CLUBKRANT 2016: 5E EDITIE

Voorwoord. *Aan de weg timmeren*

We timmeren keihard aan de weg, bij Shu Ken Ma Shi. *We schilderen een stip aan de horizon*, een doel, een streven. Zo snel als René Smaal kunnen bewegen, of als Tzanos! Zo laag kunnen staan als Marchini, zo soepel als Jaap, of zo goed alles kunnen incasseren als Frans. Of zo kunnen bewegen als Michael Jackson, of zo scherp als Elmo!

We hebben heel veel mooie inspiratiebronnen waar we uit kunnen putten in het shotokan, en daarbuiten. Er waren dan ook fantastische stages afgelopen herfst- en wintermaanden, van Jaap, Marchini, Elmo, Tzanos… Iedereen is met hetzelfde bezig, maar tegelijkertijd op een totaal andere manier. Het is dan ook zeer goed om af en toe zoiets bij te wonen, het verrijkt de manier waarop je karate ziet. *Iedereen beloopt een ander pad.* Zo zei Elmo laatst tijdens zijn training dat het ook niet verkeerd is om af en toe te proeven aan een andere discipline, zo kun je karate in een bredere context plaatsen. Maar voor ons blijft het mooiste natuurlijk altijd karate, waar bijna alles in te vinden is. Een heel leven lang kunnen we wijden aan deze prachtige kunst. Aan de weg blijven timmeren!

Deze clubkrant is de eerste die we maken met z'n drieën, de karateka's Sam, Vincent en Michel hebben hun krachten gebundeld! In deze clubkrant vindt je verslagen van de stages van Elmo en die van Tzanos. We introduceren een nieuwe rubriek: Karate voor dummies! Met in iedere clubkrant, in detail iets over het karate. Positieve berichten uit China van Dylan, en Jan-Willem heeft een les kungfu gevolgd! Ook interviewen we Johanna, die na drie jaar lid zijn wel 'ns in de clubkrant mag natuurlijk! Veel leesplezier! **Redactie**

Er is bij mij wat Spaans blijven hangen, wat mij wel toepasselijk leek.

Caminante, son tus huellas
el camino, y nada más;
caminante, no hay camino,
se hace camino al andar.
Antonio Machado

Wandelaar, jouw voetstappen
zijn het pad, en niets anders.
Wandelaar, er is geen pad,
het pad is gemaakt door het wandelen.

Ter herinnering: de leden-werf actie is nog in volle gang!

Agenda

20 november	Bunkai stage o.l.v. Sensei André Brockbernd bij Dokan
26 november	Karatestage o.l.v. Sensei Carlo Fugazza – 8e dan, El-Hatri, Eindhoven
10 december	Dan-graad examens
18 december	Bunkai stage o.l.v. Sensei André Brockbernd bij Dokan

珠研磨帥

Kata Autumn Seminar: Nadruk op de bewegingsprincipes

Stage in Eindhoven van Sensei Elmo Diederiks en Sensei Mauro Barbieri

In een prachtige zaal in Eindhoven werd eind oktober bij IkeNamiKan een seminar georganiseerd door een van onze leden, sensei Elmo. Het niveau lag hoog, maar bovenal was het gaaf om te zien hoe er getraind wordt in de dojo van Elmo en Mauro. En het was natuurlijk gezellig met een grote groep SKMS'ers!

Bij de stage lag er vooral veel nadruk op de bewegingsprincipes. Het idee hierbij is dat je elke techniek benadert vanuit een aantal terugkerende principes. Door bewust deze principes aan te houden, kun je je bewegingskwaliteit erg effectief verbeteren. De dag bestond uit drie lessen. Bij de eerste les werden de principes 'pressie', 'sluit-uit', 'compressie' en 'stuiteren' apart behandeld. De twee lessen hierna werd de groep opgesplitst in dan- en kyu-graden en werden deze principes toegepast op verschillende kata en hun bunkai. Hieronder volgt een beschrijving van elk behandeld principe.

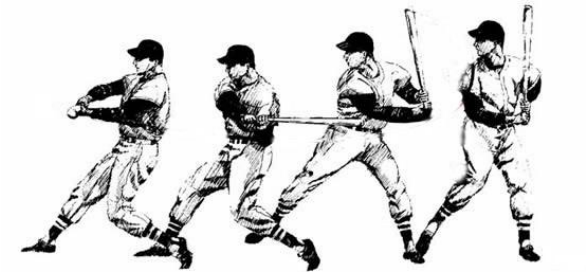
360 graden foto's van de stage! Meer op de site!

1. Pressie

De eerste van deze vier principes is pressie. Het doel van pressie is de beweging in gang te zetten. Dit gebeurt, bijvoorbeeld bij een verplaatsing in zenkutsu-dachi, door bewust je heup naar voren te duwen. Je kunt dit gevoel het beste ervaren door jezelf (eventueel met een partner die je eerst tegenhoudt) om te laten vallen terwijl je je bovenlijf rechtop houdt. Als je het toelaat zal je, als het ware vanzelf, op het laatste moment je been verzetten om jezelf op te vangen. Bij pressie gaat het erom vanuit je heup te duwen in de richting waar je naar toe wilt. Bij een verplaatsing of stap moet je ook het been ontspannen wat anders de verplaatsing tegenhoudt. In het geval van een verplaatsing naar voren in zenkutsu-dachi, is dit je voorste been. Op deze manier kan je, door gebruik te maken van de zwaartekracht, zonder veel spierkracht snelheid maken. Je komt hierbij dus niet omhoog tijdens je verplaatsing.

