CLUBKRANT 2016: 4E EDITIE

Voorwoord. *Met vlag en wimpel*

Het zal je niet ontgaan zijn, de voorkant van de clubkrant. Deze is in zekere mate geïnspireerd op de prachtige nieuwe vlag van Shu Ken Ma Shi. Bij een gezellig weekendje weg met een grote groep SKMS'ers, in de waterige omgeving van Friesland, is deze laatst onthuld. De vlag, *kamiza*, toont de ziel van de club met een schilderij van niemand minder dan de legendarische zwaardvechter Musashi. Ook de tijger van het shotokan en natuurlijk ons logo staan erop. Ik denk dat ik kan spreken voor iedereen, bij het zien van deze vlag heb je heel veel zin om weer te gaan trainen! En velen van ons gingen na de zware kyu-graadexamens ook nog eens trainen met een nieuwe kleur band. Iedereen was geslaagd, met vlag en wimpel.

Na de fantastische zomertrainingen en het gezellige weekend in Friesland is het seizoen dan nu weer begonnen. Er staan geweldige evenementen op de agenda, vader en zoon Smaal, Tzanos en Marchini. Maar voor één persoon wordt het ook een zeer spannende periode, met een Dan-graadexamen in december.

Het leven gaat niet enkel over rozen, ook die van een karateka niet. Shu Ken Ma Shi ziet mensen komen en soms ook helaas weer gaan. Ivar gaat studeren in Delft, na jarenlang getraind te hebben bij SKMS, waarbij hij de zwarte band behaalde. Hopelijk kan de fantastische karateka blijven trainen, want de wedstrijden onder coaching van René, waren geweldig. Behalve Ivar, gaan we ook Rob missen, die verhuisd is naar Zürich. Hij gaat daar een nieuw leven opbouwen, met een baan en een appartement. We wensen hem natuurlijk zeer veel succes, en we hopen dat hij daar een mooie toekomst kan opbouwen.

De redactie van de clubkrant kent twee nieuwe leden, Vincent en Sam! Met ons drieën gaan we de prachtige clubkrant nog mooier maken, met om de maand een editie. Ook noemenswaardig is de nieuwe-ledenactie, waarbij een in goud geschilderd exemplaar van de vogel van Musashi (van de vlag) gewonnen kan worden. Er zullen hopelijk veel nieuwe gezichten de dojo binnenstromen. Diegene die de meeste nieuwe leden binnenhaalt, krijgt het schilderij (zie bericht in deze clubkrant). Zo gaan we een leuke tijd tegemoet. Lekker trainen! Oss! *Redactie*

Agenda

Oktober	1	René Smaal bij SKMS
	9	Jaap Smaal stage bij Dokan, Zeist
November	12	Tzanos bij René Smaal Karate, Apeldoorn

Saru mo ki kara ochiru

Zelfs apen vallen soms uit de boom (Japans gezegde)

r

Onze nieuwe Dojovlag!

We zijn bijzonder trots op onze mooie nieuwe Dojovlag. Na jarenlang een handgeschilderde vlag met het symbool van onze club als onze *kamiza* te hebben gehad, was deze ernstig aan slijtage onderhevig geraakt en was het ophangsysteem erg aan vervanging toe. De kamiza is nu dus voorzien van een moderne en eigentijdse uitstraling, met dank aan Rob Spoel, die een belangrijke rol heeft gespeeld in de totstandkoming ervan. Een Kamiza is de plaats waar (symbolisch) de "ziel van de club" huist. De verbeelding van deze "clubziel" is opgebouwd uit uiteraard het Shukenmashi logo, de Shotokantijger met daaronder de karakters Shotokanryu Karatedo en het beroemde schilderij van Minamoto Musashi van een vogel op een tak.

Hieronder volgt een korte verklaring.

Het Shukenmashi logo toont het perspectief van de cirkel met daaronder de karakters Shu Ken Ma Shi (het slijpen van de steen). Het schilderij van Minamoto Musashi staat voor ons symbool voor Budo, de Weg van de Krijger, trachten je te verheffen zonder het contact met de grond te verliezen. Over Musashi zelf zouden we al een heel boek kunnen schrijven. Dat is overigens al gedaan; door Yoshikawa. Ik zou iedereen dit boek aan willen raden. Moesashi heet het in het Nederlands. Dit is 1200 pagina's leesgenot.

De vogel roept associaties op met de Peng-vogel van Zhuang Zi die zich 9000 mijl opheft boven de aardse materie en zijn natuurlijke Weg volgt terug naar de Oerbron van het Tao. Maar ook met de mus die daar maar een beetje om moet lachen en hoe beide neigingen in de mens aanwezig zijn. En we denken ook aan de witte kraanvogel die aan de basis ligt van onze Shotokan karatestijl (Shaolin White Crane), de Gankaku, de kraanvogel geworteld op een rots.

De Shotokantijger is ontworpen door de Japanse kunstenaar Hoan Kosugi, een vriend en leerling van Gichin Funakoshi. Het karakter rechtsboven in de cirkel is een gedeelte van de handtekening van de maker, maar komt ook sterk overeen met het eerste karakter van Shotokan, Sho, waardoor in combinatie met de To van de associatie met Shotokan snel gemaakt is: de Sho-to(ra) kan tijger! Kan betekent gebouw/hal. Shotokan betekent dus het

huis van Shoto. Shoto is het pseudoniem dat Funakoshi als dichter gebruikte. Ryu betekent School/methode. Shotokan Ryu, is dus de methode die in de trainingshal van Shoto wordt gebezigd.

