Clubkrant Shu Ken Ma Shi

December 2014

In deze editie:

- Trainen met de karate warrior, een korte impressie van de stage van Jaap Smaal. Door Elmo Diederiks
- Het boek 'Karate-Do: My Way Of Life', een persoonlijke recensie door Michel Hamakers samen met Frans Baggen
- Jan Willem Bos neemt afscheid van zijn trainingsmaatje Michel Bischofsberger
- Een nieuwe SKMS-er: Carlinde Pultrum

Woord vooraf

De clubkrant van de karateschool Shu Ken Ma Shi heeft meerdere redacteurs gehad: Gert-Jan, Nikky en inmiddels ben ik al een poos de motor achter de clubkrant. Het is lastig om dat alleen te trekken, om bij alle activiteiten iemand te vinden die daar een stukje over schrijft, om de interviews te doen en alles op tijd af te krijgen zodat Frans er nog een blik op kan werpen voordat Wen de printers aanzet. Daarom ben ik ook erg blij dat Frans en Ingrid het initiatief hebben genomen om de redactie te versterken. Emma Fleuren, Nikki Kramer en Michel Hamakers hebben vanaf deze editie hun bijdrage geleverd en zullen dat in de toekomst blijven doen. Dylan zal in de volgende editie debuteren als nieuwe tekenaar van Shu Ken Ma Shi. Jan Willem is namelijk gestopt met het tekenen van de stripjes KarateKid. Ik ben heel dankbaar voor alle mooie, grappige en scherpe strips die Jan Willem in de loop der tijd heeft gemaakt en die een mooi plekje hebben gekregen in de clubkrant.

De clubkrant is een krant voor en door leden van Shu Ken Ma Shi. Dus heb jij ideeën? Deel ze met ons! Heb je bijvoorbeeld plannen voor het kijken van een goede karate-film? Schrijf daar dan een recensie over, of over dat mooie karateboek dat nog op je nachtkastje ligt. Je kan altijd mailen naar clubkrant@shukenmashi.nl

Het is bijna kerstvakantie, dat betekent dat Shu Ken Ma Shi ook vakantie gaat vieren. Voor die tijd is er nog een geweldige clinic van Rene Smaal, op zaterdag 20 december. Kom je ook?

Shu Ken Ma Shi wenst jullie een fijne vakantie, fijne feestdagen en een sportief en gezond 2015!

Namens de redactie,
Laura Meijer

Trainen met de karate warrior – een korte impressie. Elmo Diederiks

Zondag 30 november was een flinke delegatie Shu-Ken-Ma-Shi-ers afgereisd naar Zeist voor een dag buffelen onder leiding van Jaap Smaal (7e dan), de Sensei van onze eigen Sensei. Smaal heeft een bijna encyclopedische kennis en diepe passie voor karate. Op de mat uit zich dat in jodan trappen met akelige precisie en krachtige bewegingen met een tomeloze energie. Dit verklaart zijn bijnaam 'karate warrior' en maakt dat zijn stages doorgaans erg inspirerend zijn. Zo ook deze keer.

De stagedag – opgesplitst in twee stages - werd gekenmerkt door flitsend heupgebruik. Sensei Smaal heeft hiervoor twee kata ontwikkelt met bijbehorende Bunkai. Op basis hiervan oefenden we combinaties van technieken die hun kracht en impact halen uit een snelle wisseling van de heup. Dat kan eigenlijk niet anders dan met snel en precies voetenwerk. Hoewel de standen en technieken niet bijzonder complex waren, was de toepassing van dat voetenwerk in verschillende standen uitdagend.

Het tempo van de training lag hoog. Meteen na de warming up wisselden we al van Zenkutsu Dachi naar Kokustsu Dachi en Kiba Dachi. Daarbij moesten we ons goed concentreren op het wisselen van been, in- en uitstappen of juist wegdraaien. En dat terwijl we combinaties van verdedigingen en tegenaanvallen zo precies en krachtig mogelijk moesten uitvoeren. Dit soort oefeningen zijn niet alleen goed voor het trainen van de technieken in combinatie, maar zeker ook voor het bestuderen van het tactische element. Denk aan het kiezen van de juiste positie tijdens het verdedigen om de tegenaanval snel en juist te kunnen plaatsen. Bovendien konden we het geleerde aan het eind van

elke training toepassen op meer bekende combinaties uit de Heian Kata en de Renraku Waza. Kortom, een zinnige training voor alle niveaus!

