

Nederlandse Kendo Renmei | Hoofdstraat 187 3114 GD Schiedam

TPG Post
Port betaald
Port payé
Pays-Bas

periodiek: 33e jaargang n° 4
- issn 1385-4321



Nederlandse
Kendo
Renmei

オランダ剣道連盟

2014.4

残心

ZANSHIN

KENDO | IAIDO | JODO

N.K.R.

Opgericht in 1966. Ingeschreven bij de Kamer van Koophandel te 's-Gravenhage onder nummer 40341999. Aangesloten bij de Internationale Kendo Federatie en de Europese Kendo Federatie. Erkend door NOC*NSF via lidmaatschap Federatie Oosterse Gevechtssporten. Website: www.nkr.nl

Voorzitter:

HEIN ODINOT
Noten Bogerd 17
3343 BG Hendrik-Ido-Ambacht
tel. 078-6816185
e-mail: h.odinot@nkr.nl

Secretaris:

KOOS VAN HATTUM
Hoofdstraat 187
3114 GD Schiedam
tel. 010-4191631
e-mail: k.vanhattum@nkr.nl

Penningmeester:

JOKE DE JONG
Oeverlandenweg 32
7951 KL Staphorst
tel. 0522-253871
e-mail: joke.dejong.t@gmail.com

Technische-/wedstrijdzaken algemeen:

AAD VAN DE WIJNGAART
Havikshorst 85
2317 AM Leiden
tel. 071-5225198
e-mail: aad@euronet.nl

Bestuurslid:

ANDRÉ SCHIEBROEK
Dubbestraat 5
5674 AE Nuenen
tel. 06-53738537
e-mail: a.a.g.schiebroek@inter.nl.net

Ledenadministratie:

Secretariaat: KOOS VAN HATTUM (zie boven)
Het lidmaatschap van de N.K.R. loopt per kalenderjaar. De contributie voor 2014 is vastgesteld op € 60 voor senioren en € 30 voor junioren (tot 18 jaar). Bij toestemming voor automatisch incasso is er een korting van € 5 voor senioren en € 2,50 voor junioren. De incasso-opdrachten worden 2 x per jaar geïncasseerd te weten eind februari en eind juli. Contributiefacturen worden eind februari verstuurd en dienen uiterlijk voor 1 april betaald te worden. Toezending Zanshin en deelname aan wedstrijden is uitsluitend voor leden van de Nederlandse Kendo Renmei, die geen contributieachterstand hebben. Opzegging dient altijd schriftelijk te geschieden voor 1 december. Opzegging bij de dojo betekent niet automatisch opzegging van de N.K.R.

Betalingen:

Contributie op ING-rekening 3223156 t.n.v. Nederlandse Kendo Renmei (bond) te Staphorst.

IBAN: NL42INGB0003223156
BIC code: INGBNL2A

COMMISSIELEDEN:

Technische zaken iaido/jodo:

AAD VAN DE WIJNGAART (zie hiernaast)

ANDRÉ SCHIEBROEK
tel. 06-53738537
e-mail: a.a.g.schiebroek@inter.nl.net

Technische zaken kendo

JOERI VAN DER BURGH
TEL. 06-14260083
E-MAIL: FASTJOERI16@HOTMAIL.COM

RACHID KARRAZ
TEL. 06-42370546
E-MAIL: RACHID.KARRAZ@GMAIL.COM

JORIS CORNELISSEN
tel. 06-27555437
e-mail: joriscornelissen@online.nl

GERARD BARBIER
tel. 0180-849000
e-mail: g.barbier@gmail.com

Webmaster:

JOHAN VAN DE BROEK
e-mail: web-master@nkr.nl

Zanshin

JACK TACKE
tel. 0488 - 482121
e-mail: zanshin@nkr.nl

Deadlines kopij:
2015/1: 1 februari 2015
2015/2: 1 juni 2015
2015/3: 1 september 2015

Basisvormgeving Zanshin

DIEDERIK CORVERS, klaar.ontwerpen

Public Relations en Advertenties/Sponsoring:

Vacature

Coach Nederlands Kendo Team

MARK HERBOLD
Tel. 023-5574166
e-mail: mark.herbald@atosorigin.com
Manager: JOKE DE JONG

Coach/manager Nederlands Iaido team

Cees van der Zee
076-5874035

Coach/manager Nederlands Jodo team

Contactpersoon Opleidingen L.M.A. (Leraar Martial Arts)

JACK TACKE
0488 - 482121
e-mail: lma@nkr.nl

Anne-Marie ten Broeke
e-mail: lma@nkr.nl

December al weer. De Tijd vliegt.

Ik merk dat dat ook steeds sneller gaat naarmate ikzelf ouder wordt.

Vroeger duurde mijn volgende verjaardag (en de kans op een berg kado's) jaren en jaren. Nu heb ik de rommel nog niet opgeruimd van het feestje, of de bel gaat en de gasten staan op de stoep voor alweer een jaar ouder.

Een ander nadeel van het ouder worden is dat je soms mensen gaat verliezen.

Van diegenen met wie ik in de jaren 80 begon met Budo zijn er inmiddels al een aantal overleden. Nico Bijl, Dick Lindhout, en nog wat mensen van wie ik me de namen niet eens meer herinner.

Ook een aantal sensei die het Kendo, Iaido en Jodo naar Nederland en de rest van de wereld buiten Japan brachten zijn inmiddels niet meer onder ons.

Ishido senior Sensei, Nishioka Sensei en heel recent Hiro Sensei zijn inmiddels overleden.

Gelukkig hebben zij een aantal waardige opvolgers achtergelaten die de lijn van hun lesgeven voortzetten.

Prettige Feesdagen jullie allen!

Jack Tacke

In dit nummer

Van de Voorzitter	3
van de Bestuurstafel	4
In Memoriam Hiroi Sensei	5
EK Iaido 2014	6
Donatella Castelli 7e dan	8
Onshi	10
CT Kendo en examens	11
NK Kendo 2014	12
Zittie lekker?	13
Kotewarmers	16
Nieuwe Dojo	16
Met twee wapens	18
een shinai besturen	18
Varia	22
Agenda	achterpagina

2015, is er nog hoop voor een betere wereld?

Wellicht is het nauwelijks of niet opgevallen, dat ikzelf in het afgelopen jaar weinig aanwezig ben geweest bij NKR activiteiten, in het bijzonder die betreffende iaido en jodo. De reden van die absentie is, dat er dikwijls verre afstanden moeten worden afgelegd om de diverse gebeurtenissen bij te kunnen wonen. Met de auto ergens heen rijden gaat nog wel, echter de retour rit is vaak gevaarlijk als gevolg van vermoeidheid. Dit is de prijs die men moet betalen voor het ouder worden.

Intussen gaat de tijd onherroepelijk door en moeten we volgens de dichter Lucretius (die leefde 50 jaar voor Christus) allemaal aan de natuurwetten gehoorzamen, onverschillig of we het leuk vinden of niet. Prettig is het dus niet, dat kan ik niet meer trainen, maar gelukkig blijft boekenstudie ruimschoots over en af en toe krijg ik bijzonder belangwekkende boeken in mijn bezit, die antwoord geven op vele vragen. Een nogal moeilijk boek is de Nederlandse uitgave van de Ethica van Spinoza. Soms moet je de teksten met de beschrijvingen voor een juiste levenshouding drie of vier maal lezen om de inhoud te begrijpen. Hoe dan ook was Spinoza een geniale denker, die al meer dan 400 jaar geleden zijn gedachten op papier zette. Nogmaals dank ik Wim Oosterberg dat hij dit boek onder mijn aandacht bracht.

Van Sergio kreeg ik een Engelstalig boek geschreven door Deepak Chopra en Leonard Mlodinow. De titel van dit boek is: "War of the Worldviews" en beide auteurs geven daarbij over wereldse en filosofische zaken hun visie vanuit hun eigen vakgebied. Dit onder het motto "science vs Spirituality". Vele van de opvattingen van deze twee uiterst knappe wetenschappers sluiten aan op in het leven opgedane ervaringen en het lezen van hun opvattingen veroorzaken soms bij mij een euforische gemoedstoestand. Hoe dan ook, niet alleen het trainen en beoefenen van "kunsten" kunnen een plotseling begrip opwekken, maar het doen van boekenstudie kan eveneens tot groter begrip leiden. Gelukkig maar, vooral wanneer training nauwelijks meer mogelijk is. Bun bu itchi ten voeten uit!

Voor de beschrijving van het begrip verlichting, kan ik dus, zonder pretenties te hebben, naar Spinoza verwijzen. Het gaat er om, dat mensen trachten een subject te vinden, waarmede zij een strijd kunnen voeren. Een strijd om iets "onder de knie te krijgen", fysiek en/of met het intellect. Na eindeloze trainingen komt er een moment van herkenning, dat soms een kortstondig

euforisch moment met zich mee brengt. Helaas verandert er daardoor niets in het dagelijkse leven. De vraag is nu, wat moet ik gaan doen of kiezen om tot een dergelijk begrip nivo te kunnen komen. Dan zou ik zeggen, kijk eens naar een goed TV programma of lees een goed boek of een artikel uit de krant. Een interview met een bijzonder mens op TV kan dat ook zijn, met goed luisteren kom je dan tot de conclusie, dat hun studie object hen meer begrip heeft gegeven.

Om nu maar eens een voorbeeld te geven, een beroemd pianist heeft eindeloze strijd moeten voeren om tot een mooi resultaat te kunnen komen. Ik begrijp het, wanneer hij zegt dat een fuga van Bach het geluid van het Universum is. Ook snap ik, dat een dergelijke gemoed toestand ook mogelijk is na, bij voorbeeld, het luisteren naar hard rock muziek.

Wij proberen dit met het beoefenen van iaido, jodo of kendo.

Voorwaarde om een hierboven beschreven euforische ervaring te bereiken is levenslang hard te trainen en te studeren.

Kano Jigoro, de grondlegger van het huidige judo leerde ons, dat je moet proberen alle dagelijkse zaken zo doeltreffend mogelijk te realiseren. Met zo weinig mogelijk moeite een optimaal resultaat te behalen. Daarbij begreep hij pas jaren later, dat een tweede principe van groot belang was. Dit tweede beginsel hield in, dat alle activiteiten het gemeenschappelijk welzijn moesten dienen! Bij de pogingen om tot een betere samenleving te komen ga je toch een beetje twijfelen. Immers, er gebeuren in de wereld zulke onvoorstelbare dingen; dingen die alleen maar tot een gevoel van radeloosheid leiden. Daarom dienen wij allemaal op deze aardbol zo veel mogelijk die juiste dingen te doen, die leiden naar een betere samenleving.

Ik zou zeggen, wellicht heb ik onze leden iets gegeven om over na denken, voordat we de komende tijd weer overgaan met het uitstellen van kerstbomen en het versieren ervan, het nuttigen van overvloedige maaltijden, het eten van oliebollen enz. enz. Mijn wens is om jullie allemaal in het nieuwe jaar gezond en wel weer te mogen zien en dat we binnen onze NKR er allemaal van overtuigd zullen zijn, dat onze studie pogingen tot een betere samenleving kunnen leiden.

Nog even ter relativering: ik had een jongetje van 8 jaar op les. Toen het ging over de verlichting, wees hij met zijn vingertje omhoog, naar de TL buizen. Deze les ben ik nimmer meer vergeten.

