

periodiek; 30e jaargang n°3
issn 1385-4321



オランダ剣道連盟

Nederlandse
Kendo
Renmei



2011.3
ZANSHIN

KENDO | IAIDO | JODO

N.K.R.

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

Voorzitter:

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

Secretaris:

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

Penningmeester:

JOKE DE JONG
Oeverlandenweg 32
7951 KL Staphorst
tel. 0522-253871
e-mail: joke.dejong@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 2011 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
Kantershof 5
1104 GA Amsterdam
tel. 020-6696724
e-mail: web-master@nkr.nl

Zanshin

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

Deadlines kopij:
2011/4: 1 december 2011
2012/1: 1 februari 2012
2012/2: 1 juni 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
Manager: JOKE DE JONG

Coach/manager Nederlands Iaido team

Cees van der Zee
076-5874035

Coach/manager Nederlands Jodo team

HANS PEGTEL
hans@shoshinkan.nl
06-53582179

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

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

Op het moment dat ik dit schrijf (zes uur 's morgens..), barst er net een enorm onweer buiten los. Blijkbaar hebben we de echte zomer al vroeg in dit jaar gehad, maar misschien staat ons nog een prachtige nazomer te wachten. Dat slechte weer heeft veel mensen ertoe aangezet, in plaats van de camping in Italië, half Europa af te reizen om de verschillende seminar te bezoeken. Tenminste, als ik de vele korte kreten op Face-book mag geloven. Het volgen van een aantal mensen de afgelopen maand op Face-Book is als een reisgids. Kris-kras door Europa, het ene seminar na het andere. Petje af! Inmiddels zijn we met z'n allen weer een beetje tot rust gekomen en staan we voor een nieuw jaar vol met NKR-activiteiten. Als die ook zo goed bezocht gaan worden als die seminar dan wordt het een Top-Jaar! Veel leesplezier!

Jack Tacké

In dit nummer

Van de Voorzitter	3
Van de Bestuurstafel	4
Dat waren nog eens tijden!	5
5e dan examen	6
Kendo Summer Seminar	11
Koryu	14
Iaido Seminar	16
Mudan Toernooi	17
Nieuwe leden	19
NKR activiteiten Agenda	achterpagina

EKF WIJZIGINGEN.

Sedert enige tijd kan iedereen de website van de EKF consulteren. Wanneer iemand de registratie van een DAN wil controleren, dan kan dat. Onder "person grades" naam invullen en de laatste graduatie komt tevoorschijn. Tenminste dat hoop ik, want natuurlijk zijn er na deze enorme vernieuwingsoperatie kinderfouten in het systeem. Wanneer er na controle iets niet klopt dan kan het beste een e-mail gezonden worden naar Joris Cornelissen, want die heeft de inlogcode. Verbetering van de data is belangrijk, want die moeten voor komende examens controleerbaar zijn.

Vele andere data moeten worden ingevoerd. Stel dat er ergens examens zullen worden afgenomen, dan moet dat in de examen- en activiteiten agenda worden opgenomen. Diegenen, die verantwoordelijk zijn voor de organisatie van examens in ons land, dienen dus minimaal 2 maanden van tevoren de gegevens op te geven bij Joris, dan kan hij alle relevante gegevens invullen. Daarbij moeten de namen van de examenjury worden opgegeven. Kloppen de gegevens niet, dan worden de gegevens niet opgenomen en mogen de examens niet plaatsvinden. Dit is dus het geval met alle drie disciplines, kendo, iaido en jodo.

Veronderstel dat iemand in Engeland examen doet en geslaagd is, dan dient hij dat op te geven in zijn eigen land, waar voor registratie moet worden zorg gedragen. Bij ons dus: Joris. De gedachte, dat alles gewoon vanzelf gaat is fout.

Gegevens over Europese kampioenschappen horen eveneens op de website. Inschrijving door een land, zoals de intentieverklaring van deelname, opgave van deelnemers, met in achtname van de deadlines, moet worden gedaan door de houder van de inlogcode. Die moet dan wel op tijd over de juiste gegevens beschikken. Opgave van de gegevens over hotelreservering gaan naar het organiserende land. In vele gevallen dient natuurlijk de penningmeester, Joke de Jong, betrokken te worden bij de aanmelding.

Het gaat er om, dat alle betrokkenen op de juiste manier met elkaar communiceren en de juiste data uitwisselen. Op dit moment is er een leuk voorbeeld gaande van slechte contacten bij de organisatie van de EIC en EJC. Afgezien van het feit, dat deelnemende landen moeten wennen aan de nieuwe manier van opgeven, heb ik de indruk, dat ze in Andorra en in Engeland niet

geheel weten hoe alles op het ogenblik werkt. Dat is voor de UK nogal verbazingwekkend, zij hebben tenslotte een jarenlange ervaring met de organisatie van de kampioenschappen. Wellicht dachten de nieuwe bestuursleden in de UK het allemaal wel even beter te kunnen.

Opgave van deelname aan examens blijft een nogal gecompliceerde aangelegenheid. De meest eenvoudige manier van 1, 2e en 3e dan examen doen is gewoon deelnemen aan in Nederland vastgestelde examens.

Voor het buitenland dient altijd toestemming aan de voorzitter te worden gevraagd. Voor niet door de EKF georganiseerde examens krijgt de aanvrager de toestemming per kerende post thuis. Bij de aanvraag alle relevante gegevens per e-mail of post naar de voorzitter zenden. Een mooi voorbeeld van hoe het niet moet is een kandidaat, die aangeeft 1e dan examen te willen doen, zonder vermelding van de discipline, adres, gegevens van de voorafgaande graduatie.

Voor wel door de EKF georganiseerde examens dient de voorzitter natuurlijk weer toestemming te geven en moeten alle kandidaten via de website worden opgegeven. Inderdaad: via Joris. De betaling van de registratiegelden gaat via de NKR penningmeester naar de treasurer van de EKF. Een nogal lange weg, wat mij betreft is het beter bij de EKF alleen examen te doen voor de hogere graden.

Registratie gaat in dat geval automatisch.

In vroegere jaren nam de voorzitter vrijwel alle werkzaamheden voor zijn rekening. Dat is nu vrijwel onmogelijk geworden. Nu moet de voorzitter nauw samenwerken met onze hardwerkende Joris om alles vlot te laten verlopen. Dat zal ongetwijfeld wel lukken, op voorwaarde, dat alle betrokken verantwoordelijke officials bij kendo, iaido en jodo, alle gegevens op de juiste plaats laten terechtkomen.

Wellicht is het verstandig de website van de EKF voor vele zaken te consulteren. Er staan vele regels, notulen en besluiten op gepubliceerd. Voor ons land zou iemand eens zijn schouders moeten zetten onder de samenstelling van een boekwerk over alle geldende regels. Dat zijn er nogal wat, sommige zeer praktisch, soms dwaas en bureaucratisch.

Hein Odinot
Voorzitter

Van de bestuurstafel

Nat van het zweet of nat van de regen?

Ik hoop dat iedereen heeft kunnen genieten van een welverdiende vakantie. Misschien was het genieten in een luie stoel in de zon (of onder een paraplu in de regen) of was het deelnemen aan één van de seminars in binnen en buitenland. Zelf heb ik deelgenomen aan het kendo seminar in Amsterdam en heb weer voldoende indrukken opgedaan om enerzijds aan mijn eigen vaardigheden te schaven en anderzijds inspiratie te krijgen voor het lesgeven in de eigen dojo. Het is leuk om te merken dat het seminar meer en meer bezocht wordt door deelnemers uit het buitenland. Vooral Duitsland was goed vertegenwoordigd. Teleurstellend is het percentage deelnemers van onze eigen NKR-leden. Zeker als je van plan bent een hogere graad te behalen is het goed om je drie dagen onder te dompelen in een kendo-bad met aan het eind het na-douchen met een succesvol examen.

Met nadruk wil ik dojoleiders/lesgevers uitnodigen om aan dit soort evenementen deel te nemen. Als lesgever heb je een verantwoordelijkheid naar je leden. Het is onmogelijk kendo, iaido of jodo uit een boekje te leren of te blijven teren op de kennis en vaardigheden die je ooit in het verleden hebt opgedaan. Je zult je moeten blijven ontwikkelen in je eigen belang en in het belang van je leerlingen.

