Voorwoord

De voorkant van de clubkrant is versierd met foto's van afgelopen jaar; wat hebben we toch mogen genieten van ontzettend leuke uitjes, examens en prachtig karate! Stages van geweldige sensei's, Jaap Smaal, Shirai, Elmo Diederiks, Marchini, een geweldig weekend in Friesland… En bovenal, we hebben lekker getraind bij Shu Ken Ma Shi natuurlijk. Natuurlijk dit jaar ook weer hard trainen☺. Beste wensen, en veel voorspoed, ook op karate-gebied!

In deze clubkrant:

De Lijst Der Lijsten
Het dan-examen en de kyugraadexamens
Het vouwen van een karatepak
Een leuk boek: *De legende van Koning Aap*
De stand waarmee het begint: *Musubi dachi*
Nieuw lid! We verwelkomen Jule
Weer een stripje van Jan-Willem! ☺

Oss, de redactie

Agenda

11 februari	René Smaal bij SKMS!!!!!!!!
12 februari	Bunkai stages bij Dokan, Zeist
14 februari	Koji Arimoto sensei bij dojo Yume Ken, Utrecht!!
26 maart	sensei Jaap Smaal stage bij Dokan

Shu Ken Ma Shi'ers met wat stormtroopers. Gaan we ook eens in stormtrooper-gi trainen? We zijn naar de nieuwe Star Wars geweest, in de Laser Ultra 3d zaal bij Kinepolis, de nieuwe bios in Utrecht.

Aanwezigheid Top 35

Wie staat er deze week op #1 ???

Na lang afwezig te zijn weer eens een keertje een overzicht van de aanwezigheidspercentages zoals deze eind januari 2017 werden opgetekend. Kijk snel!

Naam	kyu/dan	aanwezig in %
1. Michel de S.	2e kyu	90 %
2. Carlinde	2e kyu	89 %
3. Sam	3e kyu	88 %
4. Stijn	1e dan	81 %
5. Vera	1e kyu	80 %
6. Bregje	5e kyu	77 %
7. Kamaran	5e kyu	73 %
8. Ingrid	4e dan	70 %
9. Simone	7e kyu	70%
10. Julian	6e kyu	64%
11. Michel H.	1e dan	61 %
12. Jan-Willem	2e dan	57 %
13. Sieuwert	2e kyu	53 %
14. Radboud	7e kyu	53%
15. Chris	2e kyu	51 %
16. Johanna	2e kyu	46 %
17. Anja	3e kyu	45 %
18. Koen	5e kyu	43 %
19. Nina	1e dan	37 %
20. Malte	3e dan	33 %
21. Bas	1e dan	30 %
22. Jule	1e kyu	25 %
23. Tessa	6e kyu	24 %
24. Vincent	1e dan	24 %
25. Dennis	3e kyu	20 %
26. Wouter	3e kyu	20 %
27. Ophelia	7e kyu	16 %
28. Klaas	4e kyu	14 %
29. Meindert	3e kyu	14 %
30. Eva	5e kyu	12%
31. Iris	7e kyu	8 %
32. Maroussia	4e kyu	7 %
33. Wen	1e dan	6 %
34. Katja	1e dan	5 %
35. Emma	4e kyu	4%

Voor de statistici:

- **In de statistieken wordt niet verdisconteerd hoe trouw de aanwezigheidslijst wordt ingevuld. We gaan slechts uit van de beschikbare data.**
- **De percentages zijn tot stand gekomen door iedere keer als de aanwezigheidslijst voor minimaal 1 persoon vol was (20x), dit op 100% te stellen en de overige daar naar te spiegelen.**
- **We gaan uit van 4 te volgen lessen in de week. Voor gele- en oranje-banders zijn dit er echter drie. Voor hen wordt 15 gevolgde lessen dus op 100% gezet.**
- **Percentielen van vorige ronde worden daarmee gemiddeld, dus bijvoorbeeld als iemand vorige ronde 100% aanwezig was en deze ronde helemaal niet dan komt als percentage op de lijst 100% + 0% gedeeld door 2 = <u>50%</u> te staan. Ben je er de volgende keer weer 100% dan wordt het percentage dus 75% en zo verder.**

Kyugraad-examen in december

Twee dagen voor het kyugraad-examen heeft Michel op 10 december het zwarte band examen succesvol doorstaan. Michel heeft het uitstekend gedaan en met zijn slagen heeft onze Shu Ken Ma Shi karateschool inmiddels 1x 7^{e} dan-, 1x 5^{e} dan-, 1x 4^{e} dan-, 5x 3^{e} dan-, 7x 2^{e} dan- en maar liefst 22x 1^{e} dangraadhouders opgeleid. Samen 67 dangraden bij elkaar!

Het blijft gelukkig niet daarbij en de trainingen gaan door. Er komt namelijk een nieuwe generatie zwarte-banders aan, is tijdens het kyugraadexamen gebleken. Voor het deskundig oog van een flinke commissie dangraadhouders van 1^{e} tot en met 7^{e} dan zijn de examendeelnemers allemaal geslaagd voor de volgende band:

7^{e} kyu: Simone
6^{e} kyu: Tessa, Kamaran en Julian (was voor het examen 8ste kyu!)
5^{e} kyu: Bregje en Koen
3^{e} kyu: Sam
2^{e} kyu: Carlinde, Johanna, Siewert, Chris en Michel
1^{e} kyu: Vera

Top gedaan en met groot dank aan onze sensei Frans. Hiermee is de stap gemaakt naar een mooie 2017 met een aantal potentiele SKMS'ers onderweg naar hun zwarte band.

