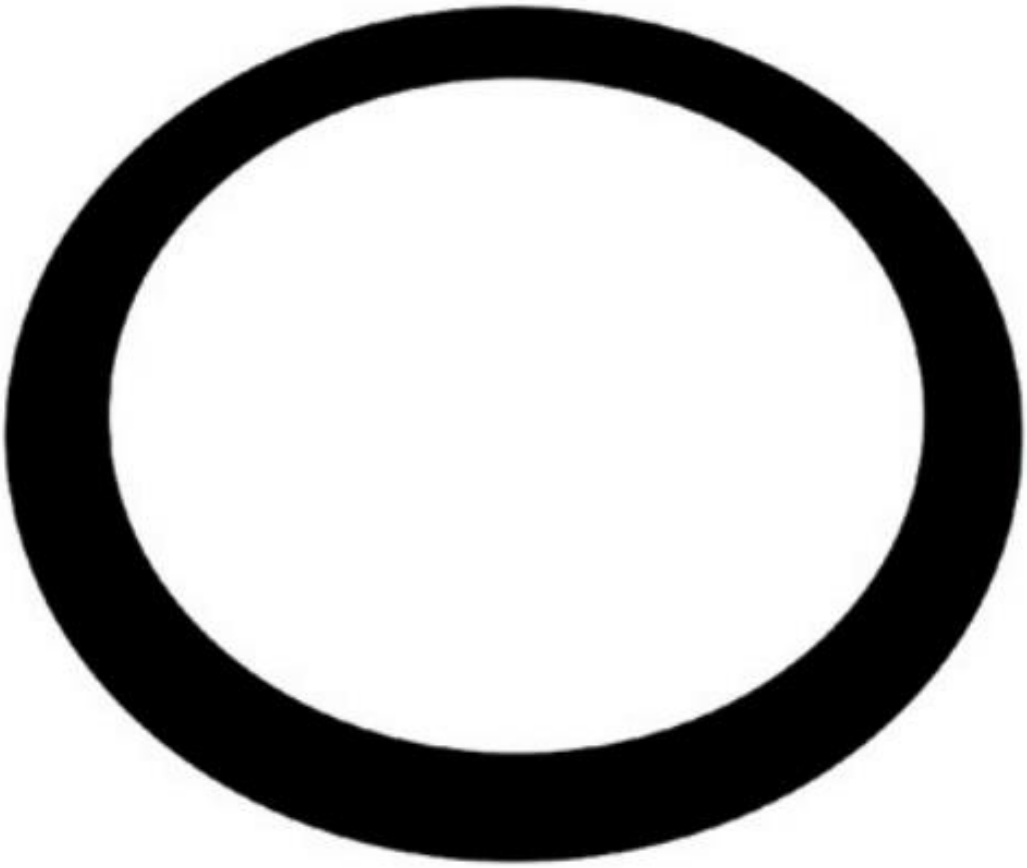


珠研磨師

Clubkrant Shu Ken Ma Shi

2016-1

interview met de geslaagde **Dan-examenkandidaten**

op **Google- en karate-avontuur** in Zwitserland met **Rob**

interview met nieuw lid**! Bregje, zeer welkom bij SKMS!**

Voorwoord – Aan banden leggen

Ik zal even wat bekennen. Behalve gek van karate, ben ik ook gek van alles wat tikt en de tijd aangeeft. (Behalve de meedogenloze stationsklok.) Daarom draag ik, behalve in de dojo, altijd een horloge. Het liefst zou ik ook elke dag mijn karateband om doen, vooral nu deze bruin van kleur is. Maar dat staat toch wat apart, op je overhemd of T-shirt. Daar heb ik wat op gevonden! Een wit horlogebandje vond ik persoonlijk wat te vrouwelijk, geel stond ook nergens bij, maar toen ik 'oranje' werd, was het begonnen. Een knaloranje horlogebandje, op mijn alleszins standaard Casio, welke ik toen droeg. Stond een beetje gek misschien, maar alleen ik wist wáár het voor stond! Groen bleek best hip te zijn, bij de horlogebandenspecialist (ja, die bestaat) heb ik zeker een uur allemaal verschillende groene bandjes bekeken. Met blauw kwam er ook een nieuw horloge, en wat heb ik van die band genoten. Blauw heb ik de hele zomervakantie lang gedragen, en ook talloze pauzes en treinreisjes staarde ik naar die prachtige blauwe band waar ik zo trots op was.

En toen mocht ik, vlak voor de kerstvakantie, de naar mijn mening, mooiste kleur band uitzoeken die je maar kunt dragen op je horloge! Het gevoel was niet te beschrijven, toen ik na het examen het spiksplinternieuw en heerlijk ruikende leren bruine bandje om mijn pols deed. Het geeft zo ontzettend veel voldoening om iets te behalen waarvan je weet dat je er heel veel tijd en moeite in hebt gestoken. En wat geld, want de bandjes zijn niet gratis. Maar dat weegt niet op tegen het genot dat ik ervaar van het dragen van zoiets moois. Ik vind dat het een mooie manier is om mezelf op deze manier te verwennen, en het behaalde te vieren!

Behalve ik, mochten afgelopen december ook heel wat andere Kyu's een nieuw horlogebandje gaan uitzoeken. Het niveau lag, zoals bij elk SKMS-examen, weer ontzettend hoog. Al was het nog zo zwaar, de zaterdag ervóór hebben zes SKMS-ers dan-graad examens gedaan in Apeldoorn, 3 uur lang! Wat een fantastische conditie hebben deze karateka. Ze zijn allemaal geslaagd, hulde! Ik hoop dat dit jaar ook weer fantastische prestaties geleverd mogen worden, door ieder van ons, en dat we allemaal mogen groeien in de karate!