Hein Odinot

Van de bestuurstafel

SUCCES VOOR HET IAIDO TEAM

Allereerst wil ik deze bijdrage in Zanshin beginnen met het feliciteren van het Nederlands Iaido Team met het behalen van het uitstekende resultaat tijdens de EK in Finland. Spelers en coach, allen van harte proficiat!

ISHIDO-CUP

Ander goed nieuws is dat tijdens de in oktober gehouden bestuursvergadering is besloten dat er bij de Ishido-cup examens gedaan kan worden t/m 4e dan. Op dit moment zijn we in staat een voldoende gekwalificeerde examencommissie op de been te brengen.

WK KENDO TOKYO

Op dit moment wordt de reis en het verblijf van het NL Kendo-team die deelneemt aan de WK Kendo in Tokyo voorbereid. Het team, dat zal bestaan uit 6 heren en 5 dames, zal voorafgaand aan het WK een week lang verblijven en trainen op de gerenommeerde Tsukuba Universiteit waar Nabeyama-sensei de scepter zwaait. Een betere voorbereiding kun je je niet wensen. Daarnaast zal er een mini-documentaire gemaakt worden van het team over de voorbereidingen in Nederland, de voorbereidingen in Japan aan de Tsukuba Universiteit en de deelname aan het WK. Er zijn nog wat kleine hobbels te nemen, maar de kans is groot dat we het project kunnen laten doorgaan.

NK JODO/IAIDO 2015

In november werd de NK kendo door Mokuseikan (Amersfoort) op succesvolle wijze georganiseerd. Zij hebben nu ook aangeboden de NK jodo/iaido in april 2015 te organiseren. Amersfoort is centraal in Nederland gelegen. Er is gratis parkeergelegenheid en de hal heeft een houten vloer.

GEGEVENS UP TO DATE

Tenslotte wil ik iedereen nog eens op het hart drukken wijzigingen in adres, telefoonnummer en mailadres via de website aan mij door te geven. Regelmatig krijg ik Zanshin retour omdat iemand verhuisd blijkt te zijn. Ga ik vervolgens mailen of bellen dan zijn deze gegevens ook niet meer up to date. Een berichtje hierover kan eenvoudig via de website doorgegeven worden onder het kopje 'contactformulier' – 'Bestuur'. Hieronder kunt u een uitgebreid bericht lezen van onze penningmeester Joke de Jong.

Rest mij u allen, namens het voltallige NKR-bestuur, een goed, gezond en succesvol 2015 toe te wensen.

*Koos van Hattum
(secretaris)*

BERICHT VAN DE PENNINGMEESTER:

Voor het eind van het kalenderjaar wil ik alvast een aantal dingen in gang zetten en aankondigen.

AFSLUITEN VAN HET HUIDIGE BOEKJAAR 2014:

Tijdens de laatstgehouden bestuursvergadering op 22 oktober jl. stonden we op een verlies van ca. 6.000,--. Ik wist dit natuurlijk al, maar de andere bestuursleden keken er van op. We hebben

helaas moeten constateren, dat er nog een behoorlijk bedrag aan debiteuren openstaat. De herinneringen hiervoor zijn de deur uit en ik hoop, dat iedereen aan zijn verplichtingen zal voldoen en de contributie zo snel mogelijk overmaakt. Op dit moment van schrijven 1 november zijn er gelukkig al veel betalingen binnen gekomen waarvoor dank.

Ook zijn de eigen bijdragen van de EK Kendo, Jodo en Iaido nog niet allemaal ontvangen. Als jullie deze Zanshin ontvangen hoop ik ook, dat alle eigen bijdragen zijn betaald. Ook hiervan zijn herinneringen de deur uit.

We hebben ook besloten, dat we voor het komende jaar 2015 nog geen contributieverhoging zullen doorvoeren, maar voor 2016 zal dit haast niet meer te voorkomen zijn.

Om de ledenadministratie te vereenvoudigen stel ik voor om af te stappen van het innen van de contributie middels incasso in twee termijnen. Nu is het zo, dat de 1e incasso door mij ingediend wordt eind februari en de tweede inning is dan eind juli van het lopende jaar. Door gewijzigde incasso transacties stel ik voor om het incasso met behoud van de korting van 5,-- voor senioren en 2,50 voor junioren 1 keer per jaar te innen en wel eind maart van het lopende kalenderjaar. De leden, die een factuur ontvangen moeten ook het hele bedrag voor 1 april hebben betaald. Mocht er dan iets fout gaan met de inning, dan kan ik bijtijds een herinnering sturen. Nu valt het aanbieden en innen van de tweede termijn van de incasso eind juli in een drukke periode met veel bankmutaties door zowel het Iaido/Jodo en kendo seminar en dan is het een heel gepuzzel.

Een tweede voorstel is het inschrijfformulier te wijzigen. Op dit moment kun je per maand lid worden van de NKR. Mijn voorstel is om de data voor inschrijving per kwartaal in te voeren. Een aspirant-lid, die het inschrijfformulier opstuurt naar de secretaris kan aangeven wanneer men lid wil worden.

Per 1 januari, 1 april, 1 juli of 1 oktober. De verwerking hiervan is dan ook gemakkelijker voor Koos en mij. Ook hier kan ik de administratie aanpassen en een staffel maken voor de 1e betaling.

Het officiële door de ALV te bekrachtigen voorstel zal in de volgende Zanshin met uitnodiging voor de ALV komen te staan. Omdat ik er vanuit ga, dat er geen bezwaar zal zijn tegen deze voorgestelde verandering publiceer ik dit hier al vast, zodat ik per 1 januari 2015 de administratie kan gaan aanpassen.

In feite zijn dit maatregelen, die het voor mij boekhoudkundig eenvoudiger maakt. Er is nog geen contributieverhoging voor 2015.

Als er vragen zijn hierover, dan kunnen jullie een mailtje sturen naar joke.dejong.t@gmail.com.

*Joke de Jong
(penningmeester)*

Hiroi Tsunetsugu Sensei overleden

Begin oktober overleed Hiroi Tsunetsugu Sensei.

Vooral de wat oudere leden van de NKR zullen hem zich weten te herinneren van de Jodo en Iaido stages die hij, samen met Ishido Sensei in Nederland en Engeland gaf in de jaren '80 en '90 van de vorige eeuw.

Andre Schiebroek met wat anekdotes:



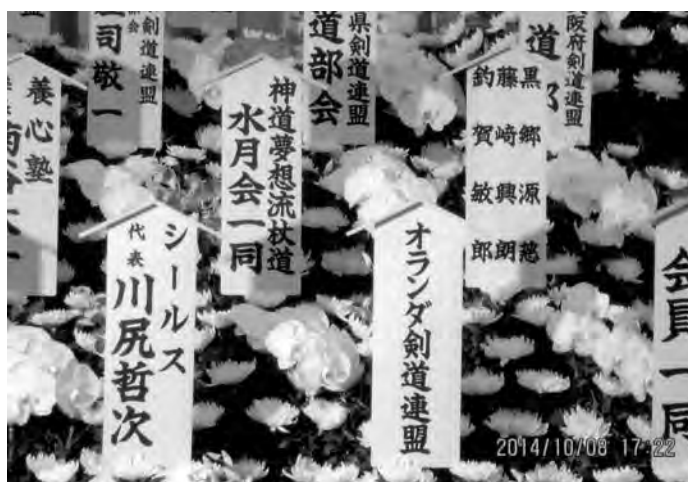
“Begin November kwam ik weer eens op Narita, de internationale luchthaven op een uur treinen vanaf Tokyo. De eerste politieagent die ik daar zag stond met een jo in zijn hand in de aankomsthal. Hiroi sensei, onlangs overleden, was in zijn werkzame leven trainer van de Tokyo Imperial Palace Police Force. Hiroi sensei was een directe leerling van Shimizu Takaji sensei, de 'founder' van het moderne jodo.



Een leuke anekdote: Na een wel erg gezellige avond in Sittard moest er de volgende dag door Aoki sensei een demonstratie gegeven worden voor alle Europese seminargangers. Nog door de vele drank beneveld begon de arme Aoki aan zijn poging ons te laten zien hoe een jodo kata zou moeten worden uitgevoerd. Helaas, het leek nergens op en Hiroi sensei kon dat niet erg waarderen. Met zijn bulderende stem werd Aoki bijna letterlijk van het podium gebluft en mocht Ishido sensei (toen nog 7de Dan en al Cola-drinker) laten zien hoe het echt moest.

Persoonlijk herinner ik me Hiroi sensei als een aardige man, vriendelijk en geïnteresseerd. Maar met een opvliegend karakter hij kon ook streng zijn en gezegend door zijn forse stemgeluid aan iedereen duidelijk maken wat hij wilde.

Een gevleugelde uitspraak van Hiroi sensei; "Julie komen dan misschien technische vaardigheid te kort voor goed jodo, maar laat dan tenminste je kiai je tekortkomingen maskeren."



Foto's van de vele bloemstukken tijdens het afscheid van Hiroi sensei. Ook de NKR zond een laatste eerbewijs.

E.K. Iaido in Helsinki



Ook dit jaar is het Nederlandse Iaidoteam goed voor de dag gekomen bij het Europees Kampioenschap Iaido in Helsinki. Vooraf leek het een moeilijk toernooi te worden omdat veel van onze deelnemers een hogere dangraad behaalden in de voorgaande periode.

Michel van de Meer en Dennis Pieloor gingen voor de eerste keer mee en hebben zo goed mogelijk hun niveau laten zien. Zij hebben de nodige ervaring opgedaan en gezien hoe hoog het Europees niveau is. Jerry Bouter kwam uit in de Shodanklasse, hij won de 2e wedstrijd en mocht door naar de knock-out. Hij won daarna van een Zweed maar verloor helaas van een Spaanse Iaidoka die later goud won. In de Nidanklasse kwamen Rick v.d.Hoef en Sander Filon uit voor Nederland. Sander won nog wel de laatste wedstrijd met 3-0 maar werd 3e in de poule. Rick won de twee poulewedstrijden met 3-0 en ging dus door. Maar moest helaas tegen een Fin die later zilver won.

In de Sandanklasse kwamen Elise en Stan als 2e uit hun poule en gingen door. Elise lootte toen meteen de Belg Vervack die regelmatig toernooien wint (nu weer 3e) en zij verloor. Stan lootte net zo moeilijk maar verloor nipt met 2-1 van de latere Poolse winnaar Bieniak.