EK IAIDO EN JODO

Binnenkort staan er twee Europese kampioenschappen voor de deur. Het Europese Kampioenschap Iaido in Andorra en het Europese Kampioenschap Jodo in Stevenage. Voor beide kampioenschappen verloopt de informatiestroom en de aanmelding niet geheel vlekkeloos. Wellicht komt dit door de onervarenheid van de organiserende landen en de bestuurswisselingen binnen de EKF. We hopen in ieder geval dat deze hobbel geen nadelige invloed zal hebben op het neerzetten van een goede prestatie van de Nederlandse teams. We wensen alle spelers en de coaches, Cees van der Zee (iaido) en Hans Pegtel (jodo) veel succes bij deze kampioenschappen en lezen graag in de volgende Zanshin de ervaringen.

REGELS, REGELS, REGELS

Tijdens de laatste ALV heeft Guido Minnaert wat vragen gesteld over aantallen deelnemers/wisselerspelers, leeftijdsgrenzen en dispensatie m.b.t. leeftijd bij deelnemers aan officiële kampioenschappen. Op de vergadering zelf zijn we hier niet op ingegaan, maar het bestuur heeft een voorstel geformuleerd, wat inmiddels gecommuniceerd is met de leden van de technische commissies en de volgende regels zijn hierbij vastgesteld:

- We willen zoveel mogelijk aansluiten bij de Europese regels hierover. Dus bij officiële Nederlandse senioren kampioenschappen moet de leeftijd 18 jaar zijn op de datum van het kampioenschap. Dispensatie kan ruim van te voren (twee weken) worden gevraagd bij de voorzitter. Daarbij worden de volgende beperkingen in acht genomen. De aanvrager mag niet jonger zijn dan 15 jaar. De aanvrager moet aantoonbaar kunnen bewijzen dat hij fysiek in staat is deel te nemen aan seniorenwedstrijden. Dit kan zijn door regelmatige deelname aan NL-teamtrainingen en centrale trainingen, zodat fysieke belasting en vaardigheid kan worden vastgesteld.

- Bij de Nederlandse Teamkampioenschappen kunnen 7 spelers worden ingeschreven.
- In geval van teamtoernooien van 3 spelers per team kunnen maximaal 4 spelers worden ingeschreven.
- Bij incomplete teams worden in ieder geval de plaatsen 1, 3 en 5 bezet.
- Bij iaido zullen we net als bij de EK geen leeftijdsgrens hanteren.
- Bij jodo is bij senioren de leeftijdsgrens gehandhaafd van 18 jaar op de dag van het kampioenschap.
- Bij officiële teamkampioenschappen is het voor kleine dojo mogelijk een combinatie te vormen. Dit moet minimaal twee weken van te voren bij de voorzitter worden aangevraagd. Hij beoordeelt of de aanvraag niet competitievervalsend is of indruist tegen fair play.
- Bij Edo-cup, Iijima-cup en Fumetsu-cup zal de minimale leeftijdsgrens naar 15 jaar worden teruggebracht. (Dit in navolging van de Europese jeugdkampioenschappen waarbij de minimumleeftijd ook is teruggebracht naar 15 jaar.)

TRAJECT LERAAR IAIDO/JODO/KENDO NIVEAU 3

Binnenkort start er voor de tweede maal een opleiding Leraar Iaido/Jodo/Kendo, Niveau 3 (voorheen de opleiding Leraar Martial Arts). Als dit traject met goed gevolg is doorlopen heeft de kandidaat een diploma voor het lesgeven als leraar in één van de drie disciplines op dojo-niveau. Er zijn twee kandidaten, beiden voor iaido. In de vorige Zanshin is in het kort reeds wat uitgelegd over de opzet. Indien men geïnteresseerd is naar meer specifieke informatie dan kan hij/zij zich wenden tot Jack Tacke (opleidingscoördinator). Zijn gegevens zijn te vinden in de colofon op pagina 2 van dit blad.

ACTIVITEITEN KALENDER

Op de laatste pagina van dit blad vindt u altijd de activiteiten gepubliceerd voor het komende seizoen. Behalve dat onze eigen kalender al goed gevuld is en we een gelijkmatige spreiding nastreven van activiteiten en zoveel mogelijk kendo-, iaido- en jodo-activiteiten niet willen laten samenvallen, hebben we ook te maken met buitenlandse evenementen. Bij het plannen van onze agenda zijn nog niet altijd de data bekend van deze buitenlandse evenementen. Om deelname aan buitenlandse evenementen te stimuleren willen we met de voor ons meest belangrijke rekening houden. Het kan dus zijn dat in de loop van het seizoen verschuivingen plaatsvinden op de agenda. Aangezien Zanshin maar vier keer per jaar uitkomt en er soms een paar maanden zitten tussen twee nummers blijft het altijd zaak de NKR-website te raadplegen voor de laatste informatie.

TOT SLOT

Ik wens iedereen een sportief en in alle opzichten een succesvol seizoen toe.

Namens het bestuur bedank ik Guido, Marije, Loek en Joris voor de organisatie van het kendo seminar in Amsterdam. Bedank ik Jouke en Makoto voor het vertaalwerk tijdens het seminar.

Koos van Hattum
(secretaris)

Dat waren nog eens tijden....!!



WK KENDO 1976, GROOT-BRITTANNIË

Kijk ze lopen...!! Dapper en Vastberaden...

v.l.n.r.: Hein Odinot, Arie Gordijn, Willem Bekink, Hans Wolfs en Mark Smallegange.



EK KENDO 1984, BELGIË

The Next Batch.... Niet minder vastberaden als de eerste...

v.l.n.r.: Jolanda Dekker, Jacques Bouma, Henk Oosterling, Louis Vitalis, Bert Heeren, Ronald Spanenburg, Wim de Haan en Hein Odinot.

5de dan examen JODO in Engeland



wortels – zonder compromissen te hebben moeten sluiten – nog steeds een strijdvaardig wapen.

Aan het kunnen implementeren van een term als “strijdvaardigheid in jo techniek”, gaan heel wat adequate en efficiënte trainingsuurtjes vooraf. Kevin Groos startte op 9-jarige leeftijd met jodo, terwijl Loek Lexmond dit deed op 52-jarige leeftijd. Kevin groeide wedstrijdtechnisch uit tot een gevreesd en gerespecteerd tegenstander, die vele nationale en internationale kampioenschappen op zijn naam zette op zowel jodo- als iaidogebied. Loek behaalde ook nationaal en internationaal diverse mooie resultaten en liet bovendien meerdere malen zien wat onder FIGHTING SPIRIT moet worden

Op donderdag 28 juli 2011 vertrokken vanuit Zoetermeer de Kiryoku leden: Loek Lexmond en Kevin Groos in gezelschap van hun leraar René van Amersfoort, richting Engeland voor deelname aan de zomerseminar onder leiding van ISHIDO Sensei. De seminar georganiseerd door de BKA (British Kendo Association) werd gehouden te Stevenage een stad noordelijk gelegen van Londen tussen de luchthavens Luton en Stansted. De Kiryoku delegatie ging per auto via Calais, waar de trein Kanaaltunnel werd genomen naar Folkstone en vandaar via de toltunnel onder de Thames door naar Stevenage. Het was een bijzondere reis. Reden: omdat Loek en Kevin gingen deelnemen aan het examen voor 5de dan JODO. Net zoals René dit jaren geleden deed, toen de examencommissie onder leiding van HIROI Sensei stond.

In mijn opinie is het 5de examen een heel belangrijke periode in de carrière van de jodoka. Het betreft niet alleen de examendag! Neen, het behelst de periode ná het behalen van de 4de dan tot de laatste minuten, seconden voorafgaand aan de start van het 5de dan examen!

In deze 4-jarige periode moet er bij de jodoka een mentale wijziging in techniek en attitude ten opzichte van het jodo teweeg worden gebracht. Dit is geen eenvoudige opgave. Het is een complex geheel dat betrekking heeft op de ontwikkeling van technische, fysieke en mentale aspecten.

