

2016.3

残心

ZANSHIN

KENDO | IAIDO | JODO

periodiek: 35e jaargang n° 3
issn 1385-4321



Nederlandse
Kendo
Renmei

オランダ剣道連盟

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 Gevechtkunsten. Website: www.nkr.nl

Voorzitter:

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

Secretaris:

JOKE DE JONG
Overlandenweg 32
7951 KL Staphorst
tel. 0522-253871 / 06-22803878
e-mail joke.dejong.t@gmail.com

Penningmeester:

Elise Heijboer
Molièreweg 669
3076 GE Rotterdam
tel. 06-18110144
e-mail: e.heijboer@nkr.nl

Technische-/wedstrijdzaken algemeen:

Vice Voorzitter:

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

Bestuurslid:

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

Adreswijzigingen:

JOKE DE JONG
joke.dejong.t@gmail.com

Ledenadministratie:

Secretariaat: JOKE DE JONG (zie boven)
Het lidmaatschap van de N.K.R. loopt per kalenderjaar. De contributie voor 2016 is vastgesteld op € 65 voor senioren en € 32,50 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 Rotterdam.

IBAN: NL42INGB0003223156
BIC code: INGBNL2A

COMMISSIELEDEN:

Technische zaken iaido/jodo:

AAD VAN DE WIJNGAART
tel. 071-5225198
e-mail: aad@aadvandewijngaart.nl

ANDRÉ SCHIEBROEK

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

Technische zaken kendo

VACATURE

JORIS CORNELISSEN

tel. 06-30741024
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: meijeroen@gmail.com

administrator EKF-website

JORIS CORNELISSEN
tel. 06-30741024
e-mail: joris_cornelissen@yahoo.co.uk

Zanshin

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

Deadlines kopij:

2016/4: 1 december 2016
2017/1: 1 februari 2017
2017/2: 1 juni 2017

Public Relations en Advertenties/Sponsoring:

Vacature

Coach Nederlands Kendo Team

MARK HERBOLD
Tel.: 023-5574166
e-mail: mark.herbold@atos.net
Guido Minnaert
Tel.: 06-20519170
guido@nederkendo.com
Manager: WERNER KARNADI
TEL.: 06-25082208
fluffytrick@hotmail.com

Coach/manager Nederlands Iaido team

Cees van der Zee
076-5874035

Manager Nederlands Jodo team

Elise Heijboer
Tel.: 06-18110144
eliseheijboer@outlook.com

Contactpersoon Opleidingen L.M.A.

(Leraar Martial Arts)
Anne-Marie ten Broeke
e-mail: lma@nkr.nl

Half oktober, en terwijl ik dit schrijf is de temperatuur nog van dien aard dat ik de warme trui nog in de kast heb hangen...

Een lange zomer, met veel kendo-, jodo en iaido activiteiten is het geweest. Met als hoogtepunt natuurlijk het 50-jarig bestaan/NKR-seminar.

Vijftig jaar, een halve eeuw. In die vijftig jaar zijn we een eind gekomen.

Van een paar beginners, Mudansha, tot een stapel Rokudan, een handvol Nana-dan en één Hachidan.

Wat zal de komende vijftig jaar ons brengen? Vast nog meer Rokudan, nog meer Nanadan en wie weet nog een paar Hachidan?

Eigenlijk niet zo belangrijk.

Wat belangrijk is, is dat we naar mijn idee, een redelijk bloeiende vereniging zijn.

Bijna elk weekend organiseren we wel iets "landelijks"; een kendo-toernooi, centrale training, team-training, noem maar op.

En dan mogen we het ook nog eens op ons gemak nabeleven via de Zanshin!

Veel leesplezier!

Jack Tacke
redactie Zanshin

In dit nummer

Van de Voorzitter	3
van de Bestuursstaf	5
Budo principes	6
Jikiden Stages	7
Herintreders	8
Jodo teamtrainingen	10
Diepgang in Budo	13
Ishidocup 2017	14
EK jodo	15
Uitvoeren, niet uitzitten	16
varia	18
Agenda	achterpagina

Van de Voorzitter

Het zal u niet verbazen dat ik in deze bijdrage in Zanshin uitgebreid ga terugblikken op ons Jubileum Evenement. Want wat was het een fantastische gebeurtenis. Seminars geleid door toptleraren. Deelname records die zijn gebroken en een party met opnieuw veel deelnemers en tal van prominente gasten. Het was een groots evenement en een diepe buiging voor de organisatoren en alle anderen die op één of andere manier een bijdrage hebben geleverd.

Ik heb het in mijn speech tijdens de party al gedaan, maar wil ook op deze plek nogmaals de tomeloze inzet van André Schiebroek en Jo Pieters noemen. Zij zijn de drijvende krachten geweest die al meer dan een jaar bezig waren met de organisatie. Het reserveren en het plannen van de zalen, het reserveren van het hotel en het regelen van de party en de catering, het bouwen van de website met het bijbehorende administratie- en registratiesysteem, de registratie tijdens het seminar zelf, de opvang en het vervoer van de leraren en nog tal van andere zaken die nu eenmaal achter de schermen plaatsvinden. Zeker moet ook Jack Tacke genoemd worden. Hij heeft gezorgd voor het ontwerp en het printen van het jubileum boekje. En natuurlijk mijn medebestuurders. In de aanloop naar dit jubileum hebben zij meegedacht en op financieel en secretariael gebied hun bijdrage geleverd.

Het bestuur was zeer vereerd met de aanwezigheid van een aantal gasten. Om te beginnen de aanwezigheid van de Japanse ambassadeur, de heer Inomata, die het predicaat ere-voorzitterschap uitreikte aan onze oud-voorzitter en erelid Hein Odinot. Hans de Wekker, voorzitter van de Kyudo Renmei Nederland. Dieter Hauck, vice-voorzitter van de EKF en Henk Verschuur, voorzitter van de Federatie Oosterse Gevechtskunsten. De laatste schonk de NKR een prachtige Japanse antieke schildering van Koi karpers. Ik heb Henk Verschuur gevraagd iets over de geschiedenis en de symboliek van deze afbeelding op papier te zetten. Ik kom hier graag in een volgende Zanshin op terug.



Een ander punt dat ik in dit stukje wil aanroeren is het Nederlandse shogo-systeem. In enkele ons omringende landen heeft men een eigen shogo-systeem ingevoerd. Naast het dangraden systeem dat voornamelijk gebaseerd is op technische vaardigheden, bestaat in Japan het shogo-systeem. Voor diegenen die van deze term niet op de hoogte zijn: het shogo-systeem is gebaseerd op lesgevende vaardigheden en hogere morele waarden. Aspecten die daarbij ook om de hoek kunnen komen zijn het optreden als shinpan, deelnemen aan examen-jury's en een algemene inzet voor het verbeteren en verbreiden van kendo, iaido of jodo. We hebben gemeend dat Nederland hierin niet kan achterblijven, omdat je, tijdens seminars, in examen jury's of bij het scheidsrechteren scheve situaties kunt krijgen. We denken hier een transparante formule voor gevonden te hebben. De LMA (Leraar Martial Arts)-opleiding gaat hierin een belangrijke rol spelen.

De volgende voorwaarden zijn geformuleerd:

- Leden van de NKR mogen het verzoek doen renshi te worden, één jaar na het behalen van zesde dan. Voor kyoshi twee jaar na het behalen van 7e dan.
 - Om kyoshi te kunnen worden dient men eerst renshi te zijn.
 - Zowel voor renshi als voor kyoshi, is het bezitten van het LMA diploma niveau 3 een vereiste.
 - Het verzoek dient schriftelijk gedaan te worden aan het adres van de voorzitter, vergezeld van een CV met daarin relevante prestaties en activiteiten.
 - De renshi of kyoshi graad zal toegekend worden als het bestuur overtuigd is van de kwalificaties, geformuleerd in artikel 7 van de EKF Grading Rules: "outstanding personal qualities and similar achievements especially in teaching and administration."
- De bovengenoemde voorwaarden zijn inmiddels naar de EKF gestuurd en we wachten op dit moment op goedkeuring. Nadrukkelijk hebben we als voorwaarde opgenomen, het bezitten van het LMA-diploma niveau 3. We willen stimuleren dat er in Nederland goed les wordt gegeven en dat naast technische vaardigheden, een brede didactische en pedagogische kennis noodzakelijk is. Daarnaast is het een objectief en transparant aspect bij de beoordeling om een shogo-graad toe te kennen. Uiteraard staat het iedereen vrij om, als hij of zij aan de voorwaarden voldoet, een shogo-examen in Japan aan te vragen. De renshi-graad is een graad die vanuit Nederland kan worden verkregen door het schrijven van een kort essay in het Japans of in het Engels. Naast nog een aantal andere formaliteiten is ook de goedkeuring en het advies van de NKR-voorzitter nodig. Het kyoshi-examen is een examen dat alleen in Japan zelf kan worden afgelegd. Ook is het leveren van een CV en een goedkeuring en advies van de voorzitter een vereiste.

NIEUWE LMA NIVEAU 3 DIPLOMA'S

NKR-leraren die op een eerder moment een LMA diploma hebben verworven zijn afgelopen jaar in de gelegenheid gesteld hun 'oude' LMA-diploma te laten omzetten naar een diploma dat valt onder de nieuwe voorwaarden, gesteld door het ministerie van VWS. (Kwalificatiestructuur Sport 2012)

Op de website van de FOG is het lerarenregister in te zien en is ook uitleg te vinden over de LMA-opleiding. De diploma's zijn in mijn bezit en ik zal ze binnenkort aan iedereen doen toekomen.

Op het moment van dit schrijven is de EK jodo in volle gang. Van Elise heb ik zojuist bericht gekregen dat het NL team derde is geworden en dat er individueel tweemaal een derde plaats is behaald. Maarten Peereboom in de shodan klasse en Elise in de sandan categorie. Baukje Weber heeft de fighting spirit prijs gewonnen in de mudan categorie. In november staat de EK iaido op de rol. Ik wens de Nederlandse deelnemers en shinpan veel succes!

ANTON KEMMERLING OVERLEDEN

Helaas moet ik dit stukje afsluiten met een triest bericht. Successen vieren is fijn, maar er gebeuren nu eenmaal ook minder prettige dingen in het leven en het is goed om daar ook bij stil te staan. Enige tijd geleden ontving ik het bericht van Willem

Riesenkamp, dat op 19 augustus Anton Kemmerling is overleden. Anton was één van de deelnemers aan de historische centrale training, 42 jaar geleden, in Harderwijk en heeft daarna, samen met Jan Snakenborg, Shin Bu Kan in Groningen opgezet. Met veel enthousiasme is hij zich gaan interesseren voor kendo en later ook iaido en jodo. Vele jaren is hij de drijvende kracht geweest bij Shin Bu Kan. We wensen zijn familie veel sterkte bij het dragen van dit verlies.

