

Nederlandse Kendo Renmei | Hoofdstraat 187 3114 GD Schiedam

TPG Post
Port betaald
Port payé
Pays-Bas

periodiek: 34e jaargang n°2

issn 1385-4321



Nederlandsche
Kendo
Renmei

オランダ剣道連盟

2015.2

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 Gevechtskunsten. 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 2015 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 1 x per jaar geïncasseerd te weten eind februari. 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: joris_cornelissen@yahoo.co.uk.

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

Webmaster:

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

JEROEN MEIJER (KENDO)
e-mail: web-master@nkr.nl

Zanshin

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

Deadlines kopij:
2015/3: 1 september 2015
2015/4: 1 dec 2015
2016/1: 1 maart 2016

Basisvormgeving Zanshin

DIEDERIK CORVERS, klaar.ontwerpen

Public Relations en Advertenties/Sponsoring:

Vacature

Coach Nederlands Kendo Team

MARK HERBOLD
Tel. 023-5574166
e-mail: mark.herbold@atos.net
Manager: JOKE DE JONG

Coach/manager Nederlands Iaido team

Cees van der Zee
076-5874035

Manager Nederlands Jodo team

Elise Heijboer
eliseheijboer@outlook.com

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

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

Spannend!

Voor het eerst (zover ik me kan herinneren) waren de wedstrijden kendo op het WK in Tokyo, live te volgen via het Internet. Weliswaar niet van "Studio Sport"-kwaliteit, maar dat is volgende keer vast beter. Wel vroeg je bed uit om het te zien, maar wat moet je anders op een vrije zaterdag en zondag.

Dit nummer natuurlijk vol verslagen van het WK. Opgesmuikt met de onvolprezen blogs van Rachid. Ik heb zijn Internet-taal maar enigszins aangepast voor de "digibeten" onder ons...

Verder heel veel andere artikelen over Kendo deze maand. Toch onze "core-business" zullen we maar zeggen. Volgende keer komen "de anderen" ook weer aan de beurt.....

Veel leesplezier en een prettige zomervakantie!

Jack Tacké

In dit nummer

Van de Voorzitter	3
van de Bestuursstaf	4
Verslag ALV 2015	6
Kendo-selfe	8
Hitte problemen bij Kendo	10
WK-Kendo gezien vanuit Canada	12
WK Kendo 2016	13
Uitnodiging Himawari	20
Reis van de zeven samurai	21
Varia	23
Agenda	achterpagina

WK Tokio 2015, plannen 2016

De wereldkampioenschappen kendo in de Nippon Budokan in Tokio zijn alweer achter de rug. Het Nederlandse team heeft een enorm drukke tijd gehad met de voorbereiding voor de wedstrijden en de resultaten kunnen goed genoemd worden.

Vrijwel alle Nederlanders hebben hun poule gewonnen, hetgeen in dit gezelschap al een prima resultaat te noemen is.

Vooraf Fleur en Sayo zijn erg opgevallen door de achtste plaatsen te bereiken, hetgeen voor beiden een fighting spirit opleverde. We zien, dat de WK een top gebeurtenis is geworden met de beste kenshi afkomstig uit vele landen!! Het aantal deelnemers is nog steeds groeiende.

Zonder twijfel zal deze uitgave van Zanshin verslagen bevatten van de wedstrijden en alle belevenissen.

Het was een grote teleurstelling, dat Louis Vitalis wegens een blessure niet naar de WK kon afreizen. Hij is zonder twijfel een uitstekende scheidsrechter en daarom was dit voor Louis zelf en voor ons allen een tegenslag. Beterschap, Louis!!!

Intussen gaan de voorbereidingen voor de EK jodo en iaido door en komen de Nederlandse deelnemers regelmatig bij elkaar. Ikzelf was op 7 juni j.l. in de Amsterdamse Sporthallen Zuid aanwezig. De opkomst was niet zo groot als gevolg van het feit, dat vele toppers voor training naar Villingen waren gegaan.

Komende zomer zal er weer de seminar kendo worden georganiseerd. Daar kunnen we ons weer op verheugen, immers gedurende dat weekend kan iedereen weer hard trainen, maar bovendien een fijne tijd meemaken met ontmoetingen met vele vrienden.

Binnenkort komt het NKR bestuur weer bijeen om het volgende seizoen te berekenen. Volgend jaar zal het 50-jarig bestaan van de NKR worden gevierd, waarvoor plannen moeten worden gemaakt. Suggesties zien we met belangstelling tegemoet.

Hein Odinot



Van de (Internationale) Bestuurstafel

Als delegation leader van het Nederlands Kendoteam dat onlangs deelgenomen heeft aan de WK in Tokio had ik de nobele taak om Nederland te vertegenwoordigen bij de vergaderingen van de Europese Kendo Federatie (EKF) en de Wereld Kendo Federatie (FIK). Beide vergaderingen kenmerken zich in de lange duur en het doornemen van allerlei verslagen. Is er bij de vergadering van de EKF nog enige discussie mogelijk. Bij de IKF-vergadering is het voornamelijk eenrichtingsverkeer vanuit het bestuur. Voor de vorm is er voor elke deelnemer een microfoon beschikbaar en een 'oortje' omdat de hele vergadering in het Engels dan wel in het Japans wordt vertaald door twee tolken, die elkaar van tijd tot tijd afwisselden. Voor het grootste gedeelte is bij de bestuursvergadering in 2014 de agenda besproken en 'voorgekookt'. De voorstellen waarover gestemd mag worden zijn niet zo wereldschokkend en de meeste 'witte vlaggetjes' die iedereen voor zich op tafel had liggen gingen bij de vraag: "Wie is er voor?" dan ook in 99,9% van de gevallen omhoog.

Op woensdagmiddag werd als eerste de EKF-vergadering gehouden. Hieronder een samenvatting van mijn aantekeningen:

- Als eerste actie van de vergadering werden twee prominente kendoka van het eerste uur herdacht, die afgelopen jaar zijn overleden. Claude Hamot (Fr) en Terry Hold (GB).

MEDEDELINGEN:

- De EKF heeft de intentie meer 6e en 7e dan examens te organiseren. Ze zijn echter hiervoor wel afhankelijk van de medewerking van de IKF.
- Er zijn op dit moment 37 Europese landen lid van de IKF, waarvan er 30 bij dit WK aanwezig zijn.
- Er zijn 6 bestuursvergaderingen gehouden. Deze worden meestal gelinkt aan evenementen, zoals EK's en het scheidsrechter seminar in Brussel.

EXAMENS EN LIDMAATSCHAP:

- Het bestuur doet het verzoek om het melden van examens op tijd te doen. In ieder geval twee maanden voor het geplande examen. Zo is er voldoende tijd om de legitimiteit te controleren.
- Als er zaken, zoals het vermelden van dangraden of adressen, op de website van de EKF niet kloppen, moet dit lopen via de landelijke contactpersoon. Het is niet de bedoeling dat de EKF hier direct op wordt aangesproken. (Voor Nederland is dit Joris Cornelissen)
- Belangrijk is na slagen voor een examen van buitenlandse deelnemers, dat ook een bericht hiervan gaat naar de voorzitter van het desbetreffende land, zodat dit land zelf de nieuwe dangraad op de website van de EKF kan laten zetten door hun contactpersoon.
- Een lid is in principe maar lid van één land. Als beide presidenten van de betrokken landen akkoord zijn, kan een lid van land veranderen. Echter, hij of zij behoudt zijn originele registratienummer.
- Voor mensen die van buiten de Europese zone komen is geen speciale gang van zaken nodig. Bijvoorbeeld Japanners die voor een periode in Nederland zijn kunnen lid worden van de NKR en worden bij het halen van een dangraad op de EKF-website geregistreerd bij Nederland.

- Iemand kan lid zijn van twee landen en betaalt dan ook contributie aan twee landen. Echter voor de dangraad registratie moet hij aangeven bij welk land hij geregistreerd lid is. Hij/zij wordt bij dat land op de EKF-site geregistreerd. Dit om de toestemming voor het doen van een examen bij de juiste voorzitter te kunnen aanvragen.

- Doet iemand van buiten de Eurozone eenmalig examen en haalt dit examen, dan wordt dit niet in het Europese Systeem geregistreerd.

FINANCIËN:

- De EKF is nu financieel gezond. Er is een solide basis en voldoende reserve om projecten te kunnen financieren. Een voorbeeld is de verlaagde prijs voor het shinpan seminar in Brussel en het gratis onderbrengen van geselecteerde teamspelers tijdens het shinpan seminar.
- Er zijn meer kosten gemaakt voor reizen. Er zijn meer landen en er moeten aldus meer reizen gemaakt worden. De bestuursleden verdelen de reizen onderling zodat zij niet allemaal tegelijk naar een land gaan. Ook is er meer contact met de IKF. Zo is er een aparte vergadering geweest met de IKF in Japan.
- De verantwoording van de boekhouding over 2014 wordt goedgekeurd. Ook de begroting 2015 wordt goedgekeurd.

EKF DATABASE:

- De opgave van deelnemers aan EK's d.m.v. de contactpersoon werkt goed.
- De registratie van evenementen loopt wat minder soepel. Omdat de landen die organiseren zaken soms wat anders inrichten, b.v. het wel of niet kunnen boeken van een hotel via de organisatie, kan er wel eens verwarring ontstaan.
- Dan-registratie systeem. Hier zit nog een probleem. De registratie op zich verloopt in de meeste gevallen goed. Met de betalingen loopt het nog wel eens fout. Het gaat er niet om wie er betaalt, maar dat er op tijd wordt betaald. Verder moet duidelijk zijn van wie en voor wat de betaling is. Het is de verantwoordelijkheid van het land zelf dat dit goed geregeld wordt.

TECHNISCHE COMMISSIE (J.P. RAICK):

- 34 deelnemers van de 42 landen die lid zijn van de EKF deden mee aan de EK Kendo in 2014.
- Vervoersproblemen, b.v. een shuttlebus die niet op tijd aankomt, zoals in Frankrijk, moeten worden vermeden.
- In totaal deden er 56 landen mee aan dit WK.
- Bij de laatste EK Jodo deden 18 landen mee.
- Het is de verantwoordelijkheid van de deelnemende landen aan het scheidsrechter seminar in Brussel om voldoende hoog gekwalificeerde spelers te zenden. Dit verhoogt de effectiviteit van het seminar.
- Er komt een nafuda richtlijn voor kendo (naam en landen tag). Het wordt niet verplicht, maar het is wel een sterke aanbeveling. Van boven naar beneden moet de naam van het land, een afbeelding van de vlag en de achternaam erop komen.

PLANNING EVENEMENTEN:

- 21/24 april in Macedonië. EK Kendo. Skopje.
 - 5/7 februari scheidsrechterseminar in Brussel.
 - 6e en 7e dan examen kendo in Budapest op 18 juli 2015.
- Er is een aanvraag gedaan voor lidmaatschap bij de EKF door Madagaskar. Ze hebben een 'affiliate'-lidmaatschap aanvraag gedaan. Madagaskar wordt ondersteund door Frankrijk en België. Madagaskar wordt als nieuw lid aangenomen.
- Tunesië heeft vorig jaar een aanvraag gedaan, welke is goedgekeurd. De verwachting is dat zij volgend jaar deelnemen aan de Europese Kampioenschappen Kendo.
- Er is contact met Belarus (Wit-Rusland) en Azerbeidzjaan. Turkije, Slovenië en Kroatië zullen vanuit de Europa-zone lid worden van de FIK.
- Verder zullen Mongolië en Indonesië spoedig lid worden van de FIK.

- Er is geen informatie over de Combat Games in Peru.
- In de nieuwe Rules & Regulations voor deelname aan de EK Iaido en Jodo is het probleem met de dangraden opgelost. Er worden geen uitzonderingen meer geaccepteerd.

Evenementen:

- EK Iaido (oktober) 2015 website is open. Berlin. Sportforum Berlin. Er zijn diverse hotels in de nabijheid.
 - Jodo Falkenberg 2015 Zweden. Info staat op de website. Deadline voor deelname is in juni.
 - EK Macedonië Kendo (Voorjaar 2016). In oktober zal de eerste informatie over de deelname worden gecommuniceerd. De zaal beschikt over een houten vloer.
- Er zal een verantwoordelijke persoon worden gekoppeld aan elk land die iedereen wegwijs maakt en eventueel begeleid.
- We hoeven ons geen zorgen te maken over de laatste onlusten in Macedonië.
- EK Iaido 2016 Budapest, 16 - 21 november.
 - EK Jodo 2016 mogelijk in Zwitserland.
 - EK Kendo Macedonië, Skopje 2017 (kandidaat)
 - EK Iaido 2017 Italië. Plaats nog niet bekend. (kandidaat)
 - EK Jodo 2017: nog geen kandidaat.
 - EK Kendo 2017 Hongarije, Budapest. Het is dezelfde locatie als de EK Kendo in 2004. Hal en sporthotel liggen naast elkaar.
 - EK Kendo 2019 Servië.
- De volgende ALV van de EKF zal gehouden worden op 21 april in Skopje, Macedonië.
- Buster Seefor trekt zich terug als voorzitter van de Zuid Afrikaanse Kendo Bond en laat het voorzitterschap over aan de jongere generatie.

