

periodiek; 37e jaargang n°3
issn 1385-4321



Nederlandse
Kendo
Renmei

オランダ剣道連盟

残心

2018.3
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:
KOOS VAN HATTUM
Hoofdstraat 187
3114 GD Schiedam
tel. 010-4191631
e-mail k.vanhattum@nkr.nl

Secretaris / EKF-administrator:
JOKE DE JONG
Oeverlandenweg 32
7951 KL Staphorst
tel. 0522-253871 / 06-22803878
e-mail joke.dejong.t@gmail.com

Penningmeester:
Elise Heijboer
Molièreweg 669
3076 GE Rotterdam
tel. 06-18110144
e-mail: e.heijboer@nkr.nl

Technische-/wedstrijdzaken algemeen;
Vice Voorzitter:
AAD VAN DE WIJNGAART
Havikshorst 85
2317 AM Leiden
tel. 071-5225198
e-mail: aad@aadvandewijngaart.nl

Bestuurslid:
ANDRÉ SCHIEBROEK
Dubbestraat 5
5674 AE Nuenen
tel. 06-53738537
e-mail: a.a.g.schiebroek@inter.nl.net

Adreswijzigingen:
JOKE DE JONG
joke.dejong.t@gmail.com

Ledenadministratie:
Secretariaat: JOKE DE JONG (zie boven)
Het lidmaatschap van de N.K.R. loopt per kalenderjaar. De contributie voor 2018 is vastgesteld op € 65 voor senioren en € 32,50 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 1 x per jaar geïncasseerd te weten eind februari.
Contributiefacturen worden eind februari verstuurd en dienen uiterlijk voor 1 april betaald te worden.
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 Rotterdam.

IBAN: NL42INGB0003223156
BIC code: INGBNL2A

COMMISSIELEDEN:

Technische zaken iaido/jodo:
AAD VAN DE WIJNGAART
tel. 071-5225198
e-mail: aad@aadvandewijngaart.nl

ANDRÉ SCHIEBROEK
tel. 06-53738537
e-mail: a.a.g.schiebroek@inter.nl.net

Technische zaken kendo:
SOESANTO BOSARI
e-mail: soesanto.bosari@icloud.com

ARNE REIMERS
e-mail: reim@hotmail.com

MARTIN VAN DIJK
e-mail: mvandijk86@gmail.com

Webmaster:
JOHAN VAN DE BROEK
e-mail: web-master@nkr.nl

SOESANTO BOSARI
e-mail: soesanto.bosari@icloud.com

Zanshin:
JACK TACKE
tel. 0488 - 482121
e-mail: zanshin@nkr.nl

Deadlines kopij:
2018/4: 1 december 2018
2019/1: 1 maart 2019
2019/2: 1 juni 2019

Coach Nederlands Kendo Team:
Guido Minnaert
Tel.: 06-20519170
guido@nederkendo.com

Manager Nederlands Kendo Team:
WERNER KARNADI
TEL.: 06-25082208
nerius@gmail.com

Coach Nederlands Iaido team:
Cees van der Zee
076-5874035

Manager Nederlands Iaido team:
Piotr Kukla
pkukla@gmail.com

Manager Nederlands Jodo team:
Elise Heijboer
Tel.: 06-18110144
eliseheijboer@outlook.com

Contactpersoon Opleidingen L.M.A.:
(Leraar Martial Arts)
Anne-Marie ten Broeke
e-mail: lma@nkr.nl

Een van de leukste dingen in mijn "budo-leven" vind ik altijd het geven van demonstraties.

En dan met name demonstraties op manga of cosplay festivals. Zo waren we met onze vereniging afgelopen week te gast op Tomofair, een cosplay/manga markt in Nijmegen.

Deze cosplayers zijn vaak uitgedost in de meest prachtige en fantasievolle costuums en het gebruik van, meestal oversizede, zelfgemaakte, zwaarden of katana's is bijna standaard.

Het gebruik van die overmaatse wapens, maar vooral het dragen ervan wekt altijd een glimlach bij me op.

Een aantal jaren geleden besloot een van onze leden tijdens een jodo wedstrijd, om zijn bokken omgekeerd in zijn obi te steken; met de scherpe kant omlaag dus, in plaats van omhoog.

Sindsdien heet zo'n foutje bij onze vereniging "een Emieltje maken".

Tijdens deze Tomofair waren er veel "Emieltjes" te zien.....

Veel leesplezier!

Jack Tacke
redactie Zanshin

In dit nummer

van de voorzitter	3
van de Bestuursstaf	4
EKF Vergadering Korea	4
Rihabiri Kendo	6
Creatief Training geven	8
Foto Impressie Seminar Iaido-Jodo	11
Foto Impressie WK Kendo	12
Agenda Activiteiten	19



De zomer ligt al weer ver achter ons en we kunnen opnieuw terugkijken op twee geslaagde seminars. Bij beide seminars, iaido/ jodo enerzijds en kendo anderzijds, was de kwaliteit van het lerarencorps hoog en hebben we positieve reacties teruggekregen. Aanvankelijk leek het jodo/ iaido seminar wat achter te blijven in aanmeldingen, maar uiteindelijk waren er voldoende deelnemers om een min of meer budget neutraal eindresultaat te behalen. De uiteindelijke kostenplaatjes zijn nog niet

helemaal bekend, maar we zien dit met vertrouwen tegemoet. Ook als dit niet het geval is, is er geen man over boord en zijn de risico's beheersbaar. Het belangrijkste is, dat we Nederlandse en buitenlandse deelnemers een hoogstaand programma hebben kunnen aanbieden. Namens het bestuur bedank ik dan ook opnieuw alle vrijwilligers die hun steentje aan het succes hebben bijgedragen. Want zonder hun support zouden we deze evenementen niet kunnen houden.

Met enige spanning werd uitgekeken naar de gedwongen verplaatsing van het kendo seminar naar de Topsporthal in Rotterdam-Zuid, omdat Sporthallen Zuid in Amsterdam in de zomervakantie werd verbouwd. De verplaatsing heeft, voor zover wij weten, geen noemenswaardig nadelig effect opgeleverd voor het deelnemersaantal. Niet alle deelnemers konden terecht in de hoofdhal en moest met een gedeelte van de deelnemers worden uitgeweken naar een tweede zaal elders in het gebouw. Voordeel daarvan was dan wel weer, dat deze hal airconditioning had. Positieve geluiden waren er over de stad Rotterdam als verblijfplaats met voldoende betaalbare hotels en ruime reserveringsmogelijkheden. Het gratis parkeren direct naast de sporthal en de mogelijkheden voor sightseeing en horeca bezoek. Ook de medewerking en de interesse van het personeel van de Topsporthal was groot. Over het algemeen was men positief over de sayonara-party in het Koreaanse restaurant. In een speech na afloop van deze party heeft Nabeyama-sensei aangegeven de intentie te hebben dit seminar tot de grootste van Europa te willen laten uitgroeien. Mijn zegen heeft hij en aan ons zal het niet liggen.