Ook een beweging zonder stap begint met pressie vanuit je heup. Een voorbeeld hiervan is de gyaku-tsuki na een verdediging. Door je heup, die eerst was afgewend, naar voren te drukken, wordt je

hikite-vuist naar voren gelanceerd. Ook hierbij begin je dus niet met het aanspannen, maar juist met het ontspannen van je arm.



Heuprotatie!

Door bewust je bewegingen te beginnen met pressie voorkom je ook ongewenste voorbewegingen. Op deze manier kan je direct met je beweging beginnen vanuit je centrum zonder bijvoorbeeld eerst je hoofd naar voren te bewegen.

2. Sluit-uit

Het tweede behandelde principe is sluit-uit. Het idee van sluit-uit is dat je voor het maken van een grote beweging, eerst jezelf klein moet maken. Denk hierbij aan een basketbalspeler, die voordat hij springt diep door zijn knieën zakt. Op deze manier maak je snelheid, door gebruik te maken van de elasticiteit van je lichaam. Dit principe zorgt voor snelheid tijdens je verplaatsing en bij het maken van je technieken. Ook zorgt het voor stabiliteit met de uit-beweging.

Bij technieken met je armen speelt de bovenrug een grote rol. Dit is erg goed te zien bij de gedan-berai. Bij de voorbeweging breng je je ellebogen bij elkaar en trek je je onderrug bol, terwijl je je schouders laag houdt. Ook hierbij is het weer belangrijk je armen te ontspannen. Je moet het gevoel hebben dat je met je vanuit ontspanning met de linkerhand, om je hoofd heen, niet je rechter-, maar zelfs je linkeroor aantikt. Hierna breng je hand bij je heup en maak je met de andere de verdediging. Nu is je bovenrug hol, je schouderbladen zijn dicht bij elkaar en je heup is helemaal afgewend. Als je met veel snelheid de gesloten voorbeweging maakt schieten je armen als het ware terug in de eindpositie. Je moet dus niet stoppen bij de ‘sluit’, maar juist gelijk terug stuiteren naar de ‘uit’.

Ook bij het maken van trappen is sluit-uit belangrijk. Eerst breng je het been waarmee je trapt dichtbij je lichaam. Hierdoor kost het optillen van je been weinig kracht en kun je snel draaien. Op het moment van impact ben je helemaal ‘uit’. Dit geeft je een groter bereik en laat je meer druk uitoefenen. Dit laatste ook weer door gebruik te maken van pressie. Ook maak je op deze manier bij trappen gebruik van je elasticiteit. Dit is vooral goed zichtbaar bij de yoko-geri kekomi.

Foto van IkeNamiKan

3. Compressie

Het derde bewegingsprincipe is compressie. Dit principe vindt plaats op het einde van een beweging of techniek. Bij compressie span je zeer kort je spieren aan en breng je je middenrif naar beneden. Dit gebeurt op het moment van impact. Dit principe stelt je in staat een klap op te vangen. Ook zorgt het voor stabiliteit op het einde van je techniek. Compressie kan ook gepaard gaan met een *kiai* (schreeuw, letterlijk: in harmonie brengen van energie), waardoor je onwillekeurig je middenrif naar beneden brengt. Bij compressie is het van groot belang dat je heup naar voren gekanteld is, zodat de druk niet verloren gaat op het moment dat je je middenrif naar beneden brengt.

KIAI. (Sensei Shirai)

Je kunt de compressie op de volgende manier ervaren. Je gaat staan in een lichte spreidstand. Nu druk je je kruin zo ver mogelijk naar boven en breng je je schouders omlaag en naar achteren. Je kantelt je heup naar voren, blijf controleren of je je kruin nog zo hoog mogelijk houdt. Je maakt nu vuisten en laat je armen langs je lichaam hangen. Probeer nu, met zoveel mogelijk kracht, je duimen zo dicht mogelijk naar de grond te brengen, terwijl je je hoofd hooghoudt. Terwijl je dit doet breng je ook je middenrif naar beneden. Als dit lukt, probeer dan de periode dat je je spieren aanspant de steeds de helft korter te maken.

4. Stuiteren

Het laatst behandelde principe is stuiteren. Dit principe berust net als sluit-uit op de elasticiteit van je lichaam. Het idee van stuiteren is dat je de energie van je vorige techniek gebruikt voor het starten van je volgende techniek. Dit is alleen mogelijk als je je compressie niet te lang aanhoudt. Als je dit wel doet is er namelijk geen kinetische energie meer over, die nodig is voor de stuiter. Een mooi voorbeeld van het stuiter-principe is, zoals eerdergenoemd, de gyaku-tsuki na een verdediging. Hierbij gebruik je bij je stoot weer de energie waarmee je tijdens je verdediging je hikite-vuist naar achteren bracht. Hierbij komen ook weer de principes sluit-uit en pressie kijken.