Dat zijn moeilijke wedstrijden, maar je leert er wel veel van. Bij de Yondanners gingen Jolanda en Piotr de mat op. Piotr had een zware poule die nog een keer helemaal over moest omdat ze alle drie gelijk eindigden. De 2e keer werd Piotr helaas derde. Jolanda kwam als 2e uit haar poule en lootte daarop Marjan de Block. Die wedstrijd verloor ze maar dat is geen schande. Nederland kent Marjan goed en zij werd later 3e. En toen als laatste de Godanklasse met twee verse godanners: David en Elaine als leiders van Yushinkan. Elaine versloeg in de poule drie tegenstanders met 3-0 en werd dus 1e. De loting gaf Bischoff uit

Duitsland als tegenstander, die veel ervaring heeft als godanner maar Elaine versloeg hem met 2-1. Vervolgens versloeg ze met 3-0 een Zweed en kwam daarmee in de finale. David werd ook met twee keer 3-0 1e in zijn poule. Hij versloeg vervolgens Jones uit Engeland (ook een ervaren tegenstander) en een Pool en kwam dus ook in de halve finale. Deze verloor hij helaas van Yuki uit België. Een 3e plaats en brons als resultaat. Een geweldige prestatie als je voor het eerste jaar uitkomt in de Godanklasse. Elaine maakte zich op voor de finale tegen dezelfde Yuki. Het werd een bijzondere finale: twee dames die uitmaakten wie de besten zijn in Europa. Yuki met Jikiden achtergrond en Elaine vanuit Shinkage Ryu. De uitslag werd 2-1 voor Yuki, maar Elaine werd gefeliciteerd met haar zeer goede Goryu kata's. Fijn dat veel aanwezige Iaidoka's Shinkage Ryu als een opvallende stijl waardeerden. Daarmee was de eerste dag voorbij met goede





resultaten voor alle Nederlandse deelnemers. Zondag kwamen de landenteams op de mat. Alle Nederlanders waren aanwezig om het team te steunen en zij kregen waar voor hun geld. Onze deelnemers waren Rick van de Hoef, Stan Engelen, David Smits en Elaine van Ommen Kloeke. In de poule werd eerst Groot Brittannië verslagen met 7 tegen 2 vlaggen en hetzelfde gold voor de 2e wedstrijd tegen Polen. Vervolgens werd Frankrijk met 8-1 overwonnen en Griekenland met dezelfde cijfers. Overtuigend finalist dus. Er volgde een heel spannende finale tegen opnieuw Polen die nu helaas werd verloren met 7 tegen 2 vlaggen. Als coach vond ik het goed om te zien dat Rick als 2e Danner en Stan als 3e Danner hun wedstrijden tot de finale steeds wonnen, waardoor de Godanners om de beurt hun wedstrijd konden afwerken als laatste. Opnieuw dus een succes met zilver voor het team. Alle Nederlandse deelnemers hebben hard gewerkt voor en tijdens dit EK en we hebben weer kunnen zien dat je naar het Europees niveau moet kijken om te weten waar je staat met jouw Iaido. Het is een uitdaging om hard te trainen en deel te nemen aan de centrale trainingen en veel wedstrijden zoals de Ishidocup en het NK straks. Voor de Mudanners is het komende Mudantoernooi in Zoetermeer een uitstekende gelegenheid om te leren omgaan met spanning tijdens wedstrijden en je daarna voor te bereiden op de andere toernooien in Nederland. Ik hoop er daar veel in actie te zien.

Cees van der Zee
Bondscoach



Donatella Castelli 7e Dan Kendo

Op 26 oktober werd Donatella Castelli de eerste Europese, vrouwelijke, 7e Dan kendo ter wereld. Waarlijk een prestatie van formaat! Hoewel Donatella Italiaanse van geboorte is, woont ze al een aantal jaren in Nederland en is ze lid van de Amsterdamse Dojo Museido.



Most people in Holland will know you from seminars or the many guest-trainings you give? However, could you in short tell us who you are, for the people that haven't met you?

My name is Donatella Castelli, 51. I am from Bologna, Italy. I moved to the Netherlands in 2007 for professional reasons and i train at Museido in Amsterdam.

I started Kendo in 1985 and have been a member of the Italian National team from 1990 till 2003 and i have been President of the Italian Kendo Confederation for a good number of years.

Apart from kendo, what do you do for a living? Any other things you do beside kendo?

I have been living and working in Kyoto, Japan, for a year. I came back last September and i am still searching for my next job. I am an engineer, although i had a number of different roles in my career (project manager, audit manager, internet sales and web marketing manager) – and i always hope that the next one will be the best job ever. Apart from kendo, i picked up golf (just to have an excuse to be outdoor in the appalling Dutch weather), but i have a number of interests that could keep me very busy – if i were not so involved in Kendo, practicing, teaching and

refereeing internationally... I am a sommelier, i love good food, travel, architecture, James Bond movies etc., etc., etc., and in general I find observing people and their behaviour very interesting.

What was the reason you started with kendo in the first place? What sparked your interest?

For some inexplicable reasons, i always knew i wanted to do Kendo – i think it was a picture in a book to inspire me. However, Japan and Japanese culture always attracted me: Kendo was another step in following my broader interests. As a teenager i practiced Judo, very briefly – and I was lucky to have a good teacher who left me with some good notions about the meaning of practicing a Way (Do).

Any teachers or persons that have become special to you during your kendo-career?

A person who really changed my view on Kendo and gave me the motivation to make it a life-long search was Mario Bottoni, a gentleman from Milan who pioneered Kendo in Italy. He taught me to go beyond the myth of martial arts and try to understand the roots of what i was practicing. Through him and through the organization he led, A.I.K. (Italian Kendo Association), which later became a founding member of the current Italian Kendo Confederation (C.I.K.), i could have access to some of the greatest sensei currently teaching in Japan – some of which i can even call friends. Without a guide like him, possibly my Kendo would have been insufficient not only in terms of technique, but also very poor in terms of meaning and impact on my life.

Many kendoka all over the world now you from starting a group on FaceBook called "The World Kendo Network". Could you tell something about it.

I like pottering in Facebook, especially thanks to a project called World Kendo Network, which aims to bringing kenshi together all over the world, exploiting the power of social networks.





World Kendo Network is a dream: “try and share information and keiko with kenshi all over the world”. We wish to reach one million kenshi in ten years. Facebook can be a powerful tool, to achieve this result. I think also that kenshi should stick together, since we all share the same values and rules – and, yes, we are an endangered species: numbers have been declining in Japan. It could even be seen as a way to spread the Japanese heritage of Kendo to keep it alive for future generations. Paradoxically, non-Japanese could be the driving force to development and survival of a Way we all love and wish to preserve. Kendo is not like other martial arts – there is one Federation, one “school”, one set of grading rules: this is a treasure that must be preserved, if we do not wish Kendo to be mixed up with some ungodly gymnastics – and be gone forever.

What where your feelings during the exam for 7th Dan ?

Nieuwjaarstraining 2015, Meppel

Dit jaar wordt de nieuwjaarstraining gehouden in Meppel. Bij deze training zijn ook de beginnende kendoka, die de afgelopen kennismakingscursussen hebben gevolgd van harte welkom. **ATTENTIE LOCATIE WIJZIGING** i.p.v. Zwolle wordt de training nu gehouden in de, onlangs door Koning Willem Alexander geopende Topsporthal Ezinge in Meppel. De training begint om 11.00 uur en duurt tot 14.00 uur. Het adres: Ezingerweg 58 – 7943 AZ Meppel

Met de trein is deze sporthal perfect bereikbaar. De sporthal ligt naast het station. Neem de achteruitgang van het station in Meppel, dichterbij kan niet.

Via A 28 uit Zuid bij Staphorst neem je afslag Leeuwarden A 32 en dan afslag Meppel Centrum – aan het eind van de afslag links

I must say i was very relaxed – i was so sure i would not pass! I had two very strong aite and i was absolutely certain they would run over me like tanks. Luckily (this is how luck plays a part in dan examination), their Kendo was not only strong, but also very correct – and this allowed me to show to the jury what i could do. I felt i managed to hit a couple of good ippon, but i learned never to presume much: in an examination the final result is formed by the individual judgements of six very different sensei, it is never obvious how high the bar is set. I can only say both tachiai felt endless.

So what are your feelings about being the first non-native Japanese, European, female 7th Dan?

I feel lonely, because i believe there should be many more! I saw many strong European ladies in my Kendo career, some of which passed sixth dan well before i did. For some reason, none of them ever even tried (apart from Jolanda in Kyoto) before me – what really stopped them? I have been wondering about it many times. So, to see the positive side, now the door is open, i am sure the next lady will pass soon! If my promotion could be inspiring for other kenshi, then it served a purpose, beyond my personal motivation. As far as i am concerned, my kendo life will go on as usual: keiko, keiko, keiko! What else? I have so much to perfect yet!

Do you have any advice for the future generations of kendoka?

Kendo World is small, but full of great people: it is a privilege to be part of it! So do not be dazzled by the myth, even if you entered the dojo as a samurai-wanna-be or a Japanese-wanna-be: look for the best sensei you can find, do not be afraid of hard work and enjoy the people around you. Most of them are searching a Way to become better persons and they found it in Kendo – what more can you expect from a band of friends?

onder de snelweg door en direct bij de stoplichten links richting Ezinge, deze weg vervolgen langs de sportvelden en je bent bij de sporthal. Ingang van de hal aan de stationszijde.

Via A 28 uit Noord bij Meppel ga naar A 32 richting Leeuwarden en dan Meppel Centrum zie hierboven.

Via A 32 uit het noorden bij Mc Donalds neem Afslag Meppel Centrum dan rotonde links en bij stoplichten rechtdoor richting Ezinge.

Joke de Jong

ONSHI: Een speciale band tussen leraar en leerling



Helaas dit jaar geen verslag van een (weer eens) niet succesvol 8e dan kendo examen, maar een verslag van een weerzien met mijn ONSHI, Edo Kokichi sensei.

Vanwege een hernia in mijn nek mag ik geen Kendo doen, op uitdrukkelijk bevel van Edo sensei en Iijima sensei. Ik had wel mijn bogu meegebracht naar Japan, maar die ligt al de hele week onaangeroerd in de slaapkamer bij Iijima sensei thuis, waar ik nu dit verhaal aan het opschrijven ben.

Ik heb in het verleden wel eens iets geschreven over Sensei – Deshi, maar om dit verhaal volledig te maken, doe ik het nog een keer dunnetjes over.

De NKR leden die al meerdere jaren lid zijn weten het misschien al, maar voor de vele nieuwe en jonge leden, begin ik toch maar even bij het begin: 1977, mijn eerste bezoek aan Edo sensei, toen nog woonachtig in Tokyo. Met Ed en Roelof Roosterman gingen we gedrieën naar Japan, om aan het Kitamoto seminar mee te doen, en om een weekje bij Edo sensei in de leer te gaan.

Ik was net 18 geworden tijdens dit seminar, en net geslaagd voor mijn 1e dan kendo en 1e dan iaido. Ik was niet alleen trots, maar ook super gemotiveerd, en, dat past immers bij die leeftijd, een tikkeltje overmoedig toen ik voor het eerst tegenover die kleine, magere Japanner stond.

Ik wist alleen dat hij een paar maanden in Nederland had les gegeven, dus ik dacht: die kleine gaat mij niet zo maar raken! Helaas, het liep niet zo af als ik gepland had. Tijdens mijn eerste ji geiko met Edo sensei heb ik alleen maar gerend, om mijn shinai van het andere eind van de dojo weer op te pikken. Elke keer als ik mijn shinai weer vasthield, vloog hij weer weg, hoe deed die kleine dat toch?

Na deze ervaring wist ik alleen een ding zeker: van deze man wil ik Kendo leren, en dat zelfde gevoel heb ik nu, na 37 jaar nog steeds.

Met mijn verdere Kendo geschiedenis zal ik jullie niet vervelen, maar gisteren en eergisteren (23, 24 November) was ik voor het eerst na vele jaren weer eens bij Edo sensei thuis in Kanazawa. Ik had hem gezegd dat ik alleen voor de lol hem wilde ontmoeten, maar ik had natuurlijk niet verteld dat ik door de NKR op missie was gestuurd, om hem het NKR getuigschrift te overhandigen voor zijn lange contributie aan de ontwikkeling van de NKR. Hij was erg blij, vereerd en trots hiermee, en bij deze breng ik zijn dankbaarheid over aan het bestuur van de NKR.