Direct na de zomervakantie stond het WK Kendo in Korea op de rol. Een evenement om naar uit te kijken en niet in de laatste plaats was dit vanwege de locatie Incheon. Een miljoenenstad, vrijwel direct naast de hoofdstad Seoul en op betrekkelijk korte afstand van het vliegveld. Uiteraard waren de verwachtingen bij de Koreaanse spelers en fans hoog gespannen of men dit keer door het 'thuisvoordeel' hun Japanse rivalen de baas zouden kunnen blijven. Deze hoop bleek ijdel. De beste kansen waren er tijdens de finalepartij van de herenteams tussen Korea en Japan. Tot en met de laatste partij van de vijf was er nog van alles mogelijk. Maar uiteindelijk wisten de Japanners toch de winst in de wacht te slepen in een uitermate enerverende partij. Nieuw dit keer was, dat de scheidsrechters voor de halve finale en finale door loting werden gekozen uit de landen die niet in deze

finales stonden. Iets wat door de Koreaanse bond was bedacht, om te bewerkstelligen dat er een onpartijdig scheidsrechter trio zou staan. Ik denk echter, dat zij hiermee zichzelf in de vingers hebben gesneden, omdat door deze loting niet per se de beste scheidsrechters er stonden. Scheidsrechters die bestand zijn tegen de snelheid, het fysieke aspect, de spanning en druk die zo'n finale tussen Korea en Japan nu eenmaal met zich meebrengt.

Nederlands succes was er ook. Het damesteam deed het uitstekend en eindigde bij de laatste 8 en moest haar meerdere erkennen in finalist Korea. Sayo behaalde de 'dubbel'. Een fighting spirit prijs in zowel het individuele toernooi als het teamtoernooi. Een nog niet eerder vertoond resultaat. Het herenteam eindigde bij de laatste 16. Winston Dollee behaalde de fighting spirit prijs bij het teamtoernooi.

Op de donderdag voor de start van de kampioenschappen heb ik als vertegenwoordiger van Nederland de General Assembly van de Internationale Kendo Federatie (FIK) bijgewoond. Hieronder zal ik wat highlights uit deze vergadering noemen. Hierbij moet ik wel opmerken dat verreweg de meeste zaken al zijn voorgekookt tijdens de Board of Directors Meeting (BODM) die vorig jaar in Incheon is gehouden. Naast wat kritische opmerkingen komt het niet tot echte discussies. Als er opmerkingen komen die hout snijden zullen die hooguit meegenomen worden naar de volgende BODM, waar de kookpot weer op het vuur wordt gezet. Nieuw toegetreden landen zijn: Malta, Tunesië en Macedonië. Andorra is uit de FIK gezet, omdat dit land vorig jaar ook al uit de EKF is gezet. Voorwaarde voor lidmaatschap van de FIK is dat een Europees land lid is van de EKF.

Het scheidsrechters boekje met Rules & Regulations Kendo is hier en daar wat aangepast, zij het dat dit alleen wat aanpassingen zijn in de Engelse tekst. De Japanse tekst is ongewijzigd.

Donatella Castelli is, nu zij penningmeester is geworden van de EKF, de nieuwe Auditor vanuit de EKF. Zsolt Vadadi, die het stokje van penningmeester van de EKF had overgedragen aan Donatella, is teruggetreden.

Er waren twee landen kandidaat om de volgende WK te organiseren. Frankrijk en Canada. Beide landen hielden een presentatie. De stemming ging geheel discreet d.m.v. een stembriefje. Frankrijk werd met flinke meerderheid van stemmen gekozen. Waarschijnlijk hebben de gepresenteerde kostenplaatjes de doorslag gegeven. Frankrijk was beduidend goedkoper. De wedstrijden worden gehouden in het nieuw gerealiseerde Grand Dome de Villebon. Deze hal is gerealiseerd door de Franse judobond waar de Franse kendo federatie deel van uitmaakt. De kosten voor huur van deze hal zijn daarom laag. Daarnaast ligt de sporthal buiten het centrum wat op zichzelf al weer kosten verlagend werkt. De parket sportvloer is 44 x 44 meter en er kunnen 6 velden worden uitgezet.

Terugkerend agendapunt is Sport Accord. De organisatie waar de niet olympische sporten in zijn verenigd. De naam wordt weer gewijzigd in GAISF, zij het dat de 'G' niet meer staat voor General, maar voor Global. Dus het is nu de Global Association of International Sport Federation. Buiten deze naamswijziging valt er weinig te melden. De geplande Combat Games zijn gecancelled en zijn mogelijk verplaatst naar herfst 2019. Waar die zullen worden gehouden is niet bekend.

Ondanks dat er weinig of geen kendo sporters betraft zijn op doping is dit wel een zaak die binnen de FIK zeer serieus wordt genomen. Dr. Miyasaka, de commissaris die hiermee belast is, gaf

een uitleg over de huidige situatie en de steeds strengere eisen die worden gesteld. Voor geïnteresseerden zie 'Anti-Doping Manual for Kenshi' op de website van FIK of EKF. Bij de komende EK in Belgrado worden dopingtests verwacht. De contributie aan de FIK zal stapsgewijs met zo'n 5 à 6 % de komende drie jaar worden verhoogd. De FIK komt jaarlijks veel geld tekort wat gedekt wordt door de All Japan Kendo Federation. 65% van de uitgaven van de FIK worden gedragen de AJKF.

Op 29 en 30 september wordt het EK Jodo gehouden in Budapest. Ik wens al spelers en begeleiders heel veel succes. Op 27 en 28 oktober staat het EK Iaido op de rol. Dit keer is Polen de gastheer en reizen de spelers af naar Zawiecie. Ook hen wens ik alle succes.

Koos van Hattum

Van de Bestuurstafel

Op moment van schrijven zullen de Kendoteamleden t.w. heren: Jouke van der Woude, Joeri van der Burgh, Dai Linh Nguyen, Winston Dollee, Rick Nieuwenhuijzen en Pepijn Boomgaard en de dames Fleur Smout, Sayo van der Woude, Mariëlla van der Schans, Pakwan Ratchatasavee en Olga Morozova samen met hun coach Guido Minnaert en manager Werner Karnadi in de start blokken staan om af te reizen naar Zuid Korea voor de wereldkampioenschappen. We wensen ze allemaal heel veel succes. Koos van Hattum zal de vergadering van de FIK bijwonen en samen met ondergetekende de EKF vergadering. In de vorige Zanshin sprak onze voorzitter zijn zorg uit over het aantal inschrijvingen, dat er eind juni was voor de het seminar Iaido/Jodo in Eindhoven en het seminar Kendo in Rotterdam. Gelukkig viel het uiteindelijke aantal mensen, dat meedeed aan beide seminars mee. Wij bedanken dan ook de organisatoren van beide evenementen.

Een geweldige tijdswinst wordt geboekt, door de werkzaamheden van Soesanto Bosari, waardoor het inchecken in de ochtend vlot en zonder lange rijen verliep. Ook de aanschaf van een mobiel pinapparaatje door Elise wierp zijn vruchten af. Een fotooverslag vinden jullie in deze Zanshin.