Op donderdagmiddag werd de IKF-vergadering gehouden. Hieronder mijn aantekeningen van deze bijeenkomst.

MEDEDELINGEN:

- Het aantal landen dat lid is van de FIK is flink toegenomen. Er zijn nu 57 landen lid van de FIK.
- De nieuwe landen die lid zijn geworden zijn: Mongolië; Indonesië; Turkije; Slovenië (niet aanwezig) en Kroatië. Deze landen namen dit WK al deel aan de WKC.
- Omdat er meer landen lid zijn geworden en omdat meer landen deelnemen zullen de wedstrijddagen later eindigen dan in het

verleden. Overigens is dit een serieus probleem aan het worden waar men over aan het nadenken is dit het hoofd te bieden.

Financiën:

- De jaarrekeningen van 2012 t/m 2014 worden goedgekeurd.
 - De contributie betaling voor 2015 moet betaald zijn voor december 2015. Voor alle Europese landen die lid zijn van de FIK doet de EKF dit. Het lidmaatschapsgeld dat een land betaalt, is afhankelijk van het aantal leden. Daarnaast betaalt het land dat een lid van het bestuur of auditor levert daarvoor een hoger bedrag.
- Er is besloten het lidmaatschapsgeld in Yen te innen. Dit levert voor een hoop landen een financieel voordeel op.
- Voor de komende 3 jaar is het voor Nederland 67.200 yen. (2016 - 2018) In 2016 zal het lidmaatschapsgeld zoals genoemd voor de eerste keer worden geïnd.
- Het volgende (17e) WK zal gehouden worden in Incheon, Korea. (2018) Het hotel is op 30 km van het vliegveld en 15 minuten van de sporthal. De stad is goedkoper dan Seoul.
- Er zijn op dit moment nog geen kandidaten voor de WK kendo van 2018.

DE 3E SPORT ACCORD WORLD COMBAT GAMES.

Aangekondigd was, dat de Combat Games in Lima (Peru) zouden worden gehouden. Peru heeft zich echter teruggetrokken als gastland van de games in 2017 waarbij verwezen wordt naar een voortdurende ruzie tussen de organisatoren van Sport Accord en het Internationaal Olympisch Comité. In feb/maart 2018 doet Sport Accord een nieuwe poging en zoeken daarvoor nu een nieuwe kandidaat.

ANTI-DOPINGREGELS:

- De FIK heeft in 2015 de anti-dopingregels herzien. De nieuwe regels zijn te vinden op en te downloaden van hun website. Mocht iemand betrapt worden op het gebruik van doping, dan wordt hij voor 4 jaar uitgesloten van wedstrijden. Ook de sporters ondersteunende personen vallen onder de jurisdictie van het anti doping reglement. Ook voor hen is de straf 4 jaar uitsluiting.
- Indien je niet zeker bent van de toelaatbaarheid van een medicijn kun je op de website dit controleren. Je kunt het medicijn selecteren, het land, je hoedanigheid (sporter, coach). Het geeft een uitkomst of een medicijn verboden is of niet. Aangeraden wordt aan sporters, managers, coaches en bestuursleden, het antidoping handvest te downloaden van de website en het te bestuderen. Er is een FIK anti-doping commissie. Frank Grüne (NL) maakt deel uit van deze commissie.

Koos van Hattum, secretaris.

Algemene Ledenvergadering NKR 2015

- Datum: zondag 1 maart 2015
 - Plaats: Nieuwe Bankrashal, Pandora 3, Amstelveen
 - Aanvang: 14.00 uur
 - Aanwezig: 24 leden inclusief het bestuur.
- 01 Opening door de voorzitter en vaststelling van de agenda.
Hein draagt het technisch voorzitterschap over aan Koos Van Hattum (secretaris)
- 02 Ingekomen stukken en berichten van verhindering.
Afmeldingen ontvangen van: Dana Boorsma, Hugo Roelofsen, Rachid Karraz, Dragan Simic, David Smits, Joris Cornelissen, Willem Riesenkamp en Kris Orlowski. Kris machtigt Aad van de Wijngaart om voor hem te stemmen. Willem Riesenkamp laat via Joke weten dat hij het prijzenswaardig vindt dat de NKR kan draaien op uitsluitend vrijwilligers.
- Jeroen Meijer heeft een voorstel betreffende het digitaal versturen van Zanshin om kosten te besparen. Dit agendapunt wordt toegevoegd aan het eind van agendapunt 10 (Zanshin)
- 03 Bestuursmededelingen.
- Foreign Kendo Leaders Seminar in Kitamoto gaat dit jaar niet door.
- 04 Notulen ALV d.d. 9 maart 2014 (gepubliceerd in Zanshin 2014.2) worden goedgekeurd.
- 05 Verslag van de voorzitter. (mondeling)
Hein verklaart dat vanwege zijn gezondheid hij niet meer in staat is alle activiteiten te bezoeken. Vooral activiteiten op grote afstand worden een bezwaar. Ook zijn doofheid speelt hem parten, daarom heeft hij het technisch voorzitterschap van deze ALV overgedragen aan de secretaris.
- 06 Jaarverslag secretariaat 2014.
- Er zijn geen vragen of opmerkingen n.a.v. het verslag over 2014.
- De secretaris deelt mede dat op dit moment zich reeds 30 nieuwe leden hebben ingeschreven. Een hoopvol begin van dit kalenderjaar. Verder roept hij dojoleiders op te stimuleren dat clubleden spoedig lid worden van de NKR, zodat zij kunnen profiteren van de faciliteiten die lidmaatschap van de NKR biedt. Anderzijds heeft de NKR de contributie-inkomsten hard nodig om op hetzelfde niveau activiteiten te kunnen blijven organiseren zoals zij dit nu doet. De topsport subsidie van NOC*NSF is inmiddels gereduceerd tot nul. Het uitzenden van teams naar EK's en WK's moet gegarandeerd blijven zonder de individuele spelers op al te hoge kosten te jagen.
- 07 Financieel overzicht 2014 en begroting 2015.
- De penningmeester geeft een korte toelichting.
- Reiskosten EK 2014 is in de praktijk meer gebleken dan begroot.
- Vanaf komend jaar wordt de post 'Deelname kosten EKF' als aparte post opgenomen op de resultatenrekening. Reden hiervoor is dat organiserende landen bij EK's steeds vaker apart de deelname kosten in rekening brengen. Vroeger zat dit in het all-in-bedrag van de verblijfskosten.
- € 400,- jodo-topsport is door betreffende coach nog niet verantwoord. (Geconstateerd door kascommissie)
- Vanaf komend jaar zal de automatische incasso nog maar één keer per jaar plaatsvinden en wel in maart. Dit levert de penningmeester veel tijdswinst op.
- De ingang van nieuw lidmaatschap loopt vanaf heden per kwartaal. (zie nieuw inschrijfformulier) De data per wanneer men lid kan worden zijn: 1 januari, 1 april, 1 juli en 1 oktober.
- Gezien de bovengenoemde verandering is het verzoek vanaf heden uitsluitend nog het inschrijfformulier 2015 te gebruiken waarop deze veranderingen zijn doorgevoerd.
- Het inschrijfformulier zal aangevuld worden met de vraag of Zanshin digitaal ontvangen moet worden.
- De contributie zal met ingang van 2016 worden verhoogd met € 5,-.
- 08 Verslag kascommissie: Dana Boorsma en Hugo Roelofsen. (Joris Cornelissen: reserve)
- De kascommissie heeft op 25 februari 2015 de boeken over 2014 gecontroleerd. Er zijn geen zwaarwegende opmerkingen over de financiële stukken. Door toepassing van het gehanteerde kasstelsel is niet altijd helder te krijgen wat het resultaat is van een specifiek evenement. Dit is echter wel door de penningmeester voor belanghebbenden te specificeren. De commissie adviseert daarom de ALV de jaarstukken goed te keuren en het bestuur decharge te verlenen voor het gevoerde financiële beleid over het jaar 2014.
Benoeming nieuwe kascommissie: Dana Boorsma en Joris Cornelissen vormen de nieuwe kascommissie van volgend jaar. Op de vergadering is verzuimd een reserve lid te benoemen. Het bestuur zal indien noodzakelijk een reservelid rekruteren uit het ledenbestand.
- 09 Verslagen technische commissies. (kendo en iaido/jodo)
- Toevoeging Joeri (TC kendo): Niet in het verslag is opgenomen dat er een stijging te zien is bij het aantal deelnemers aan wedstrijden.
- Toevoeging Aad (TC iaido/jodo): De grote evenementen lopen goed qua deelnemersaantallen. Deelname Ishido-cup is gelijk gebleven. De CT's worden wat minder bezocht.
- Voorstel is voor jodo een kleiner deel van een hal te huren om kosten te besparen.
- De indruk is dat het verplaatsen van de CT iaido/jodo naar Amsterdam nadelig heeft gewerkt op de bezoekersaantallen. Door de CT iaido/jodo zal onderzocht worden of er voor een voordeliger tarief de CT terug kan keren naar Utrecht.
- 10 Verslag redactie Zanshin.
- Jack heeft geen toevoeging op zijn verslag.
- Wel wordt geconstateerd dat er op de website en in Zanshin niet altijd eenduidigheid is over waar een activiteit wordt gehouden. Dit moet beter worden gecoördineerd. Aad is eindverantwoordelijk voor de planning van de zalen en zal erop toezien dat de informatie naar Zanshin en de website up-to-date en correct is.
- Voorstel van Jeroen Meijer om Zanshin uitsluitend digitaal te

verzenden, tenzij uitdrukkelijk door leden wordt aangegeven Zanshin op papier te willen ontvangen. Doel hiervan is te komen tot een aanmerkelijke kosten besparing voor de uitgaven van de NKR.

- Besloten wordt een transitieperiode in te stellen en Zanshin aan iedereen nog twee keer op papier toe te zenden, mits niet is aangegeven Zanshin digitaal te willen ontvangen. Motivatie hiervoor is dat we 'groener' willen worden en kosten willen besparen. Bij de mensen waarvan we geen mailadres hebben blijven we Zanshin per post toesturen. In de komende periode proberen we de mailadressen up-to-date te krijgen. Bij inschrijving van nieuwe leden wordt gevraagd hoe zij Zanshin willen ontvangen. Deze vraag wordt toegevoegd op het inschrijfformulier. Dojoleiders krijgen een lijst van hun leden die lid zijn van de NKR met het verzoek de juiste mailadressen te controleren en door te geven. In de eerstvolgende twee Zanshin komt een prominent artikel over dit onderwerp. Tenslotte proberen we ook andere digitale media in te zetten om het voornemen om Zanshin uitsluitend digitaal te verspreiden kenbaar te maken.

11 Verkiezing bestuursleden: Aftredend is Koos van Hattum. Koos is herkiesbaar. Er zijn geen tegenkandidaten. Koos wordt herkozen als secretaris.

12 Planning evenementen seizoen 2015/2016:
NK Kendo (nov) – Joeri vraagt Amersfoort weer om het NK te organiseren. Locatie is centraal gelegen en uitstekend bevallen.
- Edo-cup (mei) – Suirankan i.s.m. dojo uit het noorden. Locatie Zwolle.
- NK Kendo kyu/team (juni) – Fumetsu, Rotterdam
- NK iaido/jodo (april/mei) – Renbukan, Eindhoven. Met eerste optie voor 2017 Kodokan, Rotterdam.
- Iijima-cup (/maart) en Ishido-cup (januari) worden door een vaste groep mensen georganiseerd.

13 50-jarig bestaan NKR 2016
- André heeft met Louis besproken het Zomerseminar Kendo en het Zomerseminar iaido/Jodo te combineren. De enige locatie die daarvoor geschikt lijkt is Sporthallen Zuid in Amsterdam. Het evenement wordt over meerdere dagen uitgespreid, maar wel met een centraal jubileumfeest halverwege, waaraan mensen kunnen deelnemen en kunnen worden uitgenodigd van alle disciplines. Organisatiecomité wordt gevormd door de huidige organisatoren van de aparte seminars.