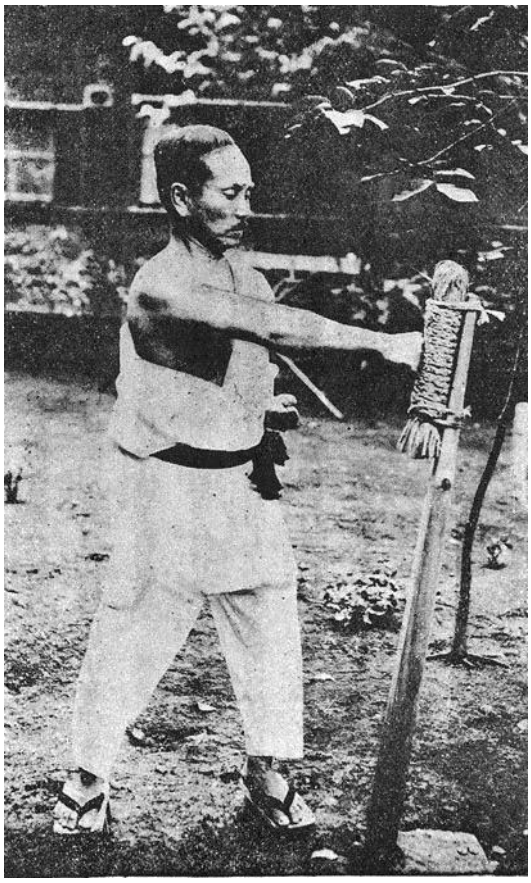
Nu rest mij nog te onthullen wat er allemaal verder in deze clubkrant staat, en dit doe ik met plezier want het wordt weer genieten! Een paar kandidaten van het afgelopen Dan-examen zijn geïnterviewd, Rob vertelt over zijn avontuur in Zürich, we verwelkomen een nieuw lid; Bregje. Natuurlijk zijn er dit jaar ook weer fantastische limericks van de uiterst creatieve Pseu-do.
Opmerkingen, suggesties over de clubkrant? clubkrant@shukenmashi.nl

Agenda

13 maart Stage Jaap Smaal bij Dokan te Zeist

HET ULTIEME DOEL VAN KARATE LIGT NIET IN ZEGES, NOCH VERLIEZEN, MAAR IN HET PERFECTIONEREN VAN HET KARAKTER VAN DE BEOEFENAAR.

GICHIN FUNAKOSHI



珠研磨師

Dan-examen 12 december

Daar was -ie Dan! Ontzettend lang hebben ze ernaartoe getraind, uiteindelijk was er de dag waarop de droom werkelijkheid werd, de band was niet meer gekleurd. Of was weer iets zwarter geworden. In Apeldoorn werden de vele kandidaten door Jaap Smaal (7e dan), Robert Hamara (7) en natuurlijk Frans (7e dan), maar ook Rogier Heuvelsland (6), André Brockbernd (6) en onze Elmo Diederiks (5e dan) streng beoordeeld. Alle 6 SKMS'ers die meededen, zijn uitstekend geslaagd. Dit waren Ingrid Baggen; voor 4e dan, Malte Wittmann 3e dan, Jan Willem Bos 2e dan, Nina Bezem 1e dan, Stijn Hoogervorst en Dylan Maassen, beiden voor 1e dan. De clubkrant staat voor een groot deel in het teken van dit examen, vier kandidaten zijn namelijk uitvoerig geïnterviewd, dit zijn Ingrid, Nina, Stijn en Dylan!

Ingrid Baggen: behaalde de 4e dan!

Jazeker! En dat is een fantastische, zeer bijzondere prestatie. Wat het nog bijzonderder maakte, was dat volgens meerdere commissieleden zij de beste was van allemaal (en zeker volgens Frans zelf, want hij is bovendien in dit uitzonderlijke geval natuurlijk best een beetje partijdig;-) Frans is dan ook enorm trots op haar. In dit interview en die met Nina, Stijn en Dylan, kijken we terug naar het examen en de aanloop ernaartoe.

Hoe heb je je voorbereid op het examen, hoe heb je er naartoe gewerkt*?*
Toewerken naar een 4e dan is een heel proces! De basis en het startmoment is het behalen van mijn 3e dan examen. Waarop meer dan 4 jaar intensief Karate-Do beoefening volgde: trainen, trainen, stages volgen, en nog meer trainen; het slijpproces van de karateka. Een BUDO proces onder leiding van onze Sensei Frans Baggen is een proces gericht op het aanleren en gaan beheersen van karate bewegingsprincipes, de kwaliteit van bewegen, maar vooral een proces van persoonlijke ontwikkeling.

Met elke hogere dan-graad wordt een hele nieuwe wereld ontsloten in het karate-beleven. Er is met elke hogere dan-graad een verdiepend thema, een opdracht verbonden. Die opdracht ga je verkennen, wordt je aangeboden in de nieuwe (aan)leerfase en ga je trainen om de karatebewegingsprincipes op die manier met volle aandacht te gaan ervaren. Eerst vooral door je op vele aspecten *'bewust-onbekwaam'* te voelen en te zijn. Door je open te stellen voor het proces, dat Frans met je aangaat, waarbij hij je persoonlijk begeleidt voor jouw volgende stap in het karate, hoop je door te groeien naar de fase van *'bewuste bekwaamheid'* , ofwel de uiteindelijke beheersing van de opdracht en kwaliteit van de Karate Bewegingskunst van – in mijn geval – de 4e dan.

