

periodiek: 29e jaargang n°3
issn 1385-4321



オランダ剣道連盟

Nederlandse
Kendo
Renmei

2010.3

残心

ZANSHIN

KENDO | IAIDO | JODO

N.K.R.

Opgericht in 1966. Ingeschreven bij de Kamer van Koophandel te 's-Gravenhage onder nummer 0341999. 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 2010 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. 06-53738537
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

LOEK WERTWIJN
tel. 06-14566359
e-mail: lwertwijn@yahoo.com

Webmaster:

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

Zanshin

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

Deadlines kopij:
2010/4: 1 december 2010
2011/1: 1 februari 2011
2011/2: 1 mei 2011

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@atosorigin.com
Manager: JOKE DE JONG

Coach/manager Nederlands Iaido team

Cees van der Zee
076-5874035

Coach/manager Nederlands Jodo team

JEF HEUVELMANS
06-45400624
JEF@KENSEIKAN.NL

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

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

Phew...!! Toch nog gelukt!

Zo moeizaam als het deze keer ging met kopij verzamelen, zo moeizaam ging het nog nooit...

Gelukkig groeide de hoeveelheid na een smekend verzoek gestaag, zodat we nu zelfs al vulling voor het volgende nummer hebben! Dank, dank, dank!

En wat hebben we dan allemaal deze keer?

Naast het gebruikelijke praatje (en ditmaal plaatje...) van Hein en Koos, een aantal artikelen over het EK Jodo 2010 in Brussel, de zomerstage's Kendo in Italië en Amsterdam en een lezenswaardig artikel van Willem Riesenkamp over het "Bij Jezelf Blijven".

Verder geeft Marije ons een lesje in aankleden en diverse mensen praten ons bij over de nieuwste ontwikkelingen in Koryu-land.

Ten slotte een artikel over de World Combat Games in Beijing van Louis Vitalis. Ik weet hoe druk en hectisch de afgelopen tijd voor hem is geweest, i.v.m. de ziekte van Jolanda, dus ik was blij en aangenaam verrast dat hij toch de tijd en moeite heeft genomen voor het schrijven van een artikeltje voor deze Zanshin!

Genoeg van mij voor deze keer;
Veel leesplezier gewenst, allen!

Jack Tacke

In dit nummer

Van de Voorzitter	3
Van de Bestuurstafel	4
World Combat Games	5
EK Jodo 2010	6
Kendo Seminar 2010	8
NoStyle, No Good!	11
Foto-impressie EK Kendo 2010	12
Koryu Berichten	14
Bij jezelf blijven	17
Nieuwe leden	19
NKR activiteiten Agenda	achterpagina

Van de Voorzitter

VAKANTIE VOORBIJ.

De afgelopen maanden heb ik vele activiteiten van onze NKR bijgewoond. Allereerst de iaido/jodo cursus in Eindhoven. Ik was daar drie dagen aanwezig en ik heb het genoeg gehad met vele leraren en deelnemers van gedachten te kunnen wisselen.

Dit was eveneens het geval in Amsterdam, gedurende de altijd weer fijne kendo trainingen en alle georganiseerde etentjes en party's. De activiteiten waren een succes en zonder twijfel zullen verslagen ervan in zanshin worden opgenomen.

Daarnaast moest ik ook naar twee activiteiten in België.

In Borghem werden de Tamiza wedstrijden gehouden.

Raf Bernaers organiseert er jaarlijks een internationaal kendo toernooi met eraan voorafgaand een scheidsrechters cursus.

Het is spijtig, dat aan dit toernooi slechts één Nederlander deelnam.

In België werden tijdens de Europese Kampioenschappen Jodo voor het eerst de EC Iaido en Jodo gescheiden gehouden, dus vorig jaar mocht Nederland voor het laatst de EC voor beide disciplines organiseren. De Europese Kampioenschappen Iaido worden van 11 tot en met 14 november in Parijs gehouden.

Tijdens de EC Jodo was ik voor de EKF aanwezig als waarnemend voorzitter en Raf Bernaers voor secretariaats- en examen werkzaamheden.

Wat mijn taken daar betreft, ik moest natuurlijk gedurende alle dagen aanwezig zijn. Te beginnen op donderdag om de Japanse delegatie te ontvangen op Zaventem.

De kampioenschappen werden gehouden in het bekende ADEPS Centrum. De sporthal was groot genoeg en ruim voldoende om de wedstrijden goed te laten verlopen. Het logiesgebouw was naar mijn mening volstrekt onvoldoende. Sommige deelnemers verkozen in een ander hotel te verblijven, zoals ook het Nederlandse team. Het gekozen hotel was Hotel Panorama, een eenvoudig en rustig hotel, vlakbij gelegen in Overijse aan de andere zijde van de Ring.

Na afloop werden er weer examens afgenomen voor de 1e tot en met de 7e dan. De avond vantevoren was de sayonara party.

Daarbij waren aanwezig vele toppers uit de jodo wereld en natuurlijk de drie leden van de Japanse delegatie. Na enkele flessen wijn besloten ze te gaan experimenteren met de samenstelling van de examencommissie. Omdat ik de eindverantwoordelijkheid droeg, protesteerde ik tegen de gang van zaken.

De volgende dag was er volgens de regels een commissie, bestaande uit de drie Japanse leraren en drie leraren uit Europa.

In Beijing hebben de eerste Combat Games plaatsgevonden, waaraan voor ons land Louis als scheidsrechter deelnam.

Op internet zijn verslagen te vinden, maar over kendo heb ik nog niets kunnen vinden. Van het EKF bestuur waren drie leden in Peking aanwezig. Op een later tijdstip zullen we wellicht verslagen erover ontvangen.

Hein Odinot



Van de Bestuurstafel

Na een zomervakantie waarin weer van alles te doen was in binnen- en buitenland is het nieuwe seizoen al in volle gang en hebben inmiddels tal van activiteiten plaatsgevonden. Het EK jodo in Brussel is reeds achter de rug, een goed bezochte dojoleidersdag kendo, de Fumetsu-cup, teamtrainingen kendo en een centrale training iaido/jodo. Ook voor de rest van het seizoen is er een goed gevulde agenda.

ZOMERSEMINARS

We kunnen terugkijken op twee geslaagde zomerseminars. Hoewel het zo langzamerhand routine klussen aan het worden zijn beseft het bestuur dat, ondanks dat er de nodige knowhow is opgebouwd, het toch allemaal maar weer moet gebeuren. Bezoekers van dergelijke seminars beseffen meestal niet wat er allemaal voor komt kijken en hoeveel tijd er door vrijwilligers wordt ingestoken. Wat daarnaast niet onbelangrijk is om te vermelden, is dat dankzij de inzet van deze vrijwilligers de prijzen van de seminars betrekkelijk laag kunnen worden gehouden. Ik wil vanaf deze plek alle medewerkers hartelijk bedanken voor hun niet aflatende inzet. Voor het iaido-/jodoseminar zijn dit: Aad van de Wijngaart, André Schiebroek, Jo Pieters, Ilja Roest, Dennis Rijbroek, Marnix Stawicki en Andreas Voigt. Voor het kendoseminar zijn dit Loek Wertwijn, Joris Cornelissen, Guido Minnaert en Marije Wouters. En ik ben vast nog iemand vergeten.

WEBSITE

Bij de ALV van afgelopen maart is reeds besproken dat we onvoldoende gebruikmaken van de mogelijkheden die een website kan hebben. Behalve dat een website een pr-functie heeft zou het ook veel meer in de communicatie iets voor zowel de leden als het bestuur kunnen betekenen. En uiteraard met de beste bedoelingen waren er ideeën en tips en werden er zelfs namen genoemd die hulp zouden kunnen bieden. Nu we echter een half jaar verder zijn moeten we helaas constateren dat er niet veel is gebeurd. Natuurlijk kun je je nog steeds via de site inschrijven voor wedstrijden, examens en seminars en zijn er links naar dojo's, adressen en is er een agenda. Kun je een bericht plaatsen op het forum en kunnen er uitslagen en verhaaltjes van wedstrijden en foto's en nieuwtjes worden geplaatst. Maar dat is het dan. Maar zelfs van deze laatste mogelijkheden wordt maar zelden gebruik gemaakt.

Ik vrees dat Facebook, Hyves e.d. een makkelijker medium zijn en hierdoor de belangstelling om een wat 'formeler' bericht te plaatsen is afgenomen. Ondanks mijn vrees doe ik hierbij toch de oproep van tijd tot tijd foto's, korte berichten en nieuwtjes te sturen naar Marije Wouters (web-master@nkr.nl), zodat we met elkaar een actuele website kunnen onderhouden.

