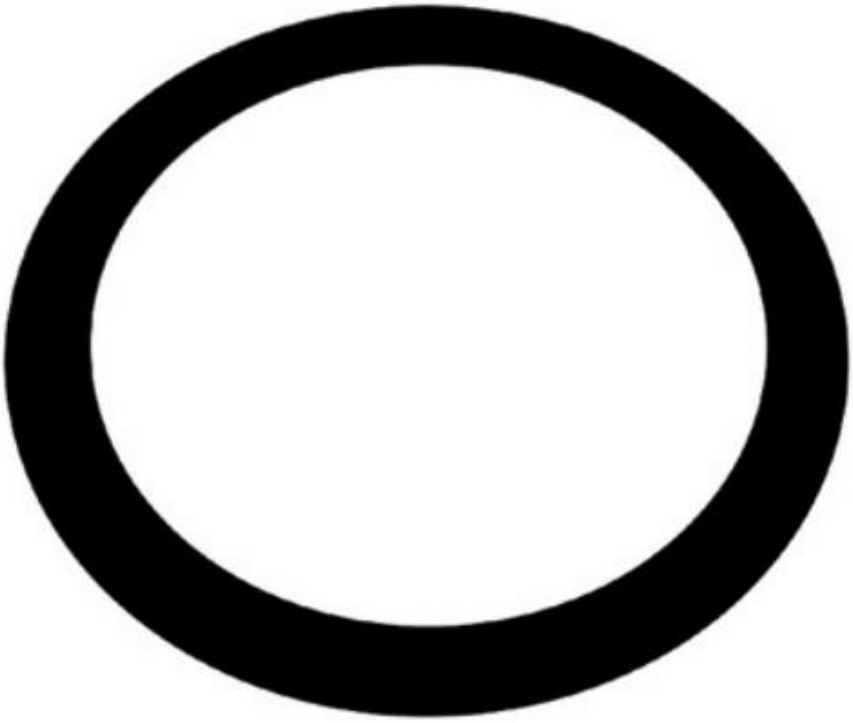


珠研磨師

SHU KEN MA SHI

2016: 3E EDITIE

sensei **Elmo**: goede berichten uit **Mexico**
stage van **shihan H. Shirai** in Weert
stage sensei **Elmo in Amsterdam**
geschiedenis van **karate: deel 2**
interview met **nieuw lid**: **Reggy!**

Voorwoord.

In de lekkere loungestoel op de kamer van Pseu-do zag ik op YouTube voor het eerst een *kata*. Waarom doen mensen dat, dacht ik. Ga tennissen of hardlopen, deze bewegingen leken zo doelloos. Maar ze konden wel mooi springen. En het zag er zeer strak uit, dat ook wel. Toch maar eens mee naar Shu Ken Ma Shi. Ik weet nog precies hoe spannend ik het vond, die eerste training. Ik ben Pseu-do ontzettend dankbaar dat hij mij geïntroduceerd heeft in het karate. Karate verandert namelijk je leven (die van mij in ieder geval). Van een ongestructureerd studentenleven met weinig (zelf)discipline, naar vroeg opstaan, doelen, maar ook zeker meer plezier. Een geheel nieuwe dimensie in een mensenleven. Je streeft ergens naar, bijvoorbeeld om een volgende band te behalen. Het behalen van een band waar je keihard voor gewerkt hebt, dat is een bevestiging van je kunnen. Ook is het een bevestiging dat je het waard bent om deel te zijn van deze nieuwe wereld. Het is een toegangsbewijs van een nieuwe wereld, waar de meesten nooit gegaan zijn.

Er zijn op maandag 27 juni weer examens, al de voorbereidingen zijn getroffen, de deelnemers zijn opgelaten, het feest kan beginnen. Het wordt weer zweten, maar je behaalt zo'n band dan ook niet voor niets. Alle examenkandidaten, succes. Alle verdere aanwezigen, succes met de lange zit op zo'n houten bankje. Grapje.

En dan ook, bij deze, een zeer fijne zomervakantie toegewenst! Dat we na de vakantie er weer lekker tegenaan kunnen gaan, met het nieuwe kleurenpalet!
Let op: in de vakantie zijn er alleen op de maandagen trainingen, van half 8 tot 9 uur. Voor alle niveaus!

De Weg van de Krijger wordt vaak verkeerd begrepen. Het is niet een methode om anderen te doden of te vernietigen. Diegenen die met een ander concurreren of beter willen zijn dan de ander maken een verschrikkelijke fout. Vermorzelen, verwonden of vernietigen is het slechtste wat een mens kan doen. De ware Weg van de Krijger is om zo'n bloedbad te voorkomen. Het is de Kunst van de Vrede, de kracht van de liefde.
Morihei Ueshiba (grondlegger Aikido)

Bewegingsprincipes en Gankaku

Een interessante stage van ‘onze’ Elmo in Amsterdam

De mooie dojo van Shotokan Karate Club Amsterdam is niet gemakkelijk te vinden. Je zult er zó voorbijlopen als je niet wist dat daar, in hartje ‘mokum’, een mooie shotokan-club zit. En deze keer helemaal mooi, want sensei Elmo gaf er een stage. Twee andere SKMS’ers (Dylan en Michel) namen de trein naar Amsterdam, om dit tweeëneenhalf uur durende spektakel niet te missen.

En eigenlijk wisten we van tevoren al precies wat er op het programma stond. Een zeer technische les, met een hoog detail-gehalte, zoals we van Elmo gewend zijn. Sensei Elmo behandelde in het eerste uur de vier basisprincipes van het correct bewegen in karate. Deze hebben we bij Shu Ken Ma Shi ook vaak behandeld. Dit zijn ze:

1. Ontspanning
2. Sluit-uit
3. Compressie (Hara)
4. Vering

Deze werden, na een goede warming-up uitvoerig behandeld. We begonnen met zenkutsu-dachi stappen, waarbij ontspanning (rollen over de voorste voet) belangrijk was. We werkten in koppels en checkten bij elkaar of we het goed deden. De juiste standen en kimé, het kwam allemaal terug. Een belangrijk aandachtspunt was dat een kimé moment uit de hara komt, het middenrif moet daarbij gebruikt worden, en dit is maar een zeer kort moment! Het langdurig aanspannen is onzin, en stopt de flow. Karate is dynamisch, dit wordt veel vergeten. Ook hebben we balansoefeningen gedaan, en trappen (voornamelijk yoko-geri keage) geoefend.

Daarna was er een korte pauze waarin kennis gemaakt werd met de verschillende karateka uit Amsterdam en omstreken, Sammie was er ook, verbazingwekkend hoe geweldig deze karateka beweegt na een jaar niet trainen, Frans heeft hem goed getraind.

En toen werden we getrakteerd op een les over de – naar mijn mening – mooiste kata van allemaal. Gankaku! We liepen de kata een paar keer, waarbij iedereen de kans kreeg de vorm te leren. Gankaku is een kata die in meerdere stijlen van karate voorkomt (vaak Chintō genoemd). *Kraanvogel op een rots* is de vertaling van Gankaku. Elmo legde uit dat een kraanvogel dan wel met één

been op de rots staat, onstabiel is hij zeker niet. Balans is dus de sleutel in deze kata.