Michel (de S.)

Kiai

Een kennismaking met Wing Chun Kung Fu

Door Jan Willem

Al zolang ik karate train, maak ik mee dat mensen over Bruce Lee beginnen als ik vertel over mijn hobby. Iedereen kent Bruce Lee. Hij is een symbool geworden voor alles dat met martial arts te maken heeft. Toch doen er veel tegenstrijdige verhalen de ronde over deze legende. Ik begon me af te vragen wat er nog bekend was over zijn vechtkunst en zocht er zoveel mogelijk informatie over op. Was het misschien alleen maar show en weinig inhoud? Of ging er meer schuil achter de man met de gebalde vuisten op de catchy filmposters?

Catchy filmposter! (Mooie film trouwens!)

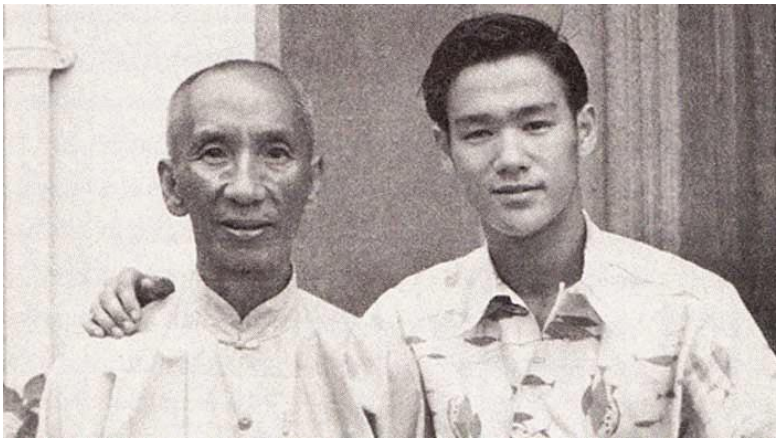
Hoe meer ik mij verdiepte in het onderwerp, hoe groter mijn bewondering werd voor Bruce Lee. Het is niet mijn bedoeling om hier nu een biografie te schrijven, of een analyse van zijn bewegingsleer of een diepzinnig verhaal over zijn filosofie. Ik wil hier wat vertellen over de proeflessen die ik heb gevolgd bij een club in Leiden. Deze club geeft les in Vin Tsun (of Wing Chun) kungfu en in Jun Fan Jeet Kune Do. Jun Fan is de Chinese naam van Bruce Lee en Jeet Kune Do is de naam van zijn vechtkunst.

De trainingen vonden plaats in de gymzaal van de Praktijkschool in Leiden. Er was een klein groepje kinderen en een klein groepje volwassen mannen zoals ik. We begonnen met de Vin Tsun training. Vin Tsun kent geen bandensysteem, dus bij het begin van de les stond iedereen op een rijtje waarbij het niet uitmaakte wie er naast je stond. De leraar stond voor de groep en na het groeten begonnen we met een simpele warming up.

Een dojo-assistent die al meer dan 30 jaar Vin Tsun beoefende, nam mij onder zijn hoede. Hij legde mij de basis-gevechtshouding uit. Hierbij staat de ene voet voor de andere met een tussen-afstand van 1 paslengte. De heupen en de romp zijn naar voren gewend. Eén hand hou je voor je borstkas en de andere met een licht gebogen elleboog recht voor je. De handen zijn ontspannen. Ga je aanvallen, dan gebruik je je voorste hand om te blokken of om de dekking van je tegenstander weg te tikken of om zijn armen klem te zetten tegen zijn borstkas. Met de achterste hand maak je meteen een stoot naar voren, gericht op de middellijn van het lichaam. Deze kan je plaatsen op het hoofd, de strot, de plexus, de buik, etc. Bij de stoot is de hand verticaal alsof je nukite maakt en daarbij je hand gesloten houdt. De impact komt op de onderste 2 knokkels (ringvinger en pink). Meteen na de stoot ontspan je je spieren weer. Er is alleen spanning op het moment van impact (compressie!). Nu is je andere

hand voor en kan je opnieuw aanvallen. Op deze manier wisselen de handen voortdurend van kant (links en rechts). De voeten zijn niet gewisseld van kant.

Voorwaarts bewegen gebeurt met een schuifpas. Een geoefend persoon kan op 1 schuifpas 3 of 4 stoten maken. De stoten stoppen niet bij het maken van een schuifpas. Zo kun je je tegenstander verpletteren onder een regen van stoten. Iedereen die de Ip Man films heeft gezien, zal dit herkennen. Voor wie de films niet kent: Ip Man was de bekendste grootmeester van Vin Tsun. Er zijn prachtige films over zijn leven gemaakt.



