Shu Ken Ma Shi **Clubkrant 2017: 4e editie**

Voorwoord. Over het omgaan met zenuwen van het examen-doen

Let op! Het gaat bij een karate-examen er niet om perfect karate te laten zien. Het gaat erom te laten zien wat heb je tot nu toe geleerd hebt; ook voor wat betreft het omgaan met alle stress en spanningen die nou eenmaal horen bij een examen en toch zeker bij een onverhoopte reële gevechtssituatie. En bovenal gaat het erom gezamenlijk iets unieks te beleven. Het is dus helemaal niet erg dat je nerveus bent. Het is alleen wél belangrijk om te weten hoe je moet omgaan met je zenuwen. Je bent trouwens echt niet de enige die nerveus is! Slaap je slecht na de training? Goed zo! Dat betekent dat je jezelf flink hormonaal geactiveerd hebt. Krijg je al trillende benen van het denken aan het komende examen? Goed zo! Je leeft in een gezond lijf dat niet kan wachten om te gaan bewegen! Je bent bang dat je veel dingen fout zult doen? Zeker weten! Perfectie is slechts benaderbaar; karate gaat om het verkennen van de grenzen. Je bent zenuwachtig want je wilt je sensei niet teleurstellen? Doe wat je kan, dan is hij zeker tevreden! Wil je iets moois neerzetten voor de aanwezige juryleden, die behoren tot de karate-top van de wereld? Goed zo! Dat is de juiste motivatie! Benut die spanning! Spanning voelen voor een volgende band examen komt bij iedereen voor. Het is ongeveer dezelfde angst of spanning als bij optreden of een presentatie geven. Wat je voelt is je lichaam dat zich voorbereid op het leveren van een topprestatie. Je zintuigen worden scherper, je concentratie, je doorbloeding, aandachtspan en activering van je werkgeheugen. Een gezonde spanning zal je prestatie dus juist positief beïnvloeden. Het is goed om te weten dat dit soort angsten en spanningen dus niet persé een negatief effect hebben. Maar het moet niet te gek worden en daardoor juist verlammend gaan werken natuurlijk.

Luister goed naar je lichaam

Een echte karate-manier om je stressniveau onder controle te houden en je hartslag naar beneden te brengen, om je te kunnen focussen en in het moment te kunnen komen, op het examen of vóórafgaand aan een prestatiemoment (of wanneer dan ook) je ogen sluiten en je adem naar je buik brengen, zoals we doen voor elke training, bij de mokuso. (Dit kan overigens ook gewoon staand, liggend of zittend op een stoel hoor.) Probeer diep te ademen vanuit je buik en hierop volledig te focussen. Je kunt je spanningen dus controleren via de ademhaling en vervolgens omzetten in positieve energie. Benader simpelweg de spanningen die je voelt als ‘joepie, ik heb zin in het examen.’

Je lichaam bereidt zichzelf ook voor op het komende prestatiemoment, net zoals jij dat mentaal doet.

Dit gevoel kan helemaal nieuw voor je zijn, maar het is eigenlijk alleen maar een goed teken. Zie het examen als een leuke training, met allemaal mensen van verschillende dojo’s die ook onze mooie discipline beoefenen. Je moet vooral

niet reageren op de zenuwen door heel anders te gaan trainen dan je normaal doet. Je traint al heel lang voor de volgende band, blijf vooral trainen zoals je dat al deed. Put jezelf niet uit door ineens extreem veel te gaan trainen. Beweeg vooral met heel veel aandacht als je traint. Probeer daar je stress in te stoppen en zo de lichaamsactivatie aan te wenden waarvoor het bedoeld is. Je hebt het dan gewoon te druk om te tobben! Door volledig gericht te zijn op de belangrijkste aanwijzingen die je onlangs gekregen hebt: De Sensei noemt dit altijd de 'kapstok' aanwijzing, omdat dat de aanwijzingen zijn waar je jouw vooruitgang aan op kunt hangen, wend de stresshormonen aan in plaats van jezelf erdoor te laten opvreten. Begrijp dus dat het **normaal** is om je zenuwachtig te voelen voor een examen. Misschien is dit al een geruststellende gedachte… Je bent er klaar voor, want je Sensei denkt dat je er klaar voor bent. Anders zal je sensei je niet op laten gaan voor het examen. Dus zeg tegen jezelf: "*Ik hoor hier te zijn!"* De Sensei heeft jou in jouw trainingen namelijk al lang beoordeeld qua niveau. Jouw prestaties in de trainingen hebben ervoor gezorgd dat jij hier nu examen doet. Eigenlijk is het examen dus alleen een soort van formaliteit.