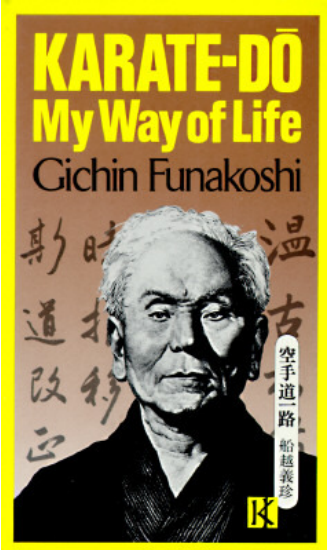
Natuurlijk ontbrak ook de welhaast traditionele mentale training niet. Aan het eind van elke training was nog ruim de tijd voor het gevecht met jezelf. Bekende en onbekende kata en combinaties werden in schijnbaar eindeloze series met maximale kime en kiai uitgevoerd. Dat is natuurlijk afzien, maar de Budo traditie vertelt ons "De ware overwinning is zelfoverwinning". Als je dat niks zegt, is het ook gewoon lekker om af en toe al je energie ergens in te stoppen. En voor je het weet heb je toch weer mooi honderd Tsuki's gemaakt. (Heb jij ze ook geteld?)

Ben je ook benieuwd naar een Jaap Smaal stage, vraag dan naar de ervaringen van:

Nikki (oranje)
Michel (oranje)
Vera (groen)
Dylan (blauw)
Nina (bruin)
Laura (bruin)

Jan-Willem (1e dan)
Malte (2e dan)
Ingrid (3e dan)
Elmo (Sensei 5e dan)
Frans (Sensei 6e dan)

Het boek 'Karate-Do: My Way Of Life', *voor elke karateka een aanrader*
Michel Hamakers en Frans Baggen



Gichin Funakoshi is de grondlegger van het Shotokan-Karate zoals wij beoefenen in onze dojo. Dit boek 'My Way Of Life', is opgeschreven door Japanse leerlingen van Funakoshi met de bedoeling de mythe van Funakoshi in het leven te brengen en in stand te houden. Het boek vertelt over het leven van grootmeester Funakoshi en hoe hij het pad van karate zijn hele leven belopen heeft. Ook de manier waarop hij een belangrijke bijdrage heeft geleverd aan de verspreiding van karate in Japan en ook in de rest van de wereld wordt verteld. Funakoshi was een geweldige man met zeer mooie verhalen. Op het dak van zijn huis heeft hij op jonge leeftijd bijvoorbeeld tijdens een orkaan in een karate-stand zich staande gehouden. Echter op latere leeftijd noemde hij dit schaamtevol 'youthfull foolishness' volgens het boek.

Tijdens het lezen van dit boek valt op hoe ontzettend bescheiden deze grootmeester was. In de straat waar hij woonde in Tokyo stond hij bekend als de vriendelijke man die de tuin elke ochtend veegde, maar wist niemand dat hij een groot expert was in karate. Hij is in zijn leven altijd oprecht geweest. Later werd Funakoshi bekend over heel Japan en had hij vele leerlingen, en ook leerlingen die scholen openden. De bescheidenheid was echter, hoewel hij zeer veel successen gehad heeft, gebleven. Ik ben van mening dat Funakoshi's leven, zoals beschreven in het boek, een voorbeeld mag zijn voor elke karateka, en eigenlijk voor iedereen.

Een passage die mij is bijgebleven gaat over hoe het komt dat Funakoshi op late leeftijd nog zo fit was en zo energiek in het leven stond. In het boek wordt beschreven dat 'moderation' zijn geheim was. De nederlandse vertaling hiervoor is zoiets als 'gematigdheid'. Het zijn logische stappen die een persoon kan nemen om gezonder te leven. Het

zijn beperkingen die men zichzelf moet opleggen. Niet te veel (of te weinig) eten en drinken, geen ongezonde dingen doen. Genoeg slapen, en een strikt dag-nacht ritme aanhouden. Dit is allemaal zeer logisch, maar heeft toch een waardevolle boodschap in zich. Funakoshi nam in Tokyo een kamer op een bovenste verdieping om veel de trap te moeten nemen. Hij verzwaarde zijn 'schoenen' met metaal om zo zijn beenspieren te trainen tijdens het lopen door Tokyo. Zo kan men in het dagelijks leven zichzelf fysiek zeer goed op niveau houden met kleine gewoontes. Fietsen in plaats van de bus, de trap in plaats van de lift.

Funakoshi's filosofie over het nut van karate: "karate is niet enkel het trainen van een lichaam, maar ook het vormen van een persoon tot een goed en eerlijk lid van de maatschappij". Het boek staat vol met filosofieën van het karate, waarvan deze mij is bijgebleven. Het correct beoefenen van karate houdt niet alleen het lijf gezond, maar ook zorgt het voor discipline naar de karateka zelf en ook naar anderen. Ikzelf heb ook het gevoel dat het beoefenen van karate zorgt voor meer structuur in het dagelijks leven.