Omdat onze voorzitter nog met vakantie was deed ere-voorzitter Hein Odinet op zijn bekende charmante manier de openingsspeech in Rotterdam. Mooi was ook de toespraak van Nabeyama Sensei buiten na afloop van de sayonara-party in hartje Rotterdam. Zijn voornemen om dit seminar tot het grootste te maken van Europa werd met applaus ontvangen. De prettige samenwerking met de mensen van de Topsporthal werd ook zeer gewaardeerd, zo zelfs, dat er driftig gebrainstormd werd over het houden van een EK Jodo, daarna een EK Iaido en daarna het EK Kendo in 2025.

Deze Zanshin zal eind september na het WK Kendo verschijnen. Op dat moment zal dan het EK Jodo gaan starten in Boedapest. Hiervoor zijn de volgende leden door de coach René van Amersfoort geselecteerd.
Mudan: Lorena Zuniga en Roel Croes
Shodan: Sander Peereboom en Kees Bartels
Nidan: Maarten Peereboom en Jeroen Kanters

Sandan: Piotr Kukla
Yondan: Steven Burgman en Elise Heijboer
Godan: Willem Neuteboom en
voor het team komen uit:
Elise, Steven, Maarten en Jeroen.

Uiteraard heel veel succes gewenst allemaal en ook natuurlijk de nederlandse scheidsrechters René van Amersfoort, Edwin de Wit, Aad van de Wijngaart en Jef Heuvelmans.

Al snel hierna vinden de Europese Kampioenschappen Iaido in Polen plaats en coach Cees van der Zee heeft de volgende teamleden geselecteerd:
Mudan: Noël Fonhof en Ben Diemel
Shodan: Bayu van Houten en Stefan van Gool
Nidan: Bob Jagernath en Tim MacNeil
Sandan: Damion van der Zee en Jeroen Kanters
Yondan: Stan Engelen en Sander Filon
Godan: David Smits en Piotr Kukla.
Het landenteam bestaat uit: Piotr, Stan, Noël en Stefan.
Ook hen wensen wij veel succes evenals de geselecteerde scheidsrechters: René van Amersfoort, André Schiebroek en Aad van de Wijngaart.

Tijdens de Europese Kampioenschappen zijn er ook een aantal leden, die aan examens meedoen.
Ook hen wensen we veel succes.

De agenda voor het seizoen 2018 – 2019 is gemaakt en de zalen zijn bevestigd.
Zie hiervoor de achterkant van deze Zanshin. Mochten er wijzigingen komen in de loop van het jaar, dan zullen we zo snel mogelijk via de website en Facebookpagina hier bekendheid aan geven.

Zet nu alvast de activiteiten Iaido – Jodo en Kendo in je agenda, dan kun je daarom heen alle andere activiteiten plannen.

Joke de Jong
secretaris

EKF vergadering, Korea

In Zuid Korea Incheon hadden we ook de jaarlijkse vergadering van de Europese Kendo Federatie. Deze vergadering werd door de voorzitter en ondergetekende bezocht. Hieronder volgen een aantal zaken, die besproken werden. De volledige notulen zullen gepubliceerd worden op de officiële EKF website: <http://www.ekf-eu.com> onder documents.

In zijn openingswoord memoreerde de voorzitter Dieter Hauck het overlijden van de Jean Pierre Raick, technical director en Rob

van Acht, die aan de basis heeft gestaan van de website van de EKF.
Hierna volgde een moment van stilte.

Hij onderstreepte het belang van het goed onderhouden van de website door de EKF administrators. Bij examens is het bijvoorbeeld belangrijk om de kandidaten voor de datum van het betreffende examen in te laten voeren door de EKF administrator van het land waar iemand lid is.

Wel is er een verandering doorgevoerd. Op het publieke gedeelte zullen de namen van de juryleden niet meer zichtbaar zijn. De administrateur wordt gevraagd om de leden, die in de jury zitting mogen nemen, in te voeren.

Verder zijn de resultaten van de Europese Kampioenschappen al zichtbaar op de site, maar de resultaten van de Europese kampioenschappen iaido / jodo zijn nog niet volledig en de landen werd gevraagd naar de resultaten van de 1e 10 jaar, waarin de kampioenschappen werden gehouden.

In de totale overzichten van aantallen leden en kyugraad houders en overige dangraadhouders is een verschil. De contributie wordt geheven over het totale aantal leden van de lidorganisaties. Als leden geen lid meer zijn, dan kunnen ze op inactiv gezet worden.

Het bijhouden van de belangrijke mailadressen, bijvoorbeeld anti-dopingofficer, op de ekf site werd ook benadrukt. De spelers moeten goed op de hoogte gebracht worden van de anti-doping testen, die volgend jaar in Servië gehouden kunnen worden.

Donatella Castelli is nu de penningmeester en zij laat weten, dat met ingang van het volgende jaar, zij de administratie en het verslag zal doen. Dit werd nu gedaan door Zsolt Vardadi de huidige vice-president. De financiële verslagen worden goedgekeurd. De rekening werd dit jaar het snelst betaald door België samen met Ireland, die een klein presentje ontvingen.

Het referee seminar afgelopen jaar met de komst van Japanse studenten was zeer geslaagd en indien mogelijk wordt dit herhaald. Verder kan voor het komende referee seminar online het Adeps gereserveerd worden, daarom zal de informatie hierover al vroeg gestuurd worden.

De EKF is ook bezig om het seminar te veranderen. Vanwege het feit, dat er ook deelnemers aan het seminar zijn, die er uitsluitend zijn om examen te doen wordt er gedacht om voor deze groep kandidaten een apart seminar te maken. Hierdoor zal het seminar uitsluitend zijn voor scheidsrechters die zich in het scheidsrechteren willen bekwamen. Overwogen wordt om deze groep scheidsrechterkleding te laten dragen.

Voor het organiseren van 6e en 7e dan EKF examens iaido/ jodo/kendo hebben zich voor 2019 al landen aangemeld. Ook wij hebben hierover nagedacht en zullen ons voor een volgende gelegenheid bij het EKF bestuur aanmelden. De EKF attendeert erop, dat we bij het kijken naar data en zalen rekening moeten houden met de FIK agenda anders wordt het moeilijk om een Japanse delegatie toegewezen te krijgen. Aangemeld voor 2019 Kendo Engeland en voor Iaido heeft Italië zich gemeld.

De organisatie van EK werpt ook vragen op: Moet er een dag extra bijkomen. Moeten we een limit stellen aan het aantal deelnemers. Of moeten we met 1 shiai extra verder.

Verder is er een regel in de maak, waardoor een speler, die dusdanig ruw spel vertoont zodat een ander niet verder kan spelen, gediskwalificeerd kan worden. Uiteraard is het aan de shinpan om dit vroegtijdig te signaleren en hansuku te geven, waardoor het niet zo ver zal komen. Ook werd dringend verzocht om na afloop van de kampioenschappen geen vernielingen aan te richten in het hotel.

Verder zal tijdens de FIK vergadering gesproken worden over de nog niet officiële verandering in de examen regels voor iaido. Men denkt eraan om voor de 6e en 7e dan examens 6 ZNKR kata's te laten uitvoeren in 7 minuten en geen koryu examens. We zullen hierover na moeten denken of wij dit als EKF zullen overnemen.

In Polen zal er verder over gesproken worden. Gevraagd wordt om ook op nationaal niveau hierover na te denken.