We hebben in deze twee halve dagen (ik moest ook nog reizen van Ibaraki naar Kanazawa), bij elkaar ruim zes uur over Kendo zitten praten, en het was weer alsof ik bij hem studeerde aan de Kanazawa University, waar ik van 1981 tot 1982 zijn leerling was. Er was nu wel een groot verschil: over veel dingen vroeg hij mijn idee en ervaring, dus was het nu veel minder een richting verkeer dan vroeger.

Tijdens ons gesprek zei ik hem dat ik in de Zanshin iets wilde schrijven over het begrip ONSHI, en toen kwam het gesprek natuurlijk op het begrip Deshi (leerling).

Ik vroeg hem op de man af, hoeveel leerlingen van jou beschouw je nu eigenlijk echt als je Deshi? Zijn antwoord was heel kort en concreet: Iijima, Watanabe, Louis, Kondo en Oda, in volgorde van leeftijd.

Natuurlijk heeft hij in zijn lange Kendo carrière ontzettend veel leerlingen gehad, maar die bechouwt hij niet allemaal als zijn Deshi. Deshi zijn alleen de leerlingen met wie hij een speciale band heeft opgebouwd, die verder gaat dan het aanleren van Kendo techniek alleen.

Tijdens onze gesprekken van deze twee dagen maakte hij dat ook weer concreet: hij had een heel pakket aan geschriften, tijdschrift kopieën en DVD roms voor me samengesteld, met daarin zijn laatste ideeën over Kendo. In veel detail legde hij me uit wat er allemaal in zat, en ik merkte op dat zijn vuur voor Kendo nog net zo hard brande als bijna 40 jaar geleden.

Vooral het filmpje van zijn recente Jigeiko met een kandidaat voor 8e dan was indrukwekkend. De arme man hield het maar 4 minuten vol, hij kon bijna niet meer op zijn benen staan! (Was blij dat ik het niet was!). Voor de volledigheid: Edo sensei is nu de 75 gepasseerd, de tegenstander was meer dan 20 jaar jonger.....

En wat is nu Onshi, zullen jullie nu wel willen weten?

Om met het makkelijke te beginnen: Shi is simpelweg leraar.

On is iets wat je aan een ander geeft, waarvoor die persoon dankbaar is. Het kan concreet zijn, bijvoorbeeld geld of een kado, maar in dit geval staat het voor alles wat je over een hele lange periode van iemand geleerd hebt.

In mijn geval, wat ik van Edo sensei geleerd heb, is veel te veel om op te noemen, maar naast alles wat met Kendo en Jodo te maken heeft, heeft hij mij ook geleerd hoe ik me als mens kan ontwikkelen, hoe ik carrière kan maken in mijn werk en hoe ik mijn leven leuk kan houden.

Als dat niet iets is om dankbaar voor te zijn!

Een Onshi hoeft dus niet per se je eerste leraar te zijn, maar het is wel die leraar waar je een jarenlange band van wederzijds respect en vertrouwen mee hebt opgebouwd. In Japan wordt zo'n band ook niet in een paar jaar opgebouwd, daar gaat minstens 15 jaar over heen.

Mijn twee andere Onshi zijn natuurlijk Iijima sensei en Ishido sensei, twee leraren waar ik niet alleen veel van geleerd heb, maar waarmee ik ook een heel innige band heb ontwikkeld in de laatste 35 jaar.

Dit soort relaties zorgt er voor dat ik Budo blijf beoefenen, en het werkt twee kanten op: zo lang wij (de leerlingen) blijven oefenen, blijven zij (de leraren) ook oefenen, en kunnen we met zijn allen maar een richting uit: vooruit!

Louis Vitalis
Ishioka, Japan

Centrale training Kendo met examens

Op 30 november werd er weer een uitstekende en succesvolle Centrale Training Kendo met examens gehouden. Succesvol in de eerste plaats door de hoge opkomst van deelnemers. Via de presentielijst telden we er zo'n 70 maar misschien waren het er meer omdat er deelnemers zijn die misschien vergeten de presentie lijst te tekenen (niet vergeten als je in de toekomst examen wil gaan doen, je moet minimaal 3 CT kendo hebben meegedaan).

Ook het hoge niveau van de leraren was debet aan de hoge opkomst:

Mark Herbold sensei, 7eDan,
Akemi Kaneda sensei, 7eDan
Donnatella Casstelli sensei, 7eDan
Koos van Hattum sensei, 6eDan
Guido Minaert sensei, 6eDan
Dit waren ook de sensei die in de examenjury plaats namen.

Tijdens de training gaven Mark en Guido les aan de mensen met 2e Dan en hoger en deden daar zelf in mee.

Akemi gaf met haar kunde en kennis van het kendo les aan de mensen met een kyu-graad en 1e Dan.

Donnatella gaf les aan de groep die examen gingen doen.

Zo was het voor iedereen weer een kendodag met een hoeveelheid aan nieuwe ervaringen en technieken, die je in je eigen dojo verder kan ontwikkelen.

De training werd natuurlijk afgesloten met een gezamenlijk GI-Geiko .

Ik zelf had deze keer de organisatie voor de kendo examens van Joris Cornelissen overgenomen, Hij kon er dit keer zelf niet bij zijn en had mij gevraagd of ik het dit keer wilde organiseren. Geen probleem, zeker niet met de assistentie van Machiko Miyahara die ook de diploma's met de juiste Kanji kalligrafeert.

Ton Loyer voorziet de diploma's op een zeer mooie kalligrafische manier van de namen.

De mensen die de examen kandidaten begeleiden, Willem Riesekeamp, Werner Karnadie en Ivo de Roij en degene die ik ben vergeten, allen hartelijk bedankt voor jullie hulp.

Het maakte dat de examens op een soepele manier doorgang konden vinden. Natuurlijk ook dank aan onze voorzitter van de NKR, Hein Odinot sensei, die alle diploma's en gele kaarten van een handtekening en een mooi stempel voorziet.

De resultaten van de examens vind je aan het einde van dit artikel:

Voor de rekenmeesters onder jullie:

1e Kyu	8 kandidaten	8 geslaagd	100%
1e dan	9 kandidaten	2 geslaagd	18%
2eDan	3 kandidaten	3 geslaagd	100%

Een mooi resultaat.

Geslaagden, bij dezen gefeliciteerd en wie deze keer niet geslaagd zijn, wees niet teleurgesteld. Train verder en probeer jezelf te verbeteren; er komt altijd weer een volgende keer.

Gerard Barbier
6e Dan
TC Kendo NKR

De geslaagden:

1 - K Y U

Dojo

Renshinjuku
Jikishinkan Harlingen
Mokuseikan
Jikishinkan Harlingen
Kendo Kai Den Haag
Kendo Kai Suzuki
Kendo Kai Suzuki
Fumetsu

Naam

Ren Uchida
Benjamin Huizinga
Jason Dirx
Thanh Huy Nguyen
Bennie Klomp
Hugo de Bondt
Tomoko Leenen
Olphaert den Otter

1 - D A N

Renshinjuku
Kendo Kai Den Haag

Yuki Yokota
Rapheal David

2-Dan

Renshinjuku
Fumetsu
Fumetsu

Haruki Yokota
Yin Lauw
Man-Yee Mok

NK Kendo 2014: Nieuwe zaal nieuwe kansen!



Het NK kendo vond dit jaar voor het eerst plaats in de grote sportzaal Zielhorst in Amersfoort en werd georganiseerd door Mokuseikan. Al vroeg was de zaal vrij druk inclusief veel toeschouwers om hun vrienden en familieleden vanuit de tribunes toe te juichen. Helaas was er dit keer geen jeugdtoernooi, vanwege te weinig jonge deelnemers, maar door de vele deelnemers voor het NK Senioren en NK Dames belofde het een lange dag te worden.

Om 11.00 uur werd het toernooi geopend door secretaris Koos van Hattum en verraste hij Loek Wertwijn met een cadeaubon en een groot applaus van iedereen voor zijn jarenlange inzet voor de technische commissie van de NKR. Het NK toernooi had ook de eer om de internationale scheidsrechter Kurogi uit Brussel te verwelkomen.



Hein was verheugd door de grote record opkomst van bijna 70 deelnemers van meer dan 10 verschillende dojo's uit heel het land. Waarschijnlijk heeft de gunstige ligging van de sportzaal ook mee gespeeld, die vrij centraal in het land ligt. Wie o wie gaat er dit jaar vandoor met de overwinningbeker en trofee vlag? Het toernooi begon met het NK Dames. De deelnemsters uit de vier poules streden met elkaar op de twee speelvelden. Na de afvalrondes stonden Kiwa Miyahara en Fleur Smout tegenover elkaar in de halffinale in het linkerveld en rechts ging de strijd tussen Laticia Henderson en Marije Wouters. De ultieme strijd om de befaamde finalebeker ging tussen Fleur en Marije. Uiteindelijk is Marije de trotse winnaar geworden van het NK Dames 2014.

Na het damestoernooi begon het NK Kendo in de vroege middag met een record aantal poules van 22 groepen, met ieder drie deelnemers die met elkaar mogen strijden. Twee ervan gingen door naar de afvalrondes en volgende nog vele shiai voordat het einde in zicht was. Door het groot aantal deelnemers werd het een lange dag, vol men's, kote's en opmerkelijk veel hansoku. De grote zaal heeft een mooie houten vloer, maar helaas waren de witte veldlijnen erg onduidelijk voor sommige spelers (en soms ook voor de scheidsrechters), waardoor er opmerkelijk veel hansoku vielen wanneer er weer over de lijnen werden gestapt. Na een lange spannende dag, werden de gebroeders Makoto en Jouke van der Woude derde, Ran Miyahara tweede en ging de nieuwe kampioen, Joeri van der Burgh, er met de kampioensbeker vandoor. De fighting spirit prijzen gingen naar Mariëlla van der Schans voor de dames en Pieter Riesenkamp voor de heren. Gefeliciteerd allemaal!

Man-Yee

Fotos:
Man-Yee
Boudewijn Kranendonk

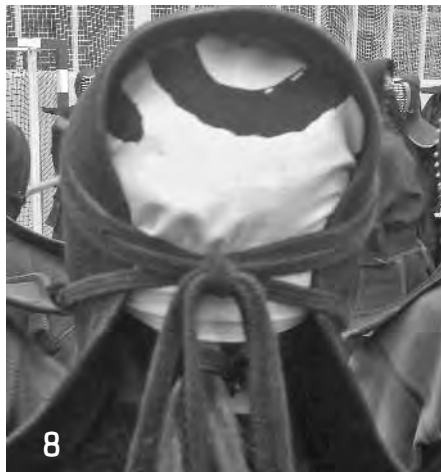
Zittie lekker?

Toen ik tijdens de centrale training van 30 november door de zaal rondliep, waar aan verschillende groepen kendoka werd lesgegeven, moest ik heel sterk denken aan een artikel in één van de eerste Zanshin. Het was de tijd dat ons bondsblad nog het NKRBulletin werd genoemd. In dat artikel werd aan de hand van tekeningen getoond wat de goede en foute manier was om een do te dragen. Hij kon te hoog, te laag of scheef hangen. Wat mij nu opviel en mij aan het artikel van destijds moest doen denken was het vastbinden van de men. De laatste tijd is het mode de strik wat hoger te dragen.

