珠研磨師

Clubkrant Shu Ken Ma Shi

2015 - 6: Kerst-editie!

Verslag stage sensei **Marchini en Restelli**
en stage van sensei **Jaap Smaal** bij Dokan
interview kumite-'god' sensei **Rene Smaal**
'Kerst'-viering en jaarwisseling in **Japan**
Films die je moet zien als karateka!
We verwelkomen **Laura** en ook **Kennan**!

Voorwoord- Het sprintje over het perron

Het sprintje over het perron in de vroege ochtenduren van de zoveelste lange werkdag zal door menig treinreiziger bekend voorkomen, met de nodige triomf als de deuren nét achter je dicht slaan, terwijl jij een seconde ervoor de trein in gesprongen bent. Of de nodige teleurstelling als je niet hard genoeg gelopen bleek te hebben, en de hevige adem zorgt voor wolkjes in de koude lucht, en de oma op het bankje van het perron aan de overkant je een medelijdende blik geeft. Dan maar de volgende trein. Gelukkig is er altijd een volgende trein.

Examens van karate zijn net treinen; het is geweldig om ze te halen, maar de weg ernaar toe is alleen niet altijd gemakkelijk (vooral in de vroege ochtend). De recordtijd waarin je met een stadsfiets de afstand vanaf mijn huis naar het station in principe zou moeten kunnen halen; ik denk dat ik daar best in de buurt kom. Deze recordtijd valt naar mijn mening echter in het niets bij de tijd en de moeite die wordt gestoken in de Weg naar het laatste examen dat nog afgelegd wordt met een gekleurde band om: het zwarte-band examen. Deze Dan-graad-examens vinden binnenkort plaats en een paar zeer toegewijde Shu-Ken-Ma-Shi'ers gaan dan dus op voor hun zwarte band. Ik heb zeer veel lof voor deze geweldige karateka's en wens ze ontzettend veel succes. Ook succes gewenst aan de 'Kyu's die opgaan voor het volgende Kyu-graadexamen!

Dit is de laatste clubkrant van dit jaar. En wat heb ik het leuk gevonden om dit jaar deze clubkrant te mogen samenstellen. Met veel leuke artikeltjes van Nikki en Emma, en de geinige limericks van Pseu-Do, en de talloze andere stukjes van verschillende leden die ik hier niet allemaal kan opnoemen, hebben we zo met z'n allen elke maand een geweldige clubkrant neergezet. De clubkrant is immers voor leden, door leden.

En deze clubkrant is ook weer geweldig. Deze keer is de krant gevuld met verslagen van stages, mooie interviews, films, vermaak, maar

ook een leerzaam stukje over hoe deze tijd (december, kerst) in Japan gevierd wordt. Allen die eraan meegedaan hebben deze keer, weer ontzettend bedankt. Aan allen die deze krant gaan lezen, veel plezier!

Terugkijkend op afgelopen jaar is er zoveel gebeurd, zoveel geleerd, en zoveel prachtig karate gedaan. Karatestages van Jaap Smaal, René Smaal, Marchini, Maurino, Shirai, Fugazza, onze eigen Elmo in Kameroen, en Frans en Ingrid in Polen (7e dan behaald!!), en natuurlijk een fantastisch Symposium over De Weg. Waarschijnlijk vergeet ik een paar prachtige evenementen waarvoor mijn oprechte excuses. Het punt is dat veel SKMS'ers heel wat kilometers gemaakt hebben om de wereldtoppers in de karate te bekijken, en er door hen zelf ook fantastische prestaties zijn geleverd, het hele jaar door. Als deze clubkrant verschijnt, zijn de examens achter de rug. Nu alleen nog even een mooie afsluiting in de vorm van Star Wars! Bij deze wens ik jullie allen prachtige feestdagen en alvast een gelukkig nieuwjaar, moge het net zo gevuld worden met karate als het vorige.

Michel

WATER IS THE SOFTEST THING, YET IT CAN PENETRATE MOUNTAINS AND EARTH. THIS SHOWS CLEARLY THE PRINCIPLE OF SOFTNESS OVERCOMING HARDNESS.

– LAO TZU

AGENDA

19 DECEMBER	Jaar-afsluiting met Star Wars en Italiaanse bol

Marchini stage in Karlsruhe

Karate non è vincere, ma l' idea di non perdere.
Karate gaat niet om winnen. Het gaat om het idee niet te verliezen.

Vroeg in de ochtend van vrijdag 16 oktober werden de drie karateka wakker, en maakten zich klaar voor de reis. Een reis voor de boeg van zes uur, met veel file 'tráfico!', en koffiekannen. Voor Dylan was er thee. Op naar Karlsruhe met Laura, Dylan en Michel!

Het huisje van het Duits gezin waar we die avond zouden verblijven, via Air-bnb gevonden, was makkelijk te vinden. Heel aardige mensen heetten ons welkom in een mooi huis in een plattelandse omgeving onder Karlsruhe. We hadden genoeg ruimte, zodat Michel nog even kon studeren in de avond, en Dylan en Laura wat yoga-oefeningen konden doen. Tot laat in de nacht hebben we kaartspelletjes gespeeld. Wel genoeg geslapen natuurlijk, want de volgende dag zou zeer intensief karate getraind worden.

