

periodiek; 39e jaargang n°1
issn 1385-4321



Nederlandse
Kendo
Renmei

オランダ剣道連盟

2020.1

残心

ZANSHIN

KENDO | IAIDO | JODO

Nederlandse Kendo Renmei

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 2020 is vastgesteld op € 70 voor senioren en € 35 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: webmaster@nkr.nl

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

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

Deadlines kopij:
2020/2: 1 mei 2020
2020/3: 1 september 2020

Coach Nederlands Kendo Team:
Werner Karnadi
Tel.: 06-25082208
nerius@gmail.com

Manager Nederlands Kendo Team:
SEEKKEE CHUNG
TEL.: 06-42234844
seekkeechung@hotmail.com

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

Coach Nederlands Jodo team:
Rene van Amersfoort
kiryokudojo@gmail.com

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

Van de redactie

Daar is 'ie al weer!
Numero Uno van het jaar, met daarin natuurlijk uitnodiging en de diverse verslagen voor de aankomende Algemene Leden Vergadering.
Ik heb verder dit keer niet zoveel te mekkeren, maar dat komt ook omdat ik een griepje voel aankomen. Ik hoop het normale Influenza A.....

Veel leesplezier..!

Jack Tacke
redactie Zanshin

In dit nummer

Uitnodiging ALV	3
Jaarverslag Secretariaat	4
Jaarverslag TC Kendo	5
Jaarverslag Penningmeester	6
Jaarverslag TC Iaido-Jodo	8
Jaarverslag Opleidingen	9
Jaarverslag Zanshin	9
Budo University	10
Ici Ni San Cup	11
The Do less traveled by	12
Agenda	achterpagina

Uitnodiging Algemene Ledenvergadering

DATUM: 23 FEBRUARI 2020

AANVANG: 14.00 UUR

LOCATIE: SPORTHALLEN ZUID TE AMSTERDAM HAL 1

Beste leden,

Namens het bestuur van de Nederlandse Kendo Renmei nodig ik hierbij alle leden uit om na de Centrale Training op 23 februari 2020 de Algemene Leden Vergadering bij te wonen.

Alle trainingen zijn deze keer in de grote Hal 1 en starten om 10.00 uur – 13.00 uur.

Voor kendo start de training met kata en daarna wordt er kihon gedaan, gevolgd door ji-geiko.

De agenda ziet er als volgt uit:

1. OPENING DOOR DE VOORZITTER.
2. VASTSTELLING AGENDA
3. INGEKOMEN STUKKEN EN BERICHTEN VAN VERHINDERING
4. BESTUURSMEDEDELINGEN
5. GOEDKEURING NOTULEN ALV D.D. 24 FEBRAURI 2019, GEPUBLICEERD IN ZANSHIN 2019-2
6. JAARVERSLAG SECRETARIAAT 2019
7. FINANCIËEL OVERZICHT 2019 EN BEGROTING 2020
8. VERSLAG KASCOMMISSIE BESTAANDE UIT STAN VAN HEERBEEK EN RAMON SMIT
(RESERVE MARTIN DE GRAAFF)
9. VERKIEZING NIEUWE KASCOMMISSIE STAN IS AFTREDEND.
10. VERSLAG TECHNISCHE COMMISSIE IAIDO/JODO
11. VERSLAG TECHNISCHE COMMISSIE KENDO
12. VERSLAG LMA
13. VERSLAG REDACTIE ZANSHIN
14. VERSLAG WEBSITE
15. VERKIEZING BESTUURSLEDEN: VOORZITTER KOOS VAN HATTUM IS AFTREDEND EN STELT ZICH
HERKIESBAAR.
16. PLANNING WEDSTRIJDEN NIEUWE SEIZOEN 2019/2020.
Willen de dojo's tijdens de vergadering aangeven of ze de organisatie met behulp van TC op zich willen nemen.
 - NK KENDO IN EIND NOVEMBER 2020 MOKUSEIKAN – AMERSFOORT;
 - EDO CUP MET DE ODINOT CUP 50 +
 - NK KYU TEAMS KENDO
 - NK IAIDO/JODO
 - NK IAIDO/JODO TEAMS
17. W.V.T.T.K.
18. RONDVRAAG
19. SLUITING.

Namens het bestuur,
Joke de Jong

Jaarverlag Secretariaat 2019

SAMENSTELLING BESTUUR IN 2019

VOORZITTER:

Koos van Hattum

SECRETARIS:

Joke de Jong

PENNINGMEESTER:

Elise Heijboer

BESTUURSLID TECHNISCHE ZAKEN EN VICE VOORZITTER:

Aad van de Wijngaart

ALGEMEEN BESTUURSLID:

André Schiebroek

SAMENSTELLING TECHNISCHE COMMISSIES:

KENDO:

EXAMENS:

Joke de Jong, Martin van Dijk, Soesanto Bosari.

WEDSTRIJDEN:

Soesanto Bosari en Arne Reimers

IAIDO / JODO:

Aad van de Wijngaart

André Schiebroek

Beide commissies worden bijgestaan door een groep vaste medewerkers, zoals voor Kendo:

Werner Karnadi, Joeri van der Burgh, Marije Wouters en Guido Minnaert en voor Iaido / Jodo:

Piotr Kukla, Johan van den Broek en Elise Heijboer.

ZANSHIN:

Redactie Zanshin was ook in 2019 weer in goede handen van Jack Tacke. Ondanks verslagen via facebook en website zijn er in 2019 weer 4 uitgaven geweest. We hebben nog een 125 leden, die Zanshin per post willen ontvangen. Voor correcte toezending via mail is het belangrijk, dat de juiste mailadressen bij de ledenadministratie bekend zijn.

WEBSITE:

vormgeving en onderhoud: Johan van den Broek en Soesanto Bosari

In 2019 is de website nog functioneler geworden. Dit is vooral bij organisatie van wedstrijden/examens en evenementen een groot voordeel. Soesanto is op dit moment hard aan de slag met een upgrade van de zelfgebouwde functionaliteit van de website. Uiteraard doet hij dit in goed overleg met Johan voor de specifieke Iaido/Jodo kwesties. Het bestuur waardeert deze inzet bijzonder.

BESTUUR:

Het bestuur is op 22 juni en 11 november 2019 samen geweest. Uiteraard werd er via Whatsapp en mail ook veel van gedachten gewisseld. De jaarlijkse ledenvergadering was op 24 februari 2019 en werd door 41 personen bezocht. Na afloop van de ALV had het bestuur als dank leden, die vrijwillig veel doen voor onze vereniging, uitgenodigd voor een etentje. Dit werd enorm gewaardeerd en het bestuur heeft besloten, dit om de 2 jaar te organiseren. Verder werd in Zanshin in de bestuursmededelingen volop verslag gedaan van de stand van zaken.

FEDERATIE OOSTERSE GEVECHTSKUNSTEN:

De ALV 2018 van de FOG was dit jaar eerst op 12 januari 2019. Deze datum werd veranderd naar 23 maart 2019 op Papendal. Deze werd bezocht door Aad van de Wijngaart en Patrick Toda. Er is tot op heden nog geen uitnodiging geweest voor de ALV over 2019.

