

Nederlandse Kendo Renmei | Hoofdstraat 187 3114 GD Schiedam

TPG Post  
Port betaald  
Port payé  
Pays-Bas

periodiek; 30e jaargang n° 2  
issn 1385-4321



Nederlandse  
Kendo  
Renmei

オランダ剣道連盟

2011.2

残心

ZANSHIN

KENDO | IAIDO | JODO

## N.K.R.

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

### Voorzitter:

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

### Secretaris:

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

### Penningmeester:

JOKE DE JONG  
Oeverlandenweg 32  
7951 KL Staphorst  
tel. 0522-253871  
e-mail [joke.dejong@planet.nl](mailto:joke.dejong@planet.nl)

### Technische-/wedstrijdzaken algemeen:

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

### Bestuurslid:

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

### Technische zaken kendo

GERARD BARBIER  
tel. 0180-849000  
e-mail: [g.barbier@gmail.com](mailto:g.barbier@gmail.com)

JORIS CORNELISSEN  
tel. 0443-3630532  
e-mail: [joris\\_cornelissen@wanadoo.nl](mailto:joris_cornelissen@wanadoo.nl)

LOEK WERTWIJN  
tel. 06-14566359  
e-mail: [lwertwijn@yahoo.com](mailto:lwertwijn@yahoo.com)

### Webmaster:

MARIJE WOUTERS  
Crijnsenstraat 2  
3814 RH Amersfoort  
tel. 06-19628999  
e-mail: [web-master@nkr.nl](mailto:web-master@nkr.nl)

### Zanshin

JACK TACKÉ  
Kerkstraat 18  
4041 XB Kesteren  
tel. 0488 - 482121  
e-mail: [zanshin@nkr.nl](mailto:zanshin@nkr.nl)

Deadlines kopij:  
2011/3: 1 augustus 2011  
2011/4: 1 december 2011  
2011/4: 1 februari 2012

### 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](mailto: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](mailto:JEF@KENSEIKAN.NL)

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

JACK TACKÉ  
0488 - 482121  
e-mail: [lma@nkr.nl](mailto:lma@nkr.nl)

Jack Tacké

## In dit nummer

Van de Voorzitter	3
Van de Bestuurstafel	4
Notulen ALV 2011	5
Theorie van het iaido	8
Koryu	13
Iijimacup	14
Kangeiko	15
Dertig jaar Zanshin..	16
EK Kendo Polen	21
Kangeiko	23
NK Jodo - Iaido	24
Edo cup 2011	25
LMA nieuwe stijl	26
Nieuwe leden	27
NKR activiteiten Agenda	achterpagina

## Van de Voorzitter

Met het Nederlandse kendo team meereizen is altijd weer een groot genoegen. Zowel de heen- als de terugreis verliepen goed, in beide gevallen via Kopenhagen.

Het hotel waar we verbleven was een goed, maar ietwat geda-teerd hotel uit de communistische tijd, waarin de top bonzen vroeger verbleven. Het uitzicht over de zee was adem benemend en ver weg aan de horizon was het schiereiland bij Gdynia in de Oostzee nog te zien.

Al de eerste avond begonnen voor mij de vergaderingen van de EKF directors; het bespreken van alle agendapunten van de General Assembly, die op donderdag werd gehouden. Belangrijk punt was de ingrijpende wijziging van de bestuursbezetting. Raf Bernaers had zich kandidaat gesteld voor de post van EKF President. Omdat zijn aanmelding te laat was binnen gekomen, moest de vergadering stemmen om alsnog een verkiezing te laten plaatsvinden, immers Alain Ducarme wenste zijn functie te verlengen. De vergadering stemde tegen een verkiezing, waardoor Raf onverrichter zake weer naar huis ging.

Twee nieuwe kandidaten stonden op de lijst; voor Treasurer en voor General-Secretary. Dit waren resp. Zsolt Vadadi uit Hongarije en Pekka Nurminen uit Finland. Zij werden beide in die functies gekozen. Ikzelf had besloten af te treden, omdat het

werk als Vice President voor mij te zwaar werd. Er werd in mijn plaats een prima kandidaat verkozen, Dieter Hauck gaf zijn plaats als treasurer aan Zsolt en werd mijn opvolger.

Een ander agendapunt was het bevestigen van de Ukraine als nieuw lid. De laatste weken waren er echter brieven binnen gekomen, waaruit bleek dat er twee organisaties waren in dat land. Mijns inziens kon daardoor de bevestiging niet doorgaan, maar dat gebeurde desondanks wel. Dit tegen het grond idee in, dat er per land maar een organisatie mag zijn.

Het traditionele diner met de deelnemers van de General Assembly verliep zoals altijd in een ongedwongen sfeer, waar weer vele fijne gesprekken werden gevoerd. Voor Nederland waren Koos van Hattum en Joke de Jong aanwezig.

Het nieuwe EKF bestuur zou mij in de toekomst aanwezig willen laten zijn bij vergaderingen. Hiervoor bestaat geen precedent, noch een legale grondslag. Alle BOD leden dienen zich daarom uit te spreken voor mijn aanwezigheid. Mijn taak zal dan alleen als reden hebben het geven van adviezen en het nadenken over lopende problemen. Tijdens de komende BOD vergadering Brussel op 11 juni a.s. zal daarover worden besloten.

Hein Odinot.

**MISTRZOSTWA EUROPY  
W KENDO**  
500 najlepszych zawodników w Europie

KENDO EUROPEAN CHAMPIONSHIPS 2011  
GDYNIA

MIĘCZYSLAW STERK  
MARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

GDYNIA  
EKF

## Van de bestuurstafel

Begin mei zijn de Europese kampioenschappen kendo gehouden in de Poolse kustplaats Gdynia. Er werden goede zaken gedaan door het Nederlandse damsteam dat een derde plaats behaalde. Ook Ran van Riel behaalde een mooie derde plaats en wel bij de jeugd. Allen proficiat! Het herenteam kwam goed uit de startblokken maar kon zijn prestatie van vorig jaar niet evenaren en strandde nipt op Frankrijk. Individueel wist ook niemand een podiumplaats te behalen. Slecht vijf spelers konden deelnemen aan het individuele toernooi en bij de poules ging slechts één speler door naar de afvalronde. Een zware klus om dit te overleven. Het EK kendo ligt dus al weer achter ons en nu is de blik gericht op de EK's iaido en jodo.

Voor de tweede keer worden deze kampioenschappen gescheiden gehouden. Eerst de EK iaido in september in de Engelse plaats Stevenage, daarna in oktober de EK iaido in Andorra. De organisatie van beide kampioenschappen baart ons enige zorgen omdat er nog weinig concrete gegevens beschikbaar zijn. Zeker van het evenement in Stevenage is behalve de datum en de plaats van handeling nog niets bekend. We hopen dat hier spoedig verandering in komt zodat reis en verblijf kunnen worden geregeld. Hans Pegtel, bijgestaan door Edwin de Wit, heeft het coachschap van Jef Heuvelmans overgenomen voor het jodo-team. Cees van der Zee is voor het tweede jaar iaidocoach. Het is de bedoeling dat het iaidoteam, inclusief begeleiders en scheidsrechters per bus reist naar Andorra, samen met het Belgische team. We wensen de coaches en teamleden veel succes.



Van de Europese kampioenschappen is het een kleine stap naar de EKF. In Gdynia is de gebruikelijke algemene ledenvergadering gehouden van de EKF. Joke en Koos vertegenwoordigden hierin Nederland. De vernieuwing van bestuursleden, wat een eerste aanzet heeft gehad in het toetreden als penningmeester in het bestuur van Dieter Hauck (Oostenrijk), heeft een vervolg gekregen. Zelfs twee nieuwe bestuursleden zijn toegetreden. Szolt Vadadi uit Hongarije is de nieuwe penningmeester. Dieter Hauck is doorgeschoven naar de functie van vice-voorzitter. Pekka Nurminen (Finland) is de nieuwe secretaris-

generaal die deze functie heeft overgenomen van Raf Bernaers. Zonder inhoudelijk in te gaan op de reden van vertrek van Raf danken wij hem voor het enorme werk wat hij jarenlang heeft verricht. Hein heeft zich teruggetrokken als vice-voorzitter en dacht het EKF-bestuur te verlaten. Tot zijn grote verrassing werd hij terstond benoemd als ere-vice-voorzitter. Wat deze functie precies inhoudt en welke verantwoordelijkheden hierbij horen is op dit moment nog onduidelijk omdat hier eenvoudigweg nog geen functieomschrijving voor is. Voor Nederland is het in ieder geval handig als er iemand is die dicht bij het bestuurlijke vuur zit om op de hoogte te blijven van de Europese ontwikkelingen en indirect die van de Internationale Kendo Federatie (FIK).

Engeland heeft het voorstel gedaan en dit voorstel is aangenomen om bij iaido en jodo het aantal malen(jaren) dat men aan een bepaalde dan-divisie kan deelnemen te beperken. Dit voorstel is gekomen omdat in sommige landen het de gewoonte is dat men totdat men shodan is vele jaren een kyugraad systeem moet doorlopen en er een grote ongelijkheid is in trainingsjaren. Er wordt nog nagedacht over een precieze formulering.

De EKF-website is in zijn vernieuwde vorm nu ruim een jaar in de lucht en steeds meer zullen data tussen landen en de EKF via de site worden uitgewisseld. Landen kunnen hun evenementen melden en laten plaatsen op de EKF-kalender, registratie van examens en Europese kampioenschappen verlopen via de website, informatie over dangraadprocedures en diploma's zijn te bekijken en elk lid kan zijn eigen (dan)registratie controleren. Elk land heeft een coördinator aangesteld die met een inlogcode veranderingen kan doorvoeren en aanmeldingen kan doen. Voor Nederland is dat Joris Cornelissen. Het is dus niet de bedoeling dat individuele leden direct contact zoeken met de webmaster maar dit laat lopen via de aangestelde contactpersoon.

Vast onderdeel van de agenda is altijd het toetreden en, wat minder vaak, opzeggen van lidmaatschap. De Ukraine is aangenomen als volwaardig lid van de EKF. Men heeft het lidmaatschap van IJsland beëindigd omdat al enige jaren geen contact meer was en de contributie niet werd betaald. De Noorse bond heeft zijn lidmaatschap voortgezet onder een andere naam. Zij waren gedwongen een onderdeel te worden van de Noorse Sport Associatie, waar de vechtsportbond een onderdeel van is. Zij zullen verder gaan onder de naam Norwegian Fight Sport Association.

Tenslotte het onderdeel planning van evenementen. Duitsland heeft zich kandidaat gesteld om in 2013 de 25ste Europese kendo kampioenschappen te organiseren in Berlijn van 12 t/m 14 april in de nieuw gebouwde Max-Schmeling-Halle. België is kandidaat voor de EK jodo in 2012. Macedonië heeft zich aangemeld voor de EK kendo in 2014. Deze laatste kandidatuur lijkt ons een riskante onderneming.