Maar de volgende dag begon met een klein drama, al was het ook hilarisch. 'Onze' badkamer had een goede douche, en goede verdere sanitaire voorzieningen. Echter was de douche wel wat koud zo vroeg in de ochtend. Maar toen Dylan uit de douche wilde nadat hij zich had afgedroogd, schrok hij zich een hoedje, want de deur van de badkamer ging niet meer open. Hij zat opgesloten, dus Michel had de eigenaar wakker gemaakt (8 uur zaterdagochtend) en na 20 minuten werd hij bevrijd.

Opgesloten!

We reden naar de dojo, door het prachtige herfstachtige platteland rondom Karlsruhe. Na een warm welkom van de Duitse club (PSV Karlsruhe) gingen we de zaal binnen. De PSV'ers waren zeer enthousiast over het feit dat een paar Nederlanders (en een Spaanse) naar hun club waren afgereisd. En daar was Rob Spoel! Wat een leuk weerzien was dat. Ongeveer tweehonderd andere karateka stonden zich op te warmen op de alleszins koude vloer, die niet lang meer koud zou blijven. Sensei Marchini en zijn vrouw sensei Crestelli waren nu niet op het Youtube-scherm te zien; daar stonden ze, in levende lijve, in de hoek van de zaal met wat andere Italianen.

De les begon met een warming up met wat nieuwe bewegingen, zoals een soort duikbeweging met beide handen naar de grond, met een rechte rug, zodat de heupen wat geopend worden. Het zes uur zitten van de vorige dag was snel vergeten. Het hoofdgerecht kwam hierna. Marchini is 9 keer wereldkampioen kata geweest en het was dus geen verrassing; we gingen al snel kata trainen. Het gerecht was niet vernieuwend, Heian Shodan, maar de vorm waarin het werd opgediend was wel verrassend. Het was de 'Tandem' versie; niet de tweepersoonsfiets, maar een katavorm. Elke combinatie werd herhaald in de kata, wat zorgde voor een fijn trainingselement waar aan elke techniek veel aandacht werd besteed. Hierna werd ons Heian Shodan Oyo Bunkai, een bunkai door Marchini bedacht, aangeleerd. De hele bunkai staat op youtube, een mooi filmpje trouwens. Hoe Marchini het uitvoerde, was werkelijk fenomenaal.

De groep werd hierna in tweeën verdeeld, de bruine en ‘Kuro Obi’s’ gingen zich bezig houden met Enpi en karateka tot blauw mochten Godan oefenen, waarbij mevrouw Crestelli Godan uitlegde. Kata’s werden getraind door deze in kleine delen te beoefenen. Door het kata vele malen te herhalen, op tel, van positie naar positie, konden we de kata goed bestuderen. Globale fouten werden behandeld. Niet je voet bijzetten eerst en dan naar voren vanuit Zenkutsu Dachi; alles moet in één beweging.

Kata moet benaderd worden als een echt gevecht. Bedenk bij elke techniek wat je aan het doen bent, en waarom. Het gevoel, de snelheid, de kracht, het moet allemaal passend zijn.
Marchini was echter wel van mening dat het kata niet zo lichtvoetig moest worden uitgevoerd, als bij kumité. Het moest strak, net als in de bunkai, met solide eindpunten. Er moest worden aangespannen. Hierdoor leren we welke spieren gebruikt worden. Smeden van het lichaam, daar ging het om. ‘*Forjare’*

Il kata deve essere fatto come se fosse reale : kime, zanshin, buone posizioni, credere e sapere che cosa si fa e quale è il suo fine.
Kata moet gedaan worden alsof het echt is. Met *kime, zanshin,* goede posities, fighting spirit.

Maar ook *Disciplinare*. Op een bepaald moment kun je niet meer verder met je eigen kracht, maar moet je door discipline en mentale kracht verder gaan. Zo kom je beter in de vorm. Door deze discipline en het smeden van het lichaam kun je jezelf trainen, ook mentaal. *Mente.*

Na die heerlijke ochtend trainen gingen we Karlsruhe verkennen. En hoe kun je dat beter doen dan met een bijna 'echte' Karlsruher, Rob. We hadden een heerlijke Duitse lunch (currywors, de beste van Karlruhe!). Nog een mooie Lamborghini gespot. Die Italianen weten wel wat kunst maken is. *Forjare*

Devi forjare il tuo corpo con il tuo spirito e la tua mente.
Je moet je lichaam 'smeden' met je 'spirit', je geestkracht en je mentale kracht

Na de middagpauze gingen we rond drie uur door met Heian Nidan en de Oyo Bunkai die Marchini erbij bedacht had. De nadruk lag op het middenrif, kracht generen 'from within'. Na wat inzichten verkregen te hebben (we zijn elk verbeterd door de maestro zelf; voelde vereerd) was er nog een training voor bruine en zwarte banden. Gojushisho Sho. En één blauwe bander. De Bunkai was ingewikkeld, met rustige bewegingen, tai chi achtig. Bewegingen met veel 'flow', met veel *hara.* Het zwaartepunt in transities naar voren brengen, met de beweging mee.