Daarna mochten we de bunkai oefenen met partner. Wat een fantastische technieken zitten verstopt in deze kata, zeg! Elmo benaderde de bunkai alsof je in een onderzeeër of in een druk café zit, en daar een gevechtssituatie ontstaat. De kata is in één lijn, het gaat om vechten in een beperkte ruimte, met weinig mogelijkheid om je te verplaatsen. Een stukje bunkai ging als volgt: een chudan tsuki geblockt met soto uke, waarna de aanvaller vastgehouden wordt en de arm over de schouder 'overstrekt' wordt, daarna draait de verdediger zich om, stopt een tweede aanvaller met een mae geri, nog één, en werpt dan de ene aanvaller naar de andere. Bruce Lee – filmachtige technieken!

Na afloop mocht sensei Elmo veel vragen beantwoorden van allerlei karateka, over verschillende zaken. Het toont op wat een ontzettend hoog niveau sensei Elmo karate beoefent. We zijn zeer trots dat Elmo bij ons traint en ook soms lesgeeft, zijn karate is bewonderingswaardig. Al met al een fantastische stage in Amsterdam, van een fantastische sensei!

Stage van Shihan Hiroshi Shirai (10e dan) in Weert

Een levende legende

Van vrijdag 6 tot zondag 8 mei was er in Weert een karate-legende op bezoek. Niemand minder dan Shihan (grootse sensei) Hiroshi Shirai (10e dan), die tevens een van zijn leerlingen, Sensei S. Campari (6e dan) meegenomen had.

Wie is Shihan Hiroshi Shirai? Hij is degene die karate in Italië heeft geïntroduceerd. Hij was in 1937 geboren te Nagasaki, in 1956 begon hij met karate. In 1957 behaalde hij zijn eerste Dan. Vijf jaar geleden werd hij 10e Dan. De legendarische Shihan Shirai heeft zelf menig kampioenschap gewonnen, maar zijn studenten hebben het Italiaanse karate werkelijk op de wereldkaart gezet, onder zijn leiding. Een zo'n student is sensei Campari. Shirai heeft zijn eigen karatestroming binnen de JKA. Samen met Taiji Kase, Hirokazu Kanaza en Keinosuke Enoeda heeft hij karate bekend gemaakt over de gehele wereld.

Vrijdagavond waren Dylan en Laura naar Weert afgereisd. Bij de training van vrijdag warden partneroefeningen gedaan. De nadruk lag op contractie van de hara, kime en hoe de energie in het centrum gehouden moet worden. Dit wordt ook veel getraind bij SKMS. Er werden veel slow-motion

basisbewegingen gedaan en bewegingsketens, maar ook de Heian Shodan Hakudo bunkai. Het was een mooie eerste ontmoeting met de sensei.

De zaterdag stond verder voornamelijk in het teken van bunkai. De bunkai van Heian Yondan werd s'ochtends beoefend. Eerst werden de bewegingen individueel beoefend, hierna ook met partner. Het ging er snel doorheen; het niveau lag hoog. Zweten geblazen.

In het zonnetje in de pauze even bijgekomen. In de middag was Bassai Dai aan de beurt. Ook hiervan werd de bunkai gelopen. Marc Stevens en andere geweldige karateka's deden voor wat Shirai hen opdroeg. Het was een waar spektakel om te zien.

Het is bijzonder om les te mogen krijgen van iemand die zo dichtbij het begin van karate staat. Zonder Shirai en zijn collega's was karate wellicht niet zo verspreid in de wereld, hadden wij onze prachtige kunst niet kunnen beoefenen. Het was een waar feest om zoveel enthousiastelingen bij elkaar te hebben in een gymzaal.

Echter waren er deze keer ook serieuzere zaken. Er werd een waar karate-examen afgenomen, onder toezicht van Shirai. De deelnemers werden het gehele weekend goed in de gaten gehouden, maar moesten ook even opgaan, individueel en in een kumité-demonstratie. Geweldig wat zij lieten zien; zij waren dan ook beide geslaagd! We hebben de fantastische dag afgerond met een bezoekje aan een Grieks restaurantje. Even de reserves weer aanvullen. We hebben geproost, op karate! *Op de volgende pagina's nog wat meer over de bunkai.*
Laura, Michel

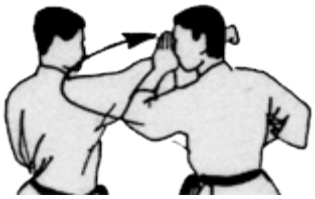
Vrijdag

Zaterdag

Heian Shodan Hakudo Bunkai

Met 'Hakudo' worden de acht mogelijke bewegingsrichtingen bedoeld, noord, oost, zuid, west, noordoost, zuidwest enzovoort. Het idee van deze bunkai is om de vier opeenvolgingen van bewegingen (uit de kata) te herhalen in de vier belangrijkste richtingen, elke keer als spiegelbeeld.

1. De eerste reeks bewegingen was bijvoorbeeld links gedan berai – gyakutsuki, links otoshi tetsui uchi (hamerslag); met daaropvolgend hetzelfde naar de rechterkant, beginnend met de linkerhand.
2. Op eenzelfde manier werd links gedan berai geoefend, links nagashi uke, age uke rechts, en gyakutsuki. Dit werd eerst naar het 'noorden' gedaan, daarna naar het zuiden.



Nagashi uke

3. De derde reeks bestond uit een noordoostwaarts gerichte linker gedan berai, gyakutsuki, kamae links, gedan berai, oi tsuki. Vervolgens 180 graden draaien over de linkervoet, en hetzelfde herhalen zuidwaarts.
4. Zuidoostwaarts met rechterbeen naar voren in kokutsudachi, shuto uke, kamae om het gezicht te verdedigen met linkerhand (zoals in heian nidan), dan naar zenkutsudachi (zkd), rechts gyakutsuki, rechterhand shuto uchi. Vervolgens het spiegelbeeld naar noordwesten.

Heian Yondan Bunkai

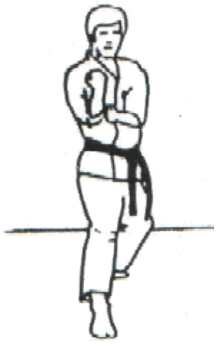
Bij deze bunkai warden ook bewegingen uit bassai dai meegenomen. Het was volgens Shirai meer bedoeld voor een realistisch gevecht.

1. Block zoals in de kata, shuto uchi linkerhand, haito uchi linkerhand; zkd en shuto uchi rechterhand.
2. Zoals in de kata, de yuyuke terwijl de rechterbeen achterwaarts stapt, waarna nogmaals naar achter gestapt wordt, dubbele gedan barai kamae.
3. Kokutsudachi met rechterhand morote uke; de pols wordt gegrepen met de rechterhand, links gyakutsuki.
4. We bewegen het linkerbeen naar een 'piccolo' kiba dachi, uraken tetsui met linkerhand. Een yoko-geri, om de linkerarm heen gewikkeld. Na de trap neerkomen in kiba-dachi. Dan naar zkd, rechterhand gyaku-tsuki.