### VERZOEK

Het NKR-bestuur heeft een verzoek ontvangen van Jeroen Meijer, penningmeester Sakurakai om buitenlandse studenten die tijdelijk in Utrecht studeren een aangepaste contributie te laten betalen. Motief hiervoor is dat een klein maar constant deel van deze studentendojo bestaat uit buitenlandse kendoka die

tijdelijk in Utrecht studeren. Lidmaatschap van de N.K.R. loopt per kalenderjaar, en deze studenten zijn meestal voor een collegejaar (lopend van september tot juni) of een deel daarvan in Nederland. Dat zou betekenen dat ze deels voor twee verschillende jaren contributie moeten betalen. In de praktijk schrijven deze studenten zich daarom niet in terwijl Sakurakai hen wel zoveel mogelijk wil laten deelnemen aan centrale trainingen en toernooien. Het bestuur wil deze en buitenlandse studenten in andere dojo tegemoet komen en heeft de volgende formule bedacht: Bij de start van het nieuwe schooljaar geven zij zich op voor de NKR. Zij betalen voor dat jaar (vanaf september) het resterende bedrag aan contributie. Bij de inschrijving geven zij direct aan per einde schooljaar, eind juni (is half jaar) te moeten worden uitgeschreven. Dit kan alleen bij automatische incasso, want bij acceptgiro betaalt men voor een heel jaar in één keer. Let wel, deze regeling geldt alleen voor buitenlandse studenten.

#### REGELS

Bij de afgelopen ALV heeft Guido Minnaert gevraagd regels op te stellen betreffende het aantal teamleden wat mag worden opgesteld en de mogelijkheid tot wisselen. Daarnaast duidelijkheid te verschaffen over de leeftijden van spelers bij deelname aan teamwedstrijden en wanneer er dispensatie kan worden aangevraagd voor jeugdleden bij deelname aan wedstrijden. Het bestuur heeft onlangs een bestuursvergadering gehouden en heeft een voorstel geformuleerd wat eerst zal worden besproken met de TC. Zodra alle neuzen de zelfde kant op staan zullen we ons besluit naar buiten brengen.

#### FOG / LMA

De vroegere LMA-opleiding (Leraar Martial Arts) wordt in de nieuwe opzet Kwalificatie Structuur Sport (KSS) genoemd. Op dit moment zijn er twee aanmeldingen voor deze opleiding. Het bestuur heeft besloten in het seizoen 2011/2012 opnieuw te starten. De opleiding wordt individueel van opzet dan de eerst

gehouden opleiding. Na een intake wordt een individueel opleidingstraject uitgezet die begeleid wordt door een opleidingscoach. Daarbij kunnen eerder verworven competenties en kwalificaties meetellen zodat niet voor iedereen het traject er het zelfde uitziet. Als hier bewijzen voor zijn en worden geaccepteerd kan iemand onderdelen overslaan. De bewijzen komen in een portfolio. Ook het tempo van de opleiding is dus voor iedereen verschillend. Door het volgen van workshops en opleidingen kunnen deelnemers ook bij andere bonden of bij de Academie voor Sportkader competenties verwerven.

Daarnaast moet voor de KSS een toetsingscommissie worden ingesteld van onafhankelijke personen die niet direct bij de opleiding of examinering zijn betrokken. De NKR zou deze commissie zelf kunnen instellen. Er wordt echter ook aan gedacht een toetsingscommissie vanuit de FOG in te stellen. De FOG is verder bezig om mensen in de gelegenheid te stellen de 'oude' LMA-diploma's om te zetten naar de nieuwe KSS. Daarvoor werken zij samen met de Academie voor Sportkader. De uitkomst zal ook een rol gaan spelen voor het verlenen van vrijstellingen.

Ook valt te vermelden dat de FOG bezig is met het ontwikkelen van generieke opleidingsmodules voor de KSS. Dit zijn modules die door deelnemers van de verschillende ledenbonden van de FOG kunnen worden gevolgd en niet sportspecifiek zijn, wat aansluit bij een andere activiteit, n.l. het komen tot onderlinge acceptatie/uitwisselbaarheid door sportbonden van eerder verworven competenties.

We wensen al onze leden een goede zomer toe en veel plezier bij eventueel te volgen stages in binnen en buitenland waar we graag in dit blad weer de pennenvruchten van willen zien.

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

---

## Notulen algemene ledenvergadering 2011, Nederlandse Kendo Renmei

---

Datum: 6 maart 2011

Plaats: Van Hogendorphal te Amsterdam

Aanvang: 14.00 uur

Aanwezig: Hein Odinot, Koos van Hattum, Joke de Jong, Aad van de Wijngaart (bestuursleden) en 30 leden.

Afwezig met kennisgeving: Guido Minnaert (machtigt Marije Wouters), André Schiebroek, Willem Riesenkamp, Wim Horenberg, Elaine van Ommen Kloeke(machtigt David Smits).

Agenda:

1. Opening door de voorzitter en vaststelling van de agenda.

2. Ingekomen stukken:

a. Guido Minnaert:

i. regels voor officiële kendo wedstrijden betreffende het aantal teamleden, dat kan/mag worden ingeschreven en de mogelijkheid tot wisselen.

ii. Leeftijden voor de spelers voor de kendo teamwedstrijden.

iii. Wanneer dispensatie voor jeugdleden om met teamwedstrijden mee te doen?

b. André Schiebroek meldt, dat Ren Bu Kan de Ishido cup 2012 wil organiseren in de eigen dojo in Eindhoven.

c. Hans Pegtel: Shoshinkan Rotterdam wil in samenwerking met Kodokan de NK Iaido/Jodo 2012 organiseren in Rotterdam.

d. Jef Heuvelmans: geeft zijn functie van coach jodoteam terug. Hij verkiest zich kandidaat te stellen als scheidsrechter.

e. Jac. Van der Linden en Hugo Roelofsen kondigen aan dat er een nieuwe iaido- en jodovereniging is opgericht in het Gooi. De naam is Dojo Kaizen. Zij worden ondersteund door Kiryoku en Kenseikan. (info [www.dojokaizen.nl](http://www.dojokaizen.nl))

f. Willem Riesenkamp: Shinbukan Groningen wil graag de Iijimacup organiseren.

3. Bestuursmededelingen:

geen. De voorzitter maakt wel de opmerking dat hij alle vrijwilligers die zich inzetten voor de NKR bedankt en in het bijzonder is er een woord van dank aan Koos en Joke, die het meeste werk verzetten.

4. Notulen ALV d.d. 7 maart 2010: gepubliceerd in Zanshin 2010.02. Goedgekeurd met dank aan de secretaris.

5. Mondeling verslag van de voorzitter. Hein heeft geen mondeling verslag, dit is verwerkt in het jaarverslag secretaris.

6. Jaarverslag 2010 secretaris. Er zijn geen vragen en het jaarverslag wordt goedgekeurd.

Koos heeft wel een toevoeging op het verslag:

Er zijn op dit moment weer 27 nieuwe leden aangemeld. Hein voegt hieraan toe dat bij de FOG ook bestuursleden worden gevraagd. De NKR vindt het belangrijk, dat lesgevers gediplomeerd zijn. Lesgevers moeten inzicht hebben in didactiek en op een psychologisch verantwoorde wijze les kunnen geven. Hij loopt met het idee rond een (sport)psychologisch deskundige uit te nodigen voor een dojo-leidersdag, voor alle drie onze disciplines. Deelname is voor alle lesgevers mogelijk en zou meegenomen kunnen worden in het portfolio van opleidingskandidaten. De module moet dan wel passen in het opleidingscurriculum.

7. Toelichting Financieel overzicht penningmeester 2010 en meerjarenbegroting 2011-2012.

Er is een nieuwe (meer up-to-date) resultatenrekening uitgegeeld. In Zanshin heeft de penningmeester al het één en ander aangegeven. Het uiteindelijke resultaat Eindhoven seminar is een positief resultaat geworden van ca. € 4.000,--. Dit is de enige belangrijke wijziging. Verder zijn er nog een paar mutaties in de contributie rekening van € 180,--. Dit komt door nog een paar betalingen en afschrijving debiteuren.

Fieke vindt het opmerkelijk, dat er zo weinig kendoboeken verkocht zijn. Jack zal het nog een keer in Zanshin aankaarten. Suggestie om kendoboek aan het eind van de beginnerscursus meer te promoten als zeer belangrijk handboek.

Vraag: Waarom eindigen wij met verlies? Wij krijgen praktisch geen subsidie meer en alles moet worden betaald uit wat we aan ledencontributie innen.

Er is op dit moment nog ruim voldoende geld. Uiteraard zal het lijden van verlies een halt toe geroepen moeten worden. Johan van de Broek: Is er een visie hoeveel wij willen interen op het kapitaal. John Potts: Wat is het beoogde kapitaal om achter de hand te houden?

Minimaal één jaar kapitaal achter de hand om alle activiteiten te organiseren. De financiële situatie van de NKR is goed en er is een behoorlijke reserve die ook best wat kleiner mag worden. Op dit moment is er nog geen reden om de contributie te verhogen of weer voor wedstrijden deelnamegeld te vragen. Als dit jaar het ledenaantal weer groeit helpt dit ook de zaak weer in balans te krijgen. Maar men kan er op rekenen dat het bestuur alert blijft.

Resultatenrekening 2010 en begroting 2011-2012. Goedgekeurd.

8. Verslag kascommissie Wim Horenberg en David Smits.

De financiële administratie wordt goedgekeurd en de kascommissie stelt voor de penningmeesteres decharge te verlenen. De kascommissie heeft echter wel een aanbeveling: Wij zouden het in het belang van de penningmeester en de kascommissie achten als losse toernooien, denk aan NK, EK, zomerseminar of ishido cup hun administratie inclusief afrekening (overzicht) zouden

inleveren. De stapels afrekeningen en bonnen geven helaas weinig overzicht en inzicht. Zeker als het een groot evenement was.

Joke meldt, dat de kascommissie de stukken ook gecontroleerd heeft van het EK iaido/jodo 2009. (Dit was nog niet gebeurd)

Goedkeuring: bij handopsteking (iedereen)

Nieuwe kascommissieleden: David Smits en I.Chan. Hugo Roelofsen meldt zich als reserve.

9. Verslag TC Kendo en iaido/jodo

Joris (kendo): langzaam maar zeker neemt het bezoekersaantal aan CT af. Misschien komt er weer een stijgende lijn in als het ledenaantal weer toeneemt. Dojoleiders moeten stimuleren dat leden CT bezoeken. Beginnerscursus is belangrijk om te blijven organiseren. Men moet zich niet uit het veld laten slaan als er weinig mensen overblijven. Gerard legt uit, dat de cursus niet overal meer op hetzelfde tijdstip begint. Guido heeft in het begin enthousiast de kar getrokken. Het vuurtje moet weer aangewakkerd worden. Gerard wil dit wel weer oppakken. Volgens Werner is het wachten op een nieuwe film. In Leiden (Zita van K.K.Suzuki) is het 't afgelopen jaar goed gegaan. Van de 11 zijn er 3 gebleven. Fieke vraagt of het bekend is of er toen ook meer nieuwe leden uit de beginnerscursussen kwamen. Dit is per dojo misschien wel te achterhalen, maar niet bij de ledenadministratie. (Aktiepunt) Aad denkt dat een succesfactor kan zijn dat naast de praktische lessen ook cursusmateriaal met verklarende tekst en uitleg wordt bijgeleverd. Via de websites zaken duidelijk aankondigen en duidelijk uitleggen wat het aanbod is.