Een 1e **dan-examen** van een Shu Ken Ma Shi'-er

Het dan-examen was een geweldige ervaring voor mij, ik vind het een eer om dit te hebben mogen doen. Ik wil in dit artikeltje in detail beschrijven hoe ik het ervaren heb, met de leuke kanten van zo'n examen, maar echter ook de minder leuke, de spanningen en de opluchting aan het einde.

Allereerst wil ik even kwijt dat ik ontzettend veel respect heb voor mijn sensei Frans Baggen, die mij gecoacht heeft naar dit moment toe. Daarvoor ben ik hem zeer dankbaar. Ik denk dat ik de afgelopen maanden zeer gefocust bezig ben geweest, wat zeker fijn was. Het trainen gaf me vertrouwen om het dan-examen te doen, en dit gaf op zichzelf ook een boost voor mijn zelfvertrouwen.

De weken vóór 10 december was ik echt de dagen aan het aftellen. Soms zijn er momenten dat je jezelf tegenkomt, je grenzen, en op andere momenten lijkt het wel alsof er geen grens was. Ook zijn er dagen dat je er weinig van bakt… Trainen, trainen, trainen! De focus was goed, maar een week voor het examen voelde ik mij wel wat apart. Ik vind het moeilijk om te omschrijven hoe ik me voelde, maar deze week vond ik het in ieder geval wel moeilijk om mij te concentreren op school en met andere zaken. 'Gezonde' stress? Ik voelde me verder geestelijk goed, maar mijn lichaam was ook een beetje 'gestrest', als in constant 'alert', leek het wel. Het gaf me de zekerheid dat het gehele apparaat mee zou werken, maar ik vreesde zelf ook wel een beetje dat ik doordat ik ook wat slechter sliep, niet goed examen kon doen… Over de kata en de kihon was ik zeker, maar ik vond het jiyu ippon kumite, het onderdeel met partner, het spannendst. Het waren niet de aanvallen van de partner (naamgenoot Michel), want die waren zo scherp als een samurai-zwaard, maar de timing en afstand van de verdedigingen wat ik lastig v(o/i)nd.

Het was even schrikken, ik had namelijk met mijn partner eigenlijk te weinig variatie in mijn verdedigingen aangebracht, bij dit onderdeel. Hier kwam ik een week van tevoren achter, toen ik het met mijn partner moest voordoen in de dojo. Overigens was dit zeker mijn eigen schuld, ik had er te makkelijk over gedacht. Gelukkig konden we in de week voor het examen nog op drie momenten oefenen.

En toen moest het gebeuren. Die éne zaterdag. Ik moest laten zien wat ik in de jaren getraind en geleerd heb, op een zwarte-band-waardig niveau. Ik kan niet zeggen dat ik geen druk voelde. Ik was vrijdagavond al rond half 10 gaan slapen, maar kon moeilijk rust vinden. Echter, toen mijn wekker ging rond kwart voor 7, voelde ik mij net zo wakker als wanneer ik de tot-het-randje gevulde koffiekan in één keer zou inademen.

In die éne kleine dojo van een legendarische sensei, Jaap Smaal, die niet groot is qua postuur maar groots in ervaring in de vechtkunst en in de karatewereld, daar moest het gebeuren. Kumite-partner Michel opgehaald hebbende, reden we met rustgevende gitaarmuziek naar de dojo in Apeldoorn. Iets voor 9 waren we er en we gingen al snel een warming up doen. We hadden nog even de jiyu

ippon kumite doorgenomen. De zaal was erg vol, op de mat stonden denk ik rond de 30 mensen. Het deed me goed om enkele bekenden te zien van de dojo van sensei Elmo, die opgingen voor hun 2e dan. Even wat lachen deed de spanning een beetje verdwijnen.

Dat is 'm Dan! ☺

De examenkandidaten werden opgedeeld, gebaseerd op leeftijd, telkens had je even rust tussendoor als de andere groep op moest. Het examen begon met kihon, dit zijn de basisoefeningen, zonder partner. Het komt erop neer dat je de verdedigingen, stoot- en traptechnieken zo goed mogelijk moet laten zien. Vanwege mijn lengte heb ik graag veel ruimte, wat er in het begin niet was. Ik heb toen per ongeluk een ushiro-geri (trap waarbij je je omdraait en naar achteren trapt) laten landen in een ongelukkige karateka voor me. Gelukkig kon ik het op tijd controleren, maar dit bracht me een beetje in onzekerheid. Niet wat ik nodig had op dit moment. Gelukkig kon ik mij enigszins herpakken met de tsuki's (stoot-technieken). Het uur vloog voorbij.