De Weg naar de 4e dan
De 1e dan, zwarte band, is de meestergraad en staat voor het 'kunnen demonstreren van het juiste bewegingsverloop van de basis karatetechnieken' op de onderdelen kihon, kata, kumite. Het meest karakteristieke Kata is Kankudai, waarin alle basistechnieken van de Heian terug komen en een sterk accent legt op ritme en ademhaling. De **2e dan** opdracht bouwt verder met 'juiste verplaatsingen, ruimtelijk bewuste interactie met de omgeving en het hebben van een juiste afstand ofwel 'ma-ai'. Het kunnen genereren van explosieve kracht vanuit rotatie wordt steeds belangrijker. Verder wordt er een begin gemaakt met het leren gronden. De meest karakteristieke Kata zijn hier Enpi en Jion; leren gronden en toch kunnen flitsen als een zwaluw. De **3e dan** staat voor 'Aarden, gronden en bewegen vanuit het midden, vanuit 'hara'.

Bewegen vanuit een krachtige en stabiele basis. Kata Sochin vertegenwoordigt geheel deze 3e dan opdracht waarbinnen in psychologische zin 'het jezelf neer durven zetten' ligt, onwankelbaar in het centrum van jouw universum. Daar had ik veel moeite mee; duidelijk een persoonlijk leerpunt. En op deze basis begon het 4e dan proces. De **4e dan** opdracht luidt: 'beheersing en juiste overdracht van energie in alle bewegingen, energetische flow, vanuit het centrum. Je leert steeds beter gebruik te maken van de krachten van de aarde, vanuit het centrum van je eigen Hara. Zo gebeurt er van alles van binnen, intern, energetisch, bij Kata Hangetsu. Kata Nijushiho gaat in op flow en is sterk gegrond. Kata Gankaku is de lichtvoetigheid van een kraanvogel, die vanuit zijn centrum zijn vleugels alle kanten op kan uitslaan, zonder zijn rotsvaste basis te verliezen. En onderdeel Enbu bij Kumite gaat in op "Ki-musubi", je verbinden met de energie van de ander.

Hoe ging het met de stress en emoties van tevoren? Genoeg kunnen slapen? Redelijk goed! Dit proces is voor mij een echt BUDO proces, waarbij het er om gaat je emoties leert kennen en deze beter leert beheersen. BUDO – KARATE-DO beoefenen betekent voor mij 'het optimale uit jezelf halen om als mens vitaal en dynamisch in het leven te staan'; met aandacht, min of meer bewust werken aan je persoonlijke groei, je ontwikkelingsgebied. Omgaan met emoties, tegenslagen, ongemak en psychische druk is onderdeel van het (innerlijk) slijpproces om de innerlijke glans naar buiten te kunnen brengen en

naar een volgend niveau te tillen. Ik merk dat ik door dit BUDO-proces steeds beter in mijn vel zit en me gezond, dynamisch en fit voel. Ik durf mij open durf te stellen voor dat wat er in het moment zich aandient en weet nu vanzelf beter hoe erop te reageren. Ik ben meer in balans, en durf inmiddels mezelf echt neer te zetten, te presenteren, en daarbij volop in interactie te staan met de omgeving. Stress kan een functie hebben, een beetje stress, een beetje spanning moet er wel zijn; om scherp te zijn, alert en beheerst; een prestatie neer te zetten in het NU van het moment; de druk aan te kunnen die een examen uiteraard met zich meebrengt. Op het examen wil je waarmaken dat je voldoet aan de exameneisen en wil je optimaal je kwaliteiten, kennis, kunde en beheersing van het karateniveau laten zien, en tot zijn recht laten komen! De nacht ervoor heb ik kort geslapen, maar dit hoorde bij de mentale voorbereiding. Tijdens het examen gaat alle aandacht naar het examen en ga je helemaal op in de handeling. BUDO!

Hoe heb je de examen-dag beleefd?
Drie uur lang ondervraagd worden op de onderdelen KIHON – KATA en KUMITE voor 4e dan World Shotokan Ryu Karate Do door karate-grootmeesters als Sensei Jaap Smaal en Sensei Hamara, is een hele belevenis! Een bijzonder waardevolle karate ervaring, welke veel voldoening geeft; een schitterende bekroning van het afgelegde proces!

Wat vond je het spannendst?
Enbu is voor mij een hele uitdaging en vond ik het spannendst om te doen. In de enbu komen vele belangrijke karate elementen samen. Het is een demonstratie van timing, flow en juiste interactie. Er wordt een echt gevecht

gedemonstreerd, waarbij alle aanvallen raak moeten zijn, en goede verdedigingstechnieken zijn heel essentieel. Ik heb veel respect voor Nina, die zelf haar 1e dan examen deed en tegelijkertijd mijn Enbu partner was! We hebben beiden veel tijd geïnvesteerd bij het samen werken aan de Enbu.

Keek je er een beetje naar uit?
Zeker, je werkt toe naar het moment dat je je kwaliteiten kan laten zien, dat je er echt 'staat' en jezelf durft te 'presenteren' op het niveau waarop je examen doet. Het hele proces is nodig geweest, alle jaren trainen. De laatste maanden waren van optimale intensiviteit. In de laatste weken voelde ik dat het examen moment kon komen, dat ik er klaar voor was. Wilde nu 4e dan examen doen en behalen!

Graag wil ik Frans bedanken voor zijn begeleiding naar mijn 4e dan examen toe! Het proces om de innerlijke glans naar buiten te doen komen, lag bij mij persoonlijk in het aspect 'mezelf durven neerzetten en het juist gebruik van energie'. Ik heb met de 4e dan opdracht en de begeleiding hierin van Frans, kunnen werken aan dit stuk van persoonlijke ontwikkeling en dat wat me hierin tegenhield uiteindelijk kunnen overwinnen. Dat is super fijn en waardevol! Graag bedank ik ook Elmo, die me een aantal cruciale tips heeft meegegeven: sleutels om de bewegingsprincipes beter eigen te maken! Dank ook aan René Smaal, die met zijn stages in onze Shu Ken Ma Shi dojo me op het onderdeel KUMITE mede heeft klaargestoomd voor het hogere dan niveau en me volop heeft geïnspireerd. Tot slot wil ik graag al mijn mede-karateka van Shu Ken Ma Shi bedanken voor het samen trainen en het geven van persoonlijke feedback aan mij. De mooiste feedback kwam vlak voor het examen: "Je beweegt echt vanuit het midden en behoudt hara en flow", "Je bent mentaal scherp!", "Je hebt goede focus met juiste energie overdracht!" en "Je staat er echt, je durft jezelf neer te zetten!" ☺ ☺ ☺ ☺

"Het investeren in dit proces was de moeite waard. Je haalt er zeker zoveel uit als dat je erin stopt."