De ervaringen met het ophangen van posters is wisselend.

Websites zijn toch meestal het middel om reclame te maken.

Loek: de wedstrijden laten ook een daling in aantallen deelnemers zien. Van Renshinjuku zijn vooral nieuwe leden afwezig bij wedstrijden. Dit heeft de aandacht van Loek zelf.

De TC-kendo wordt bedankt voor haar werkzaamheden.

TC Iaido/Jodo (Aad): Er zijn geen vragen.

Hein heeft een opmerking: het valt hem op, dat kendo-teamleden meer als groep optreden en dit ook uitstralen. Zij steunen elkaar door dik en dun, niet allen bij kampioenschappen maar het hele jaar door. Hein ervaart de sfeer bij iaido/jodo anders.

De resultaten zijn er wel maar het kan beter. Hij geeft mee, dat wanneer je voor het iaido-/jodoteam bent geselecteerd, je er voor de volle 100% voor moet gaan. Er moet teamspirit komen. Marije vraagt of er ook teamcaptains zijn. Dit is niet het geval. Bij iedereen is niet duidelijk wat de functie van een captain is. Hier moet voor de teams een zinvolle invulling aangegeven worden.

Cees doet zijn best als nieuwe iaido-coach. De CT is de voorselectie. Er zullen meer trainingen komen van mensen die in de selectie zitten. De EK is in Andorra en de selectie gaat als één groep. Er wordt waarschijnlijk samen gereisd met de Belgen in één bus. Cees zal de penningmeester ook bijtijds informeren over het kostenplaatje.

Hein adviseert presentielijsten bij te houden en dit zwaar te laten wegen.

Gerard vraagt hoe het nu verder gaat met de coach jodo.

Koos meldt, dat dit bericht net is ontvangen en er zo spoedig mogelijk naar een goede oplossing wordt gezocht.

10. Verslag Jack Tacke (redacteur Zanshin)

Jack heeft aan zijn verslag niets toe te voegen. Hans vraag zich af of de redactie niet de ingestuurde artikelen moet redigeren. Hij wil meer niveau. Het (Engelstalige) taalgebruik moet in sommige gevallen beter en te lange artikelen moeten kunnen worden ingekort.

Jack vindt dit een lastige zaak. Hij wil aan de ene kant het enthousiasme niet wegnemen en is bang mensen te kwetsen. Het zou tot gevolg kunnen hebben dat er nog minder binnenkomt. John Potts stelt voor een redactioneel beleid te formuleren en dit in een artikel aan de leden duidelijk te maken. Leveraars van kopij weten van te voren wat ze kunnen verwachten. Tenslotte is het wel het blad onder de vlag van de NKR, dus het moet niet mogelijk zijn alles maar te schrijven. Enige mate van richtlijnen formuleren is gewenst. In het laatste geval en Hein geeft hier een voorbeeld van, is het bestuur die hierin een besluit neemt of een artikel geplaatst wordt of niet. Hein sluit af met dank aan Jack.

11. Bestuursverkiezing: Aftredend en herkiesbaar Joke de Jong (penningmeester).

Er hebben zich geen tegenkandidaten gemeld. Joke wordt unaniem herkozen.

12. Planning evenementen seizoen 2011/2012

NK Kendo: Fumetsu, november, Vlaardingen

Ishido Cup: Renbukan – Eindhoven, januari

Edo Cup: feb of mei-juni: Amsterdam

NK iaido/jodo april-mei: Shoshinkan/Kodokan Rotterdam

Iijima – Lentecup: maart Groningen

NK Kendo kyu/team: Zwolle, feb of mei-juni (zie Edo-cup)

Marije zal navraag doen bij Museido en Louis m.b.t. planning Edo-cup

13. Korte aandachtspunten:

a. EKF: dangraadregistratie en procedure gele kaarten. Er is een gigantische chaos geweest doordat gele kaarten niet zijn aangemaakt en een achterstand in de uitgifte van diploma's was. Dieter Hauck is zeer voortvarend aan het werk gegaan. De achterstand is inmiddels behoorlijk ingelopen. Er zitten nog enkele foutjes in het systeem omdat er dubbele (EKF) lidmaatschapsnummers zijn gebruikt. Als je nog een diploma moet krijgen, dan zelf een email naar Joris sturen en melding hiervan maken met datum, wanneer je examen hebt gedaan. Joris voert alles in op de EKF-site.

Koos: als iemand in het buitenland examen doet moet je toestemming vragen aan Hein. Als je slaagt dan graag ook even een melding naar de voorzitter en email naar Joris Cornelissen. Hij kan dit dan opnemen in de EKF-lijst. Niet alle landen geven geslaagden door aan de EKF of aan het land van waaruit iemand komt.

b. Wim den Haan (niet aanwezig) heeft voor Kendo Kai Den Haag een bestuurdersaansprakelijkheidsverzekering en rechtsbijstandverzekering afgesloten. Bestuurders van een vereniging zijn n.l. collectief verantwoordelijk en hoofdelijk aansprakelijk met hun privévermogen voor mogelijke claims. Zijn vraag is of dit collectief zou kunnen gebeuren in NKR-verband of eventueel in FOG-verband. Vraag aan de vergadering: Is er behoefte aan het afsluiten

van dergelijke verzekeringen. In de vergadering liepen meningen en gevoel van noodzaak uiteen. Onderzocht moet worden wat zo iets kost en of er belangstelling is bij de ledenverenigingen. Ook bij de FOG kan geïnformeerd worden hoe zij hierover denken. Via de FOG is in ieder geval elk NKR-lid verzekerd tegen ongevallen gedurende trainingen en wedstrijden en op weg van en naar een activiteit.

Lesgevers lopen ook risico. Indien je gecertificeerd leraar bent (LMA) is dit een pre, maar ontslaat je niet van je verantwoordelijkheid. Als je verwijtbaar nalatig bent kun je een claim aan je broek krijgen, ook al heb je leden een formulier laten tekenen dat deelname aan lessen voor hun eigen verantwoording is.

David Smits heeft na het behalen van het LMA-diploma zich verzekerd bij NL coach van NOC\*NSF. (ongeveer € 50,- per jaar) Joke heeft een vrijwilligersverzekering via de Gemeente Meppel. Misschien dat dit ook in andere gemeenten kan. Vraag is daarbij nog wel waarvoor je precies verzekerd bent.

c. Vraag van Guido over deelname jeugdleden en dispensatie (zie ingekomen stukken 2a) Deze vraag is niet iets dat tijdens een ALV behandeld moet worden. Het bestuur in samenspraak met de TC-kendo komen hierop terug.

14. Rondvraag:

a. Rianne de Rijke: Heeft interesse in LMA 'nieuwe stijl'. Waar kan ik me aanmelden? Jack is coördinator, hij kan je de benodigde informatie geven en je kunt je bij hem aanmelden.

b. Werner: NL teamleden gaan vaak naar internationale toernooien, waarom organiseren wij geen internationaal toernooi? Hij heeft idee dat hier wel belangstelling voor is. Er wordt ter plekke een commissie samengesteld die de mogelijkheden gaat onderzoeken. (Werner, Marije, Fieke, Loek, Joris, Joeri, Gerard) Verschillende ideeën en aandachtspunten worden genoemd:

- Deelnemen en mee gaan doen in roulatie met bestaande internationale toernooien, bv. 5-Nations Cup
- Het meer internationaal maken van bestaande Nederlandse toernooien (Edo-cup of Iijima-Cup)
- Maak er een 2-daagstoernooi van.
- Onderzoeken wat de beste tijd en plaats is voor een toernooi.
- Deelnemers moeten zelf overnachting regelen.
- Goede afspraken maken, tijdspad uitzetten en deadlines stellen.
- Het toernooi moet zichzelf bedruipen.

c. Veronica: heeft problemen met het deelnemen aan alle disciplines, want ze komt niet aan 3 CT regel. Soms worden er iaido/jodo en kendo activiteiten tegelijk gepland. Planners zullen er zoveel mogelijk rekening mee houden maar er valt niet geheel aan te ontkomen dat er zaken tegelijk worden georganiseerd.

d. Tot slot komt Hein met een opmerking: NOC\*NSF zou graag zien dat bonden hun administratieve krachten bundelen. Zo zijn er bv. oriënterende gesprekken geweest tussen FOG en NFKO (Nederlandse Full Contact Karate Organisatie) De vergadering is tegen deze administratieve fusie.

15. De voorzitter sluit om 15:32 uur de vergadering.

# THEORIE VAN HET IAIDO

## BEKNOPT OVERZICHT IAIDO THEORIE

SHU HA RI	De ontwikkelingsgang van de iaidoka
ZANSHIN	Vasthouden van de concentratie
KEN I ITCHI	Kendo en iaido gaan samen
JI RI ITCHI	Praktijk en theorie zijn één
MAAI	De afstand tussen jou en je tegenstander
HEIJOSHIN	Innerlijke rust (alledaagse instelling)
FUDOSHIN	Onverstoorbareheid
SHISHIN	Stoppend hart
KIHIN	Stijl, trots en waardigheid
ITCHI HYOSHI	Het ritme van één
KANKYU KYOJAKU	Verhouding langzaam-snel en sterk-zwak
ITSUKI	Een lichamelijke of geestelijke blokkade
KYO JITSU	Sterke en zwakke punten onderscheiden en er gebruik van kunnen maken
MITSU NO SEN	De drie manieren van initiatief nemen
SHIKAI	De vier ziekten
KENCHUTAI	Aanvallen en wachten zijn één
KIKENTAI ITCHI	Spirit, zwaard en lichaam zijn één

### SHU HA RI

Iedere iaidoka ondergaat in zijn "carriere" een noodzakelijke ontwikkeling. In deze ontwikkelingsgang blijkt namelijk een bepaalde wetmatigheid te schuilen, die zich in 3 stadia voltrekt: SHU

Letterlijk betekent dit 'beschermen'. En wel de kennis van de sensei.

Iaidoka die zich in dit stadium bevinden (ongeveer tot aan de 3e dan) kunnen volstaan met het klakkeloos overnemen van datgene wat hen wordt geleerd. Twijfelen aan de iaidokennis van de leraar is niet op zijn plaats.

### HA

'Het verbreken van de belofte' duidt concreet op een kritischer benadering vanuit de iaidoka van alles wat tot dan toe is geleerd. De beheersing van de basistechnieken maakt het mogelijk vanaf dat moment onderricht bij andere sensei te volgen om zodoende de verschillende systemen met elkaar te vergelijken. In dangraden uitgedrukt, komt dit in de praktijk neer op de leertijd tussen de 3e en 6e dan.

### RI

Tenslotte komt er het moment dat de leraar en de leerling 'uit elkaar gaan'. De vergevorderde iaidoka is nu in staat zelf technieken te bedenken, zijn eigen iaido vorm te geven en over te dragen.

### ZANSHIN

Vasthouden van de concentratie. De letterlijke betekenis van deze term is 'overblijvend' (ZAN) 'hart' (SHIN). Dit wil zoveel zeggen als het behouden van de optimale concentratie na het uitvoeren van een techniek. Of de slag of steek correct is uitgevoerd, is daarbij van generlei belang. Heb je na het uitvoeren van een slag geen aandacht meer voor je tegenstander, met andere woorden let je niet meer op de bewegingen van de



tegenstander, dan is er sprake van gebrek aan zanshin. Door deze onoplettendheid loop je immers gevaar zelf door een slag getroffen te worden. Vrij vertaald komt zanshin dan ook neer op 'het erbij blijven' of 'je gedachten erbij houden'.

