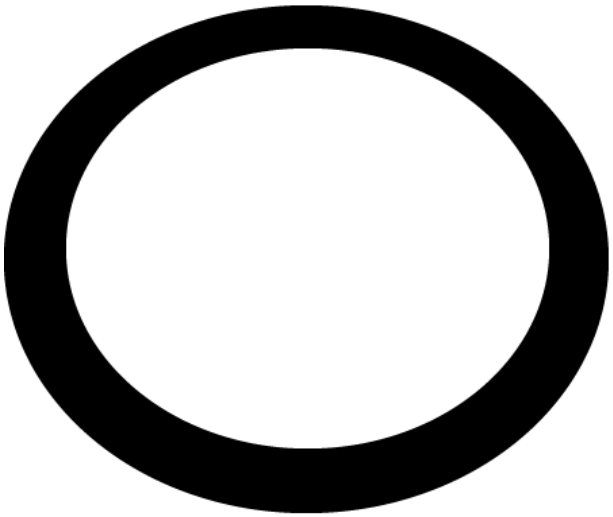
Shu Ken Ma Shi



珠研磨師

Clubkrant

Nummer 50 – oktober 2009

In dit nummer:

2- Verjaardagskalender
2- Nieuws
2- Anekdote
4- Karate specifieke motorische en fysieke training
14- Interview met: Otilia Ciobanu
14- Agenda
14- Colofon
14- Strip

Verjaardags-kalender

2 oktober:
Laurens Tobias

3 oktober:
Klaas Danhof

5 oktober:
Merel Ebbenhorst

8 oktober:
Philip van Laar

10 oktober:
Timo van Vliet

11 oktober:
Niels Thibaut

19 oktober:
Sammy Hertog

21 oktober:
Suk Jin de Wolf

24 oktober:
Ahlam Elyaakoubi

26 oktober:
Ingrid Schuringa

28 oktober:
Abdellatif Ayachi

Gefeliciteerd!!!

Nieuws

Enbu-stage sensei Jaap Smaal (7e dan) op 8 november
Op 8 november zal sensei Jaap Smaal (7e dan) een open karatestage geven in Zeist. Sensei Smaal is stijlvertegenwoordiger van het Shotokanplatform en bondscoach van de Karatedo Bond Nederland en is groot voorstander van het ontwikkelen van karatedo. Het onderwerp van deze karatestage zijn vragen als: Wat is Enbu? Hoe maak je een Enbu? Hoe train je een Enbu? Onontbeerlijk voor iedereen die dangraad-examen wil doen, maar ook voor kyugraden erg interessant!

Het programma is als volgt:

10.00-12.00 uur	Alle niveaus
12.30-14.30 uur	Bruine en zwarte banders

De trainingen zullen plaatsvinden in de Honbu dojo van stichting Dokan, in de gymnastiekzaal van het Montessori Lyceum Herman Jordan aan de Jordanlaan 3 te Zeist. De kosten zijn 25 euro voor een training en 35 euro voor de hele stage, met 5 euro korting als je je van tevoren inschrijft. Zie www.dokan.nl voor meer informatie.

René Smaal wint Copenhagen Open
Op 3 oktober 2009 behaalde selectielid René Smaal in een bruisend Kopenhagen de eerste plaats op de Copenhagen Open 2009. In de finale van de klasse Male Kumite -75 kg versloeg hij de Deen Anis Moutoug met 2-0.