De technische kant van de website doet Rob van Acht. Het onderhouden van de site, hetgeen al vaker besproken is, kost hem veel tijd, die hij eigenlijk niet heeft. Zo bleek kort voor het kendoseminar de database gehacked te zijn wat hem bijna twee dagen heeft gekost om het goed te krijgen. Het zou goed zijn als Rob hulp zou kunnen krijgen van één of meer personen die op technisch gebied van wanten weten, want er zouden eigenlijk drie zaken moeten gebeuren. Ten eerste moet de site van het huidige systeem omgezet worden naar .Net, waarmee we

voorlopig de hackers kwijt zijn. Verder zou er een nieuw CMS (Content Management Systeem) geïmplementeerd moeten worden zodat de site door meer mensen onderhouden kan worden. En tenslotte is het wenselijk eens een nieuw grafisch ontwerp te maken. Indien er iemand is die het leuk zou vinden hieraan mee te werken dan moet hij contact opnemen met mij (k.vanhattum@nkr.nl) of met Rob van Acht. Voorwaarde is wel dat hij/zij kan werken met C# en MS SQL.

FEDERATIE OOSTERSE GEVECHTSKUNSTEN

Vlak voor de zomervakantie heeft er een ALV plaatsgevonden. Op zich zijn er geen opzienbarende zaken te melden. Wat wel opzienbarend is, is dat het bestuur dat al heel lang geleden heeft aangekondigd te vertrekken er nog steeds zit. Niet omdat ze dat nu zelf zo graag willen, maar omdat er doodeenvoudig geen nieuwe kandidaten zich hebben gemeld. Daarom ook andermaal hier een oproep aan mensen die interesse hebben in een bestuurlijke functie zich te melden bij mij, bij Jef Heuvelmans (één van de huidige bestuursleden) of bij de secretaris van de FOG Gerrit-Bartus Dielissen. (dielissen@oostersegevechtstekunsten.nl) Er is voor geïnteresseerden een functie-omschrijving van de diverse vacante bestuursfuncties beschikbaar. Zie voor algemene informatie betreffende de FOG www.oostersegevechtstekunsten.nl. Vorig jaar rond deze tijd was de NKR druk bezig met de LMA-opleiding (Leraar Martial Arts) wat in december door bijna alle kandidaten met goed gevolg werd afgerond en waarbij de NKR de licentie kreeg het in 'eigen beheer' te mogen organiseren. Op dit moment is de Kempo Associatie hiermee bezig onder de bezielende leiding van hun voorzitter Edward Hartman. Edward gaat dit in de toekomst ook doen voor zoveel mogelijk overige FOG-lidorganisaties. In de toekomst kunnen we wellicht voor algemene opleidingsactiviteiten, die dus niet sportspecifiek zijn, komen tot samenwerking.

Nu ik het toch heb over de LMA-opleiding. De oproep in de vorige Zanshin heeft geen concrete reacties opgeleverd. Eén persoon heeft om meer informatie gevraagd.

LEDENAANTAL EN LIDMAATSCHAP

Enigszins zorgelijk is het aantal nieuwe leden wat zich tot op heden heeft aangemeld. Op dit moment hebben zich gerekend vanaf januari 46 nieuwe leden aangemeld. Gewoonlijk bereiken we dit aantal al in april. Het aantal uitschrijvingen ligt wel gelijk met het tempo van andere jaren. Bleef het ledenaantal het afgelopen jaar per saldo precies gelijk. We moeten nu, voor het eerst in jaren, vrezen voor een terugloop van het ledenaantal. Ik roep hierbij de dojoleiders op om het belang van lidmaatschap bij de NKR onder de aandacht van hun leden te brengen en dit te stimuleren. Leden kunnen immers gratis deelnemen aan wedstrijden en centrale trainingen. Kunnen als zij lid zijn deelnemen aan examens en stages. Krijgen vier keer per jaar het blad Zanshin. Dat dojoleiders er niet altijd alert op blijken te zijn of hun leerlingen wel lid zijn van de NKR blijkt uit het feit dat nog regelmatig voorkomt dat mensen zich inschrijven voor een wedstrijd of deelnemen aan een centrale training zonder dat zij lid zijn. Ook worden we nog steeds geconfronteerd met leden die examen willen doen en die niet aan de 3-trainingen eis hebben

voldaan. Zie hiervoor de website van de NKR. Bij elke discipline staat een kopje 'Examen-eisen'.

Aan het eind gekomen van deze rubriek besef ik dat er dit keer veel oproepen in staan. Oproepen om hulp, medewerking en samenwerking. Want zo zit de NKR nu eenmaal in elkaar. Wat we allemaal bereikt hebben en kunnen organiseren valt of staat met

de inspanning van een grote groep vrijwilligers. En zoals nu is er soms nog meer hulp en medewerking nodig.

Ik sluit af met u allen een heel goed kendo-, iaido- en jodoseizoen te wensen.

*Namens het bestuur,
Koos van Hattum
(secretaris)*

SportAccord World Combat Games



Op 3 en 4 September werden in Beijing de SportAccord World Combat Games Kendo Events gehouden. Dit is een soort Olympische Spelen voor Martial arts, en naast kendo waren er events voor Aikido, Karate, Taekwondo, Judo, Wushu, Sumo, Sambo etc., etc.

Het Kendo Event werd geheel georganiseerd door de FIK, en vooral de inzet van de ZNKR om er wat moois van te maken was een verassing. Het was niet alleen een Kampioenschap, maar naast wedstrijden waren er ook veel demonstraties, o.a. van Iaido, Jodo, Kendo Kihon, Kendo door ouderen, Kendo door 8e dan etc.

Ik was door de FIK uitgenodigd om als Shinpan mee te doen, en als voorbereiding waren we in Juni bij elkaar gekomen in Japan voor een weekend Shinpan Seminar.

Voor de wedstrijden waren alleen ervaren spelers uitgenodigd uit de diverse regio's, en een aantal spelers die ook op diverse WK en EK actief waren, zaten in de selectie. Er waren ook wedstrijden voor 8e dan, en een Oost tegen West Team Shiai, met 15 spelers per team. Daarnaast waren er de gewone dames en heren shiai.

Helaas waren er geen Nederlanders geselecteerd, maar Rogier van Bijnen zat in de organisatie, zodat er toch twee Nederlanders aanwezig waren.

Net zoals bij een WK, maakten de Japanners en de Koreanen de dienst uit vanaf de kwart finales, wat altijd betekent dat ik, als neutrale Europeaan, veel moet aantreden als shinpan.

Helaas raakte de Koreaanse topper Kim geblesseerd in zijn Shiai tegen de Japanse Kampioen Uchimura, maar niet nadat hij had laten zien dat zijn snelle Men zelfs voor de Japanse nummer 1 te snel ging! Ik vermoed dat hij gewonnen zou hebben, als hij zijn voet niet had verdraaid na een aanval. Ik was Shushin in deze wedstrijd, en tot aan de blessure van Kim was het ongelooflijk spannend, met een Kote voor Uchimura en een Men voor Kim, ging het gelijk op.

Uiteindelijk kwamen Uchimura en Teramoto in de finale, maar een Japans - Koreaanse finale was natuurlijk leuker geweest!

Ik was maar drie nachten in Beijing, maar gelukkig heeft Rogier me een avondje meegenomen naar een echt Peking Duck restaurant en dat was een goede compensatie voor het armetierige hotel eten. Nog bedankt Rogier!

Louis Vitalis



Een verslag van het EK jodo, dat gehouden is van 3 t/m 5 september te Brussel.

Voor het eerst is het evenement losgekoppeld van het iaido toernooi, dat in november in Parijs zal worden gehouden. Dit jaar nemen jodoka uit achttien landen deel aan de kampioenschappen.

Het Nederlandse team wordt gecoacht door Jef Heuvelmans sensei en bestaat uit de volgende personen: teammanager Loek Lexmond: yondan, Steven Burgman en ondergetekende: nidan, Simon Kim Liong Kwee: shodan, Veronica Rijke en Elise Heijboer: mudan.

Het team doet voor het eerst in deze samenstelling mee, en iedereen heeft er zin in.

De niet al te lange reis naar Brussel verloopt goed, en rond het middaguur komen we aan in het ADEPS Sports Center.

We registreren en maken ons vervolgens op voor het seminar, dat om vier uur begint.

Voor deze gelegenheid zijn drie sensei uit Japan overgekomen: dhr. Furukawa Shunya sensei, hachidan hanshi, dhr. Kurogo Genji sensei, hachidan kyoshi en mevr. Hayashi Eiko sensei, hachidan kyoshi.

Het seminar dat onder hun leiding plaats vindt, is inspirerend. De groep wordt in tweeën gesplitst. De meer ervaren jodoka krijgen een scheidsrechterstraining. De rest krijgt een pittige training voorgeschoteld, waarbij de seiteikata grondig worden doorgenomen. Na een korte heldere uitleg krijgen we voldoende gelegenheid om aan de kata's te werken, waarbij we regelmatig van partner moeten wisselen.

Om acht uur wacht ons een welkome douche, waarna we gezamenlijk gaan eten. Na de maaltijd rijden we met auto's naar het hotel, dat een aantal kilometers verderop ligt. Morgen zijn de wedstrijden, dus we maken het niet te laat.