Het tweede uur moest ik alle kata's lopen die ik geleerd heb. Alle Heian's moesten achter elkaar gelopen worden. Ik had moeite om de kata's niet op de automatische piloot uit te voeren, waarbij de kans zou bestaan dat ik technieken af zou raffelen, of minder laag zou staan (dat zie je bij mij gelijk!). Het hielp me om te denken 'pressie! Pressie! Pressie!', het leek wel een bevalling in mijn hoofd (grapje). De Heian's waren al zeer snel klaar voor mijn gevoel. Toen kwam het kata Tekki Shodan, vervolgens Bassai Dai, en vervolgens Kanku Dai. Ik was zeer blij dat de laatste kata twee keer mochten, want bij de tweede keer Bassai Dai zat ik echt in mijn element, voor mijn gevoel. Ik was al wel moe, maar had een stoot adrenaline te pakken, een flow. Deze kata's gingen voor mijn gevoel beter dan ooit. Ik vocht me een weg door de lucht, tegen geduchte ingebeelde tegenstanders.

En toen, na een korte drinkpauze, mocht ik het gaan proberen met een levende tegenstander. Ook bij dit onderdeel was het een beetje inschikken op de mat, want we moesten met z'n allen tegelijkertijd de oefeningen doen. Michel (gevechtspartner) deed het uitstekend, de aanvallen waren scherp, waardoor ik wel goed móest verdedigen. Dit uur ging nog sneller voorbij als de vorige leek het wel. Hulde voor mijn partner die zich ontzettend goed heeft ingezet voor deze oefening!

Er kon op dit moment niets meer gedaan worden voor het examen. De beslissing lag nu bij de aanwezige sensei's, experts van het shotokan-karate, één die zelfs helemaal was afgereisd uit Noorwegen! Ze gingen even in beraad. Ik zocht de gezellige Eindhovenaren weer even op, om de zenuwen voor de uitslag even te doen vergeten. Toen de examinators terug kwamen moesten we ons opstellen en kwam het fantastische nieuws. Iedereen was geslaagd! Mijn lichaam was 'op', maar

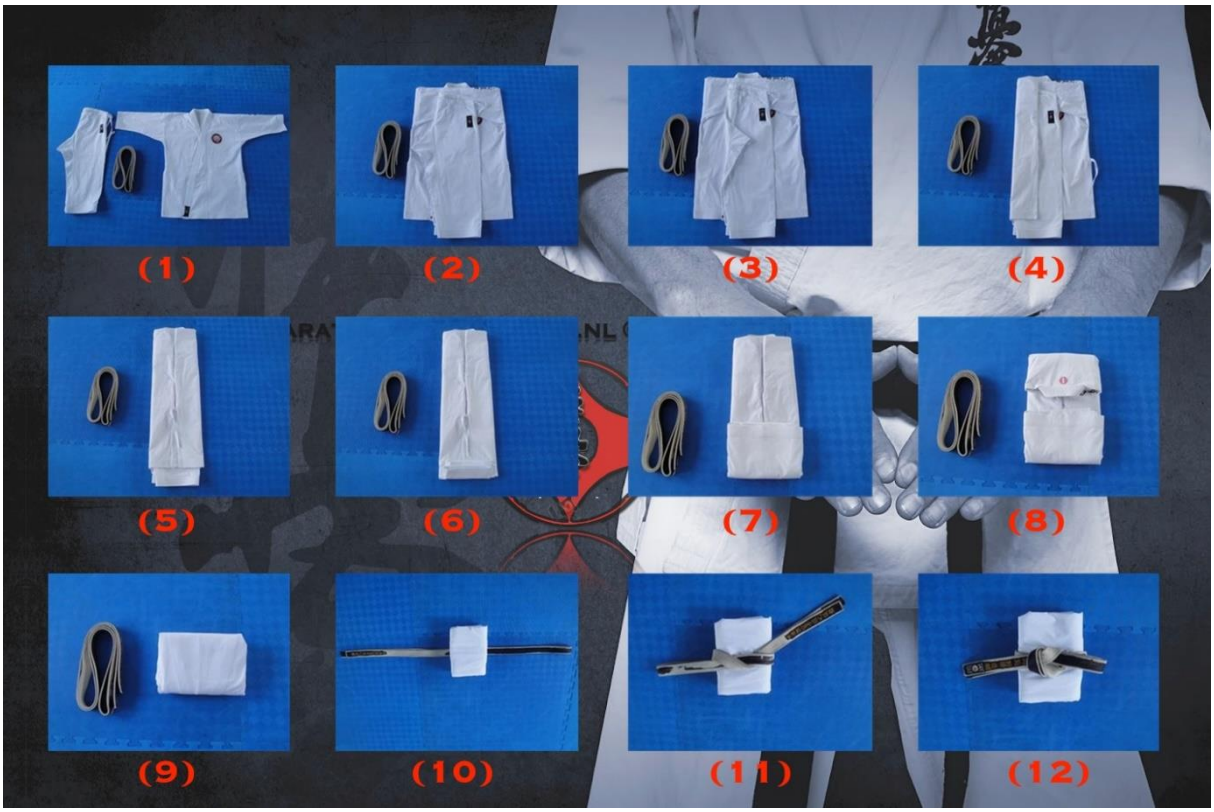
ik had nog heel veel adrenaline in mijn systeem! Ik was ontzettend blij natuurlijk☺. Ik heb sensei Jaap bedankt, en vele andere kandidaten gefeliciteerd. Wat een vreugde. Het prachtige diploma krijgt een mooi plekje aan de muur.
M

Karate for dummies - Les 2: Vouwen van een karatepak!