Anekdote

(uit "Verhalen van Krijgskunst", door Pascal Fauliot en Michiel Random)

Het levensverhaal van meester Ueshiba Morihei, de grondlegger van aikido, is vol buitengewone gebeurtenissen. In de loop van zijn leven werd hij meer dan eens geheel onverwachts aangevallen, ook van achteren of als hij lag te slapen. Niettemin werd hij daar nooit door overvallen en altijd wist hij zijn tegenstanders uit te schakelen. Op een dag nam hij de uitdaging aan ongewapend te vechten tegen een kendo-expert die gewapend was met een *boken*, een houten zwaard. Hij ontweek alle slagen totdat zijn uitgeputte tegenstander de aanval staakte. Meester Ueshiba legde uit: "voordat iemand me aanvalt, bereikt zijn *ki* me. Als ik dat ontwijk en zijn lichaam de *ki* volgt, hoef ik hem alleen maar licht te raken om hem te doen vallen." Tijdens een expeditie in Mongolië deed hij iets nog verbazingwekkenders. Een soldaat had hem onder schot op een afstand van ongeveer zes meter. Op het moment dat hij vuurde, werd de soldaat onaangenaam verrast door de aanval van Ueshiba die hem zijn wapen afpakte. De meester zou hem het volgende hebben gezegd: "Er is een zeer lange tijd tussen het moment dat een mens besluit te schieten en de daadwerkelijke uitvoering daarvan." Beschikte Ueshiba over het vermogen met de tijd te spelen? Was hij in staat te ontsnappen aan de wetten der fysica?

Vast staat dat een man als Ueshiba een raadsel is dat ook de officiële wetenschap in verlegenheid zou brengen. Temeer omdat men dergelijke feiten niet kan afdoen als middeleeuwse bijgelovigheid. Ueshiba Morihei was een meester uit onze tijd – hij overleed in 1969. Talloze nog in leven zijnde getuigen kunnen verklaren wat ze met hun eigen ogen hebben gezien. Er zijn zelfs foto's waarop Ueshiba, als broze oude man van tachtig, staat afgebeeld – het lichaam ontspannen en een glimlach op de lippen – terwijl hij de krachtigste stoot van een jonge man weerstaat.

Deze vreemde krachten vindt men in alle krijgskunsten. Ze maken deel uit van de wetenschap van *chi* in het Chinees en *ki* in het Japans, een begrip dat moeilijk in een westerse taal te vertalen is. *Ki* betekent zowel adem als innerlijke energie, aandacht, geest. Volgens de oosterse traditie verbreidt de oorspronkelijke *ki* zich door het hele universum en wordt, al naar gelang hij zich verder van de bron – de Tao – verwijdert, geleidelijk aan zwakker en doordringt meer of minder sterk, afhankelijk van hun zijnsniveau, de wezens en de dingen in de kosmos.

Ademhalingstechnieken, concentratie en meditatie worden onderricht met het doel *ki* te leren voelen en beheersen. De *kiai*, gewoonlijk de "kreet die doodt" genaamd, is in feite de kunst de *ki* te richten, te projecteren. Twee aspecten zijn bij *kiai* van belang: een luide kreet die een bepaalde resonantie teweegbrengt en die vanuit de *hara tanden* komt, het energiecentrum onder in de buik. *Hara* is het zwaartepunt van het lichaam dat verantwoordelijk is voor stabiliteit en beweging. Elke denkbare beweging zal een maximale doeltreffendheid hebben als die vanuit *hara* komt en geblokkeerd worden als ze uitsluitend uit de samentrekking van spieren voortkomt. Het tweede belangrijke facet van *kiai* is het fenomeen dat bekendstaat als de "stille kreet" die uit het diepste binnenste van het individu oprijst. Deze kreet projecteert een fijnstoffelijke energie die zich soms manifesteert in de ogen – enigszins te vergelijken dus met hypnose. Beide kreten dienen hetzelfde doel: het uitzenden van vibraties die de tegenstander in de war kunnen brengen, maar ze kunnen ook dienen om iemand die het bewustzijn heeft verloren weer bij kennis te brengen, dankzij de schok die deze trillingen teweegbrengen.