Ip Man en Bruce Lee

Even later moest ik bij een partneroefening iemand op de bovenstaande manier aanvallen, maar dan wel met een enkelvoudige stoot (ik ben beginner). Mijn trainingspartner deed al 2 jaar Vin Tsun en had daarnaast veel ervaring in andere vechtsporten waaronder karate. Hij wees me op de overeenkomst met de shuto-uke met nukite: voorste hand maakt de weg vrij, achterste vliegt er achteraan… Hij had inmiddels genoeg variaties geleerd op de basis gevechtshouding van Vin Tsun om mijn aanvallen te kunnen pareren. Dit deed hij door het maken van lage trappen, vegen, weringen en onverwachte counterattacks met voorste of achterste hand. Het viel me hierbij op dat hij kleine, subtiele bewegingen maakte. Timing was daarbij essentieel. Brute kracht niet.

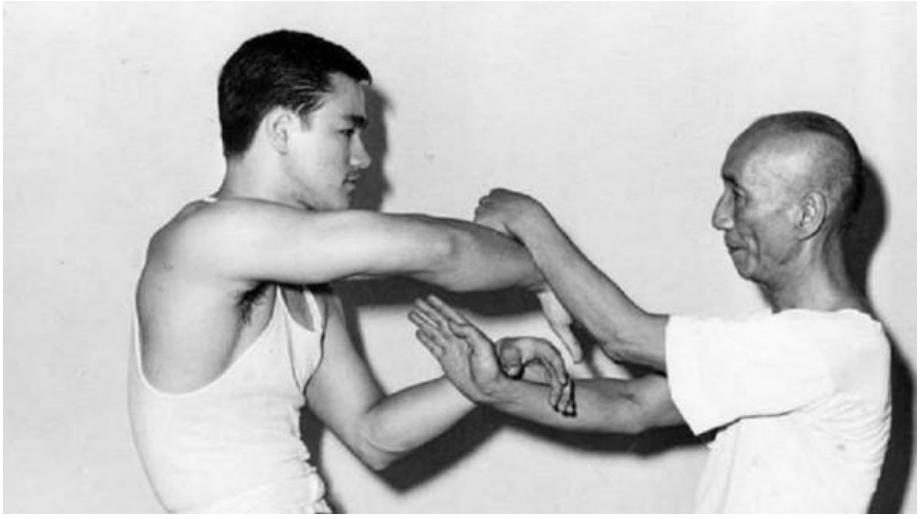
Shuto uke, nukite

Vin Tsun is een heel subtiele gevechtskunst, gericht op naar voren vechten. Blok en tegenaanval vallen vrijwel samen. Heb je de aanval eenmaal overgenomen, dan is het zaak om door te blijven gaan, zodat je tegenstander geen kans meer krijgt om iets terug te doen. Zoals de dojo-assistent zei: “Vin Tsun is een gemene vechtkunst voor luie mensen.” Er zijn 3 kata in Vin Tsun. Het bekendste kata is de oefening met de houten dummy. Wie geen idee heeft waar ik het over heb, moet meer kungfu films kijken.

Dan is er nog een kata met een stok en een basis kata. Het basis kata is vooral bedoeld als algemene lichaamstraining (spieropbouw en soepel maken van de gewrichten). Er is nog veel meer te vertellen over Vin Tsun, maar de les was alweer voorbij. Tijd voor Jeet Kune Do (JKD). De kinderen gingen allemaal naar huis, want die moesten op tijd naar bed. We begonnen de les met een iets uitgebreidere warming up en vooral veel stretchoefeningen voor de benen.

De dojo-assistent nam weer uitgebreid de tijd om mij de basisprincipes uit te leggen, wat ik echt klasse vond! Hij maakte de grap dat JKD een soort MMA is: een Mixed Martial Art. Bruce Lee had zich namelijk in veel verschillende vechtkunsten verdiept en bekwaamd en daaruit gehaald wat hem aansprak. Hierbij hanteerde hij verschillende criteria. Een belangrijk criterium was dat de technieken "levendig" moesten zijn. Dat lijkt raar, maar volgens Bruce Lee waren veel martial arts niet meer levendig, omdat de beoefenaars hardnekkig vasthielden aan gemechaniseerde bewegingspatronen. Alle spontaniteit was daaruit verdwenen. Volgens Bruce Lee hielden ze daaraan vast omwille van een vastgeroeste traditie, of uit angst voor het onbekende, of uit onvermogen om zich aan te passen aan veranderende omstandigheden. Dit vond Bruce Lee een kwalijke zaak, want hij vond dat vechtkunsten niet alleen maar bedoeld waren om te vechten, maar vooral een middel waren tot zelfexpressie (dit waren de jaren 70!) Als je als een robot beweegt en altijd alleen maar dingen doet, omdat je leraar zegt dat je ze moet doen, kan er nooit sprake zijn van zelfexpressie. Bruce Lee haalde dus heel wat heilige huisjes omver. Dat is één van de dingen die hem tot zo'n boeiende figuur maken, want daaraan kan je zien dat hij meer was dan iemand die voor de camera een knap kunstje kon doen.

