TPG Post
Port betaald
Port Payé
Pays-Bas

ZANSHIN

KENDO-IAIDO-JODO HOLLAND

PERIODIEK
23e jaargang,
nr. 3, oktober 2004
ISSN: 1385-4321

Korenbloem 24
1422 KR Uithoorn

Nederlandse Kendo Renmei

Dagelijks bestuur:

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

Secretaris:
Koos van Hattum
Hoofdstraat 87
3114 GD Schiedam
tel. 010-4191631
e-mail k.vanhattum@nkr.nl

Penningmeester:
Joke de Jong
Oeverlandenweg 32
7951 KL Staphorst
tel. 0522-253871
e-mail joke.dejong@planet.nl
treasurer@nkr.nl

Technische/wedstrijdzaken algemeen:
Aad van de Wijngaart
Havikshorst 85
2317 AM Leiden
tel. 071-5225198
e-mail: aad@euronet.nl

Webmaster:
Rob van Acht
Assenstraat 26
5224 VA 's-Hertogenbosch
tel. 073-6211734
e-mail: webmaster@nkr.nl.

Ledenadministratie:

Secretariaat: Koos van Hattum (zie boven)
Het lidmaatschap van de N.K.R. loopt per kalenderjaar.
De contributie voor 2004 is vastgesteld op **€ 60,-- voor senioren en € 30 voor junioren (tot 18 jaar).**
Bij toestemming voor automatisch incasso is er een **korting van € 5,-- voor senioren en € 2,50 voor junioren**.
De incasso-opdrachten worden 2 x per jaar geïncasseerd.
Accept-giro betalingen worden jaarlijks geïnd per februari.
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 rekening Postbank 3223156 t.n.v. Nederlandse Kendo Renmei (bond) te Staphorst.
Inschrijfgeld wedstrijden s.v.p. overmaken per dojo onder vermelding van het aantal leden op bovengenoemde rekening.

N.K.R.
Opgericht in 1966. Ingeschreven bij de Kamer van Koophandelte '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

Commissieleden:

Technische zaken Iaido/Jodo:
Aad van de Wijngaart (zie boven)
André Schiebroek
tel. 040-2906609
e-mail: a.a.g.schiebroek@inter.nl.net

Commissieleden Kendo
Gerard Barbier
tel. 010-4294279
e-mail: g.barbier@hccnet.nl
Marije Wouters
Tel. 020-6724398
e-mail: marijew@xs4all.nl
Rogier van Bijnen
tel. 013-5430544
e-mail: r.h.j.vanBijnen@uvt.nl

Redactieleden Zanshin
Bert Heeren Vormgeving en Opmaak
Korenbloem 24
1422 KR Uithoorn
tel.-fax.: 0297-534835
e-mail: kendo@kabelfoon.nl

Wim Boot:
tel.: 020-6434889
e-mail: filboot@hotmail.com

Public Relations en Advertenties/Sponsoring:
Guido Minnaert
Tel. 020-7766623
e-mail: gjm_minnaert@hotmail.com

Coach Nederlands Kendo Team
Mark Herbold
Tel. 023-5574166
e-mail: mark.herbold@atoskpmgconsulting.nl
Manager: Joke de Jong

Coach Nederlands Iaido team
Wim den Haan
Tel. 0168-327029
e-mail: wdenhaan@westbrabant.net
Manager: Edwin de Wit

Coach/manager Nederlands Jodo team
Edwin de Wit
Tel. 0181-644331
e-mail: ksk@chello.nl

Contactpersoon Opleidingen L.M.A. (Leraar Martial Arts)
Hans Pegtel
Tel. 079-3417899
e-mail: pegtel@worldonline.nl