Die avond heerlijke Italiaanse pasta gegeten in Karlsruhe, bij Vapiano. Even lekker bijkomen van de zware dag. Het was gezellig met ons viertjes. *Buona Pasta!*

We gingen na onze pasta terug naar de dojo. Er was een feest gaande, de Karlsruhers en Italianen gingen helemaal los, gek dansend op Italiaanse en Duitse klanken. ‘We are the world’ van Michael Jackson was ook erg populair. De sensei van PSV kon aardig goed dansen.

We sliepen die avond in de dojo. In de dojo was een spiegel, Michel heeft nog even kata gelopen, Dylan heeft nog wat gebokst, en we hebben een ‘kameleon’ oefening gedaan (vraag maar aan Dylan). Na een kaartspelletje zochten we de slaapzakken op.

Zondagochtend aten we de pindakaas-pot leeg van Dylan en daarna gingen we de grote zaal in waar sensei Marchini les zou geven. De les begon met Godan, en hierna Kanku Sho (Tekki Shodan voor tot blauw). Nadruk lag erbij op het draaien van de heup. Weer een mooie training.

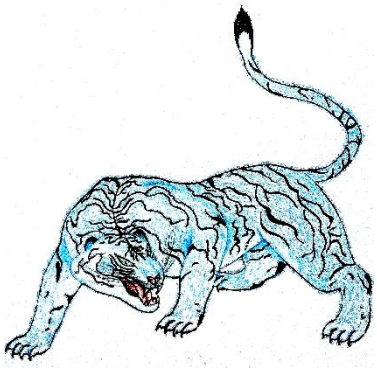
Forjare!

Nog even wat boterhammen gegeten ter voorbereiding van de lange zit, terug naar Utrecht. Hierna *autobahnen.* Wat een fantastische ervaring, echt een topweekend! Ieder van ons heeft een nieuwe kata geleerd. Marchini's karate is fenomenaal om te zien, werkelijk een aanrader voor elke karateka. Dit wil je een keer gezien hebben in je leven. *Perfezione*

Laura, Dylan en Michel

L' idea è disciplinare, non solo allenare. Allenare è facile ma disciplinare implica cambiare a te stesso; è un stile di vita, "una strada de percorrere", non solo un sport.

Het idee is om jezelf te disciplineren, niet alleen te trainen. Trainen is 'makkelijk', maar het disciplineren houdt in dat je jezelf moet veranderen. Het is een manier van leven, niet alleen een sport.



Jaap Smaals Onvergetelijke Stage nummer 41, 2 november te Dokan

Wanneer Jaap op die zeldzame zondagen vanuit Apeldoorn in zijn auto stapt, met als bestemming Dokan te Zeist, begint de zon te schijnen. Dit staat naar waarschijnlijkheid symbool voor de energie die vrij gaat komen op deze dag, door vele karateka, in een kleine gymzaal aan de buitengrens van Zeist. En die energie kwam vrij. Waren er geen pepernoten en frisdrank geweest, dan was er na deze dag geen energie meer over!

Slechts zelden wordt de stage geopend met maar één rij van groetende mensen. Meestal is het druk in de dojo wanneer Jaap Smaal er te bespeuren is. Trainen met zo veel mensen in één zaal zorgt voor enorm veel energie die je ook echt voelt. Het is een combinatie van je eigen techniek zo goed mogelijk handhaven, je vloeiend om de anderen heen manoeuvreren en tegelijkertijd opgaan in de dynamiek van de groep. Dat is een meerwaarde van zo’n rijkelijk gevulde zaal.

Het begon om 10 uur met een lichte warming up, en even wat stretchen. De zon viel door de grote ramen op onze witte pakken en iedereen had er zin in. De Heians werden behandeld, en daarna Tekki Shodan. Hier en daar werd een techniek in detail behandeld door Jaap. Onze 'eigen' Nina mocht Heian Nidan voordoen, en deed dat op geweldige wijze. Elmo en Frans deden veel bunkai-toepassingen voor onder leiding van Jaap, die iedereen zelf ook mocht gaan oefenen. Dit zorgde voor verdieping in de kata, en begrip waarom men een bepaalde techniek op een bepaald moment in de kata doet.

Enpi, Jion, vele van de 'hogere' kata's werden niet onaangeraakt gelaten. Hierna kwamen nog de Yuki's, Jaap's zelfbedachte kata's, waarin veel technieken voorkomen die weinig behandeld worden in bestaande kata's (zoals mawashi geri's). Zoals altijd laat Sensei Smaal de karateka tot het uiterste gaan, vandaag was geen uitzondering. Na al deze kata mocht er nog een kihon gelopen worden, die doorging tot men letterlijk niet meer kon. Het is het opzoeken van je grens, en er net even een stapje overheen gaan. Anders verander je niet, en wordt je belastbaarheid nooit hoger. Zoals Sensei Frans vaker zegt " je grootste vijand is gewoonte". In dat kader kan ik iedereen die geprikkeld wil worden om buiten de gewoonte zone te treden aanraden," ga naar de stages van Jaap Smaal".