Kosugi zou Funakoshi overgehaald hebben karate-les te gaan geven in Japan en zijn kennis en ervaring op te schrijven in een boek. Hij beloofde Funakoshi daar dan de omslag voor te ontwerpen. Dat is de oorsprong van deze tekening. In het Japans heet de brontekst van een zeker onderwerp de “Tora no Maki” of tiger scroll (boekrol), in de betekenis van sleuteltekst. Maar “Tora no Maki” heeft ook connotaties met de Crouching Tiger, de opgerolde tijger die je in je buik voelt wanneer jezelf gereed maakt voor actie. De tijger wordt in China traditioneel in een cirkel afgebeeld, om te laten zien dat de enorme kracht van de tijger, beheerst wordt door de cirkel. De tijger slaapt echter nooit. Het is het symbool van de alerte en tegelijkertijd serene kalme aandacht van de geest.

De cirkel is het symbool voor de oneindigheid, de oneindige voortgang van het proces van het slijpen van de steen, van Shukenmashi dus. Elk bereiken is weer een nieuw begin. De cirkel is het symbool van de perfectie, de absolute zuiverheid van vorm. Daarom is het midden van de cirkel ook volledig wit gelaten. Dacht men vroeger dat de hemellichamen zuivere bollen waren en zuivere cirkels beschreven; de absolute zuiverheid is in dit ondermaanse voor ons niet te vinden en op zijn best slechts benaderbaar. Vandaar dat er in ons clublogo sprake is van de cirkel in perspectief. In Traditionele Zen schilderingen is het gebruikelijk de cirkel als niet volledig gesloten af te beelden, vanuit dezelfde gedachtegang. Maar de gerichtheid is op de absolute zuiverheid van het smetteloze wit. Een mooi perspectief om je naar te richten. **Sensei Frans**

Grote leden-werf-actie!

Wij hebben een bloeiende club met een geweldige sfeer, waar op hoog niveau karate getraind wordt door een trouwe groep leden. We trachten al jaren de contributie zo laag mogelijk te houden, en daarmee de financiële drempel om te trainen zo veel mogelijk weg te nemen. Om dit streven te kunnen bekostigen, hebben we uiteraard wel voldoende nieuwe aanwas nodig. Daarom heeft onze Sensei een Schilderij van eigen hand beschikbaar gesteld. Deze zal worden uitgereikt na afloop van het kyugraadexamen in december als hoofdprijs voor diegene die de afgelopen periode de meeste nieuwe leden heeft weten aan te leveren: een handgeschilderde versie van de vogel van Musashi van onze nieuwe clubvlag!

Er zijn briefkaartjes beschikbaar als promotiemateriaal met daarop de tekst: “Gratis proefles karate? – www.proefleskarate.nl. Dat is makkelijker te onthouden dan shukenmashi.nl. Via deze site komen ze dan toch op onze website op de pagina met “je eerste les”.

SuperShuKenMaShiWeekend Friesland

(in)spannend weekend, vol gezelligheid

Een flinke groep Shukenmashi leden is 12 tot 15 augustus op zomerkamp geweest in Friesland. Stormbaan, zeilen, kanoën, zwemmen, high-land games, boomstamwerpen, bijl-gooien, touwtrekken en natuurlijk ook karatetraining. Daarnaast hebben we TED-talks gehouden, samen muziek gemaakt, lekker gegeten en heel veel goede gesprekken kunnen hebben met elkaar. Dat alles in de prachtige, sfeervolle omgeving van het Friese platteland. Echt een gelegenheid om elkaar een beetje beter te leren kennen in een andere setting.

Er waren twee tenten opgezet, maar ook mochten wat karateka's slapen in een huisje op het terrein. Er waren op vrijdag veel inkopen gedaan, want je kunt geen karate doen zonder goed gegeten te hebben. Dus dat deden we ook! We hebben heerlijke pasta gegeten, pannenkoeken, gebarbecued en we zijn in Leeuwarden lekker uit eten geweest. In de avonduren hebben we verder geluisterd naar TED-talks van elkaar. Het is bijzonder om te weten te komen wat iedereen, naast karate, voor interesses heeft en wat ze verder doen in hun leven. Onder 'normale' omstandigheden ben je vooral bezig met karate, namelijk.

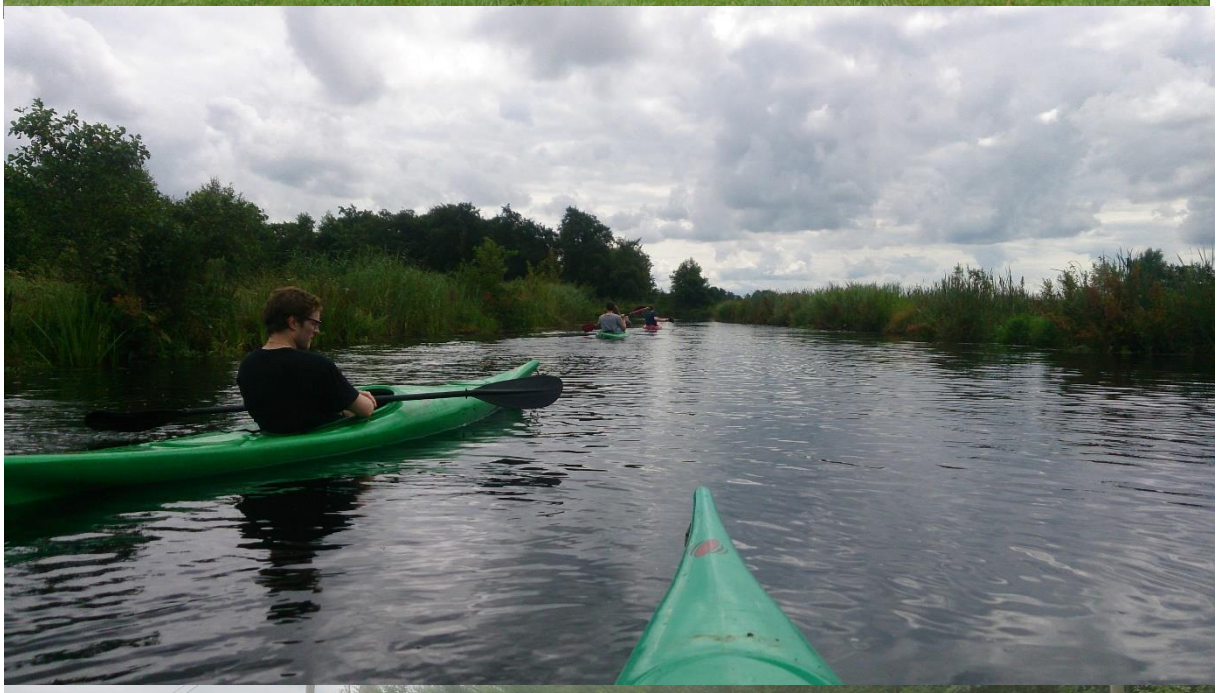
Op zaterdagochtend stonden we vroeg op, om vervolgens lekker te ontbijten (de belangrijkste maaltijd van de dag!). Hierna voeren we met de kano het watertje over, een paar tegelijk, naar het strand achter het huisje. Het was een idyllisch gezicht, deze vier karateka's in een kano. Op het eiland stond ons een training te wachten van sensei Frans, waarbij de pakken niet helemaal wit bleven (tackles, gooien). Maar het was erg lekker wakker worden zo.

