Shu Ken Ma Shi

Clubkrant

Nummer 59 - September 2010

珠研磨師

Opening Karateseizoen!

Officieel zal vanaf september weer regulier worden getraind. Lees o.a. over de feestelijke opening op pagina 3.

Happy Birthday!

Wie o wie is er jarig in september?
En waren er jarig in juli en augustus?
Lees het op pagina 2

Kano-avontuur en SKMSushi!

Velen van jullie zullen zich het avontuurlijke uitstapje van juni herinneren. Het heeft even op zich laten wachten, maar bij deze een klein verslagje inclusief exclusieve foto's van het kano/sushi avontuur! pag. 3

Workshop Hubert Porck!

Bestuurslid Hubert Porck van Shu Ken Ma Shi heeft op 11 augustus een gastles verzorgd op een vakantiekamp in de bossen van Oosterhout. Op pagina 4 vind je het uitgebreide verslag hiervan.

Verder in dit nummer:

Overig nieuws en belangrijke mededelingen (pagina 2)
Deze maand in de spotlights: Nora Stel (pagina 6)
De avonturen van Karatekid 168 (pagina 5)
De agenda (pagina 6)

Deze clubkrant is mede mogelijk gemaakt door:
hal allergy therapeutic vaccines

Nieuws en belangrijke mededelingen

Begin september start het nieuwe seizoen weer
De vakantietrainingen lopen zoals gebruikelijk door tot eind augustus. Vanaf september draaien we weer volgens regulier schema.

We hopen jullie dan allemaal weer gezond en wel terug te zien, lekker uitgerust en vol motivatie om er met elkaar weer een mooi en succesvol jaar van te maken.

Alternatieve Dojo!
Het Stedelijk Gym is nog altijd onbruikbaar. Vanwege de hevige regenval staat een gedeelte van het dak van de gymzaal van het Stedelijk Gymnasium momenteel op instorten. We kunnen ivm de veiligheid daar dus natuurlijk niet trainen.

Het Stedelijk Gym heeft ons toegezegd ons zsm te laten weten of het langer gaat duren of niet. Maar vooralsnog is het eind nog niet in zicht. We gaan daarom nu toch alvast maar over tot het huren van een alternatieve locatie

Maandagavond 6 en woensdagavond 8 september trainen we op de locatie:

MARCO POLOLAAN 521 TE UTRECHT (KANALENEILAND)

We houden jullie op de hoogte van de ontwikkelingen via de site, dus hou deze nieuwspagina in de gaten.

Op 13 juni 2010 zijn skms leden Wen en Sabien de trotse ouders geworden van een zoontje die de naam Tino draagt.

Gefeliciteerd!

Verjaardagen

Juli	Augustus	September
02. Alexey Kuzmichev	08. Siham Sebahi	02. Isabelle Wesselink
04. Kaja de Borst	13. Robin de Wit	06. Frans Baggen
05. Bo Flachs	16. Walid Hatrouf	18. Elmo Diederiks
07. Rutger van Petersen	18. Elly Dorst	23. Abderrahim Ayachi
09. Anissa Hatrouf	24. Jan Aarts	
21. Kimberly Aarts	26. Sven Schönhage	
22. Yassir Bounou	27. Yvette van den Berg	
26. Sabien van der Schoot	27. Bart Donkhorst	
26. Maria Voulgarakis	30. Vera Bommeljé	

Iedereen van harte gefeliciteerd!

Feestelijke Opening Karateseizoen!

Vele Shu Ken Ma Shi-ers verzamelden zich op zaterdag 28 augustus bij bioscoop Catharijne, waar de aftrap gegeven werd voor het nieuwe karate-jaar met de zeer toepasselijke en hele leuke film The Karate Kid. Na afloop van de film had iedereen nog eens extra veel zin om er weer hard tegenaan te gaan met trainen!

De SKMS quiz werd uiteindelijk gewonnen door Frans en Joyce!

De film viel bij iedereen in de smaak en de sfeer zat er goed in!

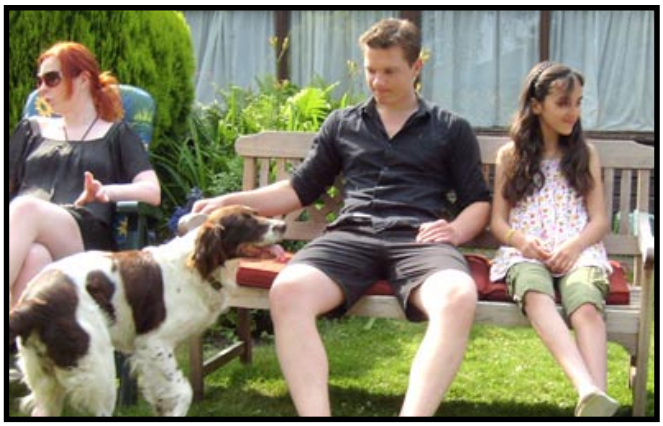
Na de film was er een Shu Ken Ma Shi quiz met leuke weetjes over de club. Velen hebben bewezen goed op de hoogte te zijn. Heel goed! De gezellige middag werd afgesloten met wat lekkers te drinken bij café Olivier. Iedereen bedankt voor het bijdragen aan deze leuke dag. Nu kunnen we er allemaal weer hard tegenaan in het nieuwe karateseizoen!

