

N.K.R. Activiteiten 2009 - 2010

2009

13-sep	Dojoleiders Dag Kendo	Amstelveen	11:00-14:00
13-sep	Centrale training Jodo/Iaido	Utrecht (Lunetten)	10:00-17:00
19-sep	Teamtraining Jodo	Zoetermeer	13:00-16:00
19 en 20-sep	Teamtraining Iaido	Amersfoort	10:00-16:30
20-sep	Fumetsu cup	Rotterdam	10:30-17:00
26-sep	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-12:00
27-sep	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-13:00
3-okt	Teamtraining Jodo	Zoetermeer	13:00-16:00
4-okt	Mudan-toernooi iaido	Zoetermeer	
11-okt	Centrale training Jodo/Iaido	Utrecht (Zuilen)	10:00-17:00
17-okt	Teamtraining Jodo	Zoetermeer	13:00-16:00
17 en 18-okt	Teamtraining Iaido	Amersfoort	10:00-16:30
18-okt	Kendodag + beginnerscursus	Amsterdam	11:00-14:00
24 en 25-okt	ge Koryu Jodo Seminar	Utrecht	
31-okt	Teamtraining Jodo	Zoetermeer	13:00-16:00
31-okt	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-12:00
1-nov	Centrale training Jodo/Iaido	Utrecht (Zuilen)	10:00-17:00
1-nov	Kendodag + examens + Teamtraining	Amsterdam	11:00-16:00
7-nov	Teamtraining Jodo	Zoetermeer	13:00-16:00
7-nov	Kendotraining met delegatie Budokan	Amstelveen	10:00-12:00
8-nov	Demonstratie met delegatie Budokan	Utrecht (Zuilen)	10:00-17:00
15-nov	NK/NK Jeugd Kendo	Amsterdam	11:00-16:00
16 t/m 21-nov	EK jodo en iaido	Zoetermeer	13:00-16:00
21-nov	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-12:00
22-nov	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-13:00
5-dec	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-12:00
6-dec	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-13:00
10 t/m 13-dec	Nakakura cup	Brussel	
20-dec	Centrale training Jodo/Iaido	Utrecht (Europahal)	10:00-17:00

2010

3-jan	Nieuwjaarstraining + beginnerscursus Kendo	Zwolle	11:00-14:00
10-jan	Ishido Cup	Arnhem	hele dag
16-jan	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-12:00
17-jan	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-13:00
7-feb	Edo Cup	Amsterdam	10:30-17:00
14-feb	Centrale training Jodo/Iaido	Utrecht (Zuilen)	10:00-17:00
20-feb	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-12:00
21-feb	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-13:00
06-maa	Furuya cup	Amstelveen	hele dag
7-maa	Centrale training + ALV	Amsterdam	10:00-16:00
14-maa	Iijima Cup & Lente Cup	Groningen	10:30-17:00
20-maa	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-12:00
21-maa	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-13:00
1e Paasdag	Kendodag (wedstrijden)	Amsterdam	11:00-16:00
9-11 april	Eurpese Kendo Kampioenschappen	Hongarije	
11-apr	NK Jodo/Iaido	Utrecht	12:00-16:00
25-apr	Nationaal Studenten Kendo Toernooi	Utrecht	12:00-16:00
2-mei	Kendodag (kata)	Amsterdam	11:00-16:00
8-mei	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-12:00
9-mei	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-13:00
29-mei	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-12:00
30-mei	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-13:00
30-mei	Centrale training Jodo/Iaido	Utrecht (Zuilen)	10:00-17:00
6-jun	Team/Kyu kampioenschappen	Eindhoven	10:30-17:00
13-jun	Centrale training Jodo/Iaido	Utrecht (Lunetten)	10:00-17:00
20-jun	Kendodag + examens	Amsterdam	11:00-16:00
26-jun	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-12:00
27-jun	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-13:00
27-jun	Teamtoernooi iaido????		
10-jul	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-12:00
11-jul	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-13:00

Nederlandse Kendo Renmei | Hoofdstraat 187 3114 GD Schiedam

TPG Post
Port betaald
Port payé
Pays-Bas



オランダ剣道連盟

Nederlandse
Kendo
Renmei

periodiek; 28e jaargang n.º 3
issn 1385-4321

2009.3
残心 ZANSHIN
KENDO | IAIDO | JODO

Nederlandse Kendo Renmei

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:

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@planet.nl

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 2009 is vastgesteld op € 60 voor senioren en € 30 voor junioren (tot 18 jaar). Bij toestemming voor automatisch incasso is er een korting van € 5 voor senioren en € 2,50 voor junioren. De incasso-opdrachten worden 2 x per jaar geïncasseerd. Acceptgiro betalingen worden jaarlijks geïnd per februari. 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. 040-2906609
e-mail: a.a.g.schiebroek@inter.nl.net

Technische zaken kendo

Gerard Barbier
tel. 0180-849000
e-mail: g.barbier@gmail.com

Joris Cornelissen
tel. 0443-3630532
e-mail: joris_cornelissen@wanadoo.nl

Rogier van Bijnen
tel. 06-51312939
e-mail: rogier.vanbijnen@debrauw.com

Webmaster:

Marije Wouters
Crijnssenstraat 2
3814 RH Amersfoort
tel. 06-19628999
e-mail: web-master@nkr.nl

Zanshin

Joris van Nispen
Charloisse kerksingel 32-14
3082 DB Rotterdam
tel. 06-11300388
e-mail: zanshin@nkr.nl

Jack Tacke
Kerkstraat 18
4041 XB Kesteren
tel. 0488 - 482121
e-mail: zanshin@nkr.nl

Deadlines kopij:
2009/4: 1 december 2009
2010/1: 1 maart 2010
2010/2: 1 juni 2010

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@atoskpmgconsulting.nl
Manager: Joke de Jong

Coach/manager Nederlands Iaido team

Yvonne Jordan
Tel. 06-53396497
e-mail: info@jikiden.com

Coach/manager Nederlands Jodo team

Edwin de Wit
Tel. 06-51059336
e-mail: edewit1@hotmail.com

Contactpersoon Opleidingen L.M.A.

(Leraar Martial Arts)
Hans Pegtel
Tel. 079-3417899
e-mail: pegtel@worldonline.nl

Van de redactie

Hallooooooooooooo, wakker worden....!!

Zijn we d'r weer bij?

Jazeker, vakantie's afgelopen, zomer ook bijna en inmiddels zijn de meeste dojo's weer met hun trainingsseizoen van start gegaan.

Helaas is bij het schrijven van dit nummer nog niet iedereen terug van zijn of haar zomerstage/training (koud in Moskou, Aad?), zodat we het dus moeten doen zonder de vaste bijdrage van een aantal schrijvers in deze Zanshin.

Wat hebben we dan wel?

Hein die zijn licht laat schijnen op de festiviteiten in het kader van 400 jaar handelsrelaties Japan-Nederland; Koos die terugkijkt en vooruitblijkt op het komende seizoen en Andre die nog maar eens duidelijk uitlegt wat je nou moet doen als je examens wilt afleggen.

Het grootste gedeelte van deze Zanshin is echter gevuld met bijdragen over de Wereldkampioenschappen kendo in Brazilië. Compleet met foto's and all! En tenslotte laat Mark zijn gedachten gaan over hoe het nou allemaal (nog) beter kan op een volgend WK.

Niet gedraald dus! Zoek op die luie stoel en lezen, lezen, lezen!

Dit alles 'Ter leeringh ende Vermaeck'!

Jack Tacke

In dit nummer

Van de Voorzitter...	3
Van de bestuurstafel	4
Diplomaperikelen	4
Examens Iaido-Jodo 2009	6
WK Kendo Barzilie 2009	7
Koryu berichten	14
Overpeinzingen van een coach	16
Prikbord	18
LMA opleiding van start	18
NKR activiteiten Agenda	achterpagina

Samurai on film

Vanaf de eerstvolgende Zanshin: een terugkerende serie over Japanse speelfilms. Learn to draw like Toshiro Mifune!



Prikbord

VRIJWILLIGERS GEZOCHT EK IAIDO-JODO 2009:

Van maandag 16 tot en met zaterdag 21 november wordt in Nederland de Europese kampioenschappen Iaido-Jodo gehouden. Inmiddels zijn we druk aan het organiseren geslagen. Tijdens het EK hebben we behoefte aan veel handen, die ons helpen. Meld je daarom aan als vrijwilliger tijdens het EK! Alle vrijwilligers ontvangen een gratis Crew-Poloshirt. Alle vrijwilligers kunnen gratis meedoen aan de seminars tijdens de EK. Zondag 1 november houden we een generale repetitie voor alle vrijwilligers van 10.00 tot 12.30 uur. Meld je aan via: seminar@eic-ejc.eu

Andre Schiebroek

KENDO OP HET NET
kendo is voor iedereen. Dat bewijst onderstaande foto wel.



LMA-opleiding van start

Binnenkort gaat onder auspiciën van de Federatie Oosterse Gevechtskunsten bij de NKR de opleiding Leraar Martial Arts (LMA) niveau 3 van start voor de disciplines kendo, iaido en jodo. Deze rijkserkende LMA-opleiding 'nieuwe stijl' kent 5 onderdelen:

1. Het geven van trainingen
2. Het aansturen van kader
3. Het coachen van examens en wedstrijden
4. Het afnemen van kyu-examens
5. Het organiseren van evenementen

Praktijkonderdelen betreffen het geven van stagelessen kendo, iaido en/of jodo en een examenles; voor alle onderdelen moeten zogenaamde portfolio's worden gemaakt. De kosten gaan dit pilotjaar € 250,- per discipline bedragen. Wat de uiteindelijk

TRAININGSTIJDEN RENSHINJUKU AMSTELVEEN

De trainingstijden van Renshinjuku Amstelveen zijn op zaterdag gewijzigd naar 16:00-18:00 uur.

