

periodiek; 30e jaargang n° 4
issn 1385-4321



オランダ剣道連盟

Nederlandse
Kendo
Renmei

残心

2011.4
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 Gevechtkunsten. Website: www.nkr.nl

Voorzitter:

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

Secretaris:

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

Penningmeester:

JOKE DE JONG
Oeverlandenweg 32
7951 KL Staphorst
tel. 0522-253871
e-mail: joke.dejong.t@gmail.com

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:
2012/1: 1 februari 2012
2012/2: 1 juni 2012
2012/3: 1 augustus 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

Begin december en nog geen sneeuwvlokje gezien! Terwijl we vorig jaar al een flink pak achter de rug hadden (tenminste in mijn herinnering...). Daarom op de voorplaat deze keer de kanji voor "Yuki": Sneeuw.

Niet dat ik er wat om geef, sneeuw.
Wat mij betreft: Hoe minder, hoe beter!
Maar toch, sneeuw met kerstmis, dat hoort erbij, dat is traditie.
Net zoals het traditie is dat de eerste Nieuwjaars Kendotraining in Meppel wordt gehouden (uitnodiging pagina 19), de Furuya cup in Amstelveen (uitnodiging pag. 19), het Mudan toernooi in Zoetermeer (verslag pag. 13) en Aad zijn stukje de nacht van de sluitingsdatum inlevert (pag. 14).

Niet slecht, toch, die tradities?
Beter als een pak sneeuw, wat mij betreft.....

Veel leesplezier!

Jack Tacké

In dit nummer

Van de Voorzitter	3
Van de Bestuurstafel	4
Japanse belevenissen	5
A higher level of performance	6
Roerige Economische Tijden	9
Nohon no Nederkendo	10
Ervaring voorop	13
Koryu	14
EK Iaido 2011, Andorra	16
NKR-studiedag	18
Nieuwe leden	19
NKR activiteiten Agenda	achterpagina

Van de Voorzitter

2011

Het jaar 2011 was uiterst schokkend naar aanleiding van de ramp in Japan. Vrijwel dagelijks lees ik er over in de Japanse kranten. Meestal gaan de headlines over de straling in en rond Fukushima, maar ook wordt de ongerustheid weergegeven over de straling in andere delen van Japan, in het bijzonder waar het etenswaren betreft. Ondanks alle ellende trachten onze Japanse vrienden en kennissen hun dagelijkse leven zoveel mogelijk normaal te laten verlopen.

Wat kendo betreft staat ons komend jaar in de FIK de beslissing te wachten, waar de wereldkampioenschappen in 2015 gehouden zullen worden. Japan staat op de lijst en voorlopig zijn ze van plan de WK in Tokio te laten plaatsvinden. Korea is ook kandidaat en zal zonder twijfel proberen stemmen te krijgen. De FIK vergadering zal op 24 mei 2012 gehouden worden. Toen ik laatst onderweg was naar Vlaardingen voor de NK kendo, bedacht ik mij, dat de NKR in oktober 45 jaar geleden werd opgericht. Dit is geen kroonjaar, maar het geeft wel aan, dat de tijd vliegt. Ondanks de slechte economische omstandigheden, hoop ik, dat desondanks het ledental het komende jaar omhoog zal gaan.

Volgend jaar gaan we er natuurlijk weer hard tegenaan. Voor de drie disciplines gaat de NKR een dag organiseren met als onderwerp goed lesgeven. Zoals we allemaal weten, zijn er vele

vergevoerde leden, die veel tijd steken in trainen en lesgeven. De NKR moet die leden natuurlijk helpen door hen in de gelegenheid te stellen zich te ontwikkelen en daarvoor kunnen zij de LMA cursus volgen.

Op 24 november ben ik aanwezig geweest bij de KYU kampioenschappen iaido, die in Zoetermeer werden gehouden. De opkomst was goed en ik heb met velen van gedachten kunnen wisselen. Aad van de Wijngaart had de leiding bij de scheidsrechterscursus, die in de ochtenduren werd gehouden. De opkomst van de andere vergevoerde gegradueerden viel tegen, dat is jammer, want er valt altijd veel te leren. Ik heb kunnen constateren, dat er weer met nieuw elan en enthousiasme aan de trainingen wordt deelgenomen. Dit niet alleen bij iaido, maar ook bij jodo. Dat is wel nodig, want als ons land een goede plaats binnen Europa wil innemen, zoals dat in vorige jaren het geval was, dan zullen alle betrokkenen onder leiding van de trainers hun uiterste best moeten doen.

De NKR ontvangt niet zoveel subsidies meer, maar de hoogte ervan hangt af van de tijdens Europese kampioenschappen behaalde resultaten.

Hein Odinot
Voorzitter

Nog meer uit "Den Ouden Doos"



1988, WK Kendo, Seoul.

V.l.n.r.:) John Mollema, René Bonn , Nick Boerakker, Jolanda Dekker, Sergio Velasquez, Bert Heeren Louis Vitalis, Mooie Koreaanse Dame, Koos van Hattum, Iijima Sensei

Van de bestuurstafel

Op 19 oktober is het bestuur bijeen geweest voor een bestuursvergadering. Behalve het voltallige bestuur was daarbij ook aanwezig Hans Pegtel. Hans was deelnemer in de functie van coach van het jodoteam. Hans had tijdens de laatste Algemene Ledenvergadering aangegeven het op tijdelijke basis te willen doen, toen er dreigde dat er geen jodocoach zou zijn voor het team en deelname aan het EK hiermee op losse schroeven zou komen te staan. Het bestuur heeft dit aanbod aanvaard en Hans is aan de slag gegaan. De kampioenschappen zijn inmiddels weer achter de rug en het leek ons een goed moment om de ervaringen van het afgelopen jaar te delen en de toekomst van het jodo(team) te bespreken. Er zijn twee derde prijzen behaald. Samengevat kunnen we concluderen dat de periode van voorbereiding kort was. Een beperkt aantal mensen beschikbaar was of voldoende niveau had. Twee geselecteerde jodoka niet konden deelnemen aan de teamtrainingen omdat zij hun dojoverplichting, het lesgeven in eigen dojo, voorrang gaven. Geen ideale uitgangspunten om succes te boeken.

Hans heeft tijdens het gesprek aangegeven de coaching voor enige jaren te willen voortzetten. We zijn verheugd dat hij dit aanbod doet. Het team is erbij gebaat dat voor enige jaren en gedacht wordt aan 5 jaar, er continuïteit is. Allen zijn het erover eens dat de weg van het midden moet worden gekozen als het gaat over trainingsdagen/tijden, zodat iedereen zoveel mogelijk in de gelegenheid is de teamtraining bij te wonen. Want dit blijft toch wel een eerste voorwaarde: een verplichte deelname aan de teamtrainingen. De middenweg zal bestaan uit het afwisselen van de trainingen tussen de zaterdag en de zondag en zo mogelijk zal er regelmatig van locatie gewisseld worden. Overigens heeft België zich aangemeld de komende jodokampioenschappen te willen organiseren. Uiteraard zal dit eerst in het EKF-bestuur moeten worden besproken.

EK IAIDO ANDORRA

Het team (David, Pjotr, Bas, Nicolas) heeft een tweede plaats behaald. Een uitstekende prestatie. Dit is het hoogste resultaat ooit van het Nederlandse iaidoteam. Van harte proficiat! Bijna alle deelnemers kwamen hun poule door. De reis met de bus, samen met de Belgen, is goed verlopen. Cees heeft aangegeven coach te willen blijven. Ook hier zullen we qua teamtrainingen de middenweg promoten voor zover dat al niet gebeurt. Teamtrainingen worden gehouden in Utrecht en bij ander verenigingen. De teamtrainingen zijn op zondag en conflicteren niet met dojotrainings. Voor de volgende EK liggen er aanbiedingen van Engeland (Stevenage) en Frankrijk. Het splitsen van de EK's iaido en jodo hebben tot consequentie dat meer en meer mensen een keus moeten maken tussen deelname aan één van de twee disciplines. Niet iedereen kan het financieel dragen en extra tijd vrijmaken om aan twee EK's deel te nemen.

ZOMERSEMINARS

Reeds nu al wordt er nagedacht over de te organiseren zomerseminars. De datum van het kendoseminar is reeds bekend. 3 t/m 5 augustus als vanouds in Sporthallen Zuid te Amsterdam. De lerarendelegatie zal dezelfde zijn als afgelopen jaar: Iijima-sensei, Nabeyama-sensei en Arita-sensei. Het ligt in de bedoeling

ook een drietal Japanse studenten mee te nemen naar het seminar.

Ook het iaido-/jodoseminar zal op de vertrouwde locatie in Eindhoven gehouden worden. De datum staat nog niet vast. Er lag een optie op de zaal van 31 juli t/m 4 augustus, maar dan zou het seminar gedeeltelijk samenvallen met het kendoseminar. Gekeken wordt nu of het seminar naar achteren verplaatst kan worden. Buiten de beschikbaarheid van de zaal zijn we natuurlijk ook afhankelijk van de agenda van Ishido en zijn delegatie. Zodra er meer nieuws is over de datum zal dit met iedereen worden gecommuniceerd.

TRAJECT LERAAR IAIDO/JODO/KENDO NIVEAU 3 (VOORHEEN LMA)

Op dit moment is de opleiding Leraar iaido/jodo/kendo niveau 3 van start gegaan. Er is uiteindelijk één kandidaat overgebleven die het traject volgt. Het is Kris Orłowski en hij doet dit voor de discipline iaido. Ondanks dat er maar één kandidaat was hebben we gemeend de opleiding van start te moeten laten gaan. Op zondag 4 maart zal er een algemene theorietag worden georganiseerd die gevolgd kan worden door alle leden van de NKR die zich op een of andere manier bezighouden met lesgeven in onze drie disciplines. Aan het eind van de dag zullen de deelnemers een certificaat ontvangen van deelname die bij een toekomstige opleiding opgenomen kan worden in het portfolio. Indien plaats, tijd, kosten, voorwaarden en precieze inhoud van de cursusdag bekend is zal dit z.s.m. worden verspreid.