Koos van Hattum
Voorzitter

In Memoriam Anton Kemmerling



daarom nauwelijks meer kennen, heeft hij wel zijn stempel op de club gedrukt, een stempel dat tot op de dag van vandaag voortduurt.

Bijvoorbeeld het motto van de club: "Het is geen schande om langzaam voorwaarts te gaan, een schande is het, stil te blijven staan." is van hem afkomstig.

Ik vond hem altijd recht door zee, heel taai en gedreven. En met een zachte kant naar zijn medemens, hij had humor en stond voor anderen klaar.

Praten/op de borst kloppen was niet zijn ding, luisteren wel en daden ook.

Twee jaar geleden, bij het 40-jarig bestaan van Shin Bu Kan heeft hij nog een praatje gehouden voor de toen aanwezige leerlingen.

De club is zijn oprichter verloren. Ik denk met warmte en plezier aan hem terug.

Anton, dank je wel voor de goede jaren.

Willem Riesenkamp,
oudleerling van Anton.
21 augustus 2016

Op 19 augustus jongstleden is één van de oprichters van Shin Bu Kan in Groningen, Anton Kemmerling overleden. Anton was 67 jaar.

42 jaar geleden heeft hij na een Centrale Training in Harderwijk het kendo in Groningen opgezet, in eerste instantie samen met Jan Snakenborg. Ook de kendoclub in Meppel is toen ontstaan. Met volharding en interesse is hij zich gaan verdiepen in kendo, en later ook in jodo en iaido. Daarvoor beoefende hij al lange tijd judo en jiu-jitsu. In al deze takken van budo ontwikkelde hij zich en heeft hij ook les gegeven.

Vanuit het niets heeft hij eraan gewerkt om tussen 1974 en ongeveer eind jaren tachtig het Kendo/ Shin Bu Kan op te bouwen.

Hoewel de meeste huidige leerlingen van Shin Bu Kan hem



Van de bestuurstafel

Op moment van schrijven is het nieuwe seizoen weer begonnen en opgestart. De eerste Kendowedstrijd Fumetsucup zit er alweer op met een mooi aantal inschrijvingen van 15 teams.

EK JODO 2016

En net bereikte ons bericht uit Magglingen Zwitserland dat tijdens de Europese Kampioenschappen Jodo door Nederland zeer mooie resultaten zijn behaald.

Het Jodo team werd derde en 2 derde prijzen voor Maarten Peereboom in de shodan categorie en Elise Boer in de sandan categorie. Baukje Weber behaalde een fighting spirit prijs. Van harte gefeliciteerd met het behaalde resultaat. Ongetwijfeld staat er meer in deze Zanshin van de deelnemers.

JUBILEUM SEMINAR

Uiteraard blikken we terug op het afgelopen seminar ter gelegenheid van het 50 jarig bestaan van de NKR. Met voor alle 3 disciplines een record aantal deelnemers. Alles is zeer goed verlopen en ook hier een woord van dank aan Jo Pieters, die tijdens het seminar alles regelde rond de inschrijvingen / betalingen etc. Uiteraard zullen we jullie op de hoogte houden van het resultaat als alles verwerkt is.

De examenkandidaten die geslaagd zijn feliciteren wij van harte. Voor kendo was het de eerste keer, dat er een vijfde dan examen mogelijk was. Wij gaan ervan uit, dat ook volgend jaar dit weer mogelijk zal zijn. Indien mogelijk zullen we in Zanshin een overzicht van het jubileumboekje plaatsen. Ook werden de tasjes met logo door alle deelnemers zeer gewaardeerd. Tijdens de jubileumparty bij het Novotel werd Hein in het zonnetje gezet en werd er goed gebruik gemaakt van de dansvloer.

BESTUURSVERGADERING

Het bestuur kwam op 26 juni bijeen en natuurlijk werden hier de laatste punten besproken voor het seminar. Het in te voeren Shogo systeem werd besproken, zie ook het voorwoord van Koos. Dit ligt nu ter goedkeuring bij de EKF. De volgende bestuursvergadering is maandag 24 oktober.

AGENDA

De zalen in Amsterdam zijn toegewezen in de zomervakantie.

Op www.nkr.nl onder onze Agenda staat de meest actuele agenda en ook op de achterkant van Zanshin.

Ik wil hier wel een aantal belangrijke wijzigingen in de vorige gepubliceerde agenda noemen:

lijmacup 2017 wordt gehouden op 18 en 19 maart. Op de zondag zijn dan in hal 2 ook de CT iaido/jodo.

Het EK Kendo 2017 te Hongarije is verschoven van het weekend van 13 – 16 april naar het weekend van 12 – 14 mei 2017.

Door de verschuiving van het EK kan de EDO cup gewoon op 9 april in Zwolle gehouden worden. In verband met de verschuiving van het EK zijn ook een aantal teamtrainingen Kendo veranderd in 2017. Kijk hiervoor ook goed naar de agenda in deze Zanshin en op de site.

WISSELING COACH KENDO

Mark Herbold, die vanaf 2004 coach was van het Kendo team heeft laten weten, dat hij met deze functie wil stoppen en het

stokje graag overdraagt aan Guido Minnaert met wie hij de laatste jaren al veel samenwerkte en die afgelopen jaar al als coach mee is geweest naar Macedonië. Wij bedanken Mark hartelijk voor zijn inzet, hij heeft mooie resultaten behaald de afgelopen jaren en Guido wensen wij veel succes.

E-MAILADRESSEN

Tenslotte nog weer een oproep om een correct mailadressenbestand te krijgen, zowel van de verschillende dojoleiders, lesgevers als van de leden. Is je mailadres veranderd en heb je dit nog niet doorgegeven, dan graag even een berichtje naar mij: joke.dejong.t@gmail.com.

DOJOLEIDERSDAG KENDO

Op 18 september jl. was Louis Vitalis bereid gevonden om deze dag les te geven. De aanwezigen kregen uitleg hoe je het beste bepaalde technieken aan kunt leren. Ook werd er uitgebreid aandacht besteed aan kata. Deze dag waren 7 dojo's vertegenwoordigd en van 11 mensen was een bericht van verhindering ontvangen. Had je hier bij willen zijn en heb je via mail geen uitnodiging ontvangen, dan ontvang ik graag een berichtje.

*Joke de Jong
secretaris*

Budo principes

Dit is het tweede deel van een serie artikelen over budo principes. Het eerste deel verscheen in Zanshin van juni 2016 waarbij Muga mushin, Metsuke en Junanshin werden behandeld.

Zoals de meeste mensen weten komt de term budo (bu ~ gevecht, do ~ de manier, de weg) oorspronkelijk uit Japan. In de vroege middeleeuwen werden vele jutsu (~ kunst) beoefend. In de verschillende jutsu-vormen kwam het gevecht in de eerste plaats zoals in aiki jutsu (een voorloper van aikido) ken (~ zwaard) jutsu, hojo jutsu (kunst van het binden) of het meer bekende ju jutsu.

In tegenstelling tot in jutsu, zijn in budo moraliteit, discipline en ethische aspecten het meest belangrijk. Een veel diepgaander studie dus !

Er zijn tal van principes van toepassing in de verschillende budo. De gebruikswaarde van deze principes is, ondanks eeuwen van evolutie van vechten, trainen en denken over budo, onbetwist. Budo principes worden veelal intuïtief toegepast en zijn vaak niet eenvoudig te verklaren of uit te leggen. Je moet er mee werken om ze werkelijk te kunnen begrijpen. In de meeste budo scholen worden deze principes wel toegepast maar veelal onbewust.

Hier zijn enkele van de meest belangrijke budo principes in willekeurige volgorde:

Muga mushin	Zanshin	Ma-ai	Yoyu	Kan ken
Metsuke	Kiai	Ri-ai	Shisei	Fudoshin
Junanshin	Kime	Sei to do	Misogi	Shu ha ri

Sommige van deze concepten zijn wellicht bekend, andere misschien niet. In een serie van vijf artikelen zal ik trachten ze uit te leggen en toe te lichten.



ZANSHIN
(~ EEN TOTALE STAAT VAN PARAATHEID)

Het concept van zanshin heeft eigenlijk enkele van de voorgaande en later te behandelen principes in zich, zoals bijvoorbeeld kiai, metsuke, muga mushin, shisei en kime. Een parate houding is meer dan alleen de armen omhoog brengen, waar het soms aan de buitenkant wel op lijkt. Neen, zanshin is een totale staat van ook innerlijke paraatheid en bewustzijn waarbij je geheel bent gefixeerd op de tegenstander(s) of het doel. Dit moet het geval zijn na het uitvoeren van een verdedigingstechniek of het lossen van een pijl. Goed toegepast geeft zanshin een beeld van krachtig optreden en een sterke aanwezigheid die ook voor toeschouwers bijna fysiek voelbaar is. De geestelijke en lichamelijke energie blijven als het ware 'in de lucht hangen'.



KIAI
(KI ~ GEEST, AI ~ HARMONIE)

Een meer bekend concept in deze rij en zoals zo vaak met Japans, eigenlijk is er geen goed sluitende vertaling voorhanden. Iets als een uitbarsting van energie. Kiai kan hoorbaar maar ook geluidloos worden uitgevoerd. Bij iaido en kyudo is dat m.n. het geval, maar daarom niet minder effectief. Maar kiai kan ook gepaard

gaan met een luide schreeuw als je een trap- of stoottechniek uitvoert, of als je kracht zet om een tegenstander met een worp naar de mat te brengen.

Kiai kan ook een effectief gereedschap zijn voor het reguleren van de ademhaling (ikiai). Probeer bijvoorbeeld maar eens een techniek uit te voeren met ingehouden adem ! Zodoende wordt kiai vaak als vanzelf op de juiste manier toegepast.

Kiai moet niet worden overdreven, te veel kiai, bij elke stoot of trap is soms te veel van het goede; als je maar elke keer uitademt. Met een goed uitgevoerde kiai kun je de tegenstander in onbalans brengen. Soms zelfs letterlijk, het maakt de tegenstander vaak onzeker en dat alleen geeft al een grotere kans op overwinnen.