Dus, hoe moet je omgaan met de zenuwen? Ten eerste, geef toe dat je nerveus bent. Accepteer het; het hoort er gewoon bij. Het betekent gewoon dat je lijf gezond reageert. Op het examen zelf kun je je aandacht van de stress afleiden door de bewegingen te visualiseren die je straks moet gaan doen. Maar je kunt ook best met de aanwezigen (van de andere dojo's) van tevoren een babbeltje maken als je wilt, zolang je elkaar maar niet uit de concentratie haalt of daarbij elkaars stress slechts gaat zitten voeden: "Ben jij ook zo zenuwachtig?" "Heb jij ook zo slecht geslapen?" etc..

Ook humor kan helpen. Maak bijvoorbeeld een lijst van jouw angsten en spreek ze hardop uit met een grappig stemmetje. Jouw negatieve gedachten, spanningen en angsten zullen worden overstemd door humor. Je kunt van tevoren natuurlijk wel gaan verzinnen wat je zult tegenkomen op het examen, hoe je je daar zult voelen, maar bedenk dat, wat voor problemen je ook zult ondervinden of hoe jouw gevoelens je zullen beïnvloeden op het examen, je dan helemaal geen tijd meer hebt om daarover te tobben! Dat het allemaal bij de ervaring hoort.

Jij voelt je misschien angstig en durft die enge tegenstander misschien niet goed aan te vallen, maar bedenk dat hij of zij net zoals jij alleen een goede prestatie neer wil zetten. Jouw tegenstander moet dus controle over zijn karate tonen; daarom staat hij hier. En misschien vindt hij of zij jou nog wel veel enger.

Tenslotte, mocht je fouten maken bij je karate-examen, laat het niet zien door gelaatsuitdrukkingen, vreemde gebaren of uitspraken. Dan valt het alleen maar meer op. *Keep calm and carry on*. Het is niet erg om fouten te maken, want perfect karate bestaat niet. Je mag uiteraard wél achteraf reflecteren op jouw geleverde prestatie. Karate gaat tenslotte om het bereiken van het voor jou best denkbare karate; het grensverleggend benaderen van jouw uiterste bereik. **Red***

* *met hulp van sensei, deels naar artikel van karatebyjesse.com*

In deze clubkrant:
Skate4air. **Stage Jaap Smaal, het was weer een feestje.** Jan Willem's avontuur in Japan! **Alles over de Kiai.** Enkele inspirerende anekdotes. **Nieuw lid: Welkom Erik!** *Veel leesplezier*

Agenda
9 december dan-examens

Hallo allemaal,

Zoals jullie wellicht weten, ga ik op 2 februari 2018 weer de alternatieve elfstedentocht (200km) schaatsen op de Weissensee in Oostenrijk voor Skate4AIR om geld in te zamelen voor de Nederlandse Cystic Fibrosis stichting.

Vorig jaar had ik ook meegedaan maar door de barre omstandigheden mocht ik na 167km niet meer verder. De organisatie vond de omstandigheden dermate slecht dat iedereen van het ijs moest. Erg jammer want ik had die 200km zeker volbracht. Om dat te bewijzen doe ik deze winter weer mee.

Om zoveel mogelijk in te zamelen voor dit goede doel verkoop ik dit keer Skaty's: superleuke knuffels (25 cm groot) van de Skate4AIR mascotte. Ik heb er maar een beperkt aantal beschikbaar, dus wees er snel bij! Leuk voor je eigen kids (zeker met het oog op de naderende decembermaand) of als cadeautje voor een kinderverjaardag! De prijs van Skaty is v.a. €15 en meer geven mag natuurlijk altijd en wordt zeer gewaardeerd. Graag wil ik nogmaals benadrukken dat de opbrengst via Skate4AIR naar de Nederlandse Cystic Fibrose Stichting gaat. Dus laat me even weten als je interesse hebt!
O ja... gewoon doneren mag uiteraard ook nog steeds...□:
Neem vooral een kijkje op mijn actiepagina voor meer informatie, meer foto's en filmpjes.
https://www.skate4air.nl/actie/wen-liem
Bedankt alvast! Groetjes Wen

Wen tijdens de alternatieve elfstedentocht!

