Clubkrant Shu Ken Ma Shi

Januari 2013

In deze editie:

- Verslag van kyu-graad examens
- Examenuitslagen
- Aanwezigheidstop 10
- Karatekid 168
- Een nieuw SKMS-lid
- Verjaardagen

Verslag van kyu-graad examens

Door Laura Meijer

De laatste maandag voor de kerstvakantie, 17 december, en voor de jeugd in Harmelen op vrijdag 14 december, stond het kyu-graad examen op het programma. Iedereen heeft daar hard voor getraind en was er dan ook helemaal klaar voor.

De jeugd in Harmelen was het eerst aan de beurt om examens te doen. Ze lieten onder grote tijdsdruk een geweldig examen zien, met prachtige vliegende sprongen en zijwaartse trappen. Huub en Niek kregen een speciale eervolle vermelding vanwege het feit dat zij maar liefts 93% van alle jeugdlessen hebben gevolgd, dus zowel in Harmelen als in Utrecht. Zij mochten daarom (net als Ivar op maandagavond) een glimmende beker in ontvangst nemen met daarop de vermelding van hun naam en de ere-titel "toptrainer 2012"

In Utrecht was de jeugd warm om 18.45, waar een grote bal al goed voor is... En met nog een korte, extra warming-up van Hubert ging het examen van start. Alle oefeningen die tijdens de trainingen zijn uiteraard veelvuldig tijdens de trainingen naar voren gekomen, de kata's waren bekend, eigenlijk niets nieuws. Maar zo'n examen is wel het moment dat alles goed moet gaan, voor de jury die alles ziet, en ook voor alle vaders, moeders, broers, zusjes, opa's, oma's en vrienden die juist nu zijn komen kijken hoe het gaat. En dat maakt zo'n examen natuurlijk extra spannend. Maar de jeugd heeft het prima gedaan! Ze zijn allemaal geslaagd, kijk maar op de foto hoe trots ze zijn! Nogmaals: van harte gefeliciteerd!

Nadat de jeugd met de jury op de foto is gezet, waren de volwassenen aan de beurt. Omdat er slechts een klein groepje voor blauw en hoger op ging, is alles bij elkaar gezet. Ook nu veel publiek,

uiteraard wat familie en vrienden, maar vooral veel mede SKMS-ers die hun collega's kwamen aanmoedigen. Michel, die geen examen kwam doen, moest toch het hele programma doorlopen en heeft dus eigenlijk een extra training gedaan. Voor een aantal was dit het eerste examen bij Shu Ken Ma Shi, en dat gaf een extra dimensie. Alles is voorbij gekomen: kihon, kata, de heupposities en verschillende partner-oefeningen. Gelukkig liet Sensei Frans de befaamde 'riedel' buiten het programma.

Fabian, Dylan en Maarten hebben een mooie gele band ontvangen, Maarten zelfs met een hoeveelheid trainingen die op 2 handen te tellen zijn! Marco heeft een prima examen laten zien, net als zijn dochter Vera die al bij de volwassenen traint maar nog bij de jeugd examen mocht doen. Antoine maakte het de jury wel lastig, want in plaats van voor een bepaalde kyu-graad examen te doen, wilde hij graag weten op welk niveau hij zit bij onze club. Immers alle scholen hebben zo hun eigen curriculum, ondanks de internationaal vastgestelde eisen. Maar Antoine mag zich gelukkig prijzen, met een dik verdiende blauwe band waarmee hij zijn niveau van een aantal jaar geleden toen hij stopte met karate, heeft behouden. Hard trainen, power yoga, en nog meer trainen hebben voor Sieuwert het gewenste resultaat opgeleverd, een bruine band!

Na het examen moest voor de volwassenen uiteraard nog de winnaar van de aanwezigheidstop 10 gehuldigd worden. Bij de jeugd had dat bij het examen in Harmelen al plaats gevonden. Met een ruime voorsprong op nr. 2 is Ivar de onbetwiste nummer 1. Wie gaat er komend half jaar met Huub, Luuk en Ivar de concurrentie aan? Ook de vrijwilligers van Shu Ken Ma Shi zijn bedankt voor hun inzet en

enthousiasme. Want zonder hen kan Sensei Frans de club niet draaiende houden.

Na het examen was de kerstvakantie aangebroken! De nieuwe slips en banden kunnen in het nieuwe jaar met trots gedragen worden. Gefeliciteerd allemaal!