KORTE MEDEDELINGEN:

- De Nieuwjaarstraining + beginnerstraining kendo te Zwolle is verplaatst van 8 januari naar 15 januari.
- De ALV van 2012 zal gehouden worden op 11 maart.
- De WK Kendo in Navarra (Italië) is 25 t/m 27 mei. De voorlopige opgave is de deur uit.
- Het Referee-seminar kendo in Brussel wordt gehouden in het 1e weekend van februari (3 t/m 5 feb.) Wedstrijdkendoka worden nadrukkelijk uitgenodigd hieraan deel te nemen. Voor hen is het seminar en de sayonara-party gratis.
- We hebben de indruk dat bij de EKF de registratie van dangraadhouders, de uitgifte van diploma's en gele kaarten nu goed loopt. Indien dit in enkele gevallen nog niet zo is verzoeken wij u dit te melden bij Joris Cornelissen (zie blz. 2 van dit blad) en niet zelf contact op te nemen bij de EKF. U zult dan toch altijd terugverwezen worden naar onze contactpersoon hiervoor en dat is Joris.

Rest mij u namens het bestuur fijne feestdagen toe te wensen en een goed en sportief 2012!

Koos van Hattum
(secretaris)



Voor het eerst sinds lange tijd besloot ik weer eens voor meer dan alleen een paar dagen naar Japan te gaan, en me weer eens volledig op Kendo te concentreren. Dit keer zou ik twee weken blijven, en dat had ik al een paar jaar niet meer gedaan.

Op 10 November vertrok ik naar Japan, en natuurlijk stond Iijima sensei er weer om mij van Narita af te halen. Ik had voor deze reis twee doelen gepland: het kendo kyoshi examen,

wat voor het eerst open was voor buitenlanders, en het kendo 8e dan examen.

Aangezien het kyoshi examen volgens traditionele Japanse gebruiken zou gaan, wist ik dat het voornamelijk om het onthouden van tekst zou gaan, en in de weken voor het examen heb ik me dan ook behoorlijk verdiept in de zaken die gevraagd zouden worden. Ik merkte wel dat uit het hoofd leren, waar ik als jonge student een kei in was, als vijftig plusser niet meer zo vlot gaat! Op Zaterdag 12 November kwamen meer dan honderd kandidaten bij een in Tokyo, waaronder acht buitenlanders. Het examen bestond uit drie onderdelen, die elk een uur duurden:

1. Kendo Theorie & Shiai regels
2. Kendo Kata & Lesgeven
3. Een opstel van 300 woorden over de voorbeeld functie die een leraar vervult

Dit is typisch een soort van examen waar je eigenlijk niet voor kan zakken, als je maar genoeg tijd stopt in het leren van de oefenstof. Dingen begrijpen of problemen oplossen, is voor dit soort examens niet van toepassing. Hoewel de uitslag nog niet bekend is, ga ik er wel van uit dat ik geslaagd ben, maar dat horen we later dan wel weer.

Na het kyoshi examen heb ik elke dag met Iijima sensei getraind, en hoewel de eerste training nog een beetje stijfjes ging, ging het daarna aanmerkelijk beter. Het schema was heel eenvoudig: kihon (alleen men en kote-men), daarna jigeiko voor ongeveer 7 minuten, daarna examen keiko (setjes van 2 minuten) en tot slot kata. Het hele programma duurde ongeveer een uur.

Hoewel Iijima zelf geen 8e dan is (hij heeft het wel een paar keer geprobeerd maar niet gehaald), heeft hij natuurlijk wel het niveau en de kennis om mij bij dit examen te helpen. Iedereen in zijn omgeving zegt dat hij het zeker zou halen, omdat hij in vergelijking met zijn leeftijd genoten veel sneller en beweeglijker is, en zijn inzicht en timing zijn natuurlijk ook felomeneaal, maar om de een of andere reden heeft hij er geen zin in. Tegelijkertijd pusht hij mij wel om het te proberen, maar dit terzijde....

Op vrijdag 18 November gingen we zoals andere dagen naar de dojo in Ishioka, en deed ik netjes mijn warming up en stretching oefeningen. De dag ervoor had ik dank zij een goede tip van Iijima

sensei, eindelijk mijn oude te-no-uchi gevoel weer eens terug, iets wat ik sinds mijn elleboog operatie eigenlijk een beetje kwijt was. Ik begon de training dus heel goed met dit gevoel, en ook mijn ashi sabaki ging snel en soepel, ik voelde me in top vorm, en Iijima sensei stond instemmend te knikken na mijn eerste men slagen. Net toen ik dacht: "hé zo maak ik wel een kans!", en ik mij omdraaide bij de zanshin na de men slag, schoot een hevige pijn door mijn linker kuit spier, "aaaaauuwwww, aaaiiiiggggg" schreeuwde ik uit, maar dat had natuurlijk geen zin. Het leed was geleden, en een flinke kuitspier blessure was een feit.

De volgende dagen (het examen was op 22 November), heeft Iijima sensei mijn kuit intensief behandeld, met ijs, accupunctuur, en plakstrips met medicijnen, maar op de ochtend van het examen kon ik nog nauwelijks normaal lopen, laat staan het voetenwerk laten zien wat van een 8e dan wordt verlangd. Ik heb dus maar de examens vanaf de tribune bekenen, maar zoals jullie wel weten, is "mitori geiko" ook een belangrijk deel van je kendo training.

Mijn konklusies waren:

1. Er zijn kandidaten die beter kendo doen dan ik, maar ook velen die het echt veel slechter doen! M.a.w. ik heb dus wel degelijk een kans om dit examen te halen, al zal het een aantal jaren duren voordat dat ook werkelijk gebeurt. Hoewel Iijima sensei en Edo sensei al langer beweren dat ik op het juiste niveau kan kendoen, had ik het nog nooit in het echt gezien, en wist ik dus niet zeker of ik er wat te zoeken had of niet.
2. Het slagings percentage deze keer was 0.8%! Ook al ben je nog zo goed in vorm, je moet je tegenstanders met ruim verschil kunnen verslaan. Hier ligt het grote probleem van dit examen: omdat je tegenstander ook al minstens 35 jaar kendo doet, is iedereen heel erg goed in het voorkomen dat je makkelijk geraakt wordt. Volgens Iijima sensei is het 8e dan examen een kwestie van geluk hebben: je tegenstander moet niet te sterk zijn en de jury moet maar net jouw stijl van kendo waarderen.
3. De grootste kans van slagen ligt bij de kandidaten tussen de 50 en 60 jaar oud. Dat betekent dat ik nog 8 jaar de tijd heb om een serieuze kans te maken.
4. Voor heel veel kandidaten is dit examen een soort "uitje", en zijn ze alleen geïnteresseerd in het meedoen om het meedoen. Het feit dat ze 8e dan examen kunnen doen, is al voldoende voor hen. Maar om dat ze het met hun kendo niet zo serieus nemen, worden ze ook wel "examen vernietigers" genoemd. Tegen zo'n kandidaat is het echt moeilijk om goed uit de verf te komen.

Hoewel ik dus geen examen heb kunnen doen, was het wel een erg leerzame tijd, en heb ik voor voor het eerst sinds vele jaren weer eens alleen aan mijn eigen kendo kunnen werken. Volgens Nabeyama sensei en Nishino sensei is het heel normaal dat je, ondanks goede warming up en goede konditie, zo'n blessure oploopt, dus dat heb ik ook weer geleerd! Voor mij was deze blessure de eerste keer in 36 jaar kendo, jammergenoeg kwam de timing niet zo goed uit.....

Louis Vitalis

Naschrift redactie: Inmiddels is bekend geworden dat Louis voor zijn Kyoshi-examen is geslaagd! Louis, van harte gefeliciteerd !

To peak towards a higher level of performance

ONLY FORM OF THE DAY MATTERS



A key factor to being able to peak towards a higher level of performance usable on the day that matters are among others:

Regularly training under different psycho-social circumstances with equally skilled budoka

The concepts of some well visited seminars in iaido (drawing the Japanese sword) and jodo

(Japanese stick technique) are:

- It's simplicity in efficient and effective use of time-management in combination with "Keiko" (training in the correct spirit)
- Quality in guidance or tuition on technical matters concerning the sword or stick

Because just "training" ("Renshu") isn't sufficient enough to describe what's going on during an encounter of budoka in the dojo. A correct training combines physical efforts with the correct state of mind. Meaning that mental training and learning the strategy of the samurai is combined with physical efforts.

In this way the wisdom of generations will be reflected through training when this training is being done according to the correct spirit as it is done for generations. When we start our "Keiko" then we have to realize that we step aboard an already running and unstoppable train which runs for ages. Thus was already running before we were born. During the taken path we learn also that what we try to learn is far more greater than us, thus unable us to learn it all in a lifetime. Learning how to focus is one of the goals we are after.

But we also have to think about all generations that stepped before on this running train. Learn from the best is the right choice. Search for the best is the most difficult choice. Search, find, train and stay humble and get a good understanding of benevolence.

There is a saying that form of the day matters more than the reputations

Beside that there is always the more experienced ones in training and life. With the right amount of life experience you are able in most occasions to withstand the adversary parties with common sense, humor and the ability to see the relevance of things when they come alongside. Looking too much to the adversary parties and their reputations will negatively influence your judgment and therefore your high skilled performance. All adversary parties look good on paper especially when several of those parties are in a certain combination with each other. A paper situation must not influence the budoka mentally, psychologically and physically!

IT'S ALL ABOUT PRESSURE AND HOW TO DEAL WITH PRESSURE!

Too much depending on a routine type of daily training ("Renshu") and searching for a general overall performance will give on a long term a form that:
From the outside looks beautiful but from the inside is somehow without excitement and surprise.