De ontwikkeling van jodo is beïnvloedt door wapens als het zwaard, speer en hellebaard. Zo ontstond een verscheidenheid aan techniek. Nadat de basistechnieken (kihon tandoku en sotai dosa) zijn aangeleerd gaat men verder met het leren van vele vormen (kata). Deze vormen worden beoefend in tweetallen: de zwaardzijde (uchidachi) en jo zijde (shidachi). Er wordt geen beschermende uitrusting (bogu) gedragen zoals in Kendo. Binnen de structuur van de vormen wordt gebruik gemaakt van echte trainingsoefeningen met als doel de jo als een echt wapen te kunnen hanteren. Ondanks het feit dat het jodo qua ontwikkeling met de moderne tijd is meegegaan, blijft de jo in zijn

verstaan. Nu was voor beiden (Kevin na circa 16 jaar en Loek na circa 13 jaar) het moment aangebroken om tijdens het 5de dan examen te laten zien, wat zij op jodo gebied in hun mars hebben. Loek en Kevin behoren samen met anderen binnen Kiryoku dojo tot de kaderleden. Zij geven naast het volgen van trainingen ook al vele jaren les binnen deze dojo. Gedurende deze jaren – jodo lange termijn ontwikkeling – hebben zij die mentale wijziging in techniek en attitude ondergaan. Dit kan alleen dan wanneer met regelmaat wordt getraind en het niet blijft bij louter theoretiseren.

We maken even een zijspgong en proberen iets te begrijpen van ontwikkelingen op lange termijn en gedachten die vroeger bestonden en tegenwoordig worden aangehangen. Probeer zelf na te denken en dwarsverbanden te leggen of zaken te absorberen en af te wijzen. Lang geleden dacht men dat de mens het eigen welzijn kon beheersen. Men dacht dat het mogelijk was jezelf te genezen door je gedachten te corrigeren. Later dacht men dat door jezelf te focussen op positieve gedachten, het mogelijk is om negatieve gedachten te vermijden, waardoor de mens bepaalde ziekten kon uitbannen. Natuurlijk is het waar dat we in enig opzicht controle kunnen uitoefenen op onze gezondheid. Door jezelf te onderwerpen aan fysieke training, het tot je nemen van de juiste voeding en niet te roken, is het mogelijk het risico op hart- en vaatziekten te reduceren. In het verleden dacht men ook dat onderdrukte emotionele conflicten de reden waren voor vele fysieke ziekten. Hypertensie (hoge bloeddruk) bijvoorbeeld vond men het product van de onmogelijkheid om te gaan met vijandige impulsen. Ondanks het feit dat moderne doktoren onderbouwd zulke beweringen hebben afgewezen, staat de medische literatuur bol van studies naar de mogelijkheid dat positieve karaktereigenschappen zoals optimisme, spiritualiteit en het zijn van een mededogend mens, geassocieerd worden met een goede gezondheid. Als iemand van een ziekte of ongeval op bovennatuurlijke wijze geneest, wordt zo iemand omschreven als een “vechter” en onomstotelijk staat vast dat zo iemand ook een “vechter” is. Of dit “beter worden”

iets met FIGHTING SPIRIT heeft te maken, is een totaal andere materie, en moet in twijfel worden getrokken.

Anderen zeggen dat compassie iets is dat belangrijk is in het leven. Een uitspraak van Dalai Lama is:

“IF YOU WANT OTHERS TO BE HAPPY, PRACTISE COMPASSION. IF YOU WANT TO BE HAPPY, PRACTISE COMPASSION.”

De sleutel om compassie te ontwikkelen in je leven is om er een dagelijkse training van te maken. Denk bijvoorbeeld tijdens je ochtendmeditatie (kan ook de autorit naar je werk zijn) aan je interactie met anderen en laat dit later op de dag reflecteren. Wat is compassie?

Sorry lezers, maar we stappen over op een Engelse definitie van “Compassion”:

“Compassion is an emotion that is a sense of shared suffering, most often combined with a desire to alleviate or reduce the suffering of another, to show special kindness to those who suffer. Compassion essentially arises through empathy, and is often characterized through actions, wherein a person acting with compassion will seek to aid those they feel compassionate for. Compassion differs from other forms of helpful or human behaviour in that its focus is primarily on the alleviation of suffering. Rule: Do to others what you would have them do to you.”

Er zijn studies waarin wordt gezegd dat het ontwikkelen van compassie in je leven fysieke voordelen oplevert, zoals het tegengaan van het verouderingsproces en het minder hebben van de zogenaamde stress hormoon (cortisol). Daarnaast zijn er nog andere voordelen, welke zich op het emotionele en spirituele vlak bevinden. Belangrijkste voordeel is dat het je helpt om blijer te zijn, hetgeen ook geldt voor degenen rondom jezelf.

Voordat we afdwalen, want de lezer denkt nu toch wel, het ging toch om jodo, zal ik een paar zaken verduidelijken, omdat een aantal zaken hierboven beschreven overeenkomstig zijn met een aantal zaken die spelen tijdens de lange termijn jodo ontwikkeling.

Bijvoorbeeld in het aanleren van het hanteren van compassie wordt onder andere gezegd dat het hebben van een ochtend- en avond ritueel belangrijk is.

- 's Ochtends moet je gaan denken dat je heel gelukkig bent dat je wakker wordt. Je bent in leven! Dat leven is zeer waardevol en mag niet worden verwaarloosd. Alle energie moet worden aangewend om jezelf en anderen te ontwikkelen. Ontwikkel je hart en deel het met anderen. Streef verlichting na en wordt niet kwaad op anderen en denk niet slecht over anderen.
- 's Avonds moet je tijd nemen om de dag te laten reflecteren. Denk over datgene wat je hebt gedaan en hoe je daarmee bent omgegaan. Denk aan, het in de ochtend voorgenomen doel(en) en ga na of dit doel in harmonie met je sociale omgeving is bereikt en hoe goed je dat hebt gedaan. Denk aan datgene wat hierin is te verbeteren. Wat heb je geleerd van de ervaringen gedurende die dag. Ook niet onbelangrijk is te herkennen wat je met anderen gemeen hebt. In plaats van te onderkennen welke verschillen er

zijn tussen jezelf en anderen. Tenslotte zijn we allemaal levende wezens met dezelfde behoeften.

In bovenstaand ochtend- en avond ritueel zien we al verscholen trainingstechnieken voor de jodo lange termijn ontwikkeling. Zij die weten zeggen niets, zij die niet weten zullen vragen stellen.

Terug naar de jodo werkvloer en de jarenlange voorbereiding op het 5de dan examen. Voor mij als leraar zie ik het examen als een afsluiting van de beginperiode van de jodo ontwikkeling bij de jodoka. HIROI Sensei zei dat destijds al, toen hij ons meldde: “Zo nu zijn jullie 5de dan jodo, maar jullie KIAI (schreeuw) kan nog beter worden ontwikkeld!”

Nu begint de studie van jodo.

Of zoals Louis VITALIS Sensei (7de dan iaido, 7de dan jodo, 7de dan kendo) in Museido dojo tijdens een Kendo training ongeveer zei: “1ste t/m 3de dan is de beginnersgroep; vanaf 4de dan komt er als het ware steeds een nieuw onderdeel bij in de ontwikkeling van de kendoka. Met ultieme doelen als het kunnen lezen van de tegenstander; het kunnen overnemen of zelfs voorzien van het ontstaan van initiatief bij de tegenstander en het kunnen controleren van de tegenstander zonder ogenschijnlijke inspanning. Hetgeen berust op opgedane kennis en ervaring en de juiste toepassing van de technieken qua executie, coördinatie en timing in overeenstemming met de leeftijd van de uitvoerende kendoka. Kortom: luister naar de instructie en aanwijzingen van de Sensei en voer op het moment suprême de door de Sensei omschreven taken en opdrachten tijdens examens en wedstrijden uit, hetgeen vaak een positieve uitwerking zal hebben op het resultaat.

De beoordelingscriteria in jodo en dus de lijnen waarlangs gewerkt moet worden om het beoogde resultaat te bereiken zijn:

VOOR 1STE KYU / 1STE DAN T/M 3DE DAN:

- Gepaste manier van kleden (chakuso) en etiquette (reiho)
- Een correcte houding (shisei o tadasu)
- Slagen en stoten (datotsu) in overeenstemming met de basisprincipes
- Voldoende spirit (kisei)

DAARNAAST VOOR 4DE EN 5DE DAN:

- Bekwaamheid in gebruik van tijd/ruimte (ma), gevechtsafstand (ma-ai) en hoeken/richtingen
- Bekwaamheid in gebruik van jo en zwaard (bokken/tachi)
- Geest, jo en lichaam in harmonie (ki-jo-tai-ichi)

NAAST BOVENSTAANDE VOOR HOGERE DAN EXAMENS:

- Logica, rationele uitvoering (riai)
- Eigen kenmerkende stijl en waardigheid van de deelnemer

Er zijn twee manieren voor de jodoka om zich voor te bereiden kort voor deelname aan het jodo examen:

1. Train de benodigde exameneisen, d.w.z. de vereiste vormen (kata)
2. Train zo hard als je nog nooit hebt getraind en absorbeer dat wat noodzakelijk is en vermijdt het onnodige.