Kime is de kunst *ki* te projecteren met behulp van het lichaam door de schokgolf en de innerlijke energie op zodanige wijze samen in één punt te brengen, dat ze na de slag voortduren. Karatemeesters voeren soms een merkwaardig experiment uit: een leerling houdt een in vieren gevouwen matrasje tegen zijn buik en spant zijn buikspieren. De meester geeft er een ontspannen schop tegen, terwijl hij *kime* uitzendt. Verbazingwekkend genoeg laat iedere leerling die bij dit experiment betrokken is het matrasje vallen om de handen voor de buik te slaan en slaakt daarbij een kreet van pijn. De energie is door het matras en de aangespannen buikspieren heen gedrongen om uiteindelijk de wervelkolom van de student te raken.

Het zesde zintuig, het vermogen om een aanval te voorvoelen, staat eveneens in relatie tot *ki*, de energie. Iedere gedachte, iedere intentie, is een golf, een frequentie die wordt uitgezonden en door iemand met een sterk ontwikkelde gevoeligheid kan worden opgevangen. Alle grote meesters beschikken, na jaren oefening, over dit vermogen intuïtief een aanval te voorvoelen. Zo kunnen ze vrijwel elke beweging van de tegenstander voorspellen en tot op hoge leeftijd iedere aanval het hoofd bieden.

Ki is op zich goed noch slecht. *Kiai* kan worden gebruikt om het bewustzijn te "verlammen" of te reanimeren. De persoon die gebruikmaakt van *ki* maakt dus *ki* noodlottig of heilzaam. Het gebruik van die krachten kan ontaarden als ze worden ingezet ten bate van een boosaardig doel of een egoïstisch persoon. De wijsheidsscholen die hun naam met ere droegen, waren dan ook zeer streng in de selectie van hun leerlingen en de technieken werden slechts onder belofte van strikte geheimhouding overgedragen.

Karate specifieke motorische en fysieke training

	Heuppositie 1 ("Omhoog met dat been") 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") 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 keage.*
	Heuppositie 3 ("Voet even hoog als je knie") 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") 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") 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...

Aandachtspunten en oefeningen met betrekking tot bewegingskwaliteit volgens methode Aschieri

<u>Coördinatie en lenigheid nodig voor karate specifieke bewegingen</u>

De oefeningen kunnen tevens gebruikt worden als meetinstrument voor talent (hoe makkelijk kunnen de oefeningen worden uitgevoerd).

1a Lange pas met beide voeten en knieën te allen tijde naar voren gericht. Het bovenlichaam en hoofd rechtop. Linker knie voor en gebogen, rechter been naar achter en op de bal van de voet. Rechter arm gestrekt langs het oor, met gestrekte vingers wijzend recht omhaag. Linker arm gestrekt langs het lichaam met gestrekte vingers wijzend naar de vloer. Oefening vorderend naar voor en naar achter uitvoeren. Synchroniseren met ademhaling. De oefening dient in een ontspannen maar relatief hoog tempo te worden uitgevoerd (einddoel).

1b Variatie: Beide armen horizontaal linksom naar achteren laten wijzen met de palm omhoog. Kijkrichting is recht naar achteren.

1c Variatie: Linker arm horizontaal linksom naar achteren laten wijzen met de palm omhoog, rechter arm met de elleboog omhoog en de hand recht naar achter laten wijzen (heian yondan). Kijkrichting is schuin omhoog en iets naar achter. (Dit is een variatie uit het curriculum van Lucio Maurino).

1d Variatie: Beide armen linksom schuin omhoog en iets naar achter laten wijzen. Kijkrichting is schuin omhoog en iets naar achter.

1e variatie: Staand op gebogen rechterbeen, linker knie rechtnaar voren opgetrokken. Beide armen horizontaal linksom naar achteren laten wijzen met de palm omhoog. Kijkrichting is recht naar achteren.

1f liggend op de buik met handen gestrekt naar voren. Linker voet naar linkerbil brengen. 10 maal links en rechts in hoog tempo.