Vanwege het overlijden van de technical director Jean Pierre Raick stelt de EKF voor om Jean Pierre Labru deze functie over te laten nemen. Labru is 7e dan Kendo en 2 dan Iaido. Onze voorzitter Koos stelt voor om voor de Iaido/Jodo sectie een nieuw persoon te zoeken. Dit voorstel wordt verder niet besproken, want de EKF ziet deze functie meer als een management functie en vindt het niet nodig een extra persoon in het bestuur zitting te laten nemen. Labru wordt hierna met algemene stemmen gekozen.

De voorzitter laat weten, dat verschillende landen aansluiting zoeken bij de EKF. Bijvoorbeeld in Armenia zijn er 2 groepen, deze moeten eerst zelf samen gaan werken.

De EKF vraagt zich af of er geen aparte Africa zone ingesteld moet worden. Het gaat om Marokko, Nigeria, Ghana, Cameroon en Malawi.

De volgende Kendo EK is in Belgrado, Servië en wordt gehouden van 24 – 26 mei 2019. De Europese verkiezingen zijn echter ook van 23 – 26 mei. Besloten is om de EK niet te verplaatsen naar een andere datum vanwege de Europese verkiezingen (onze datum stond eerder vast). Wij worden op de hoogte gehouden hoe wij per volmacht kunnen stemmen.

De vertegenwoordiger van Servië geeft een presentatie over het verblijf en de sporthal.

De vertegenwoordiger van Noorwegen geeft uitleg waar de Kendo Kampioenschappen 2020 in Kristiansand gehouden zullen worden. Er wordt misschien een beroep gedaan op de hulp van vrijwilligers, omdat Noorwegen een klein kendo land is. Het verzoek hiervoor zal zo spoedig mogelijk gedaan worden. De volgende Kendo EK worden gehouden 2022 in Italië en 2023 in Portugal en onze voorzitter bevestigt de organisatie in 2025 van het kendo EK en voor 2026 stelt Montenegro zich beschikbaar.

Voor 2019 is er nog geen kandidaat voor het organiseren van een Iaido EK. Samen met België doen wij de toezegging om het te bekijken. Voor zover het nu lijkt is er in Brugge / Brussel geen hal vrij in oktober / november 2019. Het bestuur gaat er mee aan de slag. Wij zullen kijken of wij op zo'n korte termijn de organisatie op ons willen/kunnen nemen. Ook 2020 heeft nog geen kandidaat voor de organisatie.

In 2019 zal het EK Jodo gehouden worden in Zawiercie in Polen, waar nu het EK Iaido gehouden wordt. Chris Mansfield biedt zich aan voor de organisatie van het EK 2020 in Stevenage, hier is eerder een seminar/ek georganiseerd.

Hij vraagt eveneens of het mogelijk is om voor het Jodo en Iaido net als voor Kendo een apart scheidsrechterseminar te organiseren. Pekka stuurt de vraag door naar Jean Pierre Labru.

Joke de Jong
notulist

Rihabiri Kendo (リハビリ剣道): Keiko na lange afwezigheid

Na anderhalf jaar bijna niks gedaan te hebben, ben ik een paar weken geleden weer begonnen met kendo. Maar voor dat ik dat kon doen, heb ik wel het e.e.a. aan voorbereiding gedaan, vooral op advies van Edo sensei, Iijima sensei en mijn fysiotherapeut. Ik hoop dat jullie een beetje kunnen leren van mijn ervaringen.

LES 1: LAAT HET NIET ZO VER KOMEN

Na meer dan 40 jaar kendo/iaido/jodo, moet ik bekennen dat mijn lichaam meer versleten is dan me lief is. Hier volgt een kort overzicht.

1. Knieën.

a. Na mijn 7e dan iaido examen was ik weliswaar heel goed in vorm (ik was pas 38), maar ik voelde dat mijn knieën al aan het verzwakken waren. Ik heb dus maar kort van mijn iaido 7 dan kunnen genieten, want seiza en tate hiza gingen op een gegeven niet meer.

2. Rechter ellenboog.

a. Veel mensen denken dat een versleten rechter ellenboog door iaido komt, maar kendo is een zwaardere belasting dan iaido. Na het behalen van mijn 7e dan kendo, begon de pijn aan mijn rechter ellenboog geleidelijk aan erger te worden. Tijdens de operatie moest de chirurg de hele ellenboog uit elkaar halen en er een stuk plastiek op zetten, zo versleten was het gewricht. Hij vergeleek het met de ellenboog van een smid, die door het vele jaren hameren er precies zo uitzag als mijn ellenboog! Deze ziekte wordt in Japan ook veel beschreven in kendo boeken, het wordt zelfs een typisch kendo 7 dan ziekte genoemd.

3. Schouders.

a. Ik weet niet meer hoeveel injecties ik in beide schouders heb gehad, maar in de laatste tien jaar zijn dat er heel veel geweest. Steeds terugkerende ontstekingen bleven hardnekkig. Omdat bij kendo/iaido/jodo zeer intensief de schouders worden gebruikt, is ook dit een bekend verschijnsel bij intensieve training.

4. Nekhernia.

a. Dit is in mijn geval niet direct op kendo/iaido/jodo terug te voeren, maar een whiplash na een aanrijding was de hoofdoorzaak. In combinatie met de normale 50+ slijtage werd mijn nek steeds slechter, en zelfs zo erg dat de chirurg een operatie voorstelde. Gelukkig vond ik een unieke chiropractor, die mijn nek zo kon oprekken dat het in ieder geval niet geopereerd hoefde te worden, maar het zal altijd een zwakke plek blijven.

Had dit voorkomen kunnen worden? Sommige dingen denk ik wel. Hoewel ik beslist geen sterke gewrichten heb, en bij mij de slijtage sneller gaat dan bij anderen, weet ik nu wat ik had moeten doen om een aantal klachten te verminderen of misschien zelfs helemaal te vermijden.

Pas je training aan je leeftijd aan.

Grofweg kan je zeggen dat de eerste lichamelijke aftakeling tussen je 30ste en 35ste levensjaar begint, en na je 50ste gaat dit proces versneld verder. Als je, zoals ik dus, te weinig rekening houdt met je lichaam in de training, zal de slijtage sneller gaan. Hoewel ik op jonge leeftijd met budo ben begonnen, en in mijn jonge jaren als een olympische atleet getraind heb, kan je slijtage niet vermijden, en moet je het ook niet ontkennen.

Wat had ik na mijn 35ste dus moeten doen?

1. In de training meer de nadruk leggen op ontspanning en snelheid, dan op spanning en kracht. Toenamen in ervaring had ertoe moeten leiden dat ik efficiënter met mijn lichaam om had gegaan, helaas was ik niet zo slim.....
2. Afname in spier massa compenseren door meer specifieke spier training, i.p.v. door meer kendo/iaido/training. In andere

woorden: minder naar de dojo, meer naar de sportschool!

Volgens Edo sensei geldt dit vooral voor 50-plussers, omdat na je 30ste de afname van spierkracht veel sneller gaat.