Nina Bezem: behaalde de 1e dan!

Hoe heb je je voorbereid op het examen, hoe heb je er naartoe gewerkt?
Eigenlijk heb ik lekker getraind zoals gewoonlijk. Behalve de trainingen op maandag, donderdag en zaterdag heb ik met de andere examenkandidaten ook meegedaan aan wat zelfstandige trainingen. Dit was vooral in het laatste halfjaar. Toen zijn we ons ook steeds meer gaan richten op het examenprogramma. Verder ben ik tijdens de trainingen extra bewust bezig geweest met het verbeteren van bepaalde bewegingen die nog niet zo goed gingen bij mij en fouten eruit halen. Aan het begin van het proces was ik dus de trainingen aan het volgen zoals gewoonlijk, terwijl ik later steeds gerichter ging trainen naar het examen toe.

Hoe ging het met de stress en emoties van tevoren? Heb je een beetje kunnen slapen?
Ik heb eigenlijk prima kunnen slapen de nacht ervoor! Wel voelde ik me de weken ervoor af en toe al een beetje zenuwachtig. Ik heb ook wel een beetje stress gehad omdat als je naar een (dan-graad)examen toe werkt, karate toch wel een steeds hogere prioriteit krijgt. Dat was soms moeilijk te combineren met bijvoorbeeld mijn studie. De ochtend van het examen was ik hartstikke zenuwachtig, maar toen het examen eenmaal begonnen was, was ik vooral nog bezig met karate.

Hoe heb je de examen-dag beleefd?
Ik vond het eigenlijk een hele leuke dag! Zoals gezegd was ik ‘s ochtends behoorlijk gespannen, maar tijdens het examen had ik momenten dat ik dacht: Ik vind dit eigenlijk hartstikke leuk! Voor mijn gevoel was ik gewoon aan het trainen, maar dan met extra veel aandacht. Je staat in een ruimte met allemaal andere mensen die ook keihard hun best doen, en dat is best motiverend.

Wat vond je het spannendst?
Wat ik het spannendst vond, was het afwachten en de onzekerheid vóór het examen. Je weet niet precies wat er gevraagd gaat worden (ondanks dat we een bepaald programma voor iedere dan-graad hadden, werden er ook wat dingen buiten dat programma gevraagd) en of je het gaat redden (m.b.t. uithoudingsvermogen, conditie). Ik was een beetje bang dat ik het examen, 3 uur lang, niet vol ging houden. *Uiteindelijk bleek dat met alle adrenaline mijn lichaam het wel aankon!*

Keek je er een beetje naar uit?
Vanaf het moment dat ik te weten kreeg dat ik naar het examen toe kon gaan werken, keek ik er al naar uit. Niet naar het examen zelf, maar naar het leerproces. Ik wist dat ik een jaar lang hard en met veel aandacht zou moeten gaan trainen, en daar had ik zin in.

Wat vond je het leukst/ging het beste?
Ik vond kihon en kumite prima gaan, kata iets minder. Wat ik leuk vond van het examen was de positieve sfeer die er hing. Jaap Smaal nam het examen af en deed dat met een hele positieve uitstraling. Dat vond ik erg fijn. Verder vond ik het erg leuk dat ik samen met andere Shu Ken Ma Shi leden naar het examen toe heb kunnen werken. Ik heb natuurlijk vooral veel met Ingrid samen getraind. Het is fijn om er niet alleen voor te staan (ook op de dag zelf) en met iemand te kunnen trainen die er ook volledig voor gaat! *Ik vind het geweldig wat ik allemaal heb geleerd het afgelopen jaar.*

Wat vond je het moeilijkst?
Tijdens het proces vond ik het moeilijkste om te accepteren dat het ook niet erg is om foutjes te maken, dat mijn karate niet perfect hoeft te zijn.

Wat zijn je mooiste karatemomenten tot nu toe?
Mijn dan-graadexamen natuurlijk! Ik zal die dag niet gauw vergeten, denk ik. Verder heb ik in Noorwegen (waar ik ben opgegroeid) een aantal stages gevolgd die ik me goed kan herinneren. We konden bijvoorbeeld in het

voorjaar meedoen aan een stage op een eiland ten zuiden van de stad Bergen (waar ik woonde), die 3-4 dagen duurde inclusief overnachting. Ik overnachtte daar in een hotel samen met andere deelnemers van mijn club, clubs uit allemaal andere plekken in Noorwegen en zelfs mensen uit het buitenland. 's Ochtends was er een gezamenlijk ontbijt en 's avonds ging ik uit eten met mijn club. Overdag waren er een aantal trainingen, en 's avonds nog gezelligheid. Er werd lesgegeven door instructeurs en sensei uit Noorwegen, Engeland en Japan. Ik ben twee keer mee geweest, en vooral de tweede keer heb ik zeer goede herinneringen aan overgehouden!

Was het examen erg anders dan de Shu Ken Ma Shi examens?
Nee hoor, het leek er eigenlijk heel erg op! Kihon, kata en kumite, en als je het programma goed kende, waren er niet veel verrassingen. Het zou kunnen dat er iets meer theorie-vragen gesteld werden, bijvoorbeeld over een bepaalde beweging of kata. Een ander aspect dat wel bij dit examen zat (voor hogere dangraden) en niet bij Shu Ken Ma Shi, was het onderdeel Enbu. Enbu houdt in dat twee kandidaten samen een reeks technieken samengesteld hebben en die laten ze op het examen zien. Ik was hierbij Ingrids assistente. Het was heel tof om ook te zien wat de andere kandidaten bedacht hadden!