Wanneer men dit boek gaat lezen, wat ik zeker kan aanbevelen, moet men in acht nemen dat het een japanse gewoonte is om een mythe te creeren waaraan leerlingen zich op kunnen trekken. Het daadwerkelijk historisch correcte verhaal wordt alleen in besloten kring doorgegeven, omdat dit voor de gemiddelde leerling helemaal niet interessant of zelfs het tegenovergestelde van inspirerend is. Dat is cultuur. Je zoekt naar het verhaal dat inspireert, omdat dit de zin is van het vertellen van verhalen. Het boek neigt daardoor erg naar romantisering en persoonsverheerlijking, waar we in het westen soms wat meer moeite mee hebben. Maar de soms wat ontluisterende historisch correcte versie van het verhaal inspireert een stuk minder en is de leerling bij zijn karatebeoefening daardoor dan ook een stuk minder behulpzaam dan de mythe; vandaar. Als je het in die context weet te plaatsen, is het een zeer lezenswaardig boek. Het boek is een aanrader voor iedereen die meer wil weten over de oprichter van het shotokan en eigenlijk is het voor elke karateka interessant.

Afscheid nemen van Michel Bischofsberger
Jan Willem Bos

Maandag 24 november nam Michel afscheid van onze club, omdat hij met zijn vrouw en baby in Mexico gaat wonen. Ik ga Michel missen, want ik heb de afgelopen vier jaar veel met hem getraind. We hebben samen zwarte-band-examen gedaan en zijn ook drie keer naar trainingsweekenden in het Zuid-Duitse Karlsruhe geweest. De laatste keer dat we daarheen gingen was afgelopen voorjaar. Toen kregen we een weekend lang les van Hiroshi Shirai.

Shirai is een oude Japanse sensei die ooit samen met Kase naar Europa is gekomen om iedereen karate te leren. Kase leeft helaas niet meer, maar Shirai nog wel en geeft ook nog steeds les. Shirai zat op de preekstoel tijdens de stage die ik met Michel heb bezocht. De oude meester strooide met wijze lessen betreffende het leven in het algemeen en karate in het bijzonder. Ik zal een paar van die stichtelijke woorden hier met jullie delen. Dat lijkt me een mooie manier om gedag te zeggen tegen mijn trainingsmaatje Michel die het eerste deel van zijn karate-loopbaan heeft doorgebracht in een Zwitserse dojo waar men veel waarde hecht aan de opvattingen van Shirai.

Jullie komen vast weleens mensen tegen die denken dat karate een agressief tijdverdrijf voor opgefokte mensen is. Vanaf nu heb je daar een goed weerwoord tegen, want ẽẽn van de wijze lessen van Shirai ging over het verschil tussen geweld en martial arts. Dat is heel simpel: het doel van geweld is vernietiging en het doel van martial arts (en dus van karate) is vrede. Er zijn ook mensen die daarom juist denken dat karate een saai tijdverdrijf voor softies is, maar met die mensen moet je niet eens praten. Hoe bereik je met martial arts nou vrede en geen vernietiging? Daar zijn volgens Shirai vier dingen voor nodig, namelijk: geloof, liefde, hard werken en een dankbare instelling.
Jawel, toen ik Shirai hoorde praten had ik vaak het gevoel alsof ik op zondagochtend in de kerkbankjes zat (wat zijn lessen niet minder waardevol hoeft te maken natuurlijk).

Ook over innerlijk evenwicht heeft Shirai veel gezegd. Als je van binnen "in balans" bent, of gewoon lekker in je vel zit, dan worden je technieken vanzelf zuiver. Zuivere, correcte technieken bereik je verder door open te staan voor aanwijzingen van je leraar en door zelf kritisch te zijn op je karate. Fouten maken is niet erg, maar het is wel erg als je niet bereid bent om jezelf te verbeteren. Boos kijken of juist lachen als iets niet lukt, zijn allebei signalen dat je uit je evenwicht raakt. Blijf gelijkmoedig en vastberaden doorgaan met je oefening. Dan groeit je innerlijke veerkracht.

Oefen niet halfslachtig. Stop volledige energie in je technieken en hou niets achter. Wie halfslachtig traint, gaat volgens Shirai heel snel achteruit in zijn karate-vaardigheden. Dit komt tot uiting in de kiaï. Die moet vol en krachtig zijn en niet klinken als het gekef van een hondje.
Dat geldt ook voor het uitspreken van de naam van het kata dat je gaat lopen. Die naam moet je niet automatisch mompelen alsof het lege klanken zijn, maar nadrukkelijk, duidelijk en muzikaal eruit gooien.

Om altijd zo vol overgave te kunnen trainen zijn de dojo-etiquette heel belangrijk. Binnen de dojo heerst een andere realiteit dan buiten op straat. Om die realiteit in stand te houden, moet je altijd met al je aandacht aanwezig zijn en niet wegdromen en slordig worden.