Behalve dat ik het qua veiligheid niet aan te bevelen vind, is in ieder geval de manier zoals op de meeste foto's getoond, niet

acceptabel. Waar de himo elkaar achter op het hoofd kruisen behoort een nette strik te zitten. Niet te hoog, niet te laag en in het midden graag, zonder dat de achterkant van de men vervormd wordt in een punt of met deuken. Ik zou zo zeggen, zoek de verschillen! Slechts twee foto's in de reeks zijn voorbeelden van een goed geknoopte men (weet jij de 2 goede er uit te halen? Antwoord op de achterpagina). De foto's zijn overigens niet alleen gemaakt bij de wat minder gevorderde kendoka. Wees op uw hoede! De volgende keer zetten we de namen erbij.

Koos van Hattum





Eindejaarstraining NSSr 2014: Jodo en Iaido



Met: René van Amersfoort
7^e Dan Jodo, Renshi en 7^e Dan Iaido, Renshi

Zaterdag 27 December 2014

Jodo
Gymzaal de Springplank,
Hambakendreef 2a
5231 RJ 's-Hertogenbosch

10.45	Zaal open
11.00	Start training
13.00 – 14.00	Lunch
18.00	Einde
19:00	De stad in?

Zondag 28 December 2014

Iaido
Sportzaal Engelerhout,
Engelerpark 3
5221 AM 's-Hertogenbosch

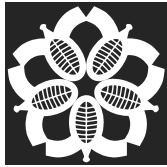
9.00	Zaal open
9.30	Start training
12.30 – 13.30	Lunch
17.30	Einde
18:30	Diner*

Meldt je nu aan via secretaris@shinkageryu.nl

DE kans om tussen de feestdagen actief te blijven en wedstrijd- of examengericht het jaar af te sluiten. De Ishido Cup komt er al snel aan (24 en 25 januari 2015) en daar willen we natuurlijk een beetje beslagen ten ijs komen!

Je kunt je seminar vooraf betalen op rekeningnummer IBAN: NL70 RABO 0151 9203 89 tnv Nederlandse Stichting Shinkage ryu te Nieuwegein. BIC: RABONL2U Graag betalen voor 24 december.

- Let op: op zaterdag trainen we jodo de kosten zijn €25,- voor de hele dag. Op zondag trainen we iaido. De kosten zijn €30,- voor de hele dag. Beide dagen voor €50,-, alle dagen zijn inclusief lunch.
- * Diners zijn op eigen kosten, graag even aangeven of je mee gaat ivm de reservering. Zondag: BBQ Amigos in Vlijmen, 7 min rijden van de zaal. www.amigosbbq.nl arrangement: 30 euro incl drankjes. (en 32,95 met ijsje) Afrekenen in het restaurant svp.



Ishido Cup



Met trots nodigt de Nederlandse Kendo Renmei je uit voor de 17e editie van de Ishido Cup in Zuilen, Utrecht. Zoals vanouds is het weekend van de Ishido Cup opgesplitst in één dag voor iaido en één voor jodo, en bestaat het programma net als afgelopen jaar uit een mini seminar, wedstrijden en examens, waarbij deze laatste tot en met yondan gehouden zullen worden.

De seminars zullen geleid worden door Chris Mansfield sensei (7e dan iaido renshi, 7e dan jodo renshi). Mansfield sensei zal ondersteund worden door verschillende hooggegradueerde sensei uit Europa; voor een actuele lijst, zie het programma op www.nkr.nl/ishidocup.

Programma zaterdag 24 januari en zondag 25 januari

08.30 - 09.00 : Opening zaal/inschrijvingen
09.00 - 09.15 : Officiële opening
09:15 - 12.00 : Seminar
12.00 - 13.00 : Pauze
13.00 - 16.30 : Wedstrijden
16.30 - 16.45 : Finales
17.00 - 17.30 : Examens t/m yondan



Deelname aan het seminar kost €15,- en deelname aan de wedstrijden is gratis. Inschrijven gaat via de website nkr.nl/index.php/ishidocup2011. Voor meer informatie, zie www.nkr.nl/ishidocup. We hopen je te zien op de Ishido Cup!

Locatie:
Sporthal Zuilen
Burgemeester Norbruislaan 680
3555 EZ Utrecht



Koteverwarmers

Kennen Julie het? Warm weer, lang getraind, de volgende training komt er heel snel achteraan, kote in de tas laten zitten, zweetgraag persooontje...

In alle gevallen leidt het tot kote die nat worden van het zweet. En niet op tijd droog worden. Gaan schimmelen. Stinken.

Een van mijn persoonlijke highlights was een zomerseminar waar bij elke koteslag het zweet uit de kote spatte. Was op zich nog wel grappig, maar na het weekend waren ze definitief overleden. Vorig jaar kreeg ik met Sinterklaas een paar "skotork", populair bij skivakanties in Noorwegen begreep ik. Het zijn schoenverwarmers, maar ook perfect voor kote. Ze zijn veilig en worden ongeveer een graadje of veertig. Door de rode opgluoiende uiteinden zie je altijd duidelijk of ze aan of uit zijn. Na een nachtje zijn je kote weer aardig droog. Ik zou ze er geen dagen in laten zitten, dat lijkt me teveel van het goede en wordt het leer hard.

Deze zijn gekocht bij de ANWB.

Willem Riesenkamp



Nieuwe Dojo



WaShinKan, Tilburg

Dit doen we door veel evenementen bij te wonen en te organiseren. We hebben eens in de 3 maanden een vrije trainingsdag waarop we verschillende dojo uitnodigen om gezellig met zijn allen te trainen en te lunchen. Deelname is gratis en wordt georganiseerd door WaShinKan en haar leden.

Ook organiseren we iedere 1e volledige week van Januari (in 2015 is dat van 05-01-2015 tot en met 11-01-2015) Kangeiko. We trainen dan 's ochtends iedere ochtend in die periode van 04:30 tot 06:30. De laatste dag van Kangeiko openen we onze deuren voor andere dojo. We hopen altijd op een grote opkomst, en de afgelopen keer dat we het organiseerden hadden we een kleine 20 deelnemers; erg leuk dus!

Naast Kendo beoefenen we ook Iaido en Kyudo. Iaido kent iedereen, maar Kyudo (Japans boogschieten) is voor velen nog onbekend. We trainen momenteel op de volgende tijden:

KENDO

Dinsdag (火)
21:00-23:00

Zondag (日)
11:00-13:30

Alleen in overleg met de docent(en)

IAIDO

Zaterdag (土)
19:30-21:00

KYUDO

Zaterdag (土)
18:00-19:30

Voor meer informatie over WaShinKan verwijs ik jullie naar onze homepage: <http://www.washinkan.nl>

*Met vriendelijke groeten,
Ivo van Roij
Dojoleider WaShinKan*



Nieuwe Dojo

Sinds Januari 2014 is er bij de Budo Stichting Dokan in Zeist naast de karateschool ook een iaido school geopend. Dokan is in 1998 in Zeist met begonnen met een karateschool.

André Brockbernd en Vincent Boukema geven sinds het begin enthousiast karatelessen aan jong en oud. In de afgelopen 3 jaren is er bij de leerlingen en leraren ook een interesse gegroeid in andere budo vormen zoals het iaido. De iaiolessen worden bij Dokan verzorgd door Hugo Roelofsen. Hugo en André trainen ook regelmatig iaido bij sensei René van Amersfoort bij Dojo Kiryoku in Zoetermeer. De iaidogroep bestaat uit 8 leerlingen die 2 keer per week trainen. Op maandag- en woensdagavond kan er iaido worden getraind.

Inmiddels zijn er ook al verschillende demonstraties gehouden in Zeist, onder meer tijdens een Japanse Cultuurdag.

Langzaam maar zeker zal het iaido in Zeist naast het karate van Dokan een begrip worden.

Onze trainingstijden:

Maandagavond – Iaido

van 21.00 tot 22.00 uur – Iaido (beginners en gevorderden)

Woensdagavond – Iaido

van 21.00 tot 22.00 uur – Iaido (beginners en gevorderden)

Er wordt getraind in de:

Honbu Dojo

Gymnastiekzaal Montessori Lyceum Herman Jordan

Herman Jordanlaan 3

3706 TE Zeist

Voor meer informatie: www.dokan.nl

André Brockbernd



Shin Sei Ryu, Nijmegen

Wat die staat van zijn in het dagelijks leven kan betekenen heeft voor de geachte lezers van dit blad geen uitleg.

Onze school zet zich in dat doel te bereiken door onder andere wekelijks 11 uur training aan te bieden in diverse disciplines, waaronder Iaido / Iaijutsu en Kendo / Kenjutsu.

In beide disciplines bestuderen wij zowel 'de weg' als de 'vechtstijl'; naast onder meer Kata en Bunkai worden de Katana en de Shinai ook gebruikt voor stoten met de Tsuka of het aanleggen van klemmen, worden worpen als Sutemi ingezet of wordt de Do ingezet voor een verwurging.

Wanneer de 'ouderwetse' Kendo stijl wordt bestudeerd, wordt er gebruik gemaakt van de Sune Ate, om het mogelijk te maken de onderbenen als trefvlak te gebruiken. Naast trainingen verzorgt de school ook informele bijeenkomsten; bijvoorbeeld een filmavond of een Sushi festijn.

Shin Sei Ryu kent twee leraren: Bob Walker sensei en Martijn Hordijk sensei, beiden onder meer 2de Dan in zowel Iaido als Kendo, WiSuRyu stijl. Een ieder die wil proeven aan de stijl die Shin Sei Ryu bestudeerd is van harte uitgenodigd om enkele proeflessen te volgen of aan een stage deel te nemen.

Op dit moment trainen bij Shin Sei Ryu 45 Budoka's van 5 tot 68 jaar oud. Naast Iaido en Kendo beoefenen zij Aikido, Junior Ninja en Tameshigiri.

Informatie over de stijl die Shin Sei Ryu bestudeerd en stages die wij organiseren is te vinden op onze website: www.shinseiryu.nl

Trainingstijden :

Dorpshuis De Leghe Polder Schoolstraat 16, 6641 DC Beuningen

Woensdagavond

20:00 – 21:00 uur Iaido/Iaijutsu

Donderdagavond

20:00 – 21:30 uur Kendo/Kenjutsu

Zaterdag

10:00 – 11:00 uur Iaido

11:00 – 12:00 uur Kendo/Kenjutsu

Sportcentrum Flash, Industrieweg 41A, 6651 KR Druten

Vrijdagavond

20:00 – 21:00 uur Iaido/Iaijutsu – Kendo/Kenjutsu



Met twee wapens een Shinai besturen

DE MOEILIJKE MANIER OM IETS GEVOELSMATIG IN WOORDEN UIT TE DRUKKEN

In boeken, maar zeker over FaceBook, gaan hele boekwerken aan diepe kreten die in één zin een essentie uitdrukken. Vaak wordt de hogere betekenis meer gevoeld dan begrepen en daardoor gewaardeerd, in ieder geval door mij, maar misschien is dit al redelijk aanmatigend. De vertaling naar een praktische toepassing van een dergelijke wijsheid is bij mij nooit één op één geweest. Anders gezegd; een wijze kreet leidt bij mij niet tot een direct begrip en een directe toepassing, waardoor ik meteen op een hoger niveau kom. Het zou ook wel knap zijn als het zo werkt, of jij dit zo kan laten werken voor jezelf. Het zou de diverse martiale kunsten wellicht ook wat meer terugbrengen tot slechts “geheimpjes” die iemand je maar net wil vertellen en gunt. Mijn idee is dat tegen de tijd dat iemand een wijsheid vertelt en je die snapt, je wellicht al (bijna) zover was.