On the other hand, it's important during a regulated fight not to get excited and to keep a certain coolness in mind next to the ability to move the body from the center to any place you want it to move without showing great efforts when moving. Slow, smooth and sharp. Moving from the center at all times and using the initial movement. Beside this there are many differences in executing techniques according to "the different budoka" from several disciplines. Guidance must be for example to be find in points of grading and refereeing in iaido and jodo. But it's not only correctness. Next to this we have to consider depth of training and fighting spirit. During the execution of techniques with an imaginary or real opponent we have to take into consideration that the pressure during the fighting situation in which those techniques are performed, is one of the most dangerous enemies which an individual person has to overcome.

In a regulated fight there are budoka who can withstand all the pressure given to them by their opponents with an easiness that's impossible to copy by others. And because the fight is regulated those budoka are more able to achieve their goals within the procedures or rules and regulations.

On the other hand most of these so called budoka would die in an instant, if we change the parameters from a regulated fight into a non-regulated fight or a real fight!

Because in that case the parameters are changing extremely fast on all fronts. Too fast to handle! And thereby increasing the (mental) pressure even more. All with the following result: the ability to withstand such pressure will in reality automatically changes alongside those changing parameters. Because the most important thing in real human life is to prevent physical damage and death. That's why evolutionary processes (or a higher power) developed our physical and mental functions through ages into our highest priority:

SELF-PRESERVATION

In other words if we would try to analyze the adversary parties under the circumstances of a regulated fight, we sometimes get some insights of what the adversary parties will be able to do under those circumstances. The parameter, that form is really the last game for the budoka when they go to fight, can change very quickly!

Also the parameter, "being on home ground" (friendly) or "on far away ground" (not friendly) must not worry you as a budoka, as it should not worry also the adversary parties.

It's about creating chances and constructing (building) possibilities while fighting where ever you are under several, different and changing circumstances.



HERE AND NOW!
ONE OPPORTUNITY, ONE ENCOUNTER
TREASURE EVERY ENCOUNTER,
FOR IT WILL NEVER RECUR

Each encounter of budoka is unique. One time, one meeting. For this time only. Never again. One chance in a lifetime. Frequently used within the Japanese tea ceremony. Sometimes used in budo, to admonish students who became careless or frequently stop techniques midway to "try again", rather than moving on with the technique despite the mistake. In a life-or-death struggle, there is no chance to "try again". Even though techniques may be attempted many times in the dojo, each should be seen as a singular and decisive event. Similarly, in NOH theatre, performances are only rehearsed together once, a few days before the show, rather than the many times of rehearsal which is typical or common in the West. This one time rehearsal is corresponding to the transience of a given show.

ONE MISSED CHANCE IS A DELAY IN TIME WHICH
CAUSES ANOTHER DELAY IN TIME AND ANOTHER
AND ANOTHER, ETC. WITH ALL CONSEQUENCES OF
THESE TIME DELAYS!

To being able to see and take opportunities and chances when they are presented to you or when they occur, is the result of a very disciplined effort calls "the right amount of training" or "effective and efficient Keiko" in combination with "Kokoro no kamae" (a mindset or attitude; a spiritual and mental stance, posture, breathing, moving from the center and from the heart!).

There are budoka who don't want to know in advance who they have to fight. They will encounter the adversary parties when the right time is there!

Self-confidence is growing alongside the growing of the overall skill of the budoka. Being able to know what the budoka (he or she) can do the best and can't do, is knowing the limitations of your own boundaries.

If you are able to recognize things you have in common with the adversary parties and things you don't have in common, than you are able to move and will move to a mentally higher level of performance. If you are able to change your adversary parties

mental states of minds with a smile then you are doing an appeal on the budoka's (his or her) emotions.

I want to stipulate that emotional intelligence is an ability, skill or a self-perceived ability to identify assess, and control the emotions of oneself, other or groups.

And on the other hand I want to point my finger to the fact that budoka are normal human beings who have built a wall around them for protection and attack (which are by the way the same: protection is attack and attack is protection). Thus as human beings we are sometimes very easily to distract by unexpected things in "War and Peace".

Now let's go back to basics in "Keiko". At the end of a really enormous amount of seminars this article especially tells about a few of those seminars at the end of this small talk. Under the students who followed those seminars are students who trained approximately 50 days!

All the seminars together are automatically cumulating into the so necessary form of the day, which is the only thing that matters on the day that the budoka have to peak to a higher level of performance!

Throughout the whole line of preparation the method used is the following:

To set conditions of the importance to join the given Keiko's and to set conditions that Keiko's need to have a character that must be positive, critical and progressive

To say it more easily: a little bit "Keiko" doesn't work! Coming to Keiko now and then (so with too many breaks in between) is rather negative than positive and the only positive thing about this is, is the social gathering that comes alongside with it. A little "Keiko" is not productive in making "great budoka's" with "great achievements" on the long term.

So it's important to join National and International "Keiko", because at those events you will meet equally skilled budoka and by frequently visiting those events the budoka getting more experienced, which is very important for the correct development of the mental and physical attitude of these budoka. The development towards the European ("Keiko") level is reached through this so called "Peaking".

During the season 2010-2011 several seminars were held in several countries and many of those seminars were visited by the same budoka, who therefore boosted up their skills during a long amount of time being able at every seminar to meet and fight with budoka from other countries. It is not possible to mention or describe all those seminars. Those budoka who were there, they know what is achieved during the many hours of hard "Keiko". A few seminars are mentioned below.

TRAINING FOR FRIENDS IN SAARBRÜCKEN

During two weekends in July 2011 Saarbrücken Kodokan dojo was visited by Jodoka from Switzerland, Germany, Belgium and The Netherlands, to share their skills and experience in budo. Among the visitors were two Dutch teachers. Because of this mix there was a certain high skilled level reached during the two seminars, especially during the second one.

The idea of gathering was born by an initiative of a few budoka calling it "Training for friends". Because of the friendly environment there was a spontaneity by which it was possible to reach that certain level of spirituality. Subjects of training were, beside ZNKR seitei jodo gata, some koryu kata and also kenjutsu and tanjo. The spirit of the students, the creativity of the teachers and the friendly atmosphere cumulated into a very good "Keiko". These two weekends were unexpected for a part of the budoka visiting and therefore very efficient and effective because of the loose and sudden character of it.

It's of a type of training which is necessary to build a more flexible mind. Or we can say:



ALL WORK AND NO PLAY MAKES JACK A DULL BOY
Sometimes we must be able to relax ourselves

Free time was used "Saarlandisch" with the so called "Schwenker" (Grill Party) and beers and good wines. As it goes for ages in this specific area in Germany. Next to the exchange of experiences on budo technical aspects, we also laughed much and from the heart. These seminars are next year repeated. It is at such occasions that a foundation is made for the development towards "Peaking". The social encounter is a very positive part to reach higher standards of performances during seminars.

OUTDOOR SEMINAR 2011 SWITZERLAND

The 8th Outdoor Jodo seminar in Nuolen, Switzerland forced us to escape the sun and do our jodo "Keiko" inside. The temperature in the dojo was more than 33 degrees Celsius. The teacher demanded all there is to demand from the students even under these circumstances. This cumulated into all (students and teacher) enjoying a very intensive, technical sophisticated "Keiko" together with the traditional Grill evening.

Because of the changing of temperature and conditions throughout the years this outdoor seminar is held, the name of this seminar will be changed into:

SOS (SOMETIMES OUTDOOR SEMINAR) & TNT (TONIGHT NO TRAINING)

History: eight years ago this seminar – an initiative by Beat Bähler – started with a few tents in a circle and after "Keiko" (mornings thousand cuts), cold strong showers in the mountain river followed by hot showers, food and beers: a luxury! This



initiative is further developed in what it is today: an excellent seminar! Through the efforts of the Jodo Pfäffikon Association (www.jodoka.ch). The result is a gathering of experienced and skilled Jodoka from many countries. Because of this the level of "Keiko" is pulled up onto European level and in the last years this seminar is served as a welcome preparation for the European championships. A mix of hard work, technical sophistication and social event.

THE JODO SEMINAR 2011 SWITZERLAND & 4TH ALP TAIKAI

The 4th issue of this event in Thun, Switzerland has itself developed to one of the last major "Keiko's" before the yearly European Jodo championships. The organization is in the capable hands of the Kendoschule Kenseikai in Thun; as to speak into the capable hands of Roger Fleury and Katja Niklaus. Again a seminar visited by many Jodoka's from different European countries. By doing so, they raise the level shown at this event up to European standards. A very good opportunity to fight at a European level against opponents from different European countries. It's about these initiatives and the developments following that makes it possible to test the daily training in the dojo under pressure at this seminar. The same line of teachers are leading this seminar; so all efforts are in line with what is practiced at the other seminars and the outdoor seminar two weeks before.

If we zoom in on this event, than again it is obvious that regular "Keiko" is a must for the developing of the jodo from students and teachers. The seminar started on Saturday with at one side the group jodoka who were training a thorough understanding of basic techniques (Kihon) and at the other side of the dojo, the group Swiss iaidoka (under guidance of Stefano Ferro) who were preparing themselves for the European iaido championships which will be held in Andorra in October 2011. In this article we focus on jodo. After the thorough explanation and "Keiko" of Jodo Kihon, in which we worked slow, smooth and sharp using KI JO TAI, a short of hard work followed resulting in creating energy by working as a group together. During this hard work we concentrated on HONTE UCHI and KAESHI TSUKI. Both techniques are the most used in pair works. Together with this type of UCHI KOMI KEIKO, attention was drawn towards the development of KIAI, one of the parameters in jodo in which must be invested. KIAI gives our jodo the finishing touch. It doesn't always have to be a vocal loud KIAI. The choice can also be an INNER KIAI. In both cases KIAI has to be delivered together with a sharp technique in the right timeframe and with the correct



coordination without the use of too much power, too much body movement and too much technique. "Too much" is overdoing it and therefore "killing" the total movement. A thorough knowledge of the KATA and the technical insights is what we further focused on. Together with the points of refereeing and competition according to the ZNKR seitei jodo gata brochure. It was a hard day training in which the present jodoka's showed that they were able to make a steep learning curve. The jodoka's were willing to learn and to open up themselves to absorb the techniques taught.