'Don't think, feel… it is like a finger pointing a way to the moon. Don't concentrate on the finger or you will miss all that heavenly glory!'
Bruce Lee

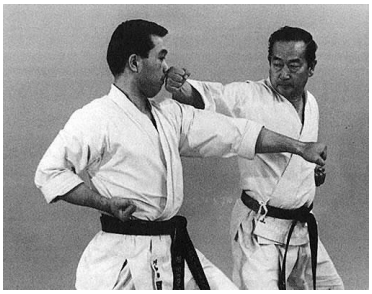


Bruce en Ip Man

De 3 vechtkunsten waar JKD het sterkst op steunt zijn schermen, boksen en Vin Tsun. Van het schermen zijn de stand en het voetenwerk overgenomen. Van de achterste voet is namelijk de hiel van de grond af. Dit geeft druk naar voren. De voorste voet staat 1 paslengte daarvoor op dezelfde lijn. Ook veel termen die gangbaar zijn in JKD komen uit het schermen, zoals "en-guard" (aanvalshouding), "riposte" (tegenaanval), "feinte" (schijnaanval), etc. Van het boksen zijn verschillende stoottechnieken overgenomen, evenals het licht gebogen bovenlichaam. Het idee hierachter is om het trefvlak voor de tegenstander zo klein mogelijk te maken. Vin Tsun (dat Bruce Lee van Ip Man leerde) vormt de derde pijler van JKD. Bruce Lee nam er de dingen uit over die ik net heb besproken: het naar voren gericht bewegen en de wering die samenvalt met de tegenaanval. Bij JKD vallen wering en tegenaanval zelfs nog meer samen. Bruce Lee vond dit zo'n belangrijk principe dat hij zijn vechtkunst ernaar noemde. Jeet Kune Do betekent namelijk De Weg van de Onderscheppende Vuist. Het doet mij natuurlijk aan de pakstoot van René Smaal denken!

Tijdens de les deden we verschillende oefeningen op stootpads. Als eerste moesten we een voorwaartse trap maken met het voorste been, direct gevolgd door een stoot met de voorste hand. De bedoeling was om de stoot te maken met een zijwaarts afgewend lichaam. De vuist moest hierbij ook draaien, zodat de knokkels op het moment van impact in een horizontale lijn lagen. Dit had te maken met het schoudergewricht dat in een rare kronkel zou komen bij een stoot opzij met de knokkels in een verticale lijn. Alles bij elkaar ontstaat er een hele som van factoren die allemaal samenwerken om een zo hard mogelijke stoot te produceren. Allereerst is er een keten van elkaar versterkende draaibewegingen die nodig zijn om het lichaam van een voorwaartse naar een zijwaartse positie te manoeuvreren. Dan is er de valversnelling van het eigen lichaamsgewicht. Je hebt immers net een trap gemaakt en hangt nog half in de lucht. En tenslotte is er nog eventuele snelheid van je tegenstander als die voorwaarts bewegend op je afkomt. Dit alles wordt geconcentreerd in de knokkels van de pink en de ringvinger. De impact wordt gemaximaliseerd door het oppervlak te minimaliseren. Als een olifant op naaldhakken: Kaboem!

We deden nog meer van dit soort leuke oefeningen. Ik wil vooral de “thrusting backfist” nog even noemen. Die vond ik verreweg het moeilijkst. Dit is een backfiststoot met de voorste hand. De techniek is vergelijkbaar met onze uraken. Het verschil is dat ik mijn hand niet eerst mocht terughalen. Ik mocht hem dus niet “vanaf mijn oor” maken. Dit zou verraden wat ik van plan was! Ik moest impact zien te halen uit een kleine draai met de heup en een subtiele verplaatsing van mijn lichaamsgewicht, waarbij mijn voeten niet mochten verplaatsen. Hier moet ik echt nog even op oefenen!


Uraken uchi

Mijn algemene indruk van JKD is dat het een heel geavanceerd gevechtssysteem is. Over elk detail is nagedacht. Timing en techniek zijn heel belangrijk om de tegenstander te verrassen en zo hard mogelijk te raken. De basis is simpel: alle overbodige acrobatische toeren zijn weggehaald. En uit de meest uiteenlopende disciplines zijn nuttige elementen overgenomen. Wat overblijft, is een heel intelligente en elegante vechtkunst waar een brute aanvalskracht in schuilgaat. Raar eigenlijk dat het zo weinig wordt beoefend. Jammer dat iedereen die een vechtsport wil doen gaat kickboksen. Ik snap dat niet. Er zijn boekenkasten volgeschreven over Bruce Lee en JKD, dus als je er meer over wilt weten, dan ben je voorlopig nog niet uitgelezen. Voor de geïnteresseerden hier de website van de club in Leiden: www.jfjkd.nl

