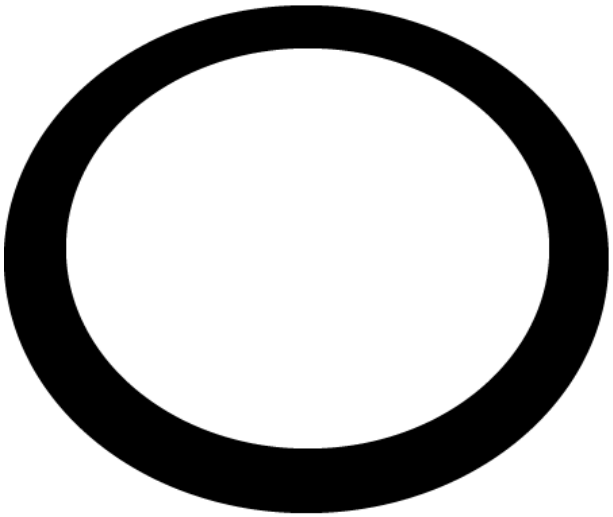
Shu Ken Ma Shi



珠研磨師

Clubkrant

Nummer 54 – februari 2010

In dit nummer:

2- Verjaardagskalender
2- Nieuws
3- Lesgeven
4- Interview met: Sven Schönhage
4- Agenda
4- Colofon
4- Strip

hal allergy
therapeutic vaccines

Verjaardags-kalender

7 februari:
Zoë van der Voort

8 februari:
Renzo Visser

16 februari:
Emma Wolff

21 februari:
Elise Brandwijk

23 februari:
Souhaira Idrissi

24 februari:
Jules van der Wens

Nieuws

Vooraankondiging: zaterdag 20 maart Clinic René Smaal
Wij zijn bijzonder verheugd aan te kunnen kondigen dat René Smaal (zie onderstaand artikel) een clinic bij ons komt verzorgen op zaterdag-ochtend 20 maart. Deze kumitestage staat open voor alle KBN leden vanaf 14 jaar met minimaal groene band. Deelname kost tien euro per persoon. **We nodigen met nadruk ook leden van buiten onze school uit om mee te komen trainen.** Binnen je eigen dojo train je tenslotte altijd met dezelfde mensen. We hopen met deze uitwisseling de gelegenheid te bieden ervaring op te kunnen doen met kumtie in een min of meer beschermde omgeving zodat karateka beter voorbereid worden op deelname aan dangraadexamens en wedstrijden.

Details volgen zo snel mogelijk, dus houd onze website in de gaten!

Goud voor René Smaal op Open de Paris
René Smaal heeft tijdens de Open de Paris op 16 januari goud veroverd in de klasse tot 75 kilogram. Hij versloeg de verrassende Let Roeslan Sadikovs in de finale overtuigend met 4-0. Daarvoor had hij al indruk gemaakt tegen de Belg Diego Vandeschrick (2-0), de Luxemburger Bob Feidt (8-0), de Macedoniër Ivo Cvetkovski (2-1) en de Fransman Kenji Grillon (1-0). Niet de eerste de besten.

Eerdere successen van René waren onder andere een eerste plaats op de Austrian Open en een derde plaats op het EK 2006.

Lerarendag over 2e dan examenprogramma
Op 24 januari was er in Sportcentrum Olympos een lerarendag, bedoeld om alle (assistent-) leraren en dojo-assistenten op de hoogte te houden van de ontwikkelingen binnen het karate, zodat hun leerlingen profiteren van de meest actuele kennis. Namens Shu Ken Ma Shi waren Frans, Ingrid, Souhaira en Gert-Jan aanwezig. Onder bezielende leiding van Jaap Smaal werd er eerst een praktijkles gegeven, gevolgd door een theorie-uurtje, om nog wat formele zaken af te handelen.

Het thema van de dag was het nieuwe 2e-dan examen. Waar vorig jaar het 1e dan examen al op de schop was gegaan, wordt nu ook het 2e dan programma gewijzigd. De belangrijkste wijzigingen op een rijtje:

- Het kihon wordt, net als bij de 1e dan, vanuit stand uitgevoerd, waarbij je telkens weer teruggaat naar Hachi-Dachi. Geen verplaatsingen meer dus.