KIME
(~ CONTROLE, BESLISSING)

We kennen de term kime van bijvoorbeeld kime no kata, een bekende judo en ju jutsu kata voor 5de dan en hoger. Tijdens een stage in Kyoto legde Ide sensei (8ste dan hanshi iaido, 2005†) eens uit hoe kime 'zichtbaar' kon worden gemaakt. Tijdens de uitvoering van een kata liet hij toen een doorlopend grommend

geluid horen. Hij wilde daarmee hoorbaar maken dat hij steeds klaar was voor een tegenaanval of reactie van de tegenstander. Als kime goed wordt toegepast, zijn lichaam en geest in balans tijdens uitvoering van een techniek en kan elk moment van het gevecht over gegaan worden op een andere of aangepaste techniek zonder (zichtbaar) te anticiperen op een (nieuwe) aanval van de tegenstander.

Er zijn drie momenten van reageren op een aanval, ook wel Mittsu no Sen genoemd. De eerste vorm van Sen is zolang te wachten met het begin van de verdediging tot de aanvaller zijn aanval niet meer kan aanpassen en er dan pas op reageren. Dit heet Go no Sen. Bij de tweede vorm van Sen wordt de aanval verijdeld door sneller te reageren dan de aanvaller. Dit heet Sen no Sen. De derde vorm van Sen was het ideaal van de samurai. Een zesde zintuig, voelen wanneer een opponent denkt aan een aanval nog voor hij zelfs maar bewogen heeft. Dit heet Sen Sen no Sen. Met zo'n zesde zintuig kun je een gevecht zelfs ontwijken.

Andre Schiebroek

Holland Jikiden - Seminars



BKA SUMMER SEMINAR

Van 27 t/m 29 juli hebben een aantal leden van Holland Jikiden Kan deelgenomen aan het BKA Summer Seminar dat dit jaar in Cambridge (GB) werd gehouden.

Het seminar werd geleid door: Morita Tadahiko Sensei en Oshita Masakazu Sensei. Zij werden geassisteerd door: Jock Hopson Sensei, Vic Cook Sensei, Chris Mansfield Sensei, Len Bean Sensei, Fay Goodman Sensei, Peter West Sensei en Chris Buxton Sensei.

Tijdens dit seminar werden de puntjes weer eens op de i gezet. We hebben veel getraind en veel geleerd.

Martijn Bokelaar is geslaagd voor nidan en bij de taikai die deel uitmaakte van dit seminar behaalde Armindo Almeida in de sandan categorie een 2e plaats.

Het 2e seminar dat wij deze zomer bijwoonden was natuurlijk de viering van de 50-jarige verjaardag van de NKR dat voor de iaido-deelnemers plaatsvond van 13 t/m 15 augustus o.l.v. Ishido Shizufumi Sensei in de Sporthallen Zuid in Amsterdam. Over dit seminar zal wel veel geschreven worden. Wij van Holland Jikiden Kan hebben in ieder geval genoten van elke minuut die wij aanwezig waren bij dit seminar.

Wat dit seminar voor ons dit jaar zo bijzonder maakte waren de persoonlijke contacten met de leraren en de mede iaidoka.



Na het behandelen van het algemene gedeelte en het aanscherpen van de ZNKR kata werd er ook veel aandacht besteed aan de koryu kata.

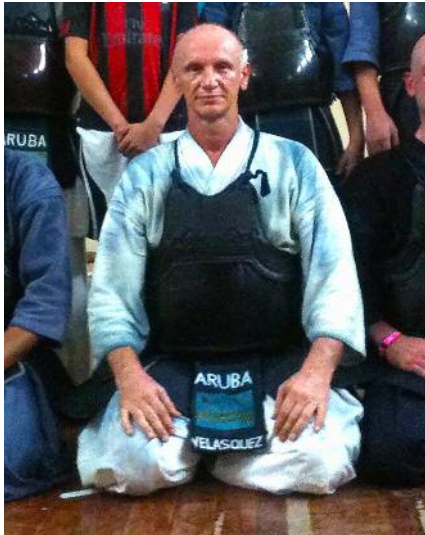
Wij willen iedereen bedanken die dit seminar mogelijk gemaakt hebben.

Onze speciale dank gaat uit naar Otake Toshiyuki Sensei die met ons de koryu kata doornam en Igarashi San (voor de meesten wel bekend van de zwaarden) die een aantal van ons heel veel waardevolle tips betreffende iaido in het algemeen bijbracht

Ad van Es



Kendo herintreders



START – STOP –
START – STOP –
REPEAT

Kendo-herintreders:
waarom mislukt het zo
vaak?

Misschien komt het
doordat ik teveel op
social media verkeer,
maar het lijkt wel of er
de laatste tijd weer een
hele hoop oudgedien-
den uit mijn kendo-
verleden weer vol goede
moed de shinai en bogu
uit de mottenballen
hebben gehaald. Ook in

mijn eigen club hebben we te maken met het fenomeen van de 'herintreders', die vaak vanuit het niets in de dojo verschijnen. Zijzelf, ik en andere leden zijn vol verwachting na een eerste, succesvolle training. Maar die tweede (of derde) keer komt er heel vaak niet van. Het blijft gissen naar de reden hiervan. Dit verschijnsel is even frustrerend als fascinerend. Vandaar dat ik hier een overpeinzing met u deel. Ik heb een aantal factoren geïdentificeerd die voor een groot deel bepalen of een nieuw begin succesvol zal zijn. Wellicht een 'feest der herkenning':

MOTIVATIE

Als je na lange tijd – soms wel meer dan 10 jaar – besluit om weer met kendo te beginnen, ben je doorgaans zeer gemotiveerd. Het kriebelt al lange tijd en je hebt bovendien een dure bogu-set die zo mooi staat. Zeker nu je lichaam wat voller is geworden, staat hij zelfs beter dan vroeger! Je hebt er jaren over nagedacht en gewacht tot het juiste moment zich aandiende. Maar bestaat er ook een diepere motivatie dan de herinnering aan hoe gezellig het was of hoe goed je je ooit voelde na een lekkere pot knokken?

Met de jaren worden we doorgaans ook wijzer. Nadenken, praten en lezen over de filosofie van Budo en Kendo is iets waar je ruim de tijd voor hebt genomen, dus is de beslissing om weer te beginnen vaak weloverwogen. Hierbij is het overigens wel belangrijk in te zien dat Kendo een 'do' en dus een levensweg is die je je leven lang zult blijven volgen. Zie je het als een sport met eventueel een vernislaagje spiritualiteit, dan is je motivatie waarschijnlijk te oppervlakkig om de moeilijke momenten door te komen. En... waarom ben je destijds gestopt met trainen? Had dat met motivatie te maken? Als dat zo is, waarom denk je dat die motivatie nu wel gaat vasthouden?

DISCIPLINE: TRAINING IS HEILIG

Nu je weer bent begonnen zal je moeten accepteren dat het een tijdje gaat duren eer je qua conditie en techniek weer op je oude niveau bent, los van de vraag wat dat oude niveau werkelijk was. De toverwoorden hier zijn regelmaat en frequentie. En daar ligt denk ik het breekpunt voor het overgrote deel van de herintreders. Als je niet minimaal twee vaste trainingsdagen in de week

hebt, dan wordt het heel lastig om een ritme op te bouwen waar je (inmiddels ouder geworden) lichaam zich senang bij voelt. Bij hoge uitzondering kan er dan wel eens een keertje worden overgeslagen, maar dat moet echt heel zelden voorkomen. Dat betekent dat je toch iedere week minstens één keer aan de bak komt. Zo niet, dan geldt het adagium 'rust roest', en dat gaat sneller dan je lief is.

Je zult je trainingsdagen dus min of meer 'heilig' moeten verklaren. Dus ook als er een extra zware training is geweest waardoor je je vermoeider dan normaal of zelfs gefrustreerd voelt is het zaak om juist dan door de zure appel heen te bijten: je trainingsritme mag niet verstoord worden! Op dit punt breken de meeste mensen. En dat is precies de crux bij Budo: wat doe jij als het zwaar wordt? Verman je jezelf en gooi je er een schepje bovenop, of gooi je er dan het bijltje bij neer?

Ik kom hier nog even terug op het begrip 'je oude niveau'. Om het bovenstaande (en onderstaande) goed te begrijpen, maakt het denk ik veel uit of je ooit als beginner of als gevorderde (ongeveer vierde dan of hoger) bent gestopt. In het eerste geval heb je waarschijnlijk nooit echt een goede grip kunnen krijgen op je trainingsritme en –frequentie, terwijl een gevorderde ook in dat opzicht een stuk verder is. De reden van stoppen is dan waarschijnlijk ook een andere geweest. Als je jarenlang regelmatig en met een relatief hoge frequentie hebt getraind, dan heb je ervaren welke randvoorwaarden een serieuze kendo-beoefening vergt.

Als je echter nooit een stevig trainingsritme jarenlang hebt opgebouwd (wees eerlijk naar jezelf toe!), dan doe je er het beste aan om jezelf als een bijna absolute beginner te beschouwen. Je grootste uitdaging zal waarschijnlijk bestaan uit de 'heiligerklaring' van je trainingsdagen. Mark my words...

REALITEITSZIN

Als je het bovenstaande in ogenschouw neemt, kom je onherroepelijk uit op aspecten als zelfkennis en een dieper inzicht in je (on)mogelijkheden. Zoals gezegd ben je ouder en hopelijk wijzer geworden met een beter inschattingsvermogen ten aanzien van je kansen op een succesvolle doorstart in de beoefening van Kendo. Inmiddels zijn er belangrijke onderdelen van je leven significant gewijzigd. Verantwoordelijkheden op het werk en in de thuissituatie nemen vaak toe naarmate we ouder worden. Als je op jonge leeftijd bent begonnen en ook gestopt, dan is de reality check vaak pijnlijk. Deze situatie heb ik op Aruba veel gezien, aangezien we de afgelopen 15 jaar een zeer jong ledenbestand hebben gekend. De kleintjes zijn nu groot geworden en veelal naar Nederland of andere landen uitgewaaid. Door de grote veranderingen in hun leven die de verhuizing met zich meebracht is Kendo er bijna altijd bij ingeschoten. Want wanneer de gewenning aan het nieuwe leven is ingetreden en er weer ruimte lijkt te zijn voor Kendo, blijkt dat de bij hen levende herinnering aan hun Kendotijd toch erg gekleurd is door hun jeugdjaren, waarbij de zorgeloosheid van weleer voor lief is genomen. Een ander punt dat op iedereen van toepassing is, ligt in de invulling van je (ooit) vaste trainingstijden. Stel, je hebt jarenlang iedere maandag- en donderdagavond getraind. Door omstandigheden (bijvoorbeeld een cursus) heb je een halfjaar lang geen

maandagtrainingen kunnen volgen. Nu is de cursus afgelopen en is de maandagtraining weer een optie. In zulke gevallen zie ik (te) vaak dat die persoon niet meer terugkomt op de maandagtraining. Hij is het ontwend en heeft soms bewust, maar meestal onbewust een andere invulling gegeven aan de maandagavond. Dit patroon komt helaas heel vaak voor en luidt het 'begin van het einde' in. Die donderdagtraining die nog overblijft zet weinig zoden aan de dijk; er wordt te weinig vooruitgang geboekt en de bevrediging maakt plaats voor frustrerende ervaringen. Dat gaat dus niet lang goed, met het bekende treurige einde (wat betreft Kendo-beoefening dan).