Zaterdagochtend staan eerst de teamwedstrijden op het

programma. Er doen vijftien landenteams mee. Wij zijn ingedeeld in een poule met Zwitserland en Engeland en dat zijn zeer sterke tegenstanders. Ons team bestaat uit Loek, Veronica en ik. Een gezonde spanning bouwt zich op en dan beginnen de wedstrijden. Helaas verliezen we van zowel de Zwitsers als de Britten. Die zijn een maatje te groot voor ons en, zo zal uiteindelijk blijken, ook voor de overige landen. Het goud wordt gewonnen door Zwitserland, het zilver is voor Engeland, Polen en Zweden moeten samen het brons delen.

Na de lunch is het tijd voor het individuele toernooi. Geenszins ontmoedigd gaat iedereen er vol in. Dit keer slagen we er wel in om vlaggen te veroveren en tegenstanders te verslaan. Loek, Steven, Simon, Elise en ondergetekende komen door de poules heen. In de knock-out fase is vervolgens helaas iedereen gestrand en is ons toernooi ten

einde. Wat betreft behaalde resultaten doet Loek het het beste: hij sleept de Fighting Spirit prijs in de wacht. Loek, well done! Nadat iedereen zich heeft opgefrist, is het tijd om te ontspannen. Vanwege het mooie weer kunnen we lekker buiten op het terras zitten. Heel leuk om met jodoka uit al die verschillende landen een biertje te drinken en na te praten over de gebeurtenissen van de dag.

De Sayonara party is heel gezellig, en ook later in de bar van het hotel blijft de sfeer er goed in zitten.

De volgende dag gaat de knop weer om, want er staat ons nog een ochtendseminar te wachten. De sensei gaan nader in op de kihon sotai dosa (= met partner) en benadrukken het belang van deze oefeningen. De verschillende kamae van het zwaard passeren de revue, daarna worden de seitei kata behandeld. De examenkandidaten en hun partners krijgen de gelegenheid om te trainen.

Na de lunch worden de examens afgenomen. Veel jodoka doen examen, onder deskundig oog van de Japanse en Europese sensei.

Nu is het EK dan echt afgelopen. We kunnen terugkijken op een mooi weekend. Een weekend van hard werken, veel leren en lol hebben. Ik denk dat iedereen de nodige verbeterpunten mee naar huis neemt. We zullen veel trainingsarbeid moeten verrichten om als team en individueel beter voor de dag te komen, volgend jaar in Engeland.

I can't wait...

*Ganbatte!
Wijnand Schuilenburg*

Mijn eerste Europese kampioenschap Jodo 2010

ALGEMENE INDRUK(KEN)

Ik ben erg blij dat ik deel mocht nemen aan de Europese kampioenschappen jodo 2010. De sporthal was net buiten Brussel en enigszins lastig te vinden, ondanks een werkende GPS.

Het voelde gelijk aan als een grote reünie met oude bekenden en we hadden dan ook best veel te bespreken. Dit komt ten dele doordat ik vorig jaar als vrijwilliger heb meegeholpen tijdens het EK in Mierlo. Veel van de deelnemers (her)ken ik doordat ik of met ze had getraind tijdens het seminar of hun wedstrijden heb mogen aanschouwen.

Ondanks dat er geen officiële training was gepland, werd er toch iets geregeld voor iedereen tot vijfde dan, die niet deel konden nemen aan de scheidsrechter seminar. Onze training werd verzorgd door Hayashi sensei, Furukawa sensei en Andy Watson sensei die, zoals gewoonlijk, als tolk fungeerde. Het was een goede warming-up voor wat ons de volgende dag te wachten stond.

Te beginnen met: de team-wedstrijden, die jammer genoeg van korte duur waren voor ons team. Gevolgd door de individuele wedstrijden waar de resultaten gelukkig beter waren, voor velen van ons best goed. We wisten vrijwel allemaal door de poules heen in de knock-outs te komen. Onze teammanager Loek Lexmond kreeg met recht de fighting spirit prijs waardoor we toch niet helemaal met lege handen terugkeren.

De sayonara-party was naar mijn mening nogal tam, misschien dat er in de bar wat meer muziek en dans was te beleven, maar daarover kan ik niet meepraten. Wat ik ontzettend mooi vond, was dat Hayashi sensei zich onder de jodoka begaf en een kort gesprek met eenieder voerde. Ik sprak zelf nog wat met onze Zuiderburen en de Finnen, jammer genoeg heb ik Finland tot nu toe alleen vanuit de luchthaven Helsinki-Vantaa gezien. Sterker nog daar was ik de maandag voordat het EK begon nog om mijn vlucht richting Brussel te nemen, maar dat is een ander verhaal. De bus bracht ons rond half elf, nadat iedereen die geen eigen vervoer had was ingestapt, terug naar het hotel waar ik zo snel mogelijk het bed indook.

De laatste dag werd het seminar gehouden waarna de examens werden afgenomen, dit jaar ook voor zevende dan. Tijdens het seminar werden wij door Kurogō sensei aan de basis herrinerd en het belang dat men kennis heeft van de tachi. Ondanks dat het jodo heet, is het van groot belang om te weten wat de tachi is en kan doen - met die gedachte is jodo namelijk tot stand gekomen. Oftewel zonder Uchidachi (vaak afgekort tot tachi) geen Shidachi (vaak ook wel jozijde genoemd). Zowel Uchidachi als Shidachi voeren een kata uit met de intentie ieder moment zowel te kunnen verdedigen alsmede aan te vallen. Op zijn Japans kōbō no ichi, verdediging en aanval zijn één. Een ontzettend belangrijk punt dat van levensbelang is bij de uitvoering.



PERSOONLIJKE INDRUKKEN

Ik ben van mening dat een goede tachi van groot belang is voor een geslaagde uitvoering van een kata, ongeacht of het een wedstrijd, examen of demonstratie betreft. Het regelen van een tachi tijdens wedstrijden daarentegen is behoorlijk lastig omdat schemas door elkaar kunnen lopen. Het is dan ook zeer plezierig dat ik kon rekenen op assistentie van iemand van het Zwitserse, Duitse en Poolse team. Gelukkig was het schema gunstig genoeg zodat ik op mijn Zwitserse collega kon blijven rekenen. De dag ervoor had ik met hem kunnen trainen evenals een Belgische jodoka. Ik ben ervan overtuigd dat ik dankzij hem tot de beste acht ben gekomen.

Tijdens het seminar heb ik de eer gehad om samen met Loek te kunnen trainen. Ik heb veel advies gekregen en ik heb er ontzettend veel van opgestoken.

Jef, ontzettend bedankt voor alle advies en hulp. Alle teamleden die ik nog vergeten ben op te noemen: Veronica, Elise, Steven en Wijnand ontzettend bedankt voor alle steun en hulp voor en tijdens het EK! Tot gauw op een centrale training of seminar. Ter afsluiting: Het mooie is dat iedereen ontzettend veel opsteekt voor, tijdens en op het seminar na de kampioenschappen. Ik heb heel veel gezien, gehoord en aan den lijve ondervonden. In de woorden van Furukawa sensei: "Een stukje van iedereen," zowel met wie ik heb getraind alsmede die ik heb mogen aanschouwen.

Simon Kim Liong Kwee

Kendo zomerstage in Bedollo, Italië



Af en toe is het wel fijn om eens helemaal uit je vertrouwde trainings-routine te stappen en wat nieuwe ideeën op te doen. Eind augustus besloot ik om het nuttige met het aangename te combineren en een vijfdaagse Kendostage te volgen in Italië.

Net zoals wij in Nederland een hechte band hebben met een aantal Japanse leraren, is dat in Italië niet anders.

De training in Bedollo werd geleid door Katsuhiko Tani, 8-dan kyoshi, die al vele jaren naar Italië afreist om daar les te geven. Tani sensei neemt ieder jaar een bevriende kendoka mee, dit jaar was dat Youichi Kasahara, 7de dan renshi, en hij was ook de assistent van Tani sensei tijdens de training. Aan niveau dus geen gebrek. Nog een leuk detail: “onze” Nabeyama sensei is de kohai van Tani sensei uit de tijd dat ze samen aan de universiteit van Tsukuba studeerden. Small world, ne?

De stage bestond uit vijf dagen lang twee trainingen per dag van ongeveer twee uur, inclusief ji-geiko op het eind. Tussen de twee trainingen zat een pauze van vier uur, zodat we ruim de tijd hadden om de uitgebreide Italiaanse lunch (drie gangen!) te laten bezinken.

De deelnemers waren verdeeld over twee groepen: alles tot 2e dan in de ene groep onder leiding van Kasahara sensei en 3e dan en hoger onder leiding van Tani sensei. In totaal waren er tussen de vijftig en tachtig deelnemers. Meer dan de helft was 3e dan of hoger.

De hoofdthema van de training voor de 3e dan en hoger was “tame”. Tame werd beschreven als “waiting for excellence”. Dat begint bij de juiste kamae. Tani sensei heeft heel veel nadruk gelegd op het belang van in het midden blijven. “Keep chudan, keep posture, keep center!!!” De strijd om het midden moesten we met de linkerhand voeren. Er moet altijd een beetje druk staan vanuit je linkerhand op de shinai van de tegenstander. Zonder dat contact kun je tegenstander niet lezen. Om te voorkomen dat we te veel stil stonden moesten we voor iedere aanval eerste meerdere keren instappen op de juiste afstand en dan weer terug. Daarbij moesten we de spanning van de opbouw vasthouden en uitbouwen. Pas als we zeker waren dat alles klopte, konden we de opgebouwde spanning in het lichaam en in de kamae los laten op de perfecte men, koté, etc.