SKMS Sushi & Kano-avontuur

Het is alweer een tijdje geleden,maar velen zullen zich de geweldige afsluiting van het vorig seizoen maar al te goed herinneren. Ookal is het nieuwe karateseizoen net aangebroken, ook dit leuke skms uitje verdient een plekje in de clubkrant.

Op zaterdagochtend 26 juni werd de dag begonnen met een kumitestage van niemand minder dan Rene Smaal. De opkomst was hoog en, in tegenstelling tot de vorige stage, waren er een stuk minder mensen met de nodige blaren. Oefening baart kunst! En om het helemaal feestelijk te maken: René heeft toegezegd volgend jaar ongeveer om de 6 weken een trainingsstage te komen verzorgen bij ons in de club. Dit ter bevordering van het voorbereiden van de nieuwe Shotokan dangraad examens, waarop karateka het onderdeel kumite moeten laten zien.

De stage werd afgesloten met een korte pauze en naderhand vetrok het gezelschap dat uit maar liefst 27 mensen bestond, naar Odijk voor een avontuurlijke kanotocht! We hadden geen betere dag kunnen treffen want zelfs het weer hadden we mee.



Na een actieve en voor sommigen natte kanotocht, begaven we ons naar het ouderlijke huis van Doenja en Sammy waar we met zijn allen heerlijk hebben gegeten in de tuin. En zoals de titel al deed vermoeden, konden we daar genieten van sushi en barbeque. Het tuinfeest werd afgesloten met gezellige gesprekken over uiteenlopende onderwerpen om een knisperend, warm vuur. We hadden ons geen beter verloop van deze actieve en gezellige dag kunnen wensen!

Karateworkshop Hubert Porck

Bestuurslid Hubert Porck van Shu Ken Ma Shi heeft op 11 augustus een gastles verzorgd op een vakantiekamp speciaal voor kinderen die net even een steuntje in de rug kunnen gebruiken op het gebied van zelfvertrouwen en weerbaarheid. In 2008 en 2009 deed hij dit al eerder en de organisatie van het kamp was destijds zo enthousiast over de manier waarop Hubert deze lessen had verzorgd, dat ze hem voor dit jaar weer gevraagd hebben. Hubert heeft toen direct ja gezegd, want om middels zijn grote passie voor karate deze jongeren iets te kunnen bijbrengen, is iets waar hij zich met veel plezier en enthousiasme voor wil inzetten.

Midden in de bossen van Oosterhout op een uitgestrekt zandveld stond Hubert oog in oog met ongeveer 30 kinderen. Jongens en meisjes, tussen 8 en 12 jaar oud, stonden allen vol spanning te wachten wat er die middag zou gaan gebeuren. Hubert kon zich goed inleven in zowel deze jongeren als de aanwezige begeleiders, omdat hij zelf al meerdere malen ook als begeleider een week mee op zo'n kamp is geweest. De les begon met een introductie over wat karate nu eigenlijk is en op beeldende wijze liet Hubert het verschil zien tussen bijvoorbeeld boksen en karate.

Met een harde kreet en veel snelheid mikte hij zijn vuist richting het gezicht van een mannelijke begeleider die zich vrijwillig had aangeboden. De kinderen keken met grote ogen toe hoe hij zijn vuist enkele millimeters voor zijn neus stopte en de begeleider dus net niet raakte. Hiermee Introduceerde Hubert een belangrijk uitgangspunt van karate: jezelf beheersen is vele malen moeilijker dan iemand zomaar een klap voor zijn hoofd te geven. Daarnaast vond Hubert het belangrijk te benadrukken dat er tijdens de les die middag geen ongelukken zouden gebeuren, wat de kinderen heel goed hebben opgepikt. Het werd een hele leuke middag waar de kinderen met respect voor elkaar kennis hebben gemaakt met deze Oosterse verdedigingskunst.

