Shu Ken Ma Shi

Clubkrant

Nummer 61- November 2010

珠研磨師

Nieuwe maandelijkse rubriek in de clubkrant!

Benieuwd naar interessante feiten over karate en jouw lichaam? Lees er iedere maand iets nieuws over in de SKMS clubkrant! (pagina 2)

Happy Birthday!

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

Kyugraadexamens in zicht!

In december is het weer zover. Het moment waar velen van jullie naartoe heben getraind: De kyugraadexamens. Ben je van plan om mee te doen? Lees dan op pagina 2 hoe je je op kunt geven!

Verder in dit nummer:

Overig nieuws en belangrijke mededelingen (pagina 2)
Clinic René Smaal! (pagina 2)
Deze maand in de spotlights: Anissa Hatrouf (pagina 4)
De avonturen van Karatekid 168 (pagina 3)
Quote (pagina 4)
De agenda (pagina 4)

Deze clubkrant is mede mogelijk gemaakt door:

hal allergy
therapeutic vaccines

Nieuws en belangrijke mededelingen

Kyugraadexamens
In decemer is het weer zover; de kyugraadexamens. Wil je deelnemen, lever dan je KBN paspoort en je examenformulier uiterlijk maandag 6 december in bij Frans (of bij een van de andere lesgevers). Het examenformulier (met daarop het examenprogramma) en de beoordelingscriteria kun je vinden onder curricullum. De kyugraadexamens zijn geplanned op de volgende data:

Utrecht: *Maandag 13 december - jeugd: 18.45 - 19.30 volwassenen examen doen t/m groen: 19.30 - 20-30 volwassenen examen doen vanaf groen: 20-30-21.30*
Harmelen: *Vrijdag 17 december - jeugd: 16.00 - 16.45 (In Harmelen hoef je je niet vooraf in te schrijven)*

Clinic René Smaal

Het is ons ondanks zijn drukke programma 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 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 (open vanaf 9.00)
Gymzaal Stedelijk Gymnasium Homeruslaan 40 Utrecht
(ingang Minervaplein)
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
vanaf14 jaar met minimaal groene band

Overige titelsuccessen van René zijn onder andere:
1e plaats Open de Paris, 1e plaats ONK, 1e plaats Austrian Open en 3e plaats EK

Verjaardagen

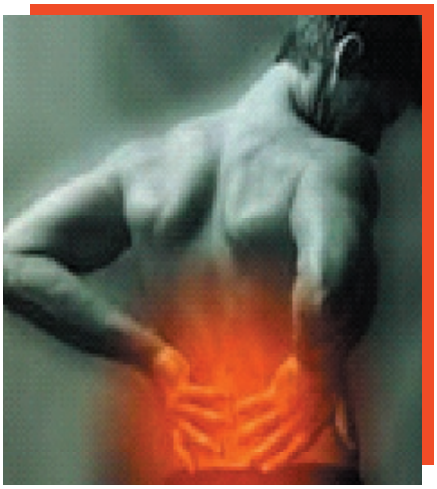
November

05. Jeroen Heikes
06. Tobias Dansen
15. Wen Liem
19. Gjalt van Hes
22. Thieu Klever
24. Ilias Sabahi
25. Charlotte Poulisse
29. Kjeld Baggen

Op 28 september 2010 zijn SKMS lid Toon en zijn vrouw Ellen de trotse ouders geworden van een dochtertje die de naam Noa draagt. Gefeliciteerd!

Wist je dat...

- **84%** van de bevolking wel eens last van zijn of haar rug heeft!
- Chronische lage rugklachten afnemen en worden voorkomen door het trainen van de rugspieren!
- Uit een recent Spaans onderzoek is gebleken dat door krachttraining de rugklachten daalden met **80%.**



Ter verbetering van de spierkracht:
Bij alle oefeningen + tillen is het belangrijk dat er een voorspanning gemaakt wordt. Dit doe je door de navel iets in te trekken en zo de buikspieren aanspant.