LMA OPLEIDING:

De LMA opleiding 2019 werd gevolgd door Elise Heijboer en Piotr Kukla. De eerste heeft haar examen met goed gevolg afgelegd. De communicatie over de LMA is iets verbeterd maar verdient nog niet de schoonheidsprijs.

EUROPESE KENDO FEDERATIE

De contacten met de Europese Kendo Federatie zijn zeer goed. De ALV van de EKF werd dit jaar alleen door onze voorzitter bezocht. Verslag hiervan is gedaan in Zanshin. De EKF database met examenadministratie loopt goed en voor NL examens is dit met de inschrijvingen via de NKR website dit jaar weer meer verbeterd en gebruikt.

LEDENAANTAL:

Over het aantal leden heb ik een negatief bericht. Sinds jaren van kleine groei of gelijk blijvend aantal leden heeft zich nu een daling ingezet. Op 31 december 2019 hadden we 604 leden. Afgelopen maand zijn er wel al weer nieuwe inschrijvingen ontvangen. Dojoleiders wordt verzocht erop toe te zien, dat hun leden zich aanmelden bij de NKR.

Hieronder volgt het overzicht van de ledenadministratie:

Ledenaantal op 31-12-2019

	Vrouwen		Mannen		Totaal	
	2018	2019	2018	2019	2018	2019
Tot 18 jaar Jr.	7	8	13	18	20	26
18 jaar en ouder Sr.	92	89	494	489	586	578
Totaal	99	97	507	507	606	604

Aantal inschrijvingen over de afgelopen jaren:

2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
68	84	52	64	68	70	75	66	66

Ledenaantallen van de laatste jaren:

2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
576	606	635	635	623	624	644	626	615	608	612	624	606	604

Ledenaantallen verdeeld naar discipline:

	kendo	Iaido	Jodo	kendo/Iaido	kendo/Jodo	ken-/Iai-Jodo	Iaido/Jodo	Tot.
2015	328	136	25	41	1	24	53	608
2016	342	137	26	41	2	24	53	612
2017	345	145	26	41	2	20	51	624
2018	354	134	28	38	2	16	49	606
2019	344	129	30	42	1	19	40	604

Namens het bestuur
Joke de Jong secr.

Jaarverslag TC Kendo 2019

De TC Kendo organiseerde in 2019 diverse kendo-toernooien, in samenwerking met de diverse dojo's.
Bijgaand de uitslagen van deze toernooien.

IIJIMA CUP 30STE EDITIE(164)

INDIVIDUEEL KYU

- 1 Quint Kwakernaak (Kendo Kai Den Haag)
 - 2 Erik Koller (Swiss Team)
 - 3 Symke Haverkamp (Yushinkan) / Jerry Zandstra (Suirankan)
- FS – Arjan Lit (FuMetsu)

INDIVIDUEEL DAMES

- 1 Dance Yokoo (Kendo München eV Duitsland)
 - 2 Pauline Stolarz (Akamon St Etienne, Frankrijk)
 - 3 Mariko Sato (Renshinjuku) / Sara van Laecken
(Kenseikan, België)
- FS – Fleur Smout (Museido)

INDIVIDUEEL HEREN

- 1 Makoto van der Woude (Renshinjuku)
 - 2 Aljosa Vuksanovic (Mälmo Zweden)
 - 3 Toru Izumi (Tora Dojo London) / Matteo Francardo
(London Kenyukai)
- FS – Luca Cerfeda (Shubukan Torino Italië)

TEAMS

- 1 Not as good as Fumetsu (Nederland)
 - 2 Belgium Black (België)
 - 3 Les Papillons (Frankrijk, Duitsland, Polen) / Les Coqs (Frankrijk)
- FS Simeone Niba (Team: Sodai Gaijins, dojo: Jofukan, Italië)

SPECIALE PRIJZEN:

Beste dame van het toernooi: Pauline Stolarz (Akamon St. Etienne, Frankrijk)
MVP Teams: Jouke van der Woude (Renshinjuku)

EDO CUP + ODINOT CUP (88)

INDIVIDUEEL ONDER 14

- 1 Ryan Ruiter (Mokuseikan)
 - 2 Kai Yoshimatsu (Renshinjuku)
 - 3 Fabrizio Kniese (Mokuseikan) / Yuta Koshidaka (Renshinjuku)
- FS Yuta Koshidaka (Renshinjuku)

INDIVIDUEEL ONDER 18

- 1 Bo-D Coffa (Mokuseikan)
- 2 Yujie Zhan (Renbukan)
- 3 Nagisa Nakagawa (Renshinjuku) / Levi van Krimpen (Renbukan)

ODINOT CUP (50+)

- 1 Koos van Hattum (FuMetsu)
 - 2 Frank Grüne (FuMetsu)
 - 3 Hugo Trouw (FuMetsu) / Rudy Daniëls (Washinkan)
- FS Naoki Onozato (Renshinjuku)

EDO CUP (3VS3)

- 1 Renshinjuku A
- Sayo van der Woude / Jouke van der Woude / Makoto van der Woude
- 2 FuMetsu 1
- Joeri van der Burgh / Mariëlla van der Schans / Dai Linh Nguyen
- 3 Higashi2Museido
- Fleur Smout (Museido) / Pepijn Boomgaard (Museido) / Olga Morozova (Museido)

- 3 Renbukan 1
- Bram Verhaegh / Levi van Krimpen / Yujie Zhan
- FS Soesanto Bosari (FuMetsu)
- Edo Do: Levi van Krimpen (Renbukan)

NK TEAMS + NK KYU (70)

NK KYU

- 1 Symke Haverkamp (Yushinkan)
 - 2 Quint Kwakernaak (Kendo Kai Den Haag)
 - 3 Nazim Gunes (Kendo Kai Suzuki) / Jerry Zandstra (Suirankan)
- FS Yujie Zhan (Renbukan)

TEAMS

- 1 Renshinjuku
 - 2 FuMetsu
 - 3 Kendo Kai Den Haag / Museido
- FS Niels Beukers (Mokuseikan)

SUMMER SEMINAR (140)

Kawakami-sensei
Sakamoto-sensei
Murakami-sensei
Kanda-sensei

FUMETSU CUP (52)

- 1 Dai Linh Nguyen, Minh Tam Thai, Quint Kwakernaak
 - 2 Luis Sousa, Daan Pelger, Symke Haverkamp
 - 3 Celest Vinck, Dragan Simic, Nicolas Gonzales / Seekee Chung,
- Hayato Kato, Jeron van Nigtevecht
- FS Gideo Hamburger

NK KENDO INDIVIDUEEL (73)

ONDER 14

- 1 Bo-D Coffa (Mokuseikan)
 - 2 Ryan Ruiter (Mokuseikan)
 - 3 Keita Sayama (Renshinjuku) / Menne van Leeuwen (Mokuseikan)
- FS Evi van de Gulik (Mokuseikan)

Onder 18

- 1 Kylian Huerta (Museido)
 - 2 Yujie Zhan (Renbukan)
 - 3 Noia Pasma (Washinkan) / Gijs van der Meulen (Washinkan)
- FS Kylian Huerta (Museido)

