

2020.2

残心

ZANSHIN

KENDO | IAIDO | JODO

periodiek; 39e jaargang n° 2
issn 1385-4321



Nederlandse
Kendo
Renmei

オランダ剣道連盟

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 Gevechtssporten. 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
Overlandweg 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

Wat begon als een aanleiding tot grappenmakerij (zie mijn voorwoord in de vorige Zanshin met de opmerking over 'een griepje'....), is uitgelopen op een crisis van wereldformaat.

Wie in februari had aangekondigd dat we twee maanden (verplicht) thuis zouden zitten, geen café mochten bezoeken, ruim afstand tot onze medemensen moesten bewaren (op straffe van een boete!), en onze kendo-, iaido- en jodotrainingen verplicht moesten staken, zou voor gek zijn versleten.

En toch is dat wat ons allen overkwam. Een "lock-down" op z'n Aziatisch... Zo veel mogelijk thuis werken en toilet-papier of mondkapjes hamsteren....

Op dit moment krabbelen we met z'n allen weer een beetje op, maar het wordt nooit meer als vroeger. Althans, dat is wat ik denk, maar mijn vrouw zegt dat ik altijd te snel 'spoken zie'....

Helaas komen ongelukken zelden alleen en dan denk ik hierbij speciaal aan ons aller Hein.

Het breken van zijn heup komt in deze tijd wel heel slecht gelegen! Als ik iets hoop, dan is het dat hij er weer boven op komt, al zijn de vooruitzichten (op dit moment) niet zo best. Carolien, zijn vrouw en hun kinderen veel sterkte gewenst!

Ondertussen toch weer een nieuwe Zanshin. "Een prachtig tijdsbeeld van de NKR in Corona-tijd", volgens Aad.

Veel leesplezier en blijf gezond!

Jack Tacke
redactie Zanshin

In dit nummer

Van de Voorzitter	3
Notulen ALV 2020	4
Kendo TC deelname 1919	6
Nieuwe Dojo Bonaire	7
Jolanda en Louis'Budo Concept	8
Van Bestuur en Penningmeester	9
Online Training	10
NKR en Corona	11
Budoka in Quarantaine	12
Shin Bu Kan raad aan..	13
Covid-19 Kendo	14
Agenda	achterpagina

Van de Voorzitter



Beste allen,
Ik hoop dat u allen in goede gezondheid verkeert en u deze periode in alle opzichten goed doorstaat. Het is een rare tijd. Was in eerste instantie het idee, dat we hopelijk in september weer zouden kunnen starten, nu buitelen de nieuwe berichten over elkaar heen en is zelfs een opening per 1 juli aanstaande. Wie had dit zo'n drie weken geleden kunnen bedenken?

In mijn brief van april, die u via de mail of via facebook heeft kunnen ontvangen,

heb ik de gevolgen voor dit seizoen beschreven en de maatregelen die het bestuur heeft genomen uiteengezet.

De Iijima-cup is niet doorgegaan en inmiddels hebben de deelnemers 80% van hun inschrijvingsgeld teruggekregen. De EK kendo en de EK jodo zijn afgezegd. Voor spelers, begeleiders en shinpan een domper. De Kyoto Embu Taikai, waar verschillende mensen uit Nederland zich voor hadden opgegeven, is gecancelled en ook het zomerseminar in Kitamoto. In april hebben we besloten af te zien van het zomerseminar kendo o.l.v. Nabeyama-sensei. En zijn direct na de regeringsverklaring over de 'intelligente lockdown' alle wedstrijden en centrale trainingen afgezegd.

Om goed overzicht te houden over onze financiële situatie, heeft Elise, onze penningmeester, een aangepaste begroting gemaakt. Er vanuit gaande, dat we in september onze activiteiten weer volledig kunnen oppakken en het jaar zo goed mogelijk kunnen afronden.

Afgelopen week kregen we van de gemeente Amsterdam uiteindelijk te horen dat er geen huur hoeft te worden betaald voor de gereserveerde sporthal, inclusief de Iijima-cup. Een hele geruststelling.

Voor zover we in een enquête onder de verenigingen hebben kunnen achterhalen zijn de meeste gemeenten coulant met het in rekening brengen van zaalhuur. Echter, niet elke vereniging heeft geantwoord.

Via de Federatie Oosterse Gevechtssporten (FOG) zijn wij regelmatig op de hoogte gehouden van de lobby bij NOC*NSF om, waar het verantwoord is, activiteiten weer te kunnen opstarten. Eerst met kinderen en 'buiten' en zoals het er op dit moment uitziet, ook weer in de sportzaal na 1 juli, hetzij op een ruime afstand van anderhalve meter.

Zoals u wellicht weet, heeft de NKR niet direct een stem bij NOC*NSF. Daarvoor is de FOG in het leven geroepen. Koepelorganisatie voor diverse (kleine) vechtsportbonden. Zij hebben geprobeerd, samen met andere bonden, het belang en de functie in de samenleving van gevechtssporten onder de aandacht te blijven brengen. Daarbij rekening houdend met het feit, dat dit op een veilige en aanvaardbare manier gebeurt.

Vanuit de NKR heb ik vooral gepleit voor 'maatwerk'. De ene gevechtssport is de andere niet. Dit merken we al, als we het

hebben over de disciplines die vallen onder de NKR. Iaido kan, mijns inziens, probleemloos hervat worden. Daar moet al de nodige ruimte in acht genomen worden. Wel meer dan anderhalve meter. Voor het hervatten van jodo zijn ook genoeg oplossingen te verzinnen. Kendo is een heel ander verhaal. Daar valt de anderhalve meter moeilijker te waarborgen als je meer wilt doen dan taïso, suburi en individuele oefeningen in de lengte of breedte van de zaal. Ik zie ook niet zo snel gebeuren dat we kendoën met een plastic scherm in je men en een mondkapje voor. Ik heb het nog niet uitgetest, maar ik verwacht dat je binnen no time in ademnood verkeert. Ook het gebruik van de bogu baart mij zorgen. Het is op zich al een hulpstuk dat slecht te reinigen is en ook zonder het covid-19 virus een bron van ziektekiemen. Het artikel in de Volkskrant van zaterdag 30 mei van Maarten Keulemans sterkt mij in het idee, dat we t.a.v. van kendo grote waakzaamheid moeten betrachten en niets moeten forceren. In dat artikel wordt beschreven dat het virus zich haast in de regel lijkt te verspreiden via 'superspreading events'. Ik zal één voorbeeld uit de talrijke uit het artikel noemen. Een koor in Frankfurt begon weer te repeteren, waarbij de nodige voorzorgsmaatregelen, zoals wij ook in Nederland inmiddels gewoon zijn, in acht werden genomen. Dispensers met alcohol bij de ingang, pijlen op de grond en anderhalve meter afstand. Toch raakten meer dan honderd koorleden geïnfecteerd. Kennelijk is anderhalve meter bij zang niet meer genoeg.

Bij kendo zingen we niet, maar is er sprake van met kracht uitstoten van een luchtstroom, waarbij minuscule vochtdruppeltjes de mond verlaten. Citaat uit dit artikel van Hans Heesterbeek (hoogleraar theoretische epidemiologie in Utrecht): 'Pas op met situaties waar men door elkaar loopt, waar het druk is en waar de ventilatie slecht is. Overal waar je je druk maakt en met volume spreekt, is de kans op verspreiding groter.' Goede ventilatie is essentieel en het is nog maar de vraag of dat in de meeste sportzalen goed geregeld is of goed geregeld kan worden.

In de meeste gevallen hebben de verenigingen in Nederland te maken met gemeenten die sportzalen/gymzalen aan verenigingen verhuren. Wij zijn geen sportscholen. We zijn dus heel erg afhankelijk van deze gemeenten en hoe zij omgaan met de protocollen vanuit het RIVM. Gemeentelijke verordeningen kunnen nogal uiteen lopen.

Dus ik hoop dat er vanuit gemeenten ook maatwerk geleverd wordt en dat per discipline, per sportzaal bekeken wordt wat verstandig en mogelijk is.