Consequently they absorbed the teachings and raised their individual levels to a higher standard. Sunday there was a part of "hard training. The advanced students one by one had to do SEITEI KATA 1 – 12 jo side with the teacher who was handling the tachi (bokuto). In this exercise time the teacher was not friendly but hostile and really tried to cut the students yielding the jo. This resulted into good fights and sometimes in a lack of energy or a energy short circuit at the jo side. Because the teacher was using full pressure against the jodoka's! After fighting the teacher, the students formed pairs in which

they followed the same training structure. After a while all the advanced students were fighting each other on 1-12 and once more after SHI UCHI KOTAI.

Sunday afternoon an individual jodo competition (the 4th Alp Taikai) was held resulting in really high standard fights on European championships level. At the end of the competition we tested the Team championships line up and fought one fight to see how SENPO, CHUKEN and TAISHO have to move in a team match. The seminar was ended with an enormous renewed spirit among the present jodoka.

Among the students who visited those many seminars, were students who joined the European jodo championships in Stevenage, England two weeks later. We don't mention the results in this article, because it's not about the result, but about continuous "Keiko" that matters! Of course the seminars were used in the "Peaking to performance", but at the moment supreme "only form of the day matters" and "how to handle the pressure" during such high standard championships.

After Stevenage the new jodo training year has started. In 2012 the championships will be held in Brussel, Belgium. For those who are doing "Keiko" together it's already discussed: we have to change again many things in our jodo to reach a more higher level in 2012. For this we will meet each other on many occasions during the coming year. Together we will grow and develop a better understanding of jodo and therefore a better understanding of how to move the body and how to execute the techniques. But "Keiko" on a regular basis is the most important issue! See you all soon at the future seminars!

November 2011
Renee van Amersfoort

Roerige Economische Tijden

Zoals het er nu naar uitziet zullen wij het kalenderjaar 2011 afsluiten met een verlies van ca. € 8.000,-. Een aantal leden hebben hun contributie nog niet betaald, zij hebben hiervoor een laatste herinnering ontvangen in november. Als dit bedrag nog binnenkomt, dan halen we onze begrootte contributie precies. Er moeten nog een aantal rekeningen voldaan worden voor het eind van deze maand en van een aantal jodoka/iaidoka krijg ik nog de eigen bijdrage voor deelname aan het EK. Kortom voor het komende jaar zal er streng begroot moeten worden door mij. In principe ben ik tegenstander van verhoging van de contributie of het weer opnieuw invoeren van inschrijfgeld voor deelname aan wedstrijden. Mocht iemand over willen gaan van acceptgiro betaling naar incasso machtiging en gebruik willen maken van de korting van € 5,- (alle kleine beetjes helpen) op jaarbasis, dan kan dit door

mij hierover een mail te sturen met het bankrekeningnummer waar het vanaf geschreven kan worden. Dit moet een betaalrekening zijn en geen spaarrekeningnummer. Tenslotte wens ik jullie allemaal hele fijne feestdagen en de kendoka hoop ik weer te zien tijdens de centrale training op 15 januari 2012 in Zwolle.

Joke
(joke.dejong.t@gmail.com)

Ik heb al in eerdere stukjes een pleidooi gehouden voor wat ik “Nederlands” Kendo noem. Het “Nederlandse” zit hem niet in de techniek of de uitvoering. Die zaken heb ik graag zo technisch en “Japans” mogelijk, want dat is nog steeds het mooiste, het beste, het meest efficiënt én.....het langst vol te houden. Het “Nederlandse” zit hem in het totaal van bezit aan kennis, de wijze waarop we dat verder opwerken, overbrengen en inpassen in onze dagelijkse manier van trainen. Anders gezegd: hoe doen wij het Japanse Nederlands zodat we het snappen en het lukt. Sommige landen kunnen hele groepen de deur wijzen, als zij niet in de manier van doen passen. Wij hebben die aantallen niet. Sommige landen nemen grif alles over, tot en met cultuur aan toe, dat met Kendo te maken heeft. Dat doen Nederlanders per definitie niet, want.....wie-zegt-dat-wij.....etc.

In plaats van dus te hameren op uniformiteit, “omdat het moet”, zou ik liever kijken naar de mogelijkheden om ons “Nederlands” zijn te gebruiken in ons voordeel. Dit is niet alleen handig, het is ook broodnodig als wij als Kendoland mee willen komen met de rest.

Ik denk aan een land als Turkije dat vanuit weinig middelen hard aan het werk is om iets op te bouwen. Weinig middelen dwingt hen als Kendoland om zelf de blinde vlekken te vullen. Ik vind de inzet en de vooruitgang, gezien de beperkte middelen iets om in de gaten te houden. Een ander voorbeeld is Polen. Verder terug was Polen het “nieuwe talent” dat bemoedigend werd verwelkomd in het Europees Kendo. Nu zijn ze toch een stuk gevestigde orde. Denk ook aan de andere Oost Europese landen die geen “walk over” meer zijn. Hongarije domineert zelfs al enige tijd de EK als land, met een selecte groep, en dat lijkt geen eendagsvlug of gelukstreffer. Ook zij laten in mijn optiek zien een eigen, structurele manier van onderwijzen te hebben, waardoor de nieuwe instroom ambitieus kan instappen en correcties en nieuwe kennis vanuit Japan toch steeds kan worden opgenomen. Je kunt ervan vinden wat je wilt, het werkt wel en geeft een werkend, op zichzelf staand, systeem.

De afgelopen twee EK's hebben de Nederlandse Kendoka echt een zeer goede indruk gemaakt. De jeugdspelers (nou ja, toen jeugd) hebben prijzen gewonnen en zowel de heren als de dames bereikte als team een gedeeld derde plaats. Voor de Nederlandse dames als team een eerste keer ooit! De diverse toernooien die teamleden buiten de EK's om bezoeken leveren ook regelmatig prijzen op niveau op voor individu en team. Waar praten we dan over? Waarom de zorgen of het pleidooi? De reden is dat het hier gaat om het behouden en uitbreiden van een niveau en kennis over (!) generaties heen en niet om het laten pieken van één groep. Een dergelijke insteek is een recept voor terugvallen. Het recept van de “oude garde” die de nieuwe garde onderwijst in “haar ding” is in mijn optiek te zwak als het alleen staat. Dat leidt tot nieuwe groepen die steeds net iets zwakker zijn dan hun voorgangers van wie zij les kregen. Nederkendo moet zich steeds opnieuw blijven uitvinden.

Spanje heeft vrijwel in één keer haar team moeten vervangen en valt dan meteen fors terug in prestaties. Dat is niet zo verwon-

derlijk. Enige terugval is te verwachten. De vraag is nu, hoe snel kan zij dat team opkrikken naar het “gevaar” van vroeger en de wijze die wij als “Spaans” kendo zouden typeren. De vaardigheid en snelheid om dat te kunnen, laat het “leersysteem” van een land zien. “Leersysteem” kent hier dan twee betekenissen. De manier van onderwijzen of doorgeven van aanwezige kennis als eerste. Het leervermogen van de Kendorenmei van dat land om iets de doen met de nieuwe ervaringen en nieuwe input als tweede. Dat dit “leersysteem” gedurende perioden door bepaalde individuen meer of minder wordt gedomineerd doet daar niets aan af; het land kan voort en stijgt. Dat effect en systeem kennen wij binnen Nederland al tijden op een kleinere schaal. Er bestaat een bepaald beeld binnen Nederland van de diverse dojo's. Waar staat en dojo voor, welke visie wordt er uitgedragen, hoe wordt die uitgerold en wat levert het de dojo op door de jaren heen? De echte test is of dit beeld nu blijft, of een dojo blijft. Wanneer nieuwe mensen komen en de gevestigde orde ouder wordt en uiteindelijk naar de achtergrond stapt, wat gebeurt er dan. Blijft een dojo dan ook constant en kan deze zelfs sterker worden?

Als land zijn wij helemaal niet verzekerd van de voortdurende aanwezigheid en input van de Sensei die op bv het zomerseminar verschijnen, al kunnen en moeten we wel ons best daarvoor doen. De wat langer meedraaiende kendoka herinneren zich misschien nog de “standaard” bezoeken, ieder jaar weer, van Edo Sensei en Kanazawa studenten, soms twee maal in een jaar Ijima Sensei en ook de groep uit Daito Bunka. Die aantallen, bronnen en frequenties zijn er niet meer. Nieuwe bronnen zijn schaars. Dat het zomerseminar ons nieuwe Sensei brengt is zeer welkom, maar ook broodnodig. Wij moeten veel doen in de vorm van inzet en bewijs dat wij de door de Sensei aangeboden kennis echt opnemen en verwerken. Dit kan weer helpen om Sensei hier vaker en meer te willen laten zijn en misschien meer mensen mee te nemen. Het is een aanmoediging die wij kunnen geven; een stukje terugbetaling voor de moeite die de Sensei erin stoppen. Misschien is het meest sprekende voorbeeld in deze dat we graag wel nieuwe tips willen hebben, maar dat Sensei die allen zullen en kunnen geven als de oudere tips naar behoren worden beheerst. Dat vereist meer dan een individuele inspanning. Je bouwt als groep en als individu dan toch voort op een “leersysteem”. Als je als individu piekt in een zwakke groep, gaat het op de langere termijn niet goed met het individu en die groep.