Ook de slagbeweging kwam aan bod. Hierbij moesten we letten

op een zo strak mogelijke beweging naar voren, als een tsuki en daarna een grote slag op en neer. Dus geen aai-beweging, maar ook geen zwaai vanuit je schouders die je van een kilometer al ziet aankomen. Ook die techniek moest worden toegepast binnen de voorwaarden van tame, het behouden van chudan na de slag. Om te zorgen dat we helemaal recht stonden, moesten we niet alleen de linkerhiel naar buiten draaien, maar ook de linkerknie op het midden van de tegenstander richten.

Er werd veel aandacht besteed aan kata tijdens de trainingen. Iedere middagtraining werd een aantal kata behandeld. Daarbij was het aandachtspunt de ademhaling. Tijdens de kata moest er zo min mogelijk worden ingeademd. De gehele aanval van de kata, vanaf het op elkaar afstappen tot het einde van de zanshin, moest in één uitadem plaatsvinden. Even snel inademen en dan weer uitblazen tot je terug was in chudan. Ik vond het heel erg moeilijk om toe te passen, maar de opbouw van de druk in de kata werd er wel direct veel beter van. De uitvoering van kata in Italië is indrukwekkend goed, daar kunnen wij nog wel wat van leren.

Voor mij was deze stage heel erg nuttig. Ik heb weer wat nieuwe dingen geleerd en het meeste kon ik direct toepassen op mijn eigen Kendo. Zeker als een leraar je nog nooit heeft gezien, is het heel interessant om te horen wat voor indruk je maakt. De goede en de minder goede dingen waar de sensei me op wezen, waren bij mij bijna allemaal al bekend. Dat is fijn, ik weet dus zelf al wat ik moet verbeteren. Het mooie is dat ik nu weer wat meer inzicht heb hoe ik dat ga doen. Nu moet ik het alleen nog gaan toepassen. Want dat is dan ook het belangrijkste advies van Tani sensei aan iedereen. “No practice, no progress!”

Fleur Smout

Zomerseminar 2010 “Bloed, zweet en bijna traantjes”

Tot mijn grote vreugde was het weer van deze zomer tijdens het kendo-seminar bij lange na niet zo bloedje warm als voorgaande jaren. Of dit alles is wat ik over ons spannendste kendo-evenement van het jaar kan zeggen...nee, meer dat ik mijn verheugde stemming met de lezer wil delen.

Hoe kon ik weten dat mijn opgetogen glimlach binnen luttele uurtjes van mijn hoofd zou afsmelten?

Het seminar werd zoals jaarlijks gegeven door de Japanse sensei: Nabeyama sensei, Ijima sensei en Ishino sensei. Mede door het actieve Facebook-leven van een aantal teamleden werd dit jaar het seminar door flink wat buitenlandse kendoka's bezocht. Zo waren Italië, Zweden, Oostenrijk, Zwitserland, Frankrijk, Engeland, Duitsland, België en Hongarije van de partij. Ook was Young Park, die wij vooral kennen als Eurokendo, met zijn neefjes naar Amsterdam gekomen. Achteraf complimenteerde hij de organisatie van dit seminar, die volgens hem alles buitengewoon goed had geregeld. Aangezien Young alle toernooien en seminars in Europa bezoekt, mag een dergelijk compliment wel wat gewicht hebben.

Een heel leuke verrassing was de onverwachte komst van Jolanda. De meesten van ons zijn op de hoogte van de omstandigheden van Jolanda. Zoals velen heb ik haar aanwezigheid zeer gemist, des te blijer dat ik haar nu weer zag.

De eerste seminardag heb ik helaas niet mee kunnen doen maar naar horen zeggen was het een goede dag geweest met veel uitleg van techniek.

Gewoonlijk worden de kendoka's naar dan-graad opgedeeld onder de leraren, echter dit jaar vond er een “kleine” verandering plaats. In plaats van drie groepen naar niveau had Louis iets nieuws bedacht: de eerste groep bleef de groep van beginners en kyu-ers. Dan had je de extra groep van de examenkandidaten, de middengroep werden de 40-plussers, waarbij de training voornamelijk op techniek lag en de derde was de topgroep. Dit waren “jonge” kendoka of degenen die zich jong wilden voelen en die héél hard wilden trainen....Ja ja, Louis wist het mooi te brengen. Als teamlid moest ik natuurlijk het goede voorbeeld geven en met volle energie naar de derde groep willen rennen. Gelukkig was er Marije (ladies teamcaptain) die het goede voorbeeld met meer overtuiging kon overbrengen dan ik, dus hobbelde ik volgzzaam achter haar aan.

De training van onze groep werd gegeven door Nabeyama sensei, die altijd veel goede tips geeft. Wat mij opviel was dat met de verandering van de groepen ook de nadruk van de training is veranderd. Er werd ditmaal minder uitgelegd en meer accent gelegd op het fysieke gedeelte van de training. Dat wil zeggen: heel, héél veel kirikaeshi en lange kihon-serie's. Ja, dat was eventjes schrikken in de eerste uurtjes van de tweede seminar dag. Het tempo lag flink hoog en er werden een hoop slagen gemaakt. We eindigden met de beruchte ippon shobu-jigeiko. Dat was bijna drie kwartier jigeiko met elkaar waarbij de verliezer kakarigeiko moest doen. De bedoeling van deze oefening is constant scherp te zijn. Immers niemand wil een partij verliezen en al helemaal niet afgestraft worden met kakarigeiko. Ik was natuurlijk, zoals altijd met dit soort oefeningen, het haasje dat

uiteindelijk bijna die drie kwartier lang kakarigeiko heb moeten doen. Ik was dan ook blij toen het pauze was.

Na de middagpauze kwam er meer aandacht voor techniek, waar nieuwe en stoere kendo “truukjes” werden voorgedaan en uitgelegd. Na het pittige eerste trainingsgedeelte was dit een prettige afwisseling. Lang voor dat ik de nieuwigheden onder knie had, werd het einde van de training van deze dag aangekondigd en mochten we ons klaarmaken voor de vrije jigeiko met de leraren.

Traditiegetrouw werd de tweede dag afgesloten met het Sayonarafeest in het Tokyo Café in Amsterdam. Veel buitenlandse kendoka's hebben deelgenomen aan het sushi eetfestijn, maar slechts enkelen bleken het concept van het all-you-can-eat te begrijpen. Er kwam geen eind aan de gerechten die telkens werden doorgeschoven naar de tafels ernaast, totdat het personeel van het restaurant ingreep. Zelfs met het Chinezen-Engels moesten de Franse jongens de boodschap wel begrijpen: namelijk dat zij nu toch écht moesten ophouden met bestellen. Het was een gezellige avond met inderdaad te veel eten en hoge temperaturen in ons gedeelte van de zaak. Na wat drankjes kwam Nabeyama sensei aan onze tafel om zijn “allernieuwste” geheime techniek te demonstreren. Hij beweerde dat hij met een tandenstoker een eetstokje doormidden kon slaan. Dat “door-midden-slaan” bleek meer “door-midden-duwen”, maar het was zeker indrukwekkend. Een zevende danner blijft een zevende danner, geen van ons allen deed het hem na.

Hoewel ik er verstandig aan heb gedaan bijtijds naar huis te gaan om de volgende dag fris en fruitig voor de dag te komen, was het helaas vergeefs geweest. Een winterslaap zou nog te weinig uitgemaakt hebben om me voor te bereiden voor wat er komen ging.

Ook nu was de opdeling hetzelfde als de dag ervoor. Alleen voegde Louis slechts één woordje meer aan het geheel toe: “...the third group is for people who want to train hard, to train very... very.. VERY hard”. Dit laatste hoefde zelfs bij Nabeyama sensei niet extra vertaald te worden. Maar het was vooral dat sadistische lachje op zijn gezicht dat verontrustend was...

OF IK MOEST HUILEN DIE DAG?

Die opmerking van Louis werd letterlijk ter harte genomen. De batterijen van de topgroep met de jonge energieke en wilskrachtige kendoka's was op dag derde enigszins leeggelekt. Ook in deze groep heersten klachten als spierpijn, blaren, zere voeten en algemene stijfheid. Ik mag niet eens zeuren met mijn twee dagen kendo. Voorheen was de laatste dag van het seminar de dag van techniek en examens, dus waarom dit keer niet dan? Louis mag het weten.