Verder denk ik dat we toch moeten blijven vertrouwen op de experts. Iedereen, rijp en groen, heeft een mening. En ik beseft, dit schrijvende, dat ik ook een leek ben. Ik heb echter niet de behoefte iets te forceren, maar pleit voor terughoudendheid. Het was een 'intelligente lockdown'. Laten we het ook een intelligente heropening laten zijn. De vrees voor een tweede uitbraak is nog steeds reëel aanwezig. En die moeten we vooral voorkomen, want dan zijn we verder van de dojo.

Laat het duidelijk zijn. Ook ik sta weer te popelen om de shinai ter hand te nemen, maar laten we wel ons verstand blijven gebruiken.

Persoonlijk heb ik niet de behoefte om vanuit de NKR extra richtlijnen te formuleren hoe we vanaf 1 juli de lessen weer kunnen hervatten. Ik denk dat iedere dojo-leider in Nederland wel in staat zal zijn om aan de hand van de richtlijnen van het RIVM

een training verantwoord in te richten. Ook hierin zal, zoals nu ook gebeurt met de 'thuis'-trainingen, door middel van digitale media ruimschoots worden voorzien. Ik heb groot vertrouwen in de creativiteit van een ieder.

Tenslotte wil ik u op de hoogte brengen van de gezondheids-toestand van onze erevoorzitter Hein Odinot. Begin april is Hein gevallen en had daarbij zijn heup op twee plaatsen gebroken. Na enige dagen is hij geopereerd. Door de narcose en de pijnstilling met o.a. morfine is zijn geestelijke toestand sterk achteruit gegaan. Hij was erg verward en onrustig. Een tweede operatie was noodzakelijk, want de breuk zat niet goed tegen elkaar. Deze tweede operatie heeft zijn toestand geen goed gedaan. Na het ziekenhuis is hij in een revalidatiecentrum terecht gekomen.

Door zijn verwardheid kwam er van revalideren niet veel terecht. Ook het contact met zijn vrouw Caroline verliep moeizaam vanwege de Corona-maatregelen. Bezoek was niet mogelijk en het contact verliep via Skype of telefoon. Hein begreep niet waar hij was en waarom hij er was. Uiteindelijk is hij verplaatst naar een verzorgingshuis. Nog steeds is contact schaars en heeft twee keer een 'tent'-gesprek plaatsgevonden. De vooruitzichten zijn zorgelijk. We wensen Hein beterschap en zijn naasten veel sterkte. Ik hoop dat het spoedig mogelijk is u allen weer in goede gezondheid te ontmoeten.

Koos van Hattum
Voorzitter

Notulen Algemene ledenvergadering 2020

Datum: 23-02-2020

Locatie: Sporthallen Zuid te Amsterdam.

Aanwezig: H. Odinot, K. van Hattum, J. de Jong-Talen, E. Heijboer, A. Schiebroek, A. van de Wijngaart, G. Barbier, K. Orlowski, A. Cichecki, R. Smit, J. Tacke, E. de Wit, J. van den Broek, A. Römer, L. Rauch, S. Kater, S. Tjon-kon-fat, T. Boerema, S. Valerius, C. Roos, E. Kronenburg, M. van Ham, R. Croes, V. Kelempekis, S. Hanucak, I. van Aart, C. Martinez, T. Sevinc, S. Haverkamp, J. Ricco van Turnhout, S. Kwee, K. Hop, R. Bloemheuvel, M. de Graaf, S. Beukelaar, S. Bosari, M. Wouters, W. Karnadi, H. Trouw. Afwezig met kennisgeving: Piotr Kukla, Louis Heek, David Smid, Willem en Pieter Riesenkamp, Fleur Smout en Patrick Toda, Louis Vitalis en Jolanda Dekker.

1. OPENING DOOR DE VOORZITTER.

De voorzitter, Koos van Hattum, opent de vergadering, hij vraagt iedereen met goede suggesties te komen en is blij met de opkomst. Hij heet onze ere-voorzitter Hein Odinot van harte welkom en is blij, dat hij erbij kan zijn. Hij wenst Louis Vitalis van harte beterschap. Marije Wouters meldt dat het met Louis langzaam, stapje voor stapje beter gaat.

2. VASTSTELLEN AGENDA.

Agendapunt 12 wordt naar voren gehaald en behandeld na punt 9. Werner Karnadi stelt voor om bij agendapunt 17 toe te voegen: Organisatie EK Kendo 2025. Taciser vraagt om bij het maken van de nieuwe kalender voor 2020 / 2021 rekening te houden met de leden, die 3 disciplines beoefenen. Als CT's op dezelfde dag zijn, is het voor deze leden lastig om aan hun 3 CT eis te komen. De voorzitter zegt, dat hiermee zo veel mogelijk rekening wordt gehouden.

3. INGEKOMEN STUKKEN EN BERICHTEN VAN VERHINDERING.

Berichten van verhindering, zie hierboven. P. Kukla machtigt Elise Heijboer. L. Heek meldt zich aan als kascommissielid voor ALV 2021. D. Smid machtigt Elise. Willem Riesenkamp meldt Shin Bu Kan aan voor de Edo/Odinot cup 2021 en hij denkt, dat er middels meer PR landelijk meer leden te krijgen zijn.

4. BESTUURSMEDEDelingen:

De voorzitter Koos van Hattum vraagt ere-voorzitter Hein Odinot om aan Aad van de Wijngaart het diploma Kyoshi Jodo uit te reiken.

Hein overhandigt Aad de oorkonde onder applaus van de overige leden.

5. GOEDKEURING NOTULEN ALV 2019.

De notulen zijn gepubliceerd in Zanshin 2019-2 en zijn opgenomen door André Schiebroek bij afwezigheid van ondergetekende. Ze worden goedgekeurd.

6. JAARVERSLAG SECRETARIAAT 2019.

Het jaarverslag wordt zonder wijzigingen goedgekeurd en vastgesteld.

7. FINANCIËEL OVERZICHT 2019 EN BEGROTING 2020.

De penningmeester Elise Heijboer vertelt het een hele uitdaging te vinden. Het afgelopen jaar heeft veel geld gekost en we nemen heel veel risico. Hoe dit te veranderen is moeilijk. Inderdaad meer leden geeft meer inkomsten. Ze heeft bij het maken van de begroting strenger gekeken naar de bedragen van het afgelopen jaar en zal ook strenger zijn bij het nakomen van de gemaakte afspraken. Marije Wouters merkt op namens de organisatie van de Iijimacup, dat zij bij de evaluatie van het zomerseminar en Iijimacup hebben gekeken naar de kosten en o.a. zullen proberen de tickets van de leraren eerder te boeken. Ramon Smit merkt op, dat hij goed gekeken heeft naar de cijfers en meer inkomsten uit contributies zullen welkom zijn. André Schiebroek zegt, dat de verschillende dojo moeten stimuleren, dat bij hun aangesloten leden ook daadwerkelijk lid worden van de NKR. Bij lidmaatschap van de dojo zou men dit min of meer verplicht moeten stellen onder vermelding van de voordelen van het lidmaatschap van de NKR. Sommige dojo hebben dit al op hun aanmeldingsformulier staan.

Joke zal in samenwerking met Soesanto een overzicht per dojo maken van de aangemelde NKR leden. Koos merkt op, dat dit een hele uitdaging is, maar misschien geeft dit meer inzicht. Joke meldt, dat bij Kendo beginners uitgenodigd worden voor het bezoeken van een Centrale training, zodat zij kunnen zien, wat een lidmaatschap van de NKR kan betekenen. Dit idee is ook opgepikt door Iaido/Jodo.

Sjoerd Kater vraagt of het iets is om via een website NKR artikelen te verkopen met logo. Hij denkt aan bijv. tassen, hoodjacks, tenegui en dit dan te laten sponsoren. Koos merkt op, dat dit een hele organisatie is en vraagt zich af of deze moeite meer nieuwe leden of extra financiële middelen zal genereren.

Ramon Smit denkt dat het benaderen van sponsors, het bedrijfsleven meer in te schakelen om zodoende meer verbinding te zoeken goed zou zijn.

Marten de Graaf denkt aan crowdfunding. Werner reageert, dat het NL team Kendo dit heeft gedaan bij het WK Japan. Ze hebben zich toen vergist in de tijd en energie, dat het gekost heeft.

Roel Croes denkt, dat advertenties in Zanshin en / of website ook inkomsten kunnen genereren, hij wil hiervoor wel een opstart maken. Dit wordt in dank aanvaard.