5. Dubbele block, zoals in de kata, linkerhand gedan berai met open hand, dan age uke, rechterhand shuto uchi, mae geri rechterbeen, otoshi uke in zkd.

Otoshi uke (hier in kiba dachi)

6. Zoals in bassai dai, draaien om de rug, block, dan armen strekken waardoor de partner weggeduwd wordt, mae geri, oi-tsuki, gyakutsuki.



Morote uke in kokutsudachi

7. Rechterbeen stap terug naar kokutsudachi, morote uke aan de linkerkant. De rechterhand wikkelt om de rechterkant van de nek van de tegenstander, hiza geri rechterbeen (knietje). Met de linkerhand wordt de arm van de tegenstander gecontroleerd.
8. Jodan shuto uke naar rechts, daarna gaat de hand naar beneden om een gyakutsuki te blocken, hierna als tegenaanval een gyakutsuki met linkerhand en de bunkai eindigt met een linkerhand uchi uke naar de nek.

Ode aan een vriend

Ontdekkingsreizigers gaan nooit alleen eropuit. Nieuwe werelden worden niet ontdekt door één persoon, dit doet men samen. De karatewereld opent zich voor ons, beginners, en we stappen er samen in. We hebben natuurlijk wel een goede reisleider nodig. Maar wij, karateka's, verkennen niet enkel de karatewereld. Het leven zelf is een grote ontdekkingstocht, met vele eilanden waar je nog nooit van gehoord hebt of zelfs niet zult bereiken. Door mensen te ontmoeten, andere ontdekkingsreizigers, kun je te weten komen over hun ontdekkingen. Of samen een wereld instappen.

De wereld van de salsa heb ik een jaar geleden ontdekt met een proeflesje, samen met een groep karateka. Waar het uitgaan vóór mijn salsa-carrière vooral draaide om 'gezelligheid' in de vorm van drankjes, oppervlakkige gesprekken en het trachten aandacht te krijgen van ongeïnteresseerde dames, is een salsafeest geen van dit alles. We dansen wat af! Met Rob samen heb ik veel toffe moves geleerd, mensen ontmoet en honderden dames geïrriteerd met slecht maathouden of 'leiden'. Maar af en toe lukt een figuur en dat geeft ontzettend veel plezier.

Helaas verlaat Rob binnenkort Shu Ken Ma Shi en de salsa-school. Ik ga hem ontzettend missen. Maar Rob gaat een nieuwe wereld ontdekken. En toont ons hoe we ons daarin moeten oriënteren, want hij gaat aan de slag bij Google Maps in Zwitserland. *Rob, heel veel plezier en succes daar in Zürich. Ik denk dat de Zwitserse karateka's, Google-volk en de salsa-dames heel wat moois zullen beleven met jou. Namens mij, maar ook namens allen van SKMS, bedankt voor alle mooie trainings-momenten, vriendschap en alles wat we samen ontdekt hebben. We houden contact.*

Leer dansen, anders weten de engelen in de hemel straks niet wat ze met je moeten beginnen.
St. Augustinus

Door de karateka en kunstenares Ophelia

Berichten over de stages van sensei Elmo in Mexico

Vertaald naar Nederlands, originele auteur Paty Spindola (sportsqpro.com.mx)

Sensei Elmo demonstreert met Michel, die lang ook bij SKMS getraind heeft!

Terug naar de basis: Diederiks

Afgelopen weekend gaf sensei Elmo Diederiks, coach van het Nederland jeugdteam, stages, georganiseerd door de Autonome Universiteit van Querétaro (UAQ) om de discipline te verbeteren in de staat en om de technische basis van de kata te verbeteren.

Diederiks was zeer tevreden over zijn bezoek aan de staat, want het gaf hem de gelegenheid om de cultuur en de Mexicaanse mensen te leren kennen. Maar ook om kennis te delen met Queretanos (inwoners van de staat) en karatekas uit andere staten die het seminar bijwoonden. Hij legde uit dat hij door Michel Bischofberger, die ook getraind heeft in Nederland, uitgenodigd was om een seminar te komen geven, een uitnodiging die hij met plezier accepteerde.

"Hij vertelde me dat ze een kata training wilden met de focus op techniek, waarop ik zei 'zeker, dat kan'. Voor mij is het een zeer mooie gelegenheid om de cultuur van Mexico, maar ook de mensen te leren kennen, maar tevens om mijn karate met Mexicanen te delen. Ik hoop dat ik nieuwe oefeningen en nieuwe manieren van karate trainen kan overbrengen, waardoor men naar een hoger niveau kan doorstijgen”, zei de vijfde Dan, die een theoretische en praktische cursus aanbood.

Ook blijkt dat in het algemeen, het niveau van karate goed is in Querétaro en Mexico, hoewel er een aantal fouten zijn in basiskwesties die moeten worden verbeterd. Daarom is het gebleken dat het soms nodig is om te focussen op de basis, want alleen daarvanuit kun je perfectie bereiken.

"Er is veel ruimte voor verbetering. Er is altijd ruimte voor verbetering. Het niveau van wedstrijden/kumité (in Mexico) is heel goed, kata en basistechnieken kunnen worden verbeterd en als je de basistechnieken kunt perfectioneren kan ook het 'vechten' verbeteren. Dus ik denk dat het goed is om soms terug te keren naar de basis en te focussen op het maken van de perfecte techniek, dan wordt kumité en kata namelijk ook beter", zei hij.

Momenteel wordt karate niet beschouwd als Olympische sport, maar voor de Olympische Spelen in 2020, in Tokyo, zal het mogelijk worden opgenomen. Dat is iets heel positiefs, de sport zal een grote ontwikkeling ondergaan, overal ter wereld. "Meer mensen zullen worden geïnspireerd en beginnen met het beoefenen van karate. Dat betekent ook dat er meer geld is om te investeren in jongeren, karate te ontwikkelen en om het niveau te verhogen."

Internationale karateka

De sensei deelde zijn trainingssysteem, gebaseerd op vier niveaus (ontspanning, sluit-uit, compressie, vering). Het evenement werd gehouden in het auditorium van de Faculteit der Wijsbegeerte van de UAQ, waarbij in totaal 40 deelnemers uit verschillende staten aanwezig waren.

Felix Chapel Pérez, sportcoördinator van de UAQ en organisator van het evenement, in samenwerking met de Staat Vereniging van Karate Do Queretaro, legde uit dat het idee van dit seminar was om de prestaties in de nationale competities te verbeteren.

“We moeten de technische basis verbeteren om betere resultaten te behalen, maar ook natuurlijk veel de kata trainen. We hebben in deze discipline ook medailles gewonnen. Dit was ons gelukt door veel trainingen in Europa toentertijd.”

Geschiedenis van karate, deel 2.

Gebaseerd op delen van 'Shotokan's secret: the hidden truth behind karate's Fighting Origins' van Bruce D. Clayton.

