moest zijn onderbroekenfoto van het vorige survival-kamp natuurlijk nog wel even overtreffen met een nóg debielere foto!

Na nog wat sportief dobberen op de Vinkeveense plassen, was het tijd om de tenten op te gaan zetten. Dat ShuKenMaShi'ers van aanpakken weten, bleek wel uit het feit dat alle tenten (van opgooitent tot vier-persoons inlooptent) binnen een uurtje stonden. Een minder aangename ontdekking was het feit dat het aanwezige sanitair verre van schoon (of zelfs maar bruikbaar) was, en dat de meeste dus maar de voorkeur gaven aan de bosjes.

Een prima verzorgde barbecue was inmiddels zeer welkom, want van in de zon liggen en frisbee gooien waren zelfs de meest getrainde leden hongerig geworden. Nadat het eten was gezakt, was er nog genoeg energie over om met de hele groep op twee zeilboten een wedstrijdje roeien naar een nabijgelegen eiland te doen. Eenmaal terug bij 'ons' eiland, was het toch wel goed donker geworden, en dus tijd voor een kampvuur. Helaas was een open vuur niet toegestaan, maar er waren wel fakkels meegenomen, die ook voor een uitstekende sfeer zorgden. Onder muzikale begeleiding werden sterke verhalen verteld en marshmallows geroosterd, waarna iedereen zich langzaam maar zeker naar de tenten begaf.

De volgende ochtend was het het geluid van een wel heel bijzondere vogel dat ons wekte. Onder de muzikale begeleiding van sensei Frans werd iedereen wakker. Nadat er was ontbeten en lunchpakketjes waren klaargemaakt, was het tijd om om te kleden voor de training. Op de zelfde manier als de vorige avond (roeiend op twee van de zeilboten), hoewel dit keer allemaal gestoken in karatepak en gympies, begaven we ons naar het eiland dat we twaalf uur eerder ook al verkend hadden. Na een snelle warming-up begon het te regenen, wat ons er uiteraard niet van weerhield de training gewoon door te zetten. Na een modderige training en behoorlijk wat bekijks, gingen we terug naar ons kamp om ons voor te bereiden op nog een middagje zeilen. Gelukkig stopte het uiteindelijk met regenen, en doordat er een redelijk windje stond was het mogelijk nog even lekker te zeilen en zelfs een aantal wedstrijdjes te doen. Toen de middag ten einde begon te lopen was het tijd om de tenten af te breken en de tassen in te pakken. Na flink wat sjouwen, zaten alle spullen in de achterbakken van de auto's.

Een etentje bij de Van der Valk in Breukelen was een prima afsluiting van een geweldig weekend. De aanwezigheid van schone toiletten was zeker ook goed voor de stemming. Na het eten werd er teruggereden naar de dojo waar iedereen, moe maar zeer tevreden, zijn of haar eigen weg ging. *–Anna Verhulst*

Interview met: Pauline Printz

Pauline Printz is een kersverse Shu Ken Ma Shi'er, net een weekje lid! Ze is geboren op 13 november 1988 en is au-pair. Ze doet daarnaast een studie voor restaurateur van schilderijen.

Hoe ben je met karate begonnen?
Toen ik 6 jaar oud was ben ik bij een kleine karateclub in Lyon, Frankrijk gaan trainen. Ik vond het erg leuk. Ik trainde elke woensdag en deed daarnaast ook mee aan wedstrijden. Ik ben tot aan de blauwe band gekomen, toen moest ik helaas stoppen, omdat ik een beugel kreeg. Nu, 10 jaarlater, wilde ik weer opnieuw beginnen. Ik heb in de tussentijd wel gefitnesst en gedanst.

Hoe ben je bij Shu Ken Ma Shi terechtgekomen?
Via Internet gezocht. Jullie hebben een erg mooie site met veel informatie, video's en de locatie van de school, dat was makkelijk.

Wat wil je bereiken in het karate?
Ik wil eerst gewoon weer gaan trainen om het gevoel terug te krijgen. Het helpt me te ontstressen en ik vind het leuk om met mensen bezig te zijn en met respect met elkaar om te gaan.

Op welke plek staat karate in je leven?
Ik ben net weer begonnen. Het is wel belangrijk. Ik vind het lekker om na een zware dag je hoofd weer leeg te maken.

Wat vind je het leukst aan karate?
Dat je met respect met anderen omgaat en dat je vooruitgang boekt. Eerst witte band en dan verder. Verder vind ik kata en kumite leuk. Karate is goed voor je hoofd en voor je lichaam!

Agenda

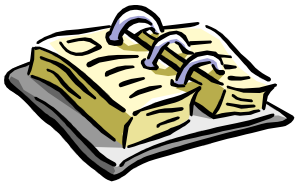
zaterdag 3 oktober:
Regiotraining Shu Ken Ma Shi

zaterdag en zondag 3 en 4 oktober:
Stage Sensei Pascal Lecourt bij Dokan in Zeist

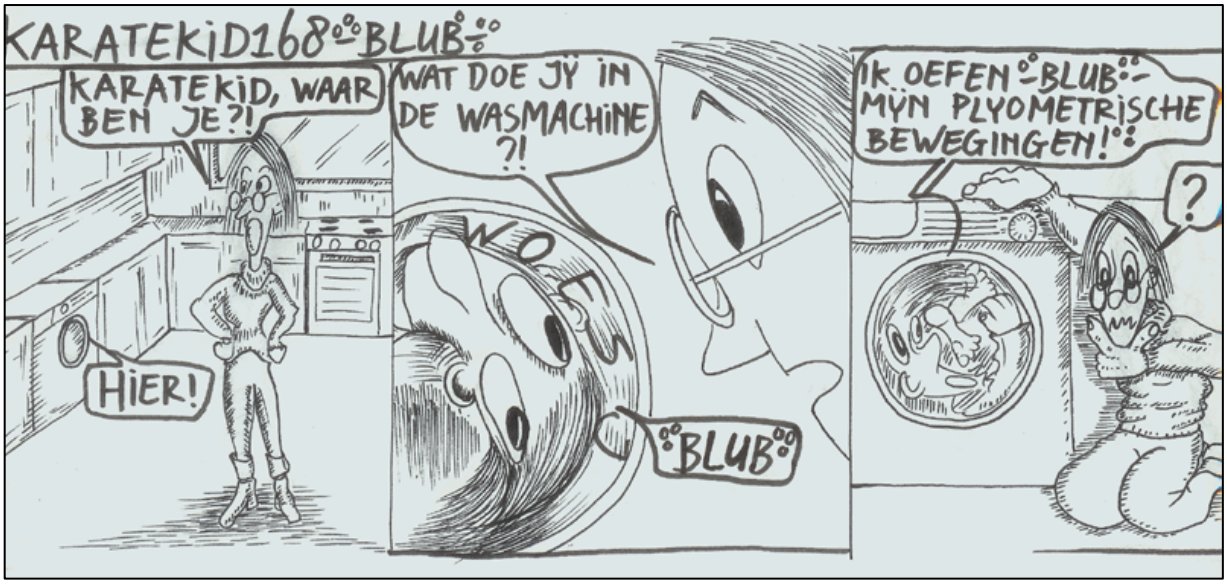
zaterdag 31 oktober en zondag 1 november:
Stage Sensei Shirai in Ham (België)

zaterdag 14 november:
Regiotraining Shu Ken Ma Shi

zaterdag 19 december:
Regiotraining Shu Ken Ma Shi



Colofon

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

Strip