2a Zittend op de knieën en voeten (iets tussen de voeten in) en leunend op de ellebogen. Bekken kantelen door aanspannen van de buikspieren. 20 seconden. (Als het mogelijk is schouders op de grond brengen).

2b Bovenlichaam rechtop, Linker been naar achteren strekken. Bekken kantelen door aanspannen van de buikspieren. 20 seconden links en rechts.

2c Linkerbeen naar voren strekken en bovenlichaam met gestrekte armen op de grond leggen. Inademen en linkerbeen licht buigen, uitademen en been weer strekken waarbij bovenlichaam zo dicht mogelijk bij de knie blijft. 20 seconden links en rechts.

2d Liggende op de rug leunend op de ellebogen. Linker knie naar linkerschouder brengen en terug, met been gestrekt linker knie naar linkerschouder brengen en terug. 10 maal links en rechts.

2e variatie: staand in hoge *zenkutsu dachi met* handen boven het hoofd (zoals in Kankudai, maar dan schuin naar voren en omhoog). Linker knie naar linkerschouder brengen en terug, rechter knie naar de rechter schouder brengen en terug, met been gestrekt linker voet naar de handen brengen en terug, met been gestrekt rechter voet naar handen brengen en terug. 10 maal Let er op dat het zwaaibeen steeds voor wordt neergezet.

3a Zittend op in knieën, met de knieën zo ver mogelijk uit elkaar en de voeten tegen elkaar. Bovenlichaam en heup plat op de grond. 20 seconden.

3b Bekken zo ver mogelijk naar de voeten toe duwen. 20 seconden.

3c Zittend op in knieën, met de knieën zo ver mogelijk uit elkaar en de voeten tegen elkaar. Bovenlichaam rechtop en zitten op de voeten. 20 seconden.

3d Zittend op in knieën Bovenlichaam rechtop. Linker been naar achteren strekken. Bovenlichaam 90 graden naar links draaien en linker voet plat op de grond leggen (binnenkant voet). Kijkrichting is naar links. Linkerbeen verder uitdraaien op de hiel, tenen wijzen naar boven. Kijk richting is horizontaal over de linkervoet heen. 20 seconden elke houding vasthouden. Links en rechts.

3e Afwisselend de laatste twee houdingen 10 maal links en rechts.

3f Staand op gebogen rechter been. Rechter voet en knie blijven te alle tijden naar voren gericht. Linker knie heffen naar voren, van hieruit linker been gebogen en met knie hoog 90 graden naar links bewegen. Van hieruit linker been kantelen door voet om hoog te brengen tot net onder kniehoogte (knie blijft 90 graden naar links wijzen). Van hieruit linker been 180 graden naar achter brengen (knie wijst 180 graden naar achter). Van hieruit linker been kantelen door voet om hoog te brengen recht boven de knie. Van hieruit linker been onderlangs naar beginpositie brengen. Oefening links en rechts uitvoeren. (Dit is een variatie uit het curriculum van Lucio Maurino).

3g Variatie: zelfde oefening in omgekeerde volgorde.

3h Staand in hoge *zenkutsu dachi*. Linker knie naar linkerschouder brengen, standbeen 180 graden indraaien en linker been kantelen (voet net onder kniehoogte knie blijft recht naar voren wijzen). Afwisselend links en rechts 10 maal. Let er op dat het zwaaibeen steeds voor wordt neergezet.

3i Staand in hoge *zenkutsu dachi.* Linker knie naar linkerschouder brengen, standbeen 180 graden indraaien en linker been kantelen (voet net onder kniehoogte knie blijft recht naar voren wijzen). Afwisselend links en rechts. Linker knie naar linkerschouder brengen, standbeen 180 graden indraaien en volledige *mawashi geri* maken. Afwisselend links en rechts 10 maal Let er op dat het zwaaibeen steeds voor wordt neergezet.

4a *Zenkutsu dachi* zo lang mogelijke stand en met beide voeten en knieën te allen tijde naar voren gericht. Leunend met de gestrekte armen en handen tegen de muur (of partner). Ellebogen naar de muur brengen. 20 seconden links en rechts.