Het financieel verslag en de begroting worden goedgekeurd met dank aan Elise.

8. VERSLAG KASCOMMISSIE.

Ramon Smit doet namens de kascommissie verslag. De boeken zijn gecontroleerd. De doelmatigheid, de rechtmatigheid en de rekeningen zijn correct bevonden. Namens de kascommissie stelt hij voor om het bestuur op basis van het gevoerde beleid decharge te verlenen met vertrouwen naar de toekomst. Het voorstel wordt met algemene stemmen aangenomen.

9. VERKIEZING NIEUWE KASCOMMISSIELEDEN:

Stan van Heerbeek wordt bedankt voor het gedane werk van de afgelopen 2 jaar. Hij treedt af.

Ramon Smit en Marten de Graaf zijn volgend jaar kascommissieleden en Louis Heek had aangegeven reserve te willen worden, waarvan akte.

12. VERSLAG LMA.

Edwin de Wit vraagt of wij zelf een LMA 4 op gaan starten. Het bestuur is dit niet van plan. Zijn er kandidaten? Bij het bestuur is 1 persoon bekend, die LMA 4 wil gaan doen. Mochten er meer kandidaten zijn, dan vraagt Edwin deze mensen zich te melden bij Annemarie ten Broeke. Jack Tacke stelt voor om dit bij voldoende belangstelling mogelijk te maken. Koos vraagt om hierover een artikel op te nemen in de komende Zanshin.

10. VERSLAG TC LAIDO – JODO:

Wordt zonder opmerkingen goedgekeurd.

11. VERSLAG TC KENDO:

De Technische Commissie zal in de volgende Zanshin ook nog een verslag doen van de aantallen deelnemers aan CT en seminar en wedstrijden en de uitslagen en deelnemers aan de examens. Soesanto zal dit in samenwerking met Joke in orde maken. Het verslag wordt verder goedgekeurd.

13: VERSLAG REDACTIE ZANSHIN:

Het verslag van de redactie Zanshin wordt zonder opmerkingen goedgekeurd. Er volgt applaus voor de redacteur Jack Tacke.

14: VERSLAG WEBSITE:

Het verslag van de website wordt zonder opmerkingen met dank aan Soesanto en Johan goedgekeurd. Soesanto Bosari en Johan van de Broek zijn hard aan het werk om de website nog meer te verbeteren. Er wordt geopperd nog meer gebruik te maken van de kracht van social media. Berichten op de facebookpagina kunnen gepost worden door Jolanda, Werner, Elise, Marije, Soesanto en Joke.

15. BESTUURSVIERKIEZING:

De voorzitter Koos van Hattum is aftredend en herkiesbaar. Koos wordt met algemene stemmen herkozen.

16. Planning wedstrijden nieuwe seizoenen: 2020-2021

NK Kendo Junioren, Dames en Senioren: Mokuseikan Amersfoort en 2020.

Edo - Odinotcup 2021: mei 2021 Shinbukan Groningen

NK kendo voor teams/kyu 2021 Fumetsu juni.

Het NK jodo & iaido individueel 2021: KK Den Haag

Het NK Teams jodo & iaido 2021 wordt door Kodokan Rotterdam georganiseerd.

Het Mudan toernooi vervalt en wordt in de toekomst toegevoegd aan CT Jodo/iaido.

Ishidocup: 30-31 Januari 2021 in Vianen.

16. W.V.T.T.K:

Werner heeft het volgende punt voor de Agenda:

EK Kendo Nederland in 2025:

Hij vindt dat er een start gemaakt moet worden door een kleine actiegroep, die een eerste plan zullen moeten maken met begroting, zaalkosten en andere EKF documenten etc.

Actiegroep: Werner, Soesanto, Elise, Jori, Fieke en waar mogelijk Joke. Ook Ramon Smit meldt zich aan: denk ook aan: hoeveelheid mensen, onderdak, bemannen, sponsors etc.

17. RONDVRAAG:

Vertrouwenscontactpersoon: Marije Wouters is voor de NKR de contactpersoon.

Er zijn nieuwe richtlijnen voor sociaal veilige sport. Een en ander zal geregeld moeten worden in Huishoudelijk Reglement en/of statuten.

André Schiebroek vraagt aan de leden of er in 2021 weer een zomerseminar laido/Jodo georganiseerd moet worden. Leden, die dit aangaan vinden van wel.

Elise: Zij zoekt hulp bij het maken en plaatsen van foto's op ons Instagram account van laido, Jodo en Kendoactiviteiten.

Eduard Kronenburg vraagt of er nog folders zijn. Alexandra Chichecki biedt hulp aan bij de vormgeving van een info folder. Wie er belang bij heeft: er zijn nog algemene blauwe foldertjes. Te bevragen bij Koos.

Eduard vraagt eveneens naar de WA verzekering. Koos meldt, dat alle leden via de FOG tijdens NKR-activiteiten tegen ongevallen verzekerd zijn. Lesgevers zijn niet WA verzekerd. Zij kunnen uitsluitend aansprakelijk worden gesteld als zij verwijtbaar nalatig zijn geweest aangaande het waarborgen van de veiligheid.

Sjoerd laat weten, dat de gemeente Den Haag een verzekering heeft afgesloten voor vrijwilligers, de zgn. vrijwilligerspolis. Joke meldt, dat deze ook in de gemeente Meppel is.

Sjoerd Kater vraagt naar het belang van de 3 CT eis, stel dat iemand om welke reden dan ook niet aan deze eis kan voldoen. De voorzitter meldt, dat deze eis is ingesteld om een zekere waarborg te hebben over de kwaliteit van de vaardigheden en om contact te houden met de leden. Indien hier niet aan kan worden voldaan, dan is het altijd mogelijk om dit aan te geven bij Joke en dan kan een gemotiveerd verzoek aan de voorzitter gericht worden om hiervan af te wijken.

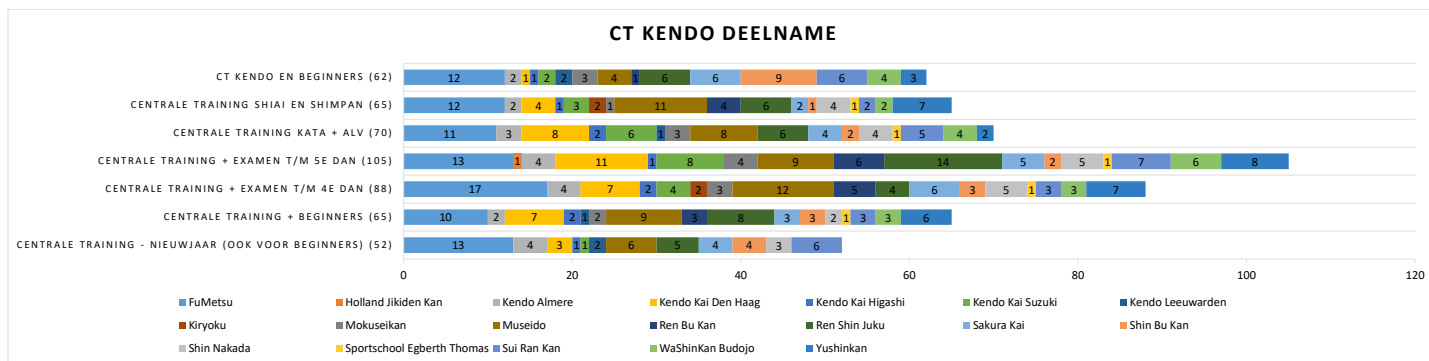
Gerard Barbier zegt het bijzonder te vinden, dat er voor het eerst 4 scheidsrechters uit Nederland geselecteerd zijn voor het EK Kendo in Noorwegen en dat Koos voorlopig ook genomineerd is voor het WK in Parijs.