In Kiryoku dojo gaan we voor methode 2!
Het verschil tussen methode 1 en methode 2 is:

1) Examenkandidaten die zich hebben voorbereidt volgens methode 1 spelen als het ware een routinematig deuntje af, binnen welke contouren wel “correct” wordt gehandeld, maar waar het MENTAAL FYSIEKE ASPECT, én de FIGHTING SPIRIT én de DIEPGANG VAN TECHNIEK totaal ontbreekt. Er vindt géén gevecht plaats. Kortom: men voert de jo technieken zo uit, dat de jo van een strijdvaardig wapen wordt geminimaliseerd tot een hardhouten stok die zich louter en alleen beweegt tussen twee personen waardoor een vrijwel theoretische ontmoeting tussen jo en zwaard plaatsvindt.

2) Examenkandidaten die zich voorbereiden conform methode 2, hebben de wachttijd tussen 4de en 5de dan niet verkeerd benut. Indien deze wachttijd verkeerd zou zijn benut, zou het niet mogelijk zijn om kort voorafgaand aan het examen te trainen volgens methode 2.

De 4 jaar durende leerschool tussen 4de en 5de dan is:

- Een Education Permanente
- Én een periode vol met Trial and Error.

Doordat de theorie van SHUHARI in de praktijk is nageleefd en de leerling tijdens de aanleerfase van diverse technieken datgene wat de leraar opdraagt niet in twijfel trekt, zal uiteindelijk de gewenste fysieke mentale wijziging optreden bij de jodoka. Daarnaast zijn respect en toewijding twee heel belangrijke aspecten. Luisteren en tijdens jodo activiteit kunnen afwachten, zijn minstens even belangrijk. Kunnen analyseren van de eigen techniek, kan dan alleen wanneer er in voldoende mate diepgaande studie van jodo aan is vooraf gegaan. In de 4-jarige periode is er een constante interactie tussen leraar en leerling met als resultaat het kunnen uitvoeren van methode 2 kort voor het examen. D.w.z. de leraar kan de leerling tot het allerlaatste moment instrueren waarbij de gegeven instructies onmiddellijk geïmplementeerd kunnen worden door de leerling. Zonder dat dit een negatieve invloed heeft op de leerling. Waardoor het examenniveau van de leerling ultieme hoogte bereikt. De leerling lijkt op dat moment op een constant absorberende spons die de reeds behaalde kwaliteit een nog efficiënter en effectiever randje geeft.

De verhouding tussen leraar en leerling is er één van MUTUAL POLISHING. De leerling is een spiegel voor de leraar. Zo leraar, zo leerling (hetgeen natuurlijk niet in alle gevallen opgaat). Tijdens de bovengenoemde 4-jarige periode, is het een vallen en opstaan voor de leerling. Dit gaat soms gepaard met “pijnlijke perioden” (periods of suffering), waarin de leerling het licht aan het einde van de tunnel niet meer kan zien. Het zijn juist deze perioden waarin een basis, of beter uitgedrukt, een fundament wordt gelegd waarop de echte ontwikkeling van de leerling naar het 5de dan niveau jodo kan worden geconstrueerd. Zonder dit fundament kan methode 2 kort voor het doen van het examen, niet worden uitgevoerd. Eenvoudig niet, omdat de leerling zonder dit fundament, fysiek en mentaal niet begrijpt waarover het gaat. Men kan dit niet verhelpen door een hogere dangraad als uchidachi te plaatsen tegenover shidachi (de examenkandidaat). Reden: er is geen begrip gekweekt bij shidachi. Zonder begrip is

geen analyse mogelijk. Zonder analyse is er geen zelfkennis. Bij het ontbreken van zelfkennis kan er geen reflectie plaatsvinden. Zonder reflectie is er geen absorptievermogen tijdens dagelijkse trainingen (“Keiko”). Zonder absorptievermogen is de leerling niet in staat onnodige technische zaken te herkennen of om aan te kunnen voelen wat uchidachi en shidachi met elkaar gemeen hebben of waarin ze van elkaar verschillen. Hierdoor is men niet in staat het verschil te zien en te kunnen benutten tussen het zwaard en de jo. Zonder adequate, efficiënte en effectieve training kan er geen stress zijn en is er dus geen verweer tegen de druk tijdens het examen. Waardoor men niet in staat is om de opgewekte energie op positieve wijze naar buiten toe te laten uitstralen, waardoor er géén FIGHTING SPIRIT kan worden getoond.

ENKELE TRADITIONELE OVERLEVERINGEN UIT HET JODO

Jaren geleden kreeg Louis Vitalis Sensei tijdens een jodostage in Engeland van Jock Hopson Sensei een boekje met de titel “SHINDO MUSO RYU JODO EN HAAR TRADITIE.”

Het is geschreven door HAMAJI KOICHI (jodo hanshi 8e dan), één van de leerlingen van SHIMIZU Sensei, die de hoogste jodo menkyo (diploma) hebben ontvangen. Uit het hoofdstuk “Enkele traditionele overleveringen uit het jodo”, heeft Louis Vitalis Sensei enige stukken vertaald. De titel van elk stukje is in klassiek Japans geschreven en het is niet altijd mogelijk een zinnige vertaling te geven van de soms raadselachtige zinnen.

1. “DOOR JODO HELP JE DE MENSEN MET JE LICHAAM. JUIST DAT IS DE WEG VAN DE SAMOERAÏ.”
Het SHINDO MUSO RYU JODO maakt een hardhouten, rechte, ronde stok van 4 shaku, 2 sun, 1 bun (plm. 1.28 m) lengte en 8 bun (plm. 2.4 cm) in doorsnee tot wapen en het wordt beoefend in 64 kata met een tachi (zwaard) als tegenstander. Het is door MUSO GONNOSUKE, die de geheimen van de KATORI SHINTO RYU en de KASHIMA SHIN RYU had doorgrond, uitgevonden in de Keicho tijd (1596 – 1615), toen realistische zwaardvechtmethodes tot volle rijpheid waren gekomen. Een jo is recht, rond en hard en deze drie kenmerken drukken wijsheid, welwillendheid en dapperheid uit. MUSO GONNOSUKE vond dat Bushido inhield dat je altijd, zonder te verslappen, deze drie deugden moest polijsten en dat een wapen niet diende om mensen te verwonden of te doden, maar dat je belangrijke zaken in de wereld met hart en ziel en alles wat je geleerd hebt, moet ondersteunen. Met de bedoeling dat jodo dient om mensen te steunen en te leiden probeerde MUSO GONNOSUKE het te verbreiden, niet alleen voor de bushi maar voor iedereen die Bushido een warm hart toedroeg.

2. “OOK GODEN EN BOEDDHA’S MANIFESTEREN ZICH IN EEN STEM MET EEN SCHREEUW “KATSU!”
KATSU betekent: iemand beslist omver werpen, het ontwikkelen van je spirit.
KATSU is een kreet uit het Zen-Boeddhisme om verkeerde gedachten of dwalingen uit te bannen. Met de kracht van je stem (= het oplezen van magische boeddhistische spreuken) waarin je hart en ziel legt, kan je Kwannons verschijning zien en kun je mensen betoveren en doden. Ook nu hoor je vaak nog dat

je met een schreeuw “KATSU!” verlichting kunt bereiken of dat als de wil van je geest zich in geluid manifesteert, een wonderlijk goddelijk antwoord plaatsvindt. De ene schreeuw die ontstaat uit de wil met een slag iemand te doden, wordt een onzichtbare kracht, waarmee je het “hart” van de tegenstander slaat en tegelijkertijd wordt het een kracht waarmee je de wil van de tegenstander kan controleren, ongeacht of de schreeuw hard of zacht is. Mensen die budo een goed hart toedragen moeten dit naast techniek goed bestuderen.

3. “UCHIDACHI IS HET ZWAARD DAT SNIJDT ALS HET JE AANRAAKT! WEES IN JE HART NIET BEVREESD VOOR HET ZWAARD.”