Aangesloten dojo's

Plaats	Dojo	Kendo	Jodo	Iaido	Naam	Telefoon	e-mail adres
Alkmaar	Budo Musachi			*	Visser H.P.H	072-5721781	
Amersfoort	Jikiden Eishin Ryu Iaido			*	Jordan Y.	06-53396497	info@jikiden.com
Amstelveen	Renshinjuku	*			Boot W. Heeren B.	020-6434889 0297-534835	filboot@hotmail.com kendo@kabelfoon.nl
Amsterdam	Mukudoku			*	Kamminga T.		atkamminga@tiscali.nl
Amsterdam	Museido	*			Grote Gansey T.	020-6790504	theagg@euronet.nl
Arnhem	Kendo Kai Higashi	*	*	*	Janssen T. Mansvelt Beck H.	026-3621973 026-4455176	kendokaihigashi@planet.nl flordefango@planet.nl
Aruba	Bun Bu Ichi	*			Velasquez S.	(++297) 873974	kendoaru@setarnet.aw
Beverwijk	Sportsch. Philipoom		*	*	LammertsvBueren	0223-691203	elavabu@quicknet.nl
Breda	Nami Kai	*		*	Ham H.	06-24730420	hh@kendo.nl
Den Haag	Kendo Kai Den Haag	*	*	*	Haan W. den		w.denhaan@westbrabant.net
Den Haag	Kendo Kai Suzuki	*			Vermeulen M.	070-3388560	m.vermeulen@hcc.nl
De Haag	Ikiru			*	Aris B.	06-51852816	
Den Helder	S.C. Lavabu		*	*	LammertsvBueren	0223-691203	elavabu@quicknet.nl
Den Helder	Musashi		*	*	Golstijn R.	0223-625736	ron.golstijn@hetnet.nl
Den Helder	Budocentrum Julianadorp			*	Jansen P.	0223-644096	cpj_jansen@quicknet.nl
Drachten	Kitanamikai		*	*	Boerema Th. Glas R.	0594-549954 0512-522188	thijs.boerema@.nl
Eindhoven	Ren Bu Kan	*	*	*	Acht R. van	073-6211734	webmaster@nkr.nl
Groningen	Shin Bu Kan	*	*	*	Groot E. Riesenkamp W.	050-5777979 050-3130684	edwin@epgroot.demon.nl willem@wilbo.demon.nl
Harlingen	Jiki Shin Kan	*		*	Veltman H. Engel M.	0517-641731 0517-419483	jikishinkan@wanadoo.nl
Lutjebroek	Sportsch.. E. vd Zee		*		Zee E. van	0228-563152	
Meppel	Suirankan	*			Groot F. de Jong J. de	0522-261405 0522-253871	joke.dejong@planet.nl
Middelburg	Nami Kai	*		*	Ham H.	06-24730420	hh@kendo.nl
Rotterdam	Fumetsu	*	*	*	Oskam J. Blauw de D.	010-4666353 06-14118630	jifk.oskam@hetnet.nl blauw@terbergleasing.nl
Spijkenisse	Takai-Ryu		*	*	Hoog A. de	0181-624200	
Spijkenisse	Ken Shin Kan	*	*	*	Wit E. de	0181-644331	ksk@edewit.demon.nl
Tilburg	Nami Kai	*			Ham H.	06-24730420	hh@kendo.nl
Utrecht	Shudo Kan	*	*	*	Brouwer A.	030-2316896	
Utrecht	SSV Nami Kai	*			Houte van R.	06-45254792	namikai@phys.uu.nl
Utrecht	Yushinkan			*	Nispen J.van	06-11300388	jvn@yushinkan.com
Vlaardingen	Sportsch. E. Thomas	*	*		Loo E. van de	010-4748079	spthomas@wishmail.net
Zaandam Zaandam	Rokushinkan Shun Pu Kan	 *		* *	Jordan Y. Oquendo R. Daeng Ngalle N.	06-53396497 065-6167267 0229-242902	info@jikiden.com www.karateschool.nl nindo1@hotmail.com
Zoetermeer	Kiryoku	*	*	*	Amersfoort R. van	079-3423935	gangaku@wanadoo.nl
Zoetermeer	Nekose	*	*	*	Grijs J. de	070-3238042	j.degrijs@wanadoo.nl
Zoetermeer	Shoshinkan		*	*	Pegtel H.	06-53582179	pegtel@worldonline.nl
Zoetermeer	Yotosama		*	*	Zwalve A.	079-3169419	yotosama@wanadoo.nl