Examenuitslagen

Gijs v H	1e gele slip	Hidde	1e oranje slip
Faye	2e gele slip	Niek	2e oranje slip
David	2e gele slip	Per	2e oranje slip
Lina	2e gele slip	Michel	2e oranje slip
Jens	2e gele slip	Marco	6e kyu
Jacob	7e kyu	Vera	2e groene slip
Isaak	7e kyu	Quinte	2e groene slip
Huub	7e kyu	Thieu	2e groene slip
Yassin	7e kyu	Kjeld	2e groene slip
Dennis	7e kyu	Kaja	2e groene slip
Gijs W	7e kyu	Isabelle	5e kyu
Maarten	7e kyu	Anja	5e kyu
Fabian	7e kyu	Ilias	1e blauw slip
Dylan	7e kyu	Antoine	4e kyu
Clemens	1e oranje slip	Siewert	3e kyu
Tjerk	1e oranje slip		

Aanwezigheidstop 10

Bij elk examen wordt de top 10 van SKMS-ers die het meest zijn komen trainen bekend gemaakt. Dit jaar werd deze lijst voor het eerst ook bij de jeugd bij gehouden. De lijst is altijd een spannende uitslag, bijna net zo spannend als de examenuitslag zelf. Immers, wie is het meest geweest? Zou ik er zelf in staan, en op welke plaats dan? De presentielijst is voor deze lijst het medium, dus als je komt trainen moet je natuurlijk wel even een kruisje bij je naam zetten! Niet alleen voor de top 10, maar de presentielijst is ook van belang als je examen wil doen. Daar moet natuurlijk hard voor getraind, en vooral op regelmatige basis. Bij de jeugd komt 50% ongeveer overeen met 1x trainen per week. Bij de volwassenen komt 66,6% overeen met gemiddeld 2x trainen per week. De top 10 van december 2012 ziet er als volgt uit:

De winnaars hebben inmiddels hun trofee in ontvangst mogen nemen.

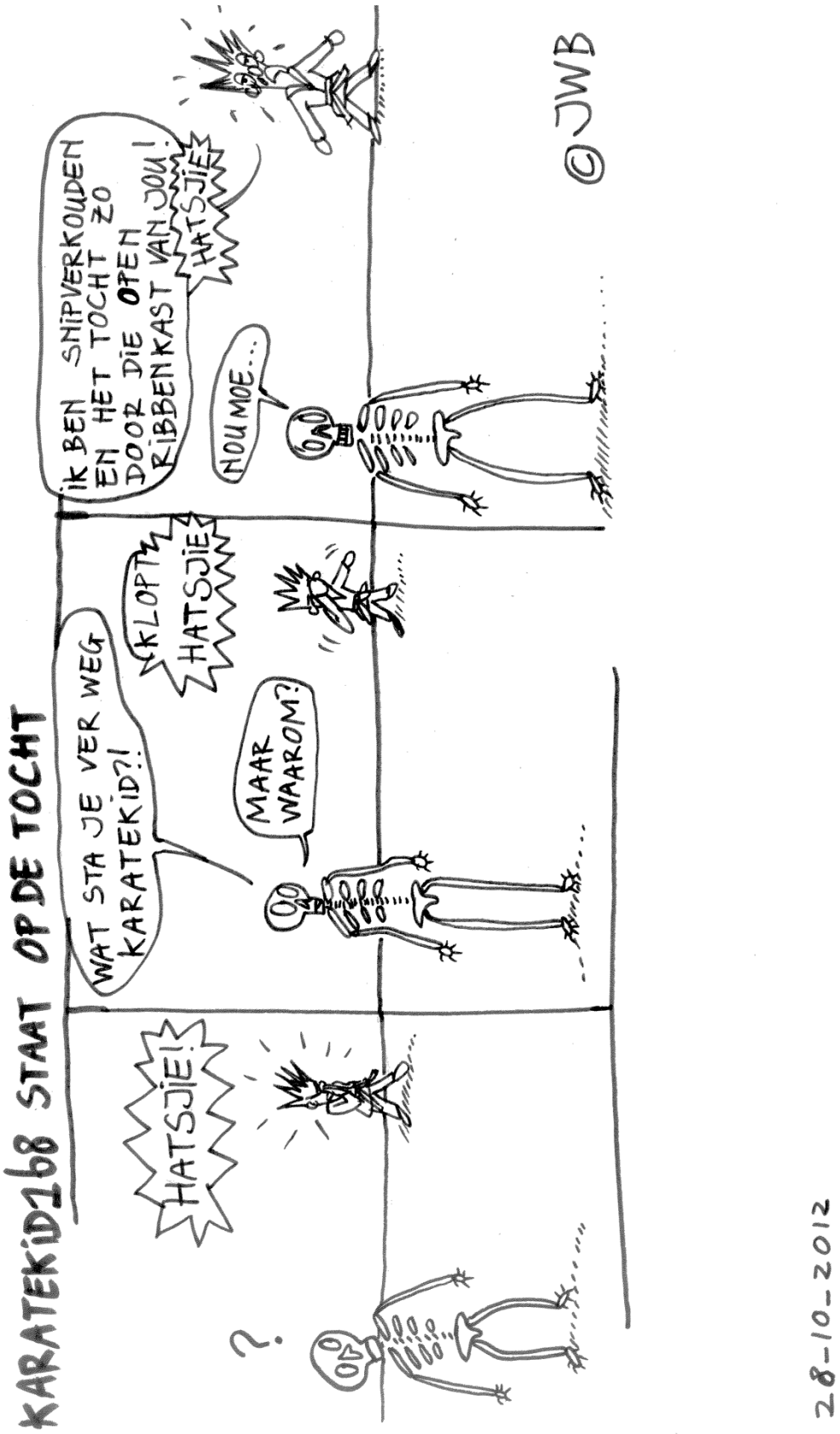
Jeugd:

