Shu Ken Ma Shi

Clubkrant

Nummer 60- Oktober 2010

珠研磨師

Sensei Frans Baggen opent bouwproject

Onze sensei heeft op spectaculaire wijze een bouwproject geopend in Utrecht. Nieuwsgierig? Lees het artikel op pagina 3!

Happy Birthday!

Wie o wie is er jarig in oktober?
Dat lees je natuurlijk op de verjaardags-kalender op pagina 2!

Clinic René smaal

Zoals al eerder was gemeld in de clubkrant, had René Smaal beloofd regelmatig trainingen te verzorgen in onze Dojo. En in november is het weer zo ver!

Verder in dit nummer:

Overig nieuws en belangrijke mededelingen (pagina 2)
Deze maand in de spotlights: Roel Steenbergen (pagina 4)
De avonturen van Karatekid 168 (pagina 3)
De agenda (pagina 4)

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

Nieuws en belangrijke mededelingen

introductiecursus van start gegaan

De introductiecursus bij Shu Ken Ma Shi is weer van start gegaan. We zijn nog maar net begonnen, dus instromen kan nog steeds. De eerste les was op woensdag 6 oktober 2010.

De introductielessen zijn op de woensdag -en maandagavonden van 19.00 - 19.30 uur. In dit half uur heb je uitgebreid de gelegenheid kennis te maken met elkaar, karate en onze karateclub. Aansluitend aan de introductieles doe je diezelfde avond nog mee met de beginnersles, van 19.30 - 20.30 uur. Ook dan is er voor jou een lesgever beschikbaar om je daarbij te begeleiden. De cursus loopt over 4 weken (2x in de week, dus 8 lessen). Na die 4 weken ben je uitstekend in staat zelfstandig de beginnersles te volgen.

Lesgevers: Elmo Diederiks, 4e dan, nationaal bondscoach jeugd en meervoudig nederlands kampioen kata (maandag) en Gert-Jan Schouten, 2e dan (woensdag).

Mocht je je nog niet hebben opgegeven, maar wel belangstelling hebben om alsnog mee te doen, stuur dan een mailtje naar algemeen@shukenmashi.nl.

Verjaardagen

Oktober

03. Klaas Danhof
05. Merel Ebbenhorst
08. Anoushka Voors
09. Mart van der Linden
11. Thibaut Niels
15. Rob van Bijnen
18. Boris Baggen
19. Sammy Hertog
21. Dominic Schwartz
24. Ahlam Elyaakoubi
26. Ingrid Schuringa
26. Galina Kuzmicheva
28. Abdellatif Ayachi

Iedereen van harte gefeliciteerd!

Clinic René smaal

Het is ons ondanks zijn drukke programma in de voorbereidingsfase naar het WK toch weer gelukt regerend Nederlands Kampioen René Smaal te strikken voor een kumite-clinic bij ShuKenMaShi.Volgens de nieuwe Shotokan dangraad exameneisen moet iedere karateka tegenwoordig het onderdeel kumite laten zien op het examen. ShuKenMaShi organiseert deze clinic verzorgt door Rene Smaal om karateka hierop voor te bereiden. Een mooie gelegenheid om kennis te maken met topklasse karate en om andere Karateka te ontmoeten in het gevecht in een veilige omgeving.

Zaterdag 27 november, van 9.30 - 11.30 uur
Gymzaal van het Stedelijk Gymnasium
Homeruslaan 40 te Utrecht(ingang Minervaplein)
Tijd: 9.30-11.30 uur (Zaal open vanaf 9.00 uur)

Inschrijvingen voor 17 november via email: algemeen@shukenmashi.nl
Bij voorinschijving €10 ; zonder voorinschrijving €15,- p.p.
Betalingen aan de zaal
Toegankelijk voor KBN leden vanaf 14 jaar met minimaal groene band

Overige titelsuccessen van René zijn onder andere:

1e plaats Open de Paris
1e plaats Open Nederlands Kampioenschap
1e plaats Open Nederlands Kampioenschap
1e plaats Austrian Open
3e plaats EK

Vanuit Congo!

Elise Brandwijk is een trouw Shu Ken Ma Shi lid maar kan de komende periode niet meer trainen vanwege haar werkzaamheden bij Artsen zonder Grenzen in Congo. Zij doet in onderstaande mail iedereen de groeten vanuit Congo!

Hoi allemaal.

Een beetje verlate reactie van mij op jullie mailtjes... maar dat krijg je in congo, waar internet niet zomaar overal voorhanden is. Het vorige project waar ik zat was een chirurgisch kamp, voor vrouwen met fistula. Ik heb geen medisch achtergrond maar doe de logistieke dingen die te maken hebben met (drink) water en sanitatie. De vrouwen moeten voor en na hun operatie zo'n 8 liter water per dag drinken, dus dat is nogal wat.