Nog zo'n belangrijke factor is je gezinssituatie. Als je een partner hebt die je laat voelen niet helemaal blij te zijn dat je 'alweer' gaat trainen, dan blijf je altijd met een schuldgevoel rondlopen: of schuldig naar je partner, of schuldig naar jezelf, maar heel vaak naar beiden omdat je steeds een onbevredigend compromis aan het zoeken bent. En dat is niet goed voor je relatie noch voor je budo-training waarvoor 'commitment' een randvoorwaarde is. En dan is er nog de realiteit van onze ouder wordende lijven. Als de onderbreking (vele) jaren heeft geduurd, is het zaak om de training zeer geconcentreerd en geleidelijk weer op te pakken. Vooral warming-up en cooling-down (met rekken en strekken) vragen meer tijd voor en na de training. Het is aan te raden om individueel wat extra tijd hieraan te besteden, vooral wanneer de normale groepswarming-up en cooling-down niet veel voorstellen. Blessures helen met de jaren steeds langzamer en ook dit gegeven dwingt velen om uiteindelijk te stoppen.

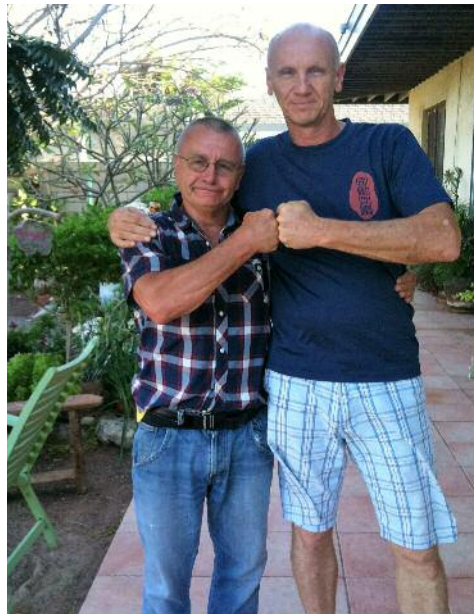
Daarom verdienen de manier en inhoud van trainen speciale aandacht: kihon, kihon, kihon. Veel voetenwerk en suburi, groot, correct en niet te snel uitgevoerd helpen je om zonder blessures weer in vorm te komen. Hoewel we fysiek moeten inleveren na een bepaalde leeftijd (bij vrouwen gebeurt dat doorgaans op jongere leeftijd dan bij mannen! Daarentegen hebben veel vrouwen gelukkig een minder fysiek en meer op techniek gebaseerde stijl ontwikkeld) zijn we mentaal sterker dan toen we een stuk jonger waren. Die mentale weerbaarheid komt van pas bij het te boven komen van lichamelijk ongemak, want opgeven of (nog erger) de volgende training overslaan is psychologisch een flinke knauw voor het zelfvertrouwen.

Ben je onverhoopt geblesseerd, ga dan toch naar de training toe. Alleen al het aanwezig zijn en kijken (mitori geiko) is leerzaam en inspirerend, maar het geeft ook een signaal van betrokkenheid naar de sensei en andere leden toe. Onderschat dit niet!

ANDERE SOCIALE ASPECTEN

De bovenstaande punten gaan uit van de herintreder. Dit gedeelte gaat echter over de anderen, de achterblijvers, waaronder de sensei.

Of je nu in een grote of een kleine club traint, jouw aanwezigheid maar ook je afwezigheid worden altijd gevoeld. Kendo (Budo) is in hoge mate sociaal. Persoonsvorming en daardoor de relaties met anderen staan hoog in het vaandel. De Japanse cultuur is groepsgericht en Japanners cijferen zichzelf weg om het anderen gemakkelijk te maken. Dit is tegenovergesteld aan de individualistische mentaliteit van (ons) westerlingen. Ook in budo-clubs zie je vaak die 'consumentenmentaliteit', waarbij mensen zonder



Old chums...!!

in de dojo. In al die tijd/jaren dat jij 'goede reden' had om niet te komen, hebben deze mensen de club in leven gehouden (die hadden blijkbaar geen 'goede reden' om te stoppen). En nu verwacht jij dat je gewoon weer kunt binnenlopen wanneer het jou uitkomt. En straks weer wegblijven en over een tijdje weer opnieuw beginnen?

Bezint eer ge begint. En als je begint, dan is de regelmatige en frequente gang naar de dojo heilig en stop je nog maar één keer.

TOT BESLUIT

Tenslotte moet je van tevoren ook goed inschatten of je bij je club en van de sensei de ruimte en begrip krijgt om succesvol te kunnen instromen. Wat dat betreft realiseer ik mij dat ik, nu ik wat ouder (55) ben, meer begrip heb voor oudere en minder fitte kendoka dan voorheen. Mijn eigen kwaaltjes – en die nemen in aantal en frequentie toe – bieden mij echter een uitdaging om nieuwe wegen te vinden voor mijzelf en voor mijn studenten om toch door te blijven trainen. Ik beoefen nu 35 jaar Kendo, met een gemiddelde frequentie van 3 keer per week. Mijn training is heilig en het moet wel heel raar lopen wil ik een keer overslaan. Ik heb een drukke en soms stressvolle baan, maar in plaats van dat als argument te gebruiken om maar eens een keertje over te slaan, grijp ik die situaties aan om er extra hard tegenaan te gaan. Uitgeput na zo'n zware werkdag plus training (ik doe meestal alles mee) stort ik gelukzalig in en de meestal korte maar diepe slaap heeft een verkwikkend effect op lichaam en geest. Dat probeer ik mijn studenten mee te geven, maar hoe velen daar gevolg aan geven is nog maar de vraag. Voor ieder werkt het natuurlijk weer anders, maar aan excuses is nooit gebrek... Veel succes!

Sergio Velásquez
Bun Bu Itchi
Aruba

Jodo teamtrainingen en Budo achtergronden



Photography by Fakhri Al-Alami

INLEIDING EN BUDO ACHTERGRONDEN

Als tijdlijn nemen we de jaarlijks terugkerende Europese Jodo Championships (EJC) georganiseerd door de EKF (European Kendo Federation) in samenwerking met het gastland waar de EJC wordt georganiseerd. Dat houdt dus in, dat het Jodo voorbereidingsseizoen 2015-2016 voor het Nederlands Jodo Team bijna ten einde is, omdat de EJC aankomend weekend (24-25 september 2016) wordt gehouden in Magglingen, Zwitserland.

Na het verzoek, vanuit het NKR bestuur na afloop van de Europese Jodo Kampioenschappen in Turijn Italië, om een nieuwe episode Nederlands Jodo Team te ontwikkelen, ben ik – samen met Louis Vitalis sensei – mij gaan wijden aan deze (her)nieuwde taak. Of dit zou passen binnen mijn reeds zeer drukke tijdschema betreffende jodo, iaido, kendo en karate kon ik van te voren niet goed inschatten. Maar, mezelf een beetje kennende – en voorzien van de hulp van een zeer gedreven en professionele Teammanager (Elise Heijboer) – zou ik hier wel een mouw aan kunnen passen met andere woorden daarvoor zou ik wel een oplossing kunnen vinden. Het werden per seizoen circa 12-14 trainingen plus een all-in trainingsweekend voorafgaand aan het EJC.

Dit is het 2de seizoen dat we dit concept toepassen en het ontstaan van een nieuwe groep enthousiaste Jodo Teamleden is wederom een feit geworden.

Afgelopen seizoen was voor mij een heel drukke periode, waarin ik als hoofdmoot mijn jodo-examen in Kyoto op 3 mei 2016 moest doen, gevolgd door mijn kendo-examen op 14 augustus 2016 in Amsterdam. Tussendoor moest ik ook nog inspanningen plegen om Jodo Kyoshi examen te doen. Omdat binnen de Nederlandse Kendo Renmei het protocol rond de shogo Renshi, Kyoshi, Hanshi nog niet officieel beschreven was, stelde mijn Italiaanse collega's van de CIK (de Italiaanse Kendo Renmei) mij in de gelegenheid

mijn Kyoshi Jodo te doen volgens de Italiaanse CIK-eisen voor het protocol shogo Kyoshi, dat inmiddels was goedgekeurd door de Europese Kendo Federatie (EKF).

In dit protocol was o.a. een artikel opgenomen, waarin was aangegeven, dat een 7de dan (in dit geval Jodo) van een Kendo organisatie in een land deel uitmakend van de EKF en nog niet in het bezit van een door de EKF goedgekeurd in dit geval Kyoshi protocol, het Kyoshi diploma ook kon behalen door te voldoen aan de Italiaanse eisen voor dit protocol. Hetgeen geschiedde en waarvoor ik in het weekend van 4-5 Juni 2016 in Modena, Italië acte de presence moest geven.

Ik moest een thesis in de Engelse taal schrijven met als titel: Kodansha responsibility in correct diffusion of our disciplines in Europe. Action and methods (based on jodo and iaido). Dat was de richtlijn. Verdere invulling was geheel mijn taak. Het werd een 8 pagina's lang document, wat mij in totaal circa 10 uur werk opleverde. Nadenken over de titel van de thesis, dan nadenken over de grove indeling van de thesis, dan boeken uit mijn bibliotheek verzamelen waarin iets over het onderwerp was terug te vinden, alvorens aan de slag kon worden gegaan met het opstellen van dit document.

Waarom noem ik dit in een artikel over Jodo Teamtrainingen Nederland?