Hoe heb je het gevierd?
Ik ben 's avonds tapas gaan eten in de stad met Vincent. Dat was heel lekker, hoewel ik wel bijna in slaap viel aan tafel van de uitputting :)

De geslaagden van het Kyu-graadexamen van afgelopen 15 december. Er was een zware strijd geleverd door allen, zoals altijd bij Shu Ken Ma Shi!

Stijn Hoogervorst: Behaalde de 1e dan!

Hoe heb je je voorbereid op het examen? Hoe heb je er naar toe gewerkt?
Heel veel trainen. Vooral in de laatste maanden hebben we nog extra zelfstandige trainingen georganiseerd om naar het examen toe te werken. Daarnaast hebben we tijdens de zomer nog bij Elmo getraind en heb ik daarnaast nog gesport om aan mijn conditie te werken. Sinds september ben ik ook gezonder gaan eten en leven en heb me in de avonduren vermaakt met het lezen van karate-literatuur. Ik heb mijn omgeving ook duidelijk gemaakt dat dit belangrijk voor me is en dat trainingen en gezond leven meer nog dan anders voor zullen gaan, waar de meeste mensen gelukkig begrip en hier en daar zelfs wat bewondering voor konden opbrengen. Het is een lange weg maar ik was vastberaden om er alles aan te doen om te zorgen dat het zou gaan lukken. ☺

Hoe wilde je de examen-dag beleven?
Na alle moeite wilde ik vooral niemand teleurstellen. Niet de mensen in mijn omgeving die me ondersteund hebben, niet Frans die zo veel moeite heeft gedaan in me begeleiden en ook vooral mezelf niet, vandaar de drive en moeite. En daar had ik ook vertrouwen in. Ik keek uit naar de dag zelf omdat ik dan het resultaat zou kunnen zien van alle voorbereidingen. Ik wilde vooral alles geven en er vervolgens trots op kunnen zijn hoe ik het gedaan heb, ongeacht of ik het haal of niet.

Hoe gaat het met de stress/emoties?
Prima! Eigenlijk geeft de naderende datum alleen maar meer motivatie om nog harder te trainen.

Wat vond je het spannendst?
Ik hoopte echt dat er niks geks gebeurt zoals dat ik ziek werd of een keer ongelukkig zou vallen of iets dergelijks, al moest het behoorlijk serieus zijn als het me tegen wilde houden om in Apeldoorn op de mat te verschijnen. Ik was heel benieuwd naar wat we op het examen allemaal moesten weten en demonstreren waar we niet op heb kunnen oefenen, er zou vast een verassingselement in zitten. Er zijn gewoon een hoop kleine dingetjes waarvan ik niet helemaal wist hoe ik het zou gaan vinden: hoe presteer ik onder die druk? Matten in plaats van de gebruikelijke ondergrond, hoe voelt dat? Hoe gaat de zaal zijn? Hoe streng gaat de jury zijn? Het maakt het allemaal wat spannend maar dat hoort er natuurlijk bij!

Wat is je mooiste karatemoment tot nu toe? Wat zijn jouw mooiste belevenissen in de Kyu-tijd?
Het is misschien niet echt één moment, maar alle momenten die ontstaan door het delen van de sport met de clubgenoten van Shu Ken Ma Shi. Het is een hele sociale groep van allemaal toegewijde, gezellige fanatiekelingen en dat maakt de trainingen nog zo veel leuker. Ik ben erg blij om daar een onderdeel van uit te maken en wil daar graag aan blijven bijdragen!

Heb je kunnen slapen, hoe waren de laatste uren voor het examen?
Dat ging wel. Niet al te lang, maar wel gewoon goed. Je bent in je hoofd nog van alles door aan het nemen, ik droomde de laatste dagen zelfs regelmatig van de lessen, maar ik voelde me op de dag zelf goed uitgerust. De wekker ging vroeg, om een goed-te-verteren ontbijt te nemen en mijn pak even netjes te strijken. In de auto zaten we Dylan en ik nog een klein beetje de theorie te herhalen maar hadden we voornamelijk er veel zin in.

Na het examen

Hoe was/ging de examen-dag?

We waren ruim op tijd in de zaal aanwezig om een eigen warming-up te doen. Terwijl we daar op de matten stonden kwamen de kandidaten binnen druppelen totdat de zaal uiteindelijk aardig vol zat. Het laatste half uur leek bijna net zo lang te duren als het hele examen zelf en toen we eindelijk aan de slag mochten voelde dat als een hele opluchting. Niet alles gaat uiteindelijk zoals je zou willen, of op de beste manier waarop het ooit gegaan is, maar ik was uiteindelijk trots en tevreden op wat we allemaal hadden gedemonstreerd.

Wat vond je het leukst? Wat ging goed, wat ging niet zo goed?

Op een gegeven moment kwam ik in een flow terecht waarin je gewoon door wilt gaan. Het was erg zwaar maar aan het einde had ik zelfs nog even door willen gaan. Je krijgt ook energie van iedereen alles zien geven en de energie die er in de zaal aanwezig is. Vooral het begin, Kihon, was erg zwaar. Ik moet eerlijkheidshalve bekennen dat ik niet zo goed weet wat er bijzonder goed ging en wat minder goed, ik heb hier en daar wat foutjes gemaakt, maar ik heb vooral heel hard mijn best gedaan. Er zijn wat dingen die ik structureel moeilijk vind, waar ik sowieso nog veel aan moet werken. Gelukkig heb ik nog heel wat trainingen te volgen voor het volgende examen-moment.