### KEN I ITCHI

Kendo en iaido gaan samen. Kendo is het gevecht met reeds getrokken zwaarden terwijl iaido het gevecht is met het zwaard in niet getrokken toestand. Je zou dus kunnen zeggen dat zolang het zwaard nog in de schede zit, er sprake is van iai en dat zodra het zwaard de schede verlaten heeft, er sprake is van kendo. Vandaar dat iaido ook wel 'SAYA NO UCHI' wordt genoemd 'in de schede'.

### JI RI ITCHI

In het iaido is, naast het bestuderen van technieken, het bestuderen van theorie een belangrijk onderdeel van de training. Iai is ontstaan als gevechtscunst voor op het slagveld en je zou je kunnen voorstellen dat in het vroegere stadium van het iai er meer waarde werd gehecht aan de technische aspecten, omdat het nu eenmaal een zaak was van leven en dood.

Maar toen Japan in de Edo tijd (1603 – 1868) een langere periode van stabiliteit en vrede doormaakte, werd het iai voor veel bushi (lid van de krijgersklasse) een vorm van vechtkunst waarbij mentale training (dat wil zeggen het ontwikkelen van concentratievermogen, innerlijke kalmte, etc.) de op het werkelijke gevecht toegespitste, technische training ging overheersen. In de BUKE SHOHATTO, een leidraad voor leden van de krijgerfamilies, stond zelfs voorgeschreven dat de bushi, naast hun



militaire training, zich ook moesten bezighouden met literatuur, calligrafie en dergelijke.

Deze combinatie van militaire en theoretische, wetenschappelijke training noemde men BUN BU ITCHI, dat wil zeggen literatuur en krijgskunst zijn één, of ook wel BUN BU RYODO, dat wil zeggen de twee wegen van literatuur en krijgskunst.

De moderne variant hiervan is JI RI ITCHI, dat wil zeggen JI (de praktijk), en RI (de theorie), zijn één.

Wat kan dat voor de moderne iaidoka betekenen?

De meeste budoka in Japan houden zich uitsluitend bezig met de technische kant. Als ze een dan examen moeten doen, kijken ze een dag van te voren nog even het theorie boekje door zodat ze in staat het theoretische gedeelte van het examen te maken.

Aan de andere kant zijn er ook mensen die zich meer met de theorie dan met de praktijk bezighouden. Zij lezen dikke boeken over zen, confucianisme en dergelijke en houden lange preken over het verband tussen zen en iaido, maar in de praktijk kunnen ze nog geen pakje boter in tweeën slaan.

Het is duidelijk dat je iaido niet uit een boekje kunt leren, maar aan de andere kant, als je wel hard traint en er nooit iets over leest, dan mis je toch een essentieel deel van je training. Vraag jezelf af, waarom ben je met iaido begonnen? Wat is de geschikte lengte van een iaito? Hoe heten de onderdelen van het zwaard? Wat is Zanshin? Wat is Metsuke? Etc.

#### MAAI

Maai is de afstand tussen jezelf en de tegenstander, meestal gemeten vanaf de achterste voet. Elke beweging in iaido heeft een specifieke maai: soms is de tegenstander dichtbij, soms is de tegenstander ver weg. Het is belangrijk om in iedere situatie je goed te realiseren van welke maai er sprake is. Verre afstand heet TOMAAI, dichtbij afstand heet CHIKAMAAI.

#### HEIJOSHIN

Een gemeenschappelijk streven van iaido en zen is innerlijke rust. Als je onrustig bent of erger, als je in paniek raakt, is het natuurlijk onmogelijk je tegenstander te overwinnen. Deze innerlijke rust noemen de Japanners: HEIJOSHIN.

HEIJO betekent 'normaal', 'alledaags' en SHIN (is KOKORO) betekent 'hart', 'gevoel'.

Je zou HEIJOSHIN dus ook kunnen vertalen met 'alledaagse instelling'.

Dat wil zeggen of je nu boodschappen aan het doen bent of honderd maal de eerste seitei kata herhaalt, je instelling moet normaal, dat wil zeggen rustig zijn.

In Japan is er de uitspraak: HEIJOSHIN KORE MICHINARI dat wil zeggen: HEIJOSHIN dat is de Weg!

#### FURIKABURI

Furikaburi is het opzwaaien van het zwaard, voorafgaand aan KIRIOROSHI (neerhouwen).

Furikaburi en kirioroshi moeten soepel in elkaar overgaan.

In de SEITEI IAI KATA moet het zwaard na NUKITSUKE als het ware langs het linkeroor naar achteren worden gestoken waarna het zwaard boven het hoofd komt, in een hoek van 45 graden naar achteren wijzend.

Als een kirioroshi volgt op een ander kirioroshi (bijvoorbeeld in

SANPOGIRI kata nummer 7) dan moet je het zwaard als het ware 'omklappen' voordat je het zwaard boven je hoofd brengt. Je moet beslist niet het zwaard eerst in de richting van je neus opzwaaien.

FURIKABURI en KIRIOROSHI moeten altijd met een ruime, grote beweging worden gedaan.

#### ASHISABAKI

Ashisabaki betekent voetbeweging. In iaido moeten de beide voeten zo veel mogelijk naar voren gericht zijn, dit geldt vooral voor de achterste voet die altijd vanzelf de neiging heeft om naar de zijkant te gaan wijzen. De voeten staan vrij ver uit elkaar zodat de heup een beetje naar beneden zakt. Bij het bewegen moet je zoveel mogelijk proberen je heupen op dezelfde hoogte te houden. Bij het stappen in diverse richtingen moet je er tevens voor zorgen dat je voeten nooit in één lijn achterelkaar komen te staan.

Een correcte ashisabaki is zeer belangrijk voor een goede snijtechniek en voor een juiste, mooie lichaamshouding. Ashisabaki wordt altijd uitgevoerd met SURIASHI, dat wil zeggen dat de bal van de voet altijd over de grond schuift. Je moet je voeten dus niet te hoog optillen en vooral bij het stappen niet eerst de hiel neerzetten.

#### FUDOSHIN

Als je tegenover een tegenstander staat, is het natuurlijk belangrijk dat je je niet laat verrassen. Ook moet je je niet laten beïnvloeden door het uiterlijk of de reputatie van je tegenstander. Je moet een soort van onverstoorbaarheid over je hebben. Japanners noemen dat FUDOSHIN.

FUDO betekent 'niet bewegen' en SHIN betekent natuurlijk weer 'hart' of 'geest' of 'instelling'. Een niet-bewegend hart is een hart dat zich niet laat verstoren door omstandigheden van buitenaf en budoka onder ons die wel eens met een Japanse grootmeester (8e of 9e dan hanshi) getraind hebben, weten precies wat fudoshin in de praktijk kan betekenen: hoe hard en snel je ook aanvalt, wat voor truc je ook probeert, een echte grootmeester raakt bijna nooit uit balans. Bijna nooit, want ook apen vallen wel eens uit de boom, zegt een Oosters spreekwoord, ook een 8e dan Sensei steekt wel eens zijn zwaard naast de schede.

#### SHISHIN

Als je geest bij iets blijft hangen, ben je niet in staat juist en snel ergens op te reageren. Een stoppend hart heet in het Japans SHISHIN. Dat is dus het tegenovergestelde van FUDOSHIN en het is iets dat je beslist moet proberen te vermijden. Je gedachten moeten als het ware op een natuurlijke wijze van het ene fenomeen naar het andere voortvloeien, zonder ergens te blijven stilstaan. In de praktijk betekent het dat je je aandacht niet op een punt van de tegenstander moet richten (bijvoorbeeld alleen op een vuist of alleen op het wapen letten), maar dat je de tegenstander als een geheel moet zien.

#### KIHIN

Naast een kalme, onverstoorbare instelling moet je tijdens een ENBU (demonstratie van iaido kata) een zekere stijl en waardigheid laten zien. In het Japans heet dat KIHIN of KIGURAI.

Dit houdt onder andere in dat je tijdens enbu maximale concentratie, een rechte lichaamshouding en een serieuze instelling laat zien zodat je waardig en zelfverzekerd overkomt.

Een gebrek aan concentratie uit zich onder andere in een krachteloze kirioroshi, het ongecoördineerd bewegen van handen en voeten én een linkervoet waarvan de tenen naar links wijzen in plaats van naar voren.

Een linkervoet die naar links wijst wordt SHUMOKUASHI genoemd en in kendo, iaido en jodo moet dit zoveel mogelijk voorkomen worden. Alleen in het geval van HANMI, waarbij het lichaam wordt weggedraaid, mag de linkervoet een beetje naar links wijzen.

Dit is bijvoorbeeld het geval in de negende kata, SOETEZUKI.

Een rechte lichaamshouding wil natuurlijk zeggen dat rug en schouders recht zijn, maar een correcte lichaamshouding wordt vooral gekenmerkt door het feit dat alle bewegingen als het ware hun oorsprong vinden in de heup en de onderbuik.

De beste manieren om deze correcte lichaamshouding te trainen zijn:

- \* Concentreren van kracht in een punt ongeveer negen centimeter onder de navel, TANDEN in het Japans.

- \* Ademhalen met behulp van voornamelijk de buikspieren in plaats van met de borstspieren, KOKYU O TADASHI

- \* Het duwen van de onderbuik tegen de OBI (band).

Met een serieuze instelling wordt niet alleen een ijverige, enthousiaste houding bedoeld, maar vooral een instelling die duidelijk maakt dat je je realiseert dat iaido ontstaan is uit werkelijke gevechtssituaties waarbij om leven en dood werd gevochten. Iaido is geen 'zwaard-ballet', de technieken kunnen dodelijk zijn als ze echt toegepast zouden worden.

De kata die wij zo ijverig oefenen zijn geperfectioneerde, gepolijste vormen die onze iaido-voorouders hebben uitgevonden met hun leven als inzet. Als zodanig dienen zij gerespecteerd en serieus beoefend te worden.

## ITCHI HYOSHI

In Miyamoto Musashi's "GORIN NO SHO" staat het ritme van een slag beschreven als "ITCHI HYOSHI", dat wil zeggen "het ritme van één".

De vertaling van Victor Harris van de desbetreffende passage luidt:

"In one timing means, when you have closed in with the enemy, to hit him as quickly and directly as possible, without moving your body or settling your spirit, while you see that he is still undecided. The timing of hitting before the enemy decides to withdraw, break or hit, is this "in one timing". You must train to achieve this timing, to be able to hit in the timing of an instant." (Uit: "A book of Five Rings" door Miyamoto Musashi, vertaald door Victor Harris, blz. 59).