14 Korte aandachtspunten:
- website: de site wordt flexibeler en sneller gemaakt. Jeroen Meijer wordt officieel de tweede webmaster en krijgt de zorg voor het kendo-gedeelte van de site. Zijn naam wordt opgenomen in de lijst van medewerkers en vermeld in Zanshin. Ook zal hij zich bezighouden met een lay-out die beter past bij wat wij willen uitstralen en meer van deze tijd is.
- dojoleidersdag kendo: de opkomst bij de dojoleidersdag kendo in september valt tegen. In de toekomst zullen de dojoleiders persoonlijk een uitnodiging ontvangen. Overigens moet het begrip dojoleider ruim genomen worden. Het is bedoeld voor iedereen die op één of andere manier betrokken is bij het lesgeven in

zijn/haar dojo.

- nieuw inschrijfformulier (zie Zanshin) Toegevoegd wordt de keuze Zanshin digitaal of per post te ontvangen.

- mini-documentaire NL Kendo-team: Koos geeft uitleg over de documentaire die wordt gemaakt over het NL Kendo Team in de aanloop naar en tijdens de WK in Japan. Doel is promotie te maken voor kendo in Nederland en deze documentaire uit te laten zenden op één van onze nationale zenders. Hiervoor zijn contacten gelegd met mensen die ingang hebben bij publieke en commerciële zenders. De NKR heeft hier een bedrag voor begroot en ook de Federatie Oosterse Gevechtskunsten (FOG) heeft een bedrag van € 2000,- toegezegd. Voorts zijn de documentairemakers bezig subsidie te verwerven.

15 W.v.t.t.k:

- Ishido-cup: In 2018 is de 20ste editie van de Ishido-cup. De organisatoren willen dit groots vieren met een 4-daags evenement zoals dat bij het 10-jarig bestaan is georganiseerd. Ishido heeft reeds toegezegd aanwezig te willen zijn. Formule is: 1 dag seminar jodo; 1 dag wedstrijden jodo; 1 dag seminar iaido, 1 dag wedstrijden iaido. Verzoek van de organisatoren is een eigen website te bouwen met een eigen domeinnaam. Kosten van hosting komen ten laste van de begroting van het evenement. (ishido.cup.eu) Vraag is nog even of het handig/wenselijk is een eigen bankrekening voor de organisatie van dit evenement te openen. Doel hiervan is de penningmeester te ontlasten. Voorwaarde is wel dat er een accurate, overdraagbare en sluitende boekhouding gevoerd wordt. Overwogen wordt in 2016 hiermee al te gaan proefdraaien. Het bestuur gaat dit voorstel bekijken en komt hierop terug met betrokkenen.

16 Rondvraag:

- André: Zijn er dojo die kyu-examens lager dan 1e kyu afnemen? In een enkele dojo is dit het geval. Zij gebruiken hiervoor verenigingsdiploma's. De NKR heeft geen diploma's hiervoor beschikbaar.
- Aad heeft geconstateerd dat namen van leden niet eenduidig worden gebruikt. Met name komt dit voor bij leden vanuit het buitenland. Oplossing is een inschrijfformulier dat digitaal kan worden ingevuld vanaf de website, waarna het uitgeprint en ondertekend kan worden. (een geschreven handtekening is noodzakelijk) Vervolgens kan het formulier per post of in gescand naar de secretaris worden verstuurd. Dit moet technisch mogelijk zijn en wordt onderzocht door de webmasters.
- Joke: De Zeelandiahoeve, de locatie waar de teamtrainingen kendo worden gehouden, wordt vanaf april verbouwd. We krijgen een vervangende locatie toegewezen. (Noord Ammerweg)
- Om de eigenbijdrage van de deelnemers aan de WK Kendo (€ 500,) te bekostigen zijn de teamleden een crowd-funding gestart. Op dit moment zit men op 68% van het beoogde bedrag. Als de limiet niet wordt gehaald gaat dit bedrag verloren. Dus daarom doet Joeri een oproep dit initiatief te ondersteunen en het idee wijd te verspreiden.

17 Sluiting.

Om ongeveer 15:30 uur geeft Koos het woord terug aan Hein, die met dank aan allen de vergadering sluit.

Kendo Selfie: jouw re-engineering programma

Tijdens het schrijven van dit stukje zitten we in de aanloop naar de WK Kendo in Japan. Niet dat we erop stuklopen, maar de voordelen van “re-engineering” van het eigen lichaam komen wel weer boven als ronduit nuttig voor mij. Tijd om er eens een stukje aan te wijden.

Top atleten stoppen doorgaans na een bepaalde leeftijd, omdat ze niet meer kunnen meekomen met de andere, getalenteerde, “jonkies”. Bij de martiale kunsten is het echter zo dat het doorleren en groeien nooit stopt. De echte meesters kegelen de fysiek-onaantastbare, jonge goden alsnog met één hand op de rug door elkaar en worden sterker met het verstrijken van de tijd. Hmmmmm.

Grote kans dat jij ook gehoord hebt van “life long Kendo”, evenals het begeleidende verhaal dat de vermindering van de fysieke capaciteiten ruimschoots wordt gecompenseerd door de toegenomen ervaring en inzichten. Grote kans dat je ook Kendo grootheden kent die inderdaad op hoge(re) leeftijd nog steeds zeer krachtig zijn tot “onverslaanbaar”, al zijn hun huidige fysieke capaciteiten aanmerkelijk minder dan toen zij “jong” waren, zo leert Youtube ons.

Je hebt deze grootheden misschien afgedaan als “ze zijn gewoon goed” of “ze trainen al zo lang”. Daarmee doe je ze echter tekort, want dat “goed zijn” komt echt niet van langer-dan-jij-airmiles-sparen. Daar zit doordacht, hard werk in.

Zoals je wellicht inmiddels begrijpt is dit stukje niet over het “hoe” van het vergaren en toepassen van “toegenomen ervaring en inzichten” die dan de gezochte compensatie geven voor verminderd fysiek vermogen. Ik wil het juist hebben over het fysieke deel dat daar altijd mee verbonden is en blijft. Dat fysieke stuk blijft, helaas, de toegang tot het gebruiken van “The Force”. Zelfs Star Wars benadrukt dat, dus.... need I say more?!

In mijn optiek wordt er in Nederland nogal eens verkeerd omgegaan met de fysieke eisen van Kendo en worden de effecten die er dan uitkomen niet begrepen, laat staan geaccepteerd. Ieder zomer seminar krijgen we dit zijdelings ook nog eens mee, als je er een beetje op let.

Dat is jammer, want het kan anders, levert meer op en vereist echt geen omwenteling van het leven zoals je dat nu kent. Als er al iets verandert, is het een toename in plezier, gemak en vaardigheden in ruil voor slechts een beperkt stukje hoogwaardig, fysiek werk. Het kost je nog wel veel moeite, zij het wellicht op een iets andere manier dan je denkt, maar is een redelijke “must” in mijn optiek om “life long Kendo” te doen en er uit te halen wat er in zit.

Ik denk dat ik mijzelf in de afgelopen 25 jaar 3 keer echt serieus heb moeten heruitvinden.

Toen ik 30 werd was er “iets” dat in enkele weken tijd 30% van mijn energie permanent wegnam. Bij het oefenen voor 6e dan bleek dat dit niet “gewoon” het doortrekken van de 4 en 5e dan zou kunnen worden. De 7e dan eisen leken mij onhaalbaar en een totaal elkaar uitsluiten van de gestelde eisen, vergeleken met

wat ik fysiek allemaal moest beheersen.

Iedere keer was het weer zwaarder en moeilijker en iedere keer was de opbrengst weer vele malen groter dan de kosten én de vooraf verwachte effecten. Ik zit nu in mijn 4e lus van re-engineering. Ik heb nieuwe problemen, nieuwe wensen en kan niet simpelweg “meer” toevoegen.

Dit is, meen ik, een essentieel onderdeel van iedere martiale kunst. Het is een integraal deel van jouw beoefening, zo durf ik te beweren. Het spreekt voor zich dat je hier mentale wilskracht voor nodig hebt en een drive; een visie. Die drive en visie zal voor een groot deel door de leraar geboden (kunnen) worden of aangevuld. Hij/zij kan een raamwerk geven dat een mix is van eisen, doelen en “dit mag nooit!” onderdelen. Je vult deze visie aan met eigen ambitie. Ik ga hier verder niet op in, maar weet dat ik het erken als een cruciale aanjager om jouw re-engineering te richten en te toetsen.

Re-engineering neemt nooit, echt nooit, de vorm aan van minder doen. Het is een verborgen luiheid als mensen beweren “efficiënt” of “strategisch” Kendo te doen, terwijl ze eigenlijk alleen maar.....minder doen. Re-engineering is ook niet het extra hard studeren op Kendo. Het is waar dat het Kendo systeem ongelukkig efficiënt is. Doe het dus “goed” en je zult beter zijn. De truc van re-engineering is juist om fysieke zaken “anders” te doen. Dat “anders” zal vrijwel zeker betekenen harder werken aan zaken die lastiger worden, nieuwe dingen te leren en te oefenen en daarna dit hele, veranderde setje weer tot één geheel smeden. Laat ik afsluiten met een korte beschrijving van mijn re-engineering in een notendop als een voorbeeld van wat ik bedoel.

Voor mijn 28e kon en mocht ik alles van mijn lichaam. Ziek zijn ging weg na uren en een blessure werd hersteld nog tijdens het oplopen. Toch waren er genoeg tekenen dat mijn onderrug een zwakke schakel was. Ik was daar snel vermoeid, had na-pijn (nee, is geen spier pijn) en ging enkele keren door mijn rug. Eerst waren dit spieren in de stress, later werden dit wervels die klem gingen zitten.

De eerst reactie was altijd negeren of alleen het symptoom laten herstellen; welkom de Chiropractor en de zoektocht naar een goede. Ik heb er een aantal gehad met wisselend succes.

Na een zeer ongelukkige val bij het zwembad op mijn 28e (daarom mag je daar dus nooit rennen?!) was het helemaal klaar. Permanente pijn tot ik, na mijn 30ste, op ochtenden gewend was aan opstaan met meteen naar rechts inzakken in de rug met bonus pijscheut. Zitten in een stoel deed pijn, als ik geen spanning hield op mijn onderrug. Dat gaat niet lang goed. Ik dacht al dat ik “einde” was; dit was oud worden...blijkbaar.....nu al.

Entree tijd voor “visie” en “wilskracht”, aangejaagd door Louis van wat er allemaal nog “beter” moest en wat hulp van de goden in de vorm van wat geluk. Ik vind een zeer goede Chiropractor die het perfect kan én geen zin heeft in symptoom bestrijding. Hij verwijst mij door naar een Sport Fysio centrum (zie Cura, in Hoofddorp, op internet, voor waar ik ben geweest).

Ik heb 3 sets bij Cura gedaan van ongeveer 4 maanden per set.

Een set is opbouwen in 1 week, intensief begeleid worden voor 6 tot 8 weken en dan na-ijlen 1 maand.

De eerste set pakte de onderrug aan en de opgelopen blessure van de val bij het zwembad. Geen massage, maar oefeningen om de core-stability te herstellen door mijn lichaam weer te leren en te oefenen hoe de spieren op de juiste manier gebruikt moesten worden. Let op, let echt op, dit is geen Chuck Norris set aan power oefeningen die niet gek genoeg kunnen zijn om maar sterk te worden en vrij van internet komen. Dit is een Fysio centrum waar top atleten trainen onder begeleiding van sport fysiotherapeuten. Er is geen “deze is ook gaaf!” insteek voor oefeningen. De Chiropractor had inmiddels de über-oorzaak gevonden van een domino effect aan fouten. De rechtervoet verloor bewegelijkheid. Dit leidde tot hele vreemde, maar subtiele, aanpassingen die mijn lichaam als reactie ging doorvoeren. De volgende domino van sequentieel vastslaan, naar mate de fout bleef: enkel, naar knie, naar heup, naar rechter schouderblad, naar schouder. Eindeffect was dat ik ook niet meer diep kon doorademen door het vastslaan van het schouderblad.

De tweede set was wederom gericht op de onderrug en voerde de oefeningen op aan diversiteit en intensiteit.