Neko ashi dachi, de kattenstand, zoals in gojushiho sho

De zaterdagmiddag werd op sommige momenten erg spannend in de boot, het zeilen is leuk als je het goed kan. Maar het is allemaal goed gekomen, we hebben ook genoten van het goede Friese zeilweer.

Eenmaal terug hebben we veel muziek gemaakt, met Michel en Michel en Frans op gitaren! Het bleek dat we alle drie aardig een nootje weg kunnen spelen.

Na een gezellige barbecue, TED-talk-avond en wat slaap, gingen we zondagochtend beginnen aan een dag met een flink programma. Highland games, kanoën en een heftig survivalparcours, het kon niet op! Het weekend hebben afgesloten met een lekker tapas-restaurant op zondagavond. Het was zeer geslaagd! Hieronder nog wat foto's.



GESLAAGD!

Kyugraadexamen afgelopen 27 Juni, de blauwe en bruine banders

En de rest van de examenkandidaten! Iedereen was met vlag en wimpel geslaagd! Oss!

Geschiedenis van het karate, deel 3

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! Karate is geboren op het eiland Okinawa, waar wapens verboden waren maar toch een koning beschermd moest worden. Een van de beschermheren van de koning was Matsumura, hij creëerde *shuri-te*, voorloper van de harde stijl (shotokan) karate. Een harde-stijl karate houdt in dat het doelt op harde, verwoestende technieken, terwijl een zachte stijl meer gebaseerd is op het controleren (grepen, klemmen, ronde bewegingen) van de tegenstander. Van Matsumura hebben Azato en Itosu het *shuri-te* geërfd, en zij zijn op hun beurt weer leraar geweest van Funakoshi. Gichin Funakoshi is de grondlegger van het karate wat wij beoefenen.
Wat belangrijk is bij het lezen van dit artikel, is dat er veel sprake is van *tatemae* in de Japanse geschiedschrijving, terwijl de *honne* moeilijk te achterhalen is. De *tatemae* is het verhaal wat is opgesteld om het legendarisch te maken, begrijpelijker, of om iets goed te praten; het is het 'officiële' verhaal wat door de overheid of een andere macht is opgelegd. De *honne* is het ware verhaal, wat niet wordt opgeschreven of geheim blijft.

Allereerst, het idee dat karateleraren niets opschreven over hun kunst is helemaal niet waar! Vechtkunst was verboden door de Japanse bezetters, maar ze hebben wel veel opgeschreven over hun kunst. Echter is veel verloren gegaan in de tweede wereldoorlog, in de *typhoon of steel*. Op Okinawa is namelijk zeer hard gevochten, waarbij bijna elk huis is ten onder gegaan, zoals ook het kasteel van Shuri. Dit kasteel speelt een belangrijke rol in de geschiedenis van het karate. Het is later gelukkig gerenoveerd in volle glorie. *We gaan terug naar Shuri, in dit derde deel van de geschiedenis van het shotokan karate!*

Dit is waar 'karate' ontstaan is, het kasteel van Shuri (gerenoveerd)

Shotokan en kobudo

Kobudo is een vechtkunst die net als shuri-te zijn oorsprong kent op het eiland Okinawa. In kobudo woren algemene huishoudelijke en landbouwgereedschappen gebruikt als wapens,

zoals sikkels, roeispanen en een staf. Ook de sai, wat eigenlijk niet zo'n gereedschap betreft, werd veel gebruikt. De sai werd veelal door de politie gebruikt.

Shinken Taira met Sai

Kobudo komt uit de tijd van de Japanse invasie, in 1609. Okinawanen werden tot slaaf gemaakt, zelfgemaakte wapens werden een prioriteit. Voor kobudo bestaan kata, zoals we die ook kennen! De *keimochi,* beschermheren van de koning van Okinawa, waren experts van kobudo. Matsumura, Itosu en Azato gebruikten karate en kobudo, en zagen dit zelfs niet als twee verschillende kunsten. Maar, hoe komt het dan dat in shotokan geen wapens gebruikt worden? In andere stijlen komen nog wel de tonfa, sai en bo (lange stok) voor, uit het kobudo.