18. SLUITING

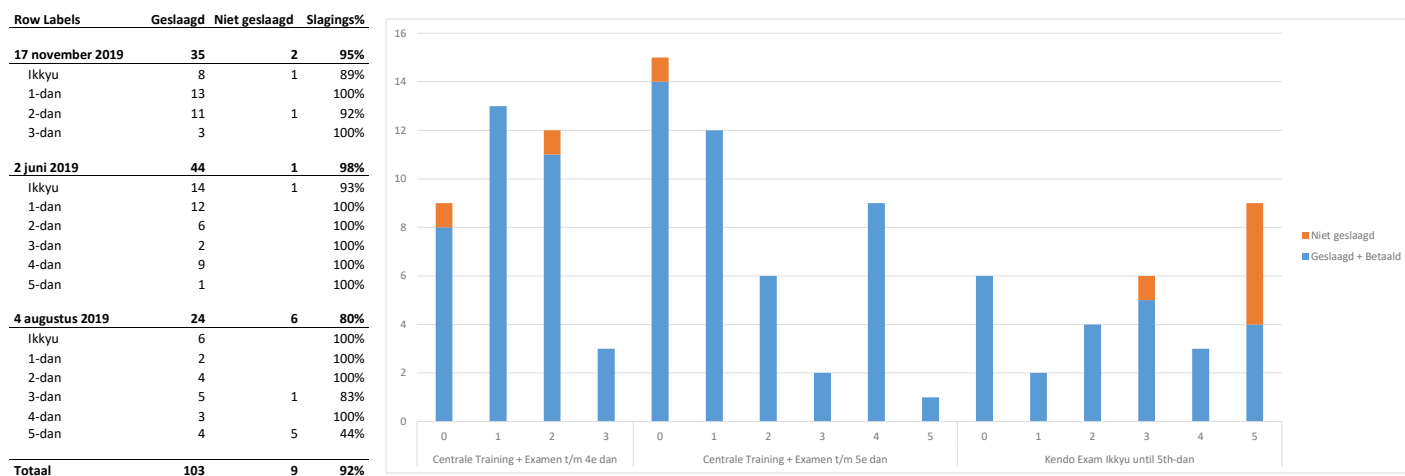
Koos dankt iedereen voor de positieve inbreng en sluit de vergadering om 15:30 uur.

Joke de Jong, secretaris

Kendo CT-deelname en Examens 2019



KENDO EXAMENS



Social Media Campaign AJKF

Dear Presidents of FIK affiliated organization,

We hope that you stay safe and are in good health.

Please be informed that AJKF has launched a social media campaign to support people who are engaged in hitori-geiko and reading, by utilizing "Bushishi", the kendo promotion character.

If you are interested in this campaign, please access the following URL:

<https://www.kendo.or.jp/en/information/20200427/>

We are waiting for your submission!

Best regards,
Ayako Okuura
AJKF



Nieuwe Dojo Bonaire



Niet iedereen weet het, maar op 9 november 2019 ben ik naar Bonaire geëmigreerd om me bij mijn vrouw te voegen, die daar al sinds augustus 2018 (!) woonde en werkte. Hoewel het op het persoonlijke vlak geen moeilijke beslissing was, was het dat wel met betrekking tot mijn jodoleerlingen Ad en Martijn. Hoewel ik ze veel materiaal om te trainen heb meegegeven, had ik toch het gevoel dat ik ze in de steek liet. Gelukkig hebben ze een andere dojo gevonden, alwaar ze kunnen groeien. In de zes maanden dat ik nu hier ben, ben ik gaan onderzoeken of er interesse is voor jodo en iaido. Op 16 maart 2020 heb ik in een sportzaaltje een introductieles jodo gegeven aan 4 enthousiaste mensen. Zij gaven aan door te willen gaan met trainen; helaas kwam er iets tussen...

Ik heb voor jodo gekozen, omdat ik in mijn ruimbagage 6 jo's bij me had en ik "probleempjes" had met het invoeren van mijn iaito en shinken. Op Schiphol begon het al: TUI had niet doorgegeven dat ik met twee zwaarden zou reizen, maar dankzij de brief van onze voorzitter liep (in Nederland althans) het met een sisser af.

Zwaarden n het ruim. Zwaarden op de bagageband op Bonaire. Weer een foutje van TUI. Drie dagen later moest ik bij de Koninklijke Mareschausee komen, met de zwaarden. Ik heb alleen mijn iaito meegenomen en mijn allerbraafste gezicht. Gelukkig ook hier geen verdere problemen (wederom dankzij de eerder genoemde brief), maar wel een waarschuwing. Dit is voorlopig de reden waarom ik nog niet met iaido op het eiland begin.

Er moest een naam komen voor de nieuw op te richten dojo, dus heb ik Louis Vitalis-sensei om raad gevraagd. Louis zei dat hij in dit soort gevallen de hulp van Ijima-sensei inroept. Ijima-sensei kwam met de volgende suggestie, denkend aan de mooie vogels die op Bonaire voorkomen: 聲翔館. De uitleg van Ijima-sensei was als volgt: Sei is de Sei van Museido, (betekenis is geluid maar staat voor Museido), Shō betekent hoog vliegen. Kan staat voor dojo, vereniging. De betekenis is "De vogel die wegvloog vanaf Museido, vliegt nog hoger en verder." De mooie vogels waar Ijima-sensei aan refereerde zijn (natuurlijk) de flamingo's. Met dit in het achterhoofd heb ik naar een mooie foto van een flamingo gezocht en daar de naam van de dojo in verwerkt. Zowel Ijima-sensei als Louis-sensei vonden het een schot in de roos.

Hoewel ik voorlopig niet meer tot de (Europese) Ishido-sensei-familie behoor (omdat Bonaire onder de auspiciën van andere Japanse leraren valt) zal ik mijn uiterste best doen om Ishido-senseis "legacy" hier voort te zetten.

Zou je met mij willen communiceren dan kan dat via shoshin@live.nl of via WhatsApp: +599 786 9763.

Ayo!
Hans Pegtel

Online Samurai

Wat doe je als je ineens beperkt word in je training? Wat doe je als je niet meer de motivatie van het samen trainen voor het grijpen hebt?
Je gaat samen trainen!

Toen we met zijn allen in de 'intelligente' lockdown kwamen en niet meer samen mochten komen voor o.a. sportactiviteiten, gaf dat mij veel stress en verdriet. Ik zat samen met Jolanda te peinzen met het volgende dilemma: 'wat kunnen we doen voor onze leerlingen?' Je kan natuurlijk gewoon zeggen "mensen train door", maar dit vonden we erg beperkt.

Een paar goeie brainstormmomenten later en we hadden bedacht om instructie filmpjes te maken. Alle ZNKR kata's van 4 hoeken, zodat iedereen nog kan zien hoe ze er ook alweer uitzagen. Helaas heb ik geen ervaring met video editen, dus ik was erg veel tijd kwijt voor simpele video's met wat stock muziek. Maar ondanks de simpelheid werden ze gelukkig erg gewaardeerd. Dat haalde een hoop onzekerheid bij mij weg. Zoom heeft ons echt geholpen. We hebben op onze reguliere tijden nog kunnen trainen en de deelnemers maakten graag van deze mogelijkheid met volle enthousiasme gebruik.

Het is erg inspirerend om te zien hoe ze met de beperkte trainingsruimte om zijn gegaan. Alternatieve wapens om binnen te kunnen trainen, werken op de tegels van de achtertuin en het trainen van zanshin door de aanwezigheid van enthousiaste en speelse kinderen en katten op de achtergrond.

De trainingen werden aangevuld door o.a. te starten met high intensity interval training (HIIT) onder leiding van Jolanda, want het is belangrijk om in beweging te blijven, ook al kan je niet trainen zoals je normaal gewend bent. Dankzij de wonderen van de moderne communicatie hebben wij op zaterdag ook internationale deelnemers voor de HIIT.

Zo zien we dat, ondanks dat we niet samen kunnen trainen, we nog steeds samen kunnen trainen.

Als dojo leider samen met Jolanda zijn we erg trots op hoe onze leerlingen zijn omgegaan met de beperkingen/nieuwe uitdagingen.

Niemand zei dat de weg zonder hindernissen zou zijn. Overkom de hindernissen en zie dat je er sterker door geworden bent.

Liam Myers
Holland Jikiden kan Amersfoort

Jolanda and Louis' Budo Concept

We have been practicing Kendo, Iaido and Jodo for 45 years. We have been doing it together as a couple but ten years ago Jolanda suffered a stroke so she could not continue practicing Budo. She is continuing to show her face at Tournaments and Seminars.

We have made a simple overview of our Ideas concerning Budo.

WHAT IS IMPORTANT AS A BUDOKA?

