Clubkrant Shu Ken Ma Shi

December 2012

In deze editie:

- Komende activiteiten
- Verslag van de Goju-stage
- Dojo-etiquette
- Karatekid168
- Een nieuwe SKMS-er
- Verjaardagen

De activiteitenkalender

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

Kyugraad examens, 14 & 17 december

De Kyugraadexamens in december zijn op maandag 17 december. Voor de volwassenen tot groene band examen beginnen deze rond 19.30 uur. Daarop aansluitend zijn de examens voor blauwe band en hoger. Meestal beginnen we daarmee iets later dan 20.30, maar kom op tijd. Je wordt geacht zelf je warm-up te verzorgen. Als je examen wilt doen (niet verplicht) moet je minimaal een week vantevoren dus uiterlijk op 10 december je examenformulier bij een van de lesgevers hebben ingeleverd. Je kunt dit formulier downloaden vanaf deze site of meenemen in de les. Er zijn geen kosten aan het examen verbonden.

In Utrecht zijn de examens voor de jeugd op maandag 17 december vanaf 18.45 uur

In Harmelen zijn de examens voor de jeugd op vrijdag 14 december vanaf 15.45 uur

De jeugd hoeft zich niet vooraf in te schrijven.

Kerstvakantie

In verband met de kerstvakantie is er van vrijdag 21 tot en met zaterdag 5 januari geen karateles. De eerste les van het nieuwe jaar is dus weer op maandag 7 januari.

Marchini gaat niet door

In de vorige editie lazen wij het uitgebreide verhaal van Jan Willem, Elmo en Michel in Karlsruhe bij een stage van Marchini. Het doel was om in februari opnieuw bij Marchini te trainen, bij de thuisclub van Michel. Helaas kan dat door te weinig inschrijvingen niet doorgaan.

Goju-stage Bart Pekel

Door Ivar de Leeuw

Op zaterdag 3 november heeft Goju-leraar Bart Pekel een stage verzorgd bij Shukenmashi. Wij hebben op deze dag kennis mogen maken met Goju-karate. Na afloop is de Shukenmashi club met Bart Pekel gaan eten bij eetcafe Bram.

Bart Pekel heeft een zeer interessante les gegeven. Hij heeft ons verteld over de oude mythe hoe Goju-karate is afgesplitst van de andere vormen van karate. In een korte trainingstijd heeft Bart Pekel ons een klein deel van Goju-karate laten beleven. De Goju-methodiek is compleet anders dan die van Shotokan-karate, zoals wij die beoefenen bij onze club. Dat is zeer goed te zien aan de soepelheid waarmee Bart Pekel ons probeert te laten bewegen. Als je dat vergelijkt met Shotokan-karate proberen wij juist zo stevig als een huis te staan.

Een van de verschillen tussen Goju-karate en Shotokan-karate die zeer opviel tijdens deze stage van Bart Pekel was de afstand tussen jezelf en je trainingspartner. Alles wat jij doet is een armlengte van je trainingspartner verwijderd. Door deze kleine afstand is het contact tussen jou en je trainingspartner gericht op het afbuigen van zijn aanvallen. Hierbij wordt het contact tussen jouw pols en de pols van jouw trainingspartner benut om elkaars aanvallen af te wenden en direct weer terug te komen met dezelfde arm.

Bij de warming-up waren de oefeningen ook een manier van krachttraining door jouw pols en de pols van je trainingspartner om de beurt om te draaien met een constante kracht die naar binnen of naar buiten drukt. Bart Pekel gebruikt bij de warming-up en de rest van de training zijn ademhaling heel diep en op een manier zoals heel

Shukenmashi nog nooit meegemaakt heeft. Waar wij onze kracht halen uit de heup en de stevigheid van onze stand benutten, kantelt Bart Pekel zijn heup constant om daar de kracht van het afbuigen te gebruiken. Dit is voor ons een zeer interessante manier en een duidelijk voorbeeld van een andere trainingsmethodiek.

Onze sensei Frans Baggen heeft na deze zeer interessante stage duidelijk gemaakt dat wij zeer vereerd zijn met deze stage en dat het een mooie kans is om eens te kunnen zien hoe buiten Shotokan-karate getraind wordt.

Een stukje Dojo-etiquette

Voor de meesten van ons is dit een bekend verhaal, voor sommigen zijn er misschien een aantal oja-momenten, maar dit verhaal is toch voornamelijk bedoeld voor de nieuwe leden.

Persoonlijke hygiene

We trainen in een schone witte gi, ons karatepak, die we dichtbinden met een band in de kleur van onze kyu- of dan-graad. Aan de gi zijn een aantal eisen verbonden qua lengte etc, kijk daarvoor op de website. De meisjes en vrouwen dragen onder het karatepak een wit effen t-shirt. Voor vrouwen wordt borstbescherming van harte aanbevolen. Sieraden moeten uit/af, en als dat niet kan dan moeten ze worden afgeplakt, om ieders veiligheid. Lang haar binden we in een staart, zodat we daar geen last van hebben tijdens het trainen. Ook zorgen we ervoor dat onze nagels kort geknipt zijn, krabben laten we aan lieve katjes over.