1. Hyper extension
Op je buik gaan liggen en met gestrekte armen en benen omhoog komen (let op voorspanning)

2. Superman
Ga op handen en knieen zitten. Zorg ervoor dat de handen onder de schouders staan en de knieen onder de heupen. (let op voor spanning)
(Hou de oefening bovenaan 10 seconden vast, herhaal dit 10 x)

3. Pelvic Bridge
Ga op je rug liggen. Zet de voeten plat op de vloer (maak voorspanning) en duw de heupen richting het plafond. (Hou boven aan de beweging 10 seconden vast. Herhaal dit 10 x). Je kunt dit uitbreiden door een been uit te strekken. Let er wel op dat de knieën gelijk blijven. leukst

4. Planken
Steun op de tenen en op de ellebogen. Zorg ervoor dat de buikspieren goed zijn aangespannen. (voorspanning maken). Als de oefening te zwaar is, breng dan de billen iets verder omhoog.
(houd de beweging 10 seconden vast en herhaal dit 10x)

Met dank aan Brigitte van Engelen

Strip

In de Spotlights: Anissa Hatrouf

Deze maand staat SKMS lid Anissa Hatrouf in de spotlights. Ze traint nog niet zo heel lang bij Shu Ken Ma Shi, des te meer reden om meer over haar te weten te komen! Anissa is geboren op 9 juli 1999 en woont in Utrecht. Ze zit op "De Lucasschool" en wel in groep 7 al!

Hoe ben je met karate begonnen?

Mijn vader had al eerder aan karate gedaan op een andere school en hij wilde het weer gaan doen. Zo is hij uiteindelijk bij Shu Ken Ma Shi terechtgekomen. Ik en mijn broertje zijn een keertje komen trainen en we vonden het allebei hartstikke leuk!

Wat vind je van karate?

Ik vind karate heel erg leuk! Het leukst vind ik dat je leert hoe je jezelf moet verdedigen, er zijn veel verschillende manieren hoe je iets kunt doen. Vooral de technieken zelf vind ik in karate het meest interessant. Wel vind ik karate soms heel zwaar. Maar ik denk dat ik gewoon moet blijven trainen en oefenen.

Wat wil je bereiken in het/met karate?

Dat weet ik wel! In december wil ik meedoen met de examens en ik hoop dat ik de gele band dan kan halen. Ik vind het wel erg spannend en ik hoop dat ik slaag! Later zou ik het heel leuk vinden om karateles te geven aan kinderen. Niet in een eigen school maar op een bestaande karateschool, zoals dat ook bij Shu Ken Ma Shi wordt gedaan.

Wat vind je het leukst aan karate?

Alles aan karate vind ik heel leuk maar het leukst vind ik de kata's. Daarin draait het ook veel om techniek en dat vind ik juist zo interessant. Omdat je kata ook alleen loopt is het makkelijker om ze thuis te oefenen en dat doe ik wel eens. Vooral nu de examens er bijna zijn zal ik thuis nog maar oefenen!

Quote van de maand!

Tijdens de warming-up onder leiding van Gert-Jan, ziet hij Sammy, naar aanleiding van een oefening, iets ambitieus proberen...

Gert-Jan: *'Om dat te kunnen moet je oneindig snel van been wisselen en dat is onmogelijk...'*
Sammy: *'Maar ik ben Sammy!'*

松濤館

Agenda

** Belgium Open 2010, 14 november 2010*
** NK jeugd Kata, 27 november 2010*
** NK jeugd Kumite, 28 november 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.De nieuwe rubriek over feiten over het menselijk lichaam maakt zijn debuut in dit nummer! Heb je zelf leuke ideeën of heb je een verslagje dat geschikt is voor de clubkrant? Stuur dan een mailtje naar clubkrant@shukenmashi.nl