We werden verdeeld in groepjes van 3 man en startten met kirikaeshi. Het was speciale kirikaeshi. Namelijk kirikaeshi zonder eind. We moesten met zijn drieën net zo lang doordraaien totdat de sensei op zijn fluitje blies. In het komende half uur had de leraar driemaal gefloten om eventjes iets heel snel uit te leggen. Sommige oude teamleden meenden dat niets zo erg kon zijn als de monsterteamtrainingen van Akemi van weleer, met duizend-

maal kirikaeshi. Wel, volgens mij kwam dit er aardig bij in de buurt. Na onze "warming-up" volgden we hetzelfde traject met kihonserie's (men-hikimen-men en nog een keer men). Ook nu was het de bedoeling dat er alleen gestopt werd als de sensei op zijn fluitje zou blazen. Het fluitje kwam niet. Sommigen gingen zelfs een beetje om zich heen kijken waarom dat verlossende fluitje uitbleef. De sensei was gezellig aan het babbelen met iemand aan de kant.

Het was een training zonder onzin en zonder geouwehoer. Ik prees mezelf gelukkig dat ik in de zomer nog een beetje heb doorgetraind. Ook het ochtendgedeelte werd afgesloten met die heerlijke ippon shobu-jigeiko. Of ik gister van mijn fouten heb geleerd en nu beter mijn concentratie bij kon houden én de partijen wist te winnen? Misschien waren de omstandigheden niet helemaal eerlijk. Als vrouw te moeten knokken met jongetjes die gemiddeld zeven jaar jonger zijn en afkomstig van nationale (jeugd)teams, viel niet mee. Gelukkig werkt collectief lijden eenheid in de hand en werd ik gemotiveerd door anderen om door te gaan tot het bittere einde.

Dus terugkomend op de vraag of ik moest huilen. Bijna. Anderhalf uur lang gaan zonder korte pauzes met wat voor uitleg dan ook, was zwaar. Ik was zeker niet de enige die met een bleek gezicht aan de kant zat, te moe om zelfs water te drinken. Het was vooral de schrik die mij op mijn jankspieren ging werken. Dit soort trainingen was ik niet gewend. De intensiteit en tempo lagen hoog, erg hoog, maar niet dusdanig dat men naar adem zou happen en ter aarde dood neer zou vallen. Ik was ook boos. Kwaad op mezelf dat ik van een training zo emotioneel werd, dat ik bijna op het punt heb gestaan uit te stappen. Het enige wat mij op dat moment een beetje kon troosten was de opmerking van omstanders dat zelfs voor Japanse begrippen dit een zware training was geweest.

Dus, met dit in mijn achterhoofd kon ik wel tegen mezelf zeggen dat ik de hele training vol heb gehouden zonder uit te stappen en dat ik de jigeiko heb doorstaan al had ik alle partijen verloren.

Terwijl ik zieligjes aan de kant zat hoorde ik van een oudgediende iets interessants. Dat die en die "vroeger" net als ik met traantjes in de ogen aan de kant heeft gezeten. Altijd horen wij stoere verhalen van de sensei's over hoe zwaar hun trainingen van toen wel niet waren geweest, maar nooit vertelden zij erbij hoe zij zelf erop hebben gereageerd. Niet waar?

Eenmaal een beetje bijgekomen, fysiek en mentaal, kregen we die lekkere stretchoefeningen van Nabeyama sensei. Alle spieren werden aangepakt en losgetrokken. Ik kon eindelijk weer een beetje lachen.

Rond het middaguur mochten de examenkandidaten aan de slag. De kyu-groep was weer het grootst vertegenwoordigd. Aangezien er vier man van Fumetsu examen ging afleggen, moest ik er natuurlijk bij zijn. Terwijl de kandidaten zich klaarmaakten, werd de spanning langzaam maar zeker voelbaarder. Iedereen deed naar zijn of haar kunnen zijn uiterste best. Vol spirit lieten zij zien wat hun training van de afgelopen dagen had opgeleverd. Ik kan alleen maar verheugd zijn dat drie van de vier dojo-buddies hun examen met vlag en wimpel hebben gehaald. Zowel Dai Linh Nguyen, Bart Dashorst als Werner Karnadi heeft een strak examen neergezet. Hurray!

Het was een lang en zwaar weekend geweest, vol leuke en minder leuke momenten, maar allen leerzaam. Het is interessant jezelf zo tegen te komen tijdens een dergelijke fysieke activiteit. Waarom al die emoties vanwege een beetje fysieke inspanning? Nu ik een keer tegen mijn grens (van dat moment) heb gezeten, word ik voorlopig niet meer zo bang van een zware training. Als ik terugdenk aan de blijdschap en de voldoening die ik achteraf voelde, was het mij allemaal waard geweest. Bloed, zweet en ferme tranen zeg ik!

Seekee Chung

No Style – No Good

GESIGNALEERD OP HET KENDO ZOMER SEMINAR:
KORTE MEN-FLAPPEN.

De Japanse sensei – en een aantal modebewuste kendoka die regelmatig Japan bezoeken – droegen men met extra korte flappen. Elke keer verandert er weer wat aan de kendo mode, vanuit Europa is dit moeilijk te volgen. Maar het staat wel vast dat stijl in kleden een belangrijk aspect van kendo is. Ook dit jaar besteedde Nabeyama sensei weer aandacht aan stijl. Voor- gaande jaren werd er steeds korte of wat langere tijd besteed aan de do's en don'ts van het uiterlijk bij kendo.



Good! Correcte men

Een grote en in Nederland nog veel gemaakte fout, is de zogenaamde “Tako men”. Tako betekent inktvis. Bij de Tako men staan de men-flappen recht omhoog. Dit komt door de manier waarop de men vastgeknoopt wordt, voornamelijk te laag op het achterhoofd. Tegenwoordig een absolute don't. De achterkant van de flappen horen iets omhoog te staan, terwijl de voorkant iets naar beneden geduwd wordt. Bij sommige mens loopt ook een diagonale lijn tussen het hoofd-gedeelte en de flap. Deze dient gevolgd te worden als vouw aanwijzing. Dit biedt overigens ook betere bescherming, bijvoorbeeld tegen foute gaande tsukis op plekken waar ze niet horen en men-uchi's die langs het hoofd glijden. Ook blijft de men beter zitten, en komt er geen onnodige druk op de kaak te staan.



No good! Tako men

Iets wat eigenlijk niet meer gezegd hoeft te worden: verder moeten alle strikken recht staan. Als de lussen van de strik bij het vasthouden en aantrekken verticaal staan, is het niet goed (No Good!). Dit wordt ook wel de “vlinder des doods” genoemd. Dat geldt voor de meer zichtbare delen zoals men en do, maar ook voor de vaak onzichtbare strikken bij de gi. Leer het jezelf aan, want voor je het weet ben je vierde dan, wordt je bij wedstrijden gevraagd om te scheidsrechteren en daar sta je dan, met je vlinder des doods...

Te korte of te lange mouwen van de gi komen ook regelmatig voor. Te lange mouwen zijn niet praktisch omdat shinai erin vast kunnen komen te zitten. Korte mouwen daarentegen bieden weinig bescherming tegen gemiste slagen, een te korte mouw is er een die boven de elleboog eindigt. En beide versies leiden ertoe dat je eruit ziet als een beginner. Niks mis mee als je dat ook bent, maar hoe sneller je eruit ziet als een pro, hoe beter. Ongeacht je kendo-kunsten.

Het komt soms ook voor dat er vlees te zien valt onder de hakama, met name omdat de gi te kort of te klein is. Stukken bovenbeen steken dan schril af tegen het donkerblauw van de hakama en gi. Je hoeft weinig fantasie te hebben om te bedenken dat een gemiste do-slag dan wel erg hard aankomt. Daarnaast is onzedelijk gekleed gaan gewoon geen goed idee tijdens kendo.

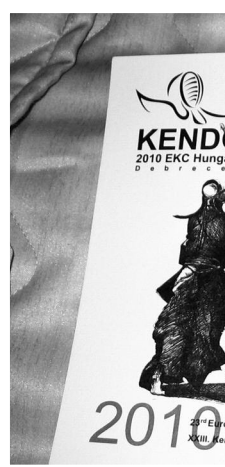
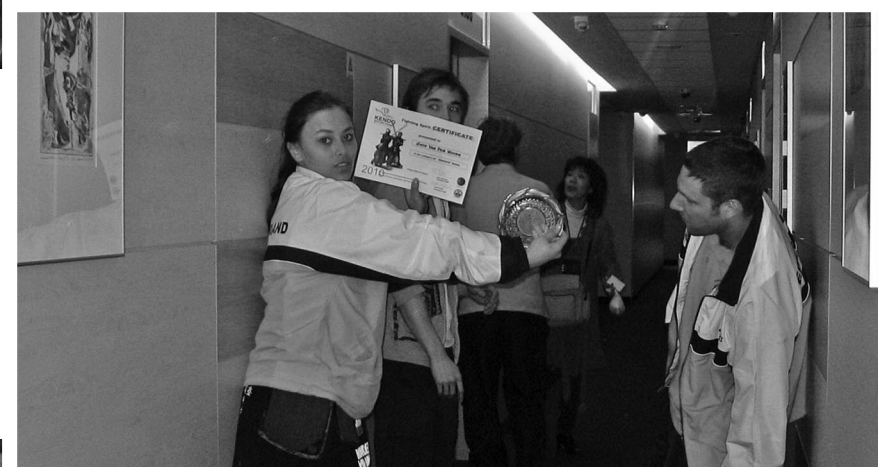


No good! Te korte gi!