DAMES

- 1 Fleur Smout (Museido)
 - 2 Pakwan Ratchatasavee (FuMetsu)
 - 3 Suraya Tjon-Kon-Fat (Kendo Kai Den Haag) / Mariëlla van der Schans (Shinbukan)
- FS Lai Mei Tang (FuMetsu)

NEDERLANDS KAMPIOEN INDIVIDUEEL

- 1 Ivo van Roij (Washinkan)
 - 2 Joeri van der Burgh (FuMetsu)
 - 3 Sjoerd Kater (Kendo Kai Den Haag) / Makoto van der Woude (Renshinjuku)
- FS Mariëlla van der Schans (Shinbukan)

Soesanto Bosari
Arne Reimers
Martin van Dijk

Jaarverslag Penningmeester 2019

Heeft u het ook zo druk gehad afgelopen jaar? Toen ik dit stukje schreef voor de ALV van 2019, dacht ik (of hoopte ik) dat 2019 een rustig jaar zou worden. Een “neutraal” jaar schreef ik. Hiermee doelde ik op de uitkomst van de begroting. Wat een vergissing! 2019 was spectaculair in diverse opzichten. Ik vertrouw er op dat er in deze Zanshin/op de ALV genoeg aandacht aan de inhoud van het afgelopen jaar wordt gegeven, ik zal me beperken tot het resultaat en de begroting voor 2020.

Het resultaat: verlies. We hebben €2.962,33 teveel uitgegeven.

De begroting voor 2020: we kunnen niet op dezelfde voet doorgaan als de afgelopen jaren.

Vorig jaar heb ik de “gemakkelijke” route gekozen en een contributieverhoging voorgesteld. Dit is op de vergadering aangenomen en met ingang van dit jaar is het lidmaatschap dus €5,- duurder. Maar laten we heel realistisch zijn: 600 maal 5 is ‘maar’ €3000,-. Daar redden we het niet mee. Voor 2020 heb ik alles veel strakker begroot, ik ben niet uitgegaan van de kosten die het afgelopen jaar gemaakt zijn. Daarentegen heb ik er op diverse plaatsen voor gekozen dat we minder geld uit mogen geven dan afgelopen jaar.

Naast dat ik veel beter de uitgaven in de hand zal moeten houden, zullen we ook als bestuur en organiserende commissies ook heel goed moeten kijken naar wat nu eigenlijk onze doelstellingen zijn en wat we er voor moeten doen om deze te bereiken. Wat moeten en willen we wel organiseren en wat moeten we laten gaan? Of zijn er andere oplossingen? Moeten we deelname-

geld vragen bij meer wedstrijden? Moeten we de eigen bijdrage voor de teamleden verhogen? Of bieden we ze minder oefentijd? Deze suggesties zijn wat mij betreft niet allemaal even wenselijk, als ze al wenselijk zijn.

Een voorbeeld wat we dit jaar anders gaan doen is het mudantoernooi voor iaido. Een superleuk initiatief, maar de kosten zijn niet in verhouding tot de opkomst. De TC gaat dit concept verplaatsen naar een centrale training voor zowel jodo als iaido en ik ben heel benieuwd hoe dit gaat uitpakken.

Maar ik heb meer van dit soort ideeën nodig! Schroom niet om ze met mij of de andere bestuursleden te delen.

Komt u de 23e na de centrale training ook naar de ledenvergadering? Ik zal daar wat specifiekere op een aantal punten van het resultaat 2019 in kunnen gaan en ik hoop natuurlijk dat u vragen heeft. (en goede ideeën)

Tot op de ALV!

Met vriendelijke groet,
Elise Heijboer
Penningmeester NKR

Resultaten		Begroting 2019		Resultaat 2019		Begroting 2020	
PostNr	Omschrijving	Debet	Credit	Debet	Credit	Debet	Credit
4000	Bestuurskosten	€ 3.000,00		€ 3.000,00		€ 3.000,00	
4001	Bankkosten	€ 1.100,00		€ 922,49		€ 850,00	
4002	Contributies FOG / EKF / FIK	€ 5.000,00		€ 4.822,00		€ 4.900,00	
4003	Automatiseringskosten	€ 300,00		€ 281,89		€ 290,00	
4004	Kantoorkosten	€ 150,00		€ 174,92		€ 150,00	
4005	PR / Website	€ 250,00		€ 228,38		€ 240,00	
4006	Vergaderkosten	€ 600,00		€ 391,95		€ 360,00	
4007	Zanshin	€ 600,00		€ 1.182,01		€ 1.200,00	
4008	Wedstrijdkosten	€ 550,00		€ 613,28		€ 650,00	
4009	Zaalhuur	€ 8.000,00		€ 9.079,76		€ 8.500,00	
4010	Kendo zomerseminar	€ 16.500,00		€ 16.597,40		€ 16.000,00	
4011	Jodo en iaido zomerseminar	€ -		€ 51.024,74		€ 400,00	
4012	Iijima Cup	€ 8.200,00		€ 10.337,39		€ 7.000,00	
4013	Ishido Cup	€ 5.500,00		€ 5.094,98		€ 5.250,00	
4014	NK kendo / iaido / jodo	€ 600,00		€ 601,90		€ 600,00	
4015	EK/WK kendo alle kosten	€ 11.000,00		€ 12.651,16		€ 12.000,00	
4016	EK jodo alle kosten	€ 11.000,00		€ 11.437,60		€ 11.500,00	
4017	EK iaido alle kosten	€ 11.000,00		€ 11.008,99		€ 11.500,00	
4018	Deelname kosten EKF	€ 750,00		€ 190,00		€ 150,00	
4019	Voorgesloten examengelden	€ -				€ -	€ -
4020	Scheidsrechters	€ 1.100,00		€ 704,78		€ 1.100,00	
4021	Reiskosten overig	€ 2.500,00		€ 3.130,40		€ 2.500,00	
4022	Verblijfkosten overig	€ 450,00		€ 1.055,80		€ 450,00	
4024	Onkosten diversen	€ 750,00		€ 1.749,76		€ 500,00	
4780	Kasverschillen		€ -		€ -		
8000	Ontvangen contributie		€ 38.000,00		€ 38.991,89		€ 42.000,00
8005	Ontvangen examengelden		€ 2.000,00		€ 4.045,00		€ 4.000,00
8007	Diverse ontvangsten		€ -		€ -		€ -
8010	Inschrijfgeld kendo zomerseminar		€ 18.500,00		€ 17.666,40		€ 17.800,00
8011	Inschrijfgeld jodo en iaido zomsem		€ -		€ 52.229,50		€ -
8012	Inschrijfgeld Iijima Cup		€ 7.800,00		€ 5.781,75		€ 6.500,00
8013	Inschrijfgeld Ishido Cup		€ 6.000,00		€ 8.188,75		€ 7.500,00
8015	Bijdragen EK/WK kendo		€ 5.300,00		€ 6.598,20		€ 4.000,00
8016	Bijdragen EK jodo		€ 3.600,00		€ 4.867,84		€ 3.600,00
8017	Bijdragen EK iaido		€ 6.600,00		€ 6.658,81		€ 3.600,00
8018	Bijdragen overige EKF deelnames		€ 308,00				€ -
8025	Verkoop Kendoboek		€ 250,00		€ 110,00		€ 90,00
8392	Niet ontvangen contributie			€ 1.853,75			
9000	Rente bate deposito		€ -		€ 34,86		€ -
WINST/VERLIES		verlies	€ 542,00	verlies	€ 2.962,33	winst/verlies	€ -
TOTAAL		€ 88.900,00	€ 88.900,00	€ 148.135,33	€ 148.135,33	€ 89.090,00	€ 89.090,00