De realiteit binnen de dojo maakt het mogelijk om te groeien, te veranderen, fouten te maken en daarvan te leren, uit evenwicht te raken en het evenwicht weer terug te vinden. Binnen die realiteit is het ook mogelijk om contact te maken met je trainingspartner zonder elkaar verrot te slaan. En contact maken is volgens Shirai van essentieel belang voor elke martial art. Als je bij partneroefeningen geen contact maakt, maar ergens in de lucht staat te maaien, dan is de oefening leeg en betekenisloos.

Bij alles wat je in de dojo doet, moet je je afvragen: Wat doe ik? Waarom doe ik het? Hoe doe ik het? Deze vragen helpen je om beter te worden in wat je doet en om te groeien in wie je bent. Dat neem je vervolgens mee naar de wereld buiten de dojo en zo wordt karate tot karate-do; van een sport tot een weg. Of zoals onze eigen sensei altijd zegt: bij karate leer je op eigen benen staan.

Dit zijn de wijze lessen die ik heb onthouden. Als ik denk aan Michel, dan vind ik het mooi om de invloed van Shirai terug te zien in de manier waarop Michel karate traint en beleeft. Zelfs toen zijn vrouw hoogzwanger was en ja, zelfs toen de baby net was geboren, stond Michel nog vol overgave karate te trainen. Dat tekent zijn toewijding aan karate. Michel traint niet halfslachtig. Hij neemt karate serieus. Als iets niet lukt, dan wordt hij niet chagrijnig of lacherig, maar blijft hij vastberaden doortrainen. En wat er ook gebeurt, hij blijft correct in zijn dojo-etiquette. Allemaal eigenschappen waar ik nog veel van kan leren. En gelukkig maar! Stel dat ik niets meer kon leren! Dan was ik uitgeleerd!

Michel, je was een goede trainingspartner en ik wens jou en je gezin veel geluk in Mexico. Adios!

Een nieuwe Shu Ken Ma Shi-er!

Carlinde traint alweer een tijdje bij Shu Ken Ma Shi, en in deze clubkrant leren wij haar ook wat beter kennen.
Carlinde Pultrum is 28 jaar oud en geboren in Eindhoven. Ze is opgegroeid in Lieshout, een dorpje daar vlakbij. Na de middelbare school is ze Pedagogiek gaan studeren in Utrecht. Ze koos voor Utrecht, omdat haar vader hier is opgegroeid en ze de stad dus al goed kende. Na haar eerste studie besloot Carlinde om nóg een studie te gaan doen, rechten. Daar is ze inmiddels al mee klaar en nu is ze volop aan het solliciteren. Ondertussen is ze werkzaam in de kinderopvang, waar ze invalt op verschillende kinderdagverblijven. Carlinde vindt dat erg leuk om te doen, maar ze is wel toe aan een nieuwe uitdaging. Naast haar werk doet ze veel met vriendinnen en is ze graag in de stad te vinden. Verder is ze erg geïnteresseerd in geschiedenis, zowel haar familiegeschiedenis als geschiedenis in het algemeen. Ze gaat graag naar België en Frankrijk om daar de loopgraven en slagvelden uit de Eerste wereldoorlog te bezoeken. Ook vind ze het leuk om stamboomonderzoek te doen. Carlinde is nu zelfs een boekje aan het schrijven samen met haar zus over de oorlogservaringen van haar pake. Carlinde is op haar 16e begonnen met karate, bij karateschool Wilms in Helmond. Haar zus was eerst begonnen en ze vond haar verhalen over de trainingen zo leuk, dat ze ook maar mee ging trainen. Op haar 18e is ze gestopt, toen ze ging verhuizen naar Utrecht. Al die jaren bleef karate wel in haar hoofd zitten, maar heeft ze nooit de stap genomen om echt weer te beginnen. Tot een paar maanden geleden, toen ze na een korte zoektocht op internet bij SKMS uitkwam. Daar heeft ze tot nu toe gelukkig geen spijt van gehad! Ze vindt het een erg fijne karateschool en ze leert ontzettend veel.
"Na elke training ben ik weer helemaal happy en maak ik mijn huisgenoten af en toe een beetje gek met al mijn verhalen over de trainingen. Kortom, ik zal waarschijnlijk een hele tijd nog lessen blijven volgen bij Shu Ken Ma Shi."

Verjaardagen

December

1 Michel de Smet
11 Martijn Vlug
18 Bas Vernooij
29 Vincent Hoogenboom
31 Ivar de Leeuw

Januari

5 Tjerk Bleeker
7 Malte Wittmann
16 Wouter Bloemsma
19 Bart Pollux

Februari

4 Hidde Bleeker
13 Nina Bezem
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