De UCHIDACHI in SHINDO MUSO RYU JO is een tachi van 1 kan (Japanse gewichtsmaat) en je dient je bewust te zijn van het feit, dat in de kata, tachi en kodachi gebruikt worden die alles kunnen snijden, zodat deze kata ook wel “SHINKENGATA” genoemd worden (echte zwaard kata). Het is echter werkelijk jammer te moeten constateren dat er de laatste jaren veel jodo beoefenaars zijn die de tachi slechts als een houten stok zien en zelfs geen onderscheid meer maken tussen zwaard en stok. De tachi is weliswaar van hout gemaakt maar anders dan de shinai in kendo, waarmee om punten gevochten wordt, wordt de bokken als “SHINKEN” (echt zwaard) gebruikt, met als doel “KIRITAOSU” (neerhouwen) en ook de SHIJO (degene die de jo vasthoudt) moet het zien als SHINKEN en zonder te twifelen aan de echtheid van de oude kata moet hij de jodokata nauwgezet uitvoeren en vooral niet bang zijn voor het zwaard.

4. “HET LOKAAS VOOR IEMAND DIE EEN SNIJDEND VOORWERP VASTHOUDT. JUIST HET SLAAN MET DE PUNT IS DE SLAGTECHNIEK VAN DE JO.”

Als de tegenstander met zijn zwaard via een lijn slaat, zodat hij snijdt, is het onvermijdelijk dat hij, zonder zich te realiseren dat hij met een slag ter plekke gevelde kan worden, de botte stok negeert en denkt te kunnen profiteren van de botheid van de stok door uit alle macht op me neer te houwen. Een slag met de jo, anders dan de zwaardslag, moet zodanig zijn dat de tegenstander je niet gemakkelijk kan benaderen. Met andere woorden je moet het naderbij komen van de tegenstander voorkomen door bijvoorbeeld met het uiteinde van de jo naar het gelaat te slaan of de jo op een KYUSHO (een gevoelige plek van het lichaam) te richten als je op de pols slaat. Een dergelijke slag noemt men “slaan met de punt” en dit is volkomen verschillend van de slag met het zwaard waarbij je met een streep slaat. Bij het zwaard gebruik je de bovenste 10-15 cm, bij een jo de bovenste 3 mm.

5. “HET ZWAARD IS VAN STAAL, DE JO IS VAN HOUT, ZONDER GELUID TE MAKEN, MET HET GEVOEL VAN EEN RONDE BEWEGING GLIJDEND TE LATEN GAAN.”

Het zwaard is in vele opzichten superieur aan de jo en alleen de aanblik al van het zwaard kan de mens overrompelen. Met de instelling “de zwakkere overwint de sterkere”, zonder het zwaard te vrezen, moet je, als je het zwaard wegslaat niet zomaar tegen het zwaard slaan, maar je moet als het ware “inschuiven”, van de

punt van het zwaard in de richting van de tsuba. Ook als je de slagen opvangt, moet je, net als bij SURIAGE WAZA, de snijkant van het zwaard vermijden en een glijdende beweging maken. Met dit stukje wordt bedoeld op de voor jodo zo kenmerkende technieken zoals HIKIOTOSHI UCHI en MAKIOTOSHI UCHI. Bij dergelijke technieken is het de bedoeling dat je het zwaard van de tegenstander uit het midden weghaalt, waarna je de punt van de jo snel in de richting van het gezicht van de tegenstander beweegt om het te controleren. Dergelijke technieken moeten niet worden opgevat als “slaan”, maar eerder als “duwen”. Als een jodo meester deze technieken uitvoert, hoor je ook bijna geen geluid. Door het inschuiven langs het zwaard echter, kan hij zoveel kracht ontwikkelen, dat hij het zwaard met gemak meters ver kan laten wegvliegen.

6. “TERWIJL JE ONTWIJKT, SLA JE VAN BENEDEN NAAR BOVEN OP DE POLS EN CONTROLEER JE DE OGEN. BEGIN JE TECHNIEK NADAT JE DE HOUDING (VAN DE TEGENSTANDER) VERSTOORD HEBT.”

Dit is de uitleg van de voorbereidende beweging van KURITSUKE, KURIHANASHI en TAIATARI. Tegenwoordig wordt het zwaard in de kihon op de tsuka opgevangen en duw je van beneden af. In werkelijkheid echter is het niet mogelijk de neergaand slagbeweging direct om te zetten in KURITSUKE, KURIHANASHI of TAIATARI door alleen maar op de tsuka te duwen. In feite moet je niet op de tsuka, maar op de kote van beneden af slaan en als de punt van de jo voor een moment op het gezicht van de tegenstander wijst, verliest hij zijn balans en die kans grijp je om één van die drie technieken uit te voeren.

7. “HERHAAL DE OUDE KATA ZONDER OOK MAAR EEN BEETJE TE TWIJFELEN. “KIJOTAI” (SPIRIT, JO, LICHAAM) MAAK JE JE OP NATUURLIJKE WIJZE EIGEN.”

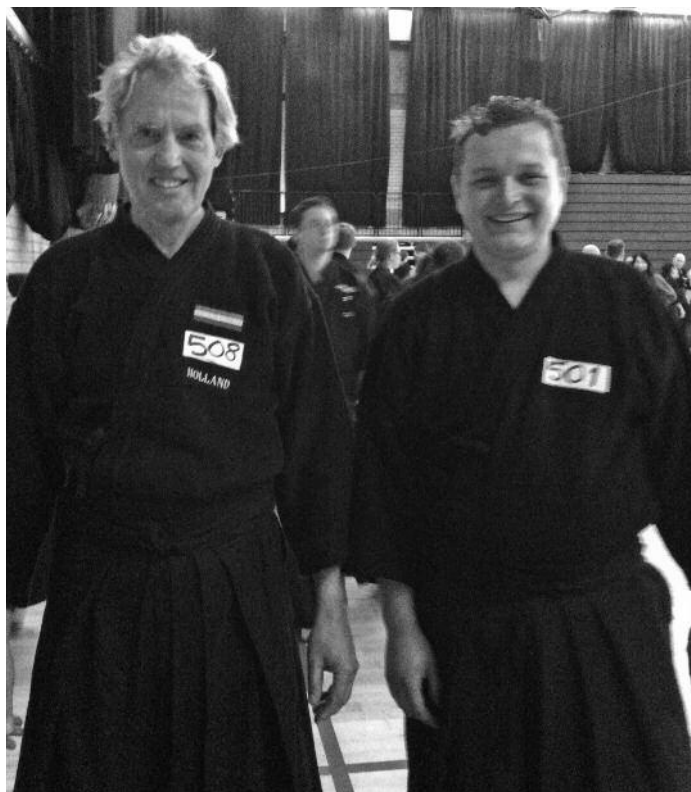
Als je, training na training, de kata die onze leermeesters hebben overgebracht zonder enige twijfel aan hun echtheid, 100, 1000 maal herhaalt, dan leer je voor je het weet de juiste momenten voor de aanval en de verdediging, al naar gelang de houding van de tegenstander en worden jo en lichaam één.

Het is net als een onervaren typist, die eerst naar de tekst kijkt, dan naar het toetsenbord en vervolgens de toets indrukt en de ervaren typist die alleen maar naar de tekst kijkt en zonder naar het toetsenbord te kijken de juiste toetsen indrukt.

De kalligrafeleeraar van mijn vader zei: “De volgorde van de training is:

1. Schrijf niet met je vingers maar met je hand.
2. Schrijf niet met je hand maar met je arm.
3. Schrijf niet met je arm maar met je schouder.
4. Schrijf niet met je schouder maar met je lichaam.
5. Schrijf niet met je lichaam maar met je hart.
6. Schrijf niet met je KOKORO (hart, ziel, geest) maar met je MU-SHIN (niet-hart/ziel/geest).
7. Schrijf spontaan!

Mensen die Budo training beginnen hebben vaak de neiging om zich bij het oefenen van kata af te vragen: “maar als de tegenstander nu eens zus of zo zou doen”, of “kun je in dat geval niet beter dit of dat doen”. De klassieke Budo training door middel



van kata gaat er echter vanuit dat de student, als hij ijverig en trouw de kata doet, de aangeleerde technieken in een echt gevecht op spontane wijze op de juiste manier zal toepassen.

8. “ZOWEL UCHIDACHI ALS SHIDACHI MOETEN BIJ VOORUIT EN ACHTERUIT BEWEGEN EEN AANVALLENDE INSTELLING HEBBEN. ALS ZE DAT NIET HEBBEN IS HET NET ALS EEN BALLET.”