3. Beter naar mijn lichaam luisteren. In budo wil je nooit opgeven, dus ga je door als je pijn hebt. Lekker machogedrag! Als ik beter mijn blessures had laten genezen, had ik er nu beter voor gestaan.

LET OP JE GEWICHT

Hoewel ik in mijn familie van vaders kant tot de slanke personen hoor, was het voor mij moeilijk op gewicht te blijven. Vooral in de laatste jaren van mijn carrière kon ik weinig trainen en was ik veel onderweg voor mijn werk. Een zwaar lichaam is niet te combineren met kendo/iaido/jodo. Hoe minder kilo's je hoeft mee te slepen, hoe minder blessures.

COMBINATIE WERK – TRAINING

Ik heb als een van de weinige niet Japanners de 7e dan behaald in drie disciplines, maar tegelijkertijd heb ik ook carrière gemaakt in een grote Japanse onderneming. Terugkijkend, denk ik dat ik de laatste jaren wat meer tijd had moeten besteden aan budo, en wat minder aan mijn werk. Maar ja, ambitie om iets te bereiken op mijn werk was even sterk als de ambitie om driemaal 7e dan te worden, en als je er eenmaal middenin zit, is het moeilijk om je er los van te maken.

Het beste is om net zo veel carrière te maken dat je een goede baan krijgt, met voldoende inkomen om je budo te financieren. Als het maken van carrière de overhand krijgt waardoor je minder of helemaal niet meer kan trainen, moet je accepteren dat je vooruitgang in budo minder snel gaat of zelfs helemaal stopt.

LES 2: ALS HET TOCH ZOVER GEKOMEN IS

In mijn geval heb ik helaas niet het beste pad gekozen, en heb ik de laatste drie jaar maar weinig kunnen trainen. Nekhernia en schouders blessures hielden me thuis.

Nu is de grote vraag: is het mogelijk om na lange blessures terug te komen? Of kan je beter gaan dammen (dat raadde ik mijn studenten vroeger aan als ze stonden te knoeien in de dojo)? Dankzij de goede begeleiding van Edo sensei, Iijima sensei en mijn fysiotherapeut, kan ik deze vraag positief beantwoorden. Ik heb het volgende gedaan.

LAAT DE BLESSURE GOED BEHANDELEN.

Door de schouderblessure heb ik meer dan een jaar niet kunnen trainen, maar sommige blessures zijn nu eenmaal zeer hardnekkig, en kosten heel veel tijd om te genezen. Pas na een jaar was ik redelijk vrij van pijn, en kon ik weer aan herstel gaan werken. Gelukkig hebben Edo sensei en Iijima sensei mij steeds voor gehouden dat ik, met mijn 40+ jaar ervaring, zonder probleem een of twee jaar kan stoppen met budo.

Het vinden van een juiste arts is ook belangrijk. Vaak hebben huisartsen geen verstand van blessures bij sporters. Voor mijn schouderblessure ben ik onder behandeling geweest van een orthopedisch huisarts. De injecties die hij toediende waren extreem pijnlijk, maar zonder deze behandeling was ik er niet van af gekomen.

GA NIET METEEN NAAR DE DOJO.

Als je pijn vrij bent na een lange blessure, ga dan niet meteen naar de dojo om met keiko te beginnen. Je lichaam is niet meer gewend om te trainen, als je toch te vroeg gaat trainen komt er beslist een andere blessure voor in de plaats.

Ga in plaats van naar de dojo naar een fysiotherapeut die goed bekend is met sportblessures en training. De eerste behandelingen zullen gericht zijn op los maken en het gewricht weer soepel maken. Pas daarna kan je gaan werken om de geblesseerde gewrichten weer sterk en stabiel te maken. Onder begeleiding kan je met fitness apparaten de spieren weer sterk maken. Na mijn ellenboog operatie heb ik veel getraind op de roeimachine, omdat je daar veel spiergroepen mee traint, is dat een zeer effectieve training. Voor kendo/iaido/jodo beval Edo sensei me aan om te gaan fietsen. Dit is niet alleen goed voor de conditie, maar de beenspieren die je bij fietsen traint zijn ook voor kendo/iaido/jodo heel erg nodig. Vorig jaar ben ik daar mee begonnen, en ik kan inmiddels bevestigen dat het voor mij heel erg nuttig was.

LANGZAAMAAN BEGINNEN

Pas als je spieren weer sterk genoeg zijn, en je geblesseerde gewrichten weer stabiel zijn, kan je naar de dojo gaan. Vooral voor de 50-plussers onder ons: als je voor het eerst naar de dojo gaat om te trainen, doe dan alleen langzame bewegingen, voor de eerste twee weken. Je lichaam is niet meer gewend aan de explosieve kendo/iaido/jodo bewegingen, en je moet de tijd nemen om je lichaam weer te laten wennen. Doe alsof je een beginner bent: doe alleen kihon training en nog geen volle jigeiko of kata training. Train in het begin ook niet langer dan 15 – 20 minuten. Pas na een maand kan je de trainingstijd geleidelijk verlengen.

GROTE SOEPELE BEWEGINGEN

Doe de eerste maand in dojo de bewegingen groot en soepel. Luister goed naar je lichaam: bij scherpe pijn moet je onmiddellijk stoppen! Als je dat niet doet kom je nooit meer van de blessure af.

VOORZICHTIG OPBOUWEN

1ste Maand: Langzaam beginnen met alleen kihon. 20 minuten is genoeg. Werk groot en soepel.
2e Maand: Probeer iets snellere bewegingen maar blijf ontspannen en soepel bewegen. 30 minuten is genoeg.
3e Maand: probeer te testen hoe ver je kan gaan, maar blijf goed naar je lichaam te luisteren. Felle pijn: meteen stoppen!

KIES TECHNIEKEN DIE BIJ JE BLESSURE PASSEN

In mijn geval moet ik mijn schouder en nek blijven ontzien. Hoe doe ik dat?
Om mijn nek te ontzien doe ik het volgende.
Voor kendo doe ik niet meer de snelle men aanval, waarbij het bovenlichaam naar voren leunt bij het springen. Dit geeft zeer veel belasting voor de nekwervels, en de laatste keer dat ik het deed in ji-geiko, voelde ik een pijscheut van de nek tot midden in de rug. Dit kwam omdat de zenuw tijdelijk klem kwam te zitten, wat weer veroorzaakt werd door de vervorming van de nekwervels. Nu houd ik mijn lichaam recht op. Dit betekent dat ik nooit meer kan winnen met ai-men van een snelle, jonge kendoka, maar daarvoor in de plaats heb ik mijn oji waza verbeterd, zo dat zelfs jongere kendoka niet zo makkelijk mijn men kunnen raken. Het voordeel is dat deze manier van men slaan voor 8e dan examen beter wordt gewaardeerd, dus kan ik er toch nog een positieve draai aan geven.
Voor jodo doe ik min of meer hetzelfde. Vooral bij bewegingen naar voren houd ik mijn bovenlichaam zo recht en stabiel mogelijk, zodat mijn nekwervels niet worden belast.

Om mijn schouders te ontzien doe ik het volgende.