4b Variatie: *neko achi dachi* zo kort mogelijke maar diepe stand en met beide voeten en knieën te allen tijde naar voren gericht.

Er bestaan nog verdere oefeningen maar deze 4 groepen zijn toch wel de basis. Hierbij verwijs ik ook graag naar het curriculum van Lucio Maurino verkrijgbaar op DVD via www.luciomaurino.com.

Aandachtspunten en oefeningen met betrekking tot de kernprincipes van het karate volgens eigen methode

<u>Heupgebruik en positionering</u>
Let er op dat de voorste voet en knie te alle tijden naar voren gericht blijft (behalve bij *kiba dachi*). Uitgangspositie is altijd *zenkutsu dachi* met *gyaku tsuki*, heup recht, schouders recht. Achterste voet en knie zoveel mogelijk naar voren gericht (maximaal ongeveer 20 graden schuin).

1a *Gedan barai* heup schuin, schouders schuin (ongeveer 30 graden afgewend). *Zenkutsu dachi* met *gyaku tsuki*, heup recht, schouders recht. Hierop kan eindeloos gevarieerd worden door de *gedan barai* te vervangen door andere weringen of *jun tsuki*). Let er op dat voet en knie posities niet veranderen. (Oefening voor heupgebruik in Heian kata, Kankudai en Jion).

1b *Tate haito uchi* (Unsu) in *fudo dachi*, heup schuin, schouders schuin (ongeveer 30 graden afgewend). Achterste voet en knie ongeveer 45 graden schuin. *Zenkutsu dachi* met *gyaku tsuki*, heup recht, schouders recht (Oefening voor heupgebruik in Unsu).

1c *Gedan barai* in *shiko dachi* heup schuin, schouders schuin (ongeveer 45 graden afgewend). Achterste voet en knie ongeveer 90 graden afgewend. *Tate haito uchi* in *fudo dachi*, heup schuin, schouders schuin (ongeveer 30 graden afgewend). Achterste voet en knie ongeveer 45 graden schuin. *Zenkutsu dachi* met *gyaku tsuki*, heup recht, schouders recht (Oefening voor heupgebruik in vele Shito kata).

1d variatie: *kiba dachi* in plaats van *shiko dachi*. Let er op dat beide voeten en knieën nu 45 graden moeten zijn afgewend.

1e *Age uke* in *neko achi dachi* heup schuin, schouders schuin (ongeveer 30 graden afgewend). *Kizami mae* geri (lichaam en hoofd blijven rechtop!) *Jun tsuki* in *zenkutsu dachi*, heup schuin, schouders schuin (ongeveer 30 graden afgewend). *Zenkutsu dachi* met *gyaku tsuki,* heup recht, schouders recht (Oefening voor heupgebruik in Jion).

1f *Gedan barai* in *shiko dachi* heup schuin, schouders schuin (ongeveer 45 graden afgewend). Achterste voet en knie ongeveer 90 graden afgewend. *Yoko geri* voorste been met *uraken uchi* (achterste voet wijst 180 graden naar achteren). *Tate haito uchi* in *fudo dachi*, heup schuin, schouders schuin (ongeveer 30 graden afgewend). Achterste voet en knie ongeveer 45 graden schuin. *Zenkutsu dachi* met *gyaku tsuki*, heup recht, schouders recht (Oefening voor heupgebruik in yokogeri).