YAMATSUTA Sensei geeft in zijn boek over het MUSO SHINDEN RYU iaido de volgende uitleg bij Musashi's woorden: "de ITCHI HYOSHI waar Musashi het over heeft, betekent dat het opzwaaien en de neergaande houbewegingen van het zwaard niet in twee stappen uitgevoerd dienen te worden. Een "1" voor het opzwaaien en een "2" voor het houwen dat is géén ITCHI HYOSHI. Als je de "2" beschouwt als de houbeweging dan is de "1" de

opzwaai-beweging. De gedachte 1 plus 1 = 1 is de uitleg van ITCHI HYOSHI. Leuk dat dit concept ook hedendaags nog wordt gebruikt voor commerciële doeleinden getuige onderstaande advertentie. Ben benieuwd waar de idee uit is ontsproten. Misschien hebben ze daar ook Miyamoto Musashi's GORIN NO SHO gelezen.

Als ook deze uitleg te raadselachtig is, kun je ITCHI HYOSHI het best vergelijken met de slingerbeweging van een klok. De slinger gaat heen en weer zonder dat er een hapering in de beweging zit. Een juiste slag uitgevoerd met het ritme van ITCHI HYOSHI, kent geen haperingen, net als de beweging van de slinger van een klok.



## KANKYU KYOJAKU

Kankyu Kyojaku betekent letterlijk: langzaam (KAN), snel (KYU), sterk (KYO) en zwak (JAKU). Bij het trainen van iaido kata gaat het erom dat je leert op welke momenten je snel of langzaam moet bewegen en dat je leert welke bewegingen ontspannen of juist krachtig uitgevoerd moeten worden. Niet alle bewegingen van een iaido kata moeten even snel of even krachtig gedaan worden. KIRIOROSHI moet natuurlijk een krachtige beweging zijn terwijl CHIBURI juist ontspannen gedaan moet worden.

Om het ritme van een kata te leren heeft TANAYA Sensei de volgende trainingmethode geadviseerd:

- \* Je begint het uitvoeren van een kata in SLOW MOTION. Alle bewegingen doe je zo langzaam mogelijk. Dit herhaal je ongeveer vijf maal.

- \* Dan doe je dezelfde kata VERSNELD. Alle bewegingen zo snel mogelijk uitvoerend zonder de correctheid van de bewegingen aan te tasten. Ook dit doe je ongeveer vijf maal.

- \* De laatste fase is het uitvoeren van de kata in het JUISTE RITME met de JUISTE NADRUUK op SNEL-LANGZAAM, STERK-ZWAK.

Voorals je niemand in de dojo hebt die je kan verbeteren, is dit een uitstekende manier om zelf het ritme van een kata te leren begrijpen.

## ITSUKI

Itsuki is een zeer moeilijk te vertalen woord. Het karakter "i" betekent "zijn" of "aanwezig zijn" en TSUKI betekent onder andere "vastmaken, bevestigen". In budo is het belangrijk om een

situatie van ITSUKI te voorkomen.

Met ITSUKI wordt een situatie bedoeld waarin je lichamenlijk of geestelijk "vastzit" en een dergelijke situatie is natuurlijk een ideale kans voor de tegenstander om toe te slaan.

\* Een lichamenlijke ITSUKI is een situatie waarin je lichaam door een foute stand van handen of voeten vastzit, waardoor aanvallende en verdedigende bewegingen onmogelijk gemaakt worden.

\* Een mentale ITSUKI is een situatie waarin je geestelijk vastzit, bijvoorbeeld door gebrek aan concentratie of door suffigheid. In budo is het dus zaak een ITSUKI bij jezelf te voorkomen en een ITSUKI bij de tegenstander zo goed mogelijk te benutten.

## KYO JITSU

EDO KOKICHI Sensei omschrijft het begrip KYO JITSU in zijn kendo boek als volgt:

"Een opening in de lichamenlijke of geestelijke houding wordt KYO genoemd en het tegenovergestelde geval wordt JITSU genoemd".

In het zwaardvechten van vroeger bestond al het advies:

"Bij het uitvoeren van goede bewegingen is het zaak de JITSU (sterke punten) van de tegenstander te vermijden en de KYO (zwakke punten) van de tegenstander te benutten. Als je datgene aanvalt wat de tegenstander niet goed verdedigt, kan je met een geringe inspanning maximum resultaat verkrijgen."

"Maar voor beginners is het zeer moeilijk het verschil tussen KYO en JITSU bij de tegenstander te onderscheiden. Hoe vanzelfsprekend het ook mag klinken, om JITSU en KYO (dus: sterke en zwakke punten) van de tegenstander te leren onderscheiden is het noodzakelijk dat je veel traint."

Tot zover het citaat uit het boek van EDO KOKICHI Sensei.

Deze uitleg van KYO en JITSU is echter geen uitvinding van EDO KOKICHI Sensei, maar het was de Chinese geleerde SUN TZU uit de oudheid die het eerst op deze manier KYO en JITSU uitlegde. Het klassieke werk "THE ART OF WAR", dat aan hem wordt toegeschreven is een belangrijk werk voor iedereen die geïnteresseerd is in budo.

## MITSU NO SEN

Voor diegenen die niet aan kendo doen is het misschien moeilijk zich bij dit begrip iets voor te stellen, maar onder het motto KEN I ITCHI (kendo en iaido gaan samen) lijkt het verstandig dit begrip te behandelen.

Miyamoto Musashi (geboren in 1584), één van de beste zwaardvechters die Japan ooit gekend heeft, schreef er in zijn GORIN NO SHO al over.

Mitsu no sen betekent letterlijk: "De drie manieren van voor (zijn)."

Deze drie zijn:

\* SENSEN NO SEN. Dit betekent het in staat zijn de plannen van je tegenstander te voorzien nog voor ze uitgevoerd worden en het uitvoeren van een juiste tegenzet.

\* SEN NO SEN. Dit betekent het in staat zijn de plannen van je tegenstander waar te nemen op het moment dat ze zich beginnen te manifesteren en het uitvoeren van een toepasselijke tegenzet.

\* GO NO SEN. Dit is het reageren op een beweging van je tegenstander nadat (GO betekent ook "na") hij ermee gestart is en het uitvoeren van een defensieve beweging gevolgd door een

tegenaantal.

In iaido termen gezegd:

\* NUKITSUKE uit de eerste kata is het uitvoeren van een beweging met SENSEN NO SEN of SEN NO SEN. Je voelt als het ware de bedoeling van de tegenstander aan en nog voor hij zijn aanval kan beginnen, is je NUKITSUKE al voltooid.

\* Het opvangen van de slag naar je hoofd in de derde kata is het in de praktijk brengen van GO NO SEN. Je reageert op een beweging die al gestart is en antwoordt met een defensieve actie (UKENAGASHI), direct gevolgd door een tegenaantal.

## KENSHINTAI ITCHI

Kenshintai itchi betekent: "Zwaard, hart (instelling) en lichaam zijn één." Hiermee wordt bedoeld dat zwaard, instelling en lichaam in harmonie moeten samenwerken. Zwaard staat in dit geval niet alleen voor je iaito maar in ruimere zin betekent het "techniek".

KOKORO TADASHIKEREBA KEN MO TADASHII zeggen de Japaners. Het betekent: "Als je instelling juist is, is je zwaard (lees: techniek) ook juist."

Als je iaido beoefent met een foute instelling, bijvoorbeeld alleen met het doel er geld of roem mee te verwerven, kan je techniek nooit correct zijn, ook al ziet het er aan de buitenkant nog zo mooi uit. Een goede iaido techniek wordt onder andere gekenmerkt door het feit dat het lichaam (TAI) altijd goed in balans is, het bovenlichaam recht, de schouders ontspannen en kracht geconcentreerd in de onderbuik (TANDEN, een punt negen centimeter onder de navel). Nogmaals: van perfect iaido kan pas sprake zijn als de techniek (KEN), instelling (SHIN) en lichaams-houding (TAI) elk afzonderlijk honderd procent zijn en op harmonieuze wijze samenwerken.

## SHIKAI

Volgens KAMIMOTO EIICHI Sensei (iaido 9e dan) is het doel van iaido in de eerste plaats mentale training, gevolgd door lichamenlijke training en de beheersing van de technieken.

Als je spreekt over mentale training kom je steeds terug op begrippen als HEIJOSHIN (alledaagse instelling), FUDOSHIN (onverstoorbaarheid), ZANSHIN (oplettendheid), enzovoort.

Mentale training kun je ook opvatten als het overwinnen van de "vier ziekten" (SHIKAI), namelijk KYO KU GI WAKU, dat wil zeggen:

\* Verbazing

\* Angst

\* Twijfel en

\* Verbijstering

Als je verbaasd of verrast bent door een beweging van je tegenstander is het natuurlijk niet mogelijk juist te oordelen en een effectieve beweging te maken.

Als je bang bent voor je tegenstander of voor zijn reputatie, is het vanzelfsprekend helemaal onmogelijk om goede bewegingen uit te voeren, omdat je letterlijk "verlamd bent van angst."

Wanneer je twijfelt ("zal ik hem naar zijn hoofd slaan of nee, laat ik naar zijn arm slaan...") wordt het onmogelijk een aanval van je tegenstander juist te beantwoorden.

Ook bij verbijstering is het niet mogelijk snel en juist te reageren op de bewegingen van je tegenstander.

Het doel van iaido training kun je dan ook samenvatten als het overwinnen van deze "vier ziekten". Het is natuurlijk niet mogelijk



altijd volledig vrij te zijn van alle vier ziekten, maar het is zaak dat je je in de training goed bewust bent van deze emoties en dat je ze één voor één probeert te onderdrukken.

#### KENCHUTAI

Ken Chu Tai betekent letterlijk "wachten terwijl je aanvalt". KEN betekent aanvallen en TAI betekent wachten. Dit wordt ook wel KEN TAI ITCHI, "aanvallen en wachten zijn één" genoemd. Met deze uitdrukking wordt gewezen op het feit dat aanvallen en verdedigen net zo samen gaan als de twee kanten van een munt: "kop" bestaat niet zonder "munt" en omgekeerd geldt natuurlijk hetzelfde.

\* In aanvallende acties zitten altijd defensieve elementen opgesloten.

\* In verdedigende acties zitten altijd aanvallende elementen opgesloten.

In budo is het dus zaak aan te vallen wanneer dat vereist is en te wachten wanneer dat vereist is. Je moet bijvoorbeeld niet geforceerd aanvallen als de tegenstander goed geconcentreerd is en geen openingen vertoont en andersom, als de tegenstander één van de vier ziekten vertoont, moet je daar meteen gebruik van maken. Ook hier geldt: veel trainen is de enige juiste manier om te leren hoe je de juiste verdeling tussen KEN en TAI moet maken.

#### KIKENTAI ITCHI

Dit betekent letterlijk: spirit (KI), zwaard (KEN), en lichaam (TAI) zijn één (ITCHI).

Hiermee wordt bedoeld dat bij elke techniek deze drie factoren moeten samenvallen.

Een slag zonder de juiste inzet (KI) of een slag waarbij je lichaam en zwaard niet in harmonie bewegen, kan natuurlijk niet voldoende kracht ontwikkelen om de tegenstander uit te schakelen.

\* KI staat voor een volledige inzet, elke beweging die je doet moet je eigenlijk uitvoeren met de instelling dat het de laatste is die je ooit nog zult doen. Bij iedere techniek moet je steeds weer "ZENRYOKU O TSUKUSU", dat wil zeggen: "alles uit de kast halen!"