Even een korte herhaling van vorige keer! De belangrijkste dorpjes waar karate zijn oorsprong kent, zijn Naha, Tomari, Asato en natuurlijk Shuri op het immer zonnige eiland Okinawa. ***Shuri-te*** is de eerste vorm van *harde stijl* karate, ontwikkeld door Matsumura. Op Okinawa waren wapens verboden, door de ligging tussen Japan en China waren er veelvuldig lange tijden oorlog tussen de grootmachten op en rond het eiland. Men moest met blote handen vijanden tegenhouden, de koning van Okinawa en iedereen op het eiland was constant in gevaar. *Kata* komen van de periode van heerschappij van **Tokugawa.** Onder zijn heerschappij moest alles, maar dan ook echt alles, gaan volgens precieze regels. Vele gebruiken in de dojo zijn overblijfselen van zijn heerschappij (buigen, mokuso bv.).

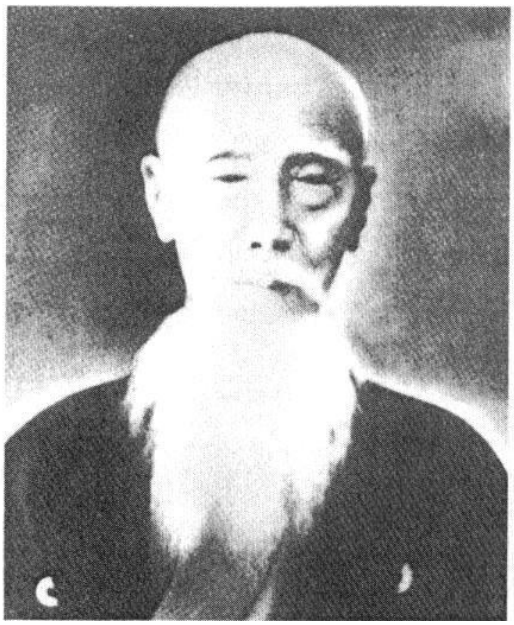
Tokugawa (17e eeuw)

Tokugawa was een ontzettende tiran die zijn volk onderdrukte, iemand met een uitgesproken mening leefde niet lang in die tijd. Verhalen van gebeurtenissen, zoals ze echt gebeurd waren, de *honne*, werden niet opgeschreven, maar de *tatemae* wel, de officiële, door de overheid opgedragen versie van het verhaal. In het karate zijn er ook veel *tatemae*. Daarom is de ware geschiedenis van karate veelal moeilijk te achterhalen.

Dit is ons achterhoofd houdend, laten we de reis door de geschiedenis van karate maken! Aan de hand van de grootste namen uit de geschiedenis, wil ik de oorsprong van het karate hier bondig, maar compleet, proberen over te brengen. Karate is ontwikkeld door een groep overheidsmedewerkers die werkten in het kasteel van Shuri, en ook als functie hadden de koning en het

kasteel te beschermen. Er was heel veel vechtkunst in een betrekkelijk kleine ruimte, met een voortdurende zuivering van niet-werkende technieken. Deze heeft geleid tot de ontwikkeling van wat we nu karate noemen.

Het begin van karate kan voor een aanzienlijk deel toegeschreven worden aan **Satunushi 'Tode' Sakugawa**. Hij was een *Peichin* (titel van een soort van ridder), bij het kasteel van Shuri, en werkte daar als diplomaat bij de koning. Samen met zijn latere leerlingen was hij een soort bodyguard van de koning, die hij moest beschermen met lege handen. Sakugama was de eerste ware karateleraar.



'Tode' Sakugawa (1733-1815)

Sakugawa was leerling van Kong Su Kung. Kung leerde hem *chuan fa* (kung fu). Hij leerde worsteltechnieken en daaraan verwant nachtvechten, in het geheim, s'nachts. Het is moeilijk om te zien waar je slaat in het donker. Tode, 'chinese hand', was de naam die hij kreeg van zijn leraar, om de kunst te eren. Tode was een Okinawaanse vorm van *chuan fa*.

De legende gaat dat Sakugama naar China werd gestuurd met een schip, mogelijk om meer vechtkunst te leren. Het schip werd 's nachts overvallen door piraten. Deze piraten gebruikten de kunst van het nachtvechten, maar waren niet opgewassen tegen Sakugawa. Helaas werd Sakugawa samen met de piraten door de Chinese havenpolitie in de gevangenis gegooid. Toen hij wat chinees had geleerd kon hij zijn onschuld bewijzen en terug naar Okinawa reizen.

Sakugawa heeft de kata *Kusanku* ontwikkeld, de basis van het latere kanku sho en kanku dai. Kanku wordt door velen beschouwd als het levende hart van shotokan. Ook heeft hij de dojo kun regels opgesteld (die zijn te lezen in de vorige clubkrant). Kong Su Kung leerde Sakugawa ook *hikite*.
Sakugawa heeft zelf lesgegeven aan een grote 'krijger', *bushi,* namelijk **Sokon 'Bushi' Matsumura**. Matsumura heeft maar vier jaar tode geleerd van Sakugawa, tot diens dood. Sakugawa werd ontzettend oud (80), dat is twee keer zo lang als de meeste koningen van die tijd!

Sokon 'Bushi' Matsumura (1800-1890)

'Bushi' was de 2e generatie vóór Funakoshi. Op 14-jarige leeftijd wilde hij de grootste vechter worden van Okinawa. Op 25-jarige leeftijd was dit gelukt, volgens de legende (tatemae). Matsumura heeft zijn hele leven vechtkunst beoefend. Hij geloofde dat snelheid de sleutel is naar kracht; dit is de kern van zijn vechtkunst. Zijn oi-tsuki had ontzettende impact, door zijn snelheid en hara gebruik. Sommigen geloven dat hij had gevonden dat kinetische energie exponentieel groter wordt met de snelheid. Een 3 keer snellere stoot zorgt voor 9 keer zo veel impact. De meedogenloze Matsumura daagde veel andere vechters uit en verloor nooit. Bij hem ontstond harde-stijl karate, in de vorm van 'Shuri-te'.

Bij Shuri-te veranderden de regels van vechten. Het Chinese *chuang fa* was door monniken ontwikkeld, bedoeld om zichzelf te verdedigen met zo min mogelijk schade aan beide partijen. De Chinese monniken geloofden in **karma,** de toekomst van de geest. De pijn die je veroorzaakt bij anderen krijg je in een volgend leven terug. Deze monniken werden dan ook veel geraakt in een gevecht, hiervoor **harden zij het lichaam.** Dit wordt nog steeds gedaan bij goju

karate. Matsumura, daarentegen, was geen monnik, maar een militair. Om de koning te kunnen verdedigen moest hij genadeloos zijn.

Matsumura kreeg een reputatie van een onverslaanbare supermens. Hij was net als zijn leraar Sakugawa werkzaam bij de koning, in het Shuri-kasteel. Zo was hij minister van 'militaire zaken', maar eigenlijk was zijn functie om de koning te beschermen.

Volgens de legende stond Matsumura oog in oog met een stier, maar puur door zijn blik rende de stier weg (Funakoshi noemt deze blik ook in zijn biografie).

Matsumura heeft mogelijk de basis gelegd voor Patsai (*Bassai* kata). De kata is bruut en krachtig. Bassai wordt vaak vertaald als een fort bestormen, maar Matsumura verdedigde 50 jaar lang een fort. Batsu betekent dan ook eigenlijk ontsnappen, en sai betekent een blokkade, zoals het blokkeren van een gang (mogelijk in een fort!). Matsumura reisde naar Japan en China en bracht tekki, hangetsu en gojushiho mee naar Okinawa (vroege vormen). Ook gankaku en wat we nu heian nidan noemen, komt van zijn leer.