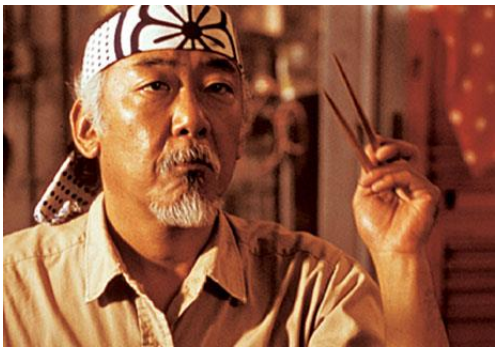
Tot slot nog een kleine anekdote over mijn nichtje van 3 maanden. In Leiden logeerde ik bij mijn zus en zwager. De volgende morgen stond ik in de woonkamer het Vin Tsun basis kata te oefenen (hoe ging dat ook alweer?) Mijn nichtje Anna lag in de wieg heel ernstig naar mij te kijken en zwaaide met 2 babyvuistjes in de lucht. Dit was geen doelloos baby-gezwaai: ze probeerde mij na te doen! Ik vond het hoopgevend: nog voordat ze kan lopen, ligt ze haar stoottechnieken al te oefenen. Over een beginners mind gesproken... **Jan Willem**

Karate for Dummies! – Les 1

Dag allemaal,

Dit is een nieuwe rubriek voor de karate-dummies onder ons. Goed nieuws is dat als ondergetekende het gevoel heeft iets van karate te begrijpen om vervolgens een stukje over te schrijven, meteen geconcludeerd kan worden dat de hele wereld karate kan begrijpen.

In deze rubriek zullen wij in een gierzwaluwvlucht van witte band naar zwarte band heen vliegen. Waarom een gierzwaluw en niet een andere vogel? Zoals Mr. Miyagi zegt: 'Heb geduld'. Weet je niet wie Mr. Miyagi is? In dat geval is het stap 1 om na het lezen van dit stukje de film Karate Kid te gaan kijken! Terug naar de gierzwaluw: Niet alleen de aerodynamische kenmerken van deze vogel zullen worden versimpeld (snel en toch wendbaar in de bochten, een groot uithoudingsvermogen om 6 keer de afstand van de aarde naar de maan heen en terug te vliegen in z'n leven, hele kleine weerstand ten opzichte van de vleugel-draagkracht) maar ook de rol ervan in Shotokan karate. Dit komt allemaal vanzelf in veel latere nieuwsbrieven.



'Man who can catch fly with chopstick can accomplish anything!'

We beginnen bij het begin. Klaar voor? *Hajime (start)!*
Laten we simpel beginnen: karate kleding. Je komt de sporthal binnen na een lange dag chillen/werken/studeren en gaat direct naar de kleedkamer. Je doet je (pas gekochte) karatepak aan en je wilt je (witte) band omdoen. Maar hoe moet dat? Ik kan daar een bladzijde over schrijven maar daar heeft niemand tijd voor. Wél voor het volgend kort filmpje:

Het filmpje is van aiki-budo sport, het heet 'hoe knoop ik mijn band'.
Linkje:
https://www.youtube.com/watch?v=pqCyxkzphMA

Het band-knopen onder de knie, of beter gezegd rond navelhoogte? Dan was dit les 1! Volgende lessen (stukjes in de nieuwsbrief) gaan over het betreden van de zaal, de groet, buigen naar de vlag, betekenis van de vlag en uiteraard de 'mokusō' (moksoe) en waarom we dat altijd doen. (Kijk ook vooral op de site voor dojo-etiketten!) Daarna gaan we naar het volgende niveau, don't worry ;) **Oss, Sam**

Stage van meervoudig Europees kampioen: George Tzanos!

Een waar (kinder)feest!!

Hij is een trainingspartner van René Smaal, hij is een geweldige sensei en meervoudig Europees kampioen. En op 11 november was hij in Apeldoorn, bij René Smaal karate. Het werd een fantastische stage met heel veel kinderen, maar dat betekent niet dat het niveau laag was. Integendeel, het was torenhoog. Frans, Ingrid, Jan-Willem, Michel en Stijn hebben heerlijk getraind op deze zaterdag, in een mooie zaal met wel zes tatamis.

Tzanos begon in de ochtend met voornamelijk stoottechnieken. Wat dít bijzonder maakte, was de opbouw van de training. Na een goede warming up begonnen we met partneroefeningen. Hij deed de eerste oefening voor. Hij deed dit zó snel en met zulke souplesse, geweldig om te zien! Oi tsuki jodan, gyaku tsuki chudan, andere been voor (snel wisselen), met op de landing oi tsuki jodan, gyaku tsuki chudan. Tzanos gaf erbij als tip om hierbij niet de stoot vanuit de schouder te maken. Het is puur het strekken van de arm, licht en flitsend. Dit is belangrijk, en werd met andere combinaties herhaald.

Na een korte pauze werd bij het middagdeel vooral de aandacht gevestigd op traptechnieken. Daarbij gaf Tzanos een kijkje in zijn ogenschijnlijk oneindige arsenaal aan technieken. Hij heeft een antwoord op elke beweging van iedere mogelijke tegenstander, en antwoord erg direct. Bijvoorbeeld een veeg na een oi tsuki waarbij de hand die voor is de tegenstander bij z'n hoofd opzij duwt, de balans wordt zo verstoord. Of snelle links-rechts-stapjes, en dan een ura-mawashi geri inzet, die een mawashi geri wordt, wat niemand verwacht. Het was een waar spektakel, met heel veel inzet en energie.