Wellicht is het handig om nu alvast wat individuele teleurstellingen te bevestigen voor ik verder ga over het collectieve. Een leersysteem gaat die namelijk niet weghalen, maar eerder benadrukken. Het werk en de moeite die je moet doen is daarbij vaak niet zozeer de bedreiging. De eigen misplaatste verwachtingen en de verassing over al dat werk juist wel. Dus, wat nuttige zaken om individueel in het hoofd te houden:

1. Kendo vereist rondt een hoge kritieke massa aan uren voor fysieke én mentale inspanning. Tot die tijd is het leuk Wii-werk, maar bepaalde levels zullen gesloten blijven voor je als je eronder blijft. Het dubbeltje op de eerste rij is niet van toepassing bij Kendo. Als variant, het “managen” of “super efficiënt” Kendo

bedrijven om met veel minder toch veel meer te bereiken, is ook niet van toepassing; u krijgt geen bonus airmiles en kunt er ook geen inwisselen. Dit geldt altijd, voor iedereen en op alle vlakken van Kendo. Als je dit concept goed op het netvlies houdt, zal je nooit echt verrast of teleurgesteld zijn in hoe dingen gaan, alleen maar hongerig zijn naar de volgende kans om het nog eens te proberen.

2. Als het niet lukt, is het jouw schuld. Dat is gemakkelijk, want zo heb jij altijd de controle tot verandering van dingen die niet lekker lopen. Veel mensen leggen het niet lukken van een techniek bij een ander neer, of bepalen dat iets überhaupt niet kan en eisen dat een aanpassing wordt aangereikt. Alle sarcasme daargelaten ben je met een dergelijke denkwijze in het beste geval afhankelijk van anderen en in het slechtste geval overgeleverd aan mensen die zo niet denken. Voorkom dus dat je de schuld extern gaat zoeken, maar zie het als een uitdaging het eigen Kendo te verscherpen en ook om te kunnen gaan met de vreemde uitzondering die je nu weer tegenkomt.

3. Er is een verschil tussen niet “lukken” en niet “kunnen”. De twee liggen wel in elkaars verlengde, maar kennen een groot grijs gebied ertussen. Als Kendoka verkeer je vrijwel altijd in dat schemergebied. Als iets niet “lukt”, “probeer” je het wel. Als het dan niet meteen uit de verf komt dan “kan” je het nog niet. De meesten hebben al lezende wel door dat je dan door blijft proberen en gaat kijken waar je het anders of beter moet proberen. Eenmaal in bogu zijn veel mensen toch meer geneigd het “proberen” dan maar te laten voor wat het is en meteen door te stappen naar de conclusie dat men het niet “kan”. De gedachte verwatert dan, want zonder proberen zal je het dan ook nooit kunnen, maar die conclusie wordt dan weer niet getrokken. Zeg op dat soort momenten dan gewoon tegen jezelf dat je opgeeft en kijk eens wat dat doet met je zelfbeeld en motivatie om het niet te “kunnen”. Vaak is dat dan toch niet waar je wilt staan en gelukkig hoeft dat ook niet. Als je nu zegt dat het niet kan moet je nog even punt 2 lezen.

4. Wees een Dyson. Stofzuigerzakken raken vol en dan is de zuigkracht van de stofzuiger veel minder. Een Dyson heeft geen stofzak; altijd dus ruimte en honger naar meer stof. Sommige mensen gaan ineens over van gerichte en ambitieuze aandacht in het “nu” van de les, naar een totaalbeschouwing van hun totale Kendo-carrière en menen dat er bonusvaardigheden zijn verkregen puur op basis van de doorlooptijd van deze carrière. Onthoud dat de Kendo eisen nominaal zijn. Aan jou de eis om punt 1 altijd te doen, binnen de eigen mogelijkheden, zonder trots op de volle stofzak te kloppen. Dat is juist een last om mee te dragen die angsten versterkt (omdat je er niet aan kan voldoen) en geen trofee. Een helpende gedachte is dat je vandaag traint voor het Kendo dat je over twee maanden kan laten zien. Dat houdt de focus en aandacht op de toekomst en in punt 1.

Wat zou dan dat Nederlandse Kendo toch moeten zijn; ons leersysteem? In mijn optiek heeft dat te maken met het accepteren van een paar voor de hand liggende zaken of het juist terugdringen van een paar voor de hand liggende zaken. Omdat ik in de stemming ben van puntsgewijs opsommen, zal ik dat nu ook weer doen:

A. Van “waarom” naar “hoe”. “Waarom” is het favoriete woord van

veel Nederlanders en dat kunnen we gebruiken. De vraag “waarom” is een individuele kracht om veel sneller zaken te kunnen opnemen en om dingen te proberen. We zouden er naar moeten streven om altijd een sluitende verklaring te hebben aangaande waarom we dingen doen zoals we ze doen. Van hoog naar laag, van groot naar klein; altijd een antwoord op dat “waarom”. Via die vraag kom je vrijwel altijd bij de “hoe doe ik dat dan?” vraag. Deze vraag stel je aan jezelf en soms win je advies in bij anderen. Het merendeel echter geef je lekker toe aan de “waarom” klaagzangen eis je een antwoord van jezelf.

B. Van “waarom” naar “waarom niet?!”. “Waarom” is ook een prachtig instrument om het anders te doen. Waarom ook niet, of waarom juist wel. Als je het verkeert beoordeelde, kom je er snel genoeg achter en krijg je uitleg wat weer tot begrip leidt en dat leidt weer tot verbetering. “Waarom” kan aldus een aanjager zijn van een mening en het uitproberen van die mening. Het kan een stimulans van “out of the box” denken zijn en een aanjager voor het nemen van eigenaarschap. In mijn mening munten Nederlanders hier in uit. Wij zijn een ster in de vraag “en wie zegt mij dat ik niet....”. Dit is de “waarom niet” vraag. Gebruik deze impuls om te exploreren zonder angst voor falen.

C. Van “waarom” naar “polderen”. Polderen is een mooi Nederlands ding en hét excuus om de eigen “waarom” vragen uit te rollen over andere mensen en externe activiteiten; mijn “waarom” wordt jouw “daarom” en we denken allemaal zo. Om daar dan weer uit te komen, gaan we Poolse landdagen doen en het niet werkende, maar goed klinkende compromis bedenken. Polderen is niet zo een gelukkige combinatie met Kendo. Mensen hebben een rol en competenties en die kunnen we moeiteloos respecteren. Het eigen “ik” is echter niet het voertuig om overal als een gelijke over mee te kunnen praten, ook al willen we het wel. Die tijd komt ook echt wel. Enige bescheidenheid is sierend en echt heel nuttig voor jezelf in de ontwikkeling. Polderen is de tegenkracht die heel sterk opkomt als ontsnapping van de druk die je krijgt uit punt A en alle individuele nummertjes die hierboven zijn genoemd. Deze stoot van hete stoom stoomt het behang er niet mooi vanaf, maar schiet gaten in de steunmuren van jouw Kendo en dat was vast niet de bedoeling. Goed afregelen dus.

D. Mount Fuji staat in mijn tuin. Deze instelling is wel eens handig om het zelfvertrouwen in het eigen kunnen beter te ondersteunen. We weten dat Kendo niet uit Nederland komt en dat we niet standaard en uit de losse pols de middelen hebben die Kendoka in Japan doorgaans hebben (in de grotere steden). Niettemin moeten we het ermee doen en kan dat ook veel beter dan we doorgaans denken of durven te accepteren. We trainen hard en lang en we hebben een niet te onderschatten set aan ervaren Kendoka en kader. Angstige bescheidenheid of een mandje met excuses voor verkeerd begrip, verkeerde uitvoering en niet goed genoeg zijn in de ogen van iedere andere niet Nederlandse kendoka breken het eigen Kendo alleen maar af. Het strooien van disclaimers levert niets op. Ga dan iets anders beoefenen waar je wel in durft te geloven. Wat je hebt schuif je beter vol naar voren, zowel op dojo- als op (inter)nationaal niveau. Het is ónze kennis. Bewijs en laat ons ervaren dat het niet werkt en dan staan we dáár natuurlijk hongerig voor open.....maar dan moet je ons wel eerst te pakken krijgen.

E. Waar is de afterparty?! In Japan doet men al enige tijd moeite

om Kendoka ervan te overtuigen dat Kendo veel meer is dan alleen shiai. Sterker nog, shiai is een tijdelijk, redelijk beperkt, onderdeel van het totale Kendo. Kendo als totaal kan op het scherpst van de snede een leven lang beoefend worden. Dat is iets anders dan eeuwig vier-en-twintig te zijn en navenant Kendo te willen beoefenen, aangepast aan de nieuwste mode en trends in shiai. Gebruik de nieuwkomers. Gebruik de voorgangers. Bedenk regelmatig hoe jouw Kendo er over vijf tot tien jaar uit moet zien. Het weerstaan van de druk van de blits of de hoogtij dagen van jou van toen is óók een onderdeel van Kendo. Het is niet veel anders dan het weerstaan van de druk om te snel en te vroeg van te ver een ai-men te doen in Kihon. Wat is jouw doel, wat is jouw status en staat, wat is jouw wens met Kendo? Doorgaan, door willen gaan en door kunnen gaan is een eerste

vereiste om te kunnen ontwikkelen. Naar de TT blijven komen ook na jouw team tijd of ook als je geen lid bent, kunt zijn of wilt zijn van het team is in de eerste plaats nuttig voor jou. Het heeft niets, of heel weinig, te maken met een verplichting of payback. Als dat de drive is hou je er op een gegeven moment toch mee op; het is een vorm van roofofbouw. Het kan natuurlijk ook zo zijn dat je de TT verafschuwd. Dan moet je er niet komen, voor jezelf en gaan naar waar je wel wilt zijn en dan wel door kunt gaan. Kendo is een aanbod voor het leven en niet slechts voor een fase, een leeftijdsgroep of een hype. Dus.....waar blijf jij shoppen?

Dus, voorwaarts van Shinai naar Zanpakutō en wie weet Bankai.