Hoe vouw je je karatepak (Gi) op de Japanse manier? Na het bekijken van het 2-minuten-durend filmpje zal je voor eens en altijd weten hoe je dit moet doen. Het netjes houden van een karatepak, gebonden met de Obi (band), kunnen we straks allemaal. In het filmpje zijn twee manieren voorgedaan, de tweede vorm is cool:

https://youtu.be/8yhoV5C3bT8

Als je helemaal geen tijd hebt dan kun je onderstaand overzicht met de stappen bekijken.



Oss, Sam

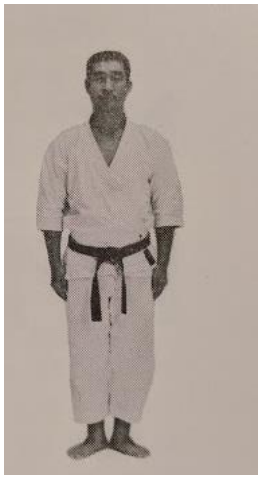
Uitspraak van de sensei.

‘Zoek naar eenheid. Niet naar diversiteit.’

珠研磨師

Groetjes! Musubi Dachi. Het begin en einde van alle kata.

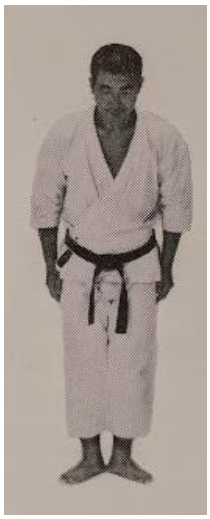
Bron foto: Best Karate (sensei Nakayama)



In de komende clubkranten gaan we in op karatestanden, principes en technieken van het shotokan. We beginnen met groeten, dit doen we in musubi-dachi (zie foto). Dit is geen gevechtshouding, zoals alle andere standen. Je neemt deze stand alleen aan als je iemand groet, maar ook als je de dojo binnenkomt (je groet dan naar de dojo, als het ware zeg je hierbij tegen jezelf 'dit is de plek waar ik wil leren, en wil trainen').

De **musubi-dachi** doe je als volgt:

- Je hielen staan tegen elkaar aan en je benen zijn gestrekt. Niet zo gestrekt dat je knieën 'op slot' zitten, maar ontspannen gestrekt.
- Je voeten wijzen schuin naar voren, met een hoek van ongeveer 60 graden ertussen.
- Je staat met een rechte rug, met je schouders recht opzij en naar beneden en je hoofd rechtop.
- Je borstbeen is opgericht (maar niet overdreven!), zodat je een open en kalme houding hebt.
- Je handen bevinden zich aan de zijkant van je lichaam, tegen je bovenbenen.
- Je handen zijn open, maar je vingers zijn gesloten.
- Je armen zijn ontspannen en er zit geen overdreven knik in je elleboog.