\* KEN staat in ruimere zin voor het manipuleren van het zwaard, waarbij het vooral zaak is voor de HASUJI (snijkant) in de goede richting te laten wijzen.

\* TAI staat in ruimere zin voor "TAISABAKI", het bewegen van het lichaam. Het bewegen van het lichaam gaat natuurlijk altijd samen met het voetenwerk en elke verplaatsing in iaido moet er als het ware uitzien alsof je je op "rolletjes" voortbeweegt: de bewegingen moeten soepel verlopen zonder dat je lichaam uit balans raakt of vertikaal op en neer beweegt.

*Met dank aan Louis Vitalis Sensei / Dojo MUSEIDO te Amsterdam  
René van Amersfoort, Dojo KIRYOKU te Zoetermeer*



# Himawari Seminar

Nederlandse Stichting Shinkage ryu

## ZNKR dag 27 augustus

### Matsuoka sensei

8e dan kyoshi

### Kinomoto sensei

7e dan kyoshi

### Programma

9:00 – 9:30 registratie  
9:30 – 13:00 ZNKR iaido  
13:00 – 14:00 lunch  
14:00 – 17:00 ZNKR iaido



### Dojo

Multifunctioneel Centrum De Kreek  
Wilgenpas 2  
5331 KC Kerkdriel

### Registratie & Kosten

Aanmelden voor deze fantastische trainingsmogelijkheid voor 15 augustus, 2011 via Elise Heijboer: [secretaris@shinkageryu.nl](mailto:secretaris@shinkageryu.nl)

Kosten voor de ZNKR dag bedragen € 55,- inclusief lunch.

Uw inschrijving is definitief zodra het te betalen bedrag is ontvangen op rekeningnummer 1519.20.389 t.n.v. Nederlandse Stichting Shinkage ryu te Utrecht.

*Het seminar is toegankelijk voor iedereen die 12 ZNKR kata kent (mee kan doen).*

## Ijimacup / Lentecup 2011

---

Op zondag 13 maart j.l. organiseerde Kendo Kai Higashi, in samenwerking met de NKR, de Lentecup en de Ijimacup in sporthal De Vlinder te Wageningen. De Ijimacup is een jaarlijks terugkerend kendotoernooi dat afwisselend door Kendo Kai Hitachi (uit Arnhem) of Shin Bu Kan uit Groningen georganiseerd wordt.

Ijima-sensei neemt in het Nederlandse kendo een speciale plek in. Als voormalig coach van het Nederlandse team heeft hij grote invloed gehad op de ontwikkeling van het Nederlandse kendo. Het was dan ook een grote eer dat hij tijdens dit toernooi aanwezig was. Het was een nog uitzonderlijker bezoek, gezien de ramp in Japan eerder die week. Ijima sensei stond erop dat we door zouden gaan met het toernooi. Maar voor het begin van de wedstrijden werd er een moment stilte in acht genomen, uit respect voor alle slachtoffers en nabestaanden.

Als eerste stonden de teamwedstrijden van de LenteCup op het programma. Teams van drie, waarvan de nummer één maxima 1st kyu mocht zijn, streden in wedstrijden om één punt, oftewel ippon shobu. Helaas haalde het team van Kendo Kai Higashi het niet in de voorrondes.

Uiteindelijk bleek het team "Fumetsu Force 1" sterker dan het gastteam uit België en sleepte zij de cup in de wacht.

Na de middagpauze startte om 14.00 uur het programma voor de individuele strijd om de Ijimacup.

In de afvalrondes zagen we nog een spannende partij tussen Fleur Smout en Robert Kleinpenning. De respectievelijk voormalige en huidige dojo-leider van onze club (zie foto). De winst ging uiteindelijk naar Jouke v.d. Woude (Renshinjuku Amstelveen). In de finale tegen Stefan van Boven (België) wist hij uiteindelijk twee overtuigende punten te halen.

In het slotwoord prees Ijima-sensei de kendoka met het de mooie "shiai" die hij had gezien. Hij was zeer tevreden met het toernooi en dankbaar voor de goede organisatie. In het bijzonder noemde hij het team uit België dat speciaal voor dit toernooi naar Wageningen was gekomen.

Ijima-sensei riep de Nederlandse kendoka's het komende jaar op hard te trainen want bij de Ijimacup 2012 zal hij vier Japanse studenten meenemen naar Nederland. De kans bestaat dat de cup volgende jaar in Japanse handen terechtkomt en hij spoorde iedereen aan dat te voorkomen.

Iedereen van Kendo Kai Higashi, in het bijzonder Robert Kleinpenning, heel hartelijk bedankt voor het mede mogelijk maken van dit toernooi.

We kijken nu al uit naar volgend jaar!

Arjen  
HigashiKan, Arnhem

## Een andere wereld...

---

Op een afgelegen sportcomplex, net iets buiten Berlijn, werd op zondag 26 december weer de Kangeiko georganiseerd. Dit is een seminar van vijf dagen. De groep mensen die hier heen komt wordt in drie groepen gesplitst. Groep één traint op een rustige manier waarin veel basis centraal staat, groep twee bestaat uit de jeugd en groep drie bestaat uit de fanatieke kendoka. Vanuit de derde groep werd dan ook een selectie gemaakt voor de Duitse Manshaft. Het mooie aan zo'n seminar vind ik zelf dat er tijd genoeg is om je in bepaalde technieken te verdiepen. Vaak is het lastig om, wanneer je twee keer in de week traint, vooruit te gaan met een techniek, elke keer moet je dan opnieuw opstarten.

Na de eerste dag van de Kangeiko dacht ik al niet meer aan thuis, de wereld waarin ik nu leefde bestond uit kendo en niets anders. Het voelde als een compleet andere wereld. Door vijf dagen zo intensief met kendo bezig te zijn krijg je dan kans om de technieken op je in te laten werken. De technieken worden een deel van je, je wordt er bijna één mee. Dat is de reden waarom de Kangeiko zo leerzaam is.

De fanatiek groep waarin ik mee trainde, werd geleid door Sumi Sensei uit Japan er door de Duitse coach Sascha Schulke. In hun

trainingsprogramma zat een goede balans tussen hard werken en leren. Het was dus geen training die voornamelijk bestond uit overleven. De Duitsers zijn namelijk heel goed in het geven van dat soort trainingen. Deze trainingen zijn uiteraard wel goed om grenzen te verleggen. Met zo'n seminar als de Kangeiko is mijn ervaring dat het beter is om wat energie over te houden om de leermomenten tot je te nemen. Dit wil overigens niet zeggen dat de trainingen relax waren, er is behoorlijk gebikkeld!

Door met een sterke fanatieke groep kendoka te trainen word je gedwongen op een hoog niveau mee te trainen. In deze trainingen haal je dus het beste uit jezelf en is er geen plaats om rustig aan te doen, je wordt meegesleept naar een hoger niveau.

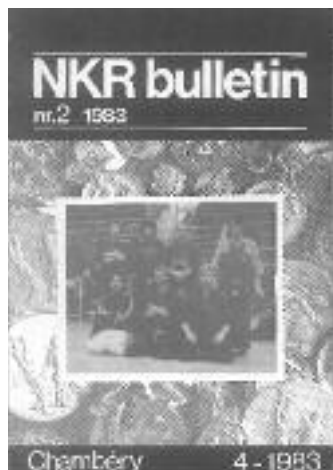
Op een seminar als deze kun je veel leren, ik raad iedereen dan ook aan om een keer naar een kendoseminar te gaan. Dit kan het Amsterdam Summer Seminar zijn, maar dit kan ook één van de seminars in Duitsland zijn. Het is een unieke kans om in korte tijd veel over kendo te leren en een andere wereld te ervaren, de wereld van kendo!

*Joeri van der Burgh*



## 30-jaar Zanshin, een terugblik

In de vorige Zanshin memoreerde ik het al even: Ons aller lijfblad "Zanshin" is dit seizoen al aan zijn 30e editie toe!  
Reden voor een (korte) terugblik.



Jaargang 1 nummer 1 is helaas niet meer in het archief voorhanden, maar dat moet dus ergens in 1981 zijn geweest.

Nummer 2 uit 1982 is het oudste exemplaar waarover we nog beschikken. A5 formaat en (toch wel uitzonderlijk voor die tijd) het omslag in blauw...

De redactie bestond toendertijd uit een Rotterdams collectief onder leiding van Henk Oosterling (ja, die van het kendoboek...) en het blad heette nog gewoon "NKR-Bulletin".

Onderstaand artikel verscheen in nummer 2 - 1982





Een verzameling omslagen uit de jaren 1988 - 1991

Henk Oosterling had er inmiddels de brui aan gegeven en de redactie werd overgenomen door Nico Bijl (Niko, volgens eigen zegge) en Louis Vitalis.

Ondertussen veranderde de naam officieel in "Kendo Holland", maar iedereen sprak van "het "NKR-Journaal".



Omslagen uit de jaren 90 van de vorige eeuw (wat klinkt dat...)

Redactie was nog steeds in handen van Nico Bijl, met af en toe wat hulp van ondergetekende met het rasteren van de foto's. Dat was dus niks computer en digitaal, dat was typen op een van de allereerste personal-zetcomputers van Nico (geïmporteerd uit, hoe kan het anders, Japan) en daarna met schaar en lijmpot knippen en plakken op velletjes A-4. En dan te bedenken dat het blad soms wel eens eenmaal in de twee maanden uitkwam..... en dat 10-jaar lang!

Ook verscheen in deze periode de eerste (en sindsdien enige) bijlage in kleur. Niet gedrukt, neen, een kleurenfoto, met de hand geplakt op de achterkant van het elk exemplaar van het blad!



En toen ineens, het moest anders! 1996. Nieuwe redactie, nieuwe lay-out en digitaal Bert Heeren ging de eindredactie doen, leidinggevend aan (opnieuw) een team van medewerkers. De naam van het blad werd (na het uitschrijven van een wedstrijd) veranderd in Zanshin en de lay-out werd (zoals gebruikelijk in de beginjaren van digitale typografie) zwierig, vrolijk, niet gehinderd door welke typografische conventie dan ook...

En daarmee zijn we aangekomen bij de laatste grote wisseling van het gezicht van de Zanshin. Joris van Nispen verzorgde vanaf 2007 de functie van eindredacteur. De naam bleef hetzelfde, maar de lay-out werd grondig aangepakt. Het moest stijlvoller, strakker, beter herkenbaar. De macht terug aan de typografen!

Een overzicht van de Zanshin tussen 1982 en 2011. Dertig jaar "Bulletin", "Kendo-Holland", "Zanshin". Ik heb in dit korte overzicht veel overgeslagen, misschien ook wel een redacteur of twee over het hoofd gezien, waarvoor dan mijn welgemeende excuses! Met dank aan allen die de afgelopen 30 jaar hun steentje hebben bijgedragen!