45e stage van Jaap Smaal bij Dokan, weer een mooie dag

Eind september, begin oktober stelde sensei Frans iedereen op de hoogte van de stage van zijn sensei Jaap Smaal. Deze stage zou op 5 november gaan plaatsvinden in Zeist. Toen werd al aangegeven dat het zeer leerzaam zou zijn en het een mooie dag zou worden. Toen ik wat jaartjes geleden karate deed ging ik ook veel toernooien af. De naam Jaap Smaal was mij uit die tijd nog wel bekend, maar een stage van hem had ik nog nooit gehad. Na uiteindelijk wat afspraken te hebben verzet, heb ik me ingeschreven voor beide trainingen. Die van 10.00 tot 11.30 en die van 12.00 tot 13.30.

Op die zondagochtend van 5 november fietste ik naar Stijn om met hem mee te rijden richting Zeist. Onderweg vroeg ik mij stiekem af of twee trainingen misschien wat te ambitieus zou zijn. Later, bij binnenkomst, konden we de andere karateka's van Shu Ken Ma Shi begroeten. Binnen werd mij al snel duidelijk hoe gemoedelijk de sfeer was. De omgeving van de dojo, welke zich ook in een school bevindt, is erg mooi. Er is veel groen en het weer was voor het grootste gedeelte van de stage ook erg mooi. Het was veelbelovend voor een mooie dag!

Iets over 10 uur stelden we ons op om te groeten. Direct kon je zien dat er bepaalde verschillen zijn met hoe wij bijvoorbeeld gewend zijn om de les te beginnen. Zo ging niet iedereen tegelijk zitten zodra er het welbekende ‘seiza’ door de dojo klonk. Er werd hier namelijk achtereenvolgend op volgorde van graad plaatsgenomen in de seiza-positie. Ook klonk er tegelijktijd met het beginnen van de mokuso een soort van kleine gong (wellicht heeft dit een andere benaming, maar die is bij mij niet bekend) en bij het beëindigen van de mokuso klonk de kleine gong opnieuw. Het zijn dus eigenlijk erg subtiele verschillen met wat wij normaal doen, erg interessant om te zien.

Na het groeten begon de stage en werden er verschillende mensen aangewezen om een deel van de warming-up te doen. Hier werd geen onderscheid in leeftijd of band gemaakt, omdat sensei Jaap meermaals benadrukte dat we allemaal gewoon gelijk zijn. Na de warming-up liep de stage erg uiteen in dingen die er gedaan werden. Zowel kihon als kata en kumite kwamen allemaal aan bod. Er werd veel gewerkt met partners en ook demonstreerde sensei Jaap veel verschillende dingen zelf. Voor mij was het bijzonder om te zien dat hij niet erg lang is, toch wel enigszins op leeftijd is en dan toch met zoveel gemak hoog en gecontroleerd kon trappen. Zijn inspirerende toewijding aan karate is dan al zelfs tijdens zo’n korte stage duidelijk te zien.

Deze toewijding en liefde uitte zich niet alleen qua techniek of timing. Het waren ook de passie waarmee Jaap over karate sprak of het feit dat het lijkt alsof hij helemaal de tijd vergeet. De pauze was dan ook korter dan op de planning stond, maar ook waren we pas klaar om 14.30. De tijd vloog werkelijk voorbij en na de anderhalf uur van de eerste training had ik me dan ook gerealiseerd dat ik er eigenlijk ook nog helemaal niet klaar mee was. Gelukkig had ik me dus ook voor die tweede training ingeschreven. Al met al was het een ontzettend leerzame dag, die echt voorbijvloog. Het was een mooie ervaring en achteraf gezien had ik het zeker niet willen missen. **Dennis**

Op reis in Japan, door Jan Willem

In oktober ben ik drie weken op vakantie geweest in Japan. Ik zal beginnen met de vraag die iedereen als eerste stelt: “Heb je daar ook karate getraind?” Het antwoord is nee. Sorry, sorry, sorry, maar nee, ik heb daar geen karate getraind. En toch heb ik mij daar uitstekend vermaakt. Kan dat dan? Ja, dat kan, want Japan is een buitengewoon interessant land waar veel is te zien en te beleven.