Wat al eens eerder is opgemerkt, is dat Jaap Smaal tijdens de stages soms een uitleg geeft over bepaalde technieken, die licht afwijkt van wat wij in de club onderwezen krijgen. Vaak zegt hij dan de dingen opeen andere manier, maar soms voegt hij echt iets alternatiefs toe aan de manier waarop je een techniek uit zou kunnen voeren. Dit draagt een hoop bij aan je inzicht in karate in de zin dat je geprikkeld wordt om een opnieuw over dingen na te denken, waar je normaal door gewoonten aan voorbij zou kunnen gaan.

Al met al was het weer een fantastische ervaring. Bedankt Jaap voor je inspiratie en oneindige energie die je elke keer weer ten toon spreidt.
Vincent en Michel, Foto's André Brockbernd

Het geheim van geluk is vrijheid.
Het geheim van vrijheid is moed daartoe opbrengen.

Thucydides van Athene

Interview René Smaal

René Smaal is een échte Europees karate-kampioen kumité. René is meerdere jaren achter elkaar met een podiumplaats geëindigd bij de Europese kampioenschappen. Hij beoefent dan ook karate op topniveau, elke dag. Het is voor Shu Ken Ma Shi een hele eer dat hij bij ons eens in de zoveel tijd les wilt geven, wat hij ook doet als de beste. Naast kampioen en sensei is René een ontzettend vriendelijke man, die ook open stond voor een interview voor de clubkrant. Na twee uur intensief trainen op de zaterdagochtend, 14 november, gaan we even op een bankje zitten in de dojo.

Hoe oud was je toen je begon met trainen? Was je vader je sensei in het begin?

René: Ik was vier jaar, toen ik kon lopen was ik eigenlijk begonnen met karate beoefenen. Mijn vader had een eigen karateschool. Dan rol je eigenlijk er echt in. Sinds dat ik iets kon leren heb ik al karate geleerd. Misschien waren mijn eerste woordjes wel een kiai. Zo jong was ik toen ik al begon!

Hoe beïnvloed jouw vader je, breng je elkaar tot een hoger niveau? Leer je veel van elkaar?
Mijn vader was de belangrijkste sensei in het begin, en nu nog steeds. Van hem heb ik mijn hele basis geleerd, het gehele fundament. Het karate wat hij mij geleerd heeft doe ik nog steeds, dit neem ik mee voor de rest van mijn leven.

Nog steeds leer ik van hem. Ik heb laatst nog eens video-opnamen van mijn wedstrijd samen bekeken, en met hem mijn bewegingspatronen geanalyseerd. Hij heeft mij toen als het ware gecoacht, ik kan dus nog steeds van hem leren.

Hoe kwam het dat je je ging toespitsen op kumité, als ik het zo mag noemen?
Het lag meer in mijn aard om kumité te trainen. Ik vond het erg leuk om te doen. Mijn vader was en is meer een kata-man, vooral bunkai is hij ontzettend goed in. Ik was zelf jonger en wat speelser, ik realiseerde mij gaandeweg dat kumité mij meer lag. Mijn vader heeft me toen meegenomen naar Hilversum, waar Van Helmond Sport zat, daar trainde ik met alle grote toppers. Samen met mijn broer (drie jaar ouder) hebben we er veel getraind en mijn niveau is daar zeer verbeterd. Mijn vader heeft me altijd gesteund en bemoedigd om kumité te trainen.

Wat is datgene waar je het meest trots op bent, of wat vind je jouw mooiste prestatie?
In 2011 werd ik Europees kampioen. Dat was echt heel gaaf, maar op het moment zelf besefte ik helemaal niet zo goed wat ik gepresteerd had. Na afloop ging ik steeds meer beseffen dat hoe ongelofelijk het is wat ik gedaan heb toen. Dat was mijn mooiste piekmoment. Maar de reeks van 2010, 11, 12 en 13 achter elkaar een podiumplek op het EK, daar ben ik het meest trots op. Het toont vormbehoud, en ik ben hier misschien wel het trotst op. Iedereen kan wel eens een geluksdag hebben en een prijsje winnen, maar vier jaar achter elkaar pieken, dat is niet voor iedereen weggelegd.

Hoe komt het dat je zo graag wilt presteren, hoe kom je aan die prestatiegerichtheid?
Ik weet het niet precies, maar ik denk dat ik die gedrevenheid altijd al gehad heb. Ik stel doelen voor mijzelf en die moet en zal ik behalen. Dat geeft me een kick, ik ben iemand die niet genoegen neemt met minder. Ik moet dat halen wat ik voor ogen heb, of meer zelfs. Tevreden ben ik eigenlijk nooit. Het kan altijd beter. Met 'voldoende' neem ik geen genoegen.

Hoe ga je om met verliezen? En hoe met winnen?
Je verliest sowieso meer dan dat je wint. Als ik verlies dan neem ik dat heel serieus. Ik kan eigenlijk helemaal niet zo goed tegen mijn verlies. Als ik verlies baal ik ontzettend. Als ik win ben ik alsnog streng tegen mezelf, ik denk dan wel dat het goed gaat, maar ik blijf mijzelf kalmeren in mijn vreugde. Maar soms is dat helemaal niet nodig. Ik ben niet zo dat ik dan ga feesten, en vind het moeilijk om er echt helemaal van te kunnen genieten. Het perfectioneren slaat wel eens door.