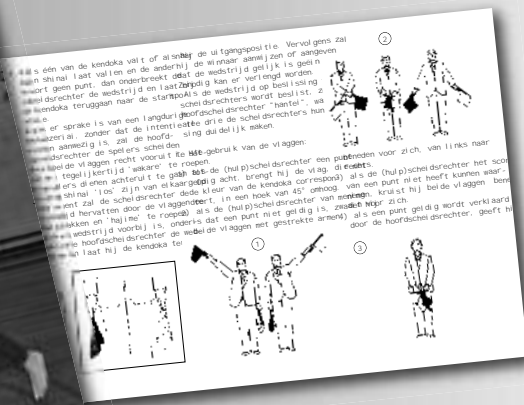
Jack Tacke



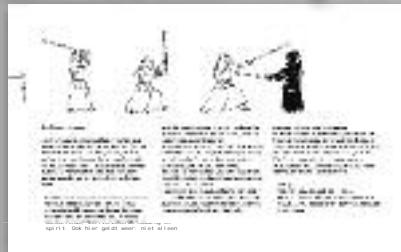
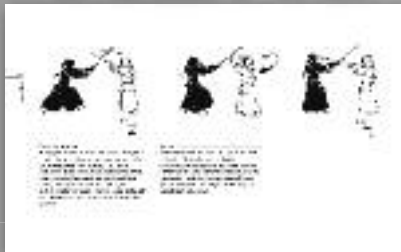
## EK Kendo 2011, Polen

Tijdens de Europese kampioenschappen kendo gehouden in de Poolse kustplaats Gdynia, behaalde het Nederlandse damsteam (Marije Wouters, Fleur Smout, See-Kee Chung, Sayo van der Woude en Letisja Henderson) een derde plaats! Ook Ran van Riel wist bij de jeugd een derde plaats te behalen. Allen proficiat!





# KENDO techniek, tactiek & didactiek



Oud-gedienden kennen het natuurlijk allemaal, hebben het in hun bezit en zijn misschien al aan hun tweede exemplaar toe vanwege het vele bladeren tijdens trainingen, of 's avonds op de bank.  
 Wat bedoelen we? Het kendo-boek natuurlijk!  
 Geschreven door Henk Oosterling en Louis Vitalis sensei (7-dan Kendo), is het boek inmiddels aan zijn tweede druk toe.  
 Dit boek, boordevol informatie, aanwijzingen, tekeningen, oefeningen en tips, is een must voor elke serieuze kendoka in Nederland (leerling of leraar). Niet alleen de gevorderde, maar zeker de beginnende kendoka vind in dit boek "tips en truuks" die van onschatbare waarde zijn voor zijn of haar kendo!  
 Het boek is uitgevoerd in handzaam, liggend A5-formaat, zodat het makkelijk te gebruiken is tijdens trainingen.

Ben je nog niet in het bezit van dit boek? Er zijn nog exemplaren voorradig.  
 Vraag je dojo-leider naar de bijzonderheden !



Het was de tweede keer dat ik meedeed aan de Kangeiko. Ik kwam in de avond binnen in de hal om te registreren. Het eerste wat ik zag: Sasha Schullcke met een idiote moustache. Niet alleen Sascha had er een, ook Jan Ulmer en Bane Peric. Echt weer typisch... Hoewel ik wist dat de komende vijf dagen alleen zou bestaan uit kendo, eten en slapen had ik er zin in. Anders dan Jouke, Makoto, Joeri en Marije trainde ik bij de junioren. Dit betekent echter niet dat de training bij ons 'makkelijker' was. Want tijdens deze vijf dagen had ik af en toe zelfs het gevoel dat wij meer bloed, zweet en tranen produceerden dan bij de nationale team training.

De eerste dag duurde naar mijn gevoel het langst van alle dagen. Mijn lichaam moest wennen aan de nieuwe dagroutine:  
6.00: opstaan. 6.30: asageiko. 7.30: ontbijten. 9.30: trainen. 12.00: lunchen. 15.00: Trainen. 18.00: Avondeten.

Ondanks het feit dat ik nog geen spierpijn had, was dag één een hele zware dag. Je moet je mentaal en fysiek nog aanpassen en je moet wennen zoals ik al zei.

De tweede dag was het zwaarst van alle dagen. De spierpijn was aangekomen en de kendo bewegingen die ik maakte tijdens de training deden zeer. De eerste kinderen die pijntjes hadden en die zwak, ziek en misselijk waren, begonnen al aan de kant te zitten. Ik had met mezelf afgesproken om dit niet te gaan doen, ook al had ik pijn aan mijn rechter enkel en hiel. Kangeiko moest een uitdaging zijn en een soort voorproefje voor IBU.

Op de derde dag was de spierpijn er lekker ingehakt; nu deed

iedere beweging die ik maakte pijn. Ik was gelukkig niet de enige. Samen met Lissa Meinberg, Makoto Grosfils en Ryo Ohashi zat ik te zeuren en te steunen over dat wij moe waren en dat wij er eigenlijk weinig zin meer in hadden om te trainen. Maar dat we dit samen meemaakten, maakte alles in tegendeel leuker. Alléén had ik Kangeiko niet met plezier kunnen doen. 's Avonds gingen we met zijn allen bowlen inclusief Uwe Kumpf, René Führen, Hirao-sensei (onze sensei) en Sumi-sensei (sensei van de nationaal team training). Het was grappig om te zien dat de kinderen, die tijdens de trainingen aan de kant zaten door 'blessures', vol energie meededen.

De spierpijn was op dag vier eigenlijk een stuk minder geworden. Mijn lichaam was gewend geraakt aan de dagroutine. Mentaal gezien bleef het wel lastig, maar als ik mijn eerder genoemde vrienden hun best zag doen tijdens de training kreeg ik mijn 'yaruki' (japans voor wilskracht) terug en wilde ik me bewijzen. Aan het einde van deze dag gingen de Duitse teamleden (er zijn een boel nieuwe bij) shiai doen tegen het 'Schattenteam' met o.a. Jouke, Makoto, Marije en ik. Het was leuk om te laten zien wat je had geleerd tijdens de Kangeiko.

Uiteraard was er in de avond een sayonaraparty. Iedereen was goed gehumeurd en had zin om te drinken en dansen. Hirao-sensei probeerde buiten nog serieuze gesprekken te voeren met Jouke, Makoto en mij, wat grappig uitpakte omdat hij aardig wat op had.

Dag vijf was voor de meeste mensen een hel. Gewoon weer om 6.30 asageiko met een mega brak hoofd. Tenminste, zo was dat voor mij. Omdat het de laatste training was, was er gemixte jikeiko in de grootste hal. Ik wilde nog graag tegen Sumi-sensei omdat ik de kans niet had gehad. Toen ik aan de beurt kwam, was ik al totaal afgekoeld door de lange rij en heb ik jammer genoeg niet kunnen laten zien wat ik wilde doordat alles in mijn lichaam vast zat (gelukkig heb ik later nog wel met hem kunnen trainen in Oldenburg).

Tijdens het opruimen van de kamer waarin ik had geslapen besepte ik het: Kangeiko is voorbij! Het was zeker de moeite waard en op dat moment begon ik het al te voelen: de wel bekende after-dip.

Sayo van der Woude

## Nederlands Kampioenschap Jodo en Iaido 10 april 2011

Op 10 april jl zijn er weer Nederlandse kampioenschappen Jodo en Iaido gehouden en dit keer in het noorden van het land op de rand van de waddenzee en wel in Harlingen. De organiserende dojo was ditmaal Shinbukan uit Harlingen versterkt met vrijwilligers van de Aikido vereniging Manen-Cho-Ho uit Tiel. Dank voor hun inzet alsook voor de mooie demonstratie aikido in de lunchpauze. Aan de NK Jodo deden 14 deelnemers mee en aan de NK Iaido namen 57 mensen deel. Al met al was de opkomst dus ietwat mager te noemen. Niettemin was het een leuke en gezellige dag met na afloop de kyu-examens Iaido, waar alle vier de kandidaten met goed gevolg hun examen aflegden.



Bij het jodo werd gestreden in de volgende klassen:

Mudan met slechts twee deelnemers.

Uitslag

1.	Arnold van Loon
2.	Tijs Dingerdis

Shodan met vier deelnemers.

Uitslag

1.	Veronica Rijke
2.	Elise Heijboer
3.	Johan van den Broek

Nidan met drie deelnemers.

Uitslag

1.	Steven Brugman
2.	Simon Kim Liong Kwee
3.	Patrick van Hemert

Sandan/Yondan met vijf deelnemers.

Uitslag

1.	Kevin Groos
2.	Wijnand Schuilenburg
3.	Jac van der Linden

De Fighting Spirit prijs is gegaan naar Yoshi Tacke



Bij het Iaido werd gestreden in de volgende klassen:

Mudan met twintig deelnemers.

Uitslag

1.	Sander Filon
2.	Baukje Weber
3.	Steven Noorlander
3.	Mario Goncalves

Shodan met twaalf deelnemers.

Uitslag

1.	Stan Engelen
2.	Alicja Gronert
3.	Jo Jurgens

Nidan met twaalf deelnemers

Uitslag

1.	Jacky Visser
2.	Ngoc Binh Tran
3.	Simon Kim Liong Kwee

Sandan met tien deelnemers.

Uitslag

1.	Kevin Groos
2.	Nicolas Leclercq
3.	Bas Benzineb
3.	Krystof Orlowski

Yondan met drie deelnemers.

Uitslag

1.	David Smits
2.	Cees van der Zee
3.	Loek Lexmond

De Fighting Spirit prijs is gegaan naar Rianne de Rijke.

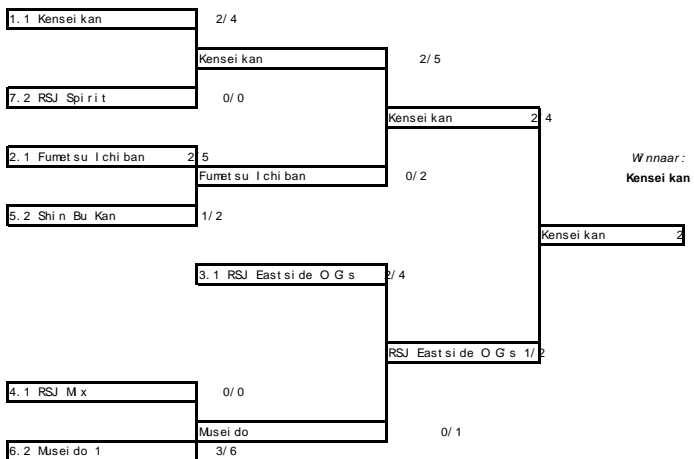
Allemaal van harte gefeliciteerd met het behaalde resultaat en tot de volgende kampioenschappen, Ishidocup of de NK 2012

Hugo Roelofsen  
Dana Boorsma

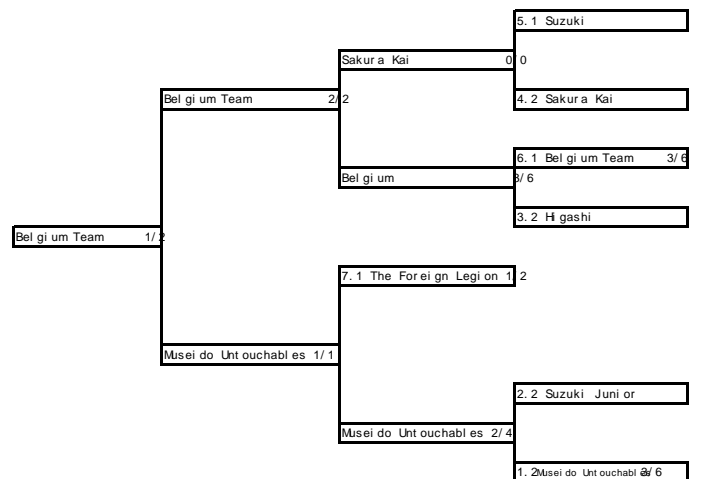


# Edo cup 2011

## Edo Cup 2011 Shi ai jo A



## Edo Cup 2011 Shi ai jo B



## Rectificatie Dojo-lijst

Per abuis is in de vorige Zanshin Dojo Shoshinkan niet genoemd onder de lokatie Rotterdam. Onderstaand de juiste gegevens:

LOCATIE: ROTTERDAM  
DOJO: SHOSHINKAN  
Web site: www.shoshinkan.nl  
Adres: City College St. Franciscus  
Beukelsdijk 91  
Rotterdam  
Contact: Hans Pegtel  
Ponyweide 6  
2727 HL Zoetermeer  
06-53582179  
hans@shoshinkan.nl  
Djimmer de Blauw  
Polstrandstraat 126 B  
3081 TT Rotterdam  
Tel: 06-46555941  
djimmer@shoshinkan.nl  
Iaido: do 19.00 - 20.30 (Rotterdam)  
Jodo: do 21.00 - 22.30 (Rotterdam)

## LMA - nieuwe stijl

Het bestuur heeft besloten in het seizoen 2011/2012 opnieuw te starten met een cursus LMA.