Met vriendelijke groet,
Bert Heeren

KENDODAG / TEAMTRAINING / EXAMENS 2009

Vanwege het samenvallen van de kendo-examens en het bezoek van de Japanse budo-delegatie op 8 november is besloten de kendo-examens van 8 november naar 1 november te verschuiven. Op 1 november is er dus een kendodag met examens in de Hoogendorphal in Amsterdam. Onze excuses aan allen die erop gerekend hadden op 8 november examen te kunnen doen.

De teamtraining van de 1e nov. in de Zeelandiahoeve komt ook te vervallen. In plaats daarvan is er een teamtraining tijdens de Kendodag op 1 november.

Met vriendelijke groet,
Loek Wertwijn, Technische Commissie kendo

IAIDO-JODO SEMINARS EK IAIDO-JODO 2009:

Tijdens de EK Iaido-Jodo worden er ook 2 seminars gehouden. Het Jodo-Seminar vindt plaats op maandag 16 november. Het Iaido-Seminar op donderdag 19 november. De kosten bedragen € 50,- per dag/per seminar. Ook is er een mogelijkheid tot deelname aan een gezamenlijke lunch. Kosten hiervan zijn € 14,75 per dag. Aanmelden kan via seminar@eic-ejc.eu

Andre Schiebroek

kosten voor de komende jaren zullen zijn, kunnen we nu nog niet zeggen, maar vermoedelijk zullen deze hoger zijn. Aanmelden kan tot 9 oktober; voor de kerst 2009 zal de opleiding voor alle kandidaten zijn afgerond. Na aanmelding krijgt u de inschrijfformulieren toegestuurd.

Koos van Hattum,
Secretaris.

Van de voorzitter

NIEUW SEIZOEN.

De hoogtepunten van deze zomer zijn achter de rug: ik denk daarbij aan de jaarlijkse kendo trainingen in Sporthal Zuid in Amsterdam onder leiding van Iijima sensei en natuurlijk de WK kendo in Sao Paulo.

In het komende najaar staan er weer bijzondere activiteiten op de agenda en onze eerste aandacht gaat naar de EK iaido en jodo, die in Mierlo zullen worden gehouden. Er wordt door diverse vooraanstaande leden al enige tijd gewerkt aan het goede verloop van deze belangrijke gebeurtenis. Er hebben zich nog niet voldoende vrijwilligers aangemeld, dus hopen we dat dit alsnog spoedig gaat gebeuren.

Een andere activiteit is het bezoek van 70 budo leraren, afkomstig van de Nippon Budokan in Tokio. Zij komen ter gelegenheid van het 400-jarig jubileum van de handelsrelaties tussen Japan en Nederland. In de groep zijn vele budobeoefenaren vertegenwoordigd, zoals judo, kendo, aikido, karate en ju kendo. Wij hebben voornamelijk te maken met 7 kendo leraren. Hierbij in het kort het programma:

6 NOVEMBER

Sporthal Zuid, Amsterdam, Het programma omvat demonstraties van 13 verschillende budo en een lecture van Naoki Murata van de Kodokan. Zoveel mogelijk assistentie is gevraagd, dus ook van de NKR.

7 NOVEMBER

Op deze zaterdag moet de NKR de 6 of 7 kendo delegatieleden rondleiden. Dat omvat het ophalen van het hotel, sightseeing, training voor allen in de dojo van Renshin juku in Amstelveen. Na afloop eten bij de Chinees. Nadere aankondigingen volgen nog.

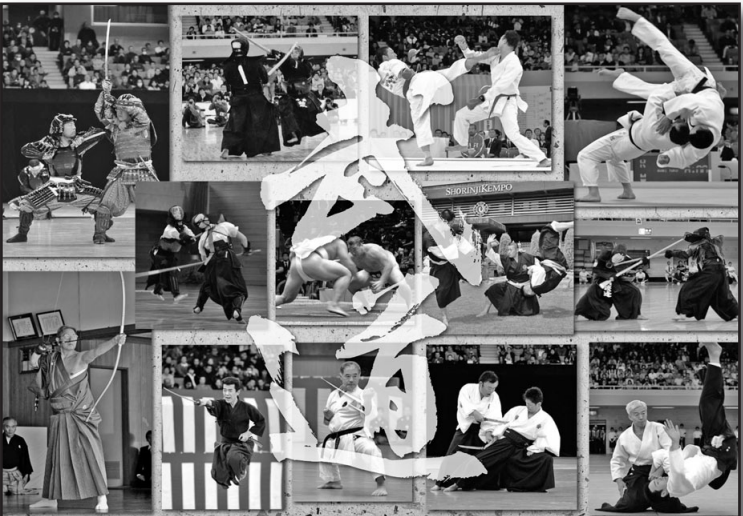
8 NOVEMBER

Budo demonstraties en wedstrijden gedurende de hele dag. Kendo komt om 15.20 uur aan de beurt en we hebben daarvoor 8 minuten de tijd gekregen. Niet bijster lang dus. Het bijwonen van de demo's zal belangwekkend zijn voor iedereen, die sommige van die budo nog niet heeft gezien.

Voor de demonstraties moeten we namen opgeven voor een 'friendly tournament' tussen enkele NKR leden en de Japanse kendo bezoekers.

Ik hoop ten eerste dat onze NKR een goed figuur zal slaan, want onze reputatie staat zeker op het spel. Ik neem voetstoots aan, dat we met z'n allen alles goed zullen laten verlopen.

Hein Odinot,
Voorzitter.



COMMEMORATION OF 400 YEARS OF TRADE BETWEEN JAPAN AND THE NETHERLANDS

JAPANESE BUDO DELEGATION
IN THE NETHERLANDS
JAPANESE BUDŌ SEMINAR & DEMONSTRATION
Friday 06/NOV • Sunday 08/NOV 2009 ADMISSION FREE

Friday 06/NOV at Congrescentrum Amstelveen
19:00- Japanese Budō Seminar
Contents
● Introduction to The Spirit of Jigorō Kanō
by Naoki Murata (Judo 7th Dan, Creator of the Kodokan Judo Museum)
● Introduction to Japanese Budō
Introduction of the nine modern budō arts and four classical budō schools.

Sunday 08/NOV at Sporthallen Zuid (Open 13:00)
14:00- Japanese Budō Demonstration
● Demonstrations of the nine modern budō arts: Judo, Kendo, Kyōdo, Sumō, Karate-dō, Aikido, Shintō Kenjutsu, Naginata, Iaidō.
● Demonstrations of four classical budō schools: Takemusu-ryū Aikijutsu, Katori Shintō-ryū Kenjutsu, Okinawa Gōjū-ryū Bujutsu, Tōgō Shingon-ryū Katchō Heihō.
17:00- Japanese Budō Workshop
Spectators will be invited to actually try the martial arts at workshops conducted after the demonstrations. Everybody is welcome to try even with no previous experience.

Organizer: Nippon Budokan Foundation and the Japanese Budo Association
Co-organizer: Amstelhaven, Netherlands
Sponsors: Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology (Japan), Japanese Embassy (Netherlands), Embassy of the Kingdom of the Netherlands
Support: Japanese Classical Budo Association, KLM Karate Club, Kinki Nippon Tourist Co., Ltd., Amsterdam city, Japanese Chamber of Commerce (Netherlands)

Van de bestuurstafel...

De zomervakantie ligt al weer achter ons en het sportseizoen is inmiddels in volle gang. Tal van activiteiten hebben reeds plaatsgevonden. Te noemen zijn: het zomer seminar kendo, de WK-kendo, de dojoleidersdag kendo, de Fumetsu-cup, kyu- en danexamens iaido/jodo te Voorburg, een centrale training iaido/jodo en teamtrainingen iaido/jodo.

Allereerst wil ik het Kendo Zomer Seminar noemen. De organisatie verliep prima en was in vertrouwde handen van Rogier van Bijnen, Marije Wouters, Guido Minnaert, Joris Cornelissen en als nieuwkomer Loek Wertwijn. De financiële afwikkeling was voor rekening van onze penningmeester Joke de Jong. Iedereen heel hartelijk bedankt voor jullie inzet. Het deelnemersaantal was iets gegroeid t.o.v. het vorig jaar. Leuke bijkomstigheid was dat we flink wat deelnemers uit Duitsland konden verwelkomen. Helaas kon door familieomstandigheden Iijima-sensei pas vanaf zaterdag bij het seminar aanwezig zijn. Ook dit jaar werd weer het systeem gehanteerd dat de deelnemers werden verdeeld in niveaugroepen, waarbij de leraren per dagdeel rouleerden. De teamleden die zich voorbereidden op de WK vormden samen met de drie studenten die Nabeyama-sensei had meegenomen en de aanwezige Duitse WK-deelnemers en enkele Belgische teamleden een aparte groep die zich vooral bezighielden met shiai. Het was weer een geslaagd en inspirerend evenement en onze dank gaat uit naar Iijima-sensei, Nabeyama-sensei en Louis-sensei. Dit jaarlijks terugkerend evenement is een absolute 'must' voor Nederlandse kendoka.

Ook het WK kendo is weer achter de rug. Elders in dit blad zult u waarschijnlijk een uitgebreid verslag lezen van de resultaten. In ieder geval hadden we één persoon in de finale en dat was Louis, die deze als hoofdscheidsrechter tussen de teams van Japan en de USA mocht vlaggen. We danken de spelers en begeleiders voor hun inzet. Jolanda in het bijzonder bedankt voor het vertegenwoordigen van Nederland bij de EKF en IKF vergadering want uit ervaring weet ik dat het uitzitten van deze vergaderingen een hele opgaaf is. Nieuwtjes uit deze vergaderingen zijn dat de Ukraine lid is geworden van de EKF. Er in enkele Afrikaanse landen aan kendo wordt gedaan (o.a. Nigeria en Ethiopië). De EK Kendo 2010 in Hongarije wordt gehouden en in 2011 in Polen. Dat de EK Iaido in 2010 in Frankrijk wordt gehouden en de EK Jodo in België. Voor het eerst dus een gescheiden kampioenschap. Zich Andorra heeft aangemeld voor de EK Iaido 2011, maar dat er voor de EK Jodo 2011 zich nog geen land heeft aangemeld. Misschien is dit dan de kans voor San Marino, Liechtenstein of Monaco.