Een protegé van Matsumura was **Yasutsune 'Anko' Itosu**. Itosu was een vechtkunstenaar met een keihard getraind lichaam. Hij kon elke stoot absorberen, volgens de boeken. In tegenstelling tot Matsumura had hij een vriendelijke uitdrukking.

Anko Itosu

Anko Itosu (1830-1915) wordt beschouwd als de grootvader van shoto-kan. Hij onderwees, in grote lijnen, hetzelfde karate als wat wij vandaag de dag trainen. Ook Itosu werd ook bodyguard van de koning van Okinawa (Sho Tai), en

persoonlijk secretaris. Itosu had een legendarische stoot en ook zijn grijptechnieken waren onverslaanbaar. Itosu gebruikte meestal maar één enkele stoot, snel, terwijl zijn tegenstander probeerde aan te vallen. Dit is een meedogenloze strategie, van het Shuri-te.

Itosu stond ook oog in oog met een stier, net zoals zijn meester, maar hij greep het beest letterlijk bij de hoorns en bracht het beest naar de grond.

Itosu gaf karate-les aan een kleine groep enthousiastelingen, waaronder Funakoshi. Dit deed hij in het midden van de nacht, bij hem thuis, 20 jaar lang, tot 1900. Itosu bracht in 1902 het karate openbaar, hij vond niet meer dat het geheim moest blijven. Op de openbare scholen van Shuri werd vervolgens karate-les gegeven!

Itosu maakte de heian katas, ook ontwikkelde hij kanku dai en kanku sho, maar ook chinte heeft hij verder ontwikkeld. Hij standaardiseerde de oeroude kata's naar de vormen waarin we ze vandaag de dag voor een groot deel nog steeds oefenen. Hij noemde zijn stijl shorin-ryu.

Yasutsune Azato was, net als Itosu, een leerling van Matsumura. In 1828 was hij geboren, maar verder is er weinig van hem bekend. Volgens Funakoshi, die onder hem getraind heeft, is hij de grootste karateka die hij ooit gekend heeft. Funakoshi heeft 20 jaar getraind bij Azato. Azato liet Funakoshi drie jaar lang *naihanchi* (tekki) lopen, in het midden van de nacht, keer op keer op keer. Funakoshi's nachtelijke trektochten naar Azato's huis zorgden ervoor dat Funakoshi's buren dachten dat hij 's nachts naar de red light district ging van Naha. Dit vond hij zelf erg grappig.

Terwijl Itosu veel nadruk legde op het kunnen absorberen van klappen op het lichaam, vond Azato dat een karateka zijn vuisten en voeten tot zwaarden

vormt, die ontweken moeten worden wanneer ze uitgehaald worden. Hij was meer van het *chuan fa*-afkomstige *tai sabaki*, of opzij stappen.

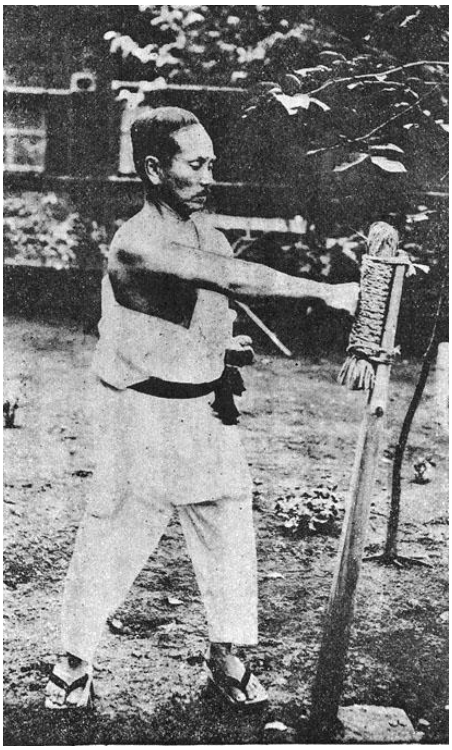
Nog een beschermheer van de koning was **Chofu Kyan.** Hij is de vader van de legendarische **Chotoku Kyan**, die een van de bekendste karateka ooit zal worden, en beruchtste. De zoon van Chofu was erg ziek, vanaf zijn geboorte. Hij werd door zijn vader zeer veel getraind, omdat Chofu dacht dat hij zo Chotoku's gezondheid kon verbeteren. Dit zal inderdaad later zo gebleken hebben. Maar zijn vader was een meedogenloze sensei, Chotoku werd een van de meest overtrainde karatekas ooit. De collega's van Chofu hebben Chotoku ook nog jaren getraind. De als kind kleine, zwakke en dunne jongen werd veel gepest en ontwikkelde een boze geestdrift. Hij werd een woeste vechter en strenge leraar, maar had ook veel karakterproblemen.

Chotoku Kyan (1888-1953)

Vechtkunstenaars uit Shuri dachten dat karate de gezondheid verbeterde en zorgde voor een langer leven. Ze werden zelf gemiddeld tweeënhalf keer zo oud als de koningen van die tijd!

De wateren van Japan werden veel bezocht door Amerikanen, veelal voor de walvisjacht. Aan land gaan in Japan was dodelijk, maar op Okinawa waren geen wapens. Dit zorgde voor een constante stress op de eilandbewoners en de

koning. Er waren veel boosaardige confrontaties met de ruige walvisjagers, want de Okinawanen mochten geen handeldrijven met de Amerikanen; dit mocht niet van Japan. Ze waren zeker niet welkom op het eiland. Deze confrontaties hebben jarenlang aangehouden, waarbij met de blote huid tegen zwaarden gevochten werd. Daarom waren de beschermheren van de koning 's nachts lang bezig op hun makiwara's te rammen.



Gichin Funakoshi met makiwara

De 'bodyguards' van de koning (Matsumura, Itosu, Azato, Chufo) verloren hun baan toen in 1853 een invasie begon van Amerikaanse 'barbaren', *gaijin,* onder leiding van Commodore Matthew Perry. De VS mocht geen handeldrijven met Japan, maar dit vonden ze onacceptabel. 15 oorlogsschepen, onder leiding van Perry, werden naar het land van de rijzende zon gestuurd om Japan onder druk te zetten, om de grenzen te openen voor Amerikanen.

Perry besloot eerst naar Okinawa te gaan, wat zich niet verdedigen kon want wapens waren er verboden. Hij wilde een basis beginnen op Okinawa maar stuitte op weerstand van de koning, Matsumura en Itosu. Hierop stuurde Perry 2 complete compagnieën van mariniers naar het kasteel van Shuri.

De mariniers bij het kasteel van Shuri, 1853

De koning en de aanwezigen werden niet vermoord, dit was simpelweg machtsvertoon. Perry wilde serieus genomen worden in Japan. Uiteindelijk zeilde Perry tevens naar Japan, om zijn missie af te maken. Japan opende zijn deuren voor de wereld, de missie was een succes.

Gek genoeg hadden de Amerikanen geen idee van de rijkdom aan vechtkunst op Okinawa. Dit werd goed verborgen gehouden!