1g Variatie: in plaats van *tate haito uchi* en *gyaku tsuki* de *empi uchi* uit de kata. Tevens kan er gevarieerd worden met *keage* en *kekomi yoko geri.*

1h *Gedan barai* in *shiko dachi* heup schuin, schouders schuin (ongeveer 45 graden afgewend). Achterste voet en knie ongeveer 90 graden afgewend. *Yoko geri* achterste been met *uraken uchi* (voorste voet blijft recht naar voren). *Shuto uke* in *kokutsu dachi, tate haito uchi* in *fudo dachi*, heup schuin, schouders schuin (ongeveer 30 graden afgewend). Achterste voet en knie ongeveer 45 graden schuin. *Zenkutsu dachi* met *gyaku tsuki*, heup recht, schouders recht (Oefening voor heupgebruik in *yoko geri*).

Vanzelfsprekend kunnen er vele variaties worden bedacht afgeleid van specifieke bewegingen het kata dat getraind gaat worden.

1i *Oi tsuki, zenkutsu dachi,* op de plaats *gyaku tsuki fudo dachi*, op de plaats *shuto uke kokutsu dachi*, op de plaats gedan *barai, kibadachi,* op de plaats *age uke neko achi dachi, op* de plaats *gyaku tsuki zenkutsu dachi.*

1j *Oi tsuki zenkutsu dachi,* schuin naar achteren *gedan barai, zenkutsu dachi* (uit Empi).

Wisselwerking van groot en klein (open en gesloten)

1a Staand met licht gebogen benen voeten recht naar voren en licht uit elkaar. Armen gestrekt 90 graden opzij met handpalm naar boven. Rechtervoet naast de linkervoet zetten en tegelijk de handen kruislings naar de schouders brengen met de ellebogen tegen elkaar en naar beneden gericht. Linkervoet naar links verplaatsen en tegelijkertijd de armen strekken 90 graden opzij met handpalm naar boven. 10 maal heen en weer.

1b variatie in *kiba dachi*, let er op dat het lichaam recht blijft en de heup niet op en neer beweegt.

1c Staand in *kokutsu dachi* (rechtsvoor), armen gestrekt in het verlengde van de schouderlijn met handpalm naar boven. Rechtervoet naast de linkervoet zetten (voeten en knieën recht naar voren) en tegelijk de handen kruislings naar de schouders brengen met de ellebogen tegen elkaar en naar beneden gericht. In deze, zo klein mogelijke positie zo snel mogelijk om de voorste voet 3/4e draai maken. Linkervoet naar voren verplaatsen in *kokutsu dachi* en tegelijkertijd de armen strekken in het verlengde van de schouderlijn met handpalm naar boven. Hetzelfde de andere kant op. 10 maal heen en weer, let er op dat het lichaam recht blijft en de heup niet op en neer beweegt.

Deze oefening kan uitgevoerd worden met verschillende standen en kan ook uitstekend gecombineerd worden in verschillende richtingen, afhankelijk van het kata dat getraind gaat worden.

Wissenwerking tussen ontspanning en spanning

1a Staand met licht gebogen benen voeten recht naar voren en licht uit elkaar. Armen ontspannen recht naar voren met handpalmen naar beneden. Naar achter stappen in *zenkutsu dachi* en de armen met kime naar beneden brengen (duwen met de handpalmen). Deze oefening kan uitgevoerd worden in verschillende richtingen en standen.

1b Staand met licht gebogen benen voeten recht naar voren en licht uit elkaar. Armen langs het lichaam. Schuin naar achter stappen met *gedan barai* in *zenkutsu dachi* en *gyaku tsuki*. Terugstappen. Er bestaan variaties met *age uke, soto uke, uchi uke en shuto uke.*

Interview met: Otilia Ciobanu

Wederom een kersverse Shu Ken Ma Shi'er aan het woord deze maand: Otilia Ciobanu is geboren op 8 december 1990 in Roemenie en zit nu in het eerste semester van de studie Social Sciences van het University College Utrecht.

Hoe ben je begonnen met karate?
Ongeveer 10 jaar geleden nam mijn vader mij en mijn zus mee naar karate bij karateclub Ceahlaul-Kaminari in de plaats Piatra-Neamt. Dat is een traditionele Shotokan-Fudokan school. Ik was toen 9 of 10 jaar oud en een beetje bang, omdat ik niet wist wat ik kon verwachten. Inmiddels heb ik al 4 jaar de zwarte band.