Op zondag 13 september is de dojoleidersdag kendo gehouden in de Zeelandiahoeve te Amstelveen. Er waren vertegenwoordigers van de dojo uit Groningen, Meppel, Utrecht (Sakurakai), Den Haag (Kendo Kai DH), Rotterdam, Maastricht en Amstelveen. Belangrijk onderdeel was de bespreking van de eisen die aan een 1e kyu-examen kandidaat worden gesteld. Na de kyu-examens van afgelopen jaar hadden we namelijk de indruk dat kandidaten te vroeg naar het examen zijn gestuurd. Naast dat we het over

de eisen hebben gehad, is er ook gesproken over wat een goede voorbereiding is voor een (kyu)examen. Verder is er aandacht besteed aan zinvolle en niet-zinvolle oefeningen bij de warming-up, de zin en onzin van de warming-up en de mogelijkheden om een warming-up eens anders in te richten. Daarnaast is er ruim de tijd genomen om kiri kaeshi door te nemen, omdat het een belangrijke oefening is en in Nederland een onderdeel van het 1e kyu- t/m 3e danexamen is. Verder was er ruimte voor technische vragen en hebben we het gehad over het omgaan met uiteenlopende niveaus tijdens een les.

Tot zover wat zaken van de afgelopen tijd, want voor ons ligt een grote uitdaging op ons te wachten. In november zal in Mierlo, nabij Eindhoven, het EK Iaido en Jodo worden georganiseerd. Groot voordeel van deze locatie is de nabijheid van sporthal en hotel. Uitdrukkelijk wil ik in deze rubriek de namen noemen van de mensen die al enige maanden in touw zijn om dit evenement in goede banen te leiden. Allereerst Aad van de Wijngaart en André Schiebroek, de grote voortrekkers van het gebeuren. Daarnaast heeft Robert Zeegers veel tijd gestoken in het bouwen van de website. Björn Aris is verantwoordelijk voor de financiën. De deadline voor inschrijving is verstreken en de opkomst is groot. Vanaf de zijlijn maak ik mee wat er allemaal komt kijken om zo'n kampioenschap in goede banen te leiden. Afspraken met sporthal en hotel, afspraken met de EKF over organisatorische zaken en over technische zaken, communicatie naar het buitenland, het maken van een tijdpad met deadlines, het zoeken van sponsors, het begroten van inkomsten en uitgaven. Kortom een gigantische klus. Chapeau! Maar nu komt het erop aan op de dagen van het evenement zelf alles in goede banen te leiden. En hiervoor zijn veel vrijwilligers nodig. Hierbij doe ik dus een oproep onder de Iaido- en Jodoleden van de NKR zich hiervoor beschikbaar te stellen.

Een ander hot item is op dit moment de opleiding Leraar Martial Arts kendo, Iaido of Jodo die als deze Zanshin bij u op de mat ploft van start is gegaan. Ongeveer zeven deelnemers hebben zich inmiddels gemeld. Elke discipline is vertegenwoordigd. Het is een pilot om als NKR een licentie te krijgen om een eigen 'rijkserkende' opleiding Martial Arts te mogen organiseren. Hebben we die licentie eenmaal binnen dan hebben we de LMA opleiding volledig in eigen hand. Probleem is echter dat de audit (en daarmee de gehele pilot opleiding) binnen drie maanden moet zijn afgerond inclusief praktijk examen. Het wordt een cursus via de snelkookpan-methode. Kort maar krachtig. Inmiddels zijn alle functies, van PVB beoordelaar (proeve van bekwaamheid), praktijkbeoordelaar tot praktijkbegeleiders ingevuld. Cursusdagen en examendatum zijn gepland. Voor het theoretische gedeelte maken we waar mogelijk gebruik van de documenten die bij de 'oude' LMA opleiding zijn gebruikt. Nadat ik het 'papieren' deel van de audit voor mijn rekening heb genomen, heeft Joris van Nispen zeer voortvarend de organisatie van het praktisch deel op zich genomen. Daarvoor mijn grote dank. Gezien de staat van dienst van de mensen die zich hebben opgegeven voor de begeleiding en examinering heb ik het volste vertrouwen



De dames missen heel veel fysieke kracht, snelheid en uithoudingsvermogen. Zaken waar onze heren er veel beter voorstaan. De dames beseffen dit echter veel meer. De heren zijn zich niet half mentaal zo bewust van de eigen vaardigheden, de tekortkomingen en die van de tegenstander als de dames dat wel zijn. Als gevolg daarvan vechten de dames efficiënter. De dames lijden, over het algemeen, wel veel meer aan twijfel. Dit staat de training enorm in de weg. In Brazilië zag ik hier echter wel een bewustzijn van en goede acties om deze twijfel en angst het hoofd te bieden.

DE VERDER TRAINING NAAR, IN IEDER GEVAL, DE KOMENDE EK EN DAARNA VERDER.....
Simpel gezegd gaan we meer fysieke vaardigheden vragen van de dames en meer mentaal bewuste en ingecalculerde (!!) scherppte van de heren. Dit gaan we echt hard trainen op een manier die ons met de neus op de (ontbrekende) feiten drukt. Een aantal zaken verdient daarbij de aandacht voor echt iedereen, want iedereen komt hier of daar wel teamleden, ex-teamleden (die nog actief zijn) of aspirant teamleden tegen of wil meedoen met deze manier van trainen:

De teamtrainingen zijn vanaf nu weer 'gesloten'. Dat betekent dat het niet meer toegestaan is om vrij te komen en te gaan voor iedereen. Om de training goed te laten doorlopen en op hoog niveau, in elk opzicht, te trainen, moeten we keuzes maken. Dat betekent dat mensen die mee willen trainen met het team nog steeds heel erg welkom zijn, maar..... ,wat echter nu een harde eis is, is dat je mee kunt komen met het niveau op uithoudingsvermogen, kracht, wil om te winnen, vechtlust etc, etc. Onderbrekingen van de les of het in de weg zitten van de oefening wordt daarmee voorkomen. De meeste mensen weten wel van zichzelf of ze dit kunnen en willen waarmaken. Wanneer je het voor jezelf wel duidelijk hebt, neem dan even contact op; we willen liever meer dan minder mensen op de training, dus wees niet bang dat we misplaatst moeilijk gaan doen. De eigen dojoleider of een ander (ex-)teamlid kan je bij twijfel al een hoop vertellen. Merk daarbij wel op dat we natuurlijk oog hebben op de scheiding tussen de heren en de dames. Mensen die de dames het vuur aan de schenen komen leggen hoeven niet bevreesd te zijn het te moeten gaan opnemen tegen de mannen op gelijke voet, hoewel je WEL de gezamenlijke Kihon moet kunnen volgen (op niveau wel te verstaan) om erbij te zijn! We verwachten ook wat gezond verstand. Op de zaterdag is het interval tijd; puur uithoudingsvermogen. Als je dit wilt en kunt

meekomen: perfect. Zo niet, dan niet (ook)doen en (alleen) op de zondag komen. Als je nu wel wilt, maar nog niet kunt meekomen, dan kun je altijd vragen aan je dojoleider en meer ervaren Kendoka om je te helpen zover te komen dat je wel mee kunt komen en je alsnog kunt aansluiten.

Teamleden zullen de Kihon en de Gi-Geiko te allen tijden, ook in de eigen Dojo, meer een duw in de richting van de EK moeten geven, voor zover dat nog niet gebeurt. Voor de meer ervaren mensen die het tegen hen opnemen: wees niet verrast indien ze meteen sambon voorstellen en de gi-geiko beëindigen na het behalen van die twee punten. Dit is een onderdeel van hun scherptetraining. Voor de minder ervaren mensen, geen zorg, het geldt niet voor jullie, of zo verwacht ik. Dit zijn verder meer interne Dojo aangelegenheden, maar het moet even gezegd worden dat de teamleden een aantal zaken tot een tweede natuur moeten gaan maken en dat ga je dus ook tegenkomen in de eigen Dojo..

Houdt alstublieft te allen tijde in gedachten dat iedereen er voordeel bij heeft indien de teamleden zo hard trainen en succes behalen; de bedoeling en doelen zijn eenieder goedgezind. Als er succes is, betekent dit dat het goed Kendo is. Als zij goed Kendo kunnen, brengen zij dit mee daar de eigen Dojo en kan je dit overnemen en kunnen zij het onderwijzen. Als jij goed Kendo kunt, zal je dan-examens beter halen en kun je, als je dit wilt, zelf ook gaan voor een plaats in het team of in ieder geval de teamleden uitdagen in Dojo en op de teamtrainingen.

Ik weet zeker dat we nog meer initiatieven zullen ontplooiën om bij de EK beter te kunnen aantreden; de aanloop is zeker begonnen.

Dus, ik hoop veel mensen te zien die mee willen gaan in deze nieuwe aanloop en die interesse hebben om de lessen die we hebben geleerd op het WK mee uit te werken en op te nemen. Ik begrijp dat meerdere Dojo vanuit zichzelf al 'extra-pit' programma's hebben lopen, dus ik denk dat we goed aan onze trekken aangaande kwaliteitsonderwijs zullen komen. Ik kan alleen maar aanraden om bij deze groepen aansluiting te zoeken.