In 1868, paar jaar na de invasie van Perry, was er een grote ommekeer in Japan en ook op de Ryu-kyu eilanden. De **Meiji-restauratie**, het einde van de heerschappij van de shogun Tokugawa. Er werd handelgedreven met andere landen en de macht lag voortaan bij de keizer. De keimochi op Okinawa (de bodyguards en overheidsmedewerkers van de koning), maar ook de koning, werden ontheft van hun taken. Dit betekende dat de keimochi, de vechtkunstenaars van het Shuri-kasteel, geen inkomen meer hadden. Om deze reden worden karateka's van deze periode vaak als arm beschreven, en hongerlijdend.

Karate zelf was niet meer nodig, niemand gebruikte dit eigenlijk nog. De generatie die hierop volgde, was niet meer dag-in dag-uit bezig om met blote vuisten gewapende vijanden uit een fort te houden. De twee giganten van deze 'luie' generatie waren **Gichin Funakoshi** en **Chotoku Kyan**. Chotoku Kyan was geen fan van Shuri-te en zorgde ervoor dat veel technieken verloren gingen, van het karate van Matsumura. Zijn karate combineerde op unieke wijze veel van de aanvallen naar vitale punten op het lichaam, uit China (chuang fa), met

het Shuri te's 'in een slag dood', *ikken hissatsu*. Veel van de shorin stijlen van karate (shorin-ryu) zijn gebaseerd op het karate van Kyan.

Een andere vorm van karate is rond dezelfde tijd begonnen bij Kanryo Higaonna. Hij heeft gereisd naar China, en heeft chuang fa uitermate veel bestudeerd. *Hij trainde de kata* sanchin*, een gruwelijke kata, die je uiteindelijk zo sterk maakt als de wortels van de sterkste boom.* Higaonna's stijl wordt soms Naha-te genoemd. Higaonna's bekendste leerling is Chojun Miyagi, die de Goju-ryu karate stichtte.

Naha-te is een zachte stijl van karate, met ronde bewegingen. Het harden van het lichaam is belangrijk, net als spierkracht. Terwijl Naha-te voornamelijk focust op het in controle houden van de tegenstander, is Shuri-te bedoeld zo snel mogelijk de vijand te vernietigen.

Gichin Funakoshi was een schoolmeester uit Okinawa, die gevechten vermeed, respect had voor zijn vrouw en nooit loog en nooit stal. Ook hij groeide op in armoede. De wereld waarin hij opgroeide was heel naar, maar Gichin was een doorzetter. Hij kreeg les van Azato en Itosu.

Funakoshi geloofde dat een ware meester kan winnen zonder te vechten.

Toen Itosu kwam te overlijden besloten zijn studenten om karate te verspreiden, over de gehele wereld. Het was voornamelijk het Shuri-te, wat zij geleerd hadden.

Funakoshi reisde naar Tokyo en demonstreerde daar, voornamelijk op universiteiten, het karate wat hij geleerd had van zijn meesters. Karate werd goed ontvangen, Gichin opende zijn eerste school in Tokyo. Deze noemde hij shoto-kan. Funakoshi adopteerde uit het judo het gekleurde banden-systeem en de witte pakken. Funakoshi werd bekend en gerespecteerd, over heel Japan. **Shoto-kan** betekent letterlijk: 'de leer van de wind door de dennenbomen'. Shoto is de Japanse vertaling van het kanji, maar de oude Chinese vertaling van het kanji is **Matsuto**. Dit is een verwijzing naar 'Bushi' Matsumura! (Kanji: zie pagina 26)

De vader van het shotokan karate, Gichin Funakoshi (1868-1957)

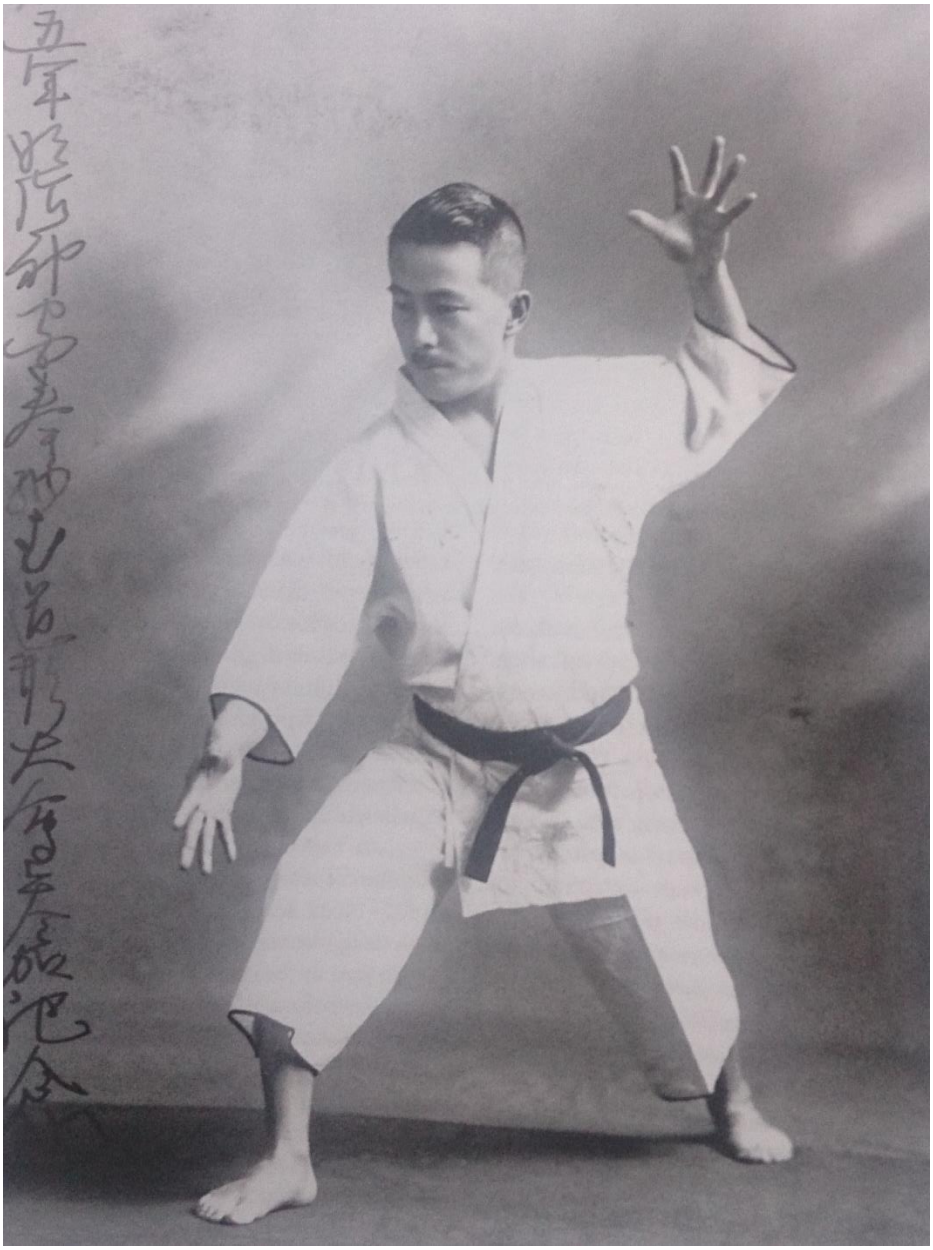
In de tweede wereldoorlog was het leven in Japan zwaar. Funakoshi was dakloos geworden. Het verhaal gaat dat hij op het strand zeewier zocht voor zijn hongerige vrouw en zoon, Gigo. Hij verloor zijn zoon en vrouw in de oorlog.