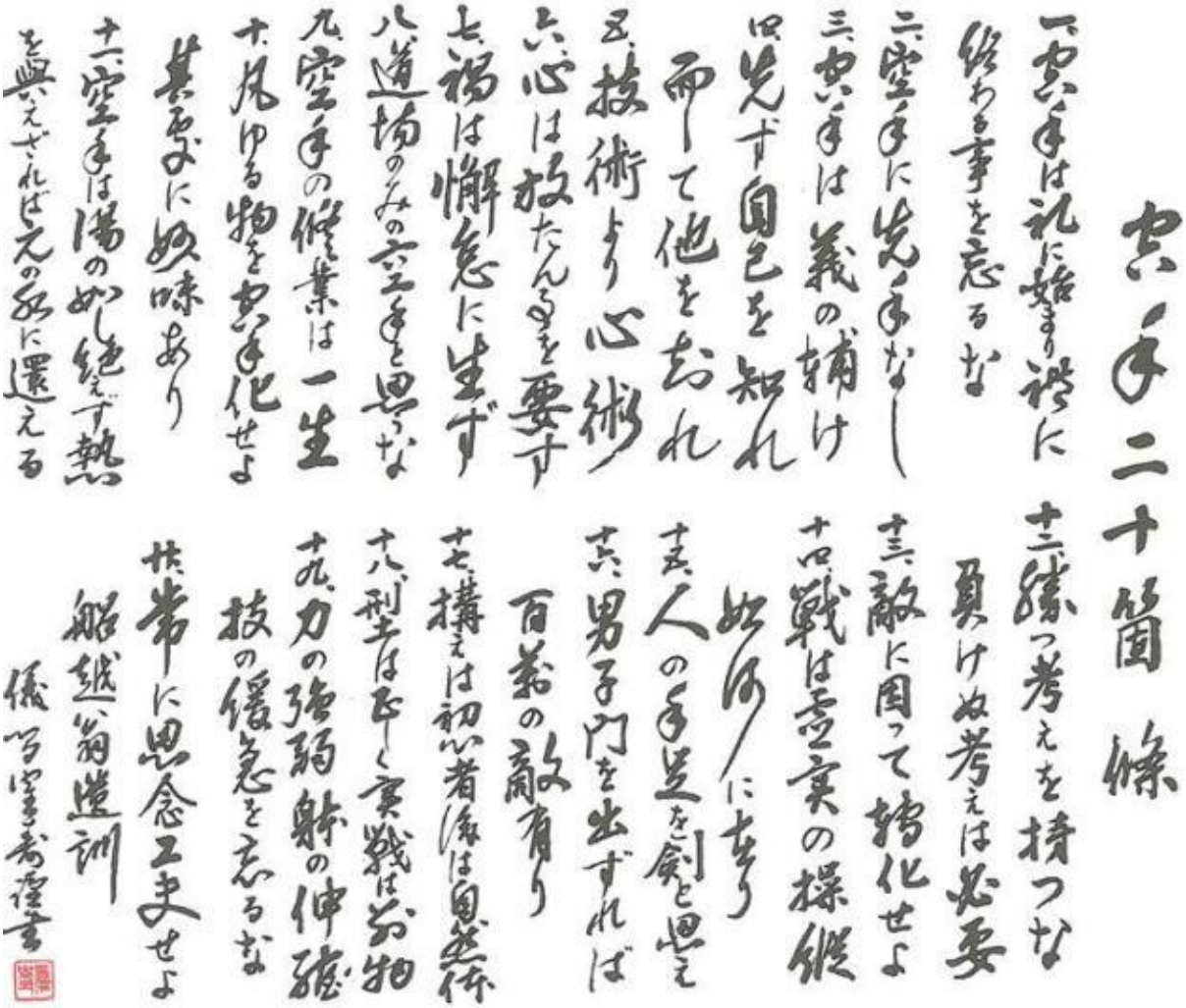


Dan volgt de **begroeting**. Deze gaat als volgt:

- Je groet door te buigen, waarbij je je bovenlichaam recht houdt en je handen op hun plek. Het lijkt, gek gezegd, alsof je je billen naar achter duwt. Je kijkt naar een punt op de grond, ongeveer een meter voor je. Je kijkt dus niet helemaal naar beneden.
- De buiging is strak! Na een moment in gebogen toestand stilgehouden te hebben (rustig één tel tellen), kom je even strak omhoog, terug in de beginhouding.

Kijk vooral even op youtube (van 'Karatedo Preschool 'bijvoorbeeld) of vraag het sensei Frans

Musubi dachi betekent letterlijk 'knoop stand'. De stand is zo genoemd omdat de voeten in de vorm staan van een knoop. Musubi dachi is zeer belangrijk in het karate. Je groet bij elke kata in deze stand, om respect te tonen voor de kunst. In de twintig principes van Funakoshi Gichin sensei staat: In karate beginnen we met een buiging, en eindigen we met een buiging. Dit laat zien hoe belangrijk deze stand is.



Twintig principes van Gichin Funakoshi sensei, de grondlegger van het shotokan-karate. In de volgende clubkrant meer hierover!

Stormtrooper-karatekid!

Anekdote
Drie leerlingen van Boeddha, die op hun louteringsweg reeds ver waren gevorderd, maar de toestand van totale heiligheid en volledig ontwaakt zijn nog niet hadden bereikt, gingen na hun nachtelijke bezinning elke ochtend naar de rivier om zich te wassen. Omdat zij over wonderlijke vermogens beschikten, hingen zij hun gewaad - nadat zij zich uitgekleed hadden - vrij in de lucht. Daar bleef het 'hangen', totdat zij het, na zich gewassen te hebben, weer aantrokken.

Op een ochtend waren zij weer aan het baden. Vlak voor hun ogen vloog een adelaar pijlsnel het water in, dook onder, pakte een vis en verhief zich weer in de lucht. De eerste man riep opgewonden: 'Die boze adelaar!' Op dat moment viel zijn gewaad uit de lucht en bedekte hem. De tweede man zei vol medelijden: 'Die arme vis!' Ook zijn gewaad viel naar beneden, omdat hij alleen medelijden had met de vis, maar niet met de adelaar. De derde man zei echter: 'Zo is het leven in de werelden. De sterken verslaan de zwakken. Maar de sterken van vandaag zijn de zwakken van morgen en zij die vandaag zwak zijn zullen morgen sterk zijn. Zo gaat het alsmaar door. In blindheid gevangen en door begeerte aangetrokken, spoeden zich de wezens van geboorte tot geboorte en van dood tot dood. Net zolang zij het lijden, dat door begeerte veroorzaakt wordt, doorzien en tot inzicht komen: mogen alle wezens eenmaal tot juist inzicht komen en daardoor tot vrijheid!'

Het gewaad van deze man bleef in de lucht hangen totdat hij het zelf nam om zich aan te kleden. Want hij omvatte met zijn liefde de zwakken en mishandelden - zij die op het ogenblik verliezers blijken te zijn, en de sterken, zij die op het ogenblik winnaars blijken te zijn. Hij weet ook dat de adelaar, gevangen in begeerte, haat en onwetendheid, de kringlopen van het lijden door moet trekken en dat hij niet altijd de sterkere blijft.

Dit is de houding die de ontwaakte aldus beschreef: 'Overal en in alle wezens zich herkennend, doorstraalt de mens die werkelijk weet de gehele wereld met een gemoed vol liefde, medegevoel en begrip.'