Mark Herbold



Overpeinzingen van een coach...



Nadat wij op dinsdag 1 September waren geland, na 11,5 uur in het vliegtuig, ben ik in de loop van de verdere dag nog even YouTube opgegaan om te kijken naar enkele filmpjes van wedstrijden van het WK. Het was gewoon nog niet genoeg qua indrukken en inspiratie van het toernooi zelf en zo deed ik toch nog wat met deze drang.

Ondanks de jet-lag heb ik de woensdag ook meteen intensief getraind en daar was ik niet alleen in, want meer teamleden waren vol aanwezig. Het toernooi was dus ook nu weer een enorme inspiratiebron vol met goede voorbeelden en input voor de komende trainingen en ik wilde er meteen mee aan de slag. Ik zal later in dit stukje wat dieper ingaan op hoe we dat gaan doen tussen nu en de komende EK (over 7 maanden) en verder (tot verder bijgestuurd door weer nieuwe input), maar zal eerst aandacht besteden aan de resultaten van de Nederlandse delegatie in Brazilië.

De dames hebben het echt zeer goed gedaan, zowel individueel als in het team. Helaas is het niet beloond met prijzen, maar wel met complimenten van diverse officials, waaronder de delegatie-leider van Japan. Ook de Duitse dames, zo meende ik begrepen te hebben, lieten zich lovend uit over het Kendo van de Nederlandse dames en zagen hier een zeer gevaarlijke tegenstander voor de toekomst in de maak. Dat is alles iets dat deze mensen niet hoefden te doen, maar wat men toch graag even deed. Die complimenten kwamen ook niet wegens 'heel ver komen', maar voor de efficiëntie (goed kijken en goed uitvoeren van technieken) van het Kendo dat de dames neerzetten. Met dit soort Kendo werd het Chinese damesteam overtuigend aan de kant gezet en kon op (bijna) gelijkwaardige basis Brazilië worden uitgedaagd. Alleen in de tweede helft bleek het verschil in ervaring en kunde wel heel groot te worden, maar de boodschap was duidelijk: de Nederlandse dames staan er echt voor en brachten het allemaal naar voren op de momenten die telde. Ook individueel was het een feest van goede Nederland-punten als gevolg van inzet en goede opbouw en altijd kijken. Uiteindelijk verlies was niet het gevolg van verkeerde inschattingen of beslissingen (het gekozen doel en timing waren correct en succesvol!), maar van gebrek aan ervaring (waardoor de techniek net miste of te slecht raakte). Dat laatste is dus iets voor in de training, want als het zo goed wordt gezien, dan moet dat ook worden uitgebuit.

De heren hebben het helaas wat minder gedaan omdat de krachten die zij hebben niet goed uit de verf zijn gekomen. Dat is super jammer, want als Nederland in mijn coachingstijd ooit een team had waar het echt op iedere positie 'puntenhalers' heeft

staan, dan is het nu. Dat moeten we ook hebben en houden, want we hebben immers tastbare doelen voor het herenteam voor de EK van 2010 en 2011 op de rol staan. Tijdens de teamwedstrijden hebben de heren een gigantische opening tegen het Engelse team neergezet; de eerste twee wedstrijden winnen met 2-0 en binnen twintig seconden in de derde wedstrijd al een punt. Helaas was het vervolg er niet naar en mij tolt dat nog steeds in mijn hoofd waarom dan niet. De vervolgwedstrijd tegen Maleisië had nog dusdanig te leiden van het nadreunen van de teleurstelling tegen Engeland, dat er wel van werd gewonnen, maar zonder enige overtuiging of sterke inzet. Eigenlijk zag je daar 'ongeleid' Kendo; puur fysiek zonder mentaal gericht en gestuwd te worden. Individueel miste er ook een zekere focus op de doelen en was er te weinig gewaarwording en bewustzijn van de gretigheid die er wel heerste bij de tegenstander. Enkele wedstrijden werden wel gewonnen, maar niet met de 'vinnigheid' en het 'inzicht' die nodig zijn om verder te komen. Dat zie je ook in hoe welke punten worden gescoord; te weinig mentale scherpte. Wanneer (niet 'als') het dan uiteindelijk toch stopt wegens verliezen is er een groot gevoel van gemis. Voor mij is dat gevoel er niet wegens het verliezen, maar wel wegens het niet goed (genoeg) in stelling hebben kunnen brengen van die zaken die de heren óf wel kunnen, óf veel beter (moeten) kunnen.

Als coach ben ik mij er erg van bewust dat teams een tijdje nodig hebben om zich te vormen. Mensen moeten wat ervaring opdoen in het trainen, elkaar en de wedstrijden. Na enige tijd ontstaat er dan, als het goed is, een team dat ambities kan hebben en het ook kan wagen die na te streven. In dit proces is er natuurlijk doorlopend het nog verder aanscherpen van vaardigheden, waardoor de belofte tot meer uiteindelijk ook echt kan worden waargemaakt.

De heren hebben dit alles grofweg in huis, de dames veel minder niet. De heren zijn zich er echter niet genoeg van bewust dat deze vaardigheden ook nog een meer mentale kant kennen; focus, inzicht, rekenen en....vechten om te winnen zonder dat dit afbreuk doet aan de vorige drie genoemde elementen. Dit is broodnodig om andere ervaren teams het hoofd te bieden. Een echt strakke wedstrijd zou wel eens gewonnen kunnen worden met slechts één punt verschil of slechts één punt over vijf wedstrijden! Dan is er scherpte nodig. Om überhaupt zo een scherpe wedstrijd te krijgen en dergelijke resultaten af te dwingen is scherpte nodig. Eerlijk is eerlijk, de heren zijn natuurlijk niet gek. Een groot deel van deze vaardigheden is er wel degelijk al. Een groot deel daarvan wordt echter niet goed of niet steeds ingezet. Ik dacht dat er meer was en dat het ook standaard meer aanwezig was. Ik denk dat met mij dit ook zo bij de heren zelf leefde. We schieten hierin nog tekort en hebben slechts een beperkte tijd hiervoor. Dit moet, echt moet, de komende maanden worden bijgebracht en deel worden gemaakt van de 'standaard' set die 'Kendovaardigheid' heet. Dit moeten we laten zien op de volgende EK en de EK daarna. Dit herenteam zit immers nu op die top van waar dit team kan staan. Als het ooit moet worden uitgespeeld is het nu; het komende EK blok. Dit WK blok had een voorloper moeten worden. Het is een dure les geworden die ik niet vergeefs wil laten zijn!

dat we het tot een goed einde gaan brengen. Mocht iemand na het lezen van dit stuk alsnog deel willen nemen aan de cursus, dan kan dat misschien nog, maar dat hangt af van het tijdstip van het verschijnen van deze Zanshin. Voor vragen hierover en andere zaken betreffende de cursus kunt u met mij contact opnemen. (Zie colofon Zanshin)

Tenslotte heb ik aan het eind van deze rubriek nog een heel vervelende mededeling. Ons is bericht dat tijdens zijn vakantie op Malta, Pim Tiggelman is overleden. Pim was tijdens zijn vakantie onwel geworden en in het ziekenhuis opgenomen. Familie was overgekomen en na een tijdje leek het weer wat beter te gaan. De familieleden zijn daarom weer teruggereisd naar Nederland. Enige tijd later kwam daarom toch onverwacht het bericht dat Pim in het ziekenhuis op Malta was overleden. Pim was lid van Shudo Kan in Utrecht de dojo van Alex Brouwer. Pim was lid van de NKR sedert 1989. We wensen zijn familie veel sterkte met het verlies.

Korte aandachtspunten:

- Houd de agenda op de website in de gaten, want er kan hier en daar nog wat veranderen.

Exameneisen en Diploma Perikelen

Elk jaar weer komen er veel vragen over exameneisen of Dangraad registratie. In onderstaand artikel probeert het bestuur van de NKR duidelijkheid te scheppen in de geldende regelingen.

Onze voorzitter heeft het er regelmatig over in zijn toespraken en terecht. Er kleeft een hele hoop werk aan examens, zeker als die in het buitenland worden gedaan. De voorbereiding waarin gecontroleerd wordt of je lid van de NKR bent en je contributie hebt voldaan, of je aan 3-Centrale Trainingen / seminars / wedstrijden hebt deelgenomen in het jaar voorafgaand aan je examen. En natuurlijk of je wachttijd er op zit. Op de examendag zelf met regelen van een complete en competente jury, een floormanager en natuurlijk de financiën. Eerst maar het eenvoudige gedeelte; je doet examen in Nederland. Je schrijft je in, meestal via de NKR site. Je doet examen en ik ga er maar even van uit dat je slaagt. Je krijgt dan van de NKR (van Joris Cornelissen voor kendo en André Schiebroek voor jodo / iaido) een diploma. Mocht je voor Shodan of een hogere graad slagen dan krijg je een groen 'Dan Registration File' formulier die je invult en vervolgens door Joris / André naar de EKF wordt gestuurd. De zogenaamde "gele kaart" krijgen we dan vanuit de EKF toegestuurd en tijdens Centrale Trainingen worden die dan weer aan jullie uitgedeeld.. Voor Nidan en hoger wordt alleen de registratie bij de EKF gedaan en krijg je natuurlijk geen nieuwe gele kaart meer. Die gele kaart is een soort paspoort die je door de voorzitter van de examencommissie kunt laten aftekenen direct na je slagen van volgende examens. Het is geen bewijs van slagen ! Dat is en blijft je diploma. Vroeger mochten de landen-functionarissen die gele kaarten zelf uitschrijven, nu gebeurt dat door de EKF om meer grip op de registratie te houden. Je wilt examen doen in het buitenland. Ook dan schrijf je je natuurlijk in, meestal via een website van de organiserende vereniging of land. Maar voor het zover is moet je toestemming vragen aan de voorzitter van de NKR, in ons geval Hein Odinot.