Toch was ik er nog niet vanaf. Mijn rechterknie deed pijn en mijn rechter schouder schoot helemaal vast. De schouder bleek door lang “reiken” met de arm voor de men slag te ver naar voren te zitten in de kom. Dit kwam door verslapping van de schouderbladspieren en het steeds naar voren gooien van armen met shinai 25 jaar lang. De knie bleek verkleeft bindweefsel te hebben, evenals een niet lekker bewegend “fibula kopje”. Dat laatste was één van de aanjagers van het vastslaan van de voet die niet door oefeningen konden worden bereikt. De knie en fibula konden met twee massages worden losgewerkt. Dit is ongetwijfeld iets dat ik wellicht jaarlijks zal laten doen. Voor de schouder ging ik een derde set in om de spieren in mijn schouderblad te trainen en weer te leren wat ik miste en hoe dit te combineren met Kendo. Hiervoor kwam ik bij een andere fysiotherapeut in hetzelfde centrum die gespecialiseerd was in schouders.

Deze drie sets hebben plaatsgevonden in een doorlooptijd van 5 jaar. De laatste set heb ik afgerond januari 2015. De tweede set 2 maanden voor mijn 7e dan examen. Ze waren in combinatie met bezoeken aan de Chiropractor die bleef corrigeren en kijken of de oefeningen structureel door mijn lichaam werden opgepakt en “begrepen”. Er was ook telefonisch contact tussen de Chiropractor en de Fysio, als ik bij de Fysio was, om zeker te stellen dat deze medici elkaar goed begrepen; hier vroeg ik ook zelf om. Ik ging tijdens een set, de intensieve periode, naar de Fysio voor oefensessies, om te leren het zelf te kunnen. Tijdens die aanleerperiode heb ik maanden achtereen gehad dat ik daar iedere dag om 07:00 op goede techno muziek sereen mijn oefeningen deed. Mijn 7e dan zou compleet onmogelijk zijn geweest zonder deze re-engineering aanpak.

Laatste vraag is dan wat dit allemaal kost.

Ik heb via mijn ziektekosten een budget per jaar voor Chiropractor en Fysio. Als ik kijk wat dit kost per maand, valt dat erg mee. Het is niet gratis, maar de premie is vele malen lager dan het

vergoedingsbudget dat ik koop. Dit alles is nu afgestemd op “preventief onderhoud”, maar stond op meer toen ik echt in de steigers zat. Ik moet opmerken dat de Chiropractor best duur is, dus een budget is snel op. De Fysio is echter verassend goedkoop, dus een budget loopt lang mee. Cliché, Cliché, maar als ik na 10 jaar pijn weer kan zitten zonder pijn en met Kendo weer kan gaan “jagen” zet dat dingen wel in perspectief.

Daarnaast, nu komt het, heb ik geïnvesteerd in wat excentrieke, yoga achtige fitness middelen omdat mijn oefeningen daarom vroegen. Iedere week, behalve als we TT hebben, train ik nog steeds in het weekeinde een uur om mijn oefeningen af te lopen. Soms mail ik met de fysio als ik een vraag heb, of meen dat een oefening zijn nut heeft verloren. Ik “werk” dus iedere week nog steeds aan mijn lichaamsbeheersing om daarna dan eens te gaan denken over efficiënt Kendo door het Kendo te bestuderen.

Zolang ik Kendo doe (en dat is geen vraag of discussie) horen die oefeningen erbij en is dat net zo hard Kendo training, misschien wel meer.

Dus, betaal uw prijs en wees vrij; iedereen kan teamleden fysiek uitdagen tot ver in de 50 en zelfs 60 (ik moet het even houden tot 45 nog). Re-engineer to make less more!!

Mark Herbold

Hitteproblemen bij kendo

INLEIDING

Kendo is een warme bezigheid. Zweeten hoort erbij, net als het opzoeken en verleggen van je eigen grenzen. Hoe ver kun je daarin gaan? Met het zomerseizoen voor de boeg wilden wij aandacht besteden aan oververhitting (hyperthermie) en uitdroging (dehydratie) bij kendo.

In Japan staat kendo op de eerste plaats als het gaat om oververhitting bij indoorsport. Honderden ziekenhuisopnames vinden per jaar plaats, met soms zelfs een dodelijke afloop. Er is altijd een eigen verantwoordelijkheid, maar ook de leraar/instructeur kan mogelijk aansprakelijk worden gesteld. Dus: wat kan er gebeuren, en wat kun je er aan doen?

WAT KAN ER GEBEUREN?

HITTEGERELATEERDE AANDOENINGEN

Als de temperatuurregulatie tekort schiet, bestaat gevaar op het ontstaan van oververhitting (hyperthermie).

Dit kan zich onder andere uiten in relatief milde verschijnselen als kramp, flauwvallen en hitte-uitputting (heat exhaustion), maar ook in ernstige hitteberoerte (heat stroke).

HITTE-UITPUTTING

Hitte-uitputting ontstaat door vocht- en/of zouttekort.

Vochttekort ontstaat door onvoldoende vochtopname bij inspanning in een warme omgeving en kan al aanwezig zijn voor een dorstgevoel ontstaat.

Zouttekort ontstaat als het water – en zoutverlies bij zweeten over een langere periode alleen wordt aangevuld met water.

Hitte-uitputting uit zich door o.a. een algemeen onwelbevinden en spierkrampen, moeheid, misselijkheid en braken, flauwvallen en hoofdpijn, meestal in combinatie met een sterke transpiratie. De lichaamstemperatuur is mogelijk matig verhoogd tot maximaal 40 graden.

HITTEBEROERTE

Hitteberoerte is een potentieel levensbedreigende aandoening waarvoor gespecialiseerde medische hulp en ziekenhuisopname noodzakelijk is.

Kenmerken van een hitteberoerte zijn:

- de lichaamstemperatuur is als gevolg van onvoldoende warmteafvoer bij hitte gestegen tot boven de 40 graden;
- er is sprake van een gestoord bewustzijn, variërend van coma, verwardheid tot gedragsveranderingen.
- de hartslag is versneld.
- mogelijk misselijkheid, braken en moeheid

Gezien de overlap tussen de symptomen is onderscheid tussen relatief milde en ernstige verschijnselen niet altijd gemakkelijk te maken!

HOE ONTSTAAN HITTEPROBLEMEN?

MECHANISME VAN WARMTEREGULATIE

Mensen moeten, net als alle warmbloedige dieren, hun lichaamstemperatuur constant houden. Bij inspanning produceren wij 15-

20 maal zoveel warmte dan in rust. Om die extra warmte weer af te voeren maakt het lichaam gebruik van diverse koelingsmechanismen:

- conductie (direkte geleiding van warmte)
- convectie (afstaan van warmte aan omgevende bewegende lucht)
- radiatie (uitstraling van warmte)
- evaporatie (warmteverlies door verdamping)

BELANGRIJKSTE KOELINGSTRATEGIE: VERDAMPEN VAN ZWEET

Tijdens inspanning is evaporatie (verdampen van zweet) de belangrijkste koelingsstrategie. Daarvoor moeten we zweeten en dat kan oplopen tot liters per uur, afhankelijk van o.a. inspanning, conditie, kleding, acclimatisatie, omgevingstemperatuur en luchtvochtigheid. Japans onderzoek vermeldt een verlies van 2-3 liter per uur tijdens kendotraining bij een omgevingstemperatuur van 30 graden. Er zijn grote individuele verschillen, afhankelijk van aanleg, fitheid en gewicht.

Een verlies van 1-2 % van het lichaamsgewicht als gevolg van transpiratie veroorzaakt al een vermindering van het prestatievermogen. Daarnaast verlies je met zweeten ook zout.

Bij een verhoogde luchtvochtigheid wordt evaporatie en daarmee een effectieve koeling beperkt. Dat kan samen met een verhoogde omgevingstemperatuur zorgen voor onvoldoende warmteafvoer!

Gelukkig zijn dit in Nederland zeldzame omstandigheden.

Daar staat tegenover dat het risico op hyperthermie bij kendo naast door de te leveren inspanning nog wordt vergroot door een aantal factoren:

RISICOFACTOREN BIJ KENDO

KLEDING

Keiko-gi en bogu zijn gemaakt om je te beschermen, niet om de temperatuurregulatie te bevorderen. Vrijwel het gehele lichaam is bedekt waardoor alle beschikbare koelingsmechanismen worden gehinderd. Bij een milde training onder milde omstandigheden is al gauw sprake van een vochtverlies van 0,6 à 1,3 l per persoon, met grote verschillen per persoon. Een uur trainen bij hoge temperaturen kan leiden tot een vochtverlies van 1,8 tot 3,4 liter. De gi is vaak dik, zodat de slagen van de shinai wat minder hard aankomen. Het gezicht is grotendeels afgesloten door de men, dus ook die ventilatiemogelijkheid is beperkt. Ook drinken wordt door de uitrusting bemoeilijkt.

TRAININGSVORM

De gebruikelijke manier om in twee doorschuivende rijen te trainen geeft in principe geen rustmomenten of gelegenheid om te drinken. Om de trainingspartner niet in de steek te laten bestaat de neiging langer door te gaan dan verantwoord is. De instructeur traint vaak zelf niet mee en draagt geen volledige bogu, waardoor het lastiger wordt de warmtebelasting in te schatten.

TRADITIE

Opzettelijk trainen in zware omstandigheden zonder te drinken om mentaal sterker te worden. (sommige zomer- en winterseminars zijn hierom bekend).

Drinken in de dojo is “not done” .

Daarnaast zijn er persoonlijke risicofactoren (deze lijst is uiteraard niet volledig) :

- ouderen
- kinderen
- overgewicht
- ongetraindheid
- een voorgeschiedenis met oververhitting
- alcoholgebruik
- medicatiegebruik
- voorgeschiedenis met een chronische ziekte

WAT MOET JE ER TEGEN DOEN?

BEHANDELING, CURATIEF

Preventie is de beste behandeling (zie hieronder)! Maar als er verschijnselen zijn die wijzen op hitte-uitputting is de eerste praktische aanpak gericht op afkoelen:

Rust, bogu af, kleren losmaken en laten drinken. Fris drinkwater uit de kraan helpt, ook door de lagere temperatuur van het drinkwater zelf, om te herstellen. Als het bewustzijn ongestoord is, er geen tekenen van uitdroging of braken zijn, is actief koelen is meestal niet nodig. Houd het slachtoffer onder observatie. Herstel is te verwachten na 2-3 uur. Roep bij onvoldoende herstel of verslechtering medische hulp in.

Mocht er verdenking bestaan op hitteberoerte, schakel dan met spoed medische hulp in.

Pas in afwachting van medisch personeel actieve koeling toe. Koelen kan plaatsvinden door ventilatie, water of ijspakkingen. Bij een verlaagd bewustzijn kan geen drinken worden toegediend.

Bij twijfel over hitte-uitputting of hitteberoerte bij het slachtoffer handelen als bij een hitteberoerte.

PREVENTIEF

Monitoren van de omstandigheden/kendoka

- Temperatuur en luchtvochtigheid bewaken. Open zo mogelijk ramen/deuren.
- Houd de leerlingen in de gaten: voelt de leerling zich niet goed, zwalkt hij/zij of valt hij/zij op de grond, kijk dan naar bewustzijn (hoe reageert hij/zij op vragen, schouder tikken, etc) en fysieke verschijnselen (bewustzijn, ademhaling, pols, huidskleur, lichaamstemperatuur, temperatuur van handen en voeten)
- Heb extra aandacht voor risicogroepen zoals bijv. jeugdige kendoka.

KLEDING

- Dragen van lichtere kleding (bijv een zomergi) bij warm weer.

TRAININGSVORM

- Vooraf: Drink voor de training een kwart tot een halve liter
- Trainingen inkorten, drinkpauzes inlassen. De geadviseerde hoeveelheid vocht is circa 1 liter/uur. Bij kortere trainingen volstaat water. Bij langere trainingen wordt een isotone (sport)drank aanbevolen. Hoeveelheid naar behoefte.
- Vraag om alertheid: “let op jezelf en elkaar!” Dit geldt voor de individuele kendoka, de trainingspartner en de instructeur.
- Boven een bepaalde temperatuur trainingsvorm aanpassen (bijv in groepjes van 3 i.p.v. 2). Of dat men bij het wisselen steeds enkele mensen tegelijk rust geeft, in plaats van iedereen tegelijk te laten trainen.

TRADITIE

- Men kan overwegen om te drinken d.m.v. rietjes. De men hoeft dan niet af. Om geen afbreuk te doen aan de etiquette van Kendo kun je een bepaalde plaats aanwijzen waar het is geoorloofd om op bepaalde momenten water te drinken.

TOT SLOT

Kendoka die op de grond vallen is geen aanbeveling voor de sport, laat staan als er schade is aan de persoon. Wees je bewust van je verantwoordelijkheid als leerling, maar ook als leraar.