Zijn er opvallende dingen gebeurd?

Wat ik erg leuk vond om te zien, was dat Jaap, die het examen leidde, af en toe nog tijdens het examen het niet kon laten om tegen kandidaten hier en daar een aanwijzing te geven over de correcte uitvoering van een beweging. Je zag dat hij er heel veel plezier in had om alle enthousiaste karateka's aan het werk te zien en dat we daar duidelijk waren om ons eigen niveau omhoog te tillen en daar bleef hij aan bijdragen. Het lesgeven kun je blijkbaar niet makkelijk loslaten. Het maakte het ook erg duidelijk dat het halen van een examen niet een einddoel was maar gewoon een onderdeel van het leerproces. Daarnaast was de hogere-Dan Enbu demonstratie ongelooflijk indrukwekkend en inspirerend.

Was het examen anders dan de examens die je al gehad hebt?

Ja. Ik heb denk ik nog nooit zo veel voorbereiding getroffen voor een examen. Bij andere examens vraag je je achteraf wel eens af of er meer was wat je had kunnen doen, maar ik heb het gevoel gehad dat ik er echt een jaar lang volledig voor gegaan ben. Het was denk ik ook het eerste examen waar ik zo naar uit keek. Mijn karate-examens van daarvoor zijn van zo lang geleden dat ik er niet

veel meer van herinner, dus ik vind het wat moeilijk om te vergelijken, maar ik kan wel zeggen dat het sowieso een unieke ervaring was.

Nog tips voor andere karateka, toekomstige dan-examenkandidaten?
Blijf vooral trainen en blijf genieten! Het hele proces naar het examen toe werken is echt heel leuk geweest (en goed voor mijn karate) en gevuld met extra trainingen, stages en het lezen van boeken. Het is een hele investering, maar wel een die zichzelf veelvoudig uitbetaald, dus ik zou het iedereen zeker aanraden om je grenzen op te blijven zoeken en ze te verleggen. Het geeft veel voldoening om even een checkpoint te bereiken en het zien van al die andere goede kandidaten motiveert alleen maar om nog harder te trainen en werken.

Hoe heb je het gevierd?
Ik ben diezelfde dag nog naar Haarlem gereden waar vrienden van me een gezellig weekendje met elkaar spendeerden en heb daar hun felicitaties mogen ontvangen en een leuk weekend met ze gehad. Ook heb ik natuurlijk mensen in mijn omgeving even een berichtje gestuurd en op het werk getrakteerd. Het diploma heeft een lijst gekregen en voor de rest was en is het gewoon tevreden terugkijken op het resultaat! Het is nog steeds even wennen om na al die jaren uit mijn ooghoeken een andere kleur band te zien, maar dat zorgt ervoor dat ik regelmatig weer even stil kan staan bij wat ik bereikt heb en de lange weg die ik nog te gaan heb.

松
涛
館

Dylan Maassen: behaalde 1e dan!

Hoe heb je je voorbereid op het examen?
Door elke les te volgen, goed te luisteren naar Frans, met Stijn trainen, zo heb ik me voorbereid. Ik heb lekker veel bewogen, en extra geoefend, zodat alles meer landt, zowel fysiek als mentaal. Dat zorgde voor meer zekerheid. Thuis deed ik veel kleine dingen, evenwichtsoefeningen en het doornemen van de heupposities, wanneer er een momentje voor was. Ook herhaalde ik vaak in mijn hoofd de kata's. Het examen halen zonder extra trainen is mogelijk, al geeft het een extra boost om buiten de lessen ook te trainen. Het is iets waar je uiteindelijk lichamelijk en geestelijk sowieso om gaat vragen, denk ik, zodat je meer van jezelf kan maken. Shu Ken Ma Shi, hè.

Hoe wilde je dat het zou gaan? Wat waren je verwachtingen?
Ik wilde vooral mijn verwachtingen grotendeels loslaten. Er werden dingen gevraagd die niet van tevoren besproken waren. Als je je teveel vasthield aan verwachtingen, zou dat niet positief zijn, dan werk je jezelf tegen. Ik verwachtte wel een grotere zaal. De zaal viel tegen qua grootte, het was kleiner dan onze dojo. De ondergrond was ook anders dan in onze dojo. Echter was dit niet heel erg. Alles wat gevraagd was qua techniek, hadden we veel getraind.

Was je gespannen, in de uren voor het examen? Welke emoties had je?
Spanning had ik, maar ik probeerde er niet teveel op te letten. Emoties waren verder niet anders dan normaal. Op de dag zelf, en de dagen ernaar toe, had ik vooral heel veel zin in het examen. Ik hou veel van karate, en het is leuk om er mee bezig te zijn. Yoga hielp mij ook om rustig te blijven. Stijn en ik waren ruim op tijd in de zaal, dit zorgde ervoor dat we wat losser waren aan het begin. Ik voelde me ook erg lekker tijdens het examen. Er waren rustmomenten, dit was heel fijn.

Was er iets waar je onzeker van was? Wat vond je het spannendste?
Ja, de knie omhoog bij *yoko geri*, eigenlijk alle traptechnieken. *Ushiro geri*, daarbij het draaien om je as ging niet zo lekker; het vereiste lineair denken daarbij is moeilijk. Ik kreeg een tip van Elmo, die zei dat ik niet teveel moet nadenken bij het trappen! Meer op gevoel, dan wordt het ook soepel. Lange lijnen, meer denken vanuit de knie. De heup en de knie moeten in een lijn zijn bij *mawashi geri.*

Heb je de 1e kyu graad behalen anders gevonden dan 1e dan?
Het is precies dezelfde stof die gevraagd wordt, echter heb ik geprobeerd de kwaliteit op te schroeven. Van Frans mocht ik de 2e kyu overslaan. Deze sprong, omdat ik mocht werken naar 1e dan, was heel motiverend. Dit gaf het gevoel dat ik het in me had.