- In begin november bezoekt een Japanse delegatie Nederland in het kader van de viering van de 400-jarige band tussen Nederland en Japan.
- Bij diverse dojo zijn weer beginnerscursussen kendo gestart. Op 18 oktober is er weer een centrale training waarbij het voor de beginners van deze cursussen mogelijk is de centrale training te bezoeken, ook al zijn zij nog geen lid van de NKR.
- Informatie over de LMA-opleiding staat (binnenkort) op de NKR-website.

Namens het bestuur,
Koos van Hattum

Je stuurt dan minstens 4 weken voor je examen naar hem een kopie van je vorige diploma (als je die hebt) vergezeld van je persoonlijke gegevens als naam, adres, geboortedatum en plaats, gewenste examengraad en examendatum. Hein controleert dan of je aan de examencriteria als NKR lidmaatschap, contributie, 3-trainingen / seminars / wedstrijden eis enz. voldoet. Als alles klopt krijg je hiervan bericht, net als de voorzitter van het land waar je examen gaat doen. Die toestemming van Hein moet je voor de zekerheid meenemen naar je examen ! Van examens die je in het buitenland doet krijgt de NKR geen bericht van uitslagen. Als je het dus leuk vindt om in bijv. de Zanshin of op de NKR site vermeld te staan moet je dat zelf bij de redactie of webmaster kenbaar maken. Daarnaast moet je nieuwe graad ook in Nederland en bij de EKF geregistreerd worden en dus moet je Joris of André hiervan op de hoogte stellen, wederom met een kopie van je diploma als bewijs. Je vult dan weer een Groen EKF Formulier in en verder gaat de procedure als hierboven beschreven. Adressen van de betrokkenen vindt je in de Zanshin / website. Als we ons allemaal aan deze procedure houden scheelt dat een heleboel werk en kan alles soepel en vlot worden afgehandeld. Ik dank jullie dan ook alvast voor jullie medewerking.

André Schiebroek

Kyu en Dan examens Jodo en Iaido 2009

Op 30 augustus werden in Voorburg Kyu en Dan examens Jodo en Iaido afgenomen. Hieronder het lijstje met de geslaagden. Van harte gefeliciteerd allen!

I A I D O			J O D O		
Náomi de Jager	shoshinkan	1-kyu	Wouter Louwers	Kiryoku	1-kyu
Aingu Nguyen	Shoshinkan	1-kyu	Sang Nguyen	Shoshinkan	1-dan
Jan de Jager	shoshinkan Zoetermeer	1-kyu	Sander van Dongen	Shoshinkan	3-dan
Jasper van der Vaart	Kendo Kai Den Haag	1-dan			
Pim Brouwer	Kendo Kai Den Haag	1-dan			
Boudewijn Koops	Yushinkan	1-dan			
Annieke Pieters	Yushinkan	2-dan			
Jacky Visser	Yushinkan	2-dan			
Titus Schulz	Kendo Kai Higashi	2-dan			
Sonny Karsono	Kendo Kai Den Haag	3-dan			

Nieuwe leden

Grenier-Boley, Marc	Kendo Kai Den Haag	Schreven, Coen	Shofukan
Phan, Tu	Jinshinkan	Gronert, Alicja	Kendo Kai Den Haag
Meelkop, Roel	Shofukan	Jordan, Andrew	Rokushikan Holland
Lubeek, Juliën	Kendo Kai Higashi	Guastavino, Paul	Kendo Kai Den Haag
Roy, Ivo van	Nami Kai	Guastavino, Louis	Kendo Kai Den Haag
Vendrig, Perrin	Sakura Kai	Ek, Martijn	Jinshinkan
Tol, Leo	Kendo Kai Higashi	Smith, Alexander	Kendo Kai Higashi
Ceyhan, Turgut	Shudokan	Kater, Sjoerd	Kendo Kai Den Haag
Ladesteijn, Dick van	Shofukan	Voskuijlen, Rens van	Kendo Kai Suzuki
Kreuwels, Martin	Renbukan	Molenaar, Onno	Kendo Kai Suzuki
Kranenburg, Vincent	Sakura Kai		



Koryu-berichten

Muso Jikiden Eishin Ryu

Van 9 t/m 14 augustus 2009 werd het BKA iaido zomerseminar opnieuw gehouden in Brighton. Het was een bijzonder jaar, want Ishido sensei kwam voor de 30ste zomer naar Engeland en zag in die tijd het Europese iaido ontstaan en zich verder ontwikkelen. Het is onze Rokushikan Holland dojo toch gelukt een plekje te veroveren op dit drukbezochte seminar, als een van de weinige ‘mainland Europe’ vertegenwoordigers van Muso Jikiden Eishin Ryu. Onze leraren Morita sensei en Oshita sensei waren er natuurlijk ook. Deze zomer heeft Oshita sensei heel duidelijk op het koryu seminar laten zien wat zijn visie op de Shimomura ha familie van de Muso Jikiden Eishin Ryu is. Het was dus een zeer leerzaam seminar voor ons. Verder werd er voor het eerst een koryu taikai gehouden. Het werd een reuze spannende wedstrijd en het niveau in de finales was tot verbazing van de Japanse sensei zeer hoog. Morita sensei moest na de de finales eerlijk toegeven dat hij sprakeloos was (en wij weten dat dat zeer zelden voorkomt...). Voor Nederland en de kandidaten voor het Nederlandse iaido-team was het ook weer een mooie wedstrijd: met een 2de plek voor Liam Myers in shodan, de Fighting-Spirit voor Rianne de Rijke in nidan en een 3e plek voor Bjørn Aris in de yondan categorie. Aansluitend op het seminar in Brighton namen we Morita sensei en Oshita sensei met ons mee in een busje. De bedoeling was dat zij dit jaar een hele korte sightseeing zouden doen: met de boot via Frankrijk en België naar Nederland. De trip verliep voorspoedig en we hadden goed weer en nog even de gelegenheid de kathedraal in Antwerpen te bezoeken.

Op 16 augustus hielden we weer onze jaarlijkse Masterclass in Amersfoort. Het was weer een mooi seminar; Aad v.d. Wijngaart en René van Amersfoort, onze Hollandse 7de dans waren ook aanwezig, net als onze Jikiden vrienden uit Rusland, Duitsland en Zwitserland. De iaidodag werd voor de kendoka van Rokushikan Holland afgesloten met een pittige kendo training onder leiding van Morita sensei, en een mooie groepsfoto met onze dojo-mascotte Benjamin. Hoewel dit korte verslag anders doet vermoeden, hebben weer veel mensen samengewerkt en zich ingezet om deze activiteiten te organiseren en goed te laten verlopen. Mijn dank gaat zoals altijd weer uit naar de BKA, de NKR, mijn leerlingen en natuurlijk mijn sensei in Japan!

Yvonne Jordan
Rokushikan Holland



De 14e WK Kendo 2009 in Sao Paulo, Brazil

DE FRIS EN FRUITIGE ERVARING VAN EEN DEBUTANTE OP HET 14E WKC....

Helaas kwam ik die dinsdagochtend een stuk minder fris en fruitig aan op Schiphol, waar we met zijn allen om 07.30 uur hadden afgesproken. De stemming zat er goed in ondanks het vroege tijdstip en het vooruitzicht op zo'n 11 zitruutjes in het vliegtuig richting Sao Paulo. Het Nederlandse glorie (waar ik dus dit keer deel van mocht uitmaken) werd vergezeld door uiteraard onze coach Mark, Jolanda, Louis en Donatella. Jouke nam zelfs zijn eigen supporters mee; moedertje Machiko en zuslief Sayo. De reis eindigde na een lange zit van weinig slaap, oncomfortabele stoelen, drie films en ranzig eten. We hadden alleen de naïeve veronderstelling dat het slechts een korte busrit was naar ons hotel toe. Hotsend en klotsend werden we nog een uur lang in het busje heen en weer geslingerd; de diehards deden nog een potje pokeren, Machiko moest languit liggen vanwege wagenziekte en Mark gaf uiteindelijk ook de brui aan het kaartspel door opkomende misselijkheid. Armzalig wegdek en overvolle en slecht verlichte wegen kenmerkten wel doorgaans het straatbeeld van Sao Paulo.



Dit alles werd goedgemaakt door alle luxe en faciliteiten van het Mercure Grand Hotel. In dit hotel zaten o.a. de organisatie van het WK en menig ander team (zoals Italië, Ierland, Hawaï, USA), die na onze aankomst eveneens geleidelijk binnendruppelden in de lobby. Ondanks de vermoeidheid was ik van mening dat de eerste dag in Brazilië niet juist afgesloten was zonder eerst een caipirinha te nuttigen! En met deze werd mijn deelname aan een eerste echt internationaal toernooi ingeluid.

De volgende ochtend kregen we te horen dat onze trainingen tot vrijdag (vrijdag de individuele wedstrijden van de heren, zaterdag dames individueel en team en zondag heren teamwedstrijden) in de middag zouden plaatsvinden. Zo hadden wij twee halve dagen vóór de middagtrainingen de gelegenheid om de echte Braziliaanse cultuur op te snuiven en wel als eerst....in Nippontown van Sao Paulo. De tijd leek stil te hebben gestaan in deze groezelige Japanse wijken met de vele cadeau/souvenirwinkeltjes en supermarktjes met sushi. De straten waren verpauperd en versierd met soms buitengewoon bijzondere graffiti op de muren. Het was noodza-



kelijk goed op te letten welke straten we inliepen omdat we natuurlijk niet van onze mooie oranje teamtrainingspakken beroofd wilden worden. De volgende dag deden we een tweede poging voor cultuur; een chique winkelstraat á la Kalverstraat met Guess en Gucciboutiques. Helaas werd Fleurs winkeldrift gesaboteerd door de grootte van de groep die voornamelijk uit vijf onwillige mannen bestond.