Voor kendo doe ik in de ji-geiko wat minder men aanvallen dan ik eigenlijk zou willen doen. Bij kote en do slagen gebruik ik meer mijn polsen en ellebogen, zodat mijn schouders minder worden belast. Met deze tactiek kan ik nu tot 30 minuten ji-geiko doen, zonder dat ik de volgende dag niet meer kan bewegen van de schouderpijn.

Voor jodo doe ik minder de jo kant en meer de tachi kant. Veel jo bewegingen zijn zeer intensief voor de schoudergewrichten, maar de tachi beweging gaan nog net.

HOUD EEN CONCREET DOEL VOOR OGEN

Een van de eerste lessen die ik kreeg van Edo sensei: houd een concreet doel voor ogen in je budo training. Dit kan variëren, bijvoorbeeld:

1. Trainen voor een toernooi
2. Trainen voor een dan examen
3. Trainen om een bepaalde techniek te beheersen
4. Trainen om je gezondheid te verbeteren
5. Etc etc

Op dit moment ben ik natuurlijk bezig met mijn gezondheid te verbeteren, maar als ik weer een beetje beter in vorm ben, hoop ik dat ik mijn doel kan verleggen, en nog een keer kendo 8ste dan kan proberen!

Louis Vitalis

CREATIEF TRAINING GEVEN



We zijn nu in het vierde jaar bezig met het begeleiden van het concept Nederlandse Jodo Team. Tijdens de EJC in Turijn werden Louis Vitalis sensei en ik door de Technische Commissie NKR gevraagd de technische begeleiding op ons te nemen van het Nederlandse Jodo Team. In de praktijk komt het er vanaf dat moment op neer, dat ik de training geef. Naast training geven zijn er nog vele aspecten hiermee innig verbonden. Vanaf het begin heb ik grote steun van Elise Heijboer als Teammanager. Op de achtergrond altijd aanwezig onze Floormanager Johan vd Broek. Wat heeft vier jaar ons gebracht? Het Team is gereorganiseerd. We hebben 50% nieuwe Teamleden gekregen in 4 jaar. Onze eerste missie is hiermee behaald. In jaar 3 behaalden wij onze tweede missie: we werden een herkenbare groep. Het Nederlandse Team is in het buitenland tijdens de verschillende EJC's weer benaderbaar en herkenbaar als een groep. Het aller belangrijkste is dat we als Team niet alleen naar buiten zijn gericht, maar dat intern zich een heel proces van teambuilding heeft afgespeeld. Van de "eitjes van Tom" tot aan de "interne weekendtraining" (en dit jaar een gezellige BBQ) voorafgaand aan elke EJC.

Een heel menselijk proces waaraan iedereen op de trainingsvloer zijn medewerking geeft.

Technisch kunnen we nu nog veel verder groeien. Eenwording in techniek door het bijschaven van de basistechnieken, en het verder ontwikkelen van de Jodo kata. Opdat we daadwerkelijk een rol kunnen gaan spelen op Europees niveau! Wij (Elise, Johan en ik) hebben er alle vertrouwen in. Persoonlijk genereert het lesgeven aan jullie: de leden van het Nederlandse Jodo Team; bij mij zoveel plezier en energie dat ik er zoals altijd ook zelf zoveel van leer. Leren eindigt nooit! Gelukkig niet! Hieronder een aantal methodische en didactische "weetjes". Zaken die mij bezighouden om creatief les te kunnen blijven geven.

Het belang van een goede warming-up is van onschatbare waarde. Leer je eigen vertrouwde warming-up proces aan. Experimenteer hier niet mee vlak voor een kampioenschap. Weet hoe de warming-up te doen ook al is er bijna geen plaats voor. Bestudeer en train dit goed.

Wat weet je van het te bereiken en te behouden niveau? Je moet weten wat er technisch wordt verlangd als je aan een kampioenschap meedoet.

We trainen in het algemeen met een niet zo grote groep, waardoor het mogelijk is om tijdens de oefeningen de diepte in te gaan. Dit "in de diepte gaan" noem ik mijn speciale manier!

Een kleine groep betekent dat de leraar zo direct mogelijk kan zijn en precies die dingen kan aangeven die problemen veroorzaken tijdens het uitvoeren van kata's. Elke persoon is anders. Elke persoon heeft andere aandacht nodig. In normale grotere seminars heb je natuurlijk ook allerlei verschillende personen. Met verschillende leeftijden. Verschillende soorten mensen met verschillende "grondwetten." Met verschillende technische, mentale en fysieke niveaus. Mensen met verschillend kennisniveau. Met verschillende knowhow en / of begrip van de basisbeginselen. En met anders en wisselend begrip van de fundamentele Budo-principes die op dat moment worden getraind, enz.

Wanneer een groep groter is, is het moeilijk om op persoonlijke basis, diepgaand op de verschillende trainingsniveau's in te gaan. De moeilijkheid is dat leerlingen die naar een demonstratie kijken, meestal niet meer dan 20-25% van wat wordt getoond echt kunnen zien en laat staan echt kunnen kopiëren.

Een klassieke benadering van lesgeven is dus geen verzekering dat leerlingen allemaal hetzelfde leren. Mede vanwege het feit dat de meeste studenten kijken maar niet zien.

Ze gebruiken hun ogen niet volledig in combinatie met hun hersenen. Normaliter gaan er allerlei soorten van gedachten door onze hoofd. Dus wanneer we ons niet volledig concentreren, dan is echte waarneming niet mogelijk.

Een lesmethode kan zijn: het gebruik van de verschillen tussen groepen studenten en tussen individuele studenten. De leraar moet altijd proberen het contact met de leerlingen beter te maken. Indien het lesgeven werkt of niet werkt, in beide gevallen zal dit van invloed zijn, op de relatie(s) tussen de leraar en de leerlingen. Soms is het moeilijk om een oplossing voor een probleem te vinden. Geef het dan een plaats in je geheugen en kom er de volgende training weer op terug.

Differentiatie is het proces waarbij een homogeen geheel wordt verdeeld in delen met verschillende eigenschappen. Kenmerkend in differentiatie is dat het een geheel blijft en dat de opdeling in delen met verschillende kenmerken binnen dat geheel plaatsvindt.

Een belangrijk punt in het onderwijzen en / of adviseren van leerlingen om het anders te doen dan voorheen, is het creëren van positieve manieren om een probleem of problemen te benaderen,



met als doel (een) verandering (en) in de leer(ing) tot stand te brengen.

Een les moet interactief zijn en moet veel zogenaamde “ontdekkingen” bevatten. Als studenten zeggen dat een training of seminar prachtig was en dat ze zoveel nieuwe dingen of nieuwe benaderingen ontdekten, dan kan de evaluatie door de leraar als positief of succesvol worden beoordeeld.

Wat te doen bij problemen? Kijk niet alleen naar het probleem, maar zoek naar een oplossing. Wees niet bang om een probleem te benaderen! Wetende dat wanneer je begint met het corrigeren of wijzigen van een enkel probleem, er onmiddellijk andere problemen zullen optreden. Reden: een totale beweging bestaat altijd uit deelbewegingen. Dus bij het veranderen, corrigeren of tot stand brengen van een oplossing om een fout in een gedeeltelijke beweging kwijt te raken, worden er andere fouten veroorzaakt. En zullen er andere gedeeltelijke bewegingen volgen, waardoor de totaalbeweging zal veranderen. Dit corrigeren is een heel subtiel proces.