Wij, die aan het trainen zijn op de manier zoals onze meesters het aan ons hebben nagelaten, moeten (zowel uchidachi als shidachi) altijd vol zin van “FIGHTING SPIRIT”. Uchidachi moet, met trots en waardigheid (KIGURAI) en zonder te verslappen, als de kata “naar voren” voorschrijft naar voren gaan en als de kata “terugtrekken” voorschrijft niet naar achteren weg vluchten maar met KIRU (snijden) in gedachten naar achteren stappen. SHIJO (degene met de jo, shidachi) moet tevens zijn ogen altijd op uchidachi gericht houden, de KI (spirit) van de tegenstander lezen en de kansen op het juiste moment benutten. Omdat je weet waar je moet slaan en steken in elke kata, ben je als SHIJO snel geneigd je aandacht ten aanzien van de uchidachi te verliezen, waardoor de kata slechts tot een ballet verval.

9. “DE KRACHT VAN HET VERMEERDEREN VAN DE MARTIALE DEUGDEN DOOR DE JO. HET HOUDT NIET OP BIJ JEZELF, GEEF HET DOOR TOT IN DE EEUWIGHEID.”

Laten we de Budo genaam JODO, die aan het ware Bushido is ontsproten, aan zoveel mogelijk mensen bekend maken. Met de kracht daarvan laten we niet alleen onze mogelijkheden maar die van iedereen vol tot hun recht komen. Zo kunnen we in deze moeilijke tijden de geest van het JODO tot basis van de wereldvrede maken.

Terug naar het 5de dan jodo examen!

Bovenstaande overleveringen proberen wij in Kiryoku dojo gestalte te geven. In de afgelopen jaren heb ik als leraar geprobeerd er bij Loek en Kevin zoveel mogelijk in te gooien, waardoor er nu langzamerhand een mooi totaalbeeld aan het ontstaan is. Een totaalbeeld voor dit moment. Het jodo alsmede Loek en Kevin is nog steeds in ontwikkeling, hetgeen ook geldt voor het jodo van de leraar. Het resultaat tijdens het examen van Loek en Kevin was dat van een goed gevecht met als klap op de vuurpijl dat beiden slaagden voor hun 5de dan jodo! Proficiat en respect! Spontane reacties uit het publiek bereikten het duo. Beiden zijn in staat tot zelfreflectie en absorbeerden wat noodzakelijk werd gevonden en wezen negatieve geluiden af, zonder zich gesloten op te stellen voor opbouwende kritiek. Hierdoor behaalden ze niet alleen het gewenste diploma, maar toonden BEGRIP van de gevraagde jo technieken op dit niveau. Nederland is weer twee 5de dan graden rijker. Loek en Kevin zullen daar waar nodig (lokaal, nationaal en internationaal) hun aangeleerde wijsheden delen met andere jodoka. Als leraar besluit ik dit artikel door te zeggen dat de trainingsperiode voor 6de dan is begonnen! De komende 5 jaar zal hier binnen Kiryoku dojo op worden geïnvesteerd. Natuurlijk geldt dit ook voor iaido, waar dezelfde rituelen plaatsvinden, maar daarover meer in een ander artikel.

René van Amersfoort
Kiryoku dojo

Kendo-seminar 2011 Amsterdam

van 5 tot en met 7 augustus werd in Amsterdam het 4de Kendo Summer Seminar gehouden.
Een impressie.







MUSO SHINDEN RYU

Oroshi

Takane yori
Fukiorosu kaze
Tsuyokereba
Fumoto no kigi ni
Yuki mo tamarazu

Van de hoge bergtop
Giert de wind omlaag
Met zoveel kracht
Dat op de bomen beneden
Geen sneeuw blijft liggen.

麓の
木々に
雪もた
まらず
高嶺
より吹
き下す
風強け
れば



Oroshi vertoont grote overeenkomsten met de voorgaande kata in de Chuden-reeks, Ukigumo. Maar ook een groot en wezenlijk verschil, dat helder tot uitdrukking komt in dit gedicht.

DE KATA

Opnieuw zit de tegenstander rechts naast je en probeert hij je tsuka te grijpen. Dit keer ontwijk je die aanval niet: je draait je naar hem toe en bevrijdt je zwaard door de tsuka met een draaiende beweging omhoog te brengen, tot bij je linkeroor. Tegelijk ben je omhoog gekomen op de linker knie, met de rechtersoet daar vlak naast.

Hij grijpt nu zijn eigen zwaard en vanuit je hoge positie sla je hem meteen met de kashira op zijn rechterhand. Zonder te stoppen breng je het zwaard weer omhoog en trek je het achter hem, om een nukitsuke over zijn buik en armen te maken. Hierbij draai je linksom weg en laat je je gewicht zakken. Je zwaard pint de tegenstander vast.

Je gebruikt vervolgens dezelfde technieken als in Ukigumo om de tegenstander met een snijdende beweging om te gooien en je zwaard in positie te brengen voor de genadeslag. Alleen het voetenwerk verschilt. Bij het omgooien blijft je linker knie namelijk op de grond terwijl je jezelf opricht: dat geeft de techniek veel kracht. Daarna stap je uit met rechts en breng je de linker knie naar achteren om haaks op de tegenstander uit te komen voor je kiri-oroshi.

DE VALWIND

In deze kata is de valwind, ofwel oroshi, uit het gedicht niet moeilijk terug te vinden. Valwinden zijn koud en hard. Ze bestaan uit luchtstromen van hoge dichtheid die door de zwaartekracht omlaag worden getrokken. Vooral in de herfst en winter gieren ze langs de hellingen naar beneden, vaak met zulke krachtige windstoten dat ze schade veroorzaken.

In dit gedicht zie je de valwind vooral in de nukitsuke, waarbij de tegenstander het staal voor zijn gezicht langs omlaag ziet flitsen.

Het zwaard stopt niet voor het de basis van zijn kracht, het centrum van zijn lichaam, onder controle heeft. De voorafgaande slag met de kashira is daarvan een voorproefje, en de kiri-oroshi de voleinding: keer op keer daalt het zwaard neer, als een wind die door merg en been dringt.

De actie is hier dus verticaal, waar ze bij Ukigumo, de 'drijvende wolken' vooral horizontaal was. Bovendien neem je dit keer geen afstand tijdens het gevecht: je kruipt bovenop je tegenstander en geeft hem geen kans om terug te komen.

Opnieuw is de wind de drijvende kracht, maar hij neemt nu niet af. De tegenstander vindt pas rust als het voor hem allemaal voorbij is.

Aad van de Wijngaart
laido 7-dan renshi



Wijze lessen uit Nagoya

Vorige maand, juli 2011, was het zover, ik mocht, alweer voor de 4e keer, naar Nagoya. Dat omdat de uitslag van de Europese Shinkage ryu Taikai positief voor mij uitviel! Wat een mazzel zeg! Een vol weekend privéles krijgen van Matsuoka sensei en Kinomoto sensei, de twee leiders op gebied van Shinkage ryu.

Hoe ziet zo'n reis er ongeveer uit? In een notendop...

Donderdag met het vliegtuig naar Osaka, vrijdag aankomst en met de Shinkansen naar Nagoya. Daar wordt je opgewacht door twee dol enthousiaste sensei, voor een middag sightseeing. Het hele weekend trainen, waarbij ze je zoveel mogelijk willen leren en dan mag je maandagochtend vroeg weer naar huis. Elke keer is het weer zo'n ongelooflijke leuke maar vooral ook leerzame ervaring.

Wat je vooral niet moet vergeten is dat als je in Japan komt, je als een echte gast wordt ontvangen, in de ouderwetse zin van het woord. Dat betekent dat voor je wordt gezorgd van top tot teen. Probeer dus nooit een rekening te betalen bij de lunch of het diner, tenzij je een woeste sensei wilt zien. Zorg voor voldoende cadeautjes, omiyage, voor iedereen. Vooral voor de dames die tijdens de trainingsdagen je lunch verzorgen. Het mooiste cadeau wat je de sensei terug kan geven is... inzet door keihard te trainen! Ja, natuurlijk wordt je fysiek helemaal gesloopt. Het is immers 38 graden Celsius in Nagoya in de maand juli en de dojo is een mooi maar oud zaaltje zonder airco. Oftewel, het zweet druipt al van je af zodra je het iaido spul aantrekt. Maar ja, dat geldt voor iedereen en de sensei hoor je ook niet klagen, dus gaan met die banana. Je geniet van elke minuut, ook al ben je moe, glijden je voeten weg van het zweet en heb je blaren op je handen. En blaren had ik, wel 3 per hand, zodat ik zondagmiddag "mummiehandjes" had van al het witte sporttape. Tja, Matsuoka sensei zei nog zo tegen me; "Relax" en "Soft hands"!