De middagtrainingen vonden plaats in een uiterst sfeervolle en oude zaal met heel mooie lichtval. Wij moesten rond de middag al gekleed in hakama en gi klaar staan voor de bus die ons (plus nog een aantal andere buitenlandse teams) naar de zaal zou brengen. Dit was nodig omdat er in de oefensportzaal geen douchegelegenheid aanwezig was. Het was een opmerkelijk beeld om de lobby vol te zien lopen met mensen in blauwe kendo-uitrusting. De ruimte werd onderverdeeld tussen een aantal teams die ieder hun eigen training afdraaiden. Ik vond het vooral moeilijk om mijn aandacht niet te laten afleiden door het niveau van de andere teams naast ons. Onze training was vooral bedoeld om onze ‘machine’ weer op gang te krijgen en de mentale scherpte wakker te schudden. De lange reis, tijdsverschil, vreemde omgeving, nieuwe indrukken, het lukte me tijdens deze training niet mijn hoofd erbij te houden. De volgende dag ondergingen we dezelfde routine, maar dat werd bemoeilijkt door de hoog oplopende temperatuur in de zaal en de ook nog altijd relatief harde vloer.

Alle vakantiegekte op een stokje, op donderdagavond sloeg de noodzakelijke serieusheid in al zijn hevigheid toe. Hoewel de dames pas zaterdag aan beurt waren met het toernooi was het wel de bedoeling dat de hele Nederlandse vertegenwoordiging bij de openingsceremonie aanwezig zou zijn. Het kendo-colosseum bevond zich variërend tussen de 40 min. tot 2 ½ uur van ons hotel (in Brazilië definieert men afstand als: ‘afhankelijk van het verkeer...’). Rekeninghoudend met het grillige verkeer moesten we komende dagen gedurende het toernooi-weekend om 05.00 ‘s ochtends opstaan! Het Amerikaanse team had daar echter iets op bedacht; in de ruimte boven de tribune hadden zij geheel naar eigen inzicht een stuk Amerikaans grond (met kussens en dekens!) afgebakend waar haar team uit kon rusten en bij kon slapen.



Mijn eerste indruk van de zaal was overweldigend. Ik kreeg hartkloppingen van het vooruitzicht dat ook ik me straks daar in die bloedige arena zou moeten bewijzen. In tegenstelling tot mijn eerste indruk bleek de zaal in vergelijking met voorgaande WK-zalen juist aan de kleine kant. Er was geen aparte ruimte voor warming-up en extra trainingen. Dit gebrek leverde daarentegen geestige en ongemakkelijke taferelen op, daar iedereen op de parkeerplaats BUITEN de sporthal moesten opwarmen. Het was een toneel van krioelende kendoka's van alle nationaliteiten, schreeuwend, hardlopend, schoenen verliezend op het asfalt en maaierend met shinaï's. De meeste aandacht ging logischerwijs uit naar de grote kampioenen Japan en Korea, die onafgebroken omringd werden door sportverslaggevers, fotografen en cameramannen. Lichtelijk ongemakkelijk en gegeneerd deden ook wij vervolgens onze Hollandse warming up naast deze imposante teams. In totaal deden er 39 landen mee aan de 14e WKC. De favorieten, zoals Japan, Korea, Amerika, Canada en Brazilië bleven in de top vijf. Nieuwe landen in opkomst op kendo gebied waren landen uit de rest van Zuid-Amerika en omstreken, die verbazingwekkend sterke partijen speelden. Alle ogen gingen uiteraard uit naar de spelers van de Japanse en Koreaanse teams, die bij een aantal partijen het behoorlijk zwaar hadden tegen bepaalde Europese spelers, zoals Italië en Frankrijk. Ook Sergio Velasques was van de partij met twee leerlingen en één dame, die meededen aan de individuele wedstrijden.

Met alle enthousiasme en steun hadden de meisjes de teammannen toegejuicht tijdens hun shiai's. Het waren enerverende partijen. Al was niet iedereen geheel tevreden over zijn prestatie tijdens deze dagen, ik ben ervan overtuigd dat allen zich volledig hebben ingezet naar hun beste kunnen op dat moment. Na deze eerste WK-dag keek ik met positieve verwachting uit naar mijn debuutwedstrijden. Ik maakte me geen enkele illusie betreffende overwinningen, gezien het onoverbrugbare niveauverschil op een dergelijk wereldtoernooi. Het ging mij om de kans en gelegenheid wed-

strijdervaring op te kunnen doen tegen tegenstanders van het hoogste kaliber.

Het was de tweede dag die mijn perceptie van vrouwenkendo compleet op zijn kop zette. De anderen waren het met mij eens dat die dag de atmosfeer gespannener was dan de dag ervoor. De lucht vibreerde en knetterde letterlijk van electriteit. De aanmoediging van het publiek waren gedurende de dag oorverdovend. Ik moet bekennen dat mijn oorspronkelijke beeld van dameskendo neigde naar een soort zwak aftreksel van herenkendo. Tot mijn vreugde is die mening betreffende vrouwenkendo volledig veranderd! Ik kon me met het levendigste voorstellingsvermogen geen beeld vormen hoe sterk, agressief, fel, scherp en vol fighting spirit en toch nog elegant, die meiden konden vechten. Dat vrouwenkendo er zó uit kon zien. Ook de vrouwen rolden namelijk letterlijk over de grond. Ja, Louis en Jolanda hadden gelijk; wij waren inderdaad te zachtvaardig in vergelijking met deze kendoka's. Kennelijk hadden ook de andere meiden van ons team diezelfde opzweepende vibe geabsorbeerd, want ieder van ons had met alle mogelijke inzet op het veld gestaan. Als damesteam waren onze eerste tegenstanders de Chinezen, die echter nog niet erg ervaren waren op kendo gebied. Toen wij uitkwamen tegen het Braziliaanse team, maakte ik letterlijk een vreugdesprong. Het was zo'n buitenkans om tegen zulke sterke spelers te mogen vechten (het Braziliaanse damesteam behaalden uiteindelijk ook de 3e plaats). Ondanks het verlies hadden wij als team onze huid duur weten te verkopen!

Traditiegetrouw werd het grootse evenement afgesloten met de welbekende Sayonara-party. Het feest vond ditmaal plaats in een prachtig oud gebouw met kenmerken van een voormalig klooster (?) met een grote tuin waar men een batterij aan barbecues had neergezet. Verder was er aan alcohol geen gebrek; in de zaal stonden o.a. twee lange tafels met daar achter bijbehorende strakke cocktailboys gestationeerd, die onbeperkt mixjes voor ons maakten. Ik kon mij zo voorstellen dat alle geruchten rondom het 'sayonarafeest' van voorgaande jaren absoluut waar waren. De latere foto's op Facebook van de andere buitenlandse teamleden bevestigden dit beeld alleen maar. Naar wat ik me nog kan 'herinneren' had Nederland zich zelfs aan de tamme kant gedragen. Aangezien ons vliegtuig de volgende dag pas laat in de middag zou vertrekken werd ons alle gelegenheid gegund om eventuele katers en vroege braakneigingen weg te slapen (hoewel dit alleen voor Werner nodig bleek te zijn).

Deze WK ervaring was voor mij een absolute eye-opener wat er allemaal mogelijk kon zijn op kendo gebied, zowel mannen als vrouwenkendo. Alle youtube-filmpjes steken lafjes en vaal af tegen die oververhitte sfeer van een dergelijk spektakel. Het zien van al deze wedstrijden van zulk ongekend niveau werkt buitengewoon motiverend en inspirerend. Het is te hopen dat ik dit gevoel van inspiratie mee terug naar Nederland kan nemen en kan blijven vasthouden. Deze ongelooflijke ervaring was alle trainingen met zweetdruppels, blauwe plekken en bloeduitstortingen helemaal waard!

Seekee Chung

EEN ENORME TEGENVALLER...

Inmiddels is dit al het 17e jaar dat ik ben meegegaan met de selectie van het Nederlands Team. En toch ben ik zelden zo teleurgesteld geweest in de resultaten als deze keer in Sao Paolo. De afgelopen maanden heb ik samen met de andere teamleden hard en veel getraind. Wanneer je dan, zowel individueel als in het team, niet verder komt dan de poule, kun je ook alleen maar teleurgesteld zijn. Ik had natuurlijk niet verwacht dat ik als de nieuwe wereldkampioen weer terug naar Nederland zou vliegen, zo realistisch ben ik dan ook wel weer. Maar ik had wel een ambitie die ik met het herenteam en individueel niet waar heb kunnen maken. Persoonlijk kan ik me niet voorstellen dat de lezer zit te wachten op een artikel over het leed van de wedstrijden. Dus dat zal ik jullie dan ook besparen.

De doelstelling voor het herenteam ligt bij de EK's van de komende twee jaar. Dit heeft Mark als coach al meer dan een jaar geleden aangegeven en het is volgens mij ook absoluut haalbaar om dan echt in de prijzen te vallen als team. Want we hebben nu eindelijk weer een sterk team, met spelers die technisch absoluut mee kunnen draaien met de Europese top. En toch vliegen we er op de WK tegen de Britten uit, na een enorme voorsprong!

We zullen dus de komende zeven maanden echte stappen moeten nemen om als team te fungeren tijdens de wedstrijden. Niet alleen als de som van 5 spelers. Ik ben er namelijk van overtuigd dat we met het huidige team ver kunnen komen tijdens de EK in Hongarije. Maar dan zullen we ook mentaal en tactisch naar een ander niveau moeten overschakelen. Toch zal dit niet heel makkelijk zijn, want Boris woont in Japan en Rogier maakt tegenwoordig China onveilig. Deze afstand zal ons echter



niet weerhouden om de vereiste stappen te zetten. Mark heeft al aangekondigd dat hij nieuwe ideeën heeft voor de trainingen en ik heb hier het volste vertrouwen in.