1. First and foremost, gratitude and respect for your "Onshi". (Onshi is the teacher to whom you owe special gratitude for receiving his teaching).

In the case of Jo and Louis, our long time Onshi are Edo Sensei (Kendo & Jodo), Iijima Sensei (Kendo) and Ishido Sensei (Iaido & Jodo). Thanks to them we have been very successful in Tournaments and in passing our dangrads.

2. It is important to create Successors. We have learnt so much from our teachers, so only winning tournaments and passing dangrads by ourselves would be meaningless if we had no Successors. Without Successors Budo would have no future. Fortunately, in all three disciplines Louis' students have achieved winning at European Championships and passing of high grades such as 8 dan and 7 dan.

WHAT DID WE GET FROM CONTINUING BUDO?

1. By practicing Budo diligently one can obtain a strong body and mental spirit.

If you are faced with a severe illness, the [Fighting Spirit] that you have learned from Budo can be very important. The things that you learn from Budo are not only important in the training in the Dojo or Matches in a Tournament, but are also useful in daily life.

2. By practicing Budo you will be able to develop Budo related Friendships which cross borders.

3. By practicing Budo you will develop Concentration and Fighting Spirit, and this will be useful for your work as well. In the case of Louis, thanks to Budo he made a career as a Pan European General Manager in a large Japanese firm (Nippon Express).

4. By practicing Budo you will naturally develop Etiquette and Respect, and this will lead to the development of meaningful and pleasant human relations with people, also outside Budo.

WHAT IS YOUR MOTTO?

In the Kodokan (old Samurai School) in Mito City, Ibaraki Prefecture there is a sign with "Gei Ni Asobu".

Gei means "Art", as in "martial arts". It stands for Budo.

Asobu means to enjoy.

There are all kinds of theories about this, but in our case it means to keep enjoying what you do. Without this it will be impossible to keep practicing Budo for a long time.

Louis & Jolanda



Louis under "Gei Ni Asobu" in Kodokan, Mito City, Ibaraki, Japan

Van het Bestuur

Het is zeer belangrijk dat de ledenadministratie de juiste mail-adressen in het bestand heeft.
Mocht je Zanshin niet via de mail ontvangen (door wellicht een fout mail-adres in onze ledenadministratie) stuur mij dan een mail: joke.dejong.t@gmail.com dan kan ik het veranderen in de ledenadministratie.
Gelukkig zijn de Zanshins ook te zien via onze website: <http://www.nkr.nl>

In maart kregen we te maken met de Corona maatregelen en konden we onze sporten niet meer beoefenen. In april heb ik een mail gestuurd naar de verschillende dojo met de vraag hoe de Gemeenten omgingen met de berekening van de zaalhuur. Niet alle dojo hebben gereageerd tot nu toe, maar het merendeel wel.
De meeste dojo hebben van hun Gemeenten bericht gehad, dat de zaalhuur gedurende niet gebruik niet voldaan hoeft te worden. Ook

hebben sommige dojo de afspraak, dat zij alleen achteraf zaalhuur betalen voor werkelijk ingehuurde tijden.
Mijn voorzichtige conclusie is dan ook, dat voor de meeste dojo het niet gebruik van de gymzalen niet in rekening wordt gebracht.

In de maanden mei en juni zijn ook nog een aantal wedstrijden Kendo en Iaido/Jodo afgelast.
Dit betekende o.a. dat voorzitter Koos van Hattum geen kans heeft gehad om zijn 1e plaats op de Odino Cup voor de derde keer te veroveren.

Het Bestuur is druk bezig geweest met het maken van de nieuwe agenda voor het komend seizoen. Wij willen deze pas bekend maken, zodra de zalen ook daadwerkelijk zijn toegekend.

Tenslotte hoop ik jullie allemaal gauw weer te zien.

Joke de Jong
Secretaris

Hoe gaat het met onze financiën (en met de penningmeester)

Ik begin lekker bij mezelf hoor! Met de penningmeester gaat het over het algemeen genomen best goed. Ik kan echt heel goed thuiswerken en ook het nieuwe ritme in de dag wat ik nu heb, bevalt me prima. De confrontatie met het fysieke verval is wat schrijnender. Hoewel mijn grote teen er echt baat bij heeft dat er even geen Iaido gedaan hoeft te worden, vertellen mijn knieën dat ik toch echt wel die bewegingen moet blijven maken. De tijd lijkt stil te staan in deze periode, maar ik word duidelijk niet jonger.. Dus dan maar (niet zo heel) hardlopen, wandelen, fietsen, planken en allerlei workouts uit het arsenaal aan apps dat hiervoor beschikbaar is. Allemaal leuk en wel, maar ondertussen mis ik ook de uitlaatklep van kendo en vooral jodo. Je kan nu niemand slaan. En niet toevallig zijn er bij jodo een paar specifieke mensen die ik gewoon bijzonder graag wil slaan. Ik mis jullie!

Financieel vallen de klappen mee. Die zitten meer in het incasseren ervan dan in het blijvend effect. Grote klappen waren bijvoorbeeld het annuleren van het EK Kendo en het annuleren van het EK Jodo. Eenmaal door de bittere teleurstelling heen, is te zien dat het financieel ruimte laat om de echte tegenvallers op dat gebied het hoofd te bieden. De Iijima Cup was er zo één:

IJIJIMA CUP

De Iijima Cup moest op het allerlaatste moment geannuleerd worden. Dit deed zeer, want de teleurstelling en het gevoel "wat nu dan" waren behoorlijk groot. Een aantal zaken konden niet meer teruggedraaid worden, zo waren er kosten voor de bederfelijke waren voor lunch en sayonara party. De Gemeente Amsterdam heeft heel lang een slag om de arm gehouden met betrekking tot de zaalhuur. Zoals de voorzitter ook al aangaf; dit is afgelopen week pas definitief bevestigd. Daarnaast waren er reizen en verblijf geboekt voor enkele scheidsrechters en kon ook Iijima sensei zelf de kosten voor zijn ticket niet terugvorderen. Om deze redenen hebben we er voor gekozen alle reeds gedane betalingen voor 80% te vergoeden. Die 20% die we gehouden hebben betreft gemiddeld 6 euro persoon.

Het was even werk, maar toen ik er dan eenmaal voor ging zitten was het ook vrij snel afgehandeld. Iets meer problemen had ik met mijn betaling naar Japan.. "Hoe moeilijk kan het zijn!" zei ze met

opgeheven hoofd tegen haar beeldscherm. Nou best moeilijk dus... maar alles kwam goed.*

VERWACHTINGEN

Persoonlijk verwacht ik dat het EK Iaido ook nog geannuleerd zal worden. Iaido op zich is van de drie disciplines het best op afstand en zonder overdracht van diverse soorten druppels uit te voeren. Maar het EK Iaido is een heel groot evenement. Ik geloof dat er 200 deelnemers waren vorig jaar in Athene. Waar laat je die allemaal? Daarnaast zou normaal gesproken de entry procedure uiterlijk in augustus zijn. Volgens mij is er geen land dat heeft kunnen trainen of kunnen selecteren. We zullen het nog moeten afwachten. Mocht mijn verwachting uitkomen dan is dit wederom een flinke kostenpost die geschrapt kan worden van de begroting. Mocht dit gebeuren – en mochten er geen andere bizarre niet te voorspellen crises zich voordoen – dan ziet het er naar uit dat we dit jaar zeker met een positief saldo kunnen afsluiten. Dit neemt niet mijn eerder geuite zorgen over de toekomst weg, het zijn slechts weer andere uitdagingen om ook rekening mee te houden.

CONTRIBUTIE

Tot slot een kort woordje over de contributie voor dit jaar. De meeste leden hebben al betaald. Mocht je bij controle ontdekken dat je nog niet betaald hebt, dan mag dit natuurlijk altijd nog. In een aantal gevallen is er iets mis gegaan bij de incasso vanwege saldo, een beëindigd rekeningnummer of iets vergelijkbaars. De komende tijd zal ik jullie gaan benaderen voor de betaling.

Er zijn ook mensen die storneren: jullie wil ik ook slaan met een jo.** Nee, gekheid op een stokje*** maar: stuur Joke gewoon een mailtje wanneer je je lidmaatschap wilt opzeggen. Als je dit niet bij ons meldt, dan blijf je in de administratie en tel je mee in de contributies die wij op onze beurt aan de FIK, EKF en FOG betalen.