- Het enbu is verplicht geworden. Voor mensen die zelf geen enbu hebben, had Jaap Smaal zijn eigen enbu bedacht, gebaseerd op zijn eigen kata!
- Ook jiyu-kumite is verplicht. Je hoeft niet meer per se te scoren, maar je moet wel duidelijk laten zien dat je jezelf kunt verdedigen en een goede aanval met lichaamsondersteuning kunt plaatsen.

Al met al een zeer interessante dag voor de aanwezigen, waarin Jaap Smaal wederom zijn grote vaardigheden heeft gedemonstreerd. De nieuwe 2e dan eisen zul je waarschijnlijk binnenkort ook in onze dojo gaan tegenkomen!

René Smaal Nederlands Kampioen

Tijdens de Nederlandse Kampioenschappen die zondag 14 maart gehouden werden in Dordrecht is René Smaal met grote overmacht Nederlands Kampioen geworden in de klasse Kumite heren -75kg. In de finale liet hij zijn rivaal Erhan Ceylan zodanig achter zich dat deze zich bij een tussenstand van 7-0 respectvol voorover boog om de laatste, door René vriendschappelijk geplaatste Mawashi Geri Jodan in ontvangst te nemen, waarmee de eindstand van deze finale partij kwam op 10-0 om het voordeel van René. Een buitengewoon sympathiek gebaar dat tekenend was voor de prettige en sportieve sfeer waarin het toernooi verliep.

Ons aller Sayra Aarts is bij het onderdeel kata dames op de tweede plaats geëindigd achter Nathalie Sousa die een buitengewoon krachtig kata demonstreerde. De nog jonge Nathalie Sousa heeft duidelijk een grote ontwikkeling in haar kata doorgemaakt wat kracht en techniek betreft en ze weet dit bovendien te koppelen aan een, zeker voor haar leeftijd buitengewoon krachtige uitstraling. Een genot om haar bezig te zien. En een stimulans voor Sayra om er voor het volgend jaar nog een schepje bovenop te doen.

Lesgeven

(door Ilias Sabahi)

Vanaf ongeveer mei 2009 ondersteun ik Frans Baggen met lesgeven aan de kinderen in Harmelen. Elke keer dat ik daar ben geweest, heb ik weer wat leuks meegemaakt of iets geleerd, maar het allerleukste is dat de ouders op de tribune en de kinderen me zien als een echte karateka (merk ik). Op school kregen we te horen dat we vanaf november 30 uur maatschappelijke stage moeten lopen, zodat we in aanraking komen met vrijwilligerswerk. Dus ik dacht, laat ik eens aan Frans vragen of ik stage bij hem mag lopen. En ja het mocht, dus sindsdien loop ik stage in Harmelen. Van school krijg ik 14 uur en de rest krijg ik door het lesgeven. En dat liep gesmeerd. Ongeveer twee weken geleden vertelde Frans aan mij dat ik de volgende les in Harmelen les moest geven aan de kinderen die Taikyoku Shodan nog niet kennen.

Mijn hart ging tekeer dat weekend! Toen het zover was, splitsten ik en Frans de groep in tweeën, hij gaf Heian Shodan en ik gaf Taikyoku Shodan. Het was echt heel moeilijk want ze moeten opletten (wat sommige niet deden) en meedoen, maar elke keer dat Frans iets zei werden ze afgeleid en keken ze naar hem. Toen de les was afgelopen dacht ik: dat wil ik nooit meer doen. De volgende les moest ik weer lesgeven maar ik probeerde het op een enthousiaste manier. En toen, toen was het feest voor mij. Ze lachten, waren actief en luisterden goed. Toen de les was afgelopen voelde ik me echt heel trots. Ik dacht: ik heb die kinderen was aangeleerd. Zo'n gevoel heb ik nog nooit gehad, dat gevoel is het beste wat je kan hebben, vind ik. De maandag erna mocht ik lesgeven aan de kinderen met een witte band. Dat was minder eng want na de laatste keer dat ik les gaf, op vrijdag dus, had ik geen zenuwen meer. Ik weet nu ongeveer hoe lesgeven gaat.

Interview met: Sven Schönhage

Sven Schönhage is geboren op 26 augustus 1986. Hij werkt bij opticienketen Hans Anders.