Met de huidige én de aspirant teamleden zullen we ons tijdens de trainingen inzetten om de ambitie van het komende EK te bereiken. Daarom is het ook nodig dat nieuwe mensen op de teamtraining blijven komen. Maak het ons zo moeilijk mogelijk, zodat wij ons zelf keer op keer moeten bewijzen om in het team te blijven. Dus hopelijk tot de volgende teamtraining...

Guido Minnaert



ZENUWEN

Tijdens de landing dringt het langzaam tot me door: we zijn in Brazilië, voor het WK kendo! Ik zie de bomen, heuvels, gebouwen en het is duidelijk: dit is geen Nederland. Na uitgestapt te zijn zie ik reclames en mensen die ook zeker niet Nederlands zijn. Het gaat echt gebeuren...! Blijf roep ik tegen Werner dat we in Brazilië zijn, en nog een keer... en nog een keer! Je kan wel ergens naar toe trainen, maar dat wil nog niet zeggen dat je echt beseft waar je terecht komt. En je kan heel veel keer succes gewenst worden, zonder dat je het gevoel hebt dat het moment dat je die wensen kan gebruiken, dichterbij komt.

Na een paar dagen wennen aan het hotel, het weer, het eten en het verkeer is het de beurt aan de mannen. Dat betekent de hele dag druk in de weer zijn met kijken, helpen, zorgen dat alle mannen aangemoedigd worden en ten slotte de finales kijken. Na alle drukte van de dag en tijdens de goodwill geiko, die beneden in de zaal bezig is, slaan bij mij de zenuwen toe. Morgen is het zover. Ik kijk om me heen, zie hoe groot de zaal is, hoeveel mensen er zijn en word heel erg bang. En verschrikkelijk nerveus. Wat als we er meteen uit liggen? Wat als ik bij individueel m'n poule niet uit kom? Wat als ik het ronduit slecht doe? Het laatste half jaar was ik bij wedstrijden niet altijd op mijn best. Het schommelde tussen niet geconcentreerd genoeg en veel te nerveus om iets zinnigs te doen. En nu rekent het team op me, zoals ik ook op hen reken. De coach en de manager rekenen op me. En mijn moeder is ook nog komen kijken!! Vorige keren dat mijn ouders erbij waren, had dat niet echt een positieve invloed op mijn prestaties. Wat als nu hetzelfde gebeurt?!

Het wordt me bijna teveel. Ik zet muziek op en ga rondjes door de zaal lopen. Zonder om me heen te kijken loop ik langs de tribunes, een keer de zaal rond... twee keer de zaal rond... Mijn



gedachtes worden wat rustiger, en ik begin de lol ervan in te zien. Wat heb ik te verliezen? Niemand verwacht echt wat van ons. Dit is meer een testcase, het echte doel ligt nog voor ons. EK 2010, EK 2011, en alles erna. Om me heen zie ik steeds meer dames die nerveus zijn. Ook de ervaren dames, die al bewezen hebben dat ze hier horen. Ik ga de trap weer op naar boven, naar onze tribune. Ik kijk naar beneden, zie weer de goodwill geiko in volle gang en wat net nog bedreigend overkwam, lijkt nu grappig. Een krioelende massa kendoka, maar morgen zal het weer geordend zijn, en zal de shiai minstens een paar minuten van mij zijn. Mijn beurt.

En wanneer ik morgen weer net zo nerveus ben, zal ik doen wat me geadviseerd is: heel hard de zenuwen uit m'n lijf schreeuwen.

Een dag later ben ik bijna mijn stem kwijt, maar heel tevreden.

Marije

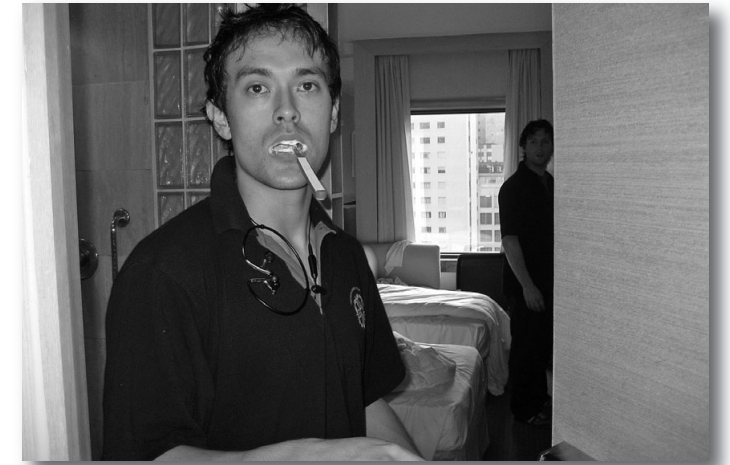


FURUSAWA EN GOLIATH

Het mooie van een WK is dat je eindelijk 'live' mag zien wat de grote kendolanden doen op zo een toernooi. Het Japans team komt met legendes aan zoals Teramoto, Takanabe, Uchimura en de lijst gaat door. Korea komt juist met een emmer vol gloed-nieuwe Parks en Lims, allemaal minimaal 1,80m en ongeveer begin twintig jaar oud. Amerika keert wederom terug met de Yang broers en aanhang.

Zo een toernooi, dat begint dan op een vrijdag en je kan al snel genieten van wat mooie partijen. Het waren de heren individueel waar alle actie al snel vanaf spatte. In de loop van de tijd had ik me genesteld naast de thuisbasis van de Japanners op de tribune met een mooi uitzicht op shia-jo C. Hier kwam dus een leuke partij: Furusawa (Japans team) tegen een Koreaan (sorry dat ik zijn naam niet meer weet!), volgens mij in de kwart-finale. Furusawa is de kleinste kerel van het Japans team, ik schat hem op 1m62. De Koreaan aan de andere kant, was natuurlijk 1m89. De wedstrijd begon en ik was meteen al onder de indruk van de Japanse felheid. Het is niet wat je ziet als je naar een All Japan toernooi kijkt, het gaat echt wat verder en dieper. Het lukte hem zelfs de Koreaan naar de grond te werken waarop zeer agressief een harai men te pogen. Verdomd snelle slagen, felle kiai en een gebroken shinai waren van de partij maar het werd helaas beëindigd door een verkeerde beslissing van de hoofd shimpan. Een men van de Koreaan, terwijl de Japanse kote eerder was. Furusawa ging ook pissed off te keer tegen de shimpan. Dat zie je ook niet elke dag...

Wat mij het meeste bij bleef is dat alhoewel de twee spelers bijna 30 cm scheelden, Furusawa toch heel dicht bij die men kwam. Frapant toch, aangezien de uchima (schrijf je dat zo?) veel dichterbij is dan die van de Koreaan. De sleutel is voetenwerk. Natuurlijk zeg je dan, maar ik blijf me verbazen over hoe snel de Japanse jongens hun voeten aan elkaar 'sluiten'. Ze zweven met hun voeten over de vloer, het lichaam deint niet. De seme die ze creëren is zo snel en afdwingend dat, ook al schelen ze 30 cm,



de kleine man bijna men scoort. Louis roept het altijd al, dat je je voeten snel moet bewegen en Furusawa is echt een prachtig voorbeeld hiervan.

De laatste situatie in de wedstrijd was dan ook dat Furusawa binnenkomt tot zijn slagafstand (voor men) maar de Koreaan wist nog steeds niet wat de aanval zou inhouden: een men? Een kote? Of beide, wie weet. Furusawa beweegt en de Koreaan beslist men te slaan. Dat had Furusawa al door en ging voor de debana kote.

Donatella links van me en het hele Japanse team rechts van me, met z'n allen zien we de kote eerder raken dan de men, maar de vlaggen gingen naar Korea. Ik denk dat iedereen dezelfde verontwaardiging op zijn/haar snoet had.

Puik kendo allemaal, maar ook een mooie sleutel voor de kleine man die soms in de dojo tegenover de reus moet staan.

En aangezien ik meestal van te ver aanval bij lange mensen, kan dit weer een beetje helpen tegen de freaks van NL kendo :-)

Werner



DE MOEILIJKSTE TEGENSTANDER.

Eind juni komt de mail van Hein binnen met de wedstrijdloting voor het WK in Brazilië. Het mannenteam zit in de poule met Engeland en Maleisië. Als we met het team de poule door komen, schat ik in dat we tegen Amerika mogen knokken. Individueel zit ik in de poule met Roemeen nr 2 en Taiwanesees nr 6. Na een simpele kansberekening concludeer ik, dat als ik als winnaar uit mijn poule kom, ik met grote waarschijnlijkheid tegen Japanner nr 7, Furusawa uit mag komen. De mail is voor mij het moment waarop het WK begint. Het is niet meer trainen voor het WK. Het is trainen om uit te komen tegen een Roemeen, Taiwanese, Engelsman, Maleisiër en hopelijk een Japanner en Amerikaan op het WK. Het is concreet en het is echt.

Het uitzicht op shiai tegen een Japanner of Koreaan op een WK motiveert me enorm. Als ik die kans krijg, is het mijn moment om mijn kendo te meten met de top van de top. Ik bereken altijd hoeveel wedstrijden ik moet winnen voordat ik waarschijnlijk tegen een Japanner of Koreaan uitkom. Het bepaalt ook mijn eerste doel voor het WK. Ik moet minimaal die wedstrijd tegen die Japanner halen.