Hoewel dit artikel met zorg is opgesteld, kunnen er geen claims aan worden ontleend.

Willem Riesenkamp
Jan-Paul Verwaard (arts)

Bronnen:

Hyperthermia in Kendo SAITO Makoto, Senshu University, Kendo archives, Japanese Academy of Budo
(http://www.budo.ac/kendo/kendo_archives_e/hyperthermia_2006/hyperthermia.htm)

WK Kendo gezien vanuit Canada

Vrij snel na het WK Kendo in Italië in 2012, verhuisde ik met mijn vriendin naar Montreal, Canada, en ging daar kendo trainen bij de McGill kendo dojo. Daar trof ik enkele leden van het Canadese kendoteam: Antoine Fortier en Tuan-Anh Hoang. Na een half jaar kwam ook teamlid Elliott Altilia uit Toronto bij dezelfde dojo trainen, omdat hij vanwege zijn studie naar Montreal verhuisde. In de volgende zomer voegde ook Carlos Chourio (Venezuelaanse team) zich bij de club.

Helaas raakte Antoine geblesseerd, maar Tuan-Anh en Elliott waren al snel druk bezig met de selectie voor het WK in Japan. Ook verschillende andere dojoleden, zoals Andrew Wong en Shawn Kim (mijn tip voor Team Canada 2018) wilden graag in aanmerking komen voor het Canadese team en de training werd langzaam aan steeds meer gericht op de selecties en belangrijke wedstrijden. Er werden extra trainingen georganiseerd, en McGill ging in Februari 2014 met een team naar Vancouver voor het Steveston toernooi en een aansluitende teamtraining. Tot grote vreugde van de kendoka in Quebec verhuisde afgelopen zomer de captain van het Braziliaanse team, Kenji Toida-sensei, naar Montreal. Onder zijn leiding werd er in de aanloop van het WK ook flink extra getraind in Montreal.

Door de grootte van Canada is het hier een stuk lastiger om regelmatig met alle team 'prospects' samen te trainen. Vanuit Montreal, dat in het oosten van Canada ligt, is het bijna net zo ver naar het in het westen gelegen Vancouver als naar Amsterdam. Het team en de trainingen zijn dan ook min of meer opgesplitst tussen oost en west, met in Vancouver manager Murao-sensei en in Toronto coach Raymond-sensei. Waarbij het nog steeds 6 uur rijden is als we naar de 'lokale' teamtraining in Toronto gaan!

Het selecteren van het Canadese team liet lang op zich wachten. Volgens sommigen was dit een beproefde techniek om te zorgen dat de motivatie om hard te trainen bij iedereen zo lang mogelijk aanwezig blijft, zo stoppen niet alle prospects met naar de team-training komen zodra bekend is dat ze niet gekozen zijn. Het was echter in de wandelgangen al wel te horen wie de favorieten zouden zijn en uiteindelijk waren er dan ook geen verrassingen in de teamsamenstelling.

Aangezien het WK dit jaar in Tokyo was, grepen vele kendoka dit aan als een excuus om hun landgenoten mentaal vanaf de tribune te ondersteunen. Via de Canadese bond werden de plaatskaarten voor het WK aangeschaft zodat iedereen samen zou zitten. Vanuit verschillende clubs werd er al vroeg besproken hoe en wanneer gereisd zou worden, waar men zou kunnen trainen en welk fantastische restaurants er wel niet bezocht zouden kunnen worden. Uiteindelijk waren er rond de 65 supporters uit Canada aanwezig.

Ik kwam samen met mijn vriendin een paar weken voor het WK naar Japan en heb onder andere Remco Vrolijk, een oud Sakura-Kai lid, opgezocht en een week lang een motortocht gemaakt over het eiland Kyushu.

Op het WK zelf heb ik erg genoten van de saamhorigheid onder de Canadese fans. Er was tijdens het toernooi van de mannen op vrijdag telkens één van de dames met het speelschema aanwezig om de toeschouwers aan te duiden wie er waar zou spelen, en dit werd de dag erna door één van de heren gedaan. Na afloop van de teamwedstrijden kwamen de teams naar de tribune om ons te bedanken voor alle support.

Ondertussen zat ik met mijn laptop op schoot de verschillende chats met geïnteresseerde stream-kijkers geïnformeerd te houden. Het is immers lastig om via de stream, onderbroken door reclames en geteisterd door internetproblemen) het overzicht te bewaren. Vaak vroegen mensen of X of Y al had gespeeld, of welk punt er zojuist was gescoord, of wat er precies aan de hand was met de gogi.

Ik moet zeggen dat het voor de organisatie volgens mij een heleboel werk is om de video streams te regelen. Alhoewel ze in Japan uiteraard ondertussen wel veel ervaring hebben met het uitzenden van kendorwedstrijden, zijn er toch al snel een half dozijn vrijwilligers zoet mee. Gelukkig werd de stream dan ook goed bezocht met duizenden kijkers.

Hopelijk is het voor het volgende WK mogelijk voor de organisatie om het speelschema, de scores én de stream te integreren in één webpagina.

Ondergetekende stelt zich hierbij ook graag kandidaat voor een perspas voor het WK in Korea, in ruil voor een constante stroom chatberichten naar het thuisfront.

Het zou ook kunnen dat jij die informatie helemaal niet nodig hebt, omdat je gezellig met je dojo-maatjes vanaf de tribune toekijkt terwijl het Nederlandse team live aan het aanmoedigen bent!

Simon Bruins

16e WK Kendo, Tokyo - Japan



De Voorbereidingen

De horrorverhalen van de voorbereidingsweek op de Tsukuba University (waar Nabeyama sensei vandaan komt) in 2006 voor het WK in Taiwan waren mij al talloze keren verteld. Hoewel het niveau van het toenmalige herenteam in die tijd lager was dan het huidige team, stelde het vooruitzicht om een week lang in elkaar geslagen te worden door jonge twintigers mij niet bepaald gerust.

Na een vliegreis van 11 uur en dan nog de bijkomende reis naar Tsukuba doken een paar diehards onder ons meteen de dojo in om hun jetlag weg te trainen. De universiteitsdojo was in verhouding vrij klein maar met een prachtige houten vloer, die je voelde "golven" als iemand aan de andere kant van zaal een

fumikomi maakte. Fenomenaal glad was het ook. Ondanks de natte doekjes aan de kant van de zaal om je voeten tijdelijk vochtig te maken voor meer grip, was het de eerste paar dagen letterlijk "Bambi on ice".

Bij aankomst op de universiteit zagen we dat het Amerikaanse team al aardig aan het meetrainen was met de Japanse studenten. Na ons zouden ook andere buitenlandse teams (bijv. Thailand, Hong Kong en de Finnen) de komende week arriveren. De meeste van ons waren al bekend met de manier van trainen van de studenten op de universiteit. Voor Sayo was alles min of meer hetzelfde als wat zij gewend was op de IBU-universiteit, Jouke heeft meerdere malen onder Nabeyama getraind, Werner, de coach en Guido waren in 2006 al geweest en voor de anderen was deze ervaring compleet nieuw.

De bedoeling van onze trip naar de universiteit was om vooral de



Eerste training na 11 uur vliegen en geen slaap. Ik ben moe. na 11 uur gevlogen te hebben en niet geslapen kwamen we in de ochtend rond 13.00 uur bij tsukuba university aan (in the dorm rooms verblijven we samen met de amerikanen).

Om 16.30 begon de training.

In de zaal alleen maar legendes. De huidige japanse kampioen, Team USA, enz.

Een hele zaal vol met Japanners die vanaf hun 4de kendo doen.

Wij hebben tot 19.00 uur getraind. Voor mij was dit super nieuw.

Ik heb nooit eerder in japan getraind.

Ik moest me aanpassen en niet gek worden omdat de jappanners 3 maal zo snel zijn. Timing en volledig vanuit links naar voren heeft me geholpen vandaag.

Heb tegen iedereen van het Amerikaanse team gevochten (ging goed!!!!). Team usa leek zich een beetje in te houden..

Morgen ochtend om 10 uur begint de volgende training.

Ze hebben voor ons meteen al kendorwedstrijden georganiseerd.

Ben blij dat we deze training gehad hebben vandaag. Het was zwaar, maar wacht maar tot morgen... na acht uur slaap.....

Rachid

jetlag weg te trainen, te wennen aan een andere omgeving en het tempo van Japans kendo. Alsof de wetenschap dat je naar één van de beste universiteiten op het kendo gebied gaat al niet intimiderend genoeg was, gaven de studenten ons niet bepaald een gevoel van welkom. Veel zaken waren onduidelijk, met name hoe en met wie je een jigeiko kunt doen. De Japanse senseis deden hun best het Nederlandse team te laten wennen aan hun routine maar het voelde eigenlijk alsof ik in de verkeerde dojo was gestapt en vooral hún routine verstoorde.

Wij verbleven op de campus van de universiteit. Elke ochtend was de dojo beschikbaar voor een eigen training o.l.v. Mark en Guido en in de avond trainden we mee met de Japanse studenten. Bij elke training liepen wij met onze spullen van onze dorm richting de dojo over een enorm gebied met een atletiek baan, tennisvelden en zwembaden. We zaten dus in een omgeving waar iedereen van vroeg in de ochtend tot laat in de avond met sport bezig was.

De avondtraining begon met een gezamenlijke warming-up die geleid werd door Yuya Takenouchi, de huidige All Japan-kampi-



oen. Op het moment dat de training begon duwden de eerstejaars ons op de juiste positie om een korte kihon te doen. Normaliter zou de vrije jigeiko daarna plaatsvinden, maar vanwege alle aanwezige buitenlandse teams organiseerden de studenten speciaal voor ons oefenshiais, waar wij tegen de studenten of tegen andere buitenlandse teams konden vechten. De eerste keer werden wij aardig de pan in gehakt tot grote onvrede van de coach. De tweede keer leek iets beter te gaan (er werden zowaar partijen gewonnen!), maar nog altijd met een ontevreden coach. Helaas zou dit tot aan het einde van de week zo blijven.

Een andere worsteling was om een jigeiko-partner te vinden. Omdat de studenten nauwelijks Engels spraken ontstond er veel verwarring tijdens de vrije jigeiko. Vaak dacht ik een partner gevonden te hebben, waarna zij vervolgens doodleuk weglieden met een ander om jigeiko te doen. Deze misverstanden veroorzaakten veel verontwaardiging en het idee dat men niet met je wilde knokken. Later bleek dat de eerstejaars niet met de buitenlandse teams mochten knokken. Reden is tot op heden onduidelijk.



Terugkijkend op de eerste week in Japan klopte de horrorverhalen ten delen. Ja, we kwamen niet eens in de buurt van het niveau van de studenten (behalve Sayo), zowel technisch als inhoudelijk. Grootste probleem was vooral omdat wij niet ons "eigen ding" konden doen. Hoewel de coach ons dagelijks hierop hamerde ondervond ik factoren zoals jetlag, vermoeidheid, irritaties, ander ritme, gladde vloer en het gevoel dat ik aan "iets" moest voldoen, dusdanig verstorend dat ik tijdens deze week geen idee had waar ik mee bezig was. Of ik het leuk heb gehad op Tsukuba? Weet ik...niet. Of ik er wat aan heb gehad op het WK zelf, weet ik ook niet. Maar om dit te mogen meemaken was een hele eer en zeker interessant. Veel stof tot nadenken en genoeg inspiratie voor ná het WK. Geen spijt!

Seekee Chung

Mijn voorbereiding voor de wereldkampioenschappen begon al redelijk vroeg. In de lente toen de gashuku op IBU begon, besefte ik pas dat het echt steeds dichterbij kwam.

Dit betekende elke dag ongeveer 5 uur kendo training, plus in de



ochtend hardlopen. Ik begreep ook dat dit de voorwaarden zouden zijn voor een eventuele deelname aan het individuele Kanto-regiotoernooi. Slechts 15 van de 45 meisjes zouden hier aan mee kunnen doen.

Omdat dit mijn laatste jaar op de IBU is en mijn laatste kans, moest en zou ik uitgekozen worden om aan dit toernooi mee te kunnen doen, wat ook zou beslissen of ik mee zou kunnen doen aan de All Japan Students. Daarnaast is het natuurlijk een goede voorbereiding voor de WKC.