Tonfa kata

In feite bevatte het vooroorlogse shotokan nog wel de kobudo-wapens. Funakoshi heeft zelf ook nog getraind met de wapens, zie foto bij het voorwoord. Na de oorlog waren alle wapens verbannen door het leger wat Japan bezette. Shotokan mocht beoefend worden, maar wapens waren verboden. In andere stijlen zijn de wapens wel gebleven. Een leerling van Funakoshi, Shinken Taira (foto), heeft zijn hele leven gezocht naar alles over het

kobudo. Vandaag de dag wordt kobudo nog steeds getraind. Het is grappig dat wanneer een shotokan-beoefenaar een kobudo kata zal lopen, hij of zij veel zal herkennen!

Kata en bunkai

Even terug naar **het begin**. Het shuri-kasteel moest worden verdedigd door Matsumura en zijn 'leger'. Matsumura gebruikte bodyguard-technieken om de koning te beschermen. De Okinawanen waren zeer in de minderheid, en waren in het begin van de gevechten ongewapend (natuurlijk konden zij wapens bemachtigen van verslagen vijanden). De receptiehal van het kasteel was de plek waar de grootste confrontaties zouden hebben plaats gevonden. Net als een dojo was het een grote ruimte, met veel licht en zonder meubels. Ideale dojo-omstandigheden waren dit. Wellicht heeft de Shuri-receptiehal de basis gelegd voor onze latere dojo!

De kata die Matsumura bestudeerde waren letterlijk van levensbelang en puur functioneel. Het doel was om de koning zo snel mogelijk in veiligheid te brengen, uit de handen van de vijand te houden. Hij bestudeerde de technieken die werkten, die nuttig waren in de gevechten. *Bassai* betekent niet 'het binnendringen van een fort'. Het bassai van Matsumura betekent *'to extract and to block*'. De koning moest worden begeleid naar veiligheid 'extract', en de achtervolgers moesten geblokkeerd worden in hun pad. Als je het zo benadert, krijgt een kata een echte vecht-spirit.

Dus welke technieken zijn nodig om de koning zo goed mogelijk te beschermen, in de ruimtes van een kasteel? Tekki (vroeger 'naihanchi') was zeer belangrijk voor Matsumura. Funakoshi moest van Azato ook drie jaar lang elke nacht tekki trainen. Waarom Tekki? Tekki was belangrijk omdat tai sabaki en harde impact-technieken niet mogelijk waren bij het verdedigen van de koning, wanneer deze achter de verdedigers stond. Opzij stappen of naar voren aanvallen zal betekenen dat er ruimte ontstond tussen de bodyguards en de koning. Men kon enkel langzaam naar links of rechts bewegen, of de aanvallen vanuit stilstand pareren. Tekki kan gelopen worden met een vijand als menselijk schild tegen de borst, daarmee kon Itosu (beresterke vent) effectief de koning verdedigen. Dit zou Perry's mannen (zie vorige geschiedenis-artikel) ook ervan weerhouden te schieten op hun verwondde collega. Naast naihanchi heeft Itosu aanpassingen gemaakt aan verschillende kata. Deze tonen welke technieken nodig waren in de confrontaties van de bodyguards. Echter is het vaak gecompliceerd om te achterhalen wat precies de bunkai-uitleg is van een kata-techniek. Ondanks de aanpassingen zijn er sommige 'zachte' technieken

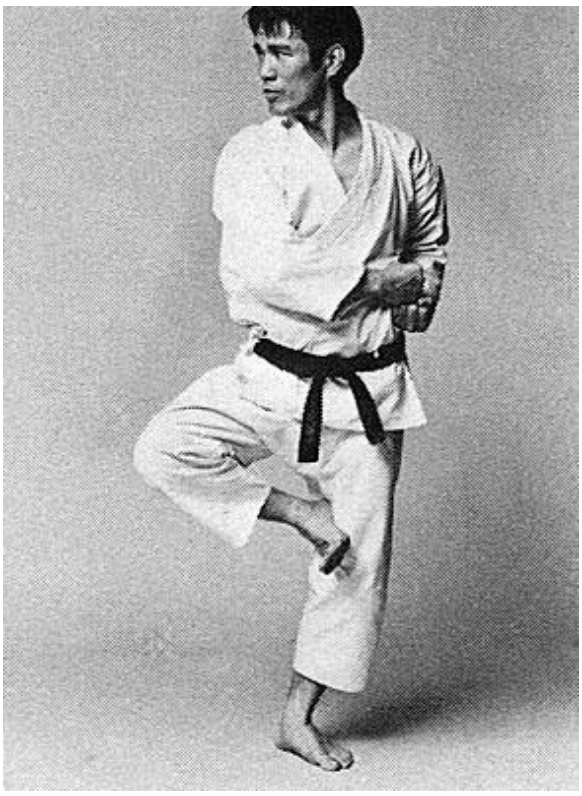
overgebleven. Dit biedt echter ook mogelijkheden, zo zijn er vaak twee (of meer) manieren om de kata uit te leggen.

Veel technieken die in andere vechtkunsten wel voorkomen, werden niet gebruikt in het *shuri-te;* daarmee zijn ze ook niet opgenomen in het shotokan karate. De technieken waren niet bruikbaar in de situaties waarin de bodyguards van de koning zich bevonden. *Er moesten vele vijanden in korte tijd uitgeschakeld worden*, daarom is grond-vechten niet handig. Ook wurgen duurt te lang, net als klemmen. Ook aanvallen naar vitale punten duren te lang en zijn te ingewikkeld. *Ikken hissatsu,* met één slag doden, is wat veel werd getraind. In het shuri-te worden geen hoge trappen uitgedeeld. De mae geri en yoko-geri keage werden gebruikt, voornamelijk om afstand te creëren.