Balans

PostNr.	Omschrijving	Debet	Credit
500	Kapitaal per 1 januari 2019		€ 53.357,52
1000	Kas	€ 806,00	
1120	NL42 INGB 0003223156	€ 1.373,10	
1150	Rentemeer 3223156	€ 1.700,00	
1170	SNS Spaar 94.34.14.547	€ 46.516,09	
<< verlies >>		€ 2.962,33	
TOTAAL		€ 53.357,52	€ 53.357,52

JUBILEUMSEMINAR ISHIDO SENSEI

Het grootste evenement van het jaar was het jubileumseminar waarmee gevierd werd dat Ishido sensei veertig jaar geleden voor het eerst naar Europa kwam. Liefst 248 iaidoka en 155 jodoka kwamen van 9 tot en met 13 augustus naar het Indoor Sport-centrum in Eindhoven. In totaal waren er 307 deelnemers uit 26 landen. Ter vergelijking: dat is zowat anderhalf keer zoveel als het NKR-jubileumseminar van 2016, dat zelf alle eerdere records gebroken had.

Het Ishido-jubileumseminar was het resultaat van internationale samenwerking, die tot stand kwam op initiatief van Andy Watson uit Engeland. Na een zorgvuldige vergelijking bleek Eindhoven de beste plek om het evenement te organiseren.

Gelukkig was Ishido sensei zelf inmiddels voldoende hersteld om niet alleen aanwezig te zijn, maar het evenement ook op zijn vertrouwde heldere manier te leiden – én geregeld zeer overtuigend te demonstrenen hoe jodo en iaido eigenlijk gedaan horen te worden.

Hij werd ondersteund door een grote delegatie: Yoshimura, Shoji, Morita, Oshita, Matsuoka, Otake, Kinomoto en Morishima sensei, plus enkele van de beste rokudan uit Japan (Inari, Takizawa en Brier). Uiteraard werd de lesgeeftaak gedeeld met de aanwezige Europese hachi/nanadan.

Wat ook bijdroeg aan de kwaliteit en de sfeer was dat er zowel bij jodo als bij iaido een koryu-toernooi werd gehouden (bij iaido met door de organisatie samengestelde internationale gelegenheidsteams). Daar namen ook Japanse iaidoka aan deel, onder wie een universiteitsteam uit Kyoto en Ishido's zoon Kotaro.

ISHIDO CUP

De Ishido Cup was dit jaar weer zonder de naamgever, zodat de opkomst een normaal niveau had: op 26 en 27 januari trokken 47 jodoka (2017: 42) (en 104 iaidoka (93) naar sporthal de Weide Wereld in Vleuten. Naast 67 Nederlanders waren er 12 Belgen, 5 Bulgaren, 1 Braziliaan, 1 Fin, 3 Fransen, 8 Duitsers, 2 Grieken, 3 Hongaren, 2 Italianen, 4 Polen, 1 Rus en 9 Spanjaarden.

Er werd getraind, gevochten en examen gedaan onder leiding van Jock Hopson, René van Amersfoort, Aad van de Wijngaart, Takao Momiyama, Patrik Demuynck, André Schiebroek, Edwin de Wit en Jef Heuvelmans.

De organisatie was weer in de vertrouwde handen van Piotr Kukla, Elise Heijboer en Johan van den Broek, waarbij Piotr ook een deel van de wedstrijdleiding waarnam voor David Smits. Dit was meteen een goede voorbereiding voor een functiewisseling, want later in het jaar volgde Piotr David op als wedstrijdleider voor jodo en iaido. We danken David hartelijk voor zijn jarenlange inzet.

EK IAIDO

Het EK iaido in Athene was een tweede hoogtepunt voor de NKR in 2019: voor het eerst in de 26-jarige geschiedenis van dit EK haalde het Nederlandse team goud. Piotr Kukla, Stan Engelen en Noël Fonhof, gesteund door de geblesseerde Elise Heijboer, versloegen achtereenvolgens Jordanië, Duitsland, Ierland, Zweden en Italië. In de finale waren ze ook te sterk voor het gastland Griekenland. Het was een prachtig jubileumgeschenk voor coach Cees van der Zee, die voor de tiende jaar leiding gaf aan het team.

Wat het goud extra glans geeft, is dat dit EK iaido het grootste tot dusver was, met bijna 250 deelnemers uit 24 landen.

In het individuele toernooi werd eveneens goud gehaald: Noël Fonhof won in de shodan-divisie al zijn wedstrijden met 3-0, inclusief de finale.

Andere medailles waren er voor Stan Engelen (4-dan): brons en fighting spirit; en voor Piotr Kukla (5-dan): fighting spirit. Net als Stan verloor hij alleen van de latere kampioen. Dat laatste gold ook voor Sander Filon (4-dan), net als Piotr in de achtste finale, en Bob Jagernath (3-dan), in de tweede knockoutpartij.

Patrick Fonhof (shodan) en Bayou van Houten (2-dan) kwamen als winnaar uit de poule maar sneuvelden in de eerste knockout-partij. Voor Ratna Karis (mudan) en Stefan van Gool (2-dan) bleek de tegenstand in de poule te sterk.

Naast de geblesseerde Elise (5-dan) waren ook Jores van Wensen (mudan) en Dennis Pieloor (3-dan) verhinderd door persoonlijke omstandigheden.

Een primeur bij dit EK was dat Jolanda van der Veer (in het dagelijks leven fysiotherapeut) meeging als verzorgster.

Het team-management was weer in de vertrouwde handen van Piotr.

Nederland leverde weer 3 van de 29 scheidsrechters: Aad van de Wijngaart, René van Amersfoort en André Schiebroek.

EK JODO

Ook bij het EK jodo in Zawiercie (Polen) stond Nederland op het podium: het team, bestaande uit Elise Heijboer, Maarten Peereboom, Kees Bartels en Piotr Kukla, haalde brons. Ze versloegen Tsjechië, Israël, Frankrijk en Italië voor ze in de halve finale op Polen stuitten.

In het individuele toernooi haalde Piotr eveneens brons (3-dan), terwijl debutant Bennie Klomp (mudan) een fighting-spiritprijs scoorde.

Lorena Zuniga (shodan) haalde de achtste finale; in de poule had ze met 1-2 verloren van de latere kampioen. Merijn van Ham (mudan), Kees en Sander Peereboom (2-dan), Veronica Rijke en Elise (4-dan) en Steven Burgman (5-dan) kwamen tot de eerste knock-outwedstrijd. Roel Croes (shodan), Maarten Peereboom (3-dan) en Willem Neuteboom (5-dan) slaagden er niet in zich uit de poule te vechten.

