Clubkrant Shu Ken Ma Shi

Juni 2013

In deze editie:

- aankondiging kyu-graad examens
- verslag van clinic Rene Smaal voor volwassenen
- verslag van clinic Rene Smaal voor jeugd en bowlen
- een nieuwe SKMS-er: Esther
- afscheid van Hubert

De activiteitenkalender

De kyugraadexamens aan het eind van het seizoen komen er weer aan. **Deze staan gepland op maandag 1 juli in Utrecht en op vrijdag 28 juni in Harmelen.**

Jeugd Harmelen: Vrijdag 28 juni 16.00 - 16.45 uur

Jeugd Utrecht: Maandag 1 juli 18.45 - 19.30 uur

Volwassenen Utrecht t/m groene band examen: Maandag 1 juli 19.30 - 20.30 uur

Volwassenen Utrecht vanaf blauwe band examen direct aansluitend.

De volwassenen dienen zich minstens een week voor het examen op te geven door een ingevuld examenformulier in te leveren bij een van de lesgevers.

Jeugd hoeft zich niet apart in te schrijven.

Publiek is van harte welkom!

Rene Smaal voor volwassenen; 27 april

Door Morna Isaac

27 April stond in het teken van karate, karate, karate en ook een potje bowlen. Zowel de volwassenen als de jeugd (een primeur!) kregen training van Rene Smaal. Het programma van deze dag begon om 9:30 met een kumite training voor de volwassenen vanaf groene band. Deze keer niet zoals gewoonlijk open voor geïnteresseerden van buiten maar alleen voor Shukenmashi leden, de harde kern dus! De meesten van ons hadden de laatste jaren al een aantal lessen van Rene gehad en konden dus doorbouwen op wat we al eerder hebben geleerd. Rene gaf deze training de week voor dat hij aan het EK zou meedoen, en was dus naar eigen zeggen in topvorm, en in ieder geval enthousiast als altijd.

Als voorbereiding op de EK had hij al zijn favoriete technieken op een rijtje, die wij ook mochten oefenen. Allereerst de indrukwekende techniek waarmee hij twee jaar geleden het EK gewonnen heeft: een mawashi geri jodan gevolgd door draai van een halve slag en dan met een sprongetje een tweede mawashi geri naar de andere kant. Klinkt ingewikkeld, maar na een volgende oefening, van een mawashi geri waarbij men tegelijkertijd naar voren springt en trapt, kregen wij het compliment dat we deze oefening beter uitvoerden dan de Nederlandse kumite selectie!

Na de specifieke technieken gingen we over op tactiek, met een oefening in tweetallen waarbij de opdracht was voor een van de twee om vanuit yoi zo snel mogelijk aan te vallen. Dit om te leren het initiatief te nemen bij het begin van de kumite en onmiddellijk in de aanval te gaan. Tot slot nog wat buikspier oefeningen, het was tenslotte volgende week EK!

Rene Smaal voor de jeugd; 27 april

Door Sabien van der Schoot

Eindelijk mocht ook de jeugd een keer bij René Smaal trainen! René was druk aan het trainen voor zijn Europese kampioenschappen en wilde zijn tips & tricks wel met de jeugd delen. Nou, dat wilden zij ook wel! Na wellicht een slapeloze nacht stonden er 16 jeugdleden te popelen om te beginnen. Eerst konden ze nog even afkijken bij de volwassenen, maar daarna was het toch echt tijd om zelf aan de slag te gaan. En wat een heerlijke en vooral leuke training was het! De training begon zoals altijd met groeten. Toen kwamen er leuke spelletjes om eerst lekker warm te worden. Daarna werd getraind om met gyaku tsuki chudan aan te vallen en vervolgens tegelijkertijd een age uke ter verdediging te maken.

Zodra het tijd was voor een nieuwe oefening werd er afgeteld en probeerde iedereen zo snel mogelijk in de kring te gaan zitten voor de uitleg. Op het laatst lukte dat zelfs in 3 tellen!

Er werd ook nog een wedstrijdje gedaan tussen 2 teams. Iedereen moest eerst de wokkel ontwijken door er overheen te springen of er onderdoor te duiken. Daarna moest een stoot geplaatst worden. Eerst dacht team 1 gewonnen te hebben, omdat zij het eerste klaar waren. Maar… Zij hadden niet allemaal een kiai gemaakt en dus had uiteindelijk team 2 gewonnen!