Mark Herbold



Nogmaals:... Kendo Zomer Seminar 2011

Afgelopen zomer heeft het summer seminar in Amsterdam plaatsgevonden. De gastdocenten waren Ijimasensei, Nabeyama-sensei, Aritasensei en Natsukosensei uit Japan. In eerste instantie zag ik er licht tegenop omdat ik in het verleden op dit seminar bijna KO ben gegaan door de hitte en vermoeidheid, maar de vreugde om met maar liefst vier japanse docenten te mogen trainen was veel groter. Uiteindelijk viel de zwaarte van de training mee en was ik blij dat ik had meegedaan.

Omdat er al andere tweetaligen waren, was het voor mij niet nodig om de Japanse trainingen te vertalen in het Engels of Nederlands. Maar aan het eind van elke training was een extra handje nodig bij het uitleggen van het advies van de docent voor elke deelnemer. Op zo'n moment besef ik toch elke keer weer dat het een privilege is om japans te kunnen spreken. In eerste instantie is het een verfrissende herhaling van veel basisaspecten en ten tweede leer je verschillende manieren om dingen uit te leggen. Wat mij opviel was dat het advies vaak algemeen was

van inhoud en dat deze ook altijd met een positieve, aanmoedigende wijze werd overgebracht. Verder was het verbazingwekkend dat alle docenten precies wisten welke persoon wat voor kendo deed, en hoe ze aan hen gericht advies gaven.

Het leukst was dat mijn broertje door deze vertaalsessies bevriend was geraakt met Natsuko sensei en dat ze constant aan het keten waren. Voor mijzelf was het geweldig om kendo-technieken, etiquettes en wedstrijden uit Japan te bespreken met Nabeyamasensei.

Twee en een halve dag trainen en tussendoor een sayonara party was vermoeiend, maar al met al was het een geslaagd seminar en volgend jaar zou ik zo weer meedoen.

Kiwa van Riel

Ervaring voorop

Op 19 november is het vierde Mudan toernooi gehouden in Zoetermeer. Wat begon met een goed idee om iaidoka wedstrijd-ervaring op te laten doen, is nu uitgegroeid tot een evenement die zijn diensten bewijst. Het toernooi is inmiddels erkend door de EKF en had dit jaar meer deelnemers dan voorgaande jaren. Ook was de organisatie erg blij met de deelnemers uit het buitenland.

De dag begon met het juryseminar voor iaidoka vanaf sandan. Aad heeft de tien deelnemers veel uitgelegd over het jureren. Het was een stukje herhaling van het seminar van vorig jaar, maar er zat zeker ook een verdieping in. Zo was er veel aandacht voor uitzonderingen. Wanneer roep je als jurylid yame en wanneer kogi? De theorie werd prima uitgelegd, maar door een aantal vrijwilligers die oefenwedstrijden hielden, kwam deze pas echt tot leven.

Na de lunch en een taiko (Japanse trommels) optreden werd de vijftientig deelnemers uitgelegd wat de juiste manier van groeten is bij wedstrijden. Daarna konden de wedstrijden beginnen op drie velden. Naast het sanbon shobu (wedstrijdsysteem met drie kata) heeft het toernooi ook een ippon shobu

systeem. Dit houdt in dat er slechts één kata gedaan wordt, zonder groeten in het veld. Hierdoor kan je als deelnemer veel wedstrijden doen in een korte tijd en word je gedwongen om telkens weer klaar te staan voor je volgende partij, want winst betekent door naar de volgende ronde en verlies betekent naar de herkansing om de derde plaats.

Aan het einde van het toernooi hebben alle deelnemers minimaal zes wedstrijden gespeeld en daarmee veel ervaring gewonnen. Niet alleen de deelnemers, maar ook de juryleden en de vrijwilligers hebben veel ervaringen op gedaan. Zo moesten de mensen aan de tafels leren omgaan met een nieuw poule systeem bij het ippon shobu. Zij hebben hun taak foutloos volbracht! Shobu ari! Aad, Rita en Mark zijn dan wel degene die het toernooi organiseren, maar zij worden door velen geholpen, zowel voor als achter de schermen. Aan iedereen die zijn steentje heeft bijgedragen: HARTELIJK DANK!

Tot slot het compliment dat velen de organisatie hebben gemaakt:

“De wedstrijden en de sfeer waren zo geweldig, dat had ik niet willen missen.”



UITSLAGEN MUDAN TOERNOOI 2011

IKKYU POULE

1e plaats	Ivan Vijverman
2e plaats	Michael David Johnson
3e plaats	Sandra Philips

MUKYU POULE 1

1e plaats	Jeffrey Arkesteijn
2e plaats	Natalie Korteland
3e plaats	Madelon Boerlage

MUKYU POULE 2

1e plaats	Ben Persoon
2e plaats	Mark Geng
3e plaats	Stefan Zwinkels

MUKYU POULE 3

1e plaats	Vladica Bocokic
2e plaats	Bhim Boyer
3e plaats	Maarten van Bommel

MUKYU POULE 4

1e plaats	Cor van den Brink
2e plaats	Kiril Vassilev
3e plaats	Eric v d Kruk

MAE (MUKYU)

1e plaats	Ben Persoon
2e plaats	Mark Geng
3e plaats	Maarten van Bommel
3e plaats	Stefan Zwinkels

TSUKA ATE (IKKYU)

1e plaats	Sandra Philips
2e plaats	Stanley Cheong
3e plaats	Michael David Johnson
3e plaats	Steven Noorlander

MOROTE TSUKI

1e plaats	Ivan Vijverman
2e plaats	Michael David Johnson
3e plaats	Stanley Cheong
3e plaats	Sandra Philips

KESA GIRI

1e plaats	Ben Persoon
2e plaats	Mark Geng
3e plaats	Madelon Boerlage
3e plaats	Jeffrey Arkesteijn

MUSO SHINDEN RYU

Iwanami

Yuku fune no
Kaji torinaosu
Ma mo naki wa
Iwao no nami no
Tsuyoku atareba

Op de voortdrijvende boot
Is de hand op het roer
Kansloos
Als bij de grote rots de golf
Met kracht treft.

い
わ
ほ
の
波
の
強
く
あ
た
れ
ば

行
く
舟
の
梶
と
り
な
ほ
す
間
も
な
き
は



Met deze zesde kata van de Chuden-reeks gaan we over van wind en wolken naar de snelheid en kracht van water. In de I Ching, het oud-Chinese orakelboek dat ook in Tokugawa-Japan veel invloed had, is water het symbool van gevaar: het wordt geassocieerd met het onpeilbare, de hinderlaag, en bloed.

DE KATA

Je zit in tate hiza, met je tegenstander links naast je. Net als in de andere Chuden-kata's is hij heel dichtbij. Je gaat in de aanval door snel met je linkervoet ver naar achteren te stappen: doordat je de saya naar achteren trekt komt je zwaard vrij. Meteen draai je op de linker knie naar de tegenstander toe en breng je je zwaard langs je rechterdijbeen. Je linkerhand ligt op de mune om de kling te controleren. Zonder dralen steek je de tegenstander in zijn zij, onder zijn rechterarm. Meteen trek je het zwaard weer uit, terwijl je de rechtervoet iets naar voren plaatst om je beter te kunnen afzetten. Je brengt het zwaard horizontaal voor je, de punt naar links, en terwijl je op de linker knie een kwartslag rechtsom draait, gooi je de tegenstander met een snijdende beweging op zijn buik. Je stapt uit met rechts, en schuift de linker knie van de tegenstander vandaan om een goede positie te krijgen voor de genadeslag: een diepe kiri-oroshi.

HET BEELD

'Iwa' betekent rots en 'nami' golf. Iwanami is een golf die wordt opgestuwd en breekt op de rotsen. Dit beeld wordt veel gebruikt in Japanse poëzie, om snelheid of plotselinge, overweldigende kracht weer te geven.

In dit gedicht wordt een boot overvallen door zo'n golf. De stuurman krijgt geen tijd meer om bij te sturen, weg van de rots: zo overweldigend zijn de snelheid en kracht van het water.

Dat geldt ook voor de tegenstander in de kata. Net als de boot wordt hij plotseling van opzij geraakt, en net als de stuurman

geen goede grip meer krijgt op het roer – de rots is te dichtbij – kan de tegenstander zijn zwaard niet meer trekken.

Het woord 'ma' in de middelste regel is cruciaal: evenals in iaido drukt dit woord in het gedicht zowel tijd als ruimte uit, twee dimensies van hetzelfde fenomeen. Beide worden de tegenstander onthouden, want juist doordat de aanval van zo dichtbij komt, krijgt hij geen tijd meer om zich te verdedigen. Daarom heb ik 'ma' hier vertaald als 'kans'.

Het beeld van de rots-golf laat zich tot in detail toepassen op deze kata. Ik zie hierin vier fasen. Allereerst het trekken van het zwaard, snel maar vloeiend, zoals een golf die oprijst als hij land nadert. Meteen daarna de impact van de steek, die de tegenstander overweldigt. Vervolgens de krachtige techniek waarmee hij op de grond wordt gesmeten, als een boot op de rotsen. En ten slotte snijdt het zwaard door hem heen, als water dat terugloopt na zijn verwoestende werk te hebben gedaan.

Aad van de Wijngaart
Iaido 7-dan renshi



Een vergeten les

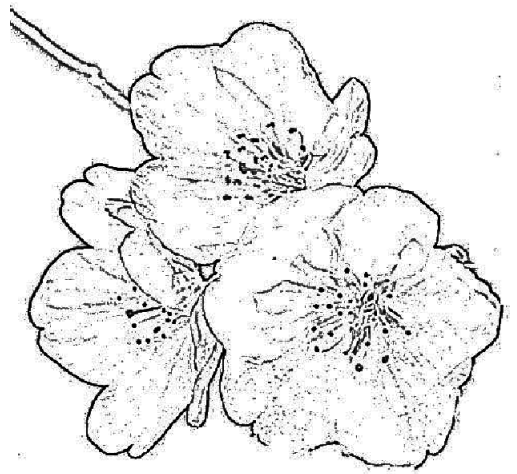
Soms vergeten we nog wel eens, hoe goed het leven met minder kan zijn. Maar als het einde lijkt te naderen, herinneren we ons eraan, door onze persoonlijke beperkingen. Een beperking hoeft echter niet het einde te zijn.