Je hebt een eigen club, vind je het belangrijk om jouw ervaring over te brengen op volgende generaties?
Ten eerste ben ik begonnen omdat ik het leuk vind. Ik ben afgestudeerd als gymleraar en lesgeven vind ik heel erg leuk. Ik heb ervoor gestudeerd en weet precies hoe het moet. Mijn passie overbrengen op kinderen, dat is het leukste. Iets waar ikzelf helemaal gek op ben, waar ik van hou, kunnen overbrengen, dat vind ik iets heel speciaals. Ik ben niet zo prestatiegericht met de kinderen, maar hoop vooral dat ze er veel plezier in hebben. Ik hoop dat karate hun leven verandert. Dat de ervaringen die ik heb opgedaan, dat zij dat ook kunnen. Dat hoop ik.

Denk je dat karate ook een positieve invloed heeft op kinderen?
Jazeker, ik denk dat karate beoefenen ervoor zorgt dat kinderen het ook beter doen op school, met later hun studie, met vrienden maken. Het zorgt voor een verandering wat betreft hoe je in het leven staat. Karate is een levenswijze, het maakt niet uit of je kata, kihon of kumité het meest beoefent, het gaat om het respect en het samen kunnen trainen. Als je dat mee kunt geven, doet dat heel veel voor een kind. Ik zie zelf kinderen ook veranderen in mijn club en dat is fantastisch.

Hoe vaak train je, heb je een vast schema wat je volgt? Heb je een aangepast dieet?
Het is lastig, karate in Nederland is sowieso niet zo groots en professioneel als in andere landen. Ik heb ook geen echte persoonlijke trainer in het karate, dat is dus veel moeilijker, ik moet alles zelf doen. Velen vragen zich af hoe ik het eigenlijk voor elkaar krijg ‘in mijn eentje’, en ik vraag het mijzelf ook wel eens af. Ik heb niet alle optimale faciliteiten ervoor, maar ben toch aan het vechten op dit topniveau. Ik heb wel mijn eigen mentale trainer, ik heb mijn eigen persoonlijke trainer, in de vorm van een kickbokser en ik heb een voedingsdeskundige, maar verder is het zoeken naar andere goede vechters. Nederland heeft ze wel, je moet goed zoeken. Maar ik zoek het ook op buiten Nederland. Ik ga in februari trainen met het Griekse topteam, zo hou ik mijzelf helemaal scherp. Binnen het

karate heb ik geen vaste trainer, alleen de bondscoach spreek ik om de drie weken.

Hoe gaat je omgeving om met je (waarschijnlijk overvolle) agenda? (relatie/social life, etc).
Gelukkig heb ik wel vrienden die helemaal geen karate doen. Soms ga ik dus ergens naar toe, en weet ik dat ik dan het in ieder geval niet over karate ga hebben. Dat doet mij goed, heel goed zelfs. In mijn huis zie je ook niets van karatespullen. Vroeger had ik een echte karate-mat thuis liggen, maar ik kom toch echt thuis om te relaxen, dus ik heb deze snel weggegooid. Thuis wil ik geen karate zien. Ik probeer het karate te scheiden van andere dingen. Ik neem genoeg tijd om te ontspannen buiten karate.

Wat is eigenlijk, als ik hier naar vragen mag, jouw baan? En hoe combineer je dat met het trainen?
Ik was gymleraar, dit heb ik twee jaar lang gedaan. Ik was bezig met het geven van voetbal, volleybal, dat soort dingen, balansspellen. Maar ik vond hier eigenlijk niets aan. Ik wil mensen mijn passie leren, en toen ik iets anders moest leren zoals voetbal, vond ik dit al gauw niet leuk meer. Ik ben eigenlijk ontzettend verwend, ik doe nu alleen nog maar leuke dingen! Ik heb gewerkt bij een fitnesschool, en als zwemleraar, maar niets is zo leuk als karate! Ik ben alleen nog maar

bezig met karate nu. Ik wordt wakker en denk 'karate!' Ik ga óf keihard trainen, óf lesgeven. Het kost me geen energie, het geeft mij energie! Ik heb een ontzettend goed leven, het is echt ongelofelijk. Het was een goede keuze om volledig met karate bezig te gaan zijn want het gymleraar zijn vond ik niets aan, en het was moeilijk te combineren met het trainen. Ik kan nu nog meer in topconditie zijn, en dat is geweldig.

Heb je een bepaald doel, of een belangrijkste wedstrijd in de toekomst?
Ik heb als doel om plezier te hebben in de karate. Ik heb eigenlijk geen bepaald doel wat ik nog wil behalen qua wedstrijden. Ik heb niet zoals vele topsporters het doel om kampioen te worden en dit en dat te behalen, ik wil plezier beleven, en dat is de eerste stap naar betere resultaten. De rest volgt wel. Ik geniet er echt ervan om in vorm te zijn, om te trainen, maar ook van het lesgeven. Vandaag ook, tijdens het lesgeven, merkte ik bij mezelf weer dat ik er ontzettend van geniet. Dat geeft me heel veel energie.