Kusanku in isshinryu. Uit: De Vijver 'Sunsu bu no chikara' (1977)

Een kata die goed laat zien waar shuri-te op focuste is kanku dai, vroeger heette het '*kusanku'*. Shotokan's Kusanku is ontwikkeld door Sakugawa, de leraar van Matsumura. Hij heeft de kata ontwikkeld met technieken van Kong Su Kung. Echter is er ook een versie van de kata in de isshin-ryu, een zachte stijl met technieken van vóór het Shuri-te-bodyguard karate. De isshin-ryu versie is 'zacht', met ronde technieken. Opmerkelijk is dat de kata kusanku van origine bedoeld is als nacht-vecht *kata*. Nacht-vechten is vechten in het donker, waarbij worstel-technieken belangrijk zijn. Kanku dai is aangepast met de hoge impact-, lange afstand- technieken van het shuri-karate, die in het licht toegepast moeten worden. De shotokan kanku-dai bunkai is bedoeld voor meerdere aanvallers, en is zeer destructief.
Tip: 'isshin-ryu kusanku' even bekijken op youtube.

Nog zo'n kata is gankaku (vroeger *chinto*). Chinto is door Matsumura zelf ontwikkeld. Dit is dan ook een echte *shuri* kata. Het verhaal achter chinto is legendarisch. Matsumura stuitte een keer op een Chinese zeeman, Chinto, die gestrand was op Okinawa. Chinto was een dief, Matsumura probeerde hem te arresteren. Matsumura kon hem maar niet te pakken krijgen in een grot aan de zee. Uiteindelijk werden de twee vrienden, Matsumura gaf Chinto te eten in ruil voor (karate)lessen. Deze lessen werden samengevoegd tot één kata, Chinto. De kata kan worden uitgelegd als een les om op een verraderlijke grond te vechten. In het shuri-kasteel werden mogelijk de technieken uit de kata gebruikt op een trap, waarbij aanvallers zoveel mogelijk tegengehouden werden.



Gankaku, koshi kamae, voorbereiding yoko geri keage en uraken (O. Tsutomu)

Welke technieken zijn dan wel al eeuwenoud? De concepten van blocken, *tai sabaki* (opzij stappen) en tegenaanval met een stoot zijn al in *white crane* chuan fa te vinden, net als lichaamsrotatie (heup) en een vaste basisstand. Deze zijn wellicht universeel voor de vechtkunst.
Shotokan's voorloper, het shuri-te van Itosu, is net als shotokan zeer dynamisch. De impact-technieken van het shotokan worden krachtig door beweging, door momentum. Lage standen en grote stappen zorgen voor deze energie. Dit is in het karate gekomen door Matsumura. Shuri-te kata's worden gelopen met een rechte rug want de harde technieken en de impact bij het

contact met de vijand moet worden opgevangen, zonder dat de ruggengraat van de karateka eraan kapotgaat. In isshin-ryu, maar ook vele andere stijlen (zacht, rond) is dit veelal niet nodig bij de technieken.

Het originele *shuri-te* is niet meer nodig vandaag de dag. Wij karateka zijn er niet op uit om te leren hoe men iemand zo snel mogelijk uit te schakelen. Matsumura en Itosu hebben het *shuri-te* gevormd om de koning te beschermen van vele vijanden, die vaak in grote groepen tegelijk aanvielen. Uiteindelijk is rond 1900 de koning gestorven, waarna Itosu *shuri-te* omvormde tot iets wat lijkt op shotokan. Veel bunkai-applicaties heeft hij niet meer doorgegeven, omdat deze niet meer nodig waren; tevens wilde hij karate onderwijzen aan schoolkinderen, veel technieken waren te heftig hiervoor. Hij wilde de voordelen van karate, zoals de gezondheid en verlengde levensduur meegeven aan de wereld.

De kata zitten nog steeds vol met technieken die ook gebruikt kunnen worden voor (iets) minder destructieve doeleinden. Maar karate is hoofdzakelijk een *do,* een Weg, niet (alleen) een *jutsu* (vaardigheid). Het ultieme doel is het perfectioneren van het karakter van de beoefenaar, zoals Funakoshi het ooit formuleerde.

Ten slotte. Wat is dan het ware karate? Ons karate is ontstaan uit *shuri-te*, waar ook vele andere stromingen vandaan komen. Maar er is ook karate wat ontstaan is uit *naha-te. Er is geen 'waar' karate.* Tevens is het een fabeltje dat karate duizenden jaren oud is! Het karate wat we beoefenen, is ongeveer tweehonderd jaar oud en rond de tweede wereldoorlog naar Europa verspreid. Shotokan zelf is ook constant aan het evolueren, er is geen les hetzelfde in de dojo. Een goede sensei is ook zelf nooit uitgeleerd.

Grappig. De beschermheer Matsumura trouwde met een ontzettend gespierde vrouw, een echte vechtersbazin. De reden dat hij dit deed was niet vanwege een excentrieke gezamenlijke hobby; in het huis van de koning waren enkel vrouwelijke hulpen toegestaan. Hij trouwde zo'n ongelofelijke beer van een vrouw, zodat hij haar goed kon trainen en daar aan het werk mocht en de koning kon beschermen!

Volgende pagina: Gichin Funakoshi met *bo* (stok), wapen uit het kobudo. Daaronder de *Tora no Maki*, het symbool van het shotokan.