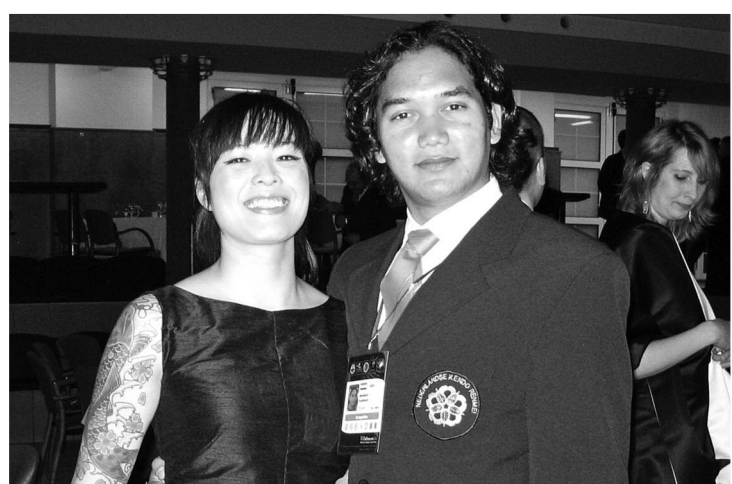
Ook al lijkt dit allemaal oppervlakkig, het hoort bij de kendo levensstijl. Omdat veel kendoka in Nederland op latere leeftijd aan kendo beginnen, worden deze zaken geen onderdeel van een automatisme, maar moet iedereen er zelf bewust mee omgaan. Controleer elke keer of alles goed zit. Spreek elkaar aan op foute strikken of mens die eruit zien alsof ze omhoog kunnen zwemmen.

Marije Wouters

EK Kendo 2010....



"en moe dat we waren na afloop...!!"



Tora-issoku

Takeki ko no
Senri no ayumi
Tokarazu
Yuku yori hayaku
Kaeru ashibiki

*Een felle tijger
Legt duizend mijl af
In een oogwenk
Sneller nog dan de heenreis
Is hij terug.*



Dit gedicht beschrijft Tora-issoku: de tweede kata van de Chuden, het middenniveau van de Muso Shinden Ryu. Op Kenshi247.net heeft Richard Stonell deze tanka vertaald en relaties gezocht met andere uitingen van Japanse poëzie.

Inmiddels heb ik van Ishido sensei gehoord dat deze reeks gedichten minder oud is dan je zou denken: ze dateren uit het midden van de twintigste eeuw. Maar dat doet niets af aan hun schoonheid, en aan hun waarde als middel om aspecten van de kata in krachtig beeldende taal te verduidelijken.

Dat blijkt opnieuw bij Tora-issoku. In deze kata zit de vijand pal tegenover je als het gevecht begint. Vanuit tate-hiza begin je je zwaard te trekken terwijl je met de linkervoet naar achteren stapt, maar je ziet dat hij nu je rechterbeen aanvalt. Je weert die aanval af met de platte kant van je zwaard, waarna je de linker knie naast de rechterhiel plaatst en het gevecht beëindigt met kiri-oroshi.

Het gedicht beschrijft het gevecht met de metafoor van de tijger die ontwijkt en meteen terugkomt. Dat is een logische keuze: de naam van de kata betekent zoveel als 'één tijgerpoot' of 'één tijgerstap'.

Als we de Japanse tekst bekijken, dan zien we eerst een 'felle tijger': takeki ko. Dat is een andere, nadrukkelijker uitspraak van de karakters voor moko, en daarmee wordt iemand aangeduid die zich kenmerkt door een sterke en meedogenloze geest.

Even bekend is het gezegde Tora wa senri itte senri kaeru: 'een tijger kan in één dag duizend mijl op en neer reizen'. Dat is een metafoor voor woeste energie, en er wordt aan gerefereerd in de tweede regel van de tanka, waar de tijger inderdaad duizend mijl aflegt.

Maar zoals het spreekwoord vertelt, keert hij ook terug. 'Sneller nog dan de heenreis', schrijft de dichter. Dat wordt nog extra benadrukt door de derde regel van het gedicht. Tokarazu betekent letterlijk 'alsof het niet ver was', maar kan ook 'spoedig' betekenen. Het woord kan dus zowel op de volgende als op de voorgaande regel slaan.

De wending in het gedicht is de wending van de tijger. De schrijver laat zien dat je de kata Tora-issoku zo moet uitvoeren dat je tegenaanval nog sneller moet zijn dan je verdediging en dat hij er meteen op moet volgen.

Hij vertelt zelfs hoe dat technisch mogelijk is: door een goed gebruik van je linkerbeen. Het laatste woord, ashibiki, is samengesteld uit ashi (voet of been) en hiki (trekken). De combinatie kan verschillende betekenissen hebben: lopen, een reis beëindigen, of terugkeren. Met dit woord verklaart de dichter de naam van de kata: één poot (of één stap) van de tijger. Ishido sensei heeft ons ooit verteld dat die poot je linkerbeen is. Het schiet naar achteren om de aanval te ontwijken, maar nog sneller wordt het terug naar voren gebracht om je in de positie te brengen waar je het gevecht beëindigt.

Het beeld als geheel lijkt op de reactie van een kat op een onverwachte ontmoeting: hij deinst snel achteruit. Wanneer de tegenstander een prooi blijkt te zijn, wordt dat terugdeinzen echter een oplading voor de aanval, zoals je een springveer spant. Reculer pour mieux sauter, zou de Fransman zeggen.

Aad van de Wijngaart
Iaido 7-dan renshi



Jikiden Ryu

HOLLAND JIKIDEN KAN

In mei heb ik een bezoek gebracht aan Morita Sensei in zijn dojo in Kyoto. Daar heb ik van hem toestemming gekregen om met zijn ondersteuning en met zijn begeleiding in Nederland door te gaan met het Muso Jikiden Eishin Ryu Iaido.

De door hem toegekende naam voor onze groep is Holland Jikiden Kan. Wij trainen in de dojo van sportschool S. van den Nieuwendijk in Zaandam.



links op de foto Morita Sensei (hachidan) en in het midden Hosogawa Sensei (nanadan)

ISHIDO SEMINAR TE EINDHOVEN:

Op 4, 5 en 6 augustus vond in Eindhoven wederom het Ishido Seminar plaats.

3 dagen intensief iaido trainen onder begeleiding van veel hooggegradueerde leraren, waaronder natuurlijk Ishido Sensei (hachidan). Het seminar stond vooral in het teken van het beoefenen van de ZNKR kata en voor de deelnemers die examen wilden doen werd er extra aandacht besteed aan de examentraining. Dit heeft voor mij en Jolanda geresulteerd in het behalen van de 3e dan. Dit geeft in ieder geval voor mij een gouden randje aan dit seminar.



In het midden Ishido Sensei, rechts daarvan Jolanda en ik

IAIDO SEMINAR BRIGHTON

Op 20, 21 en 22 augustus ben ik aanwezig geweest bij het jaarlijks terugkerende iaido seminar in de Sussex University in Brighton (Engeland) dat onder leiding stond van Morita Sensei (hachidan) en Oshita Sensei (hachidan). Bij dit seminar waren ook een groot aantal Engelse leraren aanwezig, waaronder o.a. Jock Hopson en Fay Goodman. Ook tijdens dit seminar werd er veel aandacht besteed aan de ZNKR kata en vanwege de examens aan de examentraining. Diegenen die niet deelnamen aan de examens konden kiezen voor het beoefenen van de koryu kata van zowel de Muso Jikiden Eishin Ryu kata als de Muso Shinden Ryu kata.

Doordat ik op een gegeven moment de enige Nederlandse aanwezige was (de eerste twee dagen was Bjorn Aris gelukkig ook aanwezig) heb ik veel contacten opgedaan met o.a. Duitse, Zwitserse en Engelse iaidoka. Tijdens deze contacten zijn o.a. afspraken gemaakt voor het organiseren van toekomstige seminars.



Morita Sensei geeft uitleg

Ad van Es

Jinshinkan wordt Karasukai



teruggegeven aan Matsuoka Sensei. Hij had immers de naam aan deze Amsterdamse dojo toegekend naar analogie van de Shinkage dojo in Nagoya.

De ex-leden van Jinshinkan gaan nu verder in de dojo met de naam Karasukai.

De afgelopen zomervakantie was enerverend voor de voormalige iaidojo Jinshinkan. Na een langstlepend en diepgaand meningsverschil met Matsuoka sensei heeft Jinshinkan afscheid moeten nemen van Matsuoka Sensei en van de Shinkage organisatie in Nederland.

Bij die gelegenheid is ook de naam van de dojo, Jinshinkan,

Karasu staat voor kraai of raaf en is een uitgesproken figuur in de Japanse mythologie. Ooit heeft een karasu tengu, een mythologische "duivel" in de gedaante van een kraai instructie gegeven aan een beroemde samoerai. De samoerai was bij die gelegenheid keurig en formeel gekleed en stond in waki no gamae, een zeer kwetsbare en open houding. Het respect van deze samoerai voor deze tengu is essentieel voor een goede ontwikkeling binnen het iaido. Was deze Karasu tengu wel een "duivel"? Als je je kwetsbaar opstelt, zal dan niet iedereen je instructeur zijn, zelfs je grootste vijand?