Wat mij het meest heeft verrast, dat zijn de mensen. Het cliche is dat Japanners heel gesloten zijn en moeilijk om contact mee te maken. Fake-informatie! **Ze zijn juist heel open en gezellig** (maar wel een beetje verlegen). Ze houden vaak ook van bier drinken en dat is een passie die ik deel. Daardoor had ik overal waar ik kwam veel leuke ontmoetingen vol gezelligheid. Wel bier drinken, maar geen karate trainen: ik sta er fraai op!

Waar ben ik precies geweest? Ik heb een rondreis gemaakt over de eilanden Kyushu en Shikoku. Ik ben ook uitgebreid in Kobe en Osaka geweest. Ik reisde in mijn eentje met de trein, bus en veerboot.

Kumamoto en Matsuyama zijn voor karate de meest relevante plekken die ik heb bezocht. Kumamoto is een provincieplaatsje in een vulkanisch gebied op Kyushu.

Kyushu is zuid-Japan. Alleen Okinawa ligt nog zuidelijker. De dag voordat ik naar Kumamoto ging, zag ik op google dat Musashi daar heeft gewoond. Er bleken allerlei Musashi-bezienswaardigheden te zijn. Ik hoefde mij daar dus niet te vervelen!

Japan is een buitengewoon interessant land waar veel is te zien en te beleven

Musashi (1584-1645) was een beroemde samoerai, schilder (zie foto links), filosoof en nog veel meer. Iedere Japanner kent hem. Hij markeerde een verandering in de manier waarop krijgskunsten worden benaderd. Veel mensen zien hem dan ook als een grondlegger van de manier waarop wij vandaag de dag Budo trainen.

Als je meer over hem wilt lezen, dan heb ik een paar tips: -Vagabond van Takehiko Inoue is een stripserie met ontelbaar veel delen. Echt een klassieker.

-Musashi van Fumiko Josjikawa is een spannende roman over het leven van de beste man. De bollebozen kunnen zich ook wagen aan werk van Musashi zelf. Hij schreef de Go Rin No Shin (het Boek van de 5 Ringen). Of aan een boekje van zijn mentor, de zen-monnik Takuan Soho, die The Unfettered Mind schreef.

In Kumamoto is een museumpje waar de zwaarden liggen die Musashi echt heeft gebruikt. Ook liggen er handschriften van zijn boek. En er hangen een paar schilderijen van zijn hand. Ik mocht officieel geen foto’s nemen daar, dus ik moest ze fotograferen vanuit een hoek dat de bewaking mij niet zag. Vandaar dat ze er een beetje vaag op staan.

Het was in de 16de en 17de eeuw heel gebruikelijk in Japan om vogeltjes in het riet te schilderen. Maar iedereen deed dat anders. Musashi heeft er meerdere geschilderd en een daarvan prijkt nu in onze clubvlag. Het exemplaar dat in het museum hing was net even anders.

Op een bordje stond de volgende uitleg. In een van zijn geschriften over tactiek zegt Musashi dat het niet uitmaakt als je klein bent of in je eentje tegenover een grote overmacht staat. Als je je positie maar goed kiest. Dat zie je terug in het vogeltje.

Die is klein, maar kan vanuit de rietstengel de hele omgeving in de gaten houden en overal razendsnel op af vliegen. Over de gans (het rechter schilderij op de foto, vorige pagina) zag ik ergens de volgende uitleg. Ook de gans houdt zijn omgeving goed in de gaten. In het riet liggen soms tijgers op de loer. Verder valt op dat hij een lomp lichaam heeft, maar dankzij zijn sterke vleugels en goede vliegtechnieken is hij toch wendbaar en snel in de lucht. De link met vechtkunsten is natuurlijk makkelijk gelegd. Het middelste schilderij is een portret van Musashi. Onduidelijk is of het een zelfportret is of niet. In ieder geval zijn de deskundigen het erover eens dat het waarschijnlijk een heel natuurgetrouw portret is. Zo zag hij er dus echt uit!

