Clubkrant Shu Ken Ma Shi

Oktober 2012

In deze editie:

- Verslag van clinic Rene Smaal
- Verslag van Ingmars reis naar China
- Komende activiteiten
- Verjaardagen

Flitsende kumite-les van René Smaal, 29 september

Door Siewert van Otterloo

De week ervoor won wedstrijd-karateka en kumite-expert René Smaal nog de open Duitse kampioenschappen, en hij is al druk bezig met de voorbereiding voor de wereldkampioenschappen in November in Parijs. Toch wist René tijd te maken voor een clinic bij Shukenmashi op zaterdagochtend 29 september. De clinic was goed bezocht met meer dan 20 deelnemers van zowel Shukenmashi als daarbuiten.

Het thema van de clinic was contragewicht en werd langzaam opgebouwd. Met zowel arm en beentechnieken deed René voor hoe je je lichaam kunt gebruiken als tegengewicht om technieken makkelijker en sneller te maken. Bij een stoot gebruik je je andere arm om snel weer afstand te maken. Bij een beentechniek deed hij voor hoe je door je armen te gebruiken sneller weer terug komt. Net zoals in vorige lessen benadrukte hij het belang van ontspannen bewegen: hierdoor ben je sneller en sla of schop je ook niet te hard. Bij een kumite-wedstrijd wil je tenslotte punten scoren, niet je tegenstander beschadigen. Erg

opvallend was een oefening om tegen een ballon aan te schoppen. Alle deelnemers hadden gelukkig veel controle en er is slechts 1 ballon gesneuveld.

De finale van de clinic bestond uit een groepsoefening waarin telkens één persoon zo snel mogelijk vier of meer technieken om meerdere tegenstanders uitvoerde. Zoals René het uitlegde: “In deze oefening is het net als in het echte leven: je weet je einddoel, maar er zijn soms obstakels tussen jou en je doel. Ga gewoon één voor één de obstakels langs en bereik daarna je doel”. Een mooie afsluiter van een clinic die veel te snel voorbij ging.

Verjaardagen

Oktober

2 Linda Bakker
9 Thomas Spruijt
Clemens Bossert
11 Thibaut Niels
Meindert Wolters
15 Rob van Bijnen
18 Boris Baggen
19 Sammy Hertog
24 Ahlam Elyaakoubi
26 Gala Kuzmicheva
28 Abdellatif Ayachi
29 Ingrid Schuringa
31 Katell Lavéant

November

2 Quinte Wesselink
9 Sebasian Bican-Miclescu
15 Wen Liem
19 Gjalt van Hes
22 Thieu Klever
24 Ilias Sabahi
26 Marco Bommeljé
29 Laurens Hoogenboom
Kjeld Baggen

Chinareis

Door Ingmar Bloemendal

Na mijn besluit om tussen mijn opleidingen in een tussenjaar te nemen, leek het me geweldig om een verre reis te maken. In eerste instantie was het plan vrijwilligerswerk te doen, maar tijdens mijn oriëntatieperiode kwam ik een school voor Chinese vechtkunst in Yangshuo, in het zuiden van China tegen. Aangezien ik (relatief) kort geleden met karate ben begonnen bij Shukenmashi en ik het enorm naar mijn zin heb, leek twee maanden martial arts doen in China mij een perfecte trip.

Na de eerste week kwamen er langzamerhand andere studenten binnendruppelen, het merendeel, verbazingwekkend genoeg, waren Nederlanders. Dit beviel me toch beter, aangezien het de aandacht van de meester een beetje verspreid en ik wel wat gezelschap kon gebruiken. Na de tweede week taiji training, waarin ik me vooral richtte op de basisoefeningen en het eerste deel van de vorm, ben ik ook begonnen met nunchaku training. Hoewel het geen wapen is wat binnen taiji gebruikt word, doceert de meester het toch, aangezien het goed is voor een sterk bovenlijf, soepelheid en vloeiende bewegingen. Ook is het erg

prettig wat afleiding te hebben van de vorm. De school is gelegen in Yangshuo, Guangxi, in het zuiden van China. Een prachtig gebied met een subtropisch klimaat, vooral bekend om het karstgebergte, waardoor het erg populair is bij rotsklimmers. Alleen al voor de omgeving kan ik een bezoek aan de regio van harte aanbevelen! Ook de grote rivieren in de omgeving zijn in heel China bekend.