Voelde je meer druk bij het examen, dan bij kyu-examens?
Frans is mijn leraar, en vooral hij examineerde mij natuurlijk bij de kyu-examens. Ik ben vooral met hem bezig met karate. Ik voelde de druk van hem bij de kyu-examens. Bij het 1e dan examen lette hij niet specifiek op mij, zo voelde het, en zo stond eigenlijk de druk in mijn beleving gelijk aan de 1e kyu-graad examen. Bij het 1e dan examen had ik ook zoiets van, ik kan niet meer niet slagen. Ik was heel zeker van mezelf.

Is het zwarte-band examen jouw mooiste piekmoment tot nu toe? Wat was jouw mooiste karatemoment?
Formeel gezien wel, zwart op wit (letterlijk). Het betekent dat ik de basis meester ben, tot een bepaald niveau. Dat is erg mooi, en geeft de wil en nieuwsgierigheid om door te werken, in de karatewereld, in de vechtkunst. Ik wil groeien in karate, van dan naar dan, en dit motiveert me ontzettend om door te leren. Toen ik bruin werd, werd het spannender, dan komt zwart echt in beeld. Ik heb toen ook grote sprongen gemaakt, zo voelt het. Het 1e kyu examen vond ik net zo'n mooi piekmoment als het 1e dan examen.

Ik heb geen mooiste karate-moment. Memorabele momenten waren er wel, bijvoorbeeld het slagen van het knie met *yoko geri*. En ook bij de *mawashi geri*. Lampje-gaat-branden-momenten; het zijn die dingen die het geweldig maken om te trainen.

Ik groei meer in mijn lichaam, door karate. Ik heb een lange tijd niet gesport, maar door karate voel ik me veel lekkerder. Ik ben ook geïnteresseerd geraakt in yoga, wat een merkbare bijdrage levert aan karate. Door karate wil ik me ook verdiepen in andere bewegingsleer. Ik ben van plan China te reizen om daar *kung fu* te trainen.

Tips voor karateka en toekomstige dan-examen kandidaten?
Kom elke les. Stel het als hoogste prioriteit, het is een zwaar piekmoment. Vanzelfsprekend eigenlijk. Neem je karate mee naar huis, pak datgene waarin je niet zo goed bent, maar ook datgene wat je lekker vindt gaan, en train dit allebei. Belangrijk is om je lichaam 'alert' houden, en zorgen dat je elk moment van de dag 'in vorm' bent. *Fighting spirit*! Ook heb ik veel gehad aan yin-yoga. Dit zorgt voor het openen van de heup, maar ook een lekker gevoel over het algemeen.

Hoe heb je het gevierd?
Ik was ontzettend blij. Maar wilde dóór, ik heb het eigenlijk niet zo gevierd. Ik was zeer enthousiast en wilde meer gaan trainen!

珠研磨師

Karate in het buitenland

Zoals de meesten van jullie wellicht al weten heb ik (Rob) van september tot januari stage gelopen in Zürich in Zwitserland. Eén van de eerste prioriteiten na de verhuizing was het vinden van een dojo om te trainen, want vier maanden stil zitten was geen optie! Dit bleek makkelijker gezegd dan gedaan. De karate bij de eerste club waar ik langs ging leek niet op het soort karate waar ik aan gewend ben geraakt. Gelukkig lukte het me om een kleine dojo te vinden genaamd 'Seikukan', geleid door Mirjam Widmer, gelegen op een half uur fietsafstand van het centrum.

Hier werd met passie karate getraind! Mirjam had haar inspiratie bij Enoeda Sensei gevonden in de tijd dat ze in London studeerde. Bij haar terugkomst in Zwitserland had zij eveneens moeite om een club te vinden waar mensen met hetzelfde vuur in hun ziel naar de perfectie van elke techniek streefden. Ze besloot Seikukan te starten. Hier vond ze een kern van rond de tien karateka die regelmatig trainen en assisteren bij de kindertraining en activiteiten zoals kindercompetities.

Al snel werd mij - zoals keer op keer weer voorkomt - duidelijk dat de wereld van karate een kleine wereld is, vooral voor mensen die de kunst van karate op een serieuze manier beoefenen. Na afloop van mijn eerste training gingen we met een groepje karateka iets drinken, inclusief Mirjam. Tijdens dit onderonsje deelden we verhalen over onze inspiratiebronnen en dergelijke. Ik vertelde een specifiek verhaal over een hele goede vriendin van mij uit Karlsruhe die een jaar naar Japan was gereisd als au-pair, om daar bij de JKA Headquarters te kunnen trainen. Zonder haar naam te noemen herkende Mirjam de persoon waarover ik het had, en bleek dat zij samen een half jaar door Duitsland getoerd hadden om bij Japanse grootmeesters te trainen! Ik ben bij de club beland van iemand waar ik eigenlijk al heel veel over had gehoord, zonder dit zelf te beseffen!

Even lekker gek op de foto met z'n allen!

Op zoek naar de beste curryworst van Karlsruhe!

In oktober vond in Karlsruhe een stage plaats door sensei Dario Marchini, geassisteerd door sensei Cristina Restelli. Ik ben tijdens mijn jeugd in Duitsland bij de Polizei Sport Verein Karlsruhe met karate begonnen, en heb hier jaren lang getraind tot de zwarte band aan toe. Karlsruhe ligt op steenworpafstand van Zürich, en ik zou deze kans niet missen om bij mijn oude club langs te gaan en de jaarlijkse stage van deze twee karategiganten mee te maken! Sommige

mensen van Shu Ken Ma Shi kennen Karlsruhe al van eerdere stages. Ik was dan ook ongelooflijk trots dat een klein groepje bestaand uit Michel, Dylan en Laura de lange tocht vanuit Utrecht naar Karlsruhe (meer dan 500km!) hadden gemaakt om deze stage ook mee te maken. De PSV Karlsruhe ontving ons met open armen. Sensei Matteo Guerra was vereerd dat er mensen uit Utrecht interesse hadden om helemaal hierheen te komen en bood ons meteen een slaapplaats aan in één van de sporthallen. De stage was uiterst inspirerend en interessant. Het karate van Marchini focusseert meer op grote, stabiele, strakke technieken, en minder op dynamisch en plyometrisch uitvoeren. Naar mijn mening is het erg verrijkend om op deze manier verschillende interpretaties van dezelfde sport mee te kunnen maken. Het biedt context en wekt waardering op voor de sport.