De LMA-opleiding (Leraar Martial Arts) heeft een nieuwe opzet gekregen, Kwalificatie Structuur Sport (KSS) genoemd. De opleiding wordt individueel van opzet dan de eerst gehouden opleidingen.

Na een intake wordt een individueel opleidingstraject uitgezet die begeleid wordt door een opleidingscoach.

Daarbij kunnen eerder verworven competenties en kwalificaties meetellen zodat niet voor iedereen het traject er het zelfde uitziet.

Als hier bewijzen voor zijn en worden geaccepteerd kan iemand onderdelen overslaan. De bewijzen komen in een portfolio.

Het tempo van de opleiding gaat voor elke deelnemer/cursist ook verschillend worden. Door het volgen van workshops en opleidingen kunnen deelnemers ook bij andere bonden of bij de Academie voor Sportkader competenties verwerven.

Heb je belangstelling voor het volgen van de nieuwe cursus LMA (nu dus KSS geheten), meld je dan bij de coordinator LMA/KSS: Jack Tacke

LMA@nkr.nl of  
jacktacke@planet.nl

De FOG is verder bezig om mensen in de gelegenheid te stellen de 'oude' LMA-diploma's om te zetten naar de nieuwe KSS-diploma's. Daarvoor werken zij samen met de Academie voor Sportkader.

Nadere berichtgeving hierover zal nog volgen.

Jack Tacke  
Coordinator LMA

## Ondertussen in Japan

# De edele sumoworstelaars werden platte geldwolven

Bij het begin van het wereldkampioenschap voor de ingosante sumoworstelaars - gemiddeld gewicht 150 kilo - was er ook wat in het steekperk. Bij wijze van rituele beleiding. Zo'n overleving is op het ogenblik geen overbodige luxe. De worstelaars, die overal aanwezig de Japanse traditie van werkdag gedrag dienst te zijn, zijn de laatste weken op het CONTOUR in OPAAL gekende.

Kamigjan van hen hebben center de ze maand eerdere tegen betaling bepaalde wedstrijd met opzet te hebben verlaten, terwijl anderen ervan woeden vernader te worden gogok op de oetere van hun hondenwoud jodo. Ook dat laatste toernooi verhoed in Japan. De politie heeft voor beide verleg pas naar totige gevelen op te heid gesonnen. Hoefde het hoois, justitie boog zich nu naar da doel toe.

In Japan is geschiek geparafeerd op de markt verwoning van een spert die diep verlatend het in het nationale bestuurling en die door de overheid heet nak naar verhoeden is geweest met de Japanse triant. „Als het waar is, is het een zeer ernstig verand jagand de haveling“, sprak peulak. Na te kan recht in het parlietent. De staatssecretaris

voor sport haken zit op de er zelfs op dat het sjoem zijn speciale status als nationale sport en in kunnen verliezen. Die geeft onder meer recht op fiscale voordeelen en ook andere steun van de overheid.

Voor veel Japaners is sumo nog altijd veel meer dan een sport. Het is een manier om een paar zwart livige, schaars geliede mannen in een strijdperk, dat is al gebakend met ritueel ceremonie en wettepleier. Het gaat om de eerste twee dan en rituelen, die voorveer zijn niet het shirobira, een vorm van de staatsgodsdienst van Japan. Niet voor niets hoeden de beide sportbezoekers zich nog altijd als strikte priester.

In Japan is sumo een sport die wordt gedaan over ontmoeten in de sumo wereld lang heeft overleed, heeft zichzelf behoud schieden schip te maken. Ze heeft de laatste een streng reguleer van in een week die volgende maand ook worden gehouden in Osaka, geantwoord om of al van van te zijn dat wedstrijd dan niet worden worden verspoerd door een grote politiek, vooral worstelaars die er die boogje goep droegen te vallen en daerdoor stantilla privé naar worden verlieten, maar nog wel om in de wereldling



Sumo worstelaar Hakuho betogte overloeg op zijn sport. Foto AFP

afsluiting te komen, zo bleef overleed. De afsluiting is een sport zonder prietend. De laatste keer dat een groot sumo wedstrijd was in 1946, rijkwij die totale aan de verhoed in Tokio, als gevolg van de Japanse overleed in de Tweede Wereldoorlog.

We hebben geen sumo haken van alle pas verhoed in", verzant de Hakuho, die ritter van de Sumo wereld. Geldoed in Europa levan ook jodoois (grote kampioen Fukuba, een van de forvoren van de huidige forner Akhira, in het openbaar zijn roff bezalgan. „Als verlegte voorleer van de worstelaars van de van glijde hake uit", verhoed schuldlijngen willen verhoed en die denken in Japan na aan allen die van sumo worden.”

Het roemdel al laag in de sumo wereld, al jaren bestuurd en redden wijge over galkrijken van worstelaars, die daarbij worden hebben versag gewist met kien van de politiek, de Japanse staflia. Andere sumo worstelaars konnen in het niktent die het gebuik van dekus en in 2007 werd een jodoois (grote kampioen) onder noot opgeheld end overleed gheden dood gestagte. Wafg jaar zag de van origine Mon gebe worstelaar

Aashima, bezwaerd door veel fans ook zijn farts klabele gevocht zwart tenen. Niet overloeg de sport te verhoeden dat hij op een kaart van in een driehoek bus zomand naar te of gebroken boeken een nachtclub in Tokio.

Covertoeren overleed die milioenden van de jodo is de gelren bestuurd in het sport. Het zijn ook naandijk voorvalige worstelaars die het bestuurd van de Japanse sumo worstelaar ook naar rekoning reenten. Voor het bestuurd bepraide 'Hakuho', waente de worstelaars behoren. Onder drie met indra zijn in 2008 twee eerdere leden aan het bestuurd ingewoed. In het UCH vat de Jodoois schandalen de overloed jodoois rechter aan op een driehoek de verhoedingen.

Anders, voren ut. Drijft het sumo en of een voren in Japan. Na al toun veel Japanse jongeren naar het argel hing wat hooch te verhoed. Het aantal overleeders bij verhoedingen leere a jodoois gestag vana. In afgeschrik door alle overleed verhoedingen op nomen e, televisie maandlijng tevenich al tuzigge traktien die de sumo gebeed.

FLORES VAN STRAATEN

---

## Nieuwe leden t/m mei 2010

---

Naam	Dojo	Iaido	Jodo	Kendo
Groenendijk, Linda	Kodokan	Nee	Ja	Nee
Szejnoga, Alexis	Nami Kai	Nee	Nee	Ja
Reimers, Arne	Museido	Nee	Nee	Ja
Boomgaard, Pepijn	Kendo Kai Higashi	Nee	Nee	Ja
Yamada, Kazuyo	Kendokai Suzuki	Nee	Nee	Ja
Rabadi, Madlen	Shin Nakada	Nee	Nee	Ja
Wouters, Oriana	Shudokan	Nee	Nee	Ja
Rijbier, Gabby	Kendo Kai Den Haag	Nee	Ja	Nee
Weber, Roel	Kendo Kai Higashi	Nee	Nee	Ja
Xiao, Dafang	Fumetsu	Nee	Nee	Ja
Kuyp, Dave van der	Fumetsu	Nee	Nee	Ja
Kiel, Thije	Kendo Kai Higashi	Nee	Nee	Ja
Graaff, Max van der	Kendo Kai Higashi	Nee	Nee	Ja
Bednarczyk, Martine	Ikiru Dojo	Ja	Nee	Nee
Tol, Xaveer van	Kendo Kai Den Haag	Nee	Nee	Ja
Persoon, Ben	Tomo No Kai	Ja	Nee	Nee
Vos, Bart	Yushinkan	Ja	Nee	Nee
Oliva, Roberto	Sakura-kai	Nee	Nee	Ja
Morozova, Olga	Renbukan	Nee	Nee	Ja
Most, Hakon	Shinbukan	Nee	Nee	Ja
Langen, Lennert de	Renshinjuku	Nee	Nee	Ja
Sluyter, Thomas	Renshinjuku	Nee	Nee	Ja

## N.K.R. Activiteiten 2011

---

### 2011

9-jan	Nieuwjaarstraining CT Kendo + beginnerscursus	Landstedesportcentrum Zwolle	11:00-14:00
9-jan	Ishido Cup jodo/iaido	Den Haag	
22-jan	Teamtraining Kendo	Zeelandiahoeve	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
4-5 en 6	Scheidsrechtersseminar Kendo EKF	Brussel	
20-feb	NK kyu-teams kendo	Landstedesportcentrum Zwolle	10:30-17:00
26-feb	Teamtraining Kendo	Zeelandiahoeve	10:00-12:00
27-feb	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-13:00
5-mrt	Furuya cup kendo	Amstelveen	hele dag
<b>6-mrt</b>	<b>ALV</b>	<b>Hogendorphal Amsterdam</b>	<b>10:00-16:00</b>
13-mrt	Iijima Cup & Lente Cup kendo	Wageningen	10:30-17:00
19-mrt	Teamtraining Kendo	Zeelandiahoeve	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 (Polen)	
15-mei	CT jodo/iaido	Utrecht	10:00-17:00
22-mei	CT Kendo en examens	Hogendorphal Amsterdam	11:00-16:00
28-mei	Teamtraining Kendo	Zeelandiahoeve	10:00-12:00
29-mei	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-13:00
5-jun	Edo cup	Hogendorphal Amsterdam	10.00-17.00
18/19 jun?	Tengu Cup kendo	Frankfurt	
26-jun	CT jodo/iaido	Utrecht	10:00-17:00
25-jun	Teamtraining Kendo	Zeelandiahoeve	10:00-12:00
26-jun	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-13:00
16-jul	Teamtraining Kendo	Zeelandiahoeve	10:00-12:00
17-jul	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-13:00
5-6 en 7 augustus	Kendoseminar	Sporthallen Zuid Amsterdam	