Boekje voor de karateka! **De legende van Koning Aap** Wu Ch'Eng En

Er is weer eens een boekje gelezen. Dit boek is benoemd tot een van de Vier Grote Klassieke Romans van de Chinese literatuur, een echte klassieker, uit de Ming-dynastie van de 16e eeuw! *De legende van koning aap* is onderdeel van een groter boek, De reis naar het westen, vaak vertaald als 'Aap', van de auteur Wu Ch'Eng En. Het boek heeft wortels in de Chinese mythologie, de taoïstische en boeddhistische filosofie.

Koning Aap. Dit boek is een aanrader als je houdt van fantasierijke romans, waarbij letterlijk 'alles' mogelijk is. Maar, er is ook een diepere betekenis in de avonturen van de aap, die de hoofdrol heeft in deze roman. Het boek is gedecoreerd met prachtige houtsneden van Hokusai (1760-1849), ik heb een fotokopie gemaakt van een houtsnede van Aap (volgende bladzijde).

Maar voordat we dieper ingaan op de betekenis van het alles, wil ik even een beknopte samenvatting geven van het daadwerkelijke verhaal. Let op: niet verder lezen als je het boek wilt lezen zonder al te veel voorkennis! Het boek gaat over Koning Aap, *Sun Wukong*, 'De Leegte Bewust', die geboren is uit een stenen ei op de Berg van Fruit en Bloemen. 'Knappe Koning Aap' is de koning van een kolonie apen op deze berg. Deze titel verkrijgt hij na het als eerste naar binnengaan van de grot van het Watergordijn, waar de kolonie zich daarna vestigde.

Na het verkrijgen van onsterfelijkheid, nog meer magische krachten en de naam 'de Leegte Bewust' van zijn leermeester Subhuti, maakte de aap de goden woest met buitenzinnig gedrag (zo bedreigt hij de Drakenkoning om hem waardevolle spullen te geven, zoals een magische staf die hij van grootte kan veranderen, en waarmee hij bijna onverslaanbaar wordt). Omdat hij zichzelf een God waant -hij heeft ook goddelijke krachten-, is hij blij als hij van de Goden (en de Jade Keizer) een baantje krijgt in de hemel als stalknecht. Maar als hij erachter komt dat dit een ontzettend lage positie is, wordt hij erg boos. Bij terugkeer naar zijn berg van Fruit en Bloemen noemt hij zichzelf 'De Hemel Gelijk'.

Dan is de Jade Keizer echt op z'n goddelijke teentjes getrapt. Hij stuurt soldaten van de hemel om Aap te arresteren, maar dat lukt natuurlijk niet. Om hem in bedwang te kunnen houden en op hem te kunnen letten krijgt Aap wederom een functie in de hemel, hij moet zorgen voor een hemelse tuin. Aap kan het niet laten en eet een groot deel van de tuin leeg.

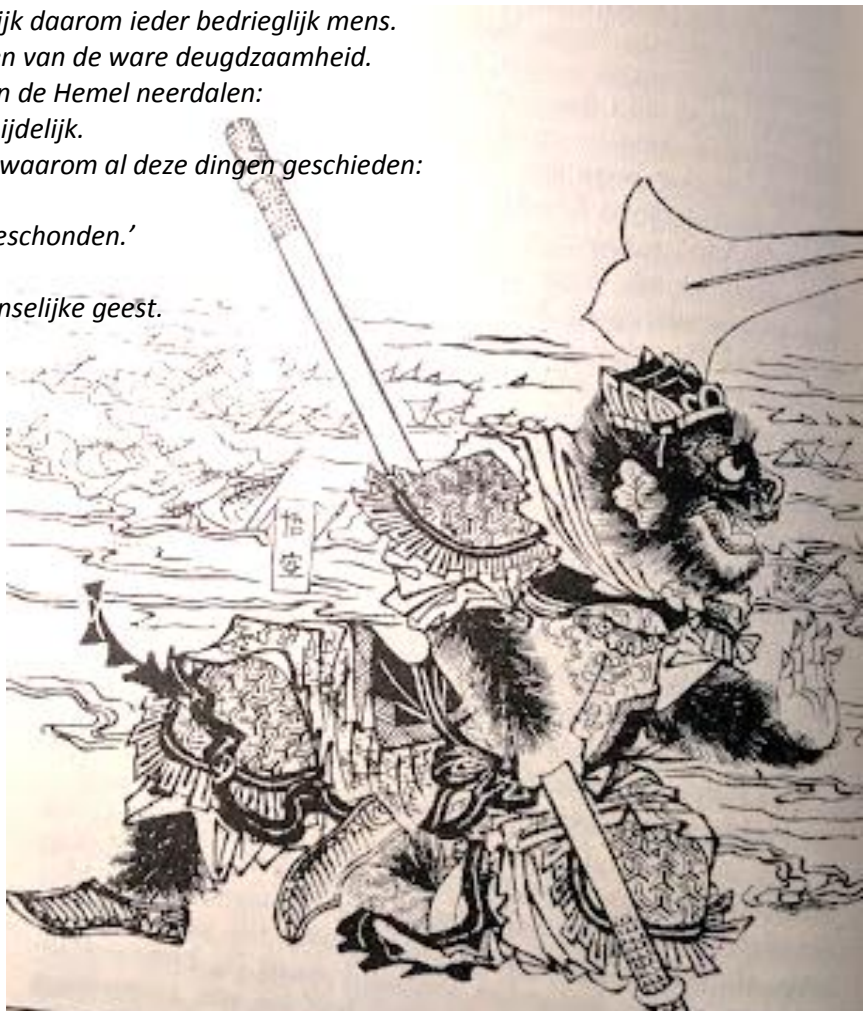
Wanneer Aap niet wordt uitgenodigd voor een feest begint De Hemel Gelijk ook in de hemel stennis te schoppen. Hij verslaat een leger van 100.000 soldaten uit de hemel. Uiteindelijk vraagt de Jade Keizer in wanhoop de Boeddha om hulp, waarop de boeddha Aap vastzet onder de Berg van de Vijf Elementen.