Musashi woonde in Kumamoto in een grot. Die kan je ook bezoeken, maar daar ben ik niet geweest. Hij was naar Kumamoto gehaald door heer Hosokawa die in een gigantisch kasteel woonde. Het kasteel staat er nog steeds. Maar door een aardbeving is het vorig jaar ernstig beschadigd geraakt. Het wordt nu gerenoveerd en is niet open voor bezoekers.

In Matsuyama ben ik wel in een kasteel geweest. Matsuyama is een heel leuk plaatsje op Shikoku. Het is vooral bekend vanwege een heel bijzonder badhuis dat daar staat. En er staat een belangrijke tempel waar veel pelgrims op afkomen. In het kasteel is een indrukwekkende tentoonstelling van samoerai kostuums, katana’s en allerlei

ander wapentuig. Ik heb er een paar mooie foto’s gemaakt.

Doen de samoerai kostuums je misschien aan een bekende filmfiguur denken? Dat zou heel goed kunnen. De outfit van Darth Vader is gemodelleerd naar oude samoerai kostuums!

Ik heb nog veel meer gezien in Japan. Dampende vulkanen, treinen die eruit zagen als ruimteschepen, supersonische Toyota’s, bizar eten, lekker eten, bizar lekker eten, mensen die als stripfiguur verkleed over straat liepen, betoverende tempeltjes, wolkenkrabbers, wc’s met een gigabyte aan ingebouwde software, gigantische warenhuizen (Hema is er niks bij), hordes scholieren in uniform die met een megafoon werden gecommandeerd (en luisterden!), enorme hangbruggen, een typhoon kwam nog langs, heel veel hot-spring baden, bloedmooie conductrices met witte handschoentjes aan, een enorme zee van hysterische neonreclames, perfect aangeharkte rotstuinen en nog veel, veel meer....

Jan-Willem

Samurai-zwaarden

De domtoren in Nagasaki?

Vulkaan!

Nijntje is *kawaii*, betekent zoiets als schattig, een belangrijk woord in Japan!

Karatetechniek **De perfecte Kiai**

De Kiai is de 'schreeuw' die je hoort tijdens karate en de meeste vechtkunsten. Ki betekent letterlijk energie en Ai betekent verenigen/ verbinden. Kiai betekent dan ook ‘het verenigen van de energie.’ De gedachte achter de Kiai is het focussen op de ademhaling, het lichaam, de concentratie en de pure energie op één punt en één tijdstip. Waarom doe je de Kiai? Om je energie te focussen dus maar ook om je vechtspirit aan te wakkeren, om te ademen vanuit je buik en om je tegenstander te af te schrikken.

Als je de Kiai doet dan kun je een aantal klanken doen (a, e, i, o & u) maar je kunt ook de 'toh' te gebruiken. Het schijnt dat niet alleen karateka's de Kiai goed kunnen doen maar ook babies...ze brengen hun energie in perfecte harmonie bij een goede Kiai. Wie zou de beste Kiai doen: een 10de dan sensei of een baby?
Sam

Perfecte kiai

Sensei H. Shirai (10e dan)

Uit de archieven **Drie anekdotes**

De zenmeester Takuan (1573 – 1645) was de leraar van veel beroemde zwaardvechters. Iemitsu (1604 – 1651), de derde Tokugawa-shogun, kreeg eens een tijger als geschenk van het Koreaanse hof. Iemitsu daagde zwaardkunstenaar Yagyu Tajima Munenori (1571 – 1646) uit om het beest te temmen. Munenori nam de uitdaging terstond aan en beende zelfverzekerd de kooi in. Precies toen het beest wilde opspringen om aan te vallen, sloeg hij het grommende dier met zijn ijzeren waaier op de kop. De tijger dook in elkaar en kroop met de staart tussen de benen in een hoek. Takuan, die getuige was van het tafereel, berispte Munenori: "Dat is de verkeerde aanpak." Vervolgens stapte hij ongewapend de kooi in. Toen de tijger zich opnieuw oprichtte om uit te halen, spuugde Takuan in zijn handen en wreef het dier vriendelijk over zijn oren en zijn kop. De tijger werd meteen rustig, begon te spinnen en vlijde zich tegen de monnik aan. "Zo doe je dat!" riep Takuan.