Er is in het algemeen veel geduld nodig om een totale beweging te kunnen corrigeren. Zowel de leraar als de leerling moeten geduld kunnen genereren. Dit moet vaak worden aangeleerd. Voor de leraar telt: hoeveel energie kan de leraar genereren om “de strijd” te winnen. Dit leren op de werkvloer is niet altijd succesvol. Soms heeft een leerling meer tijd nodig om de correcties op te nemen of om de adviezen naar de eigen Dojo mee te nemen. Om in een rustigere omgeving, zonder de druk van de teamtraining of seminar, te trachten zichzelf te corrigeren.

Humoristisch: differentiatie is bijvoorbeeld nodig wanneer in een gymnastiekles de leraar alle ringen op dezelfde hoogte plaatst, zonder rekening te houden met het feit dat de leerlingen verschillende lichaamslengtes hebben enz. Houdt er rekening mee dat er allerlei soorten leerlingen zijn. Er zijn bijvoorbeeld leerlingen die niet zo goed zijn met hun verbale vaardigheden en niet zo goed zijn in het geven van reflectie op hun eigen training. Hetgeen bijvoorbeeld een voorwaarde is om met je leraar te kunnen praten over problemen die tijdens een les zijn opgekomen.

Cruciale communicatie met je leraar kan veel positiviteit creëren. Je leert jezelf de juiste vragen te stellen; je leert anderen uit te leggen wat je bedoelt; je leert niet te snel te zeggen dat je iets begrijpt maar stelt opnieuw vragen, etc. Over het algemeen leer je te praten over wat je traint. Alleen dan zijn wijzigingen mogelijk!

Vergeet nooit dat relaties tussen leraar en leerlingen heel gevoelig (kunnen)!zijn. Luisteren is aan beide kanten erg belangrijk.

Hoe zit het met het gebruik van observatievaardigheden tijdens een Jodo-les?

Wat vind je van deze zin: “SCHERPER DENKEN, DOOR OPLETTEND TE KIJKEN”

Maar soms zien technieken er scherp uit, echter zonder dat het gewenste resultaat wordt bereikt. Dit komt omdat het correct, vloeiend en scherp moet zijn. En dat alle punten benodigd voor wedstrijden en examens moeten worden uitgevoerd.

Soms is het ook leuk om naar iets te kijken dat soepel loopt. Bijvoorbeeld als de leraar met een goede leerling een demonstratie verzorgt. Dit kan ook een demonstratie zijn van iets wat de leerling nog niet kon uitvoeren. Maar de technieken voor



de demonstratie “on the spot” kreeg aangeleerd. Hierdoor kan autoriteit worden vergroot en kan het absorptievermogen positief worden vergroot.

De eenvoud die ligt in: “Er is alleen SHU (kopieëren)”, kan in sommige gevallen erg moeilijk zijn wanneer de juiste grondbeginselen niet aanwezig zijn bij een bepaalde leerling. Wanneer basale dingen zoals timing en coördinatie ontbreken en we alleen maar kijken, maar niet zien, dan zullen we meestal vastzitten in onze gewoontes! Wanneer dit gebeurt, zal het moeilijk zijn om van onze slechte gewoonten af te komen.

Zonder goede observaties is voor een leraar het onmogelijk om de doelgroep te begeleiden en voor een leerling onmogelijk om een goede leercurve te bewerkstelligen.

Lesgeven is een delicate situatie en het maakt zowel de leraar als de student (en) kwetsbaar. Bestudeer dit goed.

Door druk uit te oefenen tijdens de training of op het seminar – wat gebruikelijk is in Japan zoals ik heb meegemaakt – kun je leerlingen naar een hoger niveau tillen. Voorwaarde is dat de leraar het precieze niveau van een individuele leerling kent. En diens streven naar de gewenste prestatie op een korte, middellange of lange termijn.

Hierdoor kan de leraar – omdat de leraar dergelijke studenten al van dichtbij kent – een soort “lichaams / geestelijk / technisch programma” maken dat precies past bij het verleden, het heden en het toekomstige niveau van de leraar. In professionele termen noemen we dit: het maken van een sterkte- en zwakteanalyse.



Wanneer de totale atmosfeer tijdens een training of seminar, er een is waarin er sprake is van veel leerlingen met heel veel verschillende niveaus, dan kan het zijn dat er teveel werk voor één leraar is. In dit geval is er een tweede leraar nodig. Een leraar die in staat is om op te gaan in hetzelfde leerprogramma dat op dat moment wordt gebruikt. De tweede leraar moet dezelfde competenties hebben op didactisch, methodisch en technisch niveau als de hoofdleraar. Ook om de dan zonodig samenwerking te bewerkstelligen. In mijn geval zou deze tweede leraar Kevin Groos kunnen zijn: 6de dan Jodo en 5de dan iaido en meervoudig Europees Jodo en iaido kampioen!

Tijdens onze dit seizoen 2017/2018 uitgevoerde 24 trainingen hebben we veel van de bovengenoemde situaties of omstandigheden gebruikt, waardoor de studenten tijdens dit seminar een hoger niveau hebben bereikt. Sommige studenten boekten meer vooruitgang tijdens de trainingen onder druk, dan thuis in hun comfortzones!

Vaak leer je van de verschillende reacties van leerlingen dat de leerlingen individueel gezien in staat zijn, van hun eigen situatie een soort van kracht- en zwakteanalyse te maken. Dit kan alleen na een periode van inspannende trainingen binnen ons Nederlandse Jodo Team. Door gebruik te maken van de "rapport benadering" ben ik als leraar nog steeds in staat om de leerlingen te verbazen daar waar nodig. Een mooie trigger om dieper te gaan trainen.

Reacties van individuele leerlingen kunnen zijn:

A. Ik wilde u bedanken voor al de lessen en de steun die u mij deze training hebt gegeven. Ik waardeerde je inspanningen om me de juiste tools te geven om mezelf te verbeteren. Ik zal mijn best doen om alles in mijn praktijk te stoppen.

B. Of ik wil iedereen bedanken voor de prachtige trainingen. Ik voelde me een beetje als een dwerg die met reuzen speelt, maar niet op een enge manier. Ik ben dankbaar omdat ik zoveel goede

voorbeelden van zowel de leraar als assistent-leraar heb kunnen ontvangen. Ik heb veel om aan te werken. Wat een voorrecht om diepe passie voor jodo te delen! Ik voel me elke keer bevoorrecht wanneer ik naar je woorden kan luisteren en kan kijken naar je prestaties.

Een van de verantwoordelijkheden van de leraar is:

Technieken zodanig uitleggen dat de juiste dingen worden gekopieerd en de juiste acties worden ondernomen om veranderingen in de dagelijkse Jodo houding te brengen.

De belangrijkste vraag zal altijd zijn: WIL DE LEERLINGWEL VERANDEREN

Werken aan verandering, geduldig worden, zelfdiscipline en zelfmotivatie ontwikkelen etc.

Je geest en jezelf als persoon kunnen openstellen om te kunnen leren en te absorberen wat de leraar je leert.