Dit WK is alweer mijn vijfde WK. Mijn eerste WK was in 1997 in Kyoto, ik was net 18. Het WK zelf was een drama voor mij. Individueel zat ik in een poule met een Luxemburger en een andere tegenstander die afwezig was. Door alle zenuwen stapte ik twee keer uit het veld tegen de Luxemburger en dat was het einde. Hoewel het WK een teleurstelling was, was de reis en de voorbereiding, een week voorafgaand aan het WK in Japan, een geweldige ervaring. Het was het moment voor mij dat kendo van 'tof' veranderde in 'dit is wat ik voor de rest van mijn leven wil doen' en als het eventjes kan ook een groot deel daarvan in Japan. Hoewel ik toen waarschijnlijk niet de beste keuze was om mee te nemen naar het WK, ben ik Bert Heeren, destijds coach, nog steeds enorm dankbaar dat hij mij die kans heeft gegeven. De WK's daarna heb ik iedere keer het geluk gehad om een wedstrijd tegen een Japanner of Koreaan te draaien. Het WK in Santa Clara in 2000, was een persoonlijk succes. In de teamwedstrijden won ik met 2-1 tegen een Koreaan. Puur geluk, maar wel blij. In Glasgow, 2003, individueel eruit tegen een Koreaan en in Taiwan, 2006, individueel eruit tegen één van mijn favourite kenshi, de Japanner Harada.

Terug naar dit WK. De druk die ik op mezelf leg om absoluut niet te mogen verliezen tegen de Roemeen en Taiwanese wordt groter en groter naarmate de dag dichterbij komt. Zo groot dat ik op de dag zelf totaal niet lekker in mijn vel zit. De eerste wedstrijd loopt niet echt lekker, maar de Roemeen valt twee keer men aan zonder seme, dus kan ik debana kote scoren. Meestal draaien mijn eerste wedstrijden niet lekker en dit geldt ook voor vele anderen, maar ik heb helaas niet genoeg bewogen, geschreeuwd en geslagen om een groot deel van mijn zenuwen kwijt te raken. Daardoor loopt de tweede wedstrijd tegen de Taiwanese ook erg moeizaam en gaat door tot in een encho. Achteraf wordt er gezegd dat ik een hoop kansen heb laten liggen. Dat geloof ik graag, maar als ik voel dat ik meer met mijzelf aan het vechten ben dan met mijn tegenstander, dan neem ik



weinig risico. Mijn voornaamste doel is door deze wedstrijd heen te komen en tegen de Japanner te mogen spelen. In de encho komt er een goede men uit.

Al mijn zenuwen zijn weg, simpelweg omdat ik niet meer bang ben om te verliezen. Zenuwen of niet, ik krijg al vrij snel een hiki-men tegen die aanvoelt als een klap in mijn gezicht. Ik heb nog nooit zo'n snelle en goed getimed hiki-men tegen gehad. Er volgt nog een keer een redelijke ai-men. Als ik later denk dat hij weer met men komt en ik voor nuki-do wil gaan, wordt de do geblokt en gelijk gevolgd door een andere hiki-men. Ik baal ervan dat ik niet meer heb gepresteerd.

Waar ik nog veel meer van baal, is dat ik mijn eigen kendo nog steeds zoveel schade aan kan doen door angst te hebben om te verliezen. Je zou toch denken dat na zoveel jaren internationaal shiai je daar een stuk beter mee om zou kunnen gaan. Ik kan dat nog niet goed. De moeilijkste tegenstander blijft mijn eigen angst om te verliezen.

Ik denk dat er wel het een en ander over de team wedstrijden geschreven zal worden. Het enige wat ik kwijt wil is dat ik op die dag niet zoveel met mezelf aan het stoeien was. Wat maakt het verschil? De angst om te verliezen was niet zoveel aanwezig. Mocht ik verliezen, dan betekent dat niet per se het einde van het toernooi, wat wel het geval is in individuele shiai. Slechts die wetenschap neemt al een hele hoop stress weg.

Dus: het WK in Brazilië, ik ben blij dat ik weer een kans heb gehad om het op te nemen tegen een Japanner en weer een bevestiging dat ik mentaal nog steeds geen goede controle heb over de stress die op deze toernooien om de hoek komt kijken.

Boris Jansen

‘MAKE IT SO!’

TEAMJELL VAN HET DAMESTEAM

EINDELIJK! De dames mochten mee naar het WK! Voor ons allen een debuut en dus extra spannend. De Europese tegenstanders heb je in de loop van de jaren aardig in de smiezen, maar die daar buiten blijven ietwat mysterieus (behalve Korea en Japan natuurlijk).

Slechts één dag om ons te bewijzen, zowel voor teams als individueel. De zaterdag begon met de individuele wedstrijden. Mijn loting: Macao (geen idee wat ik daarvan moest verwachten) en Groot-Britannië (Kim Vermeulen voorheen Kim Holt). Ik had mezelf voorgenomen om niet te veel over mijn tegenstanders in te vullen, maar vooral in de shiajo goed te kijken.



Kim Vermeulen bleek niet aanwezig te zijn. Mijn eerste en enige wedstrijd in de poule was dus tegen Macao. De eerste wedstrijd is altijd moeilijk, het belangrijkste is (dan spreek ik voor mezelf) om je zenuwen onder bedwang te krijgen en een gevoel te krijgen hoe je vorm is. De opdracht was: handen laag en goed kijken. Ik heb mezelf gedwongen om niet te snel aan te vallen en eerst te kijken wat voor vlees ik in de kuip had. Lijkt vanzelfsprekend, maar gaat nog wel eens mis. Na haar eerste aanval was duidelijk: ik had een goede kans om te winnen. Ik bleef het stemmetje in mijn hoofd horen: 'je hebt alle tijd, geen rare dingen doen'. De kans lag bij de kote. Het kote punt kwam er, de wedstrijd duurde de volle 4 minuten, maar ik had mezelf bij elkaar gehouden en ik was door de poule! Kritiek van de coach: handen gingen te veel omhoog, daardoor ook geen goede seme.

Mijn tweede tegenstander was de Finse Mia Raitanen. Van haar kreeg ik een stuk meer weerstand. Ik probeerde zoveel mogelijk boven haar uit te torenen en harde kiai te geven, om haar uit haar spel te brengen. Ze viel steeds weer kote aan en ik wist dat ik daar iets mee moest, maar mijn technieken waren steeds net niet goed genoeg voor een punt. Toen ik 1 punt achter stond maakte in een cruciale fout, ik wilde een nuki-men maken als antwoord op de kote. Niet goed getimed is dit een veel te riskante techniek en ik ging de boot in en verloor. Stom! Stom! Achteraf zei ze dat ze onze wedstrijd had teruggekeken en het verschrikkelijk vond, "I looked so small". Was er toch nog iets in mijn opzet gelukt :)

Tijd voor de teamwedstrijden! Alle individuele spelers hadden minstens 1 wedstrijd gewonnen en iedereen had super veel zin om teamwedstrijden te spelen. Alex was als enige in het nadeel omdat ze geen individuele wedstrijden had gespeeld en ze lang had moeten wachten. De opstelling was als volgt: 1. Seekee, 2. Marije, 3. Fieke, 4. Fleur, 5. Alex. Wij kwamen uit tegen China. Seekee begon en maakte haar rol als gangmaker meer dan waar. Ze won met overtuigende punten met 2-0. Ook Marije kon de wedstrijd vrij snel beslissen in haar voordeel. Daarna was ik aan de beurt. De opdracht was 'minimaal gelijk houden'. Na wat af tasten werd het me duidelijk dat ik de wedstrijd kon beslissen en dat lukte. Fleur had niets meer te verliezen en won eveneens met 2-0. Alex had minder geluk, maar haar eerste wedstrijd van het toernooi was achter de rug zonder dat het gevolgen had voor het team.

De opluchting was groot en de teamspirit was heel goed. Nu gefocust blijven tot onze volgende tegenstander: Brazilië! Opdracht: handen laag en hele harde kiai. Brazilië speelde natuurlijk een thuiswedstrijd en elke keer als een Braziliaan een punt scoorde (of enigszins in de buurt kwam van een punt) dan ging het publiek uit zijn dak. Een aparte ervaring als tegenspeler.

De wedstrijden tegen Brazilië begonnen als een droom. Seekee deed het ongelofelijk goed. Ze scoorde een punt op een Braziliaanse en zorgde daarmee voor hikiwake. Het resultaat was dat het damesteam nog vechtlustiger werd en dat de dames aan de andere kant een beetje zenuwachtig begonnen te worden. Marije was als tweede en beet zich vast als een pitbull. Ook zij speelde het klaar om hikiwake te houden. Mijn hart ging als een razende te keer. Ik moest en zou er alles aan doen om dit te evenaren. Voor mijn gevoel duurde het lang, maar of dat ook zo is, weet ik eerlijk gezegd niet. Ik heb uit alle macht geprobeerd om te scoren en te zorgen dat zij dat niet zou doen. Ik brulde haar zowat om ver, maar toen ze uiteindelijk haar eerste punt scoorde was ze mentaal terug in de race en wist me te verslaan. Fleur vocht uit alle macht om het tij te keren, maar ze waren beter. Weer stond Alex voor een voldongen feit, ze kon het niet meer goed maken. Ook zij werd slachtoffer van de Braziliaanse dames.

Ondanks ons verlies van Brazilië (dat overigens derde werd) hebben we toch een goed gevoel aan dit toernooi overgehouden. Ik denk dat we weer meer waren dan de som van de delen en dat we elkaar echt hebben geholpen om het beste uit elkaar naar boven te halen.

In de voorbereiding naar het WK heeft het damesteam tijd gestoken in teambuilding, we zijn regelmatig samen naar de hamam gegaan, hebben samen geluncht en veel gepraat over twijfels, elkaars sterke en zwakke punten en zo elkaars vertrouwen gewonnen. Dat heeft er wel in geresulteerd dat we elkaar durven te vertrouwen en dat we daardoor een mentaal sterk team zijn. Op naar het EK!

Fieke Flier