Nu zit ik in een project op de grens met de provincie zuid-kivu, voor vluchtelingen die het geweld daar zijn ontvlucht. Hier hebben we wel internet (via de sataliet). Dus dat maakt contact houden met het thuisfront een stuk gemakkelijker. Ik blijf hier nu maar zo'n 2 weken, want mijn baan is een soort van water en sanitatie "adviseur" voor de provincie katanga. Binnen AzG heet dat "flying watsan" dat houd letterlijk in dat ik tussen de verschillende projecten heen en weer vlieg, al is dat in de praktijk ook veel in de auto zitten want niet alle projcten zijn per vliegtuig te bereiken.

Maar goed, vandaar dus dat mails soms wat verlaat doorkomen. Al lijkt nederland ineens weer heel dichtbij als er gewoon internet en zelfs skype is.

Groetjes en train ze vanavond! *Elise*

Sensei Frans Baggen opent Bouwproject

Donderdag 9 september heeft onze sensei op uitnodiging van de Utrechtse Scholen Vereninging op spectaculaire wijze een bouwproject geopend aan de Frans Halsstraat te Utrecht in de wijk Wilhelminapark. De kinderen van deze basisschool hadden zich verzameld op het schoolplein om te komen kijken naar hoe Bob de Bouwer niet in staat bleek zelf door een stapel beton heen te komen. Hij had wel het gereedschap, maar mistte de juiste techniek. Daarom riepen de kinderen gezamenlijk luid om de hulp van Sensei Frans Baggen. Deze kwam laten zien hoe je met de juiste techniek, concerntratie en beheersing helemaal geen gereedschap meer nodig hebt (zie foto).

Strip

In de Spotlights: Roel Steenbergen

Deze maand staat niemand minder dan Roel Steenbergen in de spotlights. Roel woont in Utrecht samen met Irene en hun kinderen Merle(4) en Joek(1) en werkt als productmanager voor de centrale ICT organisatie van Rabobank. Op de vraag naar zijn leeftijd antwoorde hij: "Als we niet op band maar puur op leeftijd zouden moeten staan dan denk ik dat ik vooraan zou staan". Dat zal vast wel meevallen Roel!

Hoe ben je met karate begonnen?

Ik was gestopt met zwemmen, dat ik altijd vrij fanatiek heb gedaan en zocht daar iets heel anders voor. Bij voorkeur iets waar ik echt nog heel veel nieuwe dingen zou kunnen leren en wat je op individueel niveau maar wel in groepsverband zou kunnen doen. Al vrij snel kwam ik weer bij een budosport uit en daar ben ik naar gaan zoeken. Ik had niet gelijk karate als enige bedacht maar ben gaan zoeken op internet. Na vrij veel te hebben gelezen wilde ik wat proeflessen gaan doen. Als eerste kwam ik wel bij shu ken ma shi en dat voelde eigenlijk wel gelijk goed. Andere proeflessen zijn er niet meer van gekomen.

Wat vind je van karate?

Ik had net na mijn studietijd ook al eens 2 jaar aan karate gedaan, wel een heel andere stijl en was daar mee gestopt omdat ik het gedrag van enkele toonaangevende leden niet vond passen bij de filosofie die er wel in de dojo werd gepredikt. Dat voelde niet goed toen, zeker niet toen ik merkte dat ik op een gegeven moment in het dorp waar ik woonde er op werd aangekeken.Ik ging dus weer voetballen en zwemmen. Maar ik heb puur voor oosterse vechtkunsten altijd veel belangstelling gehad en er over gelezen. De roman over musashi of moesasji (tip) heb ik vroeger bv wel 4 keer gelezen, nu ben ik, echt heel toevallig, ook bezig met het echte werk van deze japanse samoerailegende: "een boek van vijf ringen".

Wat wil je bereiken in het/met karate?

Ik hoop ooit een moment te bereiken dat ik een flink aantal van de technieken onbewust goed en op het goede moment uitvoer in bv kumite (dus in onverwachte situaties). Ik besef me dat dat nog heel ver weg is...maar ja, je moet een doel hebben he.

Wat vind je het leukst aan karate?

Dat zijn wel meerdere dingen: dat je elke keer iets nieuws leert of dat er wel een kwartje valt bij iets dat je al tijden doet. Verder vind ik het inderdaad leuk dat er ook een filosofie achter zit waar je je, als je dat wilt, ook in kunt verdiepen. Je traint zo toch een beetje je lichaam en je geest. Ik vind het wel een goede aanpassing dat kumite een iets belangrijkere rol is gaan spelen omdat dat voor de dangraden een eis is geworden. De mix op de trainingen is daarin verbeterd voorzover ik het kan beoordelen natuurlijk want ik sta met net 2 jaar nog behoorlijk aan het begin. En als laatste heel praktisch: je traint je hele lijf en er zijn niet veel sporten waar je dat ook zo bewust doet

Agenda

** Introductiecursus SKMS vanaf 6 oktober (ma-wo 19:00-1930)*
** WK Senioren, Belgrado 27 t/m 31 oktober 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