De mawashi geri werd ook nog getraind. Hoe kun je die nu zo snel mogelijk maken en een punt scoren? En als jouw tegenstander een mawashi geri maakt, hoe ga je die dan verdedigen? En hoe kun je dat nu het beste oefenen: “Pas op voor de wokkel!”

Moe maar voldaan werd aan het eind van de training afgegroet en natuurlijk een mooie foto gemaakt!

Daarna zijn we met z’n allen op de fiets en in auto’s naar Bowling Mitland gereden. Daar hebben we genoten van het bowlen, patatjes en heerlijke salade. En uiteraard van prachtige onvoorziene talenten! Gelukkig hebben we de foto’s nog…

Een nieuwe ShuKenMaShi-er!

Elk nieuw lid bij Shu Ken Ma Shi krijgt hier de kans om zichzelf even voor te stellen. Deze maand is dat Esther.

Esther is 24 en afkomstig uit Ede. Op haar 18e is ze bij haar oom en tante gaan wonen in Utrecht en heeft hier de havo afgemaakt. Na een aantal verschillende studies begonnen te zijn zit ze inmiddels in het derde jaar van de opleiding voor directiesecretaresse. Naast studeren en karate blijft er nog genoeg tijd over voor andere dingen, zoals werken bij de Jaarbeurs als hostess en receptioniste, dagjes sauna en gezellige dingen met vrienden zoals winkelen, stappen, bioscoopje etc.

Als kind is Esther al begonnen met shotokan karate in Ede en heeft daar getraind tot haar 17e. Helaas stopte haar sensei toen waarna shotokan karate geen optie meer was. Ze heeft nog even ergens anders getraind maar is vrij snel weer gestopt.

Het karate bleef wel kriebelen toen ze in Utrecht kwam wonen, maar echt actie ondernemen om een club te vinden kwam er niet van. Dit studiejaar is ze dan toch eens gaan rondkijken bij verschillende karateclubs in Utrecht, en google bracht haar bij Shu Ken Ma Shi! De leuke, gevarieerde trainingen en de goede sfeer deed haar zich bij ons inschrijven.

De beheersing die in karate noodzakelijk is maakt de sport mooi volgens Esther. Ze doet deze sport voor ontspanning en om haar conditie goed te houden. Daarnaast om het bewustzijn van lichaam en geest te ontwikkelen en te bevorderen.

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

Hubert gaat weg…

Door Laura Meijer

Hubert is na zijn studie psychologie in de zomer van 2007 bij onze club gekomen. Hij is hier met veel plezier gaan trainen, nadat hij bij Olympos karate had gedaan in zijn studententijd. Hij had er zelfs zo veel plezier in dat hij in een interview in de clubkrant van januari 2010, gezegd heeft: "*Ik ben gewoon van plan om altijd te blijven trainen*". Samen met Alex is hij het traject in gegaan voor het eerste dan examen. En ja, in december 2010 zijn beide geslaagd voor de zwarte band! Maar voor Hubert was dit nog niet genoeg, hij is vervolgens door gegaan met leren bij de KBN. En wel met het dojo-assistentschap als resultaat. Hij werd een onmisbaar onderdeel van het lesgeefteam en trad ook toe tot het bestuur van Shu Ken Ma Shi. Hij nam menig woensdagtraining voor zijn rekening en vele van ons hebben dan ook de eerste kneepjes van het karate bij hem opgedaan. Het was dan ook best wel schrikken toen uitgerekend Hubert zei te gaan stoppen met karate! Dingen in het leven veranderen, zo is het voor Hubert, naar eigen zeggen, tijd voor een nieuwe uitdaging. Helaas…

Hubert, wij willen je bedanken voor al je tijd en effort, voor je inzet voor de club en je enthousiasme in het karate.

Verjaardagen

Juni

5 Chahid Errachidi
10 Linda Bakker
12 Ingmar Bloemendal
18 Hubert Porck
Niek Kemp
19 Marijn Bon

Juli

2 Alexey Sr Kuzmichev
4 Kaja de Borst
7 Rutger van Petersen
13 Faye van Grootheest
20 Huub Willem Ellens
26 Maria Voulgarakis
Sabien van der Schoot
28 Laurien Feenstra

Augustus

6 Emma Beun
Nora Stel
22 Ilias Oallal
24 Bryan van Rhee
30 Vera Bommeljé

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