Nadat de lente-gashuku voorbij was bezocht mijn broer Jouke de IBU als zijn voorbereiding voor het WKC. Het was fijn om hem bij mij te hebben tijdens deze periode. Vlak na zijn aankomst kreeg ik een geweldige verkoudheid wat later bronchitis bleek te zijn. Het vervelende was dat ik de trainingen niet wilde missen omdat het de periode was vlak voor de bekendmaking van de mensen die mee zouden doen aan het Kanto-regiotoernooi. Uiteindelijk werd ik door de sensei naar huis gestuurd om uit te zieken. Toen ik mijn naam hoorde op de dag van de bekendmaking kon mijn dag niet meer stuk! Ik vond het erg leuk dat Jouke op dat

moment erbij was.

De trainingen tot aan het toernooi waren echt hel. De middagtrainingen voor de meisjes duurden op een gegeven moment van half 5 tot tussen half 8 uur en half 9. Letterlijk bloed, zweet en tranen. Degenen die niet mee mochten doen aan het toernooi moesten dezelfde ellende doorstaan. Opgeven en smoesjes werden niet geaccepteerd. Je doet mee aan het toernooi voor jezelf, maar ook voor de meisjes die niet meedoen. Jouke was inmiddels al vertrokken naar Tsukuba om daar zijn laatste weken door te brengen. Ik zelf ging een dag van te voren van het toernooi naar Tokio. We aten die avond Yakimiku (wie verzint het, een dag voor een toernooi...) wat traditie was van de IBU kendo club.



Op het Kanto-toernooi had ik de eerste ronde binnen no time gewonnen, wat extra zenuwen opwekte. Na een shiai dat eigenlijk té goed gaat, is de kans groot dat de volgende juist niet zo goed gaat. En dat bleek ook het geval te zijn. Ik had mijn tegenstander in het begin goed onder controle maar na een tijdje wist ik gewoon niet meer hoe ik een ippon op haar moest scoren. Ik deed vervolgens iets stoms: ik sloeg kote van onderen waarna zij een men sloeg. Dat was al genoeg na een lange encho. Ik was zo teleurgesteld in mezelf. Het was geen tegenstander van wie ik hoefde te verliezen. Ik was er kapot van omdat dit de eerste en laatste keer was dat ik aan dit toernooi mee kon doen. Hierna had ik nog veel moeite om de knop om te draaien en mij te focussen op de WKC. Drie dagen na het kanto-regiotoernooi



Vandaag training en oefenwedstrijden gedaan met Ijima Sensei van 13.00 -16.00

Je merkt dat iedereen nu tegen een blokkade komt van vermoeidheid en jezelf moet pushen tot de max. De coaches hebben vandaag ook per persoon aanwijzingen gegeven. Dit zodat we volgende week als team kunnen pieken..

Met mijn aanwijzingen probeer ik mezelf te pushen om de juiste configuratie te vinden en het beste uit mezelf te halen. Dit is het moment waar topsporters ook tegenaan lopen: Jezelf maximaal mentaal en fysiek pushen.

Vandaag afgesloten met een sayonara-party met 5 landen die verblijven bij Tsukuba en meedoen met de wereldkampioenschappen.

Usa, Finland, Thailand, Hong Kong, en Nederland.

Ik moet eerlijk zeggen.

Ik heb het niet makkelijk. Dit is net wat anders dan de wk en ek die ik hiervoor heb meegemaakt.

De coach heeft in zijn speech wel aangegeven dat hij vind dat ik het goed doe hier.

Morgen hebben we in de ochtend om 08.30 weer training en vervolgens om 17.00 uur training.

Zin om een pak slaag te geven.....

Rachid



moest ik alweer Katsuura verlaten om naar Tsukuba te gaan om mij daar voor te bereiden met het Nederlands team. Ik had er op dat moment eerlijk gezegd nog niet zoveel zin in maar toen ik er eenmaal was, besepte ik weer hoe erg ik deze mensen gemist had. Het voelde als thuis, ook al zaten we in een dormitory met een stel luidruchtige Argentijnse judodames. De trainingen op de Tsukuba university waren wat minder zwaar dan dat ik gewend was op IBU maar dat was juist wel fijn zo vlak voor de WKC. We deden ook oefenshiai tegen de studenten en een paar van ons wisten zowaar te winnen! Dat was goed voor het zelfvertrouwen. Helaas ging het bij sommigen niet zo goed. Er waren wat emotionele en mentaal zware momenten voor een paar teamleden tijdens deze week in Tsukuba. Gelukkig ging het wel bergopwaarts en waren we in topvorm toen we aankwamen in de Olympic Centre waar wij verbleven in Tokio.

We zijn aangekomen bij het Olympic Center.
Ik heb geen wifi hier. Wel een prive kamer met bad....
Vandaag 1,5 uur vrije tijd gekregen. In Yugigo park (grootste/ mooiste park van tokyo) rondgehangen.
Mega veel landen aanwezig! Overal vlaggen en promotie voor het wk.
Morgen, voor de training, gaan we naar een tempel om een soort van zegen te krijgen.

Rachid

Zo zie je maar weer dat bij kendo niet alleen de fysieke maar ook de mentale staat belangrijk is. De vrouw van Nabeyama sensei, Natsuko-san, vertelde mij dat tijdens een shiai, 60% aan je zelfvertrouwen ligt of je kan winnen. En dat merk ik iedere keer weer. Bij mij zou dit best zelfs 70% kunnen zijn. Ik heb dit jaar mijn persoonlijke doel kunnen bereiken: ik heb mogen knokken tegen de uiteindelijke wereldkampioene Mizuki Matsumoto. Mijn volgende doel is "bij de beste vier te komen". Maar ik zal daar nog hard voor moeten knokken. Eerst maar eens mijn titel verdedigen op de komende EKC in Macedonië!

Sayo van der Woude

Het Toernooi

Het klinkt nog steeds te mooi om waar te zijn: bij de laatste 8 eindigen op het WK in Japan. Het was in ieder geval absoluut niet wat ik had verwacht aan het begin van de dag. De voorbereiding op de Universiteit van Tsukuba vond ik erg zwaar en daardoor ging ik overal aan ging twijfelen. Dus ik ging alles behalve zelfverzekerd de shiai in. Maar als ik nu terug kijk, dan denk ik dat ik toch meer van Tsukuba heb opgestoken dan ik in eerste instantie dacht.



En dat ik heb onderschat hoeveel de ervaring van voorgaande EK's en WK's meewegen na 10 jaar meedraaien in het Nederlands team. Of misschien waren de Japanse goden me gunstig gezind; soms moet je ook gewoon een beetje mazzel hebben.

Ik kan me niet zoveel herinneren van mijn partijen, maar al meteen in de eerste wedstrijd scoorde ik zo snel twee punten dat er een soort "flow" ontstond. Na afloop van de poules had ik





een moment om de video's terug te kijken en nog wat bij te stellen in slordigheden. Daarna kreeg ik wel er wel iedere keer een nieuwe tegenstander voor mijn neus, maar ik kon tegen allemaal mijn eigen spel blijven spelen. En toen stond ik ineens in de kwartfinale tegenover de uiteindelijke nummer twee van de wereld.

Deze Koreaanse dame was wel hele andere koek dan haar voorgangers. Achteraf, altijd makkelijk gezegd, had ik nog meer rekening moeten houden met haar speelstijl. Ze gaf me geen enkele ruimte om de overhand te krijgen zoals in de andere wedstrijden en ik wist dat ze ook van dichtbij heel gevaarlijk was. Mijn men was dus niet snel genoeg voor haar kaeshi-do. En niet lang daarna volgde een kote-aanval die ik dacht te kunnen overnemen. Maar toen was het tweede punt al gegeven. Heel jammer, maar ik kwam nog steeds met de grootst mogelijke glimlach het veld af. Net op tijd om Sayo haar kwartfinale te zien spelen. Helaas kwam zij niet voorbij haar Japanse tegenstander, maar het was een fantastische wedstrijd. Zo zaten er uiteindelijk twee Nederlandse dames bij de beste acht van de wereld. En het feest was helemaal compleet toen we ook beiden naar voren werden geroepen voor een Fighting Spirit Prijs. Enkele minuten daarna trilde de hele Budokan op haar grondvesten door een aardbeving, heel symbolisch. Het was de passende afsluiting voor een letterlijk en figuurlijk wereldschokkende ervaring.

Fleur Smout

The “Aftermath”

Mijn Japanse schoonfamilie (de oom van mijn man Patrick Toda) runnen een kleine tempel (www.takuzousuinari.com) in de wijk Bunkyo ku in Tokyo. Toen ik vroeg of goed was als wij met het Nederlands team een bezoek aan de tempel zouden brengen, waren ze meteen heel enthousiast. Zowel mijn oom als mijn neef hebben vroeger Kendo gedaan en dus ze begrijpen zij hoe belangrijk het WK is.

Ze boden daarom aan om speciaal voor ons een overwinningssceremonie in de tempel te houden. Dat is een ritueel dat tegenwoordig maar heel zelden nog wordt gedaan. Naast mijn oom en neef waren er nog 4 extra monniken aanwezig om op de verschil-

lende instrumenten te spelen. Er werd een ceremonieel vuur in de tempel gemaakt als symbool voor onze vechtlust. We mochten allemaal even de gloed van het vuur voelen en ons er door laten zegenen (zoals je met wierook doet). Tenslotte kregen we allemaal een handgeschreven omamori (Japans gebedsbriefje) die we in onze team-zekken moesten dragen. Na afloop hadden ze ook nog geregeld dat we met het hele team mochten lunchen bij een soba-restaurant dat al 400 jaar iedere dag een maaltijd aan de tempel schenkt. Dit soort ceremonies zijn normaal gesproken erg kostbaar, maar mijn familie wilde er absoluut niets van horen dat we ze zouden betalen. Als blijk van dank voor deze fantastische ervaring hebben we daarom een speciale oorkonde van de NKR overhandigd. En daar was mijn oom heel erg blij mee. Met dank aan Marinus de Rooij voor de prachtige vormgeving onder flink wat tijdsdruk. Ik ben de familie Toda zeer dankbaar voor al hun steun en betrokkenheid. Mede dankzij hen is dit een WK geweest om nooit meer te vergeten.

Fleur Smout

TENNOUCHI BIJ TROPISCHE TEMPERATUREN

Met veel verlangen heb ik maandenlang uitgekeken naar niet alleen het WK, maar ook mijn vakantie erna. Het plan: zo snel mogelijk naar de tropische eilandengroep rond Okinawa. Het plan werd geboren toen bleek dat één van de Tsukuba studenten van afgelopen zomer daar vandaan kwam. Op het WK spraken we af dat ik samen met twee Chinese gasten op de dinsdag na het WK door hem en zijn vader rondgeleid zou worden op Okinawa. Zo geschiedde; met zijn allen in een busje, de chauffeur was een vriend van zijn vader. Als echte Japanse toeristen werden we overal naartoe gereden, gingen we in hoog tempo langs alle bezienswaardigheden en werd er ook nog gesnorkeld. Het grootste deel van de tijd werd aan eten besteed; zoals ik al zei, net als echte Japanse toeristen. Aan het eind van de dag zaten we met zijn allen in een eettentje, waar het zoals overal rook naar hout en tatami, en we kregen alle lokale specialiteiten voor ons neus. Waaronder ook drank. De lokale rijstwijnen werd gemengd met water en ijs, er werd gediscussieerd over de verhouding water:drank waarbij de oudere generatie vond dat de jongere generatie niet scheutig genoeg was met de drank. Dit resulteerde in twee beschonken heren van 60+ jaar oud. En toen... toen bleek dat iedereen die rond de tafel zat kendo beoefende. Dat de twee oudere, beschonken heren elkaar al jaren kenden, door kendo. De vader van de student bleek zevende dan te zijn. Twee beschonken sensei. Bij de meer ervaren kendoka onder ons gaan nu de alarmbelletjes rinkelen. Dat kàn niet goed aflopen. De volgende ochtend zou mijn eerste uitslaapdag zijn van de vakantie. Na twee weken lang vroeg opstaan, van iemand anders te horen krijgen hoe laat je gaat eten, douchen, slapen, trainen... Na twee weken moe te zijn van trainen, van nieuwe indrukken, van voortdurend je best doen en een goede indruk willen maken... Ik was toe aan uitslapen.