1 Niek	93%
1 Huub	93%
3 Boris	61%
4 Dennis	54%
4 Thieu	54%
6 Anja	50%
6 Kjeld	50%
6 Anja	50%
6 Gijs	50%
10 Isabelle	46%
10 Ilias	46%
10 Yassin	46%
10 Jens	46%
10 Isaak	46%
10 Jacob	46%

Volwassenen:

1. Ivar	84 %
2. Michel	66%
3. Sieuwert	63%
3. Ingmar	63%
5. Morna	58%
6. Hubert	55%
6. Marco	55%
8. Laura	53%
9. Elmo	50%
10. Thomas	47%

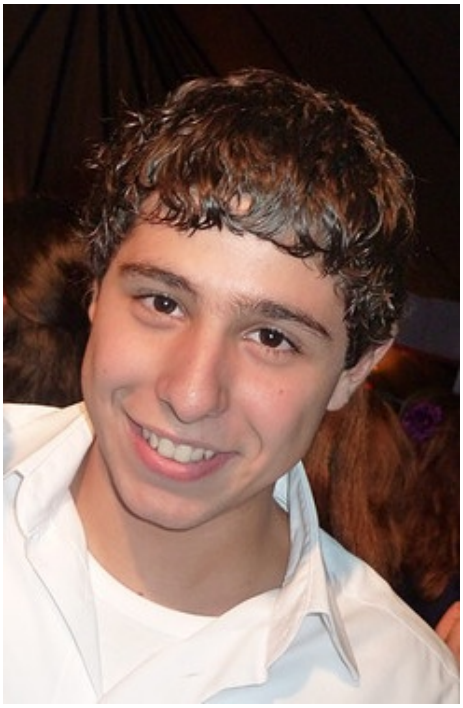
Karatekid 168



Heb jij nog een leuk idee voor de strip? Mail dan naar karatekid168@live.nl

Een nieuwe ShuKenMaShi-er!

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



Samuel is lid van onze club sinds september 2012, en loopt dus al een paar maandjes bij ons in de dojo. Hij is 19 jaar en komt uit Bergen op Zoom.

Inmiddels is hij tweedejaars student Aardwetenschappen, een studie die alleen in Utrecht of Amsterdam gevolgd kan worden. Vanwege het karakter van Utrecht als studentenstad is de keuze hierop gevallen.

De eerste stappen in het karate zette Samuel in Bergen op Zoom, 5 jaar bij Dojo Niko, en nog 2 jaar bij de school gevestigd op zijn middelbare school, Tamashii. Maar die laatste beviel niet zo goed, dus is Samuel gestopt. Met het beginnen van een nieuwe studie kwamen er zoveel zaken op hem af dat het starten met karate een beetje in het nauw kwam. Maar dit najaar was het dan wel zover, na 5 jaar karate-loos te zijn geweest.

Door zijn eerste karateschool werd Shu Ken Ma Shi aangeraden, zodoende is hij hier komen trainen. Het is wel even wennen: bij zijn vorige karatescholen werd statischer en traditioneler getraint, terwijl het bij ons er een stuk soepeler, luchtiger en praktischer aan toe gaat. Het karate is vooral een sportieve aangelegenheid voor Samuel voor een fit en gezond lichaam en hij wil zich daarnaast kunnen verdedigen in ongewenste situaties. Daarnaast wordt je mentaal scherper en rustiger van karate. En *'hoe langer je op karate zit, hoe meer je een fysieke confrontatie uit de weg zal gaan.'*

Verjaardagen

Januari

5 Tjerk Bleeker
14 Michel Sontrop
30 Alexey Kuzmichev

Februari

2 Jochem Bremmen
4 Hidde Bleeker
5 Zyhra Prinsen
15 Michel Bishofberger
16 Lina Tempels
18 Chris van Aart

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

Laura Meijer

hal allergy
therapeutic vaccines