Ik test het regelmatig door tegen teamleden te vertellen dat ze “gewoon even Awesome moeten zijn”. Dat is niet mijn bedenksel. Ik sluit alleen maar aan bij wat “hip” is in spreektaal want alles en iedereen is altijd “Awesome”, dus de omzetting naar Kendo moet dan toch kunnen en wonderen doen. Aan ego voor Awesomeness geen gebrek, ook bij mij, maar dat omzetten naar een toepassing.....hoe doet men “Awesome zijn”?? Ik hoop nog steeds dat iemand het begrijpt en doet, dan kan ik afkijken.

Tijdens de teamtraining in november heb ik wat meer proberen uit te leggen over het gebruik van armen, lichaamsmassa en de verbinding met de Kamae, of meer de gehele lichaamshouding. Dat alles probeerde ik terug te brengen tot meer handelbare kreten als “de Flash” en “de Hammer down”. Altijd leuk, Awesome tagging. Volgens mij was het wel leuk spul om te delen. Wie weet hebben mensen er zelfs iets aan gehad.....

Ik zal proberen om in dit stukje wat van die uitleg mee te nemen en nogmaals samen te vatten. Als je het, na het lezen van dit stukje, nu niet snapt, dan zijn er drie opties, waarvan er eentje eigenlijk al niet kan: je bent er niet klaar voor, je had er toch bij moeten zijn op de TT of ik leg het niet goed uit.

Mijn pleidooi is dat het gebruik van één Shinai eigenlijk het vechten is met twee wapens. De wapens zijn de linker en de rechterarm, die ieder een eigen gebruik en aanvraag doen op de lichaamsmassa. Dat ze de Shinai niet loslaten doet er niet aan af. Samenwerking tussen de twee en de “aanvragen” op de lichaamsmassa zijn alles bepalend. Mijn doel in dit stukje is iets meer toe te lichten de nuances van die gedachte van afwisseling zoals ik dat zie. Ik stel daarbij dat het gebruik van die ene Shinai een denken vereist dat meer in de richting gaat van “ik heb twee wapens”, dan de richting van “ik heb één wapen”. Dit denken heeft grote invloed op hoe het eigen lichaam wordt gebruikt. Ik wil dit uitleggen aan de hand van 3 benaderingen: de choreografie van een kote-men aanval (zoals ik die zie, dus dat wordt fuzzy) en een uitleg van “de Flash” en “de Hammer down”. Bij die laatste twee is het vooral de strategie in het geheel, de kosmos van het gevecht, waar ik de nadruk op wil leggen (dat wordt dus ook fuzzy).

Nog één ding voor ik verder ga. Voor mij is Kendo een gevoelskwestie. Als je dit in woorden wilt uitdrukken, gaat het lang duren en is het altijd onbevredigend. We ontkomen er niet aan in de les en bij bijvoorbeeld een stukje voor de Zanshin, maar tijdens de eigen beoefening en analyse, kom ik niet verder dan steekwoorden om mijn gevoel te leiden en dan nog streef ik ernaar zelfs die woorden achterwege te laten. Ik denk dus niet “ik ga kote uitlokken, want.....blablabla”. Ik voel meer “hij wil graag...vissen...plakken....meetrekken....verbindt dit?”. De “rest” is een drive om feeling te krijgen met de energie van mijzelf en de tegenstander en vooral hoe die dynamisch interacteren. Voor de lezers van Fantasy: het plaatje van wat er is en wat je wilt dat komt mag niet flikkeren. Voor de Star Wars fans: de Force kan niet worden gegrepen, alleen geleid en gebogen, maar dan wel ononderbroken en vloeiend. Volgens mij heb ik nu wel 70% van de Kendoka gehad.

Soms is het helemaal niet handig om de tegenstander jouw gevoel mee te geven, soms is het juist heel nuttig om dit bijna overdreven wel te doen. De Kendoka die hard de ander wil overtreffen, kraken, valt wellicht in de kuil die de ander dan, juist dan, in zal zetten om van die gretigheid gebruik te maken.

Altijd is het nuttig om te weten hoe je bent; die dag, maar ook algemeen qua jouw “stijl”. Leuk uitstapje overigens vanaf hier in hoeverre iemand beperkingen accepteert of hoe je verder komt als je vastzit. Mijn fysieke beperkingen accepteer ik niet.

Daar kan ik ook (slim!!) voor trainen. Kendo ondersteun ik met aparte, extra ondersteunend training ernaast. Dat zijn geen Rocky verhalen, maar wel structurele verhalen. De meesten kennen mijn fysio historie wel en de successen daaruit. Dat is bewust zoeken en hard werken. Als ik echter een mentale beperking ontdek (“hoe” ben ik), dan accepteer ik die (na goed porren, gaat niet zomaar) gaarne en is het meestal een hele verlichting dat ik daar zaken juist los kan laten. Ik kan mijn Kendo dan ook beter passen op wat voor mij werkt, of juist niet. Dit is overigens wel iets dat je om de zoveel tijd weer eens moet re-evalueren. Dat alles speelt mee; de balans tussen uitdagen en accepteren van.....alles.

Ik zei al dat het fuzzy werd, maar dit is wel nuttig om voor jezelf in gedachten te houden bij wat komen gaat en nee, efficiency is niet een reden om dan minder te hoeven werken. Dat is juist niet wat ik net uitleg. Dat even voor de 30% van de Kendoka die ik nog miste.

INVENTARISEREN.

Goed, een kote-men aanval....

Het begint met het gevoel. Hoe sta ik ervoor aan drive, vechtlust, toewijding, geduld, energie e.d.. Ik probeer hetzelfde te achterhalen bij mijn tegenstander. Dat kent wellicht een “stand van de dag”, maar ook een “stand van deze minuut” en een “stand in deze seconde”. Minder ervaren mensen geven sneller meer weg. Als ik geen info terugkrijg, dan houdt ik in. Krijg ik goede info terug, helder, en lijkt die niet getint door een “list” dan accepteer ik dat als waar. Dat bekende “lezen” is dus best een vaag gebeuren; je probeert de uitstraling van de ander op te pikken en te peilen. Noem het Aura lezen of noem het de Force. Geen vraag of het ook klopt, maar een vereiste om vol ergens in te kunnen

gaan; geen basis voor twijfel geven aan jezelf. Daarnaast is de massa van het vol erin gaan nodig voor het vervolg en de beste bescherming bij een verkeerde inschatting. Alles is voorwaarts, ook al gaat het zijwaarts.

KIEZEN EN SCHATTEN.

Al naar gelang de situatie, val ik van veraf of van dichtbij aan (of ertussenin, maar dat is slechts een variant van dichtbij). Ik heb wel eens eerder gesproken over het “fysieke bereik” en het “mentale bereik”. Fysiek is precies dat, hoe ver kom ik fysiek. Mentaal is de correctie daarop die nodig is wegens een alerte en/of goede tegenstander. Iemand die niet oplet, of die je vangt in een onbewaakt moment, heeft geen mentale weerstand. Het fysieke bereik is dan gelijk aan het mentale bereik. Iemand die sterk aanwezig is, zal al mijn aanvallen onderscheppen, zelfs als ik een goede timing heb. Mijn fysieke mogelijkheden en bereik worden beknot door de mentale overheersing van mijn tegenstander over de situatie. Ik heb dan geen speelruimte, of veel minder. Het spreekt voor zich dat er dan een spel komt van die overheersing zelf weer overnemen, of ombuigen (misleiden). Iemand die “klaar” is voor een aanval, maar niet voor de rauwe energie erin, wordt doorbroken. Iemand die alles kan hebben, maar op het verkeerde moment daar is of op de verkeerde plaats daar is, wordt ook doorbroken. Soms is het wenselijk om een aanval te laten onderscheppen om aldus de Shinai ergens te krijgen (gegarandeerd) vanwaar je dan in tweede instantie het echte voordeel gaat uitbuiten. Dat laatste is al menig maal door onze leraren meegegeven (en op ons uitgevoerd), maar is niet te doen als je niet eerst een idee hebt opgedaan aangaande de stand van energie en de mentale aanwezigheid van de tegenstander. Training zal er wellicht voor zorgen dat jouw idee, die inschatting, steeds beter wordt. Vervelend voor ons, want zo blijven die leraren steeds weer ons voor.

FRONT OPENEN.

Nu komt de choreografie en het “twee wapens” idee nu we de timing en de inventarisatie van de spelers hebben gedaan. Ik neem een aanval van wat verder af als voorbeeld, want de choreografie is daarin het duidelijkst. Idealiter stap je in de slag in één keer. Dat is iets anders dan jezelf met een hupje wat momentum geven en tegelijk wat afstand afsnoepen. Dat laatste is een weggeven van timing en doel en resulteert in onderschept worden. Je loopt in op, of activeert zelfs, het mentaal actief zijn van de tegenstander. Door de aarzeling doe je ook het eigen zelfvertrouwen en energieniveau tekort. Mensen die dit hupje doen, denken echter doorgaans dat het dreigend is, de tegenstander verward en bovendien “seme” is. Dat is alles niet waar, zo vermoed ik. Er is verassend weinig voor nodig om niet te reageren op een dergelijke tegenstander. Test maar eens op een dag dat je nogal moe bent. Als je wel reageert, is het vaak gedreven door de eigen wens “iets” te doen, omdat je “iets ziet gebeuren en heel graag van die “kans” gebruik wil maken, ook al snap je de “kans” eigenlijk niet. Het plaatje dat je dan dus zou “reageren” op de tegenstander geeft een verkeerd beeld van wie nu wie beheerst. De tegenstander beheerst hier niet jou, jij beheerste jezelf ook niet, maar jouw wens en enthousiasme

beheerste jou wel. Op de wat langere termijn ga je het wel beter zien en is dat “hupje” van de tegenstander ineens niet meer effectief, maar eigenlijk is het dat nooit geweest. Bovenstaande is overigens iets heel anders dan een bewust uitgevoerde Katsugi actie. Ik hoop dat dit wel duidelijk is.

Verder met de choreografie. De eerste stap wordt gedreven door buik (30%) en linkerarm (20%), die weer gedreven worden door de benen (50%). Je rijdt op de eigen heupen en drijft de eigen linkerarm laag voorwaarts. De Rechterarm doet niet zoveel, behalve miniem bij de Shinai blijven. Het rechterbeen doet ook niet zoveel, behalve ruimte claimen binnen het gebied van de tegenstander door de cirkel van de tegenstander binnen te stappen; echt inbreken. Ik stap naar en zelfs door de tegenstander heen om dit te maximaliseren. De linkerarm drijf ik in de onderbuik (qua doel en drive) van de tegenstander. Let op: ik drijf links wel naar de onderbuik, maar let op dat de rechterhand hoger blijft dan de linkerhand, anders duikt de Shinai naar beneden en zal je alle snelheid en massa ook diezelfde weg laten volgen. Het gevolg is dat je de grond induikt (wellicht duikt het voetenwerk namelijk ook te vroeg te laag) of de tegenstander te laag “raakt” en dan onder uiterst ongunstige omstandigheden. Je kunt niet omhoog komen en los van de tegenstander komen aangezien het zwaartepunt in een duik zit. Rechts is dus de richter in het begin die links ironisch genoeg recht houdt. Later wisselt dit om en drijft rechts, maar houdt links de neiging van rechts om omhoog te gaan tegen door zelf naar beneden te werken. Bij Hiki technieken die dreigen over de ene kant, maar de slag doen over de ander komt dit volledig tot zijn recht. Rechts komt, in onze Kote-Men aanval, later als actief deel, maar kan nu in deze strekmodus niets bijdragen. Het zou zelfs tegenwerken als ik mijn rechterarm wel een rol geef anders dan stabiliseren al is dat laatste heel persoonlijk aangaande hoe dat stabiliseren er dan uit ziet.