Nadat de kinderen met zijn allen onder leiding van Hubert enkele basistechnieken hadden geleerd, kregen zij de gelegenheid het geleerde direct toe te passen op elkaar. Zodoende werd er aandacht besteed aan hoe je jezelf kunt verdedigen, zonder de ander direct pijn te hoeven doen. Als laatste konden zij hun overgebleven energie goed gebruiken toen ze vrijuit mochten trappen en stoten op een stootkussen. Het was een prachtig gezicht om al deze kinderen hun eigen krachten te zien ontdekken en met luide kreten hun technieken kracht bij te zetten. Eén meisje kreeg het zelfs voor elkaar Hubert met kussen en al omver te trappen! Dat zij dat kon, had ze nooit gedacht en de grote glimlach op haar gezicht toen zij haar leraar ondersteboven in het zand zag liggen, zei eigenlijk alles.Aan het einde was er gelegenheid om vragen te stellen aan Hubert en hier werd dan ook veelvuldig gebruik van gemaakt. Waar de kinderen vooral benieuwd naar waren, was of hij zijn karate wel eens in het echt had gebruikt, en of dat eigenlijk wel mocht. Hubert kon deze vragen mooi aangrijpen om nogmaals het vredige karakter van karate te benadrukken en tevens aan te geven dat hij zelf ook liever een gevecht vermijdt, ondanks dat hij al bijna de zwarte band heeft.

Net als de vorige keren, bleek de les een positieve impact te hebben gehad op de kinderen. Naderhand hadden ze zichtbaar een goed gevoel over zichzelf doordat ze hadden ervaren waartoe ze in staat waren. Juist voor deze kinderen die over het algemeen nog weinig vertrouwen in hun eigen kunnen hebben, was het een groot succes en Hubert is al weer gevraagd om volgend jaar hetzelfde te komen doen. En wederom heeft hij direct ja gezegd.

Strip

In de Spotlights: Nora Stel

Deze maand staat een tamelijk nieuw SKMS lid in de spotlights, namelijk Nora Stel. Nora is geboren op op 6 augustus 1986, is anderhalf jaar geleden afgestudeerd en heeft een master in Conflict Studies. Tegenwoordig werkt ze als onderzoeker naar politieke conflicten in fragiele staten bij het Sustainable Development Center te Maastricht maar doet dit drie dagen in de week vanuit haar thuisbasis, Utrecht.

Hoe ben je met karate begonnen?

Ik ben op mijn achtste begonnen met karate, samen met een vriendinnetje. Eigenlijk hadden we best een stomme reden om karate uit te proberen: er kwam een nieuwe sportschool in het dorp en een paar meisjes van onze school waar we een beetje een hekel aan hadden zeiden dat karate heel stom was voor meisjes. Nou, toen wilden wij het juist uitproberen, wij vonden het juist wel stoer om eens iets anders te doen dan wat de echte 'meisjes' deden. En toen bleek het ook nog eens echt heel erg leuk! Ik heb intussen sinds mijn achttiende niet meer aan karate gedaan.

Wat vind je van karate?

Karate is voor mij precies de goede sport. Ik hou er niet van om in mijn eentje te sporten, maar ben ook geen type voor een echte teamsport. Ik doe graag iets explosiefs, maar dan wel op een gecontroleerde manier, en vind het een leuk idee dat karate ergens nut heeft op een manier die je in, bijvoorbeeld, voetbal niet vindt: het belangrijkste is natuurlijk de sportervaring, maar ik vind de connectie met 'the real world' ook cool, ook al zal je karate natuurlijk niet snel echt gebruiken (maar de verwijzingen naar reële situaties die Frans bijvoorbeeld af en toe in de training verwerkt, vind ik de sport wel iets extras geven).

Wat wil je bereiken in het/met karate?

In eerste instantie wil ik heel graag mijn oude niveau weer behalen. Uiteindelijk heb ik heel sterk de drive om zo goed te worden als de zwarte banders om ons heen: de combinatie van explosiviteit, controle, kracht en techniek is gewoon zo ontzettend indrukwekkend, dat wil ik ook kunnen!

Wat vind je het leukst aan karate?

De kata's! Ik vind dat de grootste uitdaging, om een gevechtssituatie uit te stralen zonder daadwerkelijke tegenstander en om een serie bewegingen die zo sierlijk kunnen zijn dat niet-karateka's ze wel eens een dans noemen zo krachtig en overtuigend (met de juiste tempowisselingen en krachtvariaties) neer te zetten dat je er alles van karate in kwijt kan. Jammer genoeg heb ik nog weinig kata's getraind de laatste tijd (en zijn ze ook nog eens allemaal anders dan de kata's in de karatestijl die ik eerder beoefende…)

Agenda

** Krokoyama Cup -13: 11 september 2010*
** German Open Karate 18 t/m 19 september 2010*

Colofon

Nikky Vukasinovic
Acaciastraat 21 Bis
3551 BE Utrecht

De clubkrant heeft een kleine metamorfose ondergaan. De SKMS kleuren komen herhaaldelijk terug en de opbouw is anders. Ook inhoudelijk zullen er in de toekomst dingen veranderen. Er komt onder andere een nieuwe rubriek waarin weetjes over het menselijk lichaam worden behandeld. Heb je zelf leuke ideeën of heb je een verslagje dat geschikt is voor de clubkrant? Stuur dan een mailtje naar clubkrant@shukenmashi.nl