Zelfs een mars van duizend mijl begint met de eerste stap. **Lao Tse**

Van Japan naar Israël, een seminar Krav Maga

Enige tijd geleden had ik me door een vriend laten overtuigen om mee te gaan naar een van zijn sport-stages. Een wederzijdse nieuwsgierigheid naar elkanders vrijetijdsbesteding bestond al langer, waarbij we af en toe ook technieken vergeleken en analyseerden, dus toen hij me vroeg om mee te gaan had ik geen keuze. Zodoende had ik toegezegd hem te vergezellen naar niks minder dan een Krav Maga seminar. Deze werd gegeven door Israel Cohen, die blijkbaar vanaf zijn 11e de sport al beoefent, o.a. in de Israëlische geheime dienst (op latere leeftijd, uiteraard). Leuke bijkomstigheid is dat hij blijkbaar ook Kyokushinkai getraind heeft (en Jiu Jitsu en boxen). Omdat dit toch aan mede karateka's gericht is wil ik niet per se inhoudelijk op de technieken in gaan, maar graag een aantal van mijn observaties delen wat betreft de overeenkomsten en verschillen. Laat ik alvast beginnen met: het is een indrukwekkende sport en Israel Cohen was geweldig om te zien. Technisch had ik op zijn demonstraties niks aan te merken (al zegt dat natuurlijk ook niet alles) maar de manier van bewegen en uitvoer van bewegingen leken erg op hoe ze in het Karate ook moeten gebeuren.

Bu-do en de andere weg: een andere filosofie

Er zijn meerdere wegen naar de top, maar ze hebben 1 ding gemeen: een leven lang toewijding en bovenal, **veel trainen**. De oosterse vechtkunst leert ons eerst onze techniek te perfectioneren alvorens we de intensiteit van de oefening verhogen of de techniek in realistische scenario's leren toepassen. Door een combinatie van Kihon, Kata en Kumite schaven we steeds onszelf bij op zoek naar die onhaalbare perfectie. Vanaf een bepaald niveau begin je te merken dat je ook in steeds realistischere scenario's de technieken bijna automatisch snel en correct kunt uitvoeren (heb ik me laten vertellen) en dan gebeurt het: ongemerkt, na vele jaren trainen, kun je jezelf verdedigen. Deze leerwijze is enigszins samen te vatten in de alom bekende: *wax on, wax off*. Aan de andere kant, ik denk dat het dus wel vele jaren trainen kost voordat je Karate ook echt als zodanig kunt toepassen. Voor de drager van de oranje-band die denkt dat hij of zij zich staande kan houden tegen elke bedreiging zou ik zeggen: volg ook een seminar Krav Maga en kijk hoe het er daar eraan toe gaat (*eigenlijk, doe dat nog maar niet: ik kom zo terug op 'waarom'*).

Israëlische soldaten die krav maga trainen, 1955

Waar bij karate concepten zoals controle en timing keer op keer terugkomen, ligt bij Krav Maga de focus wat pragmatischer. Vanaf het eerste moment ben je aan de slag met *zelfverdediging*. Conditietraining en conditionering waren hier grote onderdelen in. Als iemand je wurgt leer je daar een effectieve verdediging op en vervolgens blijf je die keer op

keer oefenen tot je lichaam vrijwel automatisch de nodige handeling maakt. Ook als je de techniek niet perfect uitvoert, maakt het niet uit, zolang je je maar verdedigt. Dit heeft als grote voordeel dat je na relatief korte tijd ook daadwerkelijk jezelf kan verdedigen tegen de getrainde aanvalsvormen. Helaas is de schaduwkant hiervan ook wel dat de kans op blessures veel groter is. Zowel bij je trainingspartner (omdat controle niet uitvoerig getraind is, lichaamsbesef kost veel meer tijd om te ontwikkelen) als bij de beoefenaar zelf (geblesseerde polsen of knieën door een verkeerde houding of belasting). Zoals ik al opgemerkt had: bij Israel Cohen zelf was daar niks van te merken, zijn techniek was even correct als effectief. Maar helaas merkte ik bij verscheidene partners waar ik mee getraind had wel verschillen hierin.

Praktische toepassingen

Omdat Krav Maga ontworpen is om effectief te zijn in realistische situaties, wordt er zo veel mogelijk met hedendaagse wapens en scenario's gewerkt. Als we naar het karate kijken, zien we daar best veel overeenkomsten in! Veel kata en technieken worden uitgelegd aan de hand van de Kama (sikkel), Naginata (stafwapen) of bepantserde Samurai. Gedurende de ontwikkeling en overlevering van veel van de technieken zullen dit zeker nog nuttige verdedigingen zijn geweest, echter is de kans om met een honkbalknuppel aangevallen te worden vandaag de dag misschien net iets groter. Gelukkig zitten er daar ook genoeg technieken voor in, de Japanse krijgskunst ontbrak het niet aan verschillende soorten wapens waartegen verdedigd moest worden. De focus van Krav Maga is wat meer naar messen, slagwapens en geïmproviseerde strijdtuigen.

Uit dezelfde filosofie kwam ook naar voren dat je als vechter je ten alle tijden bewust moest zijn van je omgeving. Bij bepaalde commando's moest je stoppen met wat je aan het doen was en zo snel mogelijk via de dichtstbijzijnde uitgang wegrennen en via een andere weer naar binnen. Dit betekende dus dat je ondanks het behoorlijk uitgeput en druk bezig te zijn met een partner waarbij je je door de zaal manoeuvreert, continu moet beseffen waar de uitgang is. Hetzelfde gold voor de oefenwapens die overal door de zaal heen lagen: als je iemand die je wurgt van je af gooit doe je dat niet richting een wapen. Het klinkt heel logisch om het zo te zeggen, echter denk ik dat dit niet zaken zijn waar, mocht je in een benarde situatie terecht komen, je aan denkt als je het niet gewend bent om te doen.

Fighting Spirit

Aan het begin was ik enigszins verbaasd dat ik als introducée direct mee kon doen met een stage die toch op hoog niveau leek te zijn. Nu werd de lesstof goed opgebouwd en neem mijn woord er maar voor: het was geen lichte training, fysiek was het veeleisend. Dit kwam ook terug in de 3 karakteristieke eigenschappen die volgens Cohen essentieel waren voor een **Fighting Spirit**. Omdat die term me meer dan bekend voorkwam spitste ik mijn oren en de volgende eigenschappen werden genoemd: Aggression, Bravery, Determination.