Omdat, het de essentie raakt van mijn wezen, van de manier waarop ik met mijn Budo beleving bezig ben. Het is zoals vroeger een voetbaltrainer zijn werk deed, niet lastig gevallen door allerlei invloeden van buitenaf, bobo's etc. De voetbaltrainer traint de leden van het team en met die ervaring stelt de voetbaltrainer zijn team op. Gebeurt dit door bobo's, dan kan de voetbaltrainer eenvoudig gezien zijn spelers, de leden van zijn team, niet meer eerlijk in de ogen aankijken. Het is dus voor mij persoonlijk werken vanuit een puur hart, d.w.z. inspanningen plegen zonder

dat je daar iets persoonlijks voor terug wilt hebben. Ik ken vele mensen die op deze manier hun budo beleven of hun werk doen etc.

Dan nu het laatste punt van mijn inleiding waarmee ik een brug denk te slaan tussen het maken van een (top)team en de Budo beleving. Daarna zal ik de introductie van mijn thesis met jullie delen, waaruit ik o.a. mijn budokracht, toewijding en gedrevenheid put.

Hoe maak je een (top)team?

Ten eerste moet je een formule ontwikkelen. Een topteam is een persoon met een hart, een geest of (sterke) wil, meerdere paren handen en meerdere paren benen. Iedereen in het team moet zich er van bewust zijn dat allen deel uitmakend van het team hun stinkende best doen om het maximale eruit te halen wat binnen hun capaciteit ligt. Daarnaast moet iedereen binnen het team respect voor elkaar hebben. En moet het Jodo team en de individuele jodoka allen hetzelfde doel nastreven. En moet het team dit doel behalen, niet de trainer! Het team is eigendom van de leerlingen en de trainer is niet degene die eigenaar is van het team. Het is gevaarlijk wanneer de trainer een grotere invloed heeft op het team dan de leden van het team. Het team is van de Jodoka die deel uitmaken van het Nederlands team en niet van de trainer van dit team. De taak van de trainer is dat hij de Jodoka moet helpen en hen kundig moet lesgeven en zich daarnaast moet bezighouden met het administratieve werk rondom het team. Deze veel meer dan alleen administratie inhoudene taak wordt binnen het Nederlands Jodo Team grotendeels verricht door de Teammanager, Elise Heijboer die ook deel uitmaakt van de Nederlandse Jodo ploeg. De leerlingen (Jodoka deel uitmakend van het team) zijn de 'soldaten' en zij stellen vast en besluiten of de trainer een goede generaal is.

DE INLEIDING VAN MIJN KYOSHI JODO THESIS

Je kunt Kodansha vertalen als een mentaal, spiritueel (esoterisch) en technische meestergraad in Budo (Japanse Krijgskunsten) die alleen wordt uitgegeven aan een aantal streng geselecteerden. Het woordelement BU dat wordt gevonden in Japanse woorden als BUDO, BUJUTSU, BUSHIDO etc. refereert aan wat in zijn algemeenheid 'Martial Arts' wordt genoemd. Wanneer je Budo beoefent moet er naast serieuze en geconcentreerde training (keiko) ook plaats zijn voor plezier en enthousiasme. Budo kan als gevolg van de gebruikte karakters accuraat vertaald worden als 'stop het geweld' of misschien 'maak vrede'. Hiermee bedoelt men dat vaardigheden, technieken en methoden (Jutsu) werktuigen kunnen zijn het behouden van de vrede in plaats van de helaas bestaande 'voorliefde' voor oorlog en/of geweld. Hoewel oorlog soms nodig is geweest om de vrede te herstellen, was vrede altijd het ultieme doel. Daarom vallen onder de term BU in de geschiedenis gezien een aantal deugden zoals:

- Bu verbiedt geweld
- Bu onderhoudt de discipline onder de soldaten
- Bu onderhoudt de rust en orde onder de burgers
- Bu verspreidt de verschillende deugden, normen en waarden
- Bu zorgt voor een vredig hart

- Bu zorgt voor vrede tussen mensen

- Bu zorgt ervoor dat mensen en hun volken gedijen

Verder teruggaande, kun je zeggen dat welwillendheid in plaats van gewelddadige aspecten de reflectie moeten zijn van iemand die Budo beoefent. Tijdens een zomerseminar in Eindhoven heeft Ishido sensei de importantie van Budo uitgelegd in connectie met de vouwen in de hakama (5 vouwen aan de voorzijde en twee vouwen aan achterzijde).

Ter lering laat ik de uitgelegde termen in de Engelse taal staan.

Kun je niet zo goed Engels dan is dit de gelegenheid om wat dieper in dit artikel te duiken en door middel van een woordenboek achter de exacte betekenis komen van het woord behorende bij de vouwen in je hakama. Gambatte Kudasai, Narai goto!

JIN	Sympathy and Benevolence
GI	Duty and Obligations of Righteousness
REI	Courtesy or proper form & Knowledge of Tradition & Manners
CHI	Wisdom
CHU	Loyalty
SHIN	Faith
KO	Filial piety and Devotion

We moeten proberen ons leven te leiden conform de bovengenoemde deugden, normen en waarden, hetgeen natuurlijk ontzettend moeilijk is. Maar, Budo gaat niet alleen om trainen. Hoe meer je betrokken raakt in Budo, hoe meer je het accent ook moet leggen op het leren trachten te begrijpen van de Japanse cultuur en het Japanse systeem. Praktijk en theorie gelden ook hier zoals is vastgelegd in de Japanse term JI RI ITCHI. Dus is de Kodansha verantwoordelijk voor de ontwikkeling van de zogenaamde Mudansha en Yudansha.

Ten eerste moet de Kodansha ervoor zorgen dat Mudansha en Yudansha zich correct en gedisciplineerd ontwikkelen tot zogenaamde OSHI-E-GO (student, volger, leerling). Om zich daarna door de Kodansha te laten begeleiden naar het niveau van DESHI hetgeen inhoudt leerling van de meester. In het woord UCHIDESHI ligt dit nog strenger gefundeerd want dan heb je het over een persoonlijke mentorprotegé verhouding tussen leerling en meester. Het is een positie waarin de ervaren student hard werkt en groot respect heeft voor zijn meester, leraar. Het is een positie van vertrouwen, loyaliteit, eerlijkheid, aansprakelijkheid en dergelijke. Het is een vertrouwenspositie en eervolle positie. Kodansha moeten de leerlingen helpen zich te kunnen ontwikkelen in ervaren leerlingen. Kodansha moeten bezoekers in de dojo helpen beginnende studenten in de dojo te worden. Na een bepaalde periode van strenge training moeten beginners worden gemaakt tot gevorderde studenten. De meest gevorderde en meest capabele leerlingen moeten worden ontwikkeld tot ervaren studenten, waarna ze verder moeten worden door ontwikkeld tot 'master class' studenten. En dit moet op zo'n wijze worden gedaan dat ze een efficiënt mentaal, fysiek en technisch vaardig niveau behalen in hun Budo geleide zoektocht. Om uiteindelijk hetzelfde pad te bewandelen als hun leraar met als doel zelf uiteindelijk een goed geschoolde en vaardige leraar te worden.

Door de gevechten geleverd tijdens de vele trainingen in ons



Photography by Fakhri Al-Alami

budoleven, kunnen leerling en leraar uiteindelijk goede vrienden worden. Nooit moet je vergeten dat respect, loyaliteit en etiquette belangrijke deugden zijn in Budo en dat het te bewandelen pad (DO) er een moet zijn gedaan op serieuze, toegewijde manier en met plezier. Alleen dan is het mogelijk dat je uiteindelijk als Kodansha leert wat er zich in het hart van Budo bevindt en niet alleen hebt geleerd hoe je de oppervlakte moet beroeren.

JODO TEAMTRAININGEN NEDERLAND

Vanuit bovengenoemde achtergronden probeer ik mij te bewegen wanneer ik in mijn rol sta als leraar, hogere dangraad of training geef aan de Jodoka in Nederland die deel uitmaken van het Nederlandse Jodo Team. In de afgelopen twee seizoenen is de groep Jodoka uitgegroeid tot een echt team, wat te zien is in de manier waarop de teamleden met elkaar trainen, met elkaar omgaan, met elkaar communiceren en met elkaar een frisdrankje, biertje, wijntje of likeurtje nuttigen. Inzet wordt uiteraard verlangd. Verlangd wordt als prioriteit nummer één dat je alle teamtrainingen aanwezig moet zijn. Prioriteitsinstelling kan altijd worden bijgesteld, maar alleen in nauw overleg met de leiding van het team. Binnen onze trainingsformule die zich langzaam maar zeker begint te ontwikkelen behoort ook een all-in weekend, waarbij we vanaf vrijdag tot en met zondag trainen en in een hotel of in de buurt van de dojo overnachten en gezamenlijk een diner nuttigen, waardoor we nader tot elkaar kunnen komen anders dan in alleen in de trainingssituatie. Er zijn zogenaamde groepsuitingen ontstaan, zoals `de eitjes van Tom. We hebben een uitgebreid trainingsprogramma van 12-14 trainingen, waaronder een 4-5 zondagtrainingen. De trainingen op zaterdagen en zondagen zijn van 10.00-18.00 uur. Dat vergt veel inspanning zowel mentaal, fysiek en technisch en ook ondersteuning van het thuisfront. Alhoewel we spreken van garantie tot de deur, kun je in zijn algemeenheid zeggen, dat als je wilt winnen je er meer voor moet doen dan de andere partijen hebben gedaan. En moet je datgene wat je doet ook nog op een efficiënte en effectieve wijze doen. Ons eerste seizoen (dus na de EJC in Turijn)

gingen we met 8 teamleden op pad. Dit tweede seizoen gaan we met 10 teamleden op pad naar Zwitserland. Ook worden er vanuit de Nederlandse Kendo Renmei en gekozen door de Europese Kendo Federatie, Nederlandse scheidsrechters en juryleden naar de EJC in Zwitserland gestuurd. We hebben dus een mooie grote en sterke NKR delegatie! Hieronder volgen een aantal punten waaraan tijdens de teamtrainingen van het Nederlands Jodo Team aandacht wordt gegeven:

- De kata's moeten soepel lopen (vooral kata als Midare Dome en Ranai)
- De basistechnieken moeten duidelijk zichtbaar zijn in de kata, zowel intern als extern gericht
- Het moet er ontspannen uitzien
- De bewegingen moeten groot worden uitgevoerd
- De bewegingen moeten niet te gespannen of niet te sterk worden uitgevoerd
- De bewegingen moeten netjes worden uitgevoerd
- Er moet geen zootje van de kata's worden gemaakt oftewel het moet er niet chaotisch uitzien
- Er moet voldoende expressie zijn
- Er moet goede aandacht aan de zanshin (alertheid) worden geschonken
- De metsuke (oogopslag, blik) moet op orde zijn
- De zwaardzijde moet kikitai itchi uitvoeren en de jozijde moet kijotai itchi uitvoeren
- Er moet een goed gebruik worden gemaakt van de ademhaling
- Er moet daaropvolgend een goed gebruik worden gemaakt van de juiste kiai behorend bij de juiste techniek
- Er moet sprake zijn van ondermeer: correlatie, connectie en interactie
- Er moet sprake zijn van een goede teamspirit

De EJC vindt plaats op zondag 25 september 2016. Op zaterdag 24 september 2016 is er een teamtraining, scheidsrechterstraining, managersmeeting etc. Er is tijdens de EJC een Japanse ZNKR delegatie aanwezig. Er wordt gereisd door de verschillende landenteams op donderdag en vrijdag en de terugreis vindt veelal plaats op maandag 26 september 2016. Zondagavond 25 september 2016 is de sayonara party. Hierbij wordt het Nederlands Jodo Team succes op dit EJC toegewenst.