Gigo Funakoshi heeft in zijn korte leven nog de taikyoku en wankan kata ontwikkeld. Hij was ook de eerste karateka die hoge trappen (Jodan) uitdeelde in wedstrijden.

Ondanks zijn verdriet bouwde Funakoshi na de oorlog verder aan zijn karateleer, en ging ook verder met het verspreiden van karate. Funakoshi noemde 'karate' lege hand, in plaats van Chinese hand. Dit was aantrekkelijker voor de Japanner, om het een Japanse oorsprong te geven (*tatemae*!). Ook kregen de kata andere, Japanse namen. De leerlingen van Funakoshi (Kase, Nakayama) hebben shotokan karate over de hele wereld verspreid.

Heden ten dage trainen 5 miljoen mensen karate, in 68 landen. Funakoshi's droom is werkelijkheid geworden, karate wordt getraind over de hele wereld.

松
涛
館



Yasuhiro Konishi in 1930. Leerling van Funakoshi (Bron: Shotokan karate van Harry Cook)

Leuk weetje!
De Okinawanen hadden, en hebben nog steeds, een eigen taal, Uchinanchu, en konden zich vroeger nauwelijks uitdrukken in Chinees of Japans. Dit, terwijl het schrift Kanji wel in de drie landen gebruikt werd! Vandaag de dag zijn er nog steeds veel vertalers nodig op Okinawa, trouwens.

SKMS verwelkomt een nieuw lid: Reggy!

Reggy (48) woont in Nederhorst ten Berg, tussen Hilversum en Amsterdam. Hij is getrouwd met Astrid en heeft 2 kinderen, een jongen (Lee) en een meisje (Kyo). Reggy is systeemontwikkelaar bij een verzekeringsmaatschappij. Deze doorgewinterde sportman heeft laatst het karate ontdekt en heeft het naar zijn zin bij Shu Ken Ma Shi.

Reggy was op zoek naar een karate-dojo. Heel vroeger wilde hij al karate doen, maar het is er nooit van gekomen. Vroeger zat bij hem in de buurt geen karate-dojo, maar wel een Pencak Silat school. Reggy heeft lange tijd de Indonesische vechtkunst Pencak Silat beoefend, 15 jaar lang! Toen zijn dochter werd geboren was hij ermee gestopt, dat is nu 13 of 14 jaar geleden. Nu heeft hij weer tijd om een vechtkunst te gaan beoefenen. Hij besloot alsnog karate te gaan doen. Na een zoektocht op internet stuitte hij laatst op SKMS. Na een keertje meedoen was hij om, het trainen bevalt hem goed.

Pencak silat en karate hebben veel overeenkomsten. Veel trappen en de stoten zijn universeel in de vechtkunst. Echter zijn bewegingen in pencak silat *'kata'* zeer verschillend met die van karate. Pencak silat is afgeleid van kung fu, met veel stijlen gebaseerd op dieren, maar ook op mensen! Zoals de adelaar, tijger, prinses of priester! Al die stijlen mist Reggy niet in het karate. De Pencak Silat mist hij ook niet. Hij probeert de bewegingen van het karate goed na te doen, hij heeft er plezier in als het lukt.

In het dagelijks leven is Reggy systeemontwikkelaar bij een grote verzekeringsmaatschappij in Zwolle. Hij werkt op een mainframe, met gigantische machines voor grote programma's, die veel mensen tegelijk kunnen gebruiken. Polissen en boekingen worden s 'nachts verwerkt. Daar schrijft hij programma's voor. Miljoenen gegevens moeten tegelijk verwerkt worden. Reggy moet 2 dagen per week helemaal naar Zwolle afreizen, maar de rest van de week is hij thuis, dat vindt hij heerlijk.
Reggy heeft bedrijfsinformatica gestudeerd in Utrecht. Na zijn studie is hij in de IT gerold en hij werkt nu al 20 jaar met plezier in deze sector. Hij bouwt en ontwerpt systemen, lost problemen op, moet communiceren met verschillende partijen en moet testen uitvoeren. Zijn werk is afwisselend en hij heeft een grote verantwoordelijkheid.

In de karateclub vindt hij de sfeer goed. De sfeer is gemoedelijk, er zijn rustige mensen; dat trekt hem wel. Hij is niet zo van mensen die vooral willen laten zien wat ze kunnen, die opscheppen. Iedereen traint voor zichzelf, met elkaar. Er wordt rekening gehouden met elkaar, men gaat met respect met elkaar om. Er is geen competitiviteit tussen de leden. We helpen elkaar naar een hoger niveau. Daar heeft hij naar gezocht.

Naast karate doet Reggy aan fitness, maar liefst vijf keer per week! Reggy sport elke dag. Hij doet vooral krachttraining, maar ook cardio. Hij heeft veel ritme in zijn sporten. Hij merkt dat zijn fitness hem ook helpt in karate; de oefening met het over de bank schuiven vond hij vooral leuk. Maar ook helpt het in kata, zijn benen zijn sterker dan ooit tevoren. Naast sport houdt Reggy van films kijken, maar ook van tekenen. Hij heeft ook een logo gemaakt voor de vlag! Hij maakt graag tekeningen met de vechtsport als thema, maar ook van strips, zo heeft hij T-shirts gemaakt met zijn tekeningen erop. Voor zoonlief één met spiderman (zie de yoko-geri op de volgende pagina!), en met Garfield erop voor zijn vrouw!

Waarom shotokan karate? Toen hij 12 jaar oud was wilde hij eigenlijk al karate doen; maar een Pencak Silat school was dichterbij. Daarom is hij dat gaan trainen. Hij heeft veel wedstrijden gedaan in het Pencak silat en menig toernooi gewonnen. In 1990 is hij zelfs 3e geworden op het WK, wat toen in Nederland plaatsvond! (Bescheiden zegt hij dat er ook niet veel mensen meededen toen.) Hij wilde nu kyokushinkai of shotokan karate doen. Hij heeft gekozen voor shotokan, want hij wilt zich meer focussen op kata dan sparren.

In het karate heeft hij als voornaamste doel om lekker te trainen en bezig te zijn met zichzelf te ontwikkelen. Hij wilt er veel van opsteken. Hij zou het tevens fantastisch vinden om ooit de eerste dan te behalen. Waar een wil is, is een weg. Maar eerst naar de gele band toewerken. Hij wilt graag zijn gele band halen op het komende examen, zodat hij op zaterdag de kata-training mee mag gaan doen, want hij vindt kata heel mooi. Hij heeft veel zin in het examen en oefent thuis kata (heian shodan). Hij bekijkt veel filmpjes op het internet, om te kijken hoe het moet.

Bedankt voor het interview en succes Reggy, met je examen voor de gele band!