Tot zover het verhaal, wat ontzettend leuk is om te lezen. Omdat ik niet heel erg thuis ben in de oosterse filosofie, blijf ik dicht bij wat het boek zelf leert over de betekenis van sommige verhaalelementen. Wat interessant was voor mij wat betreft de filosofische betekenissen, is de manier waarop Aap onderwezen wordt om zijn 'goddelijke' vaardigheden en spreuken te leren. Aap wordt eerst Kracht Bewust – hierbij krijgt hij volledige controle over zijn lichaam. Vervolgens wordt hij Zuiverheid Bewust – hij kan zijn emoties controleren. De laatste stap is het Denken. Hierover wordt gezegd: 'Denken, wanneer men open staat voor religie en zich bewust wordt van de Leegte, dat is zijn eigen zuivere vorm.' Vandaar 'De Leegte Bewust'.

Het oorspronkelijke boek *De Reis naar Het Westen* geeft inzichten in spiritualisme, maar is ook een avonturenverhaal. Koning Aap verkrijgt veel macht en roem, maar in zijn zoektocht naar meer macht en aanzien zorgt hij met zijn apenstreken dat de gehele hemel hem het liefst wilt villen. Tenslotte twee stukjes uit *Aap.*

'Roem en fortuin, alles is voorbestemd, ontwijk daarom ieder bedrieglijk mens.
Oprechtheid en waarheid: dat zijn de vruchten van de ware deugdzaamheid.
Een geringe verwaandheid doet de wraak van de Hemel neerdalen:
Misschien nu nog onmerkbaar, maar onvermijdelijk.
Wanneer wij de Heer van het Oosten vragen waarom al deze dingen geschieden:
De trots heeft zijn grenzen overschreven
De orde der wereld is verstoord, de wetten geschonden.'

'Het veranderende lichaam van Aap is de menselijke geest.
Het denken is een Aap,
dat is de diepere betekenis. …
De Aap die voor het Paard zorgt –
Het Denken en de Wil
moeten stevig zijn aangetuigd,
en niet zonder teugels worden bestuurd.'



Impressie martial arts-dag (29 januari)

Foto's zeggen soms meer dan honderd woorden, dus bij deze wat foto's. Aikido, Iaido, Nunchukas, Chuan Fa, Taekwondo, Tai Chi, Middeleeuws-zwaardvechten en nog veel meer vechtkunsten; het was een mooi feest in de Galgenwaard voor de vechtkunst-liefhebber.

Shu Ken Ma Shi verwelkomt nieuw lid: Jule!

Jule (1e kyu) doet al wat jaartjes karate, maar is sinds kort aan het trainen bij onze mooie club. Jule is 19 jaar en studeert sportkunde in Eindhoven.

Jule in haar element tijdens een wedstrijd!

Jule is geboren in Utrecht, haar ouders hebben hier gestudeerd en gewoond. Maar toen ze 1 was verhuisden ze naar Roosendaal, waar ze is opgegroeid. Op haar 17e is ze gaan studeren in Eindhoven, de studie sportkunde met verdieping in de sport en wellness. Het is een brede studie, waarin marketing, management en gezondheidsleer wordt onderwezen. Ook is ze bezig met hoe motorische vaardigheden worden aangeleerd, en hoe de hersenen het lichaam aansturen. In de studie kan Jule helemaal haar eigen weg vinden, wat ze erg fijn vindt.

Na twee jaar in Eindhoven gewoond te hebben heeft ze nog niet het gevoel dat het 'haar' stad is, ze voelt zich er niet erg thuis. Ze heeft gekozen voor een minor politiekunde in Apeldoorn, daarom is ze in Utrecht gaan wonen, zo kon ze Eindhoven ontvluchten ☺. Na de havo wilde Jule bij de politie, maar omdat ze nog maar 17 was mocht dit niet. De selectie is sowieso zwaar, je moet stevig in je schoenen staan. Ze twijfelt nog steeds of ze na haar studie wellicht bij de politie wilt. Het teamwork en het feit dat geen dag hetzelfde is, dat vindt ze fijn aan dat werk.

Maar met haar studie is ze ook meer geïnteresseerd geraakt in psychologie en gedrag. Na haar minor (die eindigt in februari) gaat ze een stage doen in Utrecht, bij de Weg van de Held, een bedrijf wat vechtsporttraining geeft aan jongeren met gedragsproblemen. Ze mag daar een eigen groep opstarten en kinderen leren boxen, maar ook wat karate-les geven. Karate is vrij technisch voor de kids, maar ze gebruikt het waarschijnlijk wel. De kinderen worden gedisciplineerd en hun gedrag wordt aan de hand van de sport getracht te verbeteren. Om dit te kunnen moet Jule de link naar gedrag kunnen leggen, wat moeilijk is. Behalve lesgeven moet ze individueel mensen proberen te begrijpen; en hun gedrag kunnen analyseren.