Wat is volgens jou het belangrijkste in de karate? In de sport in het geheel?
Plezier. En dat kan alleen als je je lekker voelt, met de juiste mensen om je heen, en dat heb ik nu.

Heb je een goede tip voor de karateka?
Niet altijd kijken naar anderen. Zoals hij het doet, zo moet ik het ook doen, is niet altijd de juiste gedachte. Kijk naar jezelf, kijk wat jouw goede technieken zijn. Kijk wat goed gaat bij jezelf, en ga dat trainen. De rest volgt vanzelf wel. Blijf focussen op dingen die goed gaan. Dan hou je een succesgevoel. Anders kan het zijn dat je het gevoel krijgt dat dingen voor geen meter gaan, en dat negatieve gevoel is niet wat je wilt. Kijk naar wat er wel goed gaat. Wat er niet goed gaat, probeer er alles aan te doen om te zorgen dat het wel goed gaat, maar met kleine stapjes. Je moet niet dingen laten zitten. Sterker nog, als ik iets niet kan, wordt ik gek! Maar focus op een kleinigheid, wat je wilt

verbeteren, doe er alles aan om dat te verbeteren. Heb plezier in het feit dat datgene verbeterd. Veranderen kan je. Iedereen kan veranderen, beter worden.

Wil je zelf nog wat toevoegen René?
René: Ik vond het superleuk om hier weer les te komen geven. Ik vraag me af hoe vaak ik al geweest ben eigenlijk! Ik vind het elke keer weer fantastisch om hier de sfeer te proeven. Iedere keer weer vind ik het prachtig om te zien hoe fanatiek men hier bezig is met karate. Men werkt keihard. 2 uur trainen, dat is lang! Bij jullie hangt een geweldige sfeer!

Bedankt René weer voor de geweldige stage. Je ervaring, vaardigheid en streven naar perfectie is zeer inspirerend, en jouw enthousiasme zorgt voor een energie waar je als karateka helemaal in meegaat! Veel succes met alle wedstrijden die je tegemoet gaat, en met je eigen dojo, waar fantastische karateka vandaan komen.

Kerst en oud-en-nieuw in Japan

Japan kent een ontzettend rijke cultuur en vele tradities. De Japanse theeceremonie, het prachtige kalligrafie, de vele vechtkunsten (budo) waaronder natuurlijk karate, de Japanse tuin, manga, anime en

waarschijnlijk vergeet ik vele dingen. Maar, als ik rond deze tijd in Japan zou wonen zou ik waarschijnlijk wel wat missen van Nederland, zoals het sinterklaas- en het kerstfeest. In Japan wordt kerst wel gevierd, maar het is een feest dat is overgenomen uit het westen, wat nog niet door elke Japanner wordt gevierd. Kerst is een soort valentijnsdag in Japan, waarop stelletjes uit eten gaan op de 24^{e}, onder het genot van live westerse kerstliedjes en de kerstman, zoals wij die ook kennen.

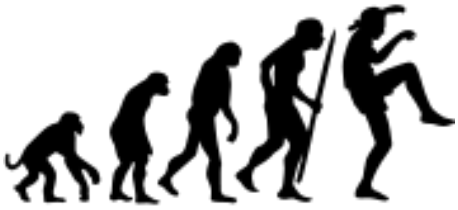
De Japanners hebben echter wel een zeer uitgebreid feest rondom de jaarwisseling, het zogeheten *Shōgatsu*, nieuwjaar, met hieraan voorafgaand *Ōmisoka*, oudejaarsavond. 31 december 2015 wordt het jaar van het schaap afgesloten en begint het jaar van de aap. De chinese dierenriem wordt gebruikt, rond deze tijd vindt men dus overal apen, en vele kaartjes met dit mooie dier erop zullen op deurmatten verschijnen. Elk geboren kind in Japan krijgt dit jaar trouwens het sterrenbeeld aap.

Familie is zeer belangrijk tijdens oud-en-nieuw. Van te voren wordt veel eten voorbereid voor meerdere dagen feest. Dit gebeurt echter pas nadat het huis helemaal grondig is schoongemaakt. Tijdens - en de eerste drie á vier dagen na - de jaarwisseling bezoekt menig Japanner zijn of haar familie. Gigantische vuurwerkshows worden op *Ōmisoka* georganiseerd door professionals, maar het afsteken van vuurwerk, los van deze show, is verboden. Weinig mensen zullen dit

missen want de bombastische shows zijn een waar spektakel. In Tokyo wordt de grootste show gehouden, op de foto is deze te zien.

Massaal worden tempels bezocht rond oud-en-nieuw. Vele mensen willen tijdens de jaarwisseling of erna de goden vragen om geluk in het nieuwe jaar. In tempels worden klokken geluid, één voor iedere zonde van het vorige jaar. Men vraagt zo de goden om vergiffenis. Hoewel de meeste Japanners niet zeer gelovig zijn, zijn rituelen als het bezoeken van een tempel populair.