De twee heren bepaalden dat we om negen uur gingen trainen. Maar...maar... ik had al mijn kendo spullen in Tokyo achtergelaten. Geen probleem! Dat was ook niet nodig. Een shinai kreeg ik,



de rest had ik niet eens nodig. Het zou basistraining worden, meer uitleg eigenlijk dan training. Ze wilden gewoon even de basis met ons doornemen. Ik slikte. Ik keek op mijn horloge en besepte me dat het al elf uur was en ik nog lang niet in mijn hotelkamer was. Ik voelde teleurstelling maar wist ook dat ik niet kon weigeren. Privés van twee van de betere kendoka, het was echt een eer dat ze het aanboden, en ontzettend lief. Natuurlijk telde ook mee dat ik wist dat iedereen in de kendowereid elkaar kent. Als ik nee zou zeggen zou ik niet alleen deze familie kwetsen en beledigen, maar ook zouden alle sensei die met hun verbonden zijn, weten dat ik nee had gezegd. Dus dat was echt geen optie en gelukkig kon ik dat in mijn teleurstelling en zorgen over het niet bij me hebben van een sportbeha toch al snel terzijde schuiven. Maar ik was wel bang wat me wachten stond.

De taxi was besteld, ik zat 's ochtends om half negen klaar om te gaan. Ik had maar vast de sportkleding aangetrokken die ik nog bij me had. Een korte broek en een shirt, handdoek en wat andere kleding had ik voor de zekerheid ook maar bij me gesto-

ken. Het weer van die ochtend: 30 graden en een luchtvochtigheid van meer dan 90%. De taxi bracht me bij de budôkan van Okinawa; van buiten zag het eruit als de budôkan van Tokyo maar dan stukken kleiner en slechter onderhouden. De student stond al op me te wachten. Binnen kochten we bij een auto-maat tickets voor kendo (ja... het bestaat!), deze leveren vervolgens in en we gaan naar de zaal. Deze blijkt prachtig! Helemaal van hout (alles), met aparte kamertjes erbij met tafels en tatami. De motodachi-pop wordt de vloer op gereden, de ventilatoren worden in positie gebracht als kanonnen, maar in plaats van me te doden, redden ze mijn leven. Want er is geen airco. Ik begin al te zweten terwijl ik alleen maar luister. Overigens is alleen de zevende danner; de andere oudere man, wiens idee dit allemaal was, is er niet. Het zou goed kunnen dat hij moet werken; het is immers woensdagochtend.

We beginnen bij de basis. Eerst ben ik nog erg gespannen en lukt tennouchi nog niet zo, maar later komt hij toch goed uit de verf. Mijn voetenwerk ook. Na wat slagen heen en weer en aanwijzingen die ik wel ken, maar door de zenuwen niet goed uitvoer, vindt de zevende danner het goed. Ik krijg nog wat aanwijzingen om mijn kendo voor mijn vijfde dan examen te perfectioneren (vraag het aan me als je wil weten wat). Dan is de Chinees aan de beurt. Hij traint pas drie jaar en dat is te zien, bovendien is hij erg gespannen. Ik zie het beeld dat ik in Nederland maar al te vaak zie: rechterhand, rechterarm, rechterschouder. Kracht, weinig techniek. En dan zie ik iets heel moois: in minder dan een uur en met allerlei verschillende manieren van uitleggen, krijgt hij tennouchi onder de knie. Zijn kendo ziet er aan het eind heel anders uit dan aan het begin. Het was een knap staaltje didactiek. Dus lezers: let op! Maar je hebt er nog steeds iemand anders bij nodig die weet hoe het eruit zou moeten zien.

- Ze laten hem met alleen zijn twee middelvingers en duim slaan. Als dit lukt, kun je het proberen te reproduceren met beide





handen. Deze methode werkt niet omdat het hem gewoonweg niet lukt om de slag te maken.

- Ze laten hem in de spiegel kijken, en doen voor hoe het moet. Door het verschil te zien tussen wat zij doen en wat hij doet, hopen ze dat hij het kan kopiëren. Dit lukt ook niet.
- Ze maken door zijn shinai vast te pakken, met zijn shinai de beweging die hij zou moeten maken, moet voelen. Het gaat al wat beter.
- Nu volgt er eentje die ik al ken: op de grond slaan met de shinai, en hem op laten stuiteren. Als je dit kunt, kan je tennouchi maar dan moet je het nog wel reproduceren in je slag. Hier zie ik ook wat vooruitgang. In het begin lukt het hem niet, uiteindelijk ontspant hij iets en gaat het beter.
- En dan eentje die ik zelf ooit moest doen omdat ik in het begin bang was dat ik mijn shinai zou laten vallen: de shinai weggoeien.

De sensei doet het een keer maar aan het gezicht van de Chinees is te zien dat hij het niets vindt. Hij doet het in elk geval niet na.

- En dan gaan ze echt met zijn tweeën aan de slag: ze laten zien welke baan zijn handen maken door er een shinai loodrecht op te houden. Hier moet je echt twee personen bij hebben: eentje die de handen en shinai beweegt, en eentje die de baan aangeeft. Ze gaan net zo lang door totdat hij het verschil heeft gezien en totdat hij weet hoe het zou moeten voelen. Ook hier zie ik vooruitgang.
- Bij kote-men: na de kote alleen de shinai omhoog laten stuiteren en dan alleen nog naar voren bewegen. Deze heb ik zelf ook uitgeprobeerd en die werkt prima, ook voor gevorderden. Hij doet hem als laatste en ook hier zie ik weer vooruitgang. Tussendoor laten ze hem steeds slagen maken om te kijken of ze er al zijn. De ene uitleg werkt bij deze jongen beter dan de andere, maar aan het eind van de les kan hij het. Nog niet heel soepel natuurlijk, maar hij doet het! En ik ben verrekke blij dat ik gekomen ben. Niet alleen weet ik nu zeker dat ik qua techniek klaar ben voor mijn vijfde dan, maar ook dat ik nu ook nog beter les zal kunnen gaan geven. Druipend van het zweet realiseer ik me hoe dankbaar ik ben voor mijn bijzondere kendo connecties, de ego-check die ik weer eens heb gekregen, de discipline die ik heb gekregen door kendo en... voor de douche die zich naast de zaal bevindt.

Marije Wouters

Jodo Villingen 2015

Bij de Jodo Taikai, waar de gehele Europese top aanwezig was, gehouden op 5 Juni 2015 in Villingen, Duitsland, werden door Nederlandse deelnemers de volgende resultaten behaald:

Mudan 3e plaats Kees Bartels van Kendokai Den Haag
 Nidan 1e plaats Piotr Kukla van Kendokai Den Haag
 Sandan 1e plaats Elise Heijboer van Kiryoku Zoetermeer
 Sandan 3e plaats Veronica Rijke, Zwitserland
 Rokudan 3e plaats gedeeld door Jef Heuvelmans en Aad van de Wijngaart
 Voorwaar een prima resultaat in dit sterke Europese deelnemersveld.

Verder slaagde Piotr Kukla voor zijn 2e dan Jodo.

Allen van harte gefeliciteerd!

Johan van de Broek





Himawari Seminar

Nederlandse Stichting Shinkage ryu

ZNKR-iaido dag 5 augustus

Matsuoka Yoshitaka sensei
8e dan kyoshi

Kinomoto Miyuki sensei
8e dan kyoshi

Aad van de Wijngaart sensei
7e dan renshi

René van Amersfoort sensei
7e dan renshi



Programma 5 augustus

9:00 – 9:30	Registratie
9:30 – 13:00	ZNKR iaido
13:00 – 14:00	Lunch
14:00 – 17:00	ZNKR iaido

Dojo

Broos Gerssenzaal
Keerderberg 21
3453 RD De Meern

Registratie & Kosten

In aanloop naar het zomerseminar in Stevenage (UK) organiseert de NSSr een trainingsdag geheel gewijd aan ZNKR-iaido, waarvoor wij u van harte uitnodigen. De training zal onder leiding zijn van Matsuoka sensei en Kinomoto sensei, geassisteerd door de Nederlandse 7e dan sensei Aad van de Wijngaard en René van Amersfoort.

Aanmelden voor deze fantastische trainingsmogelijkheid kan **tot 22 juli 2015** via de [website](#) of mail uw gegevens naar Stan Engelen: secretaris@shinkageryu.nl
Kosten voor de ZNKR-dag bedragen **€ 55,-** inclusief lunch. Uw inschrijving is definitief zodra het te betalen bedrag is ontvangen op rekeningnummer NL70 RABO 0151 9203 89 t.n.v. Nederlandse Stichting Shinkage ryu te Nieuwegein.
Het seminar is toegankelijk voor iedereen die de 12 ZNKR kata kent (mee kan doen).
Voor meer info, zie www.shinkageryu.nl

Sayonara Party

Alle deelnemers zijn woensdagavond ook van harte welkom op onze BBQ.
Graag bij inschrijving aangeven of je komt! Deelname **€ 25,-**
Locatie: Van Lenneplan 16, te Amersfoort.

De reis van de zeven samoerai van Kendo Kai Den Haag



Bij Kendo Kai Den Haag proberen we elke paar jaar Ishido sensei te bezoeken om te trainen in zijn dojo. Dit jaar gingen zeven iaidoka mee op deze reis. Aad sensei leidde de groep op haar tocht, net als Kambei Shimada in de film 'De zeven samoerai'.

Voor wie het niet weten: de vlucht naar Japan duurt een uur of twaalf. We zouden arriveren rond elf uur 's ochtends. Dat betekent dat we aan boord moesten slapen (wat onmogelijk is) om geen zware jetlag op te lopen. Toen we eindelijk aankwamen op het vliegveld Narita reisden we meteen door naar Kawasaki in de prefectuur Kanagawa, waar zowel de dojo van Ishido sensei als ons hotel waren.

Het eerste wat je opvalt in Japan – naast het in vergelijking met Nederland prachtige weer – is hoe efficiënt en ordelijk het openbaar vervoer is. Ja, het is een overvol land en in het begin kan het nogal overweldigend zijn als je een station binnenloopt, vanwege de tsunami van mensen. Maar gelukkig zijn de borden zowel in het Engels als in het Japans (soms ook in het Koreaans en Chinees) en kun je vrij gemakkelijk je weg vinden. Als de borden je niet wijzer maken en je iemand om hulp vraagt, merk je meteen de gastvrijheid van de Japanners. Zelfs als ze je niet begrijpen, zullen ze hun best doen om je te helpen. Desnoods brengen ze je zelf naar je bestemming.



In deze tijd van het jaar hadden we het geluk dat we de kersenvbomen (sakura) in volle bloei zagen. Toeristen en locals poseerden gretig voor de bomen om mooi op de foto te komen, en dat kun je ze absoluut niet kwalijk nemen. De bloesems zijn een subtiele tint roze, die fraai contrasteert met de donkere schors. Als er een zuchtje wind is, zweven de bloesemblaadjes door de lucht: een surrealistische, magische ervaring.

Maar ik dwaal af. Het voornaamste doel van ons verblijf was trainen bij Ishido sensei. De training begon om tien uur 's ochtends. Gelukkig zaten we vlakbij de dojo, dus konden we wat slapen. Na een snel ontbijt in het hotel gingen we naar de bus. Ik kan iedereen een Suica Pass van harte aanbevelen. Dat is een soort OV-chipkaart, maar met meer voordelen: je kunt er zelfs mee betalen in sommige restaurants!

Na aankomst in de dojo vallen twee dingen meteen op. Ten eerste de prachtige shinzen, met een enorme, vier meter lange yari en een opvallend kabukimasker van Hannya, gemaakt door een van Ishido senseis leerlingen. Ten tweede de omvang. Misschien zijn iaidoka in Nederland wat verwend doordat er niet veel echte dojo's zijn: de meeste clubs huring gymzalen, waar genoeg plek is voor iedereen. In Japan schijnen echte dojo's veel gebruikelijker te zijn, en die bieden niet veel ruimte.

Tijdens de week dat we in de dojo trainten, ben ik de beperkte ruimte echter gaan waarderen. Ze leert je een heel belangrijke les: bewust zijn van je omgeving. Want als je je omdraait kan er iemand recht voor je staan. Natuurlijk leert iaido op zich je ook bewustzijn, maar van een meer conceptuele dan praktische aard. Ik zal het er maar niet over hebben dat op hetzelfde moment drie andere dojo's (allemaal uit China) ook op bezoek waren bij Ishido sensei! Dus de dojo was zelden leeg en we moesten bij toerbeurt werken.

Zelfs zonder de andere clubs moesten we roteren wanneer de gewone leerlingen van Ishido sensei kwamen. Dat hoeft geen slechte zaak te zijn: ten eerste kun je even pauzeren, maar belangrijker is dat je anderen bezig kunt zien. Vooral wanneer een van die anderen een nanadan is die Morishima Kazuki heet: hij is een van Ishido's topleerlingen en meervoudig finalist bij de Japanse kampioenschappen.