Het einde was écht helemaal hét einde. De volwassenen en de kids werden gescheiden op twee helften van de matten. Vervolgens was het spelletje dat elk individu van de groep, mocht strijden tegen een ander uit dezelfde groep, waarbij degene die verloren had de tatami moest verlaten. Zo bleven er uiteindelijk nog een paar ontzettend goede karateka op de matten; ook een spektakel om te zien.

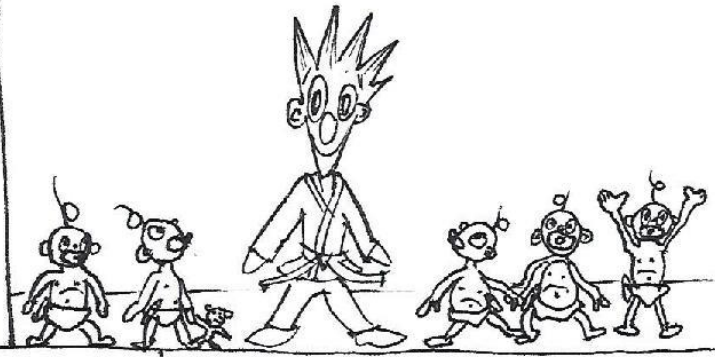
Kortom, een geweldige dag van een geweldige sensei. Het was echt een feest! Een (kinder)feest!"

KARATEKID168 OP STAGE BIJ TZANOS

door Jan Willem

MEESTAL ZIJN ER BIJ STAGES VOORAL VEEL RARE OUDE MANNEN...

...MAAR BIJ TZANOS WAREN ER GELUKKIG MEER NORMALE MENSEN ZOALS IK!



SENSEI FRANS WAS ER OOK ...

BRAVO!

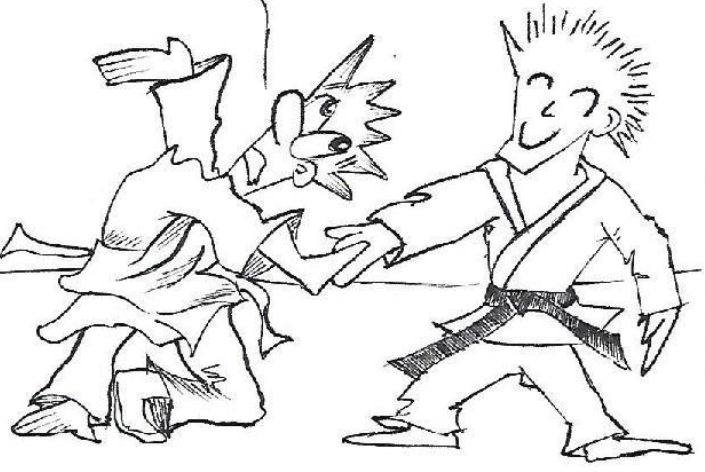
BAF!

...EN KREEG EEN GROOT COMPLIMENT VAN TZANOS!

IK HAD ZELF MEER MOEITE MET DIE INGEWIKKELDE TECHNIEKEN

HUH?!

EN ZO: IK GEEF JE WEL EVEN EEN VOET RENÉ. BEDANKT VOOR DIT GROTE FEEST!



WANT DAT WAS HET: ÉÉN GROOT FEEST!

-EINDE-

Dylan op martial-arts avontuur in China!

Dylan van SKMS houdt op http://dylanmaassen.waarbenjij.nu/ een blog bij over zijn reis naar China, waar hij een Wu Dang (kung fu) vechtkunst beoefent. Dit is een korte samenvatting van zijn blogs.

Dylan traint bij een school in Hainan, midden in de jungle. Hij verblijft er in een klein appartement met anderen, van allerlei windstreken van de wereld. De hoofdleraar (sensei) is ene meneer Himmet, van Turkse afkomst. Dylan beoefent voornamelijk Xing yi quan wu dang. Deze stijl wilde hij in het bijzonder beoefenen. Hij heeft een eigen schema en traint deels individueel, wat hij rustgevend vindt.

Naast zijn eigen schema hebben de leerlingen een vast schema met allerlei oefeningen. Tai chi, leren wortelen, uitgebreide krachttraining maar ook gevechtscombinaties worden getraind. Het is soms repetitief en eenvoudig, maar daarom ook zwaar en moeilijk. Dylan vertelt dat hij complimenten kreeg bij de combinaties met partner; de karate-precisie en controle zijn merkbaar. Ook worden hardings-oefeningen gedaan, het harden van handen, ellebogen en armen. Hij doet ook veel stretchoefeningen, en hij moet lang in de split staan, wat soms pijnlijk is, maar ook meditatief. Een van de oefeningen die hij doet is de houding 'San ti' lang vasthouden; zie foto. Ook traint hij de paardenstand (kiba dachi); dit heet mabu in China. Hij staat wel 10 minuten lang in deze stand!

Naast dit alles geeft Dylan ook nog Engels les in Sanya! Het is bijzonder om te lezen wat Dylan allemaal doet en meemaakt, zie zijn blog!

Mee vissen

San ti houding

Boksring

We verwelkomen een ‘nieuw’ lid: Johanna!