Hopelijk tot snel! Ik probeer enige conditie in stand te houden tot onze volgende ontmoeting, zorg goed voor jezelf!

Elise Heijboer

*Dankuwel Vitalis sensei voor de les Japanse postcodes!

** Zonder het enthousiasme/de liefde die ik tijdens jodo-training voel.

*** ja, pun intended.

Online training to improve basic athletic performance

Every Sunday morning at 10am, we offer online coordination training lessons with Kanda Sensei.

Kanda Sensei sometimes came to the summer seminar with Nabeyama Sensei.

There is a close relationship between sports and motor skills. What can you do to move your body the way you want and get the hang of it quickly? In recent years, "coordination training" has been gaining attention as a way to improve athleticism, and has been adopted in competitions such as soccer, baseball and tennis.

It's still developing as a Kendo training system, but it will become essential to improve the performance of kendo athletes and keep children motivated to exercise.

WHAT ARE THE COORDINATION SKILLS?

In recent years, motor skills have been increasingly referred to as "coordination skills". The motor nerves are the neural pathways that process information coming from sensory organs such as the eyes and ears in the brain to give commands to parts of the body.

Originally conceived in the 1970s by former East German sports kinesiologists, the theory classifies motor nerves into seven abilities. We systematize the training to improve your motor skills. It's a complex combination of these abilities when you're playing a sport.

- **Rhythm:** The ability to move your body in the way you envision it.

- **Body synchronicity:** The ability to move various parts of the body at the same time or the ability to do two or more things at the same time.

Adaptability: The ability to switch between body movements depending on the situation.

- **Reflex:** The ability to react quickly and accurately.
- **Balance:** The ability to keep fighting even when the body posture breaks down.
- **Differentiation:** The ability to operate tools and equipment with proper force and accuracy.
- **Positioning:** The ability to accurately grasp a sense of distance and position between oneself and others and objects.

THE PURPOSE OF COORDINATION TRAINING IN KENDO

Compared to the past, many changes have occurred in children's bodies. One of the causes of this is a change in the child's play. This is because there are fewer opportunities for children to learn the movements they used to learn through games such as tag, sumo wrestling, and rubber jumping.

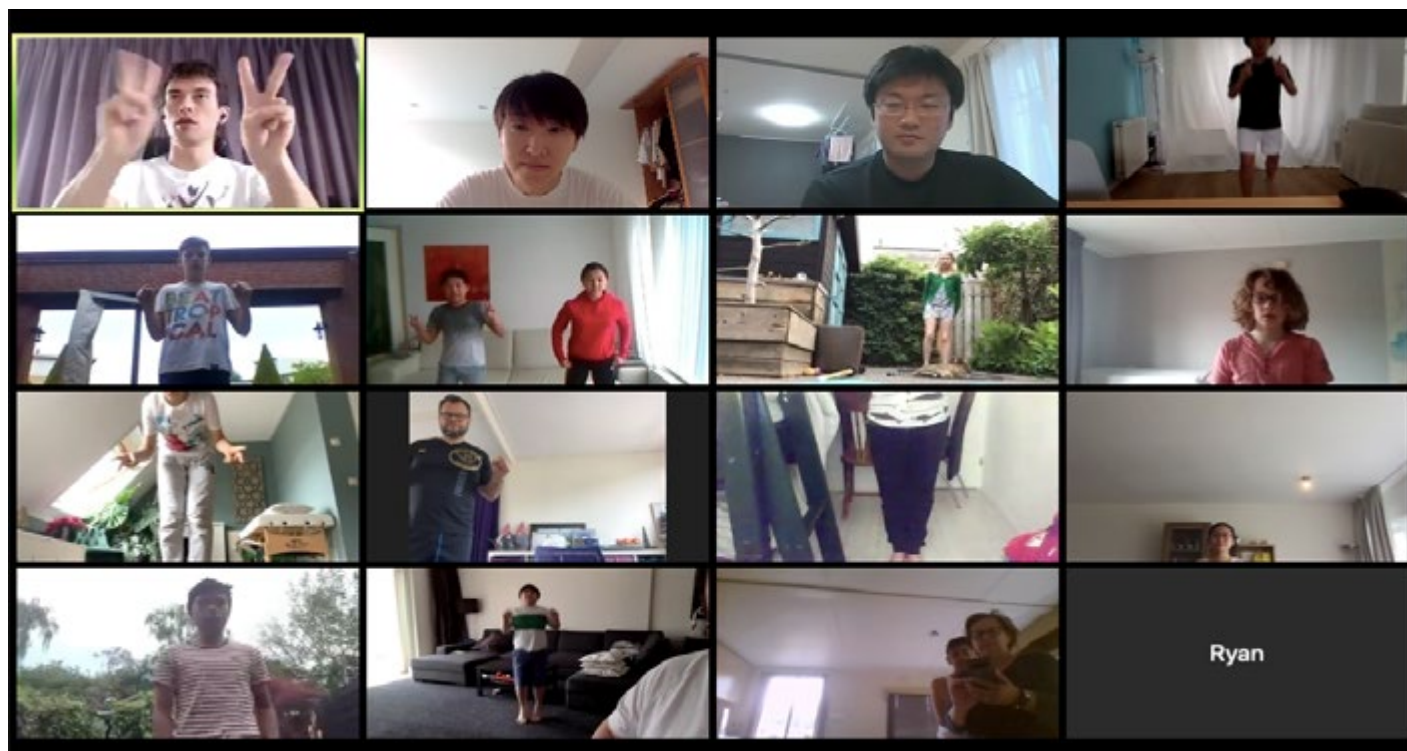
Coordination training allows children to develop motor skills that will be useful in kendo and other sports while playing with friends.

In coordination training in Kendo, we aim for the following four things.

- Building basic skills to improve Kendo skills.
- Eliminate the lack of exercise in children and improve their athletic ability.
- Injury Prevention.
- Motivation for Kendo (communication between parents and friends)

If you are interested in this lesson, both adults and children are free to join in. It's a workout that works for adults as well, in terms of moving your body the way you want it to. Please feel free to contact me and I'll send you the zoom URL.

Mariko Sato (春心会)
mariko@1design.jp



Hopelijk zijn jullie en jullie naasten allemaal gezond en wel. Zoals bekend heeft de NKR al haar evenementen voor de rest van dit seizoen afgelast. Ook de laatste gewone dojotrainingen liggen inmiddels maanden achter ons.

Veel mensen hebben thuis getraind, alleen of samen met anderen via internet. Er zijn heel wat mooie initiatieven ontwikkeld om in deze moeilijke tijd niet alleen op peil te blijven, maar onze budo zelfs te verdiepen.

Maar natuurlijk willen we allemaal weer gewoon echt samen kunnen trainen: in de dojo, landelijk en internationaal. Wat is er op dit moment mogelijk, en wat kunnen we voor de komende tijd verwachten?

In dit stukje vind je een overzicht van de huidige situatie, plus wat tips en een vooruitblik.

BINNEN TRAINEN

Onlangs werd bekend dat binnen trainen waarschijnlijk eerder mogelijk zal worden dan de oorspronkelijke datum van 1 september.

De officiële regels staan op Rijksoverheid.nl. Op 29 mei werd daar het volgende gezegd:

“Het kabinet besluit eind juni of binnensportaccommodaties per 1 juli open kunnen gaan. Hierbij geldt dat dit alleen kan wanneer de situatie dit toelaat. Hierbij kijkt het kabinet naar de verspreiding van het coronavirus in Nederland en de druk op de zorg. Ook worden nieuwe inzichten over de verspreiding van het virus en de risico's hiervan tijdens het binnen sporten meegenomen in de afweging of opening per 1 juli verantwoord is. Het OMT adviseert dat bij een eventuele opening ten minste de maatregelen worden toegepast zoals opgenomen in het afwegingskader. Daarbij moeten sportaccommodaties en sportaanbieders te voldoen aan de maatregelen zoals:

- 1. de mogelijkheid om 1,5 meter afstand aan te houden;*
- 2. de mogelijkheid van een gezondheidscheck (triage vooraf);*
- 3. de noodzaak van de algemene hygiëne maatregelen. Daarbij moet de aanbieder rekening houden met aanvullende maatregelen op hygiëne of schoonmaak vanuit eigen richtlijnen/kwaliteitseisen of (arbeidsomstandigheden) wetgeving van de branche/sector.”*

Over de precieze voorwaarden waaronder de zalen weer gebruikt mogen worden, wordt momenteel druk gediscussieerd op NOC-NSF-niveau. De NKR wordt daarbij vertegenwoordigd door de Federatie Oosterse Gevechtkunsten, waar we bij aangesloten zijn. Zodra er meer bekend wordt, zullen we dat uiteraard delen met de leden.