Het team profiteerde opnieuw van de ondersteuning door René van Amersfoort (coaching), Elise Heijboer (team-manager) en Johan van den Broek (fleur-manager).

Onder de 22 Europese scheidsrechters waren 3 Nederlanders: René van Amersfoort (shimpan-shunin en mede-lesgever naast de Japanners), André Schiebroek en Edwin de Wit. René had zitting in de examencommissie voor 4-7-dan. André was juryvoorzitter voor 1-3-dan.

NK INDIVIDUEEL

De NK Jodo en Iaido individueel werden georganiseerd op 14 april in Eindhoven.

Er namen 17 jodoka deel (2018: 17) en 44 iaidoka (41). Het aantal mudan was respectievelijk 4 (4) en 6 (8).

NK TEAMS

Bij de derde Team-NK, op 17 juni in Voorschoten, traden er wederom 4 teams aan bij jodo, en bij iaido 10 (2018: 7), wat het grootste aantal tot dusver was. De organisatie werd opnieuw verzorgd door Kendo Kai Den Haag.

Bij iaido werd het derde goud gewonnen door een Kodokan/Yushinkan-combinatie: Baukje Weber, Bob Jagernath en Indira Blanken-Parisius, alias Two girls and their Bob-sleigh.

De eerste prijs bij jodo ging wederom naar Kendo Kai Den Haag 01, dit keer weer in de personen van Steven Burgman, Piotr Kukla en Kees Bartels (Idiots in Indigo).

MUDANTOERNOOI EN SCHEIDSRECHTERSEMINAR IAI DO

In Zoetermeer namen op 10 maart 9 mudan deel aan het toernooi. Het scheidsrechterseminar, verzorgd door Aad van de Wijngaart, trok 5 sandan, 4 yondan en 6 godan.

EXAMENS

David Smits en Elaine van Ommen Kloeke slaagden in Japan voor 6-dan iaido. Bij jodo ging dit jaar kyoshi naar Aad van de Wijngaart.

Bij de examens tijdens de Ishido Cup (tot en met 5-dan) slaagden 19 van de 28 iaidoka, en 11 van de 14 jodoka.

Bij de examens tijdens het zomerseminar (tot en met 5-dan) slaagden 26 van de 33 iaidoka en 19 van de 20 jodoka.

Bij de ikkyu-examens van de NK Individueel waren dit keer geen kandidaten.

CENTRALE TRAININGEN

De centrale trainingen voor iaido trokken gemiddeld 27 bezoekers, tegen 30 in 2018. Het drukst bezocht (43) was de CT van december.

Gemiddeld kwamen er 13 jodoka per centrale training, tegen 14 in 2017. Daarbij was de opkomst relatief constant.

De weekendtrainingen voor het jodo-team werden eveneens goed bezocht, ook door niet-teamleden uit binnen- en buitenland.

PARTICULIERE SEMINARS

In juli organiseerde Kendo Kai Den Haag voor de achtste keer een tweedaags seminar voor Muso Shinden Ryu-iaido, onder leiding van Aad van de Wijngaart.

De beoefenaars van Shinkage Ryu organiseerden aansluitend op het zomerseminar weer het Himawari-seminar met Matsuoka sensei en Kinomoto sensei.

René van Amersfoort en Louis Vitalis leidden in november het vijftiende driedaagse seminar voor Shindo Muso Ryu-jodo.

Bij Ren Bu Kan in Eindhoven werden ook weer internationale jodo-trainingen als voorbereiding voor 6- en 7-danexamens verzorgd door Louis Vitalis.

CONCLUSIE

We kunnen vaststellen dat Nederland een sterke positie heeft opgebouwd in de voorhoede van het Europese iaido en jodo.

Maar minder positief is het lage (en dalende) aantal mudan bij diverse evenementen. Beginnerscursussen zijn cruciaal om het mooie dat we nu hebben in de toekomst vast te houden en uit te bouwen! De TC kan dojo's hierbij helpen met tips, handboeken en promotiemateriaal.

TC iaido/jodo

Aad van de Wijngaart

André Schiebroek

Jaarverslag Opleidingen (LMA) 2019

In het jaar 2019 is er contact geweest door LMA vertegenwoordigers van de NKR (Edwin de Wit en Annemarie ten Broeke) met de FOG rond de examens van twee kandidaten.

In de loop van 2019 zijn er mail en telefooncontacten geweest met Susanne van der Zande met cc naar de NKR.

Voor beide kandidaten is er een praktijk examenbeoordeling aangevraagd.

Elise Heyboer heeft die route afgemaakt, de tweede kandidaat heeft het traject opgeschort en uiteindelijk afgelast tot nader order. We hebben desgewenst extra begeleiding aangeboden door Annemarie. Mocht daar gebruik van gemaakt gaan worden dan wordt Edwin hoofdbeoordelaar.

Edwin en Annemarie hebben een afspraak gemaakt, waarbij het portfolio van Elise Heyboer door is genomen.

Deze papieren met aantekeningen zijn meegenomen naar haar praktijk examen.

Portfolio Elise akkoord, praktijkexamen met goed gevolg afgelegd. De uitreiking van het diploma was niet ter plaatse, en ook niet

tijdens een Centrale training NKR, zoals eerder wel werd gedaan. Er was een bijeenkomst in Papendal, speciaal hiervoor, enige maanden later. Voor ons beiden was het niet mogelijk daar bij aanwezig te zijn. Dit heeft de inspanning van Elise geen recht gedaan. Hiervoor nogmaals onze excuses.

Voor 2020 zijn er 3 nieuwe aanmeldingen.

Evaluatie: Wat verwacht de FOG van een portfolio?; het moet geen invuloefening zijn aan de hand van de competentielijsten.

Op 1 februari 12.30 gaan we naar Papendal voor een evaluatie.

Mochten er uit de ALV nog vragen komen, dan nemen we die mee naar een volgend contact moment.

Annemarie ten Broeke

Edwin de Wit

Verslag Zanshin 2019

Ondanks de concurrentie van de diverse "Social-Media" kwam er in de maanden februari, juni, oktober en december een "Zanshin" uit.

De artikelen gaven een redelijk evenredige verdeling te zien wat betreft artikelen over de verschillende disciplines (Kendo, Iaido en Jodo).

Zoals in het verslag van de secretaris te lezen valt, zijn er nog een aantal leden die de Zanshin op papier, per post ontvangen.

Het merendeel van de leden ontvangt de Zanshin digitaal als pdf.

Het voordeel van die digitale versie is dat de foto's en artwork in kleur kunnen worden uitgevoerd, iets wat door veel leden op prijs wordt gesteld.

Jack Tacke
redactie Zanshin

International Budo University

Elk jaar wordt er door de Internationale Budo University (IBU) een cursus van een jaar georganiseerd voor buitenlandse budoka. De cursus is bedoeld voor beoefenaars van judo, kendo, kyudo, karatedo, naginata, shorinji kempo en aikido, die zich verder willen bekwamen in één of meer van deze budo en daarnaast geïnteresseerd zijn in de Japanse taal en cultuur.