Zo was er, toen zij eens een training meedeed, een jongen die snel agressief kon worden, 'met een kort lontje'. Wanneer hij leert om zijn grenzen aan te geven, kan hij leren minder snel agressief te worden. De confrontatie bij het sparren werkt perfect om rustig te leren blijven, onder omstandigheden. Anderzijds kunnen introverte, teruggetrokken mensen, door middel van vechtsport/kunst meer voor zichzelf leren opkomen. Gaaf!

Naast haar studie doet Jule veel aan sport. Behalve karate loopt ze graag hard. Maar ook een feestje met vrienden, daar is ze zeker voor in. Ze woont met 15 mensen op één gang, ze eten vaak samen, het is een gezellige boel. Jule woont in onderhuur in Utrecht, 100 meter van de dojo. Grappig is het feit dat zij en haar zus in dezelfde flat zijn gaan wonen; twee verdiepingen onder elkaar!
Ook muziek speelt een belangrijke rol in het leven van Jule. Ze heeft lang viool gespeeld, vanaf haar 8e tot haar 16e, ze had elke week les. Als ze bij haar ouders is pakt ze graag nog de viool, maar in Utrecht speelt ze niet, ze weet niet of de gang het kan appreciëren. Maar muziek luisteren doet ze ook graag.

Voordat Jule aan karate begon, heeft ze lang geturnd. Maar omdat ze ging studeren kon ze er niet meer genoeg tijd erin stoppen, ze ging wat anders zoeken. Karate leek haar simpelweg wel leuk, en toen ging ze het twee weken voor haar 16e, eens proberen. In Roosendaal heeft ze 2 jaar getraind, waarna ze in Eindhoven ging trainen. Nu ze in Utrecht ging wonen, zocht ze een nieuwe dojo. Deze vond ze zeer dichtbij. Ze heeft het zeer naar d'r zin bij Shu Ken Ma Shi, het is geen commerciële club, met veel aandacht voor iedereen, waar de focus ligt op techniek en principes.

Karate leek haar wel stoer, dus ging ze het trainen. Wat ze bijzonder vond waren de vele overeenkomsten met het turnen. De balans, de manier hoe je kracht (in)zet, coördinatie, snelheid en het onthouden van vormpjes (voor de toestellen); het komt allemaal terug in karate. Dit had ze niet verwacht toen ze begon! Jule heeft ook kata- en kumite-wedstrijden gedaan, in Roosendaal en Eindhoven, hiervoor was ze altijd hartstikke zenuwachtig. Maar ze vond het ook erg leuk. In de wedstrijd kon ze goed toepassen wat ze geleerd heeft in de lessen. Bij de kata-wedstrijden wist je niet welke kata je moest laten zien (welke van de vijf heian). Dit werkt ook goed mee aan de zenuwen. Maar ook het niet kennen van een tegenstander in kumite, dat is erg spannend!
Het verliezen of winnen, daar gaat het niet zo om. Ze was al blij om er te mogen staan, en evalueert na afloop vooral wat er goed ging en wat niet.

Jule vindt kumite erg leuk, maar kata ook. Ze is perfectionistisch, en dit is volgens haar goed in karate. Maar bij haar kan het ook wat extreem worden. Ze heeft soms een beetje last van faalangst, maar daar leert ze mee omgaan in karate. De karateka wilt groeien in karate en vooral een punt wilt bereiken dat in elke situatie, als iemand haar aanvalt, zij goed kan reageren. 'Dat zie je bij de sensei, die blijft kalm onder elke situatie, het ziet er altijd zo soepel uit, ze zien alles aankomen!', aldus Jule. Maar natuurlijk wilt Jule eerst haar zwarte band halen.

Wat Jule het leukste vindt aan karate? Het feit dat 'alles' samenkomt in karate. 'Je hebt alles nodig'. Kracht, coördinatie, balans, maar ook een mentaal aspect. Rust in je hoofd, en niet teveel druk op jezelf leggen, dat wilt Jule leren. Maar ook het plezier in de sport is belangrijk. Nu wilt Jule vooral eerst focussen op de zwarte band, en wellicht wilt ze ook wedstrijden gaan doen daarna.
Redactie: Volgens mij gaat het helemaal goed komen als je zó met karate bezig bent. Zet 'm op Jule met alle trainingen, en ook de lessen die jezelf geeft. Goed bezig.

11 februari trouwens, kun je bij René kumite trainen! Hij is weer in Utrecht; dit mag je niet missen☺

DE GOEDE VOORNEMENS VAN KARATEKID168

ZOEK DE VERSCHILLEN

誕生日 - (Verjaardagen)

Februari

Jule Lotterman	12
Nina Bezem	13
Chris van Aart	18
Iris Poncia	19

Maart

Koen van Steenbeek	14
Emma Fleuren	20
Sieuwert van Otterloo	20
Radboud Geenen	22
Simone Janson	27
Stijn Hoogervorst	29
Carlinde Pultrum	31

Tanjōbi omedetō!

Gefeliciteerd met je verjaardag!

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