BUITEN TRAINEN

In de tussentijd kunnen we gelukkig buiten trainen; tot en met 18 jaar zelfs zonder 1,5 meter afstand.

Een trainingslocatie kun je regelen via je gemeente of een bevriende sportclub. Het kan zijn dat de gemeente je vertelt dat je met de dojo gewoon mag trainen in de openbare ruimte, maar zo simpel is dat niet, zeker niet voor iaido. Trainen met zwaarden in de openbare ruimte is namelijk verboden volgens de Wapenwet; hieronder valt ook privéterrein dat grenst aan de straat, zoals een voortuin of schoolplein.

Wellicht valt er wat af te spreken met de politie, maar waarschijnlijk ben je afhankelijk van het humeur van passerende agenten of de angstigheid van burens. Trainen op een sportterrein, desnoods op een deel van de parkeerplaats, is een veel veiliger optie.

Uiteraard gelden bij het trainen alle gewone regels voor het dagelijks leven in tijden van corona. Jongeren tot en met 18 jaar hoeven weliswaar geen 1,5 meter afstand te houden, maar ze moeten wel voorzichtig blijven. Dus bijvoorbeeld geen handen schudden. De veiligheidsregio waarin je traint kan extra regels hanteren; check daarvoor de gemeente.

Een speciaal aandachtspunt is kiai. In de buitenlucht verwaaien ademdruppeltjes (met of zonder virusdeeltjes) veel eerder dan binnen, maar schreeuwen is net als hoesten en niezen een extra risicofactor. Uit onderzoek blijkt dat je bij spreken veel meer druppeltjes produceert dan bij gewoon ademhalen. De hoeveelheid druppeltjes neemt evenredig toe naarmate je harder praat. En sommige mensen blijken hierbij extreem veel uit te stoten. Trek zelf je conclusies, maar er is waarschijnlijk geen 'betere' manier om iemand te besmetten met covid-19 dan het uitwisselen van kiai tijdens tsubazeriai...

Tot slot een praktisch puntje: kleedkamers mogen niet gebruikt worden en reizen per ov wordt ontmoedigd. Zelf weet ik inmiddels uit ervaring dat er in hakama prima gefietst kan worden, zelfs op een derailleurfiets. Stop de onderkanten van de beide splitten onder je obi/himo, en ga bij het wegrijden even op de trappers staan om te zorgen dat de hakama goed over het zadel valt.

NKR-ACTIVITEITEN

Als het onderdrukken van covid-19 goed blijft gaan, worden in principe vanaf 1 september alle sportactiviteiten weer gewoon mogelijk. Het NKR-bestuur is nu bezig om de kalender voor het komende seizoen rond te krijgen. Daarbij zullen we uiteraard rekening houden met de situatie, om tot een optimale herstart te komen. We zien er ontzettend naar uit om jullie allemaal weer te kunnen begroeten.

Aad van de Wijngaart

Budoka in quarantine

As a scholar and a musician, I can carry on with my work. Of course, things have changed – conferences became Zoom calls and concerts got replaced by recordings, for example. Still, I feel that I continue to grow in both areas from the safe place of my home. But how does this work for a martial artist? In this writing, I would like to share the various ways in which I currently work on my martial arts journey, and show you one of my “kata study drawings” as an example. It is my hope that by sharing our ideas, we can support and inspire each other to stay happy & healthy in these times of Corona.

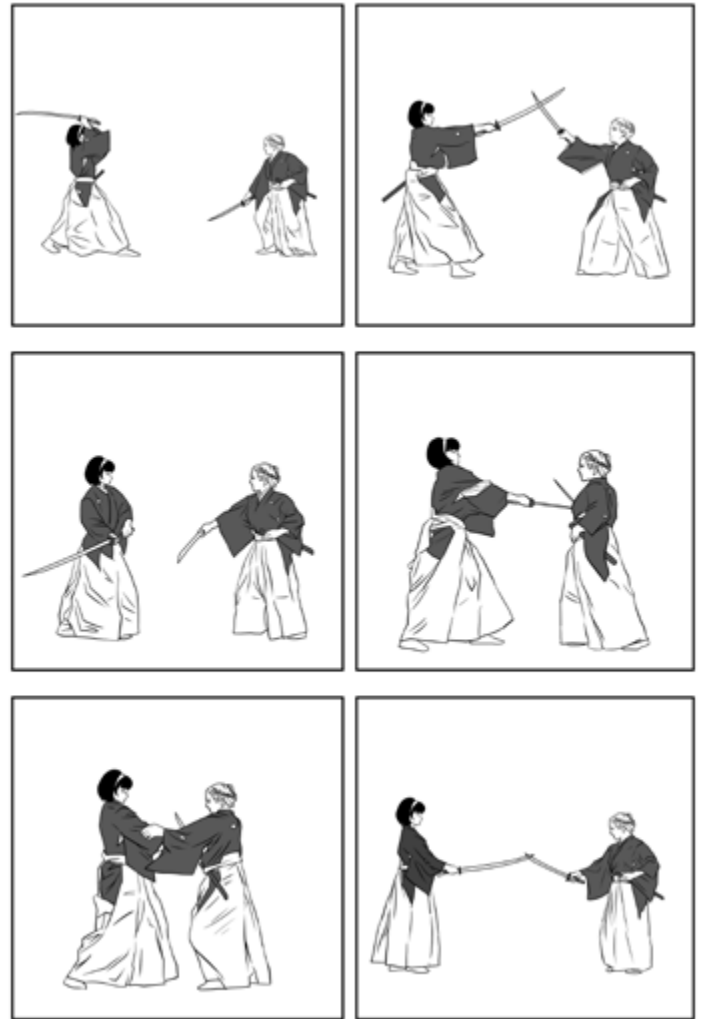
First a little disclaimer: the suggestions below are beneficial to me, for my dō, but as I am non-normative in so many ways, they might not be working for you. Although it really helps me to visualize my dreams and set goals, sometimes doing “nothing” is the best thing one can do for him-/herself. Don’t believe the hype, there is absolutely no need to do something incredibly productive or genius with all of this ‘free time.’ Please, prioritize your health – both physical and mental – and carefully identify and evaluate what makes you feel good and what doesn’t, in order to make decisions based on your wellbeing rather than on some artificial measure of performance or success. That being said, I’d like to share how I presently try to improve my skills as a martial artist and I hope that this will help you as well.

FITNESS

There are many things you can do at home to keep “in shape”, by which I mean in a state of health and well-being. Your budo will improve if you build a solid foundation with strength training. Especially core training will contribute towards that, while ladder drills, shadow boxing and jumping (rope or jacks) are effective ways to improve your footwork and speed. If you save money because of the lockdown, for example by being unable to eat out or go to the cinema, you might like to consider investing in some fitness equipment for your home, like a pull-up bar or a set of weights. But even with your body weight alone, there are all kinds of fun and useful workouts to do! You can do all this alone, in the confinement of your room (like a cosmonaut in space), while you can also create a sense of togetherness by incorporating new media into your trainings, such as YouTube workouts and WhatsApp challenges.

Via Google you can find a suitable training, by just typing in “10 min abs” or “20 min stretching” or “30 min cardio” or the like. The internet is full of so-called “fitgirls” who share their workouts on blogs and social media (especially Instagram and YouTube). A good example of such a fitgirl worth following is the Canadian dancer Maddie Lymburner, who runs an entire channel offering free workouts, called MadFit. Her workouts were recently recommended by Croatian Olympic taekwondo athlete Nikita Glasnovic, who uses them to keep in shape. Another popular channel for free fitness tutorials is the British website PopSugar. Should you prefer to follow along with a Dutch video, you might like to look at OptimaVita.nl where nutritionist and sports professional Marloes Korver-Waardijk shares her workouts (including a fun series for absolute beginners).