René van Amersfoort,
Kyoshi, 8dan Jodo

Diepgang in Budo

In de eerste jaren van training ligt de nadruk op het functioneel gebruik van het wapen, training van technieken , juiste lichaams-houding , juiste controle en uitvoering.

Dit is de basistraining , gebaseerd op observeren van de sensei en zelf uitvoeren van de basisbewegingen en houding. (Shu)

In de beginjaren oefen je bij jodo en iaido meestal de seitekata's en onderdelen ervan, maar in die kata's is elke actie voorgescreven .

Bij voorbeeld jodo , naginata en iaido hebben wedstrijden die uitsluitend uit kata's bestaan , je weet steeds wat je moet doen, welke aanval ingezet wordt en door wie. Dat maakt het moeilijker je in te beelden wat er in een echt gevecht kan gebeuren.

In een werkelijk gevecht weet je niet welke aanvaller op welke wijze het gevaarlijkst is en wat voor aanval er gekozen wordt.

Bij wedstrijden in kendo , karate en judo heb je kata's maar ook vrije wedstrijdgevechten met echte tegenstanders. Tijdens die gevechten train je aanvallen en verdedigen in elke situatie.

Vandaar dat het belangrijk is om niet alleen iaido , Kendo of Jodo te beoefenen, maar alle hier genoemde disciplines. Dan leer je te reageren op de tegenstanders , wat de juiste afstand voor een actie is, hoe je met een echt wapen moet omgaan.

Als je meer diepgang van training wil tonen (vanaf sandan bij voorbeeld) moet het zichtbaar en voelbaar zijn dat je ook andere keuzes kunt maken dan alleen de uitvoering van de omschreven kata's. Je kunt niet meer vanuit de comfortzone op routine een kata showen , je moet aantonen dat je het gevecht in alle situaties aan kunt. Het zijn geen balletuitvoeringen.

Zo kun je furikaburi bij voorbeeld niet gedachteloos opbouwen op basis van routine , je moet in die situatie controle behouden over jezelf en de opponent en pas aan het eind besluiten welke actie en naar wie je gaat ondernemen. Jo ha kyu (bedachtzaam , scherper en scherpst) en Kankyu (rustig en zacht tegenover scherp en hard) zijn hierbij belangrijke begrippen. Je moet elke techniek bewust opbouwen en uitvoeren (te beginnen bij de reiho) , de controle op de tegenstander hangt af van de positie en stand van de kissaki / mono-uchi maar ook de tsuka kashira.

Als gevorderde ga je letten op belangrijke interne factoren die de kata's meer inhoud geven . Ik denk dan aan hoe je het gevecht aangaat , hoe controleer je jezelf en de opponent, welk soort energie gooi je in de strijd , hoe gebruik je die energie in je voordeel . Maar denk daarbij ook aan de juiste ademhaling en het inzetten van de hara.

Kortom : vastberadenheid , kalmte , evenwichtig , doelgericht zijn.

De samurai in het Middeleeuwse Japan trinden dagelijks op basisvaardigheden en trokken er later op uit om te leren van sensei met een uitstekende reputatie en om gevaarlijke tegenstanders uit te dagen voor een werkelijk gevecht. Om te overleven als samurai moest je wel gevechtservaring opdoen , je kon niet uitgaan van de basisvaardigheden.

Mentale aspecten waren voor hen van levensbelang , in Budo train je als gevorderde daar ook op alhoewel het voor ons niet gaat om gevechten op leven en dood.

Als je Budo louter als sport beoefent ben je blij met elke overwinning , als je budo langer beoefent kun je nooit tevreden zijn met een kleine en wellicht gelukkige overwinning.

Als je alleen traint voor de sport , om goed te kunnen vechten en de tegenstanders te overwinnen , is de harde en langdurige training eigenlijk op langere termijn zinloos. Je wil dan louter anderen domineren om jezelf te profileren en te bevestigen.

Bij fysieke sporten als Karate en kickboksen heb je bovendien voordeel als je jong bent. Snelheid en kracht nemen af met toenemende leeftijd. Je stopt dan vaak met trainen of gaat over tot het perfectioneren van kata's. Bij Kendo is een hogere leeftijd vaak een voordeel : ervaring en steeds meer diepgang in het verbeteren van de technieken, jezelf ontwikkelen binnen en buiten de dojo , dat is (voor mij) budo.

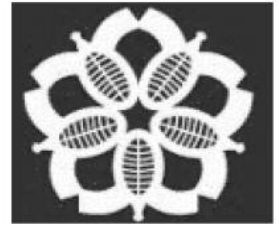
Cees van der Zee
Coach laidoteam



Ishido Cup 2017

28 en 29 januari 2017

Vianen, nabij Utrecht



Graag nodigen wij jullie allen uit voor de 19^e editie van de jaarlijkse Ishido Cup.

De Ishido Cup is een open iaido- en jodo-toernooi, waar elk jaar ook vele buitenlandse budoka op af komen. Ook deze editie zal een tweedaags evenement zijn, met voor beide disciplines een halve dag seminar, wedstrijden en examens tot en met vierde dan. Dit jaar zal de Ishido Cup in het Sportcentrum Helsdingen in Vianen, vlak bij Utrecht.

De iaido-dag zal op zaterdag vallen en worden geleid door Chris Mansfield sensei (iaido kyoshi 7dan, jodo kyoshi 7dan). Het jodo-seminar en -toernooi zullen op zondag zijn en worden geleid door René van Amersfoort sensei (jodo kyoshi 8dan, iaido renshi 7dan). Beide sensei zullen bijgestaan worden door nanadan-sensei uit binnen- en buitenland.

Deelname aan de toernooien is kosteloos. Deelnemers aan het seminar zullen verzocht worden een nominale bijdrage van €17,50 te maken.

laido zal op zaterdag 28 januari zijn, Jodo op zondag 29 januari

- 09u00 – 12u00 Seminar
- 13u00 – 16u30 Toernooi
- 17u00 – 17u30 Examens



Aanvullende informatie zal binnenkort beschikbaar worden gemaakt op het web (www.nkr.nl en Facebook event);

Je kunt ons tevens bereiken op ***ishidocup@nkr.nl***



In het weekend van vonden de Europese Kampioenschappen Jodo 2016 plaats in Magglingen, Zwitserland. Voor sommigen bekend terrein: de oude rotonde zijn er in 2008 nog geweest, en seminarbezoekers komen er ook met enige regelmaat. Dit prachtige dorp ligt op bijna 1000m hoogte naast de stad Biel. Het uitzicht, het weer, de gemoedelijke B&B en de geweldige lucht hielpen dan ook zeker om goed van het weekend te genieten.

Maar laten we eerlijk zijn: dat was niet de hoofdreden om naar Zwitserland af te reizen – jodo was dat uiteraard wel. Na een vroeg aangevangen en lange reis op vrijdag hebben wij op zaterdag mogen genieten van de kennis en ervaring van de ZNKR-delegatie. Tijdens het seminar waren wij onder het toezicht van Kurogou sensei, Yasumaru sensei en Murakami sensei hard aan het werk. Primeur was echter dat er tevens een groep werd ingedeeld onder de kersverse Europese hachidan: René van Amersfoort sensei kreeg ook de verantwoordelijkheid een groep te instrueren.

Zo rustig als zaterdag verliep, zo zwaar werd de zondag ervaren. In de ochtend ging het team aan de slag onder leiding van Kevin Groos als captain, met aan zijn zijde Elise Heijboer, Maarten



Peereboom en Baukje Weber. Zij wisten zich door een poule met de latere winnaars te vechten en lieten respectievelijk Finland (poule) en Groot-Brittannië (kwartfinale) achter zich, om in de halve finale toch iets te veel tegenstand te vinden in het team uit Zweden. Dit leverde onze jodoka een prachtige derde plek op. De individuele wedstrijden volgden spoedig, en eenieder streed hevig. In de mudan klasse kwamen Baukje Weber en Tom Koevermans uit; voor shodan hadden wij Jeroen Kanters en Maarten Peereboom; bij nidan was ondergetekende aanwezig; de Nederlandse sandan werden gerepresenteerd door Dennis Briene en Elise Heijboer; voor yondan stond Steven Burgman sterk; en tenslotte stonden oude bekenden Loek Lexmond en Kevin Groos de eer te verdedigen bij de godan. Hoewel een aantal van ons bleven steken in de poulefases, kwamen er flink wat mensen door tot de knock-outs – en een tweetal is het gelukt door te breken tot het podium: zowel Maarten als Elise wisten zich een tweede bronzen plak om de nek te laten hangen! En na haar performance waren weinig waren verrast toen de er werd omgeroepen dat in de mudan categorie de fighting spirit-prijs ging naar Baukje.



Na de wedstrijden volgden traditiegetrouw de examens. Tijdens deze gelegenheid behaalde Maarten zijn tweede dan, maar opvallender nog: er is een nieuwe rokudan jodo in Nederland. Kevin Groos wist succesvol zijn zesde dan examen af te leggen, en is daarmee de nieuwste aanwinst in de toch al zeer indrukwekkende rij hoge graden in het Nederlandse jodo. Het weekend werd bijzonder prettig afgesloten met een erg leuke en gezellige sayonaraparty, waarbij de Zwitserse organisatoren wederom bewezen dat iets zowel strak gepland als ontzettend leuk kan zijn. Een ontzettend mooi weekend met mooie prestaties en kleurrijke momenten. Deze reis zal bij ons nog lang in het geheugen gegrift staan.