Ze traint al 3 jaar bij Shu Ken Ma Shi, maar ze was nog niet in de clubkrant verwelkomd. Dus het werd de hoogste tijd daarvoor! Johanna (31) komt uit een klein dorpje in Zuid-Frankrijk, is drie jaar geleden in Utrecht de Master geschiedenis gaan studeren en ze is toen gaan trainen bij onze club. Ze werkt als ZZP’er in de culturele sector.

Johanna had voor Nederland gekozen omdat ze de cultuur wilde leren kennen, de taal wilde leren. Johanna heeft een Nederlandse vader, zodoende. De cultuur in Nederland is qua kunst volgens haar minder conservatief dan in Frankrijk (‘open minded’). Dit spreekt haar zeer aan.

Haar ouders wonen nog steeds in Frankrijk. Vroeger wilde ze graag nederlands leren, maar ze zag haar vader niet veel (haar ouders waren al lang gescheiden). Ze kan inmiddels heel goed Nederlands spreken!

Johanna’s carrière kent een grootse ommekeer. Ze heeft namelijk in Frankrijk gestudeerd en gewerkt als ingenieur, in Parijs. Ze werkte aan groene energie, in het bijzonder wind-energie. Echter wilde ze toch iets anders, ze is toen geschiedenis en kunstgeschiedenis gaan studeren. Het roer omgooien! Ze nam haar studie zeer serieus, twee jaar lang in Parijs, één jaar in Utrecht, de bachelors en masters geschiedenis én kunstgeschiedenis. Het is dapper dat ze ondanks dat zij al een baan had toch haar passie is gaan volgen en opnieuw is gaan studeren.

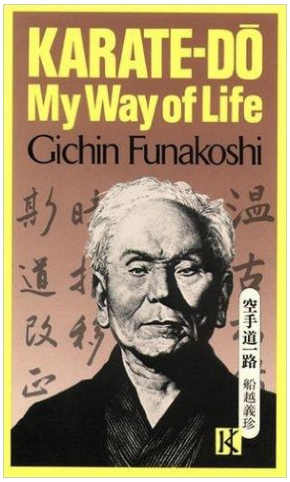
Nu werkt ze aan verschillende projecten, ze is bezig met de productie van tentoonstellingen en culturele evenementen. Ze vindt het geweldig om tentoonstellingen samen te stellen en in te richten, bijvoorbeeld voor musea. Voor het grootste gedeelte is ze bezig in de organisatie. Het leukste vindt ze om een thema te bedenken van een voorstelling, in samenwerking met de curators. Haar droom is om éigen voorstellingen met zelf gekozen kunstwerken te maken. Vorig jaar werkte ze aan een tentoonstelling in een oude gevangenis in Utrecht. Ze heeft een half jaar (bijna) in de gevangenis gewoont, ze had ook een kleine cel waarin ze werkte! Komt niet veel voor dat iemand voor het plezier de gevangenis in moet ☺.

Naast haar werk en karate houdt Johanna weinig tijd over. Maar ze vindt haar werk zó leuk dat dat helemaal niet erg is. Ze gaat graag naar lezingen, films en tentoonstellingen. Ze zou graag wat meer dansen en de hobby fotografie oppakken. Vroeger heeft Johanna ballet gedaan. Ze is eigenlijk altijd met (vecht)kunst bezig! Het is raar maar waar; door een krav-maga stage is Johanna geinteresseerd geraakt in vechtsport(/kunst) (zie ook de vorige clubkrant over een krav-stage die Stijn had bezocht!). De energie die zij tijdens die stage kwijt kon, en hoe heerlijk uitgeput zij was na afloop, daarvan wilde ze meer! Ze miste wel de regels, het kunstelement, de elegantie van het ballet. Dit vond ze bij karate wél. Zo is ze begonnen met shotokan, waarbij de precizie uit het ballet ook terugkwam, en veel (bewegings)principes.

In Parijs trainde ze soms wel vier keer per week! Zeer fanatiek, op zaterdag én zondag. Toen Johanna in Utrecht ging wonen wilde ze karate trainen zoals ze dat deed in Frankrijk. Ze vindt Shu Ken Ma Shi erg fijn.

Het leukste aan karate vindt ze het feit dat je ook uit je comfortzone leert te stappen met het trainen. Johanna was naar eigen zeggen vroeger heel verlegen. Nu kan ze meer voor zichzelf opkomen. Maar ze merkt het ook bij alledaagse momenten. Op moeilijke momenten toch doorzetten. Die link tussen de sport en het alledaagse leven is mooi.

Johanna is vastberaden om haar zwarte band te halen. Daarnaast wil ze beter blijven worden, maar ook meer leren over de filosofie van het karate, om de discipline beter te begrijpen. Wat betekenen de symbolen, de kata; dat vindt ze zeer interessant. Ze zegt dat als je karate gaat trainen je ook beter gaat leven. Dit doet denken aan het bekende motto van Funakoshi; het ultieme doel van karate is het verbeteren van het karakter ☺.
L'Art de vivre: karate is een levenskunst! De kunst leeft zeker bij Johanna.



誕生日 - (Verjaardagen)

December

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

Tanjōbi omedetō!

Gefeliciteerd met je verjaardag!

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