Iemitsu had als huisdier ook een aap die bijzonder vlug en slim was. Iemitsu wilde weleens zien of zijn zwaardvechters de aap te pakken konden krijgen en beval hun een poging te wagen. De aap bleef dicht bij de shogun en geen van de zwaardvechters slaagde erin hem met een houten zwaard te raken, zelfs de grote Munenori niet. Wederom werd Takuan erbij gehaald en op het moment dat hij dreigend met zijn houten priesterstaf naar de aap zwaaide, begon deze te gillen en deinsde terug voor de zenmeester. "Hoe deed je dat?" wilde iedereen weten. "Alle zwaardvechters hielden zich een beetje in, bang om de shogun te raken. Daar maakte ik mij in het geheel niet druk om en de aap voelde aan dat hij geen kant meer op kon."

Op een dag probeerde Munenori het kunststukje van de ruiter Magaki Heikuro na te doen, die met zijn paard een steile trap van stenen treden omhoog en omlaag was gereden. Munenori faalde echter en vroeg Takuan om raad. Takuan wilde het zelf eens proberen en waarachtig, het lukte hem het paard de trap op en af te laten galopperen. Munenori was verbijsterd. "Hoe kreeg je dat in hemelsnaam voor elkaar?" Takuan antwoordde met een zenraadsel: "Geen ruiter op het paard, geen paard onder de ruiter."

De zwaardmeester Tsukahara Bokuden (1490 – 1572) zat in een veerbootje toen een bruut begon op te scheppen over zijn bekwaamheid met het zwaard. Terwijl de opschepper doorleuterde, viel Bokuden in slaap. Dat maakte de bruut woedend. Hij schudde Bokuden wakker en eiste van hem te horen welke stijl van zwaardkunsten hij beoefende. Bokuden antwoordde: "De Zonder Zwaard School." De bruut daagde Bokuden uit een demonstratie te geven van zo'n belachelijke zwaardkunst. Bokuden stemde in, maar stelde voor bij een nabijgelegen eilandje aan te leggen om de andere passagiers niet te verwonden en het veerbootje maakte een omweg. Toen de boot bij het eilandje kwam, sprong de bruut aan wal, trok zijn zwaard en nam een aanvalshouding aan. Bokuden stond op en leek klaar om zijn tegenstander te volgen toen hij plots een roeispaan greep en het bootje krachtig terug de rivier in duwde. Lachend riep hij naar de gestrande bruut: "Ziedaar, de Zonder Zwaard School!"

Nieuw lid. Welkom Erik!

Erik traint al wat maanden met veel plezier bij Shu Ken Ma Shi, deze bescheiden jongen gaat vooruit met grote sprongen. Erik (over twee weken 21) studeert rechten aan de hoge school van Utrecht, komt uit Kirgizië en wilde al heel lang een vechtkunst gaan beoefenen, maar het was er nog niet eerder van gekomen. En nu hij aan het trainen is, bevalt het zeer goed.

Al sinds zijn 10de is Erik geïnteresseerd geweest in vechtkunst. Helaas heeft hij geen mogelijkheid gehad om dat te kunnen doen, vanwege verschillende omstandigheden (onder andere een zware studie). Nu het wel valt te combineren, is hij in maart/april gaan zoeken naar een leuke discipline en een mooie club, het hoefde eigenlijk niet per sé karate te zijn.

Erik komt uit Kirgizië, dat is best een eindje weg. Zo'n 5500 km van onze dojo, het land ligt in Midden-Azië. Erik woont samen met zijn familie in Utrecht. Helaas zit Erik al heel lang in een nare situatie. Inmiddels zit hij al 8 jaar in de procedure om toegelaten te worden in Nederland, hij is met zijn familie al een hele tijd geleden naar Nederland gevlucht. 'Het is wel zo dat wij niets hoeven te doen en toch geld krijgen. Dat zal iedere Nederlander wel willen', grapt Erik.