Hoe ben je met karate begonnen?
Op mijn 10e, toen ik in Noorwegen woonde, vond mijn vader het belangrijk dat ik me kon verdedigen op school. Ik ging daar toen op Kyokushin-Karate, een wat hardere stijl dan Shotokan met zware warming-ups. Dat heb ik toen een jaar gedaan, toen 2 jaar niet en toen weer een half jaar wel. Ik heb ook nog aan wedstrijdzwemmen gedaan. Op mijn 18e ging ik naar een andere school en daar heb ik niet gesport. In 2006 ben ik weer teruggegaan naar Nederland en ik woon hier nu weer zo'n 3,5 jaar.

Hoe ben je bij Shu Ken Ma Shi terechtgekomen?
Ik vond de website erg mooi, maar wel hier en daar een beetje rommelig. Ik dacht, ik koop een pak en ga weer beginnen. Zodra je je pak aanhebt, ziet alles er gelijk een stuk beter uit. Ik ben nu sinds november weer begonnen en het bevalt heel goed. Het scheelt dat ik al eerder karate heb gedaan, de termen komen me bekend voor.

Wat wil je bereiken in het karate?
Een hogere band. Wedstrijden zijn voor mij niet nodig, ik vind de trainingen leuk zoals ze zijn. Vooral de traditionele dingen, zoals het groeten, vind ik mooi.

Hoe belangrijk is karate voor je?
Niet superbelangrijk. Het is wel prettig om een paar keer per week te trainen, want de winkel kan dat niet. Ik doe ook vrijwilligerswerk in een eetgelegenheid voor daklozen, maar dat was niet genoeg om de week te vullen. Karate biedt dus een goede invulling van mijn agenda en het is ook goed voor mijn conditie. Ik ga binnenkort ook beginnen met yoga, om leniger te worden.

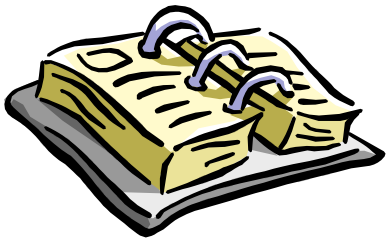
Agenda

zondag 14 februari:
Nederlandse Kampioenschappen Karate Senioren

vrijdag 12 t/m zondag 14 maart:
Dutch Open in Topsportcentrum, Rotterdam

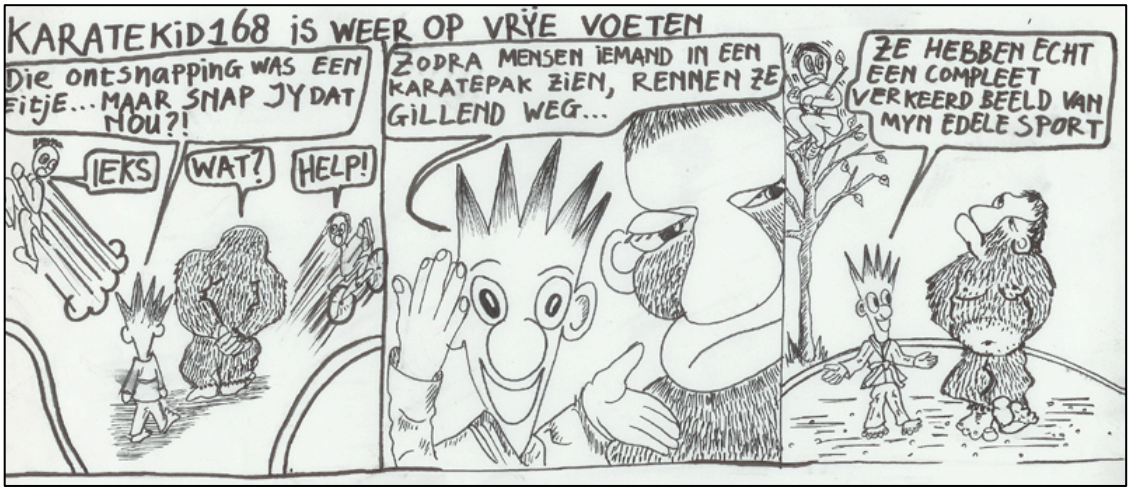
zaterdag 10 april:
Krokoyama Cup in Koblenz, Duitsland

vrijdag 30 april t/m zondag 2 mei:
Europees Kampioenschap Karate in Athene, Griekenland



Colofon

Gert-Jan Schouten
Cambridgelaan 235
3584 DZ Utrecht

Voor vragen en opmerkingen:
clubkrant@shukenmashi.nl

Strip