Het “overgeef” moment komt wanneer alles is gestrekt vanaf links (arm, been) en de slag wordt gemaakt. Door de drive naar de onderbuik is er genoeg gericht op het centrum van de tegenstander en heb ik massa in de kote-slag. Dat laatste geeft de spannende balans van een goede tik, zonder dat de eigen rug via de arm en het schouderblad wordt meegetrokken. De onderbuik geeft ook de zekerheid dat ik van “laag genoeg” sla, waardoor ik met mijn linker hand het uiterste kwart-deel van mijn Shinai direct beheers en in het doel kan “duwen” (door de te-no-uchi) vanaf maximale afstand. Dat is echt een duidelijk gevoel. Sla ik teveel met rechts, dan voel ik dat ik slechts het kwart deel vlak boven de Tsuba beheers en totaal niets voel in de punt van de Shinai. Ik voel zelfs niet hoe lang mijn Shinai dan is. Qua lichaam duw ik de armen naar de onderbuik (links) en buik (rechts), maar qua “mind set” duik ik in het borstbeen van de tegenstander met mijn solar plexus.

Als ik nu te weinig snelheid heb, te weinig zelfvertrouwen heb of van te ver ben gegaan, stort ik in na de slag; zwaartekracht trekt mij neer. Rechts is niet meegegaan (dus geen steun) en over links is te weinig snelheid meegegeven om op rechts over te hoppen. Links is nu ook geheel uitgebuit en ook uitgeput met niets meer

dat mijn sprong of slag kan verlengen naar iets anders. Als dit alles wel goed is gegaan, neemt rechts nu over; ik rol van links op rechts als hoofdsteunpilaar en dat is te voelen in de heupen. Als je teveel naar voren dook bij het springen, zal dat niet lukken en val je “van je heupen af opzij”. Het effect is bijna hetzelfde als aanvallen van te ver af, alleen glij je dan van je heupen af naar achteren of struikel je erover, al naar gelang de gekheid van de sprong. Als het wel goed is gegaan, betekent dit dat ik op mijn rechterbeen kan leunen (de stamp als bijproduct van mijn stap, niet het hoofddoel) en de rechterarm de Shinai kracht kan geven (blijft op de plaats) en de ruimte open houdt om de Shinai door de opening te drijven door bijna te duwen tegen de Tsuba. De stamp is een bijproduct van de stap, maar ook een extra tegenkracht tegen de zwaartekracht die probeert je weer aan de grond te nagelen. Die tegenkracht in de vorm van een explosieve stamp, ook al komt die voort uit de stap, geeft een extra verlenging in “vliegtijd” waarin ik de zwaartekracht kan neutraliseren. De stamp komt vlak voor ik te laat ben en de zwaartekracht mij heeft gevangen.

De kracht van “doorgaan door de tegenstander” komt uit de massa van het lichaam dat nu naar voren komt over de brug van het rechterbeen en door de corridor van de rechterarm. Links prikte in de opening, rechts houdt deze open. Dit is alles kort, split second werk, maar geeft goed de eerste afwisseling weer. Als ik snel bijkom, kan ik het geheel nogmaals herhalen. De men-slag is dan gericht op het borstbeen nu v.w.b. links weer (!). Voor de rest is de logica hetzelfde.

Nu iets doorborduren op het afwisselen van mijn twee wapens. Wordt ik nu onderschept in de eerste opzet (de Kote), dan wordt links verstoord, maar kan ik met rechts overnemen; draaien of schuin blokkeren en zelfs enigszins schuin mijn beweging voorwaarts bijstellen. Is de onderschepping op de tweede helft van de Kote-Men, dan moet je eerst door mijn sterkere rechts heen en kan ik, terwijl je daarmee bezig bent, links oplijnen voor hergebruik. Dit hergebruik is niet gericht op het moment van waar je mij onderschept, maar op het verwachte einde van onze plakactie van onze botsing. Ik plak, jij moet verward zijn. Jij verliest zicht op waar het heengaat, ik zie je juist komen op een moment, plaats en houding waar ik je verwacht in de toekomst. Ik heb geen moeite besteed aan voorkomen of kijken naar “nu”. Ik kijk alleen naar waar ik heen kan en werk daar naartoe; voel steeds 1 seconde naar de toekomst. Ik gebruik de botsing en verwar tijd om te bepalen waar ik wellicht weer vrij ben van de mix-up, of waar ik eruit kan ontsnappen. Als ik geen kans zie, dan doe ik niets, maar zoek ik of de botsing juist op, of probeer ik “af te glijden”.

Bij “afglijden” duw ik tegen de Shinai van de tegenstander aan om de tegenstander klem te zetten, of in ieder geval misinformatie (hoop ik) te geven. Eerst met rechts om je weg te duwen (dat activeert de geest), dan met links om rechts erlangs te krijgen (dan reageert het lichaam van de tegenstander op de schrikreactie van de geest). Via jouw duw-actie, als reactie op mijn eerste duwen, verstijf ik mijn lichaam even en via mijn links duw je dan eigenlijk mijn hele lichaam weg. Als ik goed voetenwerk heb, ben

ik losser van de zwaartekracht en kan ik het afglijden omzetten in een voorwaartse beweging. Jij denkt mij te hebben overwonnen, want je duwt me weg, maar eigenlijk vervul je mijn planning die over 2 seconden werkelijkheid moest worden. Ik spring langs of weg waar de tegenstander nog aan het worstelen is met de botsing van “net”. Bijna altijd sta je dan eerder en meer ontspannen in Kamae dan de tegenstander. Er is dan een wezenlijk voordeel. De tegenstander is namelijk snel te verleiden tot een schrikreactie, omdat je zo snel, zo dichtbij en zo “klaar” bent.

Alternatief op bovenstaande is dat ik de botsing juist zoek en niet wil, of kan, wegglijden. Ik richt dan al mijn snelheid en massa op het borstbeen van de tegenstander en probeer door de tegenstander heen te gaan, zelfs enigszins van bovenaf. Ik blokkeer daarmee mijn ellebogen niet in maximale strekking, maar ze zijn wel wat gestrekt om te voorkomen dat de botsing terugslaat op mijn bovenlichaam. Ik ben zelf weg als ik massa van dicht bij met mijn lichaam moet duwen; mijn persoonlijke aanpassing op mijn stijl. Het idee bij dit “beuken” is dat de tijd en ruimte die nodig is om het gewonnen voordeel echt uit te nutten (ik ben immers onderschept) nooit wordt gegeven; ik verplaatst het doel te snel naar te dichtbij. Dat is natuurlijk niet waterdicht, maar vereist een stuk meer kunde van de kant van de tegenstander om het verkregen voordeel toch nog uit te buiten. Als ik zou stoppen (de natuurlijke reactie die ook ik nog te vaak doe), omdat ik gebrekkig en onvolledig startte (de echte oorzaak van mijn probleem) ben ik alle opties kwijt. Zowel bij succes (directe men) als bij falen van mijn aanval (onderschepping maar toch weer het midden hernemen) kan ik de slag doorzetten naar de bekende “Museido uppercut”; het drijven van rechts in het gezicht van de tegenstander, of iets lager, in het borstbeen. Links drijft naar de keel. Door links na de botsing iets naar beneden te trekken, weerleg ik de nadruk weer op links en ben ik in goede slagpositie.

Als mijn slag heeft gemist, maar ik heb nog wel momentum naar voren en ik wens er een Tai-atari van te maken, veranderd bovenstaande niet echt veel qua opzet. Ik kom in dat geval van verder en bijna gestrekt in, waardoor ik overzicht heb en van boven in het borstbeen van de tegenstander duik. Ik krijg zo een nog betere positie voor een Hiki techniek en geef maximale problemen aan mijn tegenstander. Misschien schuif ik de tegenstander wel zo versplinterd naar achteren, dat ik kan volstaan met een eenvoudige Men aanval als follow-up. Bij een “versplintering” is de tegenstander zo door jouw rechts geraakt dat alle gedachten en fysieke houding tijdelijk gescreamed zijn. De beuk was met rechts, links is vrij voor direct een opvolging met Hiki men. Hiervoor is dan maar heel weinig ruimte nodig tussen de lichamen van jezelf en de tegenstander. Veert de tegenstander nu echter op na deze “beuk van boven” en wordt deze niet naar achteren weggeschoven, dan laat ik dat opveren omhoog helemaal gaan en zoek een nu vrij en onverdedigd doel in de Kote of Do. Kote is nu immers slaafs de barricaderace naar boven aan het volgen en de do is geheel onbeschermd en passief. Na de “beuk van boven” die vanuit rechts wordt gedaan, glij ik weer terug op links en heeft die weer de hoofdrol. Ik ben vrij voor

alle Hiki opties, al naar gelang de tegenstander zijn reactie op de “beuk van boven”. Mocht een tegenstander nu zelf afglijden als reactie op mijn drive om juist te botsen, dan zal ik moeten afwegen of ik ook ga afglijden, of juist alle contact verbreek en zo snel mogelijk rechtdoor wegsprint. De afweging is dan dat de afglijactie de tegenstander tijd kost en ik die tijd wil gebruiken voor afstand en een nieuwe positie van waaruit ik alles weer kan proberen op te starten. Zo vlucht ik dus weer naar een situatie van over 2 seconden waar de tegenstander niet naartoe werkt (hij is bezig met zelf afglijden) en ik helaas niet in staat ben hem “in te halen” en een betere positie af te dwingen. Fuzzy genoeg?

Nog even kort, als laatste, de “Flash” en de “Hammer down”, want die volgen de choreografie zoals net uitgelegd, maar benadrukken andere nuances binnen een gevecht en komen daardoor geheel anders uit de verf.

Bij de “Flash” is alles erop gericht om vanuit Kamae zo snel mogelijk en op de plaats bijna in de “slaghouding” te schieten. Hoever ik echt naar voren kan springen is van secundair belang, maar wel van primair belang qua oefenen. Ik probeer het wel, maar als iemand snel op je afkomt en je kunt slaan zonder twijfel of gedachte of je ook echt naar voren komt, is dit “de Flash”. Aldus kan je soms toch een Debona-Men scoren, ook al ben je te laat. Idee is hierbij dat alle activiteit naar voren is gericht. In het hoofd gaan er dan vaak wel alambellen af, want de fysieke houding is die van “ik spring naar voren”, maar het gevoel is van “ik val recht naar beneden, want heb nooit afgezet”. De snelheid en het snijden door het midden bij de “Flash” geeft je de mogelijkheid toch de men te ontnemen aan de tegenstander. Bijproduct is vaak dat wegens het snel “in stand” schieten, je niet al te ver naar voren komt en vaak in een “tanktop” wordt gedwongen. Bij een “tanktop” draai je om de as, armen omhoog, door de botsing met de tegenstander. Hoe scherper de Flash, hoe minder de tanktop, maar het is niet altijd te voorkomen, aangezien in het moment van slag het lichaam is verstijfd én los is van de grond. Iedere botsing laat dan jouw hele, verstijfde lichaam al snel draaien. Meteen na een “Flash” is het dus zaak om heel snel en soepel te bewegen, of te “vluchten” in een imponerende Zanshin.