Groeten

Groeten doen we om verschillende redenen, het markeert een activiteit, het is een uiting van respect en het leert ons focussen op wat we gaan doen of net hebben gedaan. We doen dit staand met een buiging (Rei) of vanuit Seiza. Wanneer je staande groet, plaats je de beide handen op de bovenbenen met de vingers gestrekt. Je pink bevindt zich "op de naad" aan de zijkant van je broek. Je buigt met een rechte rug waarbij je

hoofd als het ware gefixeerd op de romp blijft staan (geen knik in de nek). Wanneer je vanuit Seiza (geknield zitten, voeten vlak en rug recht) buigt, heb je de handen op je bovenbenen vlak boven de knie met je vingertoppen naar binnen. Ook hier buig je zoveel mogelijk met een rechte rug naar voren, met dit verschil dat de handen naar elkaar toe van de knieën afglijden. Terwijl de beide handen met de vingertoppen van wijs- en middelvinger contact met elkaar maken raak je lichtjes de grond.

Maar wanneer groeten we? We doen dat bij het binnenkomen en verlaten van de Dojo. Je markeert voor jezelf je aanwezigheid in de Dojo. Voordat je de Dojo in gaat, en voordat je de ruimte weer verlaat, groet je (staand).

Bij het begin én einde van de les. Dit zijn uiteraard belangrijke markeringsmomenten. We stellen ons op in een kwart-cirkel. De hoogste banden staan vooraan en de laagste achteraan. Als je dezelfde band hebt, dan staat degene die de band het langst heeft voor. Heb je dezelfde band op dezelfde datum gehaald dan staat de oudste vooraan.
We beginnen met het Mokuso, dat wordt aangekondigd door de hoogst aanwezige zwarte bander, met de woorden "Mokuso" (waarop een korte stilte van ongeveer 30 seconde volgt) en afgesloten met de woorden "Mokuso jamé".
Daarna groeten we drie maal:
Shomen ni rei (= groeten naar voren), waarmee je jezelf bewust plaatst voor de opdracht die de vlag stelt: het te willen werken aan het slijpen van het ruwe materiaal dat je bent. Je staat hier eveneens even stil bij jou voorgangers in het karate-do die het mogelijk hebben gemaakt dat jij nu op jou beurt die Weg kunt bewandelen.
Sensei ni rei (= Groeten naar de lesgevers), zij die de moeite nemen om jou de gelegenheid tot leren en ontwikkelen te bieden. Dat impliceert de bereidheid van ganser harte aan hun opdrachten te willen voldoen. Niet uit onderdanigheid, maar vanuit je bewuste beslissing om je maximaal in te zetten om het uiterste uit de door hen aangeboden les te willen halen.
Otogai ni rei (= groeten naar de aanwezigen), je trainingsmaatjes,

degenen met wie je samen de training ondergaat. Je staat even stil bij het feit dat de gezamenlijke energie die je samen opbouwt jou tot grote hoogte voert en je erkent en bevestigd daarmee eveneens jouw verantwoordelijkheid in het bijdragen daaraan.

Mocht je onverhoopt toch te laat komen, dan loop je niet zomaar de les binnen. Ga in stilte geknield bij de ingang zitten en neem voor jezelf een Mokuso moment. Wacht totdat de lesgever je opmerkt en naar je groet. Je maakt dan een buiging, staat op, buigt nogmaals en dan kan je met je warming-up beginnen.

Je groet eveneens wanneer je met een trainingspartner gaat samenwerken in bunkai, enbu of kumite vormen, en vervolgens wanneer je wisselt van partner of wanneer de oefening of demonstratie afgesloten wordt. Een markeringsmoment waarin je elkaar belooft respectvol en binnen het raamwerk van de geldende normen te zullen werken.

Natuurlijk groeten we ook aan het begin en aan het einde van een kata. Dit markeringsmoment behoort immers tot de vorm van de kata.

JWB 22-10-'12

Een nieuwe ShuKenMaShi-er!

Elk nieuw lid bij ShuKenMaShi krijgt hier de kans om zichzelf even voor te stellen. Deze maand is dat Antoine Hubert.

Antoine is begin oktober voor zijn vriendin naar Nederland gekomen vanuit Parijs, Frankrijk. In Parijs heeft hij Taalwetenschappen en Economie gestudeerd. Het zijn juist zijn talen waardoor hij nu bij hetzelfde bedrijf werkt als zijn vriendin, een bedrijf in medische technologieen, bij de klantenservice.

Eenmaal in Utrecht wilde Antoine opnieuw beginnen met hobby's uit zijn jeugd, zo ook karate. In Parijs was hij actief in het shotokan karate van zijn 8e tot ongeveer zijn 13e. Toen kwam de pubertijd, de middelbare school en allemaal andere interesses, waardoor het karate niet meer onderdeel was van het dagelijks leven. Maar hier in Nederland wilde hij het weer oppakken. We kennen hem met een witte band, omdat hij opnieuw wil beginnen. En omdat de blauwe nog in Frankrijk ligt… In december gaat Antoine examen doen, om te bepalen op welk niveau hij nu zit.

Shukenmashi was de eerst hit op Google, toen hij ging zoeken naar een karateschool in Utrecht, en het bevalt hem goed: leuke mensen en leuke docenten. In het begin was hij een beetje nerveus, maar inmiddels voelt hij zich welkom. En het karate zelf? '*It's like cycling, you won't forget*'

Ben jij nieuw bij ShuKenMaShi? Laat het me dan even weten! Dan kom jij in een volgende clubkrant!

Verjaardagen

December

12 Per Meininger
18 Bas Vernooij
19 Ivo Griffioen
29 Vincent Hoogenboom
Kevin Nieuwenhuijs
31 Ivar de Leeuw

Januari

14 Michel Sontrop
30 Alexey Kuzmichev Jr.

Heb je ideeën, opmerkingen, aanmerkingen of wat dan ook? Neem contact op! Rechtstreeks op een training of via clubkrant@shukenmashi.nl

Laura Meijer