Ik heb in overleg met de school besloten om mij in die twee maanden te richten op een Chen Taiji vorm en daarnaast met nunchaku te oefenen. Mijn Chinese 'sifu' was meester Wang Zhiping. De Chen stijl van taiji is de oudste vorm en stamt volgens de Chen familie geschiedenis uit de 13e eeuw en werd in de 16e eeuw uitgewerkt door Chen Wangting. Hij haalde elementen uit 16 verschillende vechtstijlen en kernprincipes uit Chinese geneeskunst en combineerde deze in zijn vechtkunst. Chen stijl taiji is vooral bekend om de cirkelvormige bewegingen en afwisseling van langzame en snelle bewegingen.

De school bestond uit een groot, overdekt oefenterrein vlak buiten het stadje. Het is meer dan groot genoeg voor de oefeningen, ideaal gelegen en met wat rustgevende Chinese muziek op de achtergrond, een geweldige plek om te trainen. Het enige nadeel was het nabijgelegen meertje en de muggenkolonie die zich daar had gevestigd. De permanent aanwezige fles Deet mocht niet baten.

Mijn dagelijkse routine bestond uit twee trainingen per dag van ongeveer 2,5 uur, 5 dagen per week, met op zaterdag een ochtendtraining. Het schema was zo intensief dat ik de eerste paar weken naast de training niet veel meer heb gedaan dan eten en slapen. De eerste week van mijn training was ik de enige student. Hierdoor voelde ik me in eerste instantie wat ongemakkelijk, maar de meester is een goedlachse man en ik voelde me gauw op mijn gemak. De school was een aantal jaar eerder enorm groot en succesvol, tot de meester besloot dat hij grote groepen niet genoeg aandacht kon geven en

sindsdien geeft hij niet meer dan acht mensen tegelijk les. Ook is er een groot aantal mensen die voor een aantal dagen of weken komen trainen, maar de minimale tijd om een volledige vorm te leren is een maand.

Na de eerste week kwamen er langzamerhand andere studenten binnendruppelen, het merendeel, verbazingwekkend genoeg, waren Nederlanders. Dit beviel me toch beter, aangezien het de aandacht van de meester een beetje verspreid en ik wel wat gezelschap kon gebruiken. Na de tweede week taiji training, waarin ik me vooral richtte op de basisoefeningen en het eerste deel van de vorm, ben ik ook begonnen met nunchaku training. Hoewel het geen wapen is wat binnen taiji gebruikt word, doceert de meester het toch, aangezien het goed is voor een sterk bovenlijf, soepelheid en vloeiende bewegingen. Ook is het erg prettig wat afleiding te hebben van de vorm.

Na twee geweldige maanden in Yangshuo, heb ik veel geleerd, zowel fysiek als mentaal en, hoewel taiji misschien niet mijn stijl is, heb ik er toch een hoop aan overgehouden. Meester Wang was een geweldige leraar en ik heb enorm genoten van mijn tijd in China.

Mocht je geïnteresseerd zijn, de school heeft een website, maar die is enorm gedateerd: www.chinasouth-taichi.com. De algemene informatie over taiji is correct, maar meester Wang geeft tegenwoordig alleen les en laat een beperkt aantal studenten tegelijk toe.

De activiteitenkalender

Pak je agenda, houdt de pen in de aanslag, dit zijn de komende activiteiten die je niet mag missen!

Stage Sensei Pascal Lecourt
bij Dokan, Zeist en Karateschool van Galen, Den Haag

In het weekend van 6 en 7 oktober 2012 komt Sensei Pascal Lecourt wederom naar Nederland. Deze internationale instructeur is al regelmatig te gast geweest bij Dokan in Zeist en Karateschool van Galen in Den Haag. Sensei André Brockbernd (Zeist) en Sensei Hans van Galen (Den Haag) zijn dit weekend gastheer voor een zeer inspirerende Franse karateleraar. U wordt hierbij van harte uitgenodigd om u hiervoor aan te melden: www.dokan.nl.

Goju-stage

Dankzij Janwillem heeft een Goju karateleraar zich bereid verklaard op 3 november bij ons in de dojo een les te komen verzorgen omtrent de stijlkenmerken van zijn stijl. Deze training zal toegankelijk zijn vanaf groene band. Hou deze datum dus alvast vrij in je agenda!

Zoals je ziet is de clubkrant qua lay-out danig gewijzigd. Ik ben nog zoekende waar ik de krant heen wil brengen, dus heb je ideeën: neem contact op! Rechtstreeks of via clubkrant@shukenmashi.nl

Laura Meijer