In slechts twee dagen leer je weer zoveel dat het teveel is om hier te melden. Wel wil ik graag twee begrippen delen die de sensei erg belangrijk vonden: "Tame" en "Toita no seme"

Tame (溜め of ため)

De officiële vertaling uit het Kendo woordenboek luidt als volgt: "When responding to the opponent's attack or producing a WAZA, the condition of being composed both mentally and physically and maintaining a spiritually replete state despite the tense situation."

Het gaat dus om een moment van zowel geestelijke als fysieke gesteldheid tijdens een gevecht, vlak voor een aanval. Om dit diepgaande onderwerp wat beter te begrijpen gaf Kinomoto sensei aan dat tame vergeleken kan worden met het gevoel alsof je in een achtbaan zit: de achtbaan wordt langzaam omhoog gereden via de motor tot aan de eerste piek – het hoogste punt – waarna het met hoge snelheid naar beneden



raast. De gesteldheid/gevoel van tame is dan te vergelijken met het moment op het hoogste punt, een fractie van een seconde (misschien 0.01 of 0.1 sec) voor je naar beneden raast. Op dat moment, in een waza, beslis je: wie is je tegenstander (vijand of toch vriend), val ik wel of niet aan en hoe val ik aan. Dit moment is zeker geen stopmoment, maar hoogstens een lichte vertraging zodat je de gevechtssituatie goed kunt beoordelen. Een voorbeeld van een "tame-moment" is in ipponme Mae. Na nukitsuke moet er een snelle furikaburi gemaakt worden. Echter, we moeten onze tegenstander goed in de gaten houden en in een fractie van een seconde of je vijand er nog is om je aan te vallen. Matsuoka sensei vertelde dat voor dat moment geldt: "Kun je stoppen met je snede na de furikaburi? De verwachte tegenstander kan namelijk ook je vriend zijn in plaats van je vijand". Zonder tame is dat onmogelijk.

Toita no seme (戸板の攻め)

Deze term beschrijft een manier van bewegen tijdens het naar voren lopen en/of benaderen van een vijand. Wederom gaat het om zowel de fysieke als geestelijke gesteldheid. Toita betekend hier "schuifdeur"

Volgens Matsuoka sensei betekend Toita no seme: "Alsof je in een rivier tegen de stroom in staat waarbij je een schuifdeur vast houdt. Terwijl je de deur met je handen dwars op de stroom houdt (90 graden), loop je langzaam tegen de stroom in. Toita no seme gaat dan met name over de houding van het onderste deel van je lichaam op dat moment.

Uiteraard zijn dit slechts mijn eigen belevingen van deze wijze lessen, maar hopelijk geeft het een idee van twee moeilijke maar zeer belangrijke begrippen in zowel iaido als kendo. En dan nog toepassen, want weten is helaas geen kunnen, maar wel een stap in de goede richting.

Elaine van Ommen Kloeke

Iaido seminar Stevenage en Magglingen



IAIDO SEMINAR STEVENAGE (GROOT-BRITTANNIË)

Van 31 juli t/m 2 augustus hebben Jolanda, Liam en ik deelgenomen aan het iaido-seminar in Stevenage. Dit seminar werd geleid door Ishido Sensei, daarbij geholpen door o.a. Morita Sensei en Oshita Sensei. Het was dit jaar een heel druk seminar met ongeveer 170 deelnemers. Na het bijspijkeren van de ZNKR kata werd de groep verdeeld in examenkandidaten en beoefenaars van de verschillende koryu, waarbij wij o.l.v. Morita Sensei en Oshita Sensei de Jikiden kata hebben getraind. Het was een leerzaam seminar. Mijn speciale dank gaat uit naar Aad en Willem (Kendo Kai Den Haag) voor de gezelligheid die ik genoten heb in de spaarzame vrij tijd tijdens het seminar.

Voor geïnteresseerden staan de foto's hier:

http://hollandjikidenkan.nl/Fotos/Paginas/Stevenage_2011.html



IAIDO SEMINAR IN MAGGLINGEN (ZWITSERLAND)

Na het seminar in Stevenage was de beurt aan het seminar in Magglingen in Zwitserland.

Dit seminar vond plaats op 6, 7 en 8 augustus. Met Jolanda en Liam in de auto die kant opgegaan. Best een eind rijden.

Ongeveer 850 km. Dit seminar werd geleid door Morita en Oshita Sensei, daarbij ondersteund door Peter West Sensei en Fay Goodman Sensei en stond in het teken van de koryu kata. De eerste ochtend werden de ZNKR kata onder handen genomen en 's-middags de koryu kata. Bij het doornemen van de diverse kata valt op hoeveel er nog te leren valt. Op dag 2 ging de aandacht uit na wedstrijden en het beoordelen daarvan. Voor mij was dit

de eerste keer en was het zeer leerzaam. Op de laatste dag werden de koryu kata wederom getraind. Al bij al ook weer een zeer leerzaam seminar.

Voor geïnteresseerden staan de foto's hier:

http://hollandjikidenkan.nl/Fotos/Paginas/Magglingen_2011.html

Ad van Es
Holland Jikiden Kan

Mudantoernooi en Juryseminar 2011

Het Mudantoernooi en bijbehorend juryseminar heeft inmiddels zijn vaste plaats op de NKR agenda verdiend. Dit iaidotoernooi is een samenwerking tussen de NKR en Tomo no kai. Goed beschouwd is het mudantoernooi meer dan alleen een wedstrijd voor beginners. Het is een breed aanbod van verschillende activiteiten.

De ochtend begint met het juryseminar. Aspirant juryleden vanaf derde dan en ervaren juryleden beginnen de dag met koffie. Aad van de Wijngaart leidt het seminar, waarin er veel aandacht is voor de reglementen, het gedrag en de houding van de juryleden, taken en verantwoordelijkheden en tot slot komen de praktijkoefeningen. De juryleden demonstreren hun kata en naar aanleiding daarvan wordt de link gelegd met de theorie. Aan het einde van het seminar is er een gezamenlijke lunch en maken de juryleden zich op om het geleerde in de praktijk te brengen tijdens het toernooi.

Ondertussen melden de deelnemers zich en hebben de ruimte om zich op te warmen en klaar te maken voor de wedstrijd.

Het eerste onderdeel van de twee wedstrijdvormen, is het klassieke ZNKR systeem, zoals bij de Ishido cup en het NK, door ons benoemd als sanbon shobu (wedstrijd met drie kata).

Voorafgaande aan de wedstrijd is een uitgebreide uitleg over de manier van groeten. Deelnemers die zich na de uitleg nog onzeker voelen over de reiho kunnen daarna extra steun vragen van de juryleden. Het doel is immers om te leren. De tweede wedstrijdvorm wordt gehouden na de pauze en noemen wij ippon shobu (1 kata wedstrijd). Dit zijn wedstrijden in een 'suddenddeath' poule. Telkens gaat alleen de winnaar door. Bij deze vorm wordt de deelnemer gedwongen om telkens weer het beste van zichzelf te

geven. Er is geen tijd voor verslapping. Dit is een hele actieve en spannende wedstrijdvorm voor zowel deelnemer, juryleden en publiek.

Na de wedstrijden is er tijd een vrije training. De juryleden vertellen de deelnemers persoonlijk welke goede en welke verbeter punten zij hebben gezien. De deelnemers kunnen meteen met deze punten aan de slag. De dag wordt afgesloten met de prijsuitreiking.

Het toernooi heeft de afgelopen drie jaar veel positieve reacties opgeleverd. Het grootste minpunt was echter het tegenvallende aantal deelnemers. De NKR vroeg zich af of het toernooi wel voldoende bekend was bij de iaidoka en bij de dojoleiders.

Daarom onze oproep aan iedereen zonder graad of met ikkyu om deel te nemen aan het leertoernooi. Wij hopen dat de dojoleiders zowel de wedstrijd als het juryseminar extra onder de aandacht willen brengen.

Mudan toernooi en juryseminar zullen gehouden worden op 20 nov 2011 in De driesprong te Zoetermeer.