*Piotr Kukla
nidan van het jodo team*

Photography by Fakhri Al-Alami

Uitvoeren, niet uitzitten



Op Facebook hebben we voor de mensen die regelmatig op de TT komen een aparte pagina over de TT en WKEK aanverwante zaken. Deze is “members only”. Kom dus regelmatig op de TT en je komt erop om te delen in alle “stuff” daar.

Op deze pagina kondigde ik afgelopen zomer aan, vlak voor het zomerseminar, dat ik na twaalf jaar coach van het NL Kendo team het stokje graag aan Guido wilde overdragen. Niet zo een schokkende overgang, want we deden het coachen al samen de afgelopen jaren. Misschien wel zo netjes om er ook iets meer over te vertellen via de Zanshin en tegelijkertijd het bericht op FB daarmee iets toe te lichten.

Allereerst een dank aan de mensen dat ze meededen, zowel in het team als op de trainingen. Ik heb er heel erg van genoten en zal het zeker missen. Ik zag het als een cruciale link, het coachen, naar het betere Kendo in Europa en de wereld en heb nog geen idee hoe dit te compenseren. Ik ben heel blij dat ik bij de overwinningen van de teams en individuen kon zijn en ben van mening dat er nóg meer in had gezeten, maar dat is geen verwijt, want er is altijd “snijverlies” en zelden een volledig uitbuiten van het potentieel mogelijk.

Ieder EK en WK was er altijd een fijn deel “hoe zullen we het doen deze keer? Komt het uit de verf?” en een aansluitend even interessant deel (wanneer “we” eruit lagen) als toeschouwer de EK en WK bij te mogen wonen. Ik vond het interessant en leerzaam om te zien hoe de heren soms “los” konden gaan en fantastisch dat de dames vrijwel altijd als groep boven zichzelf kon uitstijgen. De beloningen waren er, zeker voor de dames, ook naar. Het is een gemis dat de uitwisseling van beide kwaliteiten tussen de dames en de heren niet méér heeft plaatsgevonden. Beide teams hebben soms verliezen moeten incasseren die hadden kunnen worden voorkomen als ze die “andere” kwaliteit wat meer hadden kunnen gebruiken.

Zoals voor de meeste wel bekend is mijn insteek altijd geweest om mee te trainen (“lead by example” was het idee hier). Ik heb in andere Zanshin stukjes al vaker “uitgehaald” naar politieke kreten als “efficiency” of “overzicht” als zijnde veelal uitwegen om simpelweg niet te trainen en met (misplaatste) analyse werkelijke training te vervangen. Dat vind ik onverstandig, want analyse

kan buiten de training en aan die tijd is geen gebrek. Dat hoeft niet iedereen zo te zien en wellicht zijn er zelfs situaties waarin “mijn” insteek minder werkt. Het is lastig om het eenduidig neer te zetten wat “goed” is, maar dit was mijn rode lijn aangaande de route naar “succes”.

In de eerste jaren van het coachen ben ik enige malen ingelopen op protesten uit de groep dat een oefening “niet kon” of “niet werkte”. Het was dan wel erg prettig dat ik kon laten zien dat het wel ging en daarmee ook kon uitleggen hoe ik het deed en wat de rest dan (wellicht) net verkeerd had. In combinatie met het zelf ook geheel meelopen van de trainingsuren volgens mij een constructieve en grensuitdagende boodschap.

Nu wil ik het onderscheid maken tussen “managen” en “leiden” (in de zin van coachen). Het eerste is “mensen opdragen dat/hoe ze iets moeten doen”, het tweede is “mensen laten inzien wat kan”. Ik heb niet zo een hoge pet op van het eerste, zeker bij Nederlanders, maar dat heeft redenen en bronnen buiten Kendo. Beide varianten hebben zo hun eigen “lingo” en acties. Beiden hebben ook zo hun eigen publiek; wie heeft zin in wat? Het ene kan overgaan in de ander of in combinatie worden gebruikt. Voor mijn zevende dan voorbereiding kreeg ik op het eerste gezicht veel (harde) management eisen van Louis, maar meende ik daar vooral een coachend doel in te zien. Het eerste stukje “gewoon doen” en met die ervaring een “aha Erlebnis” die dan iets losmaakt waar je nóg weer verder mee kunt. Het kost wel tijd en moeite om daarop ingespeeld te raken, maar dan heb je ook een vaardigheid en geen oefje. Die insteek is volgens mij cruciaal voor “hoger” Kendo en stabiel Shiai succes.

Mijn idee is dat een coach een boodschap heeft, brengt en “leeft”. Het is een leuke discussie of een coach x jaar lang die ene boodschap heeft en dan ineens een radicaal andere gaat (of zelfs kan) uitdragen. In mijn optiek valt dat nogal tegen en heeft men wel een “aard van het beestje”; uit een bepaalde invalshoek breng je, in meerdere varianten, overwegend één insteek en boodschap. Mijn boodschap is er eentje van die “aha Erlebnis” door “leiden” naar een begrip, ondersteund met bewijs van het zelf laten zien. Daar zat natuurlijk enig zelfbelang in, want ook ik volg de dangraden-trap en een TT is een uitstekende trainingsbasis.

Initieel dacht ik te stoppen na Japan 2015. Iets hield mij toch tegen en ik was erg benieuwd om te zien hoe mijn boodschap zou vallen in de volledig nieuwe configuraties van de heren en dames teams. Na Japan veranderde deze beiden immers ingrijpend. De teamleden die in Japan (2015) waren herinneren zich wellicht nog mijn vraag aan de mensen wie eraan dacht om t/m Korea (2018) mee te doen. Veel dachten het “wel te halen”. Ik heb ook toen de boodschap geleverd dat je het moest kunnen “uitvoeren”, niet “uitzitten” en dat het laatste zeker niet voldoende zou zijn.

Voor mij werd afgelopen zomer duidelijk dat ik nog heel veel kon en wilde uitvoeren, maar dat mijn coaching-boodschap wellicht wel was verteld. Korea, het nieuwe doel, zou ik niet kunnen halen

op de manier zoals ik denk dat ik als coach dat zou moeten halen. Als ik keek naar mijn verwachte “staat” na het “uitzitten” t/m Korea in 2018 schrok ik daar echt van terug. Ik zou frisser en daarmee veerkrachtiger zijn voor de komende Kendo jaren als ik nu zou stoppen met coachen. Het gevaar van “roofbouw” op mijzelf, zoals dat ook dreigde op een gegeven moment toen ik nog teamlid was, doemde ook nu weer op. Ik had er geen vertrouwen in dat ik de coach zou kunnen zijn zoals ik dat in mijn hoofd had. Ik had er wel vertrouwen in dat ik het goed en met resultaat zou kunnen brengen voor het team, mits ik het anders zou aanpakken. Die andere aanpak was voor mij echter teveel “uitzitten” tot zelfs “duiken” voor mijn verantwoordelijkheden als coach. Die “uitzitter” wilde ik niet zijn én zou niet goed zijn voor mijn Kendo.

Guido leverde op de eerste van “zijn” trainingen al de eerste informatie aangaande wat hij “verwachtte” van de mensen; hij zou gaan “sturen” op de “doelen” die de mensen via mail of Facebook hadden aangegeven te willen najagen. De oplettende lezer voelt het management jargon opkomen en voor de insiders die weten wat Guido voor werk doet; u bent in goede handen. Echter, niet te vergeten, misschien is het publiek er ook naar! We hebben ook wat app groepjes (we zijn er maar druk mee) waar (40% Kendo) informatie over en weer gaat. Tot mijn verbazing gingen er enkele weken geleden berichten over die app in de lijn van “ik heb een blaar, goed getraind dus! KPI gehaald! Er is maar één KPI”. Dat zou suggereren dat de huidige, nieuwe, match van coach en team goed is afgestemd en dat bedoel ik positief. Samenvattend, waarom dus stoppen? Omdat vrijwel “alles” zegt dat mijn bijdrage is geleverd, de boodschap is verteld en mijn groei en die van het team nu op iets andere wegen liggen.

Wat dan nu? Eigenlijk niet zoveel “anders”; ik train vrolijk door als vanouds. De “team experience” blijf dus vrijwel onveranderd. Ik heb wensen om zelf nog veel meer te groeien en dat oefen ik graag op en met de teamleden, net als voorheen. Zijn er nog laatste “woorden als afscheid”? Een paar dan, omdat er altijd een tekort is aan stukjes voor de Zanshin en alle extra tekst welkom is om het blad te vullen.

Ik gebruik even een voorbeeld als opstapje. Als er een punt wordt gescoord, kan dit een kwaliteit zijn van degene die het punt scoorde, een foutje van de tegenstander, of zelfs puur een Shimpan fout zijn. Als we “fouten” even wegfilteren, kan het zijn dat de tegenstander iets onderzoekt, probeert en dit (nog) niet goed loopt, waardoor er een punt tegen komt. Als degene die het punt toegekend kreeg dit vertaalt naar “ik doe het goed en heb de ander verslagen” is Kendo er héél goed in om die gedachte vrij te laten woekeren. Dat kan jaren goed gaan, maar komt altijd ergens weer terug en is dan “duurder” om te herstellen. Met alle apps en FB pagina’s is er een “Kendo community” opgekomen met zo zijn eigen imago en #kreten. Geen probleem en zeer welkom voor bonding, uitwisselen van informatie, het netwerk etc, etc. Wel een probleem als dit de eigen kritische blik aantast. Kendo is niet zo gevoelig voor FB imago’s en accepteert ook geen substituten daaruit. Ook ik zit op FB, dus ik verwerp het zeker niet en doe driftig mee, maar kan ook nog goed een tijd

zonder FB. Een minder kritische blik ten gunste van een zelf ontworpen, ook door anderen uit vriendschap ondersteunde, “narrative” over wie of wat iemand “is” kan een groot sleepanker worden. FB lijkt soms te suggereren dat het bekende “niet lullen, maar poetsen” eigenlijk precies andersom werkt; het is de “storyline” dat definieert en een persoon bepaald. Dat mag ieder voor zich betwisten of niet, ik ben hier immers alleen maar bezig om loze Zanshin ruimte op te vullen.