Opnieuw ons belangrijkste punt van dit jaar: NIET ALLEEN KIJKEN, MAAR ZIEN.

We hebben nog een paar trainingen te gaan, waaronder ons Teambonding weekend. Dan op naar de Europese Kampioenschappen Jodo te Boedapest Hongarije! Ik wens jullie allemaal heel veel succes! Doe je best! Maar garantie tot aan de deur. Ik zal ervan genieten jullie bezig te zien!

Gambatte kudasai!
Rene van Amersfoort

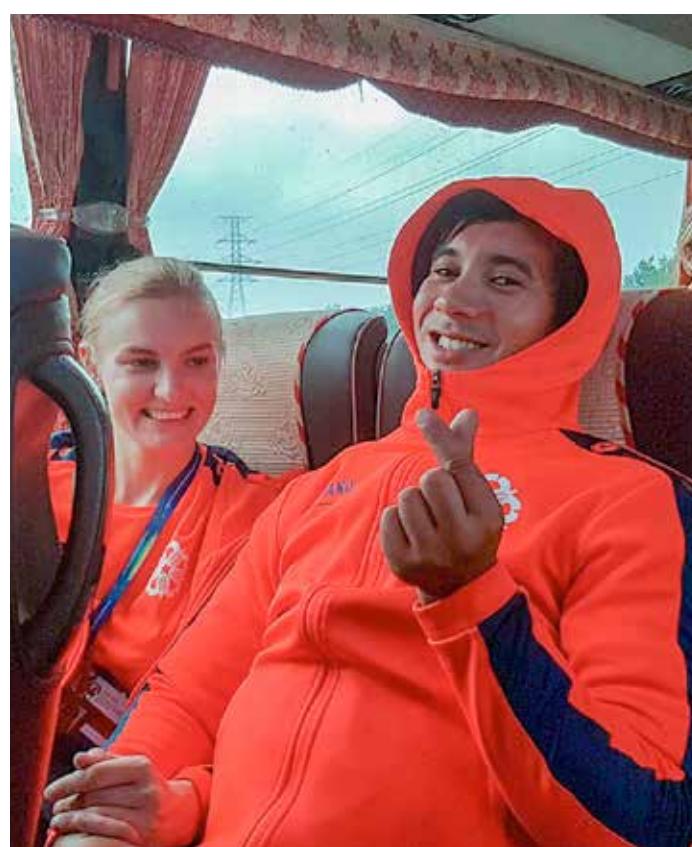
Summer Seminar Jodo-laido, Eindhoven



WK Kendo 2018, Korea















JUST MARRIED

Al een aantal jaren hing het in de lucht en op 28 augustus was het dan zover.

Namens Holland Jikiden Kan Amersfoort en Mokuseikan delen wij met blijdschap mee dat onze sensei Liam Myers en Jolanda van der Veer zijn getrouwd op 28 augustus 2018. Het was een intieme ceremonie in het oude stadhuis van Amersfoort.

Wij vonden het erg bijzonder om hierbij aanwezig te mogen zijn. De huwelijksreis gaat (hoe kan het ook anders) naar Japan.

Patrick Bakker en Louis Heek



N.K.R. Activiteiten 2018-2019

	Iaido/ Jodo	Locatie	Kendo	Locatie
29-sep-18	EK jodo (Boedapest)			
30-sep-18	EK jodo (Boedapest)			
6-okt-18			TT (10.30-13.00, Rotterdam)	
7-okt-18	CT jodo/iaido (10-13/14-17, Zuid hal 2)		TT (10.30-13.00, Haarlem)	
21-okt-18			CT kendo ook beginners (11-16, Van Hogendorphal 2)	
27-okt-18	EK iaido (Zawiercie)			
28-okt-18	EK iaido (Zawiercie)			
10-nov-18	Jodo Koryu-seminar (Utrecht)			
11-nov-18	Jodo Koryu-seminar (Utrecht)			
17-nov-18			TT (10.30-13.00, Rotterdam)	
18-nov-18	CT jodo/iaido (10-13/14/17, Zuid schermzaal/hal 2)		TT (10.30-13.00, Haarlem)	
25-nov-18			NK Kendo Jeugd, Dames en Sr. (Amersfoort)	
2-dec-18			CT Kendo en examens 3e dan (11-16, Van Hogendorphal 1)	
8-dec-18			TT (10.30-13.00, Rotterdam)	
9-dec-18	CT jodo/iaido (10-13/14/17, Zuid schermzaal/hal 2)		TT (10.30-13.00, Haarlem)	
15-dec-18	ABKF Winter Seminar (Brussel)		Nakakuracup	
16-dec-18	ABKF Winter Seminar (Brussel)		Nakakuracup	
6-jan-19			CT Kendo en beginners Nieuwjaar (11-14, ???)	
12-jan-19			TT (10.30-13.00, Rotterdam)	
13-jan-19			TT (10.30-13.00, Haarlem)	
20-jan-19				
26-jan-19	Ishido Cup		(3W turnier DE)	
27-jan-19	Ishido Cup		(3W turnier DE)	
2-feb-19			Scheidsrechterseminar Brussel	
3-feb-19			Scheidsrechterseminar Brussel	
9-feb-19			TT (10.30-13.00, Rotterdam)	
10-feb-19			TT (10.30-13.00, Haarlem)	
24-feb-19	CT + ALV (10-13/14-16, Zuid hal 3)		CT kata + ALV (10-13/14-16, Zuid hal 2)	
9-mrt-19			TT (10.30-13.00, Rotterdam)	
10-mrt-19	Mudantoernooi en scheidsrechterseminar iaido (De Driesprong, Zoetermeer)		TT (10.30-13.00, Haarlem)	
16-mrt-19			Iijimacup (Zuid hal 1)	
17-mrt-19			Iijimacup (Zuid hal 1)	
24-mrt-19	CT jodo/iaido (10-13/14-17, Zuid schermzaal/hal 2)			
31-mrt-19			CT kendo + Scheids + Wedstrijden (10-16, Zuid hal 3)	
6-apr-19			TT (10.30-13.00, Rotterdam)	
7-apr-19			TT (10.30-13.00, Haarlem)	
14-apr-19	NK jodo/iaido Individueel			
4-mei-19			TT (10.30-13.00, Rotterdam)	
5-mei-19	CT jodo/iaido (10-13/14/17, Zuid schermzaal/hal 2)		TT (10.30-13.00, Haarlem)	
119-mei-19			Edo-Cup + Odinot-cup	
25-mei-19			EKC Kendo Serbia	
26-mei-19	NK jodo/iaido Teams		EKC Kendo Serbia	
2-jun-19			CT kendo examens 3e dan (11-16, Zuid hal 2)	
15-jun-19			TT (10.30-13.00, Rotterdam)	
16-jun-19			TT (10.30-13.00, Haarlem)	
23-jun-19	CT jodo/iaido (10-13/14-17, Zuid hal 3)			
30-jun-19			NK Teams + Kyu	
6-jul-19	Muso Shinden Ryu-seminar		TT (10.30-13.00, Rotterdam)	
7-jul-19	Muso Shinden Ryu-seminar		TT (10.30-13.00, Haarlem)	

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