Ik wens jullie allemaal een fijne jaarwisseling, *Akemashite omedetou gozaimasu*! (gelukkig nieuwjaar) en veel geluk in het jaar van het aapje!
Michel



Aanraders voor de karateka-filmliefhebber

1. Één en al actie: The Raid Redemption.
In deze Indonesische film dringt een S.W.A.T. team binnen bij een flat die wordt gerund door een mafia baas en zijn beruchte bende. Het is al gauw eerder een kwestie van overleven dan het volbrengen van de missie, dit vooral door het gebruik van Pentjak Silat; een inheemse Indonesische martial art. De choreografie is gemaakt door beoefenaars van de kunst zelf, dus erg indrukwekkend maar daar bij moet ik wel zeggen dat het ook erg grof is. Dus vraag eventueel naar toestemmening van je ouders ;).

2. Zo komt een legende weer terug tot leven: Enter the Dragon.
Bruce Lee, er is niemand uit onze club die de man niet kent. Ook al is de kans klein, misschien ken je deze film niet. Enter The Dragon is de titel die hem wereldberoemd maakte. Deze film werd ook gefilmd tijdens zijn hoogtepunt als martial artist, naast het feit dat hij natuurlijk acteur was. Ik heb de film al erg vaak gezien maar kan er persoonlijk steeds weer opnieuw momenten in vinden die mij

enthousiast maken om aan mezelf te werken binnen en ook enigsinds buiten het karate. Hopelijk werkt deze film ook zo voor jullie, mede-shukenmashi'ers.

3. Humor hand in hand met de vechtkunsten: Jui Kuen 2 (Drunken Master 2).

Het mag dan wel een vervolg zijn, maar in dit geval is deze zeker niet minder goed dan zijn voorganger. Gelukkig heeft deel 2 ook niet direct te maken met de eerste dus die hoef je niet persé gezien te hebben. Jackie Chan is altijd al een van mijn favoriete acteurs geweest als het aankomt op komedie (en ook martial arts). Dit goldt al vanaf jonge leeftijd en daarom vind ik het in dit geval extra leuk om deze film bij de aanraders te plaatsen. Onlangs heb ik hem zelf nog gezien en weet dus vrijwel zeker dat toekomstige kijkers dubbel zullen liggen van het lachen.

4. De film die nadruk legt op kunst in de vechtkunst: Ying Xiong (Hero).

Een indrukwekkende film met Jet Li in de hoofdrol, Donnie Yen (voor velen bekend uit Yip Man) speelt er ook een rol in. De gehele film door word je bezig gehouden door mooie beelden, kleuren en geluid. De actie is natuurlijk ook goed verzorgd, alleen wat onrealistisch. Met name qua omvang, maar dat kan zo nu en dan zeker geen kwaad. Als je eens iets totaal anders wilt zien in de wereld van martial art films, dan is dit zeker een film waar je even voor moet gaan zitten!

5. Weer terug naar de echte wereld: The Way of the Warrior (Documentaireserie).

The Way of the Warrior is een acht-delige documentaireserie over de martail arts in het oosten. De serie is gemaakt onder de BBC ergens in de jaren 80, en dit is een echte ‘must see’ voor iedereen die ook maar enige interesse heeft in de martial arts. Dit geld al helemaal voor ons als karateka's want, ook al niet Shotokan, Karate-do komt hier ook zeker aan bod. Staat volledig op youtube! De afleveringen bestaan uit:

1. Shorinji Kempo: The New Way .
2. Kalari: The Indian Way.
3. Aikido and Kendo: The Sporting Way.
4. T'ai Chi: The Soft Way.
5. Eskrima: The Philippino Way.
6. Karate: The Way of the Empty Hand.
7. Kung Fu: The Hard Way.
8. The Samurai Way.

Dylan

Introductie van nieuw lid! Kennan

Een nieuw lid: Kennan! Hij heeft mijn werk uit handen genomen en zijn eigen stuk geschreven ☺ (Nikki)

‘Hallo allemaal, mijn naam is Kennan van Gelder. Ik ben een 19-jarige geneeskundestudent en zit nu in mijn tweede jaar. Ik woon nu al anderhalf jaar in Utrecht op kamers maar kom oorspronkelijk uit Zeist. Ook heb ik in Utrecht op de middelbare school gezeten (CGU) dus Utrecht is me al vrij bekend. Naast mijn studie doe ik nog een heleboel andere dingen: ik zit bij een gezelligheidsvereniging en bij een dispuut van geneeskunde. Daarnaast probeer ik ook 2 keer per week naar de sportschool te gaan en doe ik af en toe aan hardlopen. Ook heb ik een baan in het ziekenhuis waarbij ik ECG’s (hartfilmpjes) maak in de nachtdiensten. Kortom een druk maar gezellig leven!

Hoe ik bij karate gekomen ben is een simpel verhaal. Ik was op zoek naar een nieuwe sport en wilde als kind al op een Oosterse vechtsport, dit mocht echter niet van mijn ouders toen der tijd. Nu studeer ik en wilde ik het toch maar eens gaan proberen en Voilà! Vervolgens ben ik op zoek gegaan naar een geschikte dojo en hier was er een speciaal aanbod voor studenten dus de keuze was vrij snel gemaakt.