Nog een voorbeeld. Als iemand vindt dat hij na de training niet moe is, is dat niet een misser van de training, maar van de eigen gegeven inzet. Het is dan niet de tijd om eigen acties te roemen, maar te bedenken wat de volgende keer “meer” kan, want die ruimte is nu niet benut. Doe dat een paar keer en er komt een tastbare achterstand op iemand die dat niet zo doet. Doe dat als groep en die achterstand komt pas in beeld wanneer je “buiten de deur” komt. De opmerkingen die werden uitgewisseld na een bezoek aan de Belgische TT spreken boekdelen in deze. Er was een “oh” moment van iemand dat er wel erg veel mensen op die training waren! Dat was blijkbaar nieuw, maar leek een educatieve waarde te hebben voor de ontdekker aangaande selectiedruk voor teamplaatsen. Er kwam een opmerking terug dat de Belgische bond groter was en de opkomst dan dus ook groter was. Dat hoeft niet zo te zijn denk ik, maar even erin mee rollend zou gesteld kunnen worden dat die informatie dus al bekend was binnen de groep. De groep had deze informatie of de les die eruit kan worden getrokken niet volledig uitgebuit. Dit is geen verwijt, maar een goed voorbeeld van scherp zijn, of scherper. Die verschillen doen ertoe. Een simpele tip: neem regelmatig eens afstand van jezelf en overzie de diverse boodschappen die je uitstuurt, je zelfbeeld, de feitelijke acties met opbrengsten en de feitjes of flarden die nog geen plaats in het geheel hebben. Zoek het patroon en vooral de gaps. Het kost niets, want dit doe je buiten de training en levert je echt veel op, mits je het oppakt om jouw acties bij te stellen en niet de PR. Dat doet verder niets af aan plezier, jolijt of grappen na de training en heeft eigenlijk geen kosten, alleen opbrengsten.

Ik hoop allen nog veel te zien.

Mark Herbold

Varia

Vrijwilligers Ishidocup

!! OPROEP VOOR VRIJWILLIGERS !!

Aan alle leden, niet-leden, familieleden, geïnteresseerden en alle mensen die in het algemeen graag helpen: kom helpen bij de Ishido Cup! Dit evenement wordt in deze Zanshin aangekondigd, maar behalve deelnemers hebben we ook mensen nodig die het leuk vinden en bereid zijn om te helpen tijdens de wedstrijden. Zij hoeven dus alleen tijdens het middagprogramma te komen – al mogen ze uiteraard ook eerder aanwezig zijn.

Mocht je zelf niet in de gelegenheid om mee te doen, kom dan wel proeven van de sfeer vanaf de andere kant. En als je niet kunt helpen omdat je juist meedoet, dan heb je misschien een vriend / vriendin / familie / burens die graag zouden komen kijken en iets willen bijdragen op deze manier.

Als je iemand weet die kan helpen, neem dan contact met ons op via ishidocup@nkr.nl.

Kevin Groos Rokudan Jodo

Tijdens de Europese Kampioenschappen Jodo in Magglingen, Zwitserland, heeft Kevin Groos van Kiryoku Dojo Zoetermeer, zijn rokudan (6e dan) jodo behaald.



Karasukai wordt Shin-Karasukai

Hierbij wil ik jullie graag informeren over een aantal wijzigingen binnen de dojo Karasukai.

Zoals bekend heeft Berry Kuijer vorig jaar besloten zijn taken neer te leggen bij Dojo Karasukai en heeft hij de leiding overgedragen aan Cor van den Brink, het langstzittende lid van de school.

Om deze omschakeling te bekrachtigen, heeft de school besloten een nieuwe naam aan te nemen te weten, Shin Karasukai.

De spirit van de school zal hetzelfde blijven en de naam en het logo zullen een klein beetje veranderen. Verder is iedereen natuurlijk welkom om eens een kijkje te komen nemen.

Bij Shin-Karasukai ben je ieder donderdagavond welkom van 18:30 tot 20:00 uur.

Adres: Willem Witsenstraat 6 (Naast het Hilton Hotel), Amsterdam.

Cor van den Brink
Shin-Karasukai

Geslaagden Kendo Examens

IKKYU:

Alex van de Vliert
Marieke Ebeling-van den
Heuvel
Jon Sonneveld

SHODAN:

Vincent Keltjens
Suraya Tjon-Kon-Fat
Joey Zijlstra
Soesanto Bosari
Ramon Smit
Olphaert den Otter

NIDAN:

Pakwan Ratchatasavee
Alexandru Babin
Winston Dollee

SANDAN:

Jeroen Merks
Charl Barel
Kasimir van Rijn
Zicarlo van Aalderen

Jay Jay Mast

YONDAN:

Ran van Riel
Martin van Dijk
Seekee Chung
Farley Fukur
Rene van Amersfoort
Ton Janssen
Onno van der Hart

GODAN:

Kiwa Miyahara
Joke de Jong-Talen
Willem Riesenkamp

IBAN bankrekeningnummer

Verzoek van de penningmeester om bij het indienen van een reiskostendeclaratie of andere declaratie het IBAN nummer van uw bankrekening te vermelden.

Hartelijk dank voor de medewerking.

Elise Heijboer
Penningmeester

Nabeyama sensei Hachidan Kendo



Tijdens het zomerseminar werd door het nederlands kendoteam een bord, gemaakt door Letisja Henderson, aangeboden aan Nabeyama Sensei, ter ere van het behalen van zijn 8e dan Kendo

Nieuwe leden tot oktober 2016

Naam	Dojo	Iaido	Jodo	Kendo
Hanuman, Herman	KK Suzuki	Nee	Nee	Ja
Biezen, Micha van	Kai Sai	Ja	Ja	Nee
Zee, Carlos de	KK Den Haag	Nee	Nee	Ja
Wagterveld, Lucien	KK Suzuki	Nee	Ja	Ja
Soesman, Roy	Museido	Nee	Nee	Ja
Lochs, Mathijs	Fumetsu	Nee	Nee	Ja
Ruiter, Peter	Holland Jikiden Kan	Ja	Nee	Nee
van der Kramer, Robin	Hollan Jikiden Kan	Ja	Nee	Nee
Turnhout, Jimmy Ricco van	Toga Rashi	Ja	Ja	Ja
Stel, Jack van der	Kitanamikai	Ja	Nee	Nee
Vermaning, Marcel	Suirankan	Nee	Nee	Ja
Atanasov, Danny	Yushinkan	Ja	Nee	Nee
Tang, Lai Mei	Fumetsu	Nee	Nee	Ja
Rutten, Raymon	Fumetsu	Nee	Nee	Ja
de Conninck, Lieve	Museido	Nee	Nee	Ja
Hammana, Zouhair	Fumetsu	Nee	Nee	Ja
Koper, Christopher	Jikiden Kan	Ja	Nee	Nee
Straten, David van	Museido	Ja	Nee	Nee
Kokkalainen, Henri	Museido	Nee	Nee	Ja
Otter, Tom	Suirankan	Nee	Nee	Ja

N.K.R. Activiteiten 2016-2017

Iaido/ Jodo		Locatie	Kendo	Locatie
zo 16 okt 2016			CT Kendo + beginners 11.00 - 16.00	Van Hogendorphal 2
21-23 okt 2016	Koryu-jodo-seminar	Weide Wereld (Vleuten)		
29 en 30 okt 2016			Teamtraining kendo 10.30 - 13 uur	Zeelandiahoeve
zo 6 nov 2016			NK Kendo	Amersfoort
zo 13 nov 2016	CT jodo/iaido 10.00 - 17.00 uur	Van Hogendorphal 1		
19-20 nov 2016	EK iaido	Hongarije	Teamtraining kendo 10.30 - 13.00 uur	Zeelandiahoeve
zo 27 nov 2016				
zo 4 dec 2016			CT Kendo + examens 11.00 - 16.00 uur	Van Hogendorphal 1
10 en 11 dec 2016			Teamtraining kendo 10.30 - 13.00 uur	Zeelandiahoeve
zo 11 dec 2016	CT jodo/iaido 10.00 - 17.00 uur	Van Hogendorphal 1		
zo 18 dec 2016	Nakakura-seminar	Brussel		
zo 25 dec 2016				
zo 1 jan 2017				
zo 8 jan 2017			CT Kendo ook voor beginners 11.00 - 14.00	
Meppel/Zwolle				
14 en 15 jan 2017			Teamtraining kendo 10.30 - 13.00 uur	Zeelandiahoeve
zo 22 januari 2017				
28 en 29 jan. 2017	Ishido Cup	Utrecht	WWW Toernooi	Duitsland
zo 5 feb 2017			Referee-seminar	Brussel
11 febr 2017			Teamtraining Kendo	Zeelandiahoeve
12 febr	Mudan/scheidsrechterseminar iaido	Zoetermeer		
18 en 19 feb 2017				
zo 26 feb 2017	ALV en CT	Sporthallen Zuid 2	ALV en CT	Sporthallen Zuid 2
zo 5 mrt 2017				
18 en 19 mrt 2017			Iijimacup	Sporthallen Zuid 1
zo 19 mrt 2017	CT jodo/iaido 10.00 - 17.00 uur	Sporthallen Zuid 2		
25 en 26 mrt 2017			Teamtraining kendo 10.30 - 13.00 uur	Zeelandiahoeve
zo 2 apr 2017	NK jodo/iaido	Rotterdam		
zo 9 apr 2017			EDO cup	Zwolle
13 - 16 april 2017				
22 en 23 april 2017			Teamtraining kendo 10.30 - 13.00 uur	Zeelandiahoeve
30 april				
zo 7 mei 2017	CT jodo/iaido 10.00 - 17.00 uur	Sporthallen Zuid 2	Teamtraining kendo 10.30 - 13.00 uur	Zeelandiahoeve
12 - 14 mei 2017			EK Kendo	Budapest Hongarije
zo 21 mei 2017				
zo 28 mei 2017			CT Kendo + examens 11.00 - 16.00 uur	Van Hogendorphal 2
3 en 4 juni 2017			Teamtraining kendo 10.30 - 13.00 uur	Zeelandiahoeve
10 en 11 juni 2017				
zo 11 juni 2017	CT jodo/iaido 10.00 - 17.00 uur	Van Hogendorphal 2		
zo 18 juni 2017			NK Kyu en Team	Rotterdam
zo 25 juni 2017	NK jodo/iaido teams	Utrecht		
zo 2 juli 2017	Muso Shinden Ryu-seminar	Zoetermeer	Teamtraining Kendo 10.30 - 13.00 uur	Zeelandiahoeve

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