Tegenwoordig moet alles altijd beter, sneller en mooier zijn dan het vorige product. Maar is dit echt wat belangrijk is in het leven? Een kopje thee of een simpel babbeltje kan ons soms meer goed doen dan het nieuwste van het nieuwste. Pas als het einde nadert, zien we de eenvoud van het leven. Een bloem, een lach, een kus. Less is more.

Less toughs is more focus. Less power is more iai. Een 'soft grip' is van belang om minder kracht te gebruiken in iaido. Maar een 'soft grip' op het leven, kan het voor ons makkelijker maken, om de juiste keuzes te maken.

Een man zei eens tegen mij: "ik kan veel beter dan dit. Het ligt niet aan mij. Mijn materiaal is gewoon niet in orde. Maar gelukkig haal ik binnenkort weer nieuw spul in huis. Dan zal je meteen zien dat ik veel beter presteer."

Materiaal hoeft niet altijd groter, beter of mooier te zijn om functioneel te zijn, of om er beter door te worden. Verbetering



komt door te werken aan jezelf als persoon, niet aan het materiaal. Het gaat niet altijd om het winnen, maar om er te zijn, deel te nemen en ervan te leren.

We volgen de weg van het zwaard, maar ook de weg des levens. Ook tijdens deze weg is less more. Maar misschien zijn we dat op onze weg een beetje vergeten.

De weg van het zwaard komt nooit ten einde, de weg des levens wel. Maar het is nooit te laat, om de juiste kant in te slaan.

*Jolanda van der Veer
Holland Jikiden Kan*

Les van Matsuoka Sensei

Op de regenachtige dag van 27 augustus, hebben we met een kleine deligatie van jikideners les van Matsuoka en Miyuki Sensei te Kerkdriel mogen genieten. Na een pittige ochtend, vol met leerzame kihon, volgde een stevige middag gevuld met uitleg en kata's. De dag werd goed benut en met een volle hoofd zijn wij weer naar huis gekeerd. De mooie afsluiting van deze dag was

door Matsuoka Sensei: "probeer vandaag een beter mens te zijn, dan dat je gisteren was". Zeker een spreuk, die we met ons mee zullen dragen.

*Jolanda van der Veer
Holland Jikiden Kan*



Het 18e Europees Kampioenschap Iaido 2011 in Andorra

Dinsdag 4 oktober verzamelde het Nederlandse team voor het Europees Kampioenschap bij station Utrecht Centraal om per bus naar Andorra te vertrekken. De bus pikte onderweg in Gent het Belgische team op zodat de kosten van de reis gedeeld konden worden.

In Andorra vond donderdag en vrijdag een seminar plaats onder leiding van drie Japanse Sensei, Kawaguchi Sensei, Kusama Sensei en Kamikokuryo Sensei, alledrie 8e dan Hanshi. Zo'n seminar is natuurlijk heel erg leerzaam. Zaterdag startte het individuele kampioenschap met redelijke tot goede resultaten voor de Nederlandse deelnemers. Dat waren in de mudanklasse Baukje Weber en Sander Filon die beiden de poule uitkwamen als tweede en dus 's middags verder konden strijden. Shodan Alicja Gronert kwam helaas niet verder in de poule maar deelname voor de eerste keer is altijd leerzaam, Stan Engelen kwam als eerste uit zijn poule, voor het eerste jaar shodan dus een fraaie prestatie. Simon Kwee won de eerste wedstrijd in zijn poule bij de nidangroep maar verloor daarna helaas twee keer door net buiten de tijd te eindigen. Jacky Visser kwam ook uit in deze klasse, werd tweede in de poule en ging dus door. In de sandan-klasse kwamen zowel Piotr Kukla als Nicolas Leclercq als tweede uit de poules, ook zij konden 's middags verder.

Maria Essers en David Smits kwamen uit in de yondanklasse en die klasse is de laatste jaren heel sterk geworden. Dat was te zien, er werd nipt verloren maar van tegenstanders die later in de middag prijzen gingen behalen. De loting speelt dan ook een rol.

Ook 's middags werden er goede prestaties geleverd, na gewonnen wedstrijden kwamen Stan en Nicolas in de kwartfinale net iets te kort, Sander, Piotr en Jacky werden net voor de kwartfinale uitgeschakeld.

De conclusie van het individuele E.K. is dat er veel geleerd is, dat er in de breedte een gemotiveerde ploeg is gevormd ook al leidde het net niet tot medailles.

Zondag was de dag voor het Nederlandse team voor de landenwedstrijden. Het team bestond uit David Smits, Piotr Kukla, Bas Ben Zineb en Nicolas Leclercq. (ja, drie mensen van Yushinkan / Shinkage ryu).

In de poule ging het naar wens met winst tegen Rusland en Turkije. Vervolgens moest het team aantreden tegen Zweden (2-1) en daarna tegen Groot-Brittannië (met Andy Watson natuurlijk). Ook deze wedstrijd werd gewonnen met 2-1 (Piotr had een fraaie wedstrijd tegen Andy, de andere twee wonnen van hun tegenstanders).

Het team was eigenlijk in een flow terecht gekomen en ging vrijwel meteen door naar de halve finale tegen Frankrijk. Dat land hadden we vorig jaar verslagen en ze waren er op gebrand nu van ons te winnen. Helaas voor hen verloren ze opnieuw van een heel gemotiveerd en strijdlustig Nederlands team.

En dan komt de finale tegen Italië, alle aandacht van alle negentien deelnemende landen en scheidsrechters gaat uit naar de beide teams. David moest als eerste aan de bak en won met 3-0 in een fraaie wedstrijd, vervolgens Piotr tegen Zanoni (die

later opging voor rokudan); opnieuw een mooie wedstrijd die Zanoni won maar daar was op gerekend. Alles kwam nu aan op de laatste wedstrijd van Nicolas. De spanning steeg bij iedereen in de zaal, het bleef tot het einde spannend en helaas kreeg Nicolas maar 1 vlaggetje. Dat betekende een tweede plaats bij het E.K. maar Nederland liet dit jaar zien dat het nog steeds bij de beste Iaido-landen behoort. Iedereen liet weten dat het een fraaie finale was geweest en dat de beide landen nauwelijks voor elkaar onderdeden.

Tenslotte deden nog enkele deelnemers examen en Sander en Baukje slaagden voor Shodan: gefeliciteerd. Voor de 5e, 6e en 7e dan slaagde niemand.

Kawaguchi Sensei vertelde tijdens het seminar aan de hoogste dangraden dat hij om te beginnen al twintig jaar elke dag twintig a dertig minuten met een zwaard of bokken traint om de dag te beginnen. Hij is 71 jaar, dat moet ons wel wakker schudden als we denken te kunnen volstaan met één of twee keer per week een paar uur Iaido trainen en dan weer examen voor een hogere dangraad te kunnen doen.

Alle Nederlandse deelnemers hebben volgens mij een geslaagd Europees Kampioenschap meegemaakt en we gaan nu door met wedstrijdtrainingen teneinde volgend jaar (In Groot-Brittannië of in Frankrijk) weer goed voor de dag te komen.

Bij die trainingen zijn alle Iaidoka's welkom die graag bij de selectie willen behoren. Deelname aan de wedstrijden en seminars is wel een vereiste, zonder veel trainingsarbeid heeft deelname aan een Europees Kampioenschap geen zin. Zo is het mudantoernooi in november in Zoetermeer voor mudanshi een fijne gelegenheid zich te meten met anderen, daar kun je in beeld komen voor verdere wedstrijden, kijk maar naar Stan, Alicja, Baukje en Sander. Zij vielen al op bij dit toernooi en namen daarna ook deel aan de Ishidocup en het Nederlands Kampioenschap en dit jaar dus aan het Europees Kampioenschap.

Cees van der Zee
(Bondscoach)

Dinsdag 4 oktober was het dan zo ver, het vertrek naar het Europees kampioenschap iaido in Andorra. Door veel te trainen, een goede prestatie neer te zetten tijdens de Ishido-cup en het NK en daarna mee te trainen bij de teamtrainingen werd ik geselecteerd.

Het was een lange zit in de bus naar Andorra, maar met het Nederlandse team (en vanaf Gent ook het Belgische team) was het toch erg gezellig. Woensdag kwamen we aan in Andorra en konden we inchecken in het (5-sterren!) hotel.

Donderdag en vrijdag was er seminar, in mijn groep (mudan en shodan) werd lesgegeven door Kamikokuryo Sensei (8ste-dan Hanshi). In de groepen nidan tot yondan en godan tot nanadan werd lesgegeven door respectievelijk Kusama Sensei en Kawaguchi Sensei, beiden 8ste-dan Hanshi. De lessen waren zeer leerzaam en je kreeg vaak persoonlijke opmerkingen van de sensei. Aan het einde van de 2 dagen mochten we een embu geven van alle 12 de kata's voor de andere groepen.

Zaterdag begon het echte werk: de wedstrijden, voor mij in de mudan categorie. Je voelde duidelijk het verschil in sfeer met de voorgaande dagen, nu kwam het erop aan. Voor de lunch waren de poule wedstrijden, veel leden van het Nederlandse team (inclusief mijzelf) kwamen daar doorheen. Dit betekende dat je na de lunch op moest voor de knock-out wedstrijden. De eerste wedstrijd na de lunch won ik nog, helaas verloor ik daarna de 1/8ste finale met 2-1. Toch had ik mijn beste iaido laten zien en ben ik tevreden met het resultaat. Voor de rest van het Nederlandse team zat er helaas op zaterdag ook geen medaille in, maar dit zou zondag veranderen. Eerst was er op zaterdagavond

nog een gezellige sayonara party waarbij alle teams aanwezig waren, te lang kon er niet gefeest worden want zondag waren er nog teamwedstrijden en examens.