Bij de “Hammer down” ben je klaar voor de “Flash”, maar krijg je de tijd om jouw Kamae in die van de tegenstander te drukken, letterlijk. Het gewonnen uitstel tot actie en het indringen qua afstand en intentie geven je een voordeel in timing. De Debona-kans wordt beter gezien door je, of kan beter worden uitgelokt. Je hebt ook de afstand iets kunnen verkorten.

Voornaamste effect is echter dat je veel steviger staat en heel goed in staat bent om naar voren te springen. Dat wil je dan ook maximaal versterken en uitbuiten. Dit wordt bereikt door drie onderdelen van het lichaam in snelle opeenvolging naar voren te gooien. Noem het mini-Flashes. De eerste is het voetenwerk. Eerst moet dat momentum onderweg zijn. De drive is om de maximale afstand, door de tegenstander heen, te springen. Zodra je voelt dat je lichaam onderweg is, houdt je de handen nog zo lang mogelijk laag en drijven die de Shinai door het midden. Dit is erg gelijk aan het drijven bij de net uitgelegde Kote-Men. Vlak voordat de armen echter omhoog moeten gaan

om het doel te raken (de armen kunnen niet verder reiken) schiet het bovenlichaam enigszins naar voren. Dat geeft een extra duw aan de armen. Het gevoel is dan echt dat je op iemand neer hamert. Overigens is de leuke lus naar het begin van dit stukje dat als iemand doorheeft dat je dit wilt doen, je bijna zeker een Kaeshi-do tegen gaat krijgen. Fysiek was er niets mis, maar in de mentale interactie gaf je of teveel weg, of ving je te weinig op.

Een “Hammer down” is overigens iets heel anders dan “van onder in de kote-men steken en door het midden via de keel naar de men lopen”. Misschien kan ik dat een andere keer uitschrijven.....het is een beetje fuzzy.

Mark Herbold

Varia

E-mail adressen

Ook bij de NKR kunnen we er niet onderuit: Digitalisering.

Van veel mensen hebben we in de loop der jaren de e-mailadressen verzameld, van een aantal hebben we die nog niet, of zijn ze in de loop der jaren evrandert.

Hieronder een lijst met namen van diegenen van wie we geen up-to-date e-mailadres hebben.

Een mailtje naar de secretaris (k.vanhattum@nkr.nl) is voldoende).

Van onderstaande mensen hebben we een verkeerd of verouderd e-mail adres:

Almeida	Armando	Goncalves	Mario	Oussoren	Koen
Alting	Ricardo	Grijs de	Hanafy Bo	Pang Atjok	Mickel Phoe
Asquier	Marion	Heide van der	Sytze	Ras	Eric
Baart	Gregory John	Heijningen van	Michiel	Saat-Kuijer	Malou
Bakker	Marc	Hemert van	Patrick	Sligter van	Jack
Barel	Charl	Hoef van der	Michael	Smit	Davey
Bautista		Hoogendoorn	Christiaan	Stolwijk-Pieters	Annieke
Van der Togt	Luis M.	Hublart	Magalie	Tang	Wing
Berkel van	Karin	Huisman	Michel	Thierry	Raimond
Boddema	Joshua	Ismangil	David	Tinneveld	Marcel
Boer de	Henk	Kiel	Thije	Tomanik	Wojciech Trippaers
Boer de	Pieter Cornelis	Kim	Andy	Verzijl	Berthil
Boerlage	Madelon	Klop	Hugo	Visser	Jacky
Boraiynski	Marcin	Koenders	John	Vollebergh	Raoul
Borg ter	Wilfred	Konijnenburg van	Gerard	Waarheid	Ingmar
Boukema	Vincent	Kranenburg	Vincent	Waarheid	Bobby
Brink van den	Cor	Kurohara	Nanami	Waterlander	Kees
Brouwer	Raymond	Lai	Benk Seek	Welbroek	Bram
Cailleau	Stephane	Langelan	Robert	Werf van der	Tristan
Cleveringa	Gilbert	Lemstra	Inne	Wolvers	Jeroen
Colenbrander	Albrecht	Lexmond	Loek	Worrell	Xander
Diemel	Ben	Liem	David	Yamada	Kazuyo
Dijk van	Martin	Linden van der	Rudy	Zijlstra	Joey
Donga	Rienk	Mahespalsingh	Davin	Zurcher	Erik
Dubbelboer	Kristiaan	Manche	Alain		
Es van	Ad	Nieukoop	Chris		
Es van	Ragnar	Noordhoek	Robert		
Gazarian	Garry	Oquendo	Ralph		
Gesta	Javier	Oudvorst van	Arnold Bernard		

Van onderstaande mensen hebben we géén e-mail adres:

Bakker de	Herman	Plooy		Thierry	Matthieu
Batenburg van		Potts	John	Merks	Jeroen
Boel	Richard	Zee v.d.		Mencarelli	Angelo
Boot	Wim	Rijbroek	Dennis	Leclercq	Nicolas
Borstlap		Ritzema	Hans	Does	Chinook
Boswinkel		Lisetsky		Ngalle	Nindo
Bowmer	Adrian	Mansvelt Beck	Humphrey	Sromofsky	Jozef
Broeke ten	Annemarie	Metselaar	Alphons	Vliet	van der Ronald
Brouwer	Alex	Craats van de	Anette	Tanida	Shinichi
Caufijn		Oudhoff		Tanida	Mayuko
Dekkers		Penders		Tanida	Yutaro
Dongen van		Loyer	Ton	Lieshout	van Marcel
Duijn van		Thomas	Egbert	Schans	van der Mariëlla
Eltink		Veltman	Herman	Krebbbers	Gabriëlle
Esser	Hans	Rooij de	Marinus	Bakker	Bo
Fukur	Farley	Visser		Verwaard	Jan-Paul
Gorter		Woude van der	Makoto	Steijaert	Pieter
Groos	Kevin	Suzuki		Achterhof	Richard
Keller		Stegmeijer		Heide	van der Milka
Kemmerling	Anton	A-Tjak	Johan	Arum	van Robert
Kooij	Ferry	Penders	Jan Pieter	Stankiewicz	Jan
Kramers		Brand	Dirk	Strik	Maarten
Siwabessy		Schouten	Ralf	Loshkaryova	Polina
Ruiz	Fidel	Breemen van	Ed		
Zahoer	Henk	Kromojahjo	Rudolf Susanto		
Verbaan	Rick	Houtzager	Uri		

Nieuwe leden tot Juni 2014

Naam	Dojo	Iaido	Jodo	Kendo
Shaban Nadine	Renshinjuku	Nee	Nee	Ja
van Heerbeek Stan	Kendo Kai Den Haag	Ja	Nee	Ja
de Mooij Nico	Renbukan	Nee	Nee	Ja
de Lange Rick	Shinbukan	Nee	Nee	Ja
Strik Maarten	Shinbukan	Nee	Nee	Ja
Loshkaryova Polina	Shinbukan	Nee	Nee	Ja
Babin Alexandru	Kendo Kai Suzuki	Nee	Nee	Ja
Beukers Niels	Mokuseikan	Ja	Nee	Ja
Mourik Sander	Mokuseikan	Nee	Nee	Ja
Wolfsohn Herman	Herman Veltman	Ja	Nee	Nee
Dollee Winston	Fumetsu	Nee	Nee	Ja

Van de webmaster

Dojo die hun activiteiten in de NKR agenda willen laten opnemen kunnen dat doen door een mail, met alle relevante informatie, te sturen naar webmaster@nkr.nl

Nieuwsbrief Kendo NKR

Schrijf je nu in voor de digitale nieuwsbrief van de NKR.

Als je ook via e-mail op de hoogte wilt worden gehouden van nieuws over kendo (jodo of iaido), schrijf je dan ook in op de website van de NKR.

Dan krijg je in het vervolg een nieuwsbrief met aankondigingen voor toernooien, trainingen en seminars. Zo blijf je altijd op de hoogte van het laatste nieuws.

Als er vragen zijn over de nieuwsbrief, stuur dan een mail naar guido@nederkendo.com. Indien je zelf nieuws hebt, dat je graag met de andere NKR-leden wilt delen, kun je uiteraard ook een berichtje sturen naar bovenstaand email adres. Houdt er rekening mee dat de redactie van de nieuwsbrief bepaalt of een onderwerp zal worden meegenomen in de nieuwsbrief.

Uiteraard zullen de e-mail adressen niet aan derden beschikbaar worden gesteld.

Zanshin digitaal ontvangen?

Sinds enige tijd is het (ook) mogelijk de Zanshin digitaal te ontvangen.

Naast de 'papierene uitgave' verschijnt er ook een pdf uitvoering die op elke computer, lap-top, e-reader of tablet te lezen is.

Wil je de Zanshin ook digitaal ontvangen stuur dan een e-mail naar: zanshin@nkr.nl

De eerstvolgende uitgave ontvang je dan zowel digitaal als op papier.



N.K.R. Activiteiten 2014/2015

2015

4-1-2015	CT Kendo + beginners 11 - 14 uur	Zwolle
11-1-2015	Teamtraining kendo	Zeelandia
18-1-2015	WWW toernooi	Duitsland
25-1-2015	Ishido Cup	Sp.Hal Zuid
1/24-25/15	Scheidsrechter Brussel	Brussel
1-2-2015	CT jodo/iaido 10 - 17 uur	v Hogendorp 1
8-2-2015	Teamtraining kendo	Zeelandia
15-2-2015	ALV + kata	Amstelveen Nieuwe Bankras
1-3-2015	Ijijimacup	Sporthallen Zuid
7 en 8-3-2015	Teamtraining kendo	Zeelandia
15-3-2015	CT Kendo + wedstrijden 11.00 - 16.00	Sp. Hal Zuid 2
29-3-2015	Pasen	
5-4-2015	NK jodo/iaido	Amersfoort
12-4-2015	Teamtraining kendo	Zeelandia
19-4-2015	EDO	Zwolle??
3-5-2015	CT jodo/iaido 10 - 17 uur	Sporthal Zuid 3
	CT Kendo examens 11 - 16.00 uur	Sporthal Zuid 2
	Teamtraining kendo	Zeelandia Hemelvaart
17-5-2015	WK KENDO Japan	
31-5-2015	CT jodo/iaido 10 - 17 uur	Sporthal Zuid 2
7-6-2015	Teamtraining kendo	Zeelandia
14-6-2015	NK Kyu Teams	Vlaardingen
28-6-2015	Teamtraining kendo	Zeelandia
12-7-2015		

N.b.: Het kan soms gebeuren dat data tussentijds veranderen.

De agenda op de website van de NKR heeft de meest recente data van evenementen.

Zittie lekker?

Slechts de manieren op de foto's 7 en 8 zijn de goede.