Wat achtergrondinformatie over Morishima: hij begon te trainen in Ishido's dojo in zijn vroege tienerjaren en is nu midden veertig. Toen wij er waren had hij een blessure aan zijn rechterarm, maar let op: blessure of niet, als Morishima iaido doet stop je om te kijken. Zijn aanwezigheid op de vloer kan niemand negeren, ook niet de andere gevorderde nanadans die er waren! Je probeert je gezicht in de plooi te houden, maar uiteindelijk kun je een glimlach niet onderdrukken, omdat je hoopt dat je misschien ooit ook zo goed wordt. Het zal geen verrassing zijn dat hij amper een maand later een van de jongste hachidans van Japan werd: hij haalde het examen bij zijn eerste poging.

De training is doorgaans in de vorm van vrij oefenen, waarbij Ishido sensei of zijn zoon (een godan) rondwandelen om aanwij-



zingen te geven. Iets heel bijzonder aan Ishido senseis manier van lesgeven is zijn grenzeloze creativiteit. Soms laat hij je tsuki's geven in een rol karton, of je zwaard in een kartonnen koker steken om het zwaard in het lichaam te simuleren; zijn ideeën zijn eindeloos. De lessen worden er leuker door, en ik denk dat dat belangrijk is. Vooral als sommige mensen het veel te serieus nemen: uiteindelijk is iedereen er om te leren, en het is prettig om te leren op verschillende manieren.

Ik moet hier vermelden dat we niet elke avondtraining meededen. De dojo is haast altijd vol, dus vertelde Ishido sensei ons wanneer we het beste langs konden komen. De rest van de tijd konden we sightseeën! Tokio is een minuut of dertig per trein,



wat het makkelijk maakte om er naartoe te gaan. Het is een immense stad, met een enorm netwerk van metro's! Als je dacht dat het lijnennet van Amsterdam of Rotterdam verwarrend was, kijk dan maar eens naar dat van Tokio:

We konden Senso-ji bezoeken, de Shinto-schrijn in Asakusa (in het noordoosten van Tokio). Het mooie van Asakusa is dat het van alles wat heeft: stadsleven, shoppen en traditie. Het was de perfecte plek om te bekijken, omdat we nauwelijks tijd hadden voor sightseeën. Het was ook de perfecte plek om souvenirs te kopen, en dan heb ik het niet over goedkope kitsch: in Asakusa kun je het echte spul kopen, van omamori (talismannen voor geluk, gezondheid en andere zaken) tot keukenmessen van tamahagane. Dat is hetzelfde staal als gebruikt wordt voor zwaarden!

We gingen ook naar Akihabara, het tech-center van Tokio. Als je ooit iets zoekt op anime- of gundam-gebied, dan moet je daar zijn. Uiteraard ook voor gadgets. Maar voor mij was het hoogtepunt in Akihabara niet de winkels, maar de plek waar we dineerden

We gingen naar een ramen-zaak (geloof ik) maar het interessante was dat je moest bestellen via een automaat. Dat wil zeggen: je gooit er geld in en selecteert het eten en de drankjes die je wilt. De automaat print een ticket uit; dat geef je aan de ober en vervolgens brengt hij je je eten. Het efficiënte van dit systeem is dat je niet hoeft te wachten op de menukaarten, wachten op de ober, en uitleggen aan de ober wat je wilt; en de ober hoeft zich niet met geld bezig te houden. Dus je eet en gaat weer weg: easy. Het probleem was echter dat we geen Japans kunnen lezen. Er stonden wel kleine plaatjes op de automaat, maar... toen we eenmaal zagen wat we besteld hadden, zaten we allemaal te schateren. Hoe dan ook, het mooiste was het verrassingseffect. Het bracht ons aan het lachen, we hadden plezier, en na het eten zaten we echt vol.

Je kunt je ook voorstellen dat budo-artikelen veel goedkoper zijn dan wanneer je ze bestelt vanuit Europa. Daar hebben we goed gebruik van gemaakt! In Kawasaki was een kleine winkel met een heel uitgebreid assortiment. Ze hadden alles, van hoge kwaliteit en tegen heel concurrerende prijzen, vooral nadat Ishido sensei ze gebeld had om korting voor ons te regelen! Als je gewend bent aan Europese prijzen is het moeilijk voor te stellen hoe de prijzen in Japan zijn. Een hakama bijvoorbeeld, die in Europa waarschijnlijk honderd euro zou kosten, ging weg voor zo'n 5.300 yen (een euro of vijftig). Als ik geld had, zou ik het waarschijnlijk allemaal daar uitgeven...

Baur Murza

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 'papieren 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.

Nieuwe Dojo

In Amersfoort is een nieuwe Dojo geopend onder de vleugels van Holland Jikiden Kan.

Er wordt les gegeven door Jolanda van der Veer en Liam Myers.

Adres: Spinepad 10, 3822DT, Amersfoort.

Ad van Es

Nieuwe leden tot Juni 2015

Naam	Dojo	Iaido	Jodo	Kendo
Travmicek Ondrej	Renshinjuku	Nee	Nee	Ja
Dolder Andreas	van denYushinkan	Ja	Nee	Nee
Toxopeus Tim	Kendo Leeuwarden	Nee	Nee	Ja
Vliert Alex	Mokuseikan	Ja	Nee	Ja
Houten Bayu	Yushinkan	Ja	Nee	Nee
Jagemath Bob	Kodokan	Ja	Nee	Nee
Philippi Jasper	Kendo Kai Den haag	Nee	Nee	Ja
Werff Antoinette	Kendo Kai Den Haag	Nee	Ja	Nee
Çirak Hüccet	Kendo Kai Den Haag	Ja	Nee	Nee
Kruitwagen Rutger	Yushinkan	Ja	Nee	Nee
Rozendaal Stacey	Kendo Kai Suzuki	Nee	Nee	Ja
Ezaru Dragos	Kendo Kai Suzuki	Nee	Nee	Ja
Stempels Kees	Kodokan	Ja	Nee	Nee
MacNeil Tim	Kendo Kai Den Haag	Nee	Ja	Ja
Hart Jan	Kendo Kai Den Haag	Ja	Nee	Ja
Hordijk Martijn	Shinsei Ryu	Ja	Ja	Ja
Geest Mick	Shinsei Ryu	Ja	Ja	Ja
Walker Bob	Shinseiryu	Ja	Ja	Ja
Roos Chris	Kendo Kai Higashi	Ja	Nee	Ja
Mulder Remco	Kendo Kai Den Haag	Ja	Nee	Nee
Garcia Poupariña Gino	Ren Bu Kan	Nee	Nee	Ja
Wesseling Joost	Mokuseikan	Nee	Nee	Ja
Tjong A Hung Nadiv	Fumetsu	Nee	Nee	Ja
Suzuki	Kendo Kai Suzuki	Nee	Nee	Ja
Stolp Edwin	Holland Jikiden Kan	Ja	Nee	Nee
Keltjens Vincent	Ren Bu Kan	Nee	Nee	Ja
Ankersmit Jarno	Kendo Kai Higashi	Nee	Nee	Ja
Veen Vincent	Ren Bu Kan	Nee	Nee	Ja
Zuniga Lorena	Kendo Kai Den Haag	Ja	Nee	Ja
Stumpf Dietmar	Kendo Leeuwarden	Nee	Nee	Ja
Beekman Reno	Dojo Kaizen	Nee	Nee	Ja
Bunt Jeroen	Shin Bu Kan	Nee	Nee	Ja
Korzynek Martyna	Kendo Kai Higashi	Nee	Nee	Ja
Hoeven Erik	Ren Shin Juku	Nee	Nee	Ja
Bosari Soesanto	Fumetsu	Nee	Nee	Ja
Suarez Inti	Yushinkan	Ja	Nee	Nee
Bokdam Ronald	Shinbukan	Nee	Nee	Ja
Hamelink-van Rij Karen	Ikiru	Ja	Nee	Nee
Jordan-van de Wetering Yvonne		Ja	Nee	Nee
Zomer Ralf	Shunpukan	Ja	Nee	Ja
Engelbrecht Stephanie	Kendo Kai Higashi	Ja	Nee	Ja
Tjon-Kon-Fat Suraya	Kendo Kai Den Haag	Nee	Nee	Ja

N.K.R. Activiteiten 2015-2016

2015

	Iaido/ Jodo	Locatie	Kendo	Locatie
zo 9 aug	Zomerseminar jo/iai BKA	Stevenage		
14 t/m 16 aug			Kendo seminar	Sporthallen Zuid
di 18 aug	Teamtraining jodo 20 - 22 uur	Zoetermeer		
29 en 30 aug			Teamtraining 10.30 - 13 uur	Zeelandia
zo 30 aug	Examens jo/iai 1-kyu - 3-dan	Voorburg		
5 en 6 sep			Teamtraining 10.30 - 13 uur	Zeelandia
vr 11 sep	Teamtraining jodo 20 - 22 uur	Den Bosch		
12 en 13 sep	Teamtraining jodo 10 - 18 uur	Den Bosch		
zo 13 sep	CT jodo/iaido 10 - 17 uur	Amsterdam	Dojoleidersdag 11- 16 uur	Zeelandia
zo 20 sep	EK jodo (Zweden)		Fumetsucup	Vlaardingen
zo 27 sep	Teamtraining iaido 10 - 13 uur	Utrecht		
26 en 27 sep			Teamtraining 10.30 - 13 uur	Zeelandia
zo 4 okt	CT jodo/iaido 10 - 17 uur	Amsterdam		
	Teamtraining iaido 10 - 13 uur	Utrecht		
zo 11 okt	Teamtraining iaido 10 - 13 uur	Utrecht	CT Kendo + beginners 11 - 14 uur	Amsterdam
zo 18 okt	Teamtraining iaido 10 - 13 uur	Utrecht		
24 en 25 okt			Teamtraining 10.30 - 13 uur	Zeelandia en Marathon
zo 25 okt	EK iaido (Duitsland)			
zo 1 nov				
zo 8 nov	CT jodo/iaido 10 - 17 uur	Amsterdam	NK Senioren, Junioren en Dames	Amersfoort
13 t/m 15 nov	Jodo-koryu-seminar	Utrecht	Teamtraining 10.30 - 13 uur	Zeelandia
zo 22 nov				
zo 29 nov	Mudantoernooi en scheidsrechterseminar iaido	Zoetermeer	CT kendo + examen 11 - 16 uur	Amsterdam
zo 6 dec				
zo 13 dec	CT jodo/iaido 10 - 17 uur	Amsterdam		
19 en 20 dec			Teamtraining 10.30 - 13 uur	Zeelandia
zo 20 dec	Nakakura	Brussel	Nakakura	Brussel
zo 27 dec				

2016

zo 3 jan				
zo 10 jan			CT Kendo + beginners 11 - 14 uur	Meppel/Zwolle
zo 17 jan				
16 en 17 jan	Ishido Cup		Teamtraining 10.30 - 13 uur	Zeelandia
zo 24 jan			WWW toernooi	Duitsland
zo 31 jan		Sporthal Zuilen (Utrecht)		
zo 7 feb			Scheidsrechter Brussel	Brussel
zo 14 feb	CT jodo/iaido 10 - 17 uur	Amsterdam		
13 en 14 feb			Teamtraining 10.30 - 13 uur	Zeelandia
zo 28 feb				
5 en 6 mrt			Iijimacup	Amsterdam
12 en 13 mrt			Teamtraining 10.30 - 13 uur	Zeelandia
zo 20 mrt	ALV + kata	Amsterdam	ALV + kata	Amsterdam
zo 27 mrt				
zo 3 apr			CT Kendo + wedstrijden 11.00 - 16.00	Amsterdam
zo 10 apr				
9 en 10 apr			Teamtraining 10.30 - 13 uur	Zeelandia
17 apr ???	NK jodo/iaido	Eindhoven	Edo Cup ???	Meppel/Zwolle
21 t/m 24 apr			EK kendo	Macedonië
zo 1 mei				
zo 8 mei			CT Kendo + examens 11 - 16.00 uur	Amsterdam
zo 15 mei				
zo 22 mei	CT jodo/iaido 10 - 17 uur	Amsterdam		
21 en 22 mei			Teamtraining 10.30 - 13 uur	Zeelandia
zo 29 mei				
zo 5 jun	Seminar jo/iai Villingen		NK Kyu Teams	Vlaardingen
zo 12 jun	CT jodo/iaido 10 - 17 uur	Amsterdam		
18 en 19 jun			Teamtraining 10.30 - 13 uur	Zeelandia
zo 26 jun				
zo 3 jul	Muso Shinden Ryu-seminar KKDH			
zo 10 jul				
16 en 17 jul			Teamtraining 10.30 - 13 uur	Zeelandia

Deze agenda is een voorlopige agenda onder voorbehoud van beschikbaarheid van zalen.

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.