Ik heb bij verschillende dojos getraind. Ik heb verschillende stages gevolgd. Hierdoor ben ik verschillende soorten karate tegen gekomen. Ik voel me rijker door de ervaringen, zowel door de gevarieerde inzichten in techniek als ook door de constante passie en verbroedering van karateka over de hele wereld. Dit ben ik me heel erg gaan beseffen na mijn stage in Zwitserland. Na zulke ervaringen voel ik me altijd een beetje verliefd op de sport. Karate is één van de beste dingen die mij overkomen is, en ik ben van plan het mijn hele leven verder te trainen!

Oss!
Rob

‘

SKMS verwelkomt een nieuw lid! Welkom Bregje!

Hoi Bregje, welkom bij onze club! Bregje Karsten traint nu al een paar maanden enthousiast mee, en zorgt voor veel kleur in de karateclub met haar mooi geverfde haren en haar in een recordtijd behaalde gele band. Ze vertelde haar verhaal, onder het genot van een kopje thee en koffie.

Bregje (31) woont in Utrecht, samen met echtgenoot Thomas 'Tommie', waarmee ze al bijna 4 jaar getrouwd is. Thuis heeft ze twee gezellige katten. Bregje geeft wiskundeles op het gymnasium, en ze doet een master-opleiding om hogere klassen les te mogen geven.

Ze heeft laatst het karate ontdekt, en vindt het fantastisch. Ze zegt dat ze eigenlijk veel eerder had willen beginnen. Vanwege een spierziekte heeft Bregje lang thuis gezeten, maar ze werd dat helemaal beu. Ondanks de pijnen was ze begonnen met sporten in de sportschool, maar dat vond ze al gauw heel saai. Ze deed dat alleen, maar wilde eigenlijk iets doen waarbij er meer contact is met anderen, met een groep mensen. Een vechtsport leek haar wel wat, en op aanraden van een fysiotherapeut is ze op zoek gegaan naar een oosterse vechtsport. Zo stuitte ze op Shu Ken Ma Shi, wat binnen loopafstand ligt! Ze moet wel even een hek over klimmen en een ongebruikte spoorweg.

Vroeger heeft Bregje werktuigbouwkunde gestudeerd, in Eindhoven en Utrecht. Ze is ingenieur geweest, maar daarbij moest ze zoveel stilzitten dat ze ermee gestopt was, dit ging lichamelijk niet lekker. Ze voelde zich niet goed in die tijd, en zat heel lang thuis. Haar vader is docent natuurkunde en ze had al vaak bijles gegeven. Zo is ze toen geïnspireerd om de docentenopleiding te gaan doen, en parttime les te geven. In het begin gaf ze maar aan twee klassen les en deed het rustig aan. De laatste tijd, echter, is ze heel druk bezig. Ze geeft nu vijf klassen les, sport en doet van alles, ondanks dat ze elke dag pijn heeft. Ze heeft veel dagen waar het goed gaat, maar af en toe valt het tegen. Ze moet soms dan ook wat rustig aan doen met trainen. Ze vindt het heel fijn om bezig te zijn met karate, het is erg lekker om hiermee bezig te zijn.

Naast karate is Bregje veel bezig met het maken van kledij. Ze is momenteel druk bezig met het maken van een trouwjurk (!) voor haar beste vriendin. Ze heeft zelf ook haar eigen trouwjurk gemaakt. Naast dit uiterst precieze handwerk houdt Bregje ervan om naar concerten te gaan en festivals. Het zijn vooral elektronische-gothic concerten die ze graag bezoekt, samen met haar man. Voor deze concerten maakt ze ook opvallende kostuums, in allerlei opvallende kleuren. Deze bezige bij speelt ook soms wat saxofoon, al heeft ze al lang niet gespeeld omdat ze het heel druk heeft met haar studie en sporten. Ze wil het wel meer gaan doen als ze dit jaar klaar is met studeren.

Het is zeer knap en inspirerend hoe Bregje, ondanks haar spierziekte, het karate heeft omarmt en er vol voor wil gaan. *We wensen haar heel veel plezier en succes, in de Weg van het shotokan karate.*

Malte, geslaagd voor zijn 3e dan, toont zijn meesterschap van de kata Sochin

Op een inzicht

Te Zoeke is een man zijn karatepak kwijt, kwam mij laatst ten rede.
Sindsdien is hij over zijn kata niet meer tevreden.
Echter, dit bleek een wijze les,
Want eenmaal naakt werd hij op straat en in de les
Door elke potentiële bedreiging vermeden.

Pseu-Do

VERJAARDAGEN

Februari

Nina Bezem	13
Chris van Aart	18
Iris Poncia	19

Maart

René Veenhuizen	7
Koen van Steenbeek	14
Emma Fleuren	20
Sieuwert van Otterloo	20
Stijn Hoogervorst	29
Carlinde Pultrum	31

April

Nikki Kramer	11
Reinoud Weller	13
Reggie Coppiens	17
Anja Roelofsen	20

TIPS OF IDEEËN? CLUBKRANT@SHUKENMASHI.NL

hal allergy
therapeutic vaccines