De cursus loopt van april tot april.

Aan de cursus die komende april begint kan niet meer worden deelgenomen. De sluitingsdatum daarvoor was 27 september 2019. Dat ik nu met deze informatie kom, heeft te maken met het feit dat, als iemand geïnteresseerd is om deel te nemen, men ruim van te voren moet beginnen met plannen en de nodige pecunia beschikbaar moet hebben. Verder moeten er tal van formulieren worden ingevuld en moet er een aanbevelingsbrief worden geschreven. Ook moet er iemand zijn die garant staat voor de financiën en voor het gedrag van de student.

Sinds het begin van de cursus in 1994 hebben 348 studenten uit 53 landen de cursus succesvol afgerond. Onder hen een aantal Nederlandse kendoka.

Hoewel de cursus wordt gesubsidieerd, moet er per maand een bedrag van Yen 45.000 betaald worden. Dit is voor de kosten van de opleiding en de materialen. Verder wordt geadviseerd een Japanese National Health Insurance af te sluiten van ongeveer Y 20.000 per jaar.

De studenten worden geacht te verblijven op de universiteit. Dit gebeurt in de Matsumae Memorial International Exchange Hall.

Er wordt verbleven in 2 persoonskamers, met eigen bad, toilet, koelkast en televisie. Er kan gebruik gemaakt worden van de gezamenlijke keuken, wasmachines en verblijfsruimte. De kosten voor inwoning zijn Yen 500 per dag of Yen 15.000 per maand. (inclusief linnengoed en schoonmaak van de gemeenschappelijke ruimten)

De studenten moeten voor hun eigen maaltijden zorgen. Er kan echter ook gebruik gemaakt worden van de universiteitscafeteria. Kosten hiervoor zijn tussen de Yen 400 en Yen 500.

De universiteit is gesitueerd in Katsuura City, Chiba Prefecture.

Op ongeveer anderhalf uur rijden per trein van Tokyo.

In juni 2020 ontvang ik de informatie over de cursus die start in april 2021.

Inschrijven kan tot eind september. Precieze datum nog niet bekend.

Half november wordt bekend welke studenten worden toegelaten.

Half december moet de betaling van de cursus rond zijn.

Indien iemand wat meer informatie wil hebben, kan ik hem of haar een kopie van het Application Manual van 2020 toesturen.

Of ga naar de website: <https://www.budo-u.ac.jp/english/>

Koos van Hattum
Voorzitter



Ichi Nii San Cup

Op 22 februari organiseert dojo Sakura Kai in samenwerking met Dojo Kaizen een beginnerstoernooi, waar we bij succes een jaarlijks evenement van hopen te maken. Het toernooi heet de Ichi Nii San-cup en staat voor kendo ook in het teken van die dan-graden.

Het idee is dat je tegen iemand van je eigen niveau kendo kan beoefenen. We hebben hiervoor ook een iets andere competitievorm dan bij andere toernooien bedacht. Hoe dit werkt zullen we op de dag zelf uitleggen!

Mensen met hogere dan-graden nodigen we graag uit om de eerste shimpan-ervaring op te doen.

Deelname is gratis. Het toernooi wordt gehouden in sportzaal Nieuw Welgelegen in Utrecht (Grebbeberglaan 3), ongeveer een

kwartier lopen vanaf het centraal station, vanaf 10.00 uur 's ochtends. Omdat Sakura kai naast kendo ook naginata beoefent, is er aan het eind van de dag nog tijd om Isshu Jiai (kendo tegen naginata) te oefenen. We hebben de zaal tot 17:00 uur geboekt, dus dat zal wel lukken.

Wil je hier graag de eerste editie al bij zijn? Stuur dan een mailtje met je naam en graad naar utrechtstk@gmail.com. We hebben nog plek voor deelnemers, maar meld je vooral ook aan als shimpan of om te helpen bij de organisatie!

*namens de toernooiorganisatie
Joren Zandstra*

From Mariko Sato



KENDO TEAM BUILDING WORKSHOP

Shun-shin kai has held team building workshop through Kendo, promoting better understanding of Japanese culture. When we do kendo, we focus on 'the moment' so we can train concentration very well. Self-discipline is also one of the characteristics of kendo. Through training, we train not only the body but also the spirit.

RESULTS OF 33. 3W-POKAL 2020

We have participated in the 3W-Pokal 2020 held on January 18, 2020 (Saturday) in Mainz, Germany.

[RESULTS]

- Individual Men's category
1st prize : Jouke van der Woude
3rd prize : Ivo van Roij
- Individual Ladies' category
3rd prize : Mariko Sato
- Team tournaments
3rd prize : Shun-shin kai

Mariko Sato





A '90's schoolyard, somewhere in Suburbia. The children are happily playing soccer, with their teachers as referees. But one chubby girl sits aside. She is not joining at all, not even looking. She is playing with a stick, quite monotonously and repetitively trying to draw perfect straight lines in the air. "You see, we just cannot have her join..." - the teacher explained to the girl's father. "She doesn't understand the rules and will just try to get the ball in order to bounce it and roll around with it, refusing to let go. Then of course, the other children will get annoyed and start kicking her. So that is why we as teachers decided that she should be on the side, so that the other kids can enjoy their game." The father shrugged. "Well, if she likes to play with that stick, let her do so." The chubby girl pretended not to have overheard this conversation and continued her stick play, striking and cutting through the air, imagining herself to be fighting alongside Xena Warrior Princess, or as the fourth Samurai Pizza Cat or the fifth Ninja Turtle.

As you might have guessed, the chubby little girl described above was me, a decade or two before I received my autism diagno-

sis. Since that time, much has changed for me, also in the field of fitness. Nowadays, I do not sit at the side anymore, I train roughly five times a week and participated in workshops, seminars, obstacle runs and various (national) championships. The little girl would not have believed it, but I even won some shiny medals and a beautiful trophy - the by-products of my dō. In this essay, I will try to describe what practising budo can be like for a person on the autistic spectrum, with all the different benefits, but with a recognition of the obstacles on the road as well. By writing this 'auti-ethnography', I hope to inform and inspire people of all neurotypes to work together to build a world full of inclusive dojo.

ASD

"A very serious form of Autism Spectrum Disorder," the psychiatrist said solemnly - thus performing the speech act that officially labelled me. Somewhere on the third of my life, this was a starting point for me, to re-write my narrative - I am not crazy, my brain is just wired differently. My label - "autism" - refers to a range of complex neurological aspects, but just as the label on the jam pot might list (some of) the ingredients and tells little about the taste and one's experience of eating the jam, the label that a person likes to identify him-/herself with tells little about the lived experiences. In Japanese, you would spell "autism" as 自閉症 aka "self-closed [cloistered] syndrome". That resonates with my experiences of seeing the world as from a fish bowl, or even: from the helmet of the cosmonaut from another planet. Moreover, this description already hints at the answer to a frequently asked question: "how can you go from sitting at the side during school gym to being fit and enjoying sports?" By choosing a sport in which you can close yourself off.