Tot nu toe bevalt Karate bij Shu Ken Ma Shi me heel erg goed. De lessen zijn intensief, leerzaam en je kan zien dat er een plan zit achter alles wat Frans ons probeert te leren. Daarnaast vind ik het, als geneeskundestudent, heel erg gaaf om te zien hoeveel anatomie en bewegingswetenschappen er in Karate verwerkt zitten en het is leuk dat daar in de lessen ook telkens naar terug gegrepen wordt. Wat me nog meer opvalt is dat ik door karate een stuk beter met mijn lichaam leer omgaan; naast dat mijn evenwicht is verbeterd merk ik dat ik meer controle heb over wat ik met mijn lichaam kan doen.

Voor nu is mijn doel in karate om eerst maar eens het kyu-graad examen te halen en mijn gele band te verdienen. Daarna wil ik

proberen om op een reguliere basis ook de zaterdagtrainingen mee te pakken om zo mijn karate langzamerhand te verbeteren!'
Kennan

Nog een nieuw lid! We verwelkomen Laura

Omdat ze het anders zelf niet gemakkelijk zou kunnen lezen, is dit artikel in het Engels.

Laura Fernández is 22 years old, originally from Madrid (Spain) and currently living on the Uithof. She is studying in Utrecht for her Master's degree in geology. She came here because the Netherlands has great universities, especially in her field, and because she wants to improve her English. She likes geology for the fieldwork, instead of being in an office all day (funny note; "Dutch" field work is actually in Spain). What she wants to do after her studies is still uncertain; staying here, going back to Spain, working or doing a PhD.

Besides learning Dutch and discovering our country, her most important and serious hobby is karate. It was the first sport she wanted to do at the age of 6, but her sensei and her mother (now also a black belt) didn't want her to just yet. She was invited to train when she was 8 and never stopped practicing. She trained at the dojo *E.A.M. Villacieros II* with sensei Ricardo Villacieros (8th dan), a very important karate master in Spain. Even though he is very good at karate, and trained with one of the pioneers in Spain, he hardly ever talks about this stage of his life.

Laura's journey in karate has had it highs and lows. Karate is not always easy when the dojo is 'dominated by men who think you should not be there', or when your friends meet but you need to train. However, she really loves it, it's her way of doing what she really wants and to forget the real world and its problems for a while. She passed her 1st dan exam on 19-03-2011, which was especially

difficult because her dad was in the hospital at the time. Her mind was not focused and she had missed quite a bit of training. On the day of her exam, she left the hospital early, passed the exam and returned to her father afterwards. Super-dedicated!

For Laura, receiving the black belt meant an inflection point. She worked so hard, for so many hours, for such a long time. When she had passed the exam, she realized how much work and learning she still had to do! It felt like she was just starting out, knowing very little. ‘It's like Frans says, you know the movements, positions and katas, but you have to correct each detail, the strength, the hip, the shoulders, the gaze, the mind.. Everything! Moreover, after so much time doing "extra" trainings, suddenly you have a lot of "free" time, and you miss the stress and hard work a little bit.’

So basically, that is the reason she started to prepare for her second Dan. While being at her university in Spain, she usually trained 3-5 times per week. It was difficult to combine university, work and karate, but she did it, even though she missed a few exams due to study trips or an injured partner. She took the second dan exam on 11-07-2015 with one of her best friends. In between her dan exams she took part in competitions at her university and in her region. She did kata competitions until she was 16 and did kata and kumite competitions afterwards. Laura says: ‘It wasn’t for winning, just to have a motivation for training and also to know "how to move" with women’.

When she moved to the Netherlands, she e-mailed around and when she read Frans’ reply, she knew she wanted to train at ShuKenMaShi. The explanations on the website and the fact that we can train 3 times a week made her try it, and she really liked it. She likes that we have all ages and all colours during our lessons (back home it was basically an average age of 40-45, and mainly black belts), and so many women. The lessons itself are also quite different, she wasn’t used to a training being paused for an explanation, but now she likes it because she’s learning a lot. Her two sensei’s cannot be compared,

as they are like yin and yang and therefore complementary. ‘That's one of the reasons I train here, with Frans I can improve the things I never trained before. I also train here because I really love and need karate and all of you make me feel like I'm at home. You're so nice and friendly with me, always speaking in English and taking care of me, inviting me to all the activities, etc. *Kom op!* You're like "my new family", it’s the similar feeling I have with my home dojo. In the beginning it was difficult to follow the lessons, but now I understand almost everything and that's good. I'm so glad to be part of ShuKenMaShi.’

Nikki

Op een hinde

Te Utrecht was een karateka genaamd Carlinde
Die zoveel energie door een traptechniek liet verslinden.
Maar een uitdaging bederft nooit haar plezier,
dus traint ze in Heuppositie Vier,
En trapt ze binnenkort als een ongehinderde hinde.
Pseu-do

VERJAARDAGEN

December

1 Michel de Smet
9 Tan-Gallot Ophélia
18 Bas Vernooij
19 Ivo Griffioen
29 Vincent Hoogenboom
31 Ivar de Leeuw

Januari

7 Malte Wittmann
16 Wouter Bloemsma
31 Laura Labrador

Februari

13 Nina Bezem
18 Chris van Aart
19 Iris Poncia

TIPS OF IDEEËN? CLUBKRANT@SHUKENMASHI.NL

hal allergy
therapeutic vaccines