De teamwedstrijden waren voor het Nederlandse team het hoogtepunt van het toernooi, David, Piotr, Bas en Nicolas veroverde een welverdiende 2de plaats en schakelde onderweg oa. Zweden, Groot Brittannië en Frankrijk uit. Zelfs als toeschouwer was de spanning bijna onverdraaglijk, zeker in de finale waar uiteindelijk met 1 vlaggetje verschil verloren werd van Italië.

De team-spirit zat er goed in, niet alleen door alle teamtrainingen die voor het EK waren georganiseerd door de coach (Cees van der Zee), maar ook doordat er elke dag in Andorra gezamenlijk ontbeten, geluncht en gedineerd werd. Daarnaast was iedereen bij de teamwedstrijden aanwezig om aan te moedigen, wat de spirit alleen nog maar meer ten goede kwam.

's Middags waren nog de examens, ik mocht samen met Baukje op voor onze shodan en we zijn beiden geslaagd. In de shodan groep was niemand gezakt, maar bij de hogere dangraden was de jury strenger, zo slaagde er slechts 1 persoon voor zijn Yondan en niemand voor Godan, Rokudan of Nanadan.

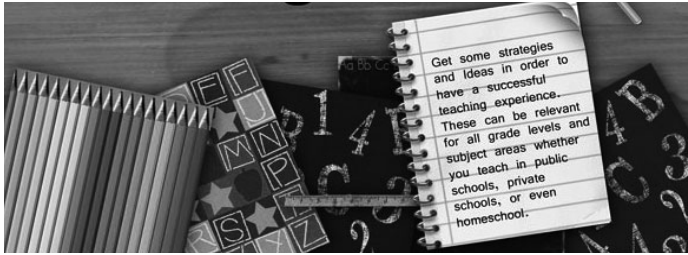
Zo verliet ik met een boel wijze lessen, mijn shodan en natuurlijk een fles goede (en belastingvrije) whisky Andorra.

Terugkijken mag natuurlijk, zelfs met trots, maar het is vooral vooruit kijken. Iaido is een levensweg. Zolang, en alleen als, je hard blijft trainen zal er vooruitgang zijn.

Sander Filon
Yushinkan



NKR-studiedag 'Effectiever Lesgeven'



Op 4 maart 2012 organiseert de NKR een studiedag "Effectiever Lesgeven" voor alle (aspirant-)leraren binnen de NKR.

De afgelopen jaren heeft de NKR regelmatig een zogenaamde Dojoleidersdag georganiseerd voor alle dojo-leiders en lesgeven-den van de NKR en de aangesloten dojo's.

Lag in het verleden de nadruk bij deze dagen vooral op het "eigen kunnen", tijdens deze Studiedag willen we vooral aandacht besteden aan de pedagogische en/of didaktische kanten van het lesgeven aan kendo, laido en Jodoleerlingen in een dojo, met onderwerpen als: "Hoe geef ik (efficiënt) les aan een groep", "het maken van een lesvoorbereiding", enz.

De dag zal bestaan uit twee gedeelten.

Het ochtend programma zal verzorgd worden door Jan Schijvenaars, docent Sociale Wetenschappen aan de Fontys Sporthogeschool, en zal ondermeer de volgende onderwerpen bevatten:

1. het creëren van een motivatieklimaat in de les
2. het stellen van doelen voor de les
3. het zelfregulerend vermogen bevorderen bij pupillen.

Jan Schijvenaars voltooide de CIOS-opleiding alwaar hij zich specialiseerde in Judo en Zelfverdediging.

Tijdens zijn eerdere functie aan de Politie-opleidingsschool kwam

hij via Hein in aanraking met het kendo. Jan trainde enkele jaren Kendo in Den Haag, alwaar hij via Willem Bekink met de grondbeginselen van het laido vertrouwd raakte. Tijdens zijn Kendotrainingen in Den Haag nam Jan deel aan de eerste Nederlandse Kendokampioenschappen te Meppel.

Na zijn afronding van zijn studie aan de Academie voor Lichamelijke Opvoeding gaf Jan leiding aan een sportschool en was gymleraar in het voortgezet onderwijs.

Zijn huidige baan als leraar aan de Fontys Sporthogeschool combineert hij met een studie Psychologie aan de Open Universiteit.

Het middagprogramma is (nog) niet volledig ingevuld, maar zal voortborduren op onderwerpen van didaktische aard.

Aan het eind van de dag ontvangen de deelnemers een certificaat, dat eventueel toegevoegd kan worden aan de portfolio voor de opleiding "Leraar kendo/laido/Jodo, niveau 3" van de NKR (voorheen LMA).

Deelname is open voor alle lesgevendenden of zij die belangstelling voor het lesgeven hebben en lid zijn van de NKR.

De dag zal beginnen rond 10.00 uur en rond 17.00 uur worden afgesloten.

Van de deelnemers zal een (kleine) vergoeding gevraagd worden. Verdere informatie, zoals de locatie van de studiedag en het volledige programma zal z.s.m. worden verspreid via de Dojo's.

Heb je belangstelling en/of wil je je opgeven voor deze studiedag wend je dan tot Jack Tacke, coordinator opleidingen NKR via:

tel: 0488 - 482121 of jacktacke@planet.nl

Nieuwjaars CT Kendo 2012

Op 15 januari 2012 organiseert Dojo Suirankan te Meppel weer de traditionele Nieuwjaars CT Training Kendo.

Deze Kendo dag is voor iedereen; van beginner tot de hoogste Dan graad houders.

Aanvang: 11.00 uur

Komt allen!!!

TC Kendo

NK Kyu&Teams 2011

Beste Kendoka's, Kyu graad en Dan graad houders uit alle Dojo's die lid zijn van de NKR.

Op 19 februari 2012 kunnen jullie weer strijden om het Nederlands Kampioenschap Kyu, of met je Dojo om het Nederlands Kampioenschap voor Teams.

Komt weer allen!

Aanvang, 10.30 uur

Inschrijven via de NKR site bij de Agenda.

Gerard Barbier, Loek Wertwijn.

TC Kendo

Furuya Cup 2011

On Saturday March 3rd 2012 Renshinjuku Kendo Club, Amstelveen Holland will organize the 20th edition of the Furuya Cup.

The intention is to organize the tournament along similar lines as the 2011 edition.

Looking forward to welcome you all next year at our 20th anniversary.

Bert Heeren
renshinjuku

Emailadres wijziging penningmeester

Ter informatie:

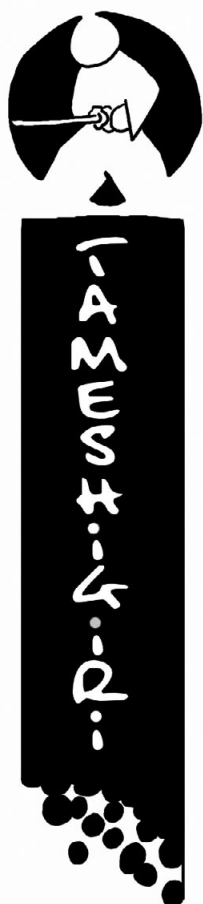
het e-mailadres van de penningmeester, Joke de Jong, is veranderd naar:

joke.dejong.t@gmail.com

Het is maar dat jullie het weten...

Nieuwe leden t/m december 2011

Naam	Dojo	Iaido	Jodo	Kendo
Brockbernd, André	Kaizen	Ja	Ja	Nee
Velden, Wout van der	Ren Bu Kan	Nee	Nee	Ja
Vassilev, Kiril	Karasukai	Ja	Nee	Nee
Garde, Guus van de	Kendo Kai Den Haag	Ja	Ja	Nee
Harkema, Bart	Shin Bu Kan	Nee	Nee	Ja
Weber Abramo, Caio	Sakurakai	Nee	Nee	Ja
Ho-Kang-You, Sebastiaan	Sakurakai	Nee	Nee	Ja
Kuppenveld, Ruud van	Renbukan	Ja	Nee	Ja
Hovinga, Timme	Kendo Kai Den Haag	Nee	Nee	Ja
Theelen, Philippe	Shinbukan	Nee	Nee	Ja
Tomokiyo, Koki	Renshinjuku	Nee	Nee	Ja
Tomokiyo, Takako	Renshinjuku	Nee	Nee	Ja
Zama, Kentaro	Renshinjuku	Nee	Nee	Ja
Kous, Wouter	Kendo Kai Higashi	Ja	Nee	Nee
Klop, Hugo	Renshinjuku	Nee	Nee	Ja
Lauw, Yin	Fumetsu	Nee	Nee	Ja
Kornet, Tim	Shun Pu Kan	Ja	Nee	Ja
Bouter, Jerry	Kiryoku	Ja	Ja	Nee
Tan, Howard	Ren Bu Kan	Ja	Nee	Nee
Bocokic, Vladica	Kendo Kai Den Haag	Ja	Nee	Nee
Savic, Marija	Kendo Kai Den Haag	Ja	Nee	Nee
Kolompar, Amancio	Kendo Kai Suzuki	Nee	Nee	Ja
Mast, Jay Jay	Fumetsu	Nee	Nee	Ja



DE DAG
DAT DE
TATAMI
AANVALLEN



N.K.R. Activiteiten 2011 - 2012

2011

14-18 dec

Nakakura Cup

Brussel

2012

15-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	Scheidsrechterseminar 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
3-mrt	Furuya cup kendo	Amstelveen	hele dag
4-mrt	Studiedag "Effektiever lesgeven"		10:00-16:00
11-mrt	Centrale training kendokata/iaido/jodo + 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
15-apr	Nationaal Studenten Kendo Toernooi	Utrecht	12:00-16:00
22-apr	NK jodo/iaido	Rotterdam	
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
31-jul-4-aug	Zomerseminar jodo/iaido (nu vijfdaags!)	Eindhoven	
3-5-aug	Zomerseminar kendo	Amsterdam	

N.b.: Het kan soms gebeuren dat data tussentijds veranderen.

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