For me, finding a sport that fitted was not an easy task. Encouraged by my parents, as a kid I joined an after-school gymnastics club. The interactions with peers were incomprehensible and inimitable, however, I learnt to jump on the trampoline and walk on a small beam. This must have done wonders for my coordination and balance, but it was not enough. With autism often comes a lack of spatial and body awareness, and therefore I had a double disadvantage: I could not compete with my peers, and when I finally got ready to do gymnastics, the other kids were already much more advanced than me. In the Dutch ("Kinderen voor Kinderen") children's choir I joined, we sometimes had to do some dancing. Obese and excluded from school sports, it was not that I disliked to move my body, but I just couldn't manage keep up with the tempo nor could I sync my movements with other people's. Therefore, I decided that I was better in activities other than sports and when someone asked about it, I advocated that horseback riding and shooting crossbow (which I love) both are very sportive activities, not to be underestimated.

BUDO

In high school I usually played truant during the gym classes, inspired by classmates who claimed to be on their period every single Tuesday. But one day, everybody joined, as there was a special workshop. It was called "Barokai" by the workshop host and centered about self defense for girls. We broke wooden boards in half by hitting and kicking, and I thought that it was very cool. Moreover, I really liked the deep philosophical concepts involved. But this barokai was just for a few trainings, so I quickly forgot about it. Until about three years ago. After a second failed attempt at gymnastics, my awesome (and super sporty) boyfriend and I watched some YouTube's sports in

order to choose something of exercise for me. “Maybe I can do barokai?” – I suggested. We googled it and barokai turned out to be as Dutch as windmills and Gouda cheese, and not practised anywhere near me. But as the memory was pleasant, I decided to take trial lessons in martial arts. That’s where my dō started.

My very first training was wado ryu karate. I massively enjoyed it and felt happy – ready to live my life, to pursue my dreams and goals. My self-esteem went up, every little step forward felt like an enormous victory and because sensei was proud of me, I sometimes felt good about myself and my body as well. I started to train more often, not to be “thin and tight”, but because it makes me happy. Karate made me feel more energetic, fitter and more alive than ever. I got more focus, a better memory and more creativity. Above all, I experienced an enormous calmness, the same kind of serenity that I now experience as sempai Inti and I start scuba diving and everything finally silences around me and in my head. I learnt to recognize and sometimes even generate states of mind like Shoshin, Mushin, Fudoshin and Zanshin. Budo brought silence in my overloaded brain, a place to observe and let go of my thoughts, as if in the eye of the hurricane. Of course it will take many more years of training and practise to override all of my stress reactions, to keep relaxed and to regain mental control, but it will be more than worth it. As Peter Boylan – aka the Budo Bum – so eloquently puts it: “Once you can maintain mushin while people are trying to hit you with a big stick, or choke you unconscious, it becomes less of a stretch to maintain that mental state under the stress you encounter outside the dojo.”

MY BRAIN ON BUDO

While one is performing sports, one’s brain releases many neurotransmitters (the chemical messengers) such as dopamine, norepinephrine, and serotonin. These “happy chemicals” help you regulating your mood and provide you with a sense of well-being. People with autism often have a lower threshold for the effects of neurological impulsis (eg alcohol, but also “runner’s high”), and so happy chemicals work even better for me. Mind-body exercises have a positive effect on oxytocinergic and serotonergic systems; therefore, martial arts contribute towards improved synthesis and metabolism of neurotransmitters such as oxytocin and serotonin which modulate complex social emotional behaviours (Zou et al. 2017).

Research indicates that including budo and other martial arts among therapeutic interventions for people with ASD contributes towards significant improvement in social communication, cognition and language (Sasaki, 2000). Martial arts such as budo are based on stereotyped and repeated movements which are excellent for physical and mental training (Draeger, 1974). The various physical exercises allow individuals to socialize with each other hence improvement in social connections, self-competence and self-esteem (DeFilippis & Wagner, 2016). Moreover, as martial arts were modeled on Buddhist principles, they emphasize peace of mind for anger and stress relief (Szabolcs, Koteles & Szabo, 2017).

Because budo is so good for my brain, I am intrinsically motivated to train as often as possible – even when it is difficult. And it can often be troublesome for me, as I am very sensitive to neurological impulses. Sounds are louder, lights are brighter, smells and tastes are sharper and so on. I don’t have a filter that brings stimuli to the background, so that everything always comes in

just as heavy. My brain always goes into overdrive to process all these stimuli and this exhausts me very quickly (read: migraine). And that is precisely why it is so important that I do budo. Especially performing kata feels like cleaning up my head. And I am not the only one on the spectrum for whom performing kata has such a beneficial effect. “Kata techniques training consistently decreases stereotypy in children with autism spectrum disorder” headlines a much-cited paper by Fatimah Bahrami et al (2012).

HOLISTIC

As any budoka knows, your dō does not end with you walking out of the dojo. Through my budo there is improvement and growth in all aspects of my life. In my experience, the benefits of budo comprise physical, social and mental elements. Practising martial arts improves motor skills, balance, stamina etc and it helps to regulate stereotype movements (the autistic “stimming”, eg fluttering, hand-flapping and rocking). The dojo is a controlled environment – safe, predictable, inclusive and with clear rules – which creates the peace and space to improve social skills. Some of my best friends were made in the dojo and in addition, it is inspiring to find new role models in budo. Young martial artists such as Ethan Fineshriber and Eloy Arends show how martial arts can improve in the development of confidence and self-esteem in youngsters with autism. Mentally, budo helps with focus and therefore with letting go (eg of negative thoughts) as well. On the wrapping paper of some kendo materials, four characters were printed: 一期一会 (Ichi-go ichi-e). Literally “one time, one meeting”, this concept describes the treasuring of the unrepeatable nature of a moment. As my friend Mana explained it to me: “Once gone, forever gone. So you need to do, work, play, live, right for this moment, always. In other words, give your utmost every moment of your life.” And that is what I try to do, both in- and outside of the dojo.

CHALLENGES

Of course, budo is not a cure for all and the whole process of going to the dojo with everything I need (of which some things also had to get in and out of the laundry on time) also costs much mental energy. It is incredibly difficult for me to remember everything and to do it at the right time. In kindergarten, I failed the “tie your shoelaces”-diploma... and now I regularly get entangled with my himo, obi and sageo... or simply with myself. Being in a society that was not designed for my neurotype will always remain a challenge. Sometimes indirectly as well: because of my autism I can work less than I would like to and so I have less income as well. Budo equipment and many budo training sessions, memberships, seminars, competitions and so on cost money – and I often don’t dare say in the dojo that I can’t afford it, because I get worried that I am a burden and/or people will think I do not prioritize my budo or so. Worries like these have an effect on my training as well. In general, I am easily overwhelmed and confused, and I can get enormously stressed and anxious when I think that I might be doing something wrong. It also stresses me out when two senpai are quarrelling, when I think that an exercise is too difficult or when there is not enough positive feedback. For me and many others with autism, it is extremely important that sensei and sempai praise us for our efforts regardless of the results, as many of us have been punished for trying and failing too often. Together with one of my best budo friends, I often joke about ‘Perfect Sensei’, who should be encouraging us with “a punch, a kiss and a present” for every attempt we make.