Hoe ben je bij Shu Ken Ma Shi terechtgekomen?
Mijn leraar Sociologie op het UCU doet ook karate. Ik vroeg hem of hij een school kende en hij gaf me de link naar de website van Shu Ken Ma Shi.

Wat wil je bereiken in het karate?
Op een bepaald niveau begin je met jezelf te werken, je eigen fouten te verbeteren. Ik vind het ook erg leuk om kumite te oefenen. Karate is al een hele tijd een belangrijk deel van mijn leven en het voelt abnormaal om het niet te doen. Op de middelbare school heb ik iets minder karate gedaan en toen miste ik het erg. Ik ben blij dat ik in Nederland een school heb kunnen vinden, want mijn Roemeense leraar adviseerde mij ook om hier verder te gaan trainen.

Wat vind je het leukst aan karate?
Karate is een geheel, kata en kumite , alles is hetzelfde. Zowel fysiek, spiritueel en mentaal. Het is een constant gevecht met jezelf om jezelf te verbeteren. Je bent zelf je grootste vijand.

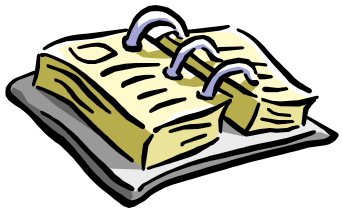
Agenda

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

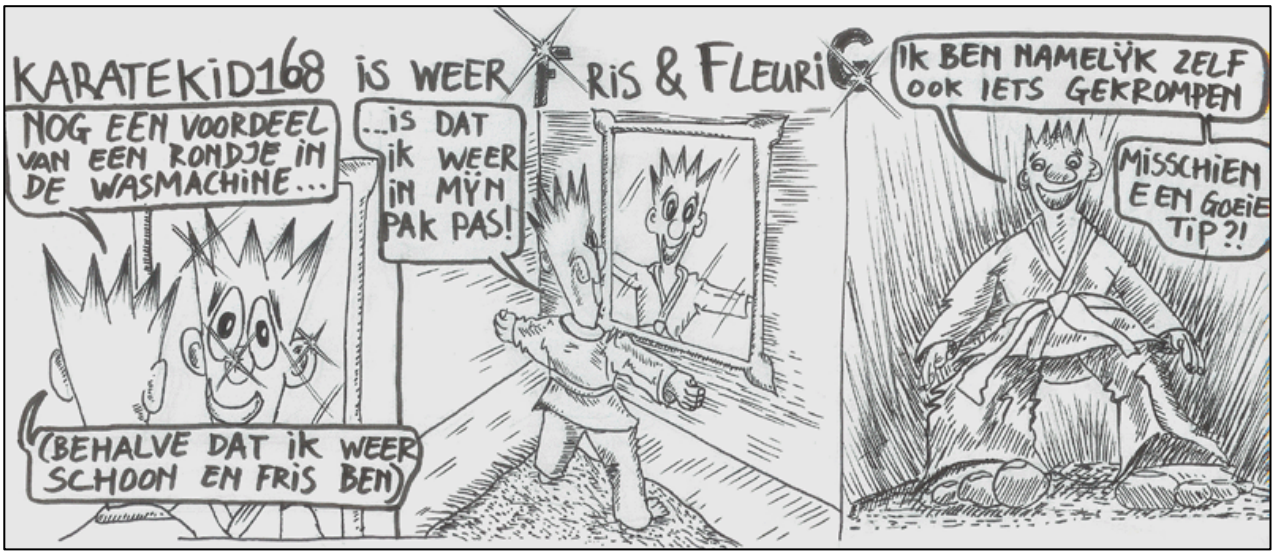
zondag 8 november:
Stage Jaap Smaal bij Dokan in Zeist

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