Next to moving along with YouTube, you can engage in some challenges with your friends. My awesome iaido sensei started a “100 days of planking” challenge, in which he posts a video of a (series of) planking technique(s) every single day (and sometimes there are bonuses as well). If you try all of the daily planks, you can win a prize for being “hard-core”. We are just over 1/2 of the



challenge and I can already see how it improved my posture, so that is a big win! Moreover, I really like watching my sensei, senpai and kohai on the videos they send, it creates a cosy sense of togetherness. Two other sensei did something similar, as they challenged their pupils by asking for a video of a series of exercises (like lunges and squats). My bestie & I won with our eighties VHS fitness inspired version... for which we had to do all of the exercises many many times over. We had very sore muscles the day after!

BUDO

Arguably, you cannot learn budo via videos and therefore, many sensei advise against training with YouTube. But that doesn't mean you cannot do anything budo-related. Just ask your sensei what you can practise for your budo, I bet that he or she has some ideas for you. Also in terms of collective challenges, there are some fun initiatives, like the “Hundred Hands Challenge” in the karate community, in which you perform ten times ten (different) blocks, consistently alternated by ten punches, in order to increase your relaxedness, fluency and speed. For iaidoka, practising suburi (individual cutting exercises) is often a good idea, and if your house is too small for that, maybe you can do nōtō (the act of resheathing the sword) or work on your chiburi (the symbolic “shaking off the blood”) with just a newspaper? Ask your sensei. I am often twirling around with my sai while waiting for my dinner and practising my stances on my way to the bathroom. Also, I take pictures and record small video clips

of myself in order to analyze and discuss my technique and form with sensei. No need to shelve your love for budo just because you're away from your dojo! Besides, working toward improving your practice at home is an effective way to boost your mood as well.

Of course, you can also study budo on a more theoretical level, for example by watching documentary films and read about the history of the different martial arts. If you have an app group for your dojo, you can just ask your sensei and senpai which films, books and articles they can recommend. It is also very nice and informative to watch some YouTubes of tournaments "together apart" with your dojo and your sensei commenting on them. For iaidoka, studying the manual is an open door. You can copy it and make your own quizzes to memorize it, if you like. For me, I always love partnered kata with a smaller weapon against a larger one, like the sai-bo and tonfa-bo kata, for example. Therefore, my favourite kendo kata are the kodachi ones, but I am having trouble remembering them and of course cannot really practise them, now. Inspired by my senpai, I therefore started to make drawings of them, to discuss with sensei and senpai, to see whether my memory is accurate and where I can improve. Here, I share one of these drawings with you, not as an example of the right form, but as an example of an alternative learning style.

On a broader scale, there are always many things to learn that might indirectly benefit your budo. Yesterday, I read an article explaining some Études from historical fencing, for example, but you can also learn about the history and culture of Japan, or the ways in which different swords are manufactured. Things like

these might help you deepen and broaden your understanding of the budo you practise. Currently, I am preparing for my Japanese A1-level exam (which will be next month), as it is my dream to train budo in Japan, one day. But as stated before, sometimes doing "nothing" is the best you can do. So you do not have to be so ambitious all the time, you can also engage with martial arts to relax. Together with my Awesome Boyfriend, I really enjoyed the fencing in *The Princess Bride* (1987), the boxing in *Million Dollar Baby* (2004) and the Wing Chung in the various movies about Ip Man.

All these activities might be helpful for you, in order to continue your dō as a warrior in these times of Corona. But in my opinion, the most important thing is to stay positive. In my conversations with other budoka, I noticed that they are often stressed, for example about the change of their bodies, due to the change of routine (no dojo / gym trainings). One of my senpai even compared himself to a Vietnamese pot-bellied! Besides the undeniable facts that these animals are adorable and that the senpai in question is a very handsome human being: please do not worry too much. These times will pass and many dojo are already experimenting with outdoor trainings. If your ultimate desire were to become a bodybuilder or fitness model, then I would understand how (the fear for) muscle loss must make you very unhappy and stressed. But for us budoka, there are other things at stake. So please, try to focus on being healthy & happy by taking good care of yourself.

Martine Mussies

Shin Bu Kan raad aan..:

Nadat we van regeringswege weer de ruimte kregen om buiten te sporten, hebben we dit in Groningen ook opgepakt. Na raadplegen vd richtlijnen RIVM en in overleg met de politie hebben we een goed veldje gevonden vlakbij de plek waar we normaliter trainen.

Echt kendo is nog uit den boze. We beperken ons daarom tot Suburi en wat lichaamsoefeningen. Martin geeft deze lessen, dat gaat heel goed. Er is ook wel belangstelling voor, sterker

nog: het heeft een eigen charme. Wind en zon, elkaar toch even zien, al is het op afstand, en tenminste IETS doen in plaats van niets, geven het buiten trainen wel een andere dimensie. Kan het aanraden...

*Willem Riesenkamp,
Shin Bu Kan Groningen*





Zoals we allemaal weten zijn het rare tijden. We houden afstand in de supermarkten, werken vanuit huis, kunnen niet meer uit eten. Begravenissen en bruiloften, alles is nu anders. Zo ook het beoefenen van Kendo, Iaido, Jodo, Kyudo en andere Budo.

Trainen met z'n alle in de Dojo is helaas niet toegestaan op basis van de regels van het RIVM, dus zitten we allemaal vast

aan wat dan wél kan. Met clubs uit Den Haag, Tilburg, Leiden, Meppel, maar ook clubs uit Ibiza, Tokyo, Kyoto en zelfs Los Angeles houden we regelmatig Zoom meetings! Iedereen kan op die manier toch de progressie van binnen en buiten eigen Dojo bijhouden! Daarnaast worden er veel challenges rondgestuurd via social media. Er zijn push-up en suburi challenges op Facebook, er wordt gevraagd om intern filmpjes te maken van het oefenen van waza en door te sturen, en sommige clubs wagen zich al in het park of op door gemeente aangewezen locaties. Ook WaShinKan doet daar niet voor onder.

We hebben bij WaShinKan in Tilburg momenteel 3x per week korte trainingen van ongeveer 60 minuten waar we oefeningen met en zonder shinai en met en zonder kote oefenen, om toch die nu erg bekende 1,5 meter afstand te houden. We merken zelfs dat, nu mensen weer langzaam meer naar buiten gaan, we meer bekijks trekken. Een goede manier om Kendo dus weer even te promoten voor we weer echt aan de bak kunnen! Helaas zijn de oefeningen die we doen natuurlijk niet hetzelfde als in de dojo. Kirikaeshi, tsubazeriai en hiki-waza kunnen momenteel niet door die 1,5 meter. Maar dankzij Nishimura Hidehisa-Sensei en

Daarnaast zien we dat mensen thuis ook meer en meer doen. Oefeningen in de tuin, suburi, en zelfs het maken van dummies om alleen te oefenen komen nu meer dan eerst naar voren. Hoe dan ook, we werken allemaal op onze eigen manier aan nieuw Kendo. Ik denk dat ik voor vele spreek als ik zeg dat ik me erg afvraag hoe het er vanaf september uit gaat zien. Kendo, maar ook de algehele samenleving, gaat een nieuwe periode tegemoet met andere regels dan dat we gewend zijn. We zullen meer





afstand in acht moeten gaan nemen, misschien meer vanuit huis gaan werken, en in plaats van een hand geven of kussen op de wang, buigen we misschien wel naar elkaar zoals we al gewend zijn in Budo. We gaan het zien.

Ik wens iedereen in ieder geval een goede gezondheid en hoop jullie liever sneller dan later weer te zien in de Dojo.

Vriendelijke groeten en stay safe!

Ivo van Roij,
WaShinKan Budojo



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	
14-mrt-20	Iijimacup (Zuid hal 1)	Mudantoemboi en scheidsrechtersseminar Iaido (Zoetermeer)
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 shihanpinpan 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)	

Vanwege de COVID-19 maatregelen zijn alle activiteiten op landelijk niveau gestaakt.
 Binnenkort hopen we echter met een nieuwe Agenda 2020-2021 te komen. Wij houden jullie op de hoogte!