Last central training, I passed my kendo ikkyu. But I did not even celebrate it, as I was simply too tired from stress and overstimulation. The road towards the exam had been extremely tough for me – think of daily solicitude and recurring nightmares. And the only reason I succeeded was through the help and positivity of the people in my dojo. My beloved senpai and kohai, who really dragged me through, and sensei, who metaphorically kicked his heels up with joy and broke out the champagne when I finally managed to move my body in a way that vaguely resembled a chiisai men. His encouragements made me proud, happy and determined to try the exam. For me, this experience resonated with the motto on the Yushinkan website – 昨日の我に今日は勝て – roughly translated as “today, I shall conquer / defeat my yesterday’s self”. There is no sense in comparing myself with others in the dojo, the only thing that I need to do is to present the best possible version of me on that particular moment and in that particular context.

THE ROAD AHEAD

All these positive experiences give me confidence for the future. I think that budo can make a substantial difference in the lives of people with autism. And also that people with autism can make a real contribution to the dojo. But I realize that I am writing this from a privileged position, as I feel extremely lucky with my sensei and senpai. My road is paved with their endless patience and unlimited positivity. Two sensei are already over a year trying to teach me some bo kumite, another one always provides me with the best mnemonics (“ezelsbruggetjes”) to conquer the chaos in my head. Also, I am grateful that a sensei told me that I can always send him a message if I worry about something.

My sensei and senpai provide me with the safety net, above which I dare to balance, to try things out. Just like last year, I made a whole bucket list of New Year’s Resolutions, of which many are budo related. I would like to learn all twelve ZNKR iaido kata, participate in certain competitions, get a higher grade, help

in organizing the next Martial Arts Festival in Utrecht, become more flexible by combining my strength trainings with some more dance/pilates and by stretching more often, and improve my grappling, joint locks and throws by taking lessons in jiu jitsu as well... for which I already bought a “strippenkaart” (prepaid card), so I passed the point of no return. Trying out new things remains terribly scary for me, but at the same time I’m looking forward to it.

I only just started my dō but already found out that the autistic dō is the road less traveled by – and that makes all the difference.

Martine Mussies

REFERENCES

- Bahrani, F., Movahedi, A., Marandi, S.M., et al. (2012). Kata techniques training consistently decreases stereotypy in children with autism spectrum disorder. *Research in Developmental Disabilities* 33(4): 1183–1193.
- Defilippis, M. & Wagner, K.D. (2016). Treatment of Autism Spectrum Disorder in Children and Adolescents. *Psychopharmacology* 46(2): 18–41. Retrieved from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5044466/>
- Dreager, D. F. (1974). *Modern Bujutsu & Budo – The Martial Arts and Ways of Japan*. New York/Tokyo: Weatherhill. p. 11.
- Polak, E., Sikora, J. & Rachwal, M. (2019). An aikido-based intervention supporting the therapy of a child with autism spectrum disorders – A case study. *Ido Movement for Culture* 19(15):67–76.
- Sasaki, M. (2000). Aspects of Autism in Japan Before and After the Introduction of TEACCH. *International Journal of Mental Health* 29(2): 3–18. Retrieved from: <https://www.jstor.org/stable/41344935?seq=1>
- Szabolcs, Z., Koteles, F. & Szabo, A. (2017). Physiological and psychological benefits of aikido training: a systematic review. *Archives of Budo* 13: 271–283.
- Zou et al. (2017). Martial arts for health benefits in children and youth with autism spectrum disorder: a systematic review. *Archives of Budo* 13:79–92.



N.K.R. Activiteiten 2020

Kendo		Jodo/Iaido
21-dec-19	ABKF Winter Seminar en Nakakura Cup (Brussel)	ABKF Winter Seminar (Brussel)
22-dec-19	ABKF Winter Seminar en Nakakura Cup (Brussel)	ABKF Winter Seminar (Brussel)
5-jan-20	CT Kendo en beginners 11.00 - 14.00 uur (Landstede, Zwolle)	
18-jan-20	Teamtraining 10.30 -13.00 uur Zoetermeer	
19-jan-20	Teamtraining 10.30 -13.00 uur Zoetermeer	
25-jan-20		Ishido Cup (Vianen)
26-jan-20		Ishido Cup (Vianen)
1-feb-20	Scheidsrechtersseminar Brussel	
2-feb-20	Scheidsrechtersseminar Brussel	
15-feb-20	Teamtraining 10.30 -13.00 uur Zoetermeer	
16-feb-20	Teamtraining 10.30 -13.00 uur Zoetermeer	
23-feb-20	CT 10.00 - 13.00 uur + ALV Sporthallen Zuid Amsterdam, hal 1	CT 10.00 - 13.00 uur + ALV Sporthallen Zuid Amsterdam, hal 1
7-mrt-20	Teamtraining 10.30 -13.00 uur Zoetermeer	
8-mrt-20	Teamtraining 10.30 -13.00 uur Zoetermeer	Mudantoernooi en scheidsrechterseminar iaido (Zoetermeer)
14-mrt-20	Iijimacup (Zuid hal 1)	
15-mrt-20	Iijimacup (Zuid hal 1)	
22-mrt-20		CT jodo/iaido (10-13 Schermzaal/14-17 hal 3 Zuid)
5-apr-20	CT shiai+shinpan 11.00 - 16.00 uur (Zuid hal 3)	
11-apr-20	Teamtraining 10.30 -13.00 uur Zoetermeer	
12-apr-20	Teamtraining 10.30 -13.00 uur Zoetermeer	
18-apr-20	16-19 apr EK Kendo Norway	
19-apr-20		NK jodo/iaido Individueel (Utrecht) ism Yushinkan
3-mei-20	Edo Cup + Odinot Cup Vlaardingen ism FuMetsu	
17-mei-20	CT + Examen 11.00 - 16.00 uur (Zuid 2)	CT jodo/iaido (10-13 Schermzaal/14-17 hal 3 Zuid)
23-mei-20	Teamtraining 10.30 -13.00 uur Zoetermeer	
24-mei-20	Teamtraining 10.30 -13.00 uur Zoetermeer	
7-jun-20		NK jodo/iaido Teams (Den Bosch) ism Marobashikai
14-jun-20	NK Teams + Individueel Kyu (Wageningen)	
27-jun-20	Tengu Cup	
28-jun-20		CT jodo/iaido (10-13 Schermzaal/14-17 hal 3 Zuid)
4-jul-20		Muso Shinden Ryu-seminar
5-jul-20		Muso Shinden Ryu-seminar
31 juli - 2 aug	Kendo Summer Seminar (with Nabeyama sensei)	

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

Teamtraining Jodo

11 febr Zoetermeer, 16 febr Den Bosch,
 3 mrt Zoetermeer, 17 mrt Zoetermeer, 31 mrt Zoetermeer,
 11 apr Den Bosch,
 10 mei Den Bosch, 19 mei Zoetermeer
 6 juni Den Bosch, 16 juni Den Bosch
 5 juli Den Bosch
 18 t/m 20 september weekend in Den Bosch
 EK Jodo 26 & 27 september in Stevenage UK