Mijn afhankelijke teleurstelling in deze opsomming overkomend (mijn eerste reactie was, rebels genoeg, uiteraard om het er niet mee eens te zijn), besloot ik te proberen het met een *beginner's mind* aan te horen en kijken of ik er niet iets van kon leren. Uiteindelijk denk ik dat hoewel de woordkeuze mij persoonlijk wat onfortuinlijk in de oren klonk, een deel van de intentie van de Fighting Spirit zoals ik die ken er wel in zat. Aggression werd niet bedoeld als agressie, maar als een staat van alertheid en paraatheid, klaar en bereid zijn om aan te

vallen en te verdedigen. Ook de uitstraling van een vechter viel onder deze noemer, je moest het vuur in de ogen kunnen zien. Bravery hield in dat je als vechter bereid moet zijn om te doen wat nodig is en niet weg te duiken. Zoals Cohen het uitlegt: als je door een groep mensen belaagd wordt en je gaat op de grond liggen en je laat het gebeuren, kom je er ook niet goed vanaf, beter is het dan om je over je angsten heen te zetten. Hetzelfde geldt als iemand je met een mes aanvalt. Natuurlijk loont voorzichtigheid, maar door schrikreacties en angst vergeet je je training, dat moet natuurlijk voorkomen worden! En als laatste doorzettingsvermogen, ik denk dat dit de enige karaktertrek is die geen verdere uitleg behoeft. Het is wel mijn hoop dat deze les zo bedoeld was en ook op de andere deelnemers zo over is gekomen, en dat deelnemers niet geleerd hebben om zo agressiesief mogelijk door het leven te gaan, dat zou jammerlijk zijn.

Conclusie

Ik denk dat Krav Maga veel te bieden heeft en een hele praktische kijk heeft op de zelfverdedigingskunst. Een getrainde karateka kan er zeker van leren en krijgt een idee van realistische vechtomstandigheden (waarbij de aanvallers gevarieerd en fanatiek te werk gaan). Het is ook zeker goed voor je conditie, maar toch zou ik het beginnende sporters niet gauw aanbevelen. Uiteraard heb ik maar 1 les gezien, dus ik kan niet met zekerheid stellen dat dit voor de sport geld, maar er lag weinig focus op correct bewegen. De kans op blessures is heel veel groter en je leert verkeerde technieken aan (al merk je dat op hoog niveau dat er wel uit getraind is). Wel zou karate wat kunnen leren van Krav Maga, op dezelfde manier als dat Krav Maga alle technieken bij andere sporten heeft afgekeken om te zien wat werkt en wat niet.

Krav Maga werkt vanuit een hele andere filosofie: het is echt een zelfverdediging-sport en geen levensweg. Waar je bij karate nog veel mee krijgt van het gedachtegoed achter de sport en hoe je je als mens verhoudt tegenover de medemens en de wereld (al is het vrij subtiel) bestaat bij Krav Maga de kans op misinterpretatie van principes zoals agressie en moed. Het is denk ik de snellere weg om jezelf te leren verdedigen, maar de snelste weg is mijns inziens niet altijd de beste weg, al ben ik natuurlijk bevooroordeeld. De vraag is: Wat is je doel? Moet je jezelf regelmatig realistisch verdedigen, of wil je via de lange weg aan jezelf werken en daarbij geleidelijk zelfverdediging leren?
Stijn

Dylan op avontuur in China!

Het zijn nu al een paar maanden die verstreken zijn dat Dylan niet meer in Nederland karate traint, maar op een vechtkunst-avontuur in China.

Hij vertelt op zijn blog (http://dylanmaassen.waarbenjij.nu/) dat de tijd is gevlogen sinds hij is aangekomen in Hainan. Hij was 2 juli gearriveerd in Sanya. Het is er ontzettend warm en vochtig, als een regenwoud. Hij traint er bij een school, in een vallei, midden in de jungle. De school is aardig luxe, met een goede vloer. Er zijn boks-zakken, en traditionele Chinese trainingsobjecten.

Er wordt flink getraind. De hoofdleraar is Ismet Himmet. Een aardige, wijze man. Dylan is ook al Engels leraar geworden in Sanya!

Maar er zijn ook wat muggen. De klamboe is erg nodig s' nachts. Verder zijn de voorzieningen goed, midden in de jungle. Het eten is Chinees, alle groentes zijn dubbel zo lekker als in Nederland. Er wordt veel rijst gegeten. Wat hij wel mist is yoghurt met muesli als ontbijt:) *Kortom, goede berichten allemaal. Hierbij wat foto's nog. Links het uitzicht vanaf de school, rechts de bokszakken en boksring! Kijk vooral ook op zijn blog!*

Shu Ken Ma Shi verwelkomt **Julian**!

Julian (28) woont in Utrecht en traint sinds de zomer lekker mee bij onze club. Deze hardwerkende ZZP'er heeft een eigen bedrijf en maakt filmpjes voor allerlei doeleinden, zoals voor overheidsinstanties, maar ook videoclips!

Julian is opgegroeid in de stad Delft. Zijn ouders zijn beide architect. Julians van oorsprong Duitse moeder ontwerpt vooral kinderdagverblijven. Zijn vader geeft les aan de Universiteit.