Deelname juryseminar: sandan of hoger

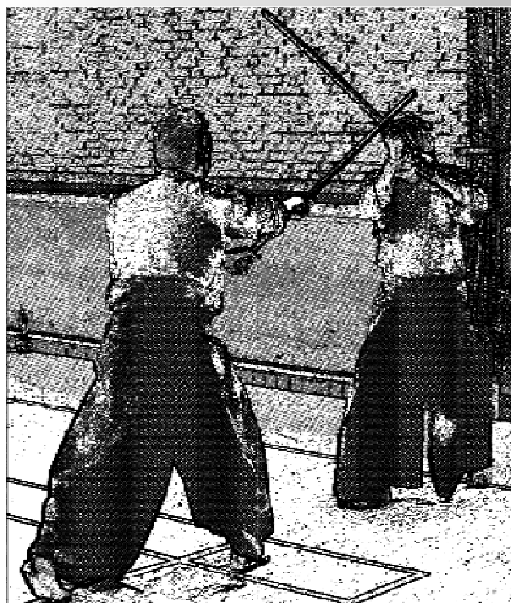
Deelname toernooi: mudan

Deelname telt mee voor het volgende examen (net als een CT, wedstrijd en seminar)

Zie voor meer info de aankondiging op www.tomonokai.nl of mail voor info naar: info@tomonokai.nl

Mark en Rita
karatevereniging Tomo no kai





7th koryu Jodo seminar

12 & 13 November 2011

Louis Vitalis 7th dan renshi
René van Amersfoort 7th dan renshi

Costs

Saturday only 40 euro
 Sunday only 30 euro
 Both days 60 euro

Timetable

Saturday 9.30 - 12.30 / 14.30 - 17.30
 Sunday 9.00 - 12.00 / 13.30 - 15.30

Location

Sportshall 'Broos Gerssen'
 Keerderberg 21
 3453 rd, De Meern, Utrecht

Information

For information don't hesitate to e-mail René
 (gangaku@wanadoo.nl) or Jef (jefheuvelmans@xs4all.nl)
 Hotelaccommodation www.booking.nl or www.stayokay.com.

Hoe te handelen bij examens?

Examen in:	inschrijving	toestemming voorzitter	betaling inschrijving	registratie
Nederland NKR	NKR website	Neen 3 NKR trainingen bijwonen	aan penningmeester NKR	automatisch door NKR
Buitenland (GEEN EKF)	website land waarin examen is	JA, zelf inleveren in examenland	ter plaatse betalen	kopie diploma naar NKR
Buitenland (WEL EKF) B.v. na Europese kampioenschappen of Shimpan seminar	opgeven voorzitter verzamelformulier via website	JA, verzamelformulier	betalen aan NKR penningmeester	automatisch EKF
Buitenland JAPAN	opgeven voorzitter	JA, formulier zelf inleveren in Japan	zelf betalen als aangegeven	kopie diploma naar NKR

N.B.

Gegevens nodig voor toestemming: naam
 adres
 woonplaats
 laatst behaalde DAN
 gegevens zoals plaats,
 datum en juryvoorzitter

Er is altijd een deadline voor inschrijving. Zorg daarbij dat indien toestemming van voorzitter NKR noodzakelijk is dit ruim van te voren wordt
 aangevraagd (minimaal 2 weken).

Indien de betaling via de penningmeester van de NKR loopt (EKF-examen) moet deze betaling ruim van te voren bij de penningmeester
 op de NKR-rekening zijn gestort (minimaal 2 weken) zodat de penningmeester op zijn/haar beurt de betaling op tijd kan doen.

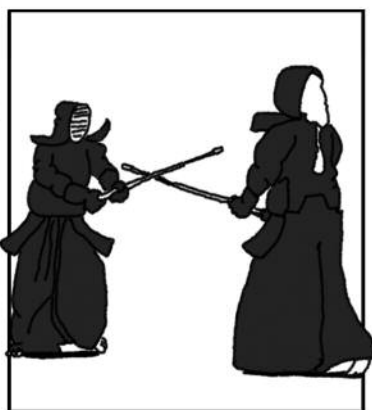
Nieuwe leden t/m augustus 2011

Naam	Dojo	Iaido	Jodo	Kendo
Ruiter, Carolina de	Renshinjuku	Nee	Nee	Ja
Goto, Shotaro	Renshinjuku	Nee	Nee	Ja
Goto, Shuntaro	Renshinjuku	Nee	Nee	Ja
Goto, Hiroyuki	Renshinjuku	Nee	Nee	Ja
Goto, Misako	Renshinjuku	Nee	Nee	Ja

Adreswijziging Dojo-lijst

De dojo Mokuseikan is verhuisd van Baarn naar Amersfoort.
Het nieuwe adres en de contactgegevens zijn:

LOCATIE: AMERSFOORT
DOJO: MOKUSEIKAN
Web site: www.mokuseikan.nl
Adres: Spinetpad 10
3822 DT Amersfoort
Contact: Rogier Boers
Pieter Jelle Troelstralaan 71a
3818 KS Amersfoort
tel: 06-14444632
info@mokuseikan.nl
Iaido: za 11.30-13.30
Kendo: za 13.45-15.45



N.K.R. Activiteiten 2011 - 2012

2011

5-7 aug	4th Kendo Summer Seminar	Amsterdam	
28 aug	Examens 1-kyu - 3-dan jodo en iaido	Den Haag	
3-sep	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-12:00
4-sep	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-13:00
11-sep	Dojoleiders Dag Kendo	Amstelveen	11:00-14:00
16 t/m 18 sep	EK jodo	Stevenage (UK)	
18-sep	Fumetsu cup kendo	Vlaardingen	10:30-17:00
25-sep	CT jodo/iaido	Utrecht	10:00-17:00
6 t/m 9 okt	EK iaido	Andorra	
9-okt	Kendodag + beginnerscursus	Amsterdam	11:00-14:00
15-okt	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-12:00
16-okt	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-13:00
6-nov	NK/NK Jeugd Kendo	Vlaardingen	10:30-17:00
6-nov	CT jodo/iaido	Utrecht	10:00-17:00
12-13 nov	Jodo-koryu-seminar	Utrecht	
13-nov	Kendodag + examens	Amsterdam	11:00-16:00
19-nov	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-12:00
20-nov	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-13:00
20-nov	Mudan-toernooi iaido en scheidsrechtersseminar	Zoetermeer	
27-nov	CT jodo/iaido	Utrecht	10:00-17:00
10-dec	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-12:00
11-dec	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-13:00
11-dec	CT jodo/iaido	Utrecht	10:00-17:00
14-18 dec	Nakakura Cup	Brussel	

2012

8-jan	Nieuwjaarstraining + beginnerscursus Kendo	Zwolle	11:00-14:00
15-jan	Ishido Cup jodo/iaido	Eindhoven	
21-jan	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-12:00
22-jan	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-13:00
29/30 jan?	3W Turnier kendo	Mainz	08:00-22:00
12-feb	CT jodo/iaido	Utrecht	10:00-17:00
3-5-feb	Scheidsrechtersseminar Kendo EKF		
18-feb	NK kyu-teams kendo	Zwolle	10:30-17:00
25-feb	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-12:00
26-feb	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-13:00
4-mrt	Furuya cup kendo	Amstelveen	hele dag
11-mrt	Centrale training kendo kata + ALV	Amsterdam	10:00-16:00
17-mrt	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-12:00
18-mrt	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-13:00
25-mrt	Iijima Cup & Lente Cup kendo	Groningen	10:30-17:00
1-apr	Kendodag (wedstrijden)	Amsterdam	11:00-16:00
22-apr	NK jodo/iaido	Rotterdam	
15-apr	Nationaal Studenten Kendo Toernooi	Utrecht	12:00-16:00
28-apr	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-12:00
29-apr	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-13:00
13-mei	Edo Cup kendo	Amsterdam	11:00-16:00
19-mei	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-12:00
20-mei	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-13:00
20-mei	CT jodo/iaido	Utrecht	10:00-17:00
25-27-mei	WK Kendo	Novara	
3-jun	Kendodag + examens	Amsterdam	11:00-16:00
16/17 jun?	Tengu Cup kendo	Frankfurt	
17-jun	CT jodo/iaido	Utrecht	10:00-17:00
23-jun	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-12:00
24-jun	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-13:00
14-jul	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-12:00
15-jul	Teamtraining Kendo	Amstelveen	10:00-13:00

N.b.: Ten opzichte van de agenda in de vorige Zanshin zijn de volgende data verandert:

6 November: NK Jeugd/NK Kendo

12-13 November: Koryu-Seminar

22 April: NK Jodo/Iaido