Budo

SPIDERMAN
SAYS
'4'
IS
TOTAL
LEE
COOL

Efficient dynamics Column v/d redactie

De dansvloer is compleet gevuld, maar niets om hen heen lijkt hen af te kunnen leiden. Haar rechterhand in zijn linker. De saxofoon zet in, dit is het teken. Op tel, 1-2-3, kleine stapjes, linkerhand omhoog, om aan te geven dat er iets aan komt. Oogcontact en totale concentratie. 4, de rust, maar de spanning stijgt. Wat gaat er gebeuren. 5, kleine stap achteruit met rechts. 6, de linkerhand gaat gecontroleerd richting haar voorhoofd, en maakt een kleine ronde beweging, om haar hoofd. Ze volgt naadloos en draait soepel haar hele lichaam met de hand mee. 7, ze staan weer recht tegen over elkaar, alsof er niets gebeurd is. 8, rust. En de dans gaat door. Het efficiënte, maar tegelijkertijd dynamische bewegen van dit duo, is fenomenaal. Een goede basis, motoriek, en natuurlijk wilskracht, dat is nodig om dit te kunnen bereiken.

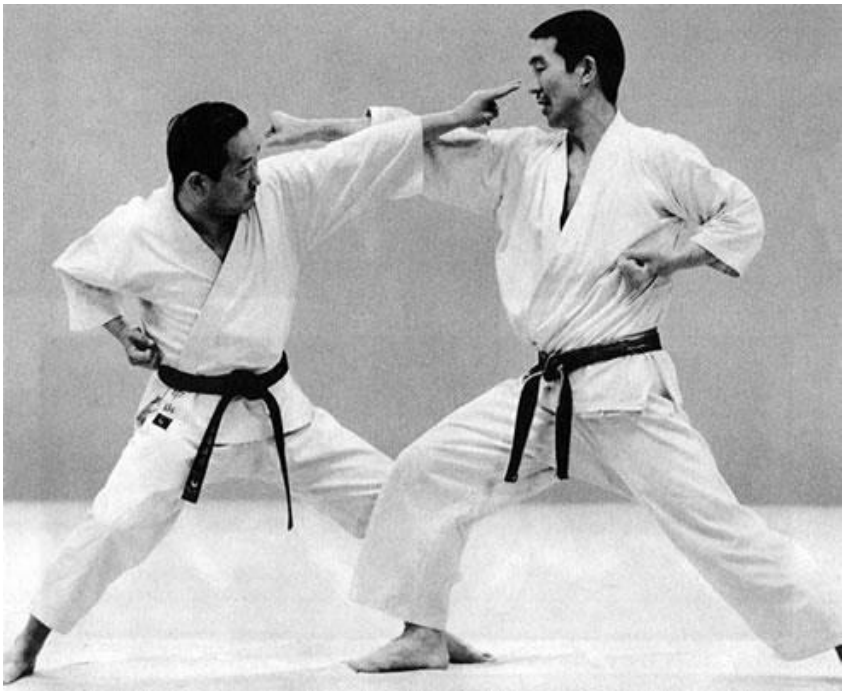
Basis. Zelfs René Smaal, jaren achter elkaar Europees karatekampioen kumité, gaf afgelopen stage aan dat het hem goed had gedaan om in zijn training, weer terug te gaan naar de basis. Geweldig hè, hoe René's bewegingen uit het hoogste niveau kumité, in de basis precies hetzelfde zijn als de onze. De nadruk van de afgelopen lessen van Frans, uit-sluit bewegingen, bleek precies datgene te zijn waar hij ook aan trainde! Karate is één.

Motoriek, dit is het vermogen om te bewegen. De heup helemaal afgewend, de hikite in de zij geperst. Door de twee turbo's is er een geweldig gasrespons, je vliegt zo weg! De boog is gespannen. En dan stijgen we op. De koppeling omhoog, het gaspedaal diep ingedrukt. Rollend over de voorste knie, hara als eerste, hikite, uitstellen tot het laatste moment… BAM! Geen ongeluk toch? Nee het is maar een oi-tsuki.

Wilskracht. Het willen presteren, maar ook het willen veranderen. Dit lichaam moet sneller, sterker, efficiënter en lichter bewegen. Enige manier om dit te bereiken is om dit te trainen. Maar ook goede moed. Ik eet elke ochtend een kommetje muesli, dan voel ik mij de hele dag bruesli!

100 jaar Bayerische Motoren Werke (BMW). Zij weten inmiddels wel hoe je efficiënt en dynamisch kunt voortbewegen. Wij ook, nu onze lijven nog. Gelukkig hebben we een fantastische sensei, en nog heel wat jaar (100?) om het ook te leren. **Shu Ken Ma Shi maakt karate geweldig.**

Elke ochtend muesli, dan voel je je de hele dag bruesli!

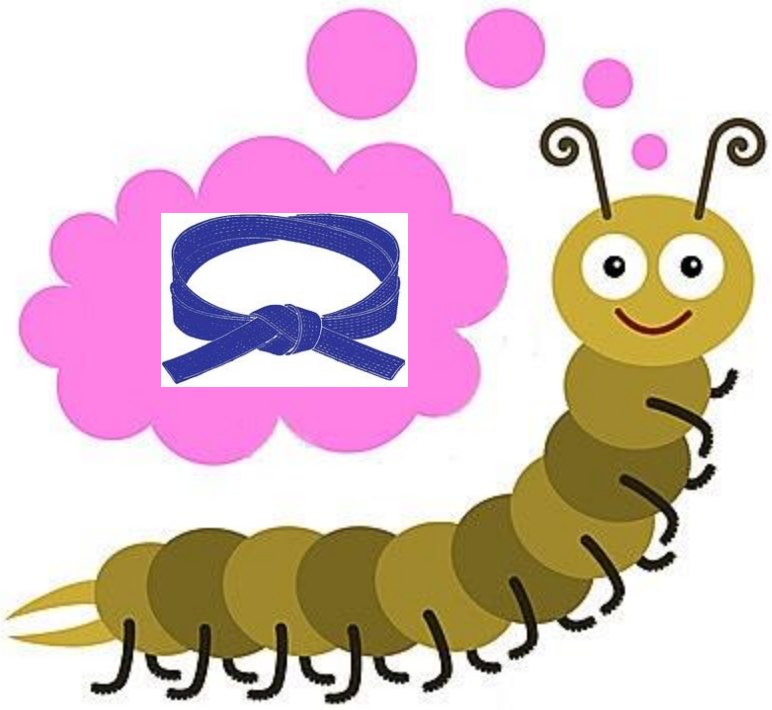


Nihon nukite (M. Nakayama)

Op een duizendpoot

Uit een wanhoopspoging doet te Namen
een duizendpoot al acht jaar bandexamen
Steeds blijft hij hangen bij de groene band,
want onlangs zijn kiai en zijn lage stand,
werken zijn armen nog steeds niet optimaal samen

Pseu-do



Verjaardagen

Juli

2 Alexey Kuzmichev

7 Rutger van Petersen

18 Maroussia van der Moezel

26 Sabien van der Schoot & Max Petram

Augustus

8 Bregje Karsten-Walthaus

19 Kamaran Adham

24 Rob Spoel

30 Vera Bommeljé