Iedereen is welkom bij Karasukai om iaido te komen trainen. Met respect voor elkaar wordt gezamenlijk getraind op basis van openheid en gelijkwaardigheid, ongeacht je niveau.

Mensen die meer wensen te weten kunnen contact opnemen met Berry Kuijer Saat (06-54 30 42 21)

Himawari

Augustus is een turbulente maand voor het Shinkage-ryu in Nederland geweest.

Als eerste kregen wij te horen dat Berry Kuijer-Saat heeft besloten om het Shinkage-ryu te verlaten en zijn weg een andere invulling te geven. Het is altijd jammer om te horen dat iemand waarmee je veel samen hebt getraind en waarvan je veel hebt geleerd een keuze maakt waardoor je elkaar minder in de dojo zal treffen.

Via deze weg willen we Berry Kuijer-Saat en zijn leerlingen veel succes en trainingsplezier toewensen en bedanken voor de gezamenlijke lessen en aanmoedigingen.

De technische eindverantwoording voor het Shinkage-ryu in Nederland is door Matsuoka sensei doorgegeven van Berry Kuijer-Saat aan het duo Elaine van Ommen Kloeke en David Smits. Zij zullen daarbij bijgestaan worden door de Nederlandse Stichting Shinkage ryu.

HIMAWARI SEMINAR

De andere grote gebeurtenis voor het Shinkage-ryu in Nederland is de start van een nieuw seminar, genaamd het Himawari-seminar, dat eind augustus dit jaar voor het eerst plaatsgevonden heeft in Kerkdriel.

Himawari is Japans voor zonnebloem en vrij vertaalt betekend de kanji bloem (of eigenlijk stokroos) die zich richt naar de zon. De zonnebloem bloeit in augustus, de maand waarin het seminar gehouden wordt. Daarnaast kan de kanji gelezen worden als 'bloem richting Japan'. Een herinnering aan waar onze discipline en sensei vandaan komen.

Tijdens dit seminar hebben we fantastische keiko gehad, waarbij Matsuoka sensei al bij zijn openingsspeech aangaf dat zijn cadeau aan ons allen 'gezamenlijke spierpijn' zou zijn. De opmerkingen tijdens het seminar waren zeer gevarieerd, waardoor iedereen op zijn eigen niveau (beginner tot dangraadhouders) nieuwe stof en nieuwe vormen van spierpijn kon vergaren.

Er werd veel nadruk gelegd op de correcte uitvoering van basistechnieken, het seitei iaido, daarnaast kwamen ook kihon en kiso zeer uitvoerig aan bod.

Een ander belangrijk aspect van het seminar was dat we goed met beide sensei van gedachten hebben kunnen wisselen over hoe er getraind moet worden en er veel ruimte was om te praten over alles wat we maar wilden weten of bespreken.

Het is ons duidelijk geworden dat alleen het leren van een vorm voor de sensei niet voldoende is. Ze willen ook graag de geest van iaido en het bushido overleveren. Dit valt niet mee, maar dankzij de open dialoog, waarbij de sensei vertelden wat zij van belang achtten en mensen konden aangeven waar zij voor zichzelf of de groep struikelblokken verwachtten, hebben we ook voor de lesinvullingen een goede stap voorwaarts weten te zetten. Er was een hoop ruimte om vragen te stellen en te beantwoorden, voor zowel de sensei als de leerlingen.

De weg voor een iaidoka is lang en zwaar. Niet alleen door zware training, maar juist ook de cultuurverschillen zullen regelmatig ervoor zorgen dat er bruggen moeten worden geslagen en vragen gesteld moeten worden. Maar dankzij de sfeer die er heerste tijdens het Himawari-seminar en hulp van hoger gegradeerden, zoals Patrick Dupin, hebben we kunnen zien dat de sensei toegankelijk zijn en zien we de toekomst positief tegemoet.

David Smits
en

Elaine van Ommen Kloeke

Mochten mensen naar aanleiding van dit stuk nog vragen hebben, dan zijn wij te bereiken op de volgende adressen:

David Smits: dsmits@yushinkan.com

Elaine van Ommen Kloeke: elaine@yushinkan.com

Nederlandse Stichting Shinkage ryu: secretaris@shinkageryu.nl

Bij jezelf blijven.

In ons normale (dagelijkse) activiteiten als werk, relaties onderhouden, hobbies etc. kun je die vanuit meerdere invalshoeken bekijken. Een hele aardige is je activiteit te bezien vanuit het IK, het WIJ, het ZIJ en het HET.

IK: hoe sta je er zelf in, wat kun je en wat kun je niet, wat zijn je drijfveren en diepere motieven?

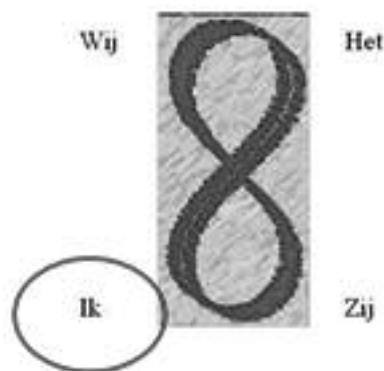
WIJ: de mensen die tot dezelfde groep behoren, bijvoorbeeld je collega's of je gezin.

ZIJ: de mensen die NIET tot je groep behoren, maar daar wel invloed op hebben, bijvoorbeeld een toeleverend bedrijf, of je schoonmoeder.

HET: de inhoud, de kennis, de project- of procesbeheersing.

En: het IK, WIJ, ZIJ en het staan met elkaar in verbinding.

Deze benadering kun je ook loslaten op de mooie sport kendo. Als een stukje om eens over na te denken. Deze bijdrage gaat over het IK. Over het WIJ, ZIJ en HET: dat moet ik nog een keer uitwerken, misschien in een latere Zanshin?



BASISPRINCIPES VAN DE HERSENEN

We beginnen onze verkenning bij de hersenen zelf. Mensen zijn geen machines, maar een evolutionair gerijpt product. Succesvolle tools zijn blijven bestaan en/of groter geworden, overbodige ballast wordt eraf gehaald. Dit proces heeft geleid tot een miljoenen jaren durend proces van plakken en knippen. Dat heeft ons gemaakt tot succesvolle overlevingsmachines.

Om eens wat feiten te noemen:

- Hersenen primair uitgerust om te overleven
- Ze zijn niet goed uitgerust voor efficiëntie, formele instructies en ordeelijkheid
- Zoeken plezier, vermijden van pijn
- Belangrijk bij onthouden: kwaliteit van de aandacht en herhaling
- Onze hersenen hebben de neiging om alles "af te ronden", af te maken
- De onderdelen zijn 1 samenwerken systeem
- Zenuwcellen maken verbindingen op basis van prikkeling, ervaring en verwachting
- Reageren het beste op verschillen en variaties (Kleur, vorm, structuur)
- Mens: 100 miljard zenuwcellen, mier 200, bij 800
- Aantal verbindingen met andere zenuwcellen: 50.000
- 100.000 tot 1 mln chemische reacties per minuut

Indrukwekkend, toch?



ONZE HARDWARE EN VERANDERINGSGEZINDHEID

De diverse onderdelen werken samen. De zogenaamde amygdala is onze specialist in emotionele zaken. Bij cruciale zaken overheersen de "reptiel" hersenen (limbisch systeem). Dus we zetten als het spannend wordt onze mooie ratio aan de kant en vallen terug op de "oude" en bewezen instincten. En daar doe je niet veel aan.

Alles wat geleerd wordt laat een biologisch spoor na, en dit spoor is krachtiger na herhalingen (moeilijker uitwisbaar). Hé, zou dat iets te maken hebben met de eindeloze herhalingen in kendo?

Bovendien is er een biologisch verschil jongens en meisjes, daarover dadelijk meer.

Genen, voeding, ziekten hebben ook invloed op denkvermogen en persoonlijkheid.

Door de combinatie zien, horen, zeggen, doen, onthouden we het meest!!!

Ergo: mensen kunnen redelijk goed leren, maar er zijn grote verschillen mogelijk. Als het spannend wordt laat ons verstand ons min of meer in de steek. Tenzij het is ingeprent in dieper bewustzijn door veelvuldige herhaling.

MEISJES/JONGENS

Meisjes hebben meer ervaring met het uitdrukken van gevoelens, ontwikkelen sneller taal, minimaliseren strijd en zijn zich meer bewust van de emotionele toestand.

Jongens verliezen vaker bewustzijn van emotionele toestand zijn gericht op zaken als confrontatie, competitie en het individu. Met deze verschillen voor ogen wordt het ook duidelijk dat vrouwen het beste met elkaar over gevoelens kunnen hebben. En dat jongetjes het hardste lopen als ze denken te kunnen winnen, maar het met gevoelens niet zo gemakkelijk hebben.