Julian heeft zelf ook veel gestudeerd. Hij heeft de bachelor film en televisiewetenschappen gedaan in Utrecht. Maar zelf film(pje)s maken, daar ligt al heel lang echt zijn passie. Na de middelbare school heeft hij ook gelijk geprobeerd een plekje te bemachtigen bij de filmacademie. Helaas was hij niet 1 van de 6 (!) uitverkorenen die daar per jaar mogen deelnemen. Maar dat hield Julian natuurlijk niet tegen zijn droom achterna te gaan. Na een theoretische bachelor in Utrecht heeft hij in Antwerpen ook nog de master 'filmstudies en visuele cultuur' gedaan. Daarin staat onderzoek centraal, voornamelijk naar de perceptie van de kijker; wat doet een film met iemand. Dit was zeer interessant, maar uiteindelijk wilde hij zelf films maken! Dus was hij weer in Nederland begonnen, met de opleiding regie en film in Amsterdam.

Het nastreven van de droom is gelukt. Hij is freelancer en heeft tevens met een vriendin een eigen bedrijf opgericht ('Hersenstal', al wordt het binnenkort omgedoopt tot 'WeWander', klinkt goed hè). Het bedrijf bestaat al 3 jaar en is constant aan het groeien. Elk volgend project is groter en de films worden steeds mooier. Nu worden camera- en geluidsmannen gehuurd, maar vroeger moesten ze alles zelf doen. Centraal staan films in opdracht, veel wordt vrijwillig gedaan. Julian maakt films omdat hij dit leuk vindt, natuurlijk ook om geld te verdienen, maar dat is niet het hoofddoel! Het project waar nu aan gewerkt wordt is voor medewerkers van overheidsinstanties die deel uitmaken in de vreemdelingenketen, met als doel om samenwerking tussen deze kantoren te verbeteren, waarin de immigrant, vluchteling of asielzoeker centraal moet staan. Dit is heel nobel werk, het draagt echt een

steentje bij aan de samenleving. Mensen zouden niet behandeld moeten worden als ‘nummers’. Tevens heeft Julian videoclips voor bands gemaakt, het bedrijf is heel divers.

Naast filmpjes maken heeft Julian jarenlang in de keuken gestaan. Hij houdt zeer veel van koken. Ook heeft hij zelf een affectie met de Japanse cultuur. Manga en animé, maar ook de religies, shintoïsme en boeddhisme, vindt hij zeer interessant. Julian is zelf ook naar Japan geweest. Hoe Japanners het spirituele met vele dagelijkse bezigheden verbinden, vindt hij zeer bijzonder.

Het maken van films is niet de enige droom die Julian heeft waargemaakt. Hij is begonnen met karate omdat dit een jongensdroom was, maar het er nooit eerder van gekomen was. Als kind had hij wat vriendjes die judo deden, maar dit ‘worstelen’ vond hij niets. Op een gegeven moment vond hij het karate iets voor ‘jongetjes’ en was hij zelf ‘volwassen’. Maar nu hij 28 is, en hij zichzelf wat meer heeft leren kennen, kwam hij erachter dat hij dit eigenlijk al heel lang had willen doen. Het is ‘tegen het verwachtingspatroon’ om zo laat te beginnen. ‘Maar eigenlijk is het keimakkelijk, gewoon doen’. Dus op zoek naar een goede club. Er zijn veel verschillende dojo in Utrecht. Maar het zijn vaak clubs met leraren die ook uitsmijter zijn bij de plaatselijke discotheek en geen fijne sfeer in de (karate)club creëren. In de filmpjes van deze clubs gaat het enkel over ontwapenen, en afweren. Maar het is ook een vecht**kunst**. Karate is verbonden aan lichaam en geest, het gaat om veel meer dan alleen vechten. Daarom vindt Julian de anekdotes van Frans ook zo gaaf. Verhalen, geschiedenis en context. Waar komt het vandaan wat we doen en waarom doen we dit.

Maar het leukste aan karate is voor Julian het feit dat hij lekker kan bewegen. Hij beweegt al langer, heeft hardgelopen en gefitnest, maar vond dit uiteindelijk maar saai. Hier begint het met sporten en zweten en de volgende dag spierpijn, maar ook veel voldoening. ‘Wat is dit gaaf! Je leert trappen, lichtvoetig worden; je wordt een echte karateka! Dat is toch *bruut*.’

Waar werkt hij naar toe? Fit worden is een doel, maar ook meer één worden tussen lichaam en geest staat centraal. Bewust worden van je lichaam. Hij wilt vooral beter worden. De vakantielessen waren de eerste lessen voor hem, deze waren van hoog niveau. Nu hij is begonnen aan het normale curriculum kan hij echter helaas niet aan alles meedoen. Dit geeft een drive om hard te trainen. Wat hij ook fantastisch vindt aan karate, is het aspect dat karate het lichaam gecontroleerd traint om te gaan met impact, dus het lichaam harder maakt. Het contact is ‘fijn’, het geeft ook een soort spanning. We zijn vandaag de dag helemaal niks gewent. Echter, worden met karate allerlei grenzen verlegd. Je moet het tóch doen. Wilskracht en discipline, de pijn is toch maar even. Karate is hard trainen. Jezelf overtreffen. Julian weet heel goed waar hij mee bezig is. Zijn enthousiasme lijkt geen grenzen te kennen. Die karate-droom gaat zeker worden waargemaakt.

Op een adelaar

Onverwacht maar zeker waar
Is dat te Gent een adelaar
Zoveel van karate heeft geleerd
Dat hij zijn vliegende trappen demonstreert
Met de elegantie van een adellijk gebaar
Pseu-do

誕生日 - (Verjaardagen)

Oktober
3 Klaas Danhof
4 Federico Spiezia
7 Michel Hamakers
11 Meindert Wolters
26 Ingrid Baggen
26 Eva Drukker

November
1 Johanna Weggelaar
15 Wen Liem

Tanjōbi omedetō!

Gefeliciteerd met je verjaardag!

Heb je tips, suggesties of wil je een stukje schrijven in de clubkrant?
Clubkrant@shukenmashi.nl