Erik heeft zijn diploma gehaald voor accountancy. Maar na zijn studie mocht hij helaas niet gaan werken. Anders had hij wel een baan kunnen krijgen op een mooi kantoor. Verder studeren mocht wel, Erik studeert rechten aan de HU. Maar rechten vindt hij ook erg leuk om te doen. Hij moet er veel voor lezen, maar vindt het ook erg interessant. In de toekomst wilt hij zijn master gaan halen (rechtsgeleerdheid) aan de uni.

"Blijf ontwikkelen. Je band is niet belangrijk."

Naast zijn studie traint Erik weleens thuis wat karate. 'Zo'n 15 minuten per dag, iets puur *randoms*', aldus Erik. Het gaat om het terugdenken aan de training, denken aan de verbeterpunten, deze te implementeren in zijn karate. Herhaling is belangrijk. Het is inspirerend hoe Erik ook buiten de dojo zijn karate beoefent. Voordat hij karate deed heeft hij een paar maanden yoga gedaan, thuis, zonder begeleiding. Maar hij is

daarmee gestopt en de focus meer gaan leggen op karate. ‘Al is het misschien wel handig voor van die *jodan kicks*, haha.’

Bij Erik hing bij zijn keuze voor een dojo veel af van het collectief, de groep. De dojo moet een aangename plek zijn voor hem. Het zou niet leuk zijn geweest met een eigenwijze of egoïstische trainer, of een kleine groep met alleen oude mensen of juist alleen maar kinderen. De groep sprak hem juist aan bij onze dojo. Hij heeft ook niet specifiek voor karate gekozen, maar voor de groep. Omdat hij met de tijd meer leerde van karate, had hij besloten om ermee door te gaan.

Het leukste aan karate zelf vindt hij het feit dat hij merkt dat hij zich fysiek heeft ontwikkeld met het trainen tot nu toe. Hij heeft zijn stabiliteit verbeterd, zijn evenwicht. Ook hoe je jezelf moet gedragen in bepaalde situaties. Sommige mensen willen ook hun zelfvertrouwen verbeteren, maar ook die ontwikkeling ondervindt Erik. *Niemand is perfect,* iedereen heeft verbeterpunten.

In zijn directe omgeving heeft hij maar een paar mensen die ook een vechtkunst doen. Veel van zijn vrienden wonen ver weg. Sommigen weten niet dat hij met karate is begonnen, hij houdt het een beetje stil. Als zoiets toevallig eens ter sprake komt, zal hij het melden. Hij heeft veel steun (in de karate) van zijn vader, die vroeger ook veel aan vechtkunst gedaan heeft. ‘Hij was vroeger écht goed geweest, voornamelijk in judo, maar hij heeft het nog steeds in zich.’ Zijn vader wilt misschien ook karate gaan doen. In tegenstelling tot Erik vond hij ooit eigenlijk specifiek karate het leukste!

Op het volgende examen mag Erik van de sensei op voor groen, hij is daar al aan toe. ‘Eigenlijk een band teveel!’ Hij is er erg blij om, want dan zou hij ook op maandag naar het tweede uur mogen. Eigenlijk maakt de band hem voor de rest niet zoveel uit. ‘Het geeft aan hoe lang iemand getraind heeft, soort van, maar het toont niet helemaal zijn of haar niveau.’ Hij is er zelf dan ook wat onzeker over, het gaat wat snel. Zijn doel is eigenlijk dan ook niet (alleen) om een hogere band te halen. Hij wilt zichzelf fysiek en mentaal ontwikkelen. Om hard te trainen is namelijk ook een harde mentaliteit nodig. **Erik’s doel in karate is dan ook om al zijn grenzen te verleggen.** Daar helpt karate hem bij.

Ter afsluiting zegt Erik: ‘Blijf ontwikkelen. Je band is niet belangrijk.’
Erik, hopelijk helpt karate je om je grenzen te verleggen en dat je ook een mooie hobby hebt in karate. Het is inspirerend om te zien hoe je met karate bezig bent. Welkom:)

Verjaardagen

Erik Kydyrov	27 november
Michel de Smet	1 december
Ophélia Tan-Gallot	9 december
Bas Vernooij	18 december
Vincent Hoogenboom	29 december
Malte Wittmann	7 januari
Tanja Becher	27 januari

Tanjōbi omedetō!

Gefeliciteerd met je verjaardag!

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