EN STEL, JE WILT WAT VERANDEREN...

En als je nu bij jezelf wat wilt veranderen, dan zal het ene makkelijker aan te leren zijn dan het ander. In een gegeven situatie is "gedrag" aanpassen relatief eenvoudig. Bijvoorbeeld: je houdt je mond of je zegt juist wel wat je ergens van vindt. Vaardigheden is al weer wat lastiger. Overtuigingen zitten nog weer dieper en zijn moeilijker te veranderen. Je persoonlijkheid en je "zelf", je diepste "ik" zijn nauwelijks te veranderen, behalve als het echt noodzakelijk is. Mensen willen niet aan hun persoonlijkheid (laten) sleutelen, want dat is ook hun eigenwaarde!



PERSOONLIJK LEIDERSCHAP

Nu steken we in op het veranderen zelf: waarom zou je veranderen? En wat heeft dit met kendo te maken? Wat dat laatste betreft: hoe denk je in staat te zijn een ander te bewegen tot een verandering in bijvoorbeeld instelling als je zelf in beton zit gegoten? Hoe weet je nu of hetgeen je vraagt te veranderen een mogelijke dan wel een onmogelijke opgave is?

Begin dus maar bij jezelf.

Het antwoord kan zijn omdat je in de loop der tijden soms van je oorspronkelijke waarden bent afgedwaald en niet meer voldoende in verbinding staat met jezelf. Of omdat je niet effectief omgaat met de omgeving.

Persoonlijk leiderschap betekent dat je jezelf verantwoordelijk maakt en houdt voor je eigen situatie. Het betekent dat je jezelf wilt, kunt en durft te zijn. En dat is meteen de kern van dit verhaal.

Dat gaat echter niet zomaar.

Daarvoor zijn drie essentiële stappen:

Stap 1: zelfwaardering

- Belangrijk te vinden en waarde te hechten aan wat je op dat moment voelt
- Jezelf serieus nemen= trouw zijn aan jezelf
- Leren luisteren naar je gevoel, het eerste signaal herkennen en waarderen

Stap 2: zelfrespect

- Gaan staan voor wat je voelt
- Door te uiten wat je voelt, laat je aan de omgeving zien wat jij belangrijk vindt

Stap 3: Zelf Vertrouwen

- Doen waar je in gelooft en wat je belangrijk vindt, doe je ervaring op en leer je te vertrouwen op jezelf

Na stap 3 volgt weer stap 1 enz. en je zelfvertrouwen zal blijven groeien en groeien

TOEPASSEN

Hoe pas je deze “edele” theorie nu toe?

Begin maar eens met een klein groepje mensen van je club. Ga in gesprek, en bevraag elkaar op de eerste indrukken. Wat roept het gedrag van de één bij de ander op?

- Hoe zie/ervaar je jezelf?
- Hoe denk je dat anderen jou zien/ervaren?
- Wat is jouw kernkwaliteit?

Dit kun je in vier stappen doorlopen:

1. Wat is de houding en het gedrag (wat zie je/hoor je etc. ?)
2. Wat voor valkuilen zitten daar mogelijk in?
3. Wat voor kwaliteit zit daar mogelijk in?
4. Wat is het effect en het imago (op jou? ? gevoelens die het oproept)

Aan het einde van het gesprek heb je een paar punten waarvan je je kunt afvragen of je dat zo wilt laten of dat je er wat aan wilt doen. Soms is de aanpassing op gedragsniveau, soms moet je wat dieper gaan. Als je een goede spiegel is voorgehouden, weet je ook nut en noodzaak en kun je een afweging maken. De scherpe kantjes van je eigen karakter eraf halen geeft soms al een groot effect.

Randvoorwaarden zijn natuurlijk respect voor elkaar en eerlijkheid.

Bovenstaand verhaal is een samenraapsel van een aantal trainingen en visies. Het is erg compact. Succes ermee.

Willem Riesenkamp

Ouch.....!!



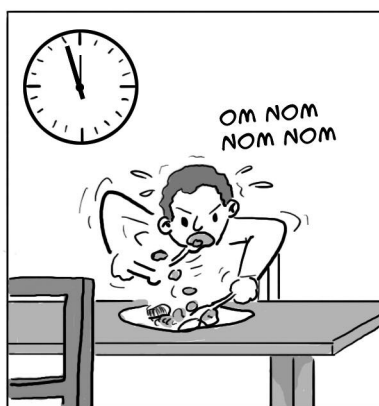
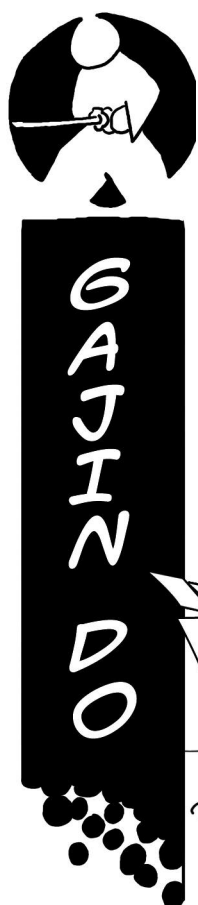
Mis!



Net Niet Mis!

Nieuwe leden t/m sept. 2010

Naam	Dojo	Iaido	Jodo	Kendo
Aalderen, Zicarlo van	Renshinjuku	Nee	Nee	Ja
Gregg, Justin	Ren Bu Kan	Nee	Nee	Ja
Yang, Xiaoxu	Ren Bu Kan	Nee	Nee	Ja
Sromofsky, Jozef	Sportschool v.d. Nieuwendijk	Ja	Nee	Ja
Tomanik, Wojciech	Kendo Kai Den Haag	Nee	Nee	Ja
Vural, Ufrat	Ren Bu Kan	Nee	Nee	Ja
Boer, Pieter Cornelis de	Jikishinkan	Ja	Nee	Nee
Pijpe, Edwin	Shoshinkan	Ja	Nee	Ja
Kaspers, Hyun Vin	Museido	Nee	Nee	Ja
Boerlage, Madelon	Shoshinkan	Ja	Nee	Nee
Kuiper, Maarten	Ren Bu Kan	Nee	Nee	Ja
Lubbers, Tim	Fumetsu	Nee	Nee	Ja
Hajee, Diana	Kendo Kai Den Haag	Nee	Nee	Ja
Edel, Michel	Marobashikai	Ja	Nee	Nee
Rijn, Kasimir van	Yushinkan	Ja	Nee	Ja



N.K.R. Activiteiten 2010-2011

2010

10-okt	Kendodag + beginnerscursus	Amsterdam	11:00-14:00
10-okt	Mudan-toernooi iaido en scheidsrechtersseminar	Zoetermeer	
16-17-okt	Jodo-koryu-seminar	Utrecht	
23-okt	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-12:00
24-okt	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-13:00
24-okt	CT jodo/iaido	Utrecht	10:00-17:00
7-nov	Kendodag + examens	Amsterdam	11:00-16:00
11-14-nov	EK iaido	Parijs	
21-nov	NK/NK Jeugd Kendo	Rotterdam	10:30-17:00
13-nov	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-12:00
14-nov	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-13:00
21-nov	CT jodo/iaido	Utrecht	10:00-17:00
11-dec	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-12:00
12-dec	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-13:00
12-dec	CT jodo/iaido	Utrecht	10:00-17:00
13-19 dec	Nakakura Cup	Brussel	

2011

9-jan	Nieuwjaarstraining + beginnerscursus Kendo	Zwolle	11:00-14:00
9-jan	Ishido Cup jodo/iaido	Den Haag	
22-jan	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-12:00
23-jan	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-13:00
29/30 jan?	3W Turnier kendo	Mainz	08:00-22:00
6-feb	CT jodo/iaido	Utrecht	10:00-17:00
11-13-feb	Scheidsrechtersseminar Kendo EKF		
20-feb	NK kyu-teams kendo	Zwolle	10:30-17:00
26-feb	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-12:00
27-feb	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-13:00
	Furuya cup kendo	Amstelveen	hele dag
6-mrt	Centrale training kendo kata, jo en iai + ALV	Amsterdam	10:00-16:00
13-mrt	Iijima Cup & Lente Cup kendo	Arnhem	10:30-17:00
19-mrt	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-12:00
20-mrt	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-13:00
3-apr	Kendodag (wedstrijden)	Amsterdam	11:00-16:00
10-apr	NK jodo/iaido	Harlingen	
10-apr	Nationaal Studenten Kendo Toernooi	Utrecht	12:00-16:00
16-apr	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-12:00
17-apr	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-13:00
5-8-mei	EK Kendo	Gdynia	
15-mei	CT jodo/iaido	Utrecht	10:00-17:00
22-mei	Edo Cup kendo	Amsterdam	11:00-16:00
28-mei	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-12:00
29-mei	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-13:00
5-jun	Kendodag + examens	Amsterdam	11:00-16:00
18/19 jun?	Tengu Cup kendo	Frankfurt	
26-jun	CT jodo/iaido	Utrecht	10:00-17:00
25-jun	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-12:00
26-jul	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-13:00
16-jul	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-12:00
17-jul	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-13:00