Activiteiten kalender

Activiteiten NKR 2004-2005 *Bijgewerkt d.d. 22/7/04*

Datum	Activiteit	Plaats	Tijd
1-3 aug	NKR-jodo-seminar en examens	Amsterdam	
4-6 aug	NKR-iaido-seminar en examens	Amsterdam	
29-aug	Oshita-seminar	Amersfoort	
5-sep	Teamtraining kendo	Westend (Amstelveen)	10.00 - 13.00 uur
11-12 sep	Kendo Stage o.l.v. Edo sensei	Wiesbaden, Duitsland	
12-sep	Jodo/iaidodag	Calandhal (Amsterdam)	10.00 - 17.00 uur
26-sep	Fumetsu cup	Vlaardingen	vanaf 10.30 uur
3-okt	Jodo/iaidodag	Calandhal (Amsterdam)	10.00 - 17.00 uur
9-10 okt	Matsuoka-seminar	Snellemanhal (Rotterdam)	
17-okt	Kendodag + beginnersdag	Calandhal (Amsterdam)	11.00 - 14.00 uur
24-okt	Teamtraining kendo	Westend (Amstelveen)	10.00 - 13.00 uur
7-nov	NK kendo/NK kendo Jeugd	Amstelveen	vanaf 10.30 uur
8-10 nov	EK jodo en examens	Stockholm	
11-13 nov	EK iaido en examens	Stockholm	
21-nov	Kendodag + examens	Calandhal (Amsterdam)	11.00 - 16.00 uur
28-nov	Jodo/iaidodag	Calandhal (Amsterdam)	10.00 - 17.00 uur
28-nov	Teamtraining kendo	Meerkamp (Amstelveen)	10.00 - 13.00 uur
12-dec	Jodo/iaidodag	Calandhal (Amsterdam)	10.00 - 17.00 uur
12-dec	Teamtraining kendo	Meerkamp (Amstelveen)	10.00 - 13.00 uur
17-19 dec	Nakakura cup	Brussel	
9-jan	Nieuwjaarstraining kendo + beginners-dag	Zwolle	11.00 - 14.00 uur
16-jan	Ishido Cup	Spijkenisse	Hele dag
30-jan	Teamtraining kendo	Meerkamp (Amstelveen)	10.00 - 13.00 uur
6-feb	Edo Cup	Calandhal (Amsterdam)	vanaf 10.30 uur
11-13 feb	Scheidsrechtersstage	Brussel	
13-feb	Jodo/iaidodag	Calandhal (Amsterdam)	10.00 - 17.00 uur
20-feb	Teamtraining kendo	Westend (Amstelveen)	10.00 - 13.00 uur
26-feb	Furuya cup	Amstelveen	Hele dag
4-6 mrt	Ishido-seminar	Parijs	
13 mrt	Centrale training kendo/jodo/iaido + ALV	Calandhal (Amsterdam)	Iaido/jodo: 10.00 - 16.00 uur Kendo: 11.00 - 16.00 uur
20 mrt	Iijima cup	Arnhem	vanaf 10.30 uur
27 mrt	Teamtraining kendo	Westend (Amstelveen)	10.00 - 13.00 uur
3-apr	Jodo/iaidodag	Calandhal (Amsterdam)	10.00 - 17.00 uur
10-apr	Kendodag	Calandhal (Amsterdam)	11.00 - 14.00 uur
15-17 apr	EK Kendo	Bern, Zwitserland	
1-mei	Kendodag	Calandhal (Amsterdam)	11.00 - 14.00 uur
22 mei o.v.	NK jodo/iaido	Zoetermeer	Hele dag
29-mei	Teamtraining kendo	Westend (Amstelveen)	10.00 - 13.00 uur
5-jun	Team/Kyu-kampioenschappen kendo	Den Bosch	vanaf 10.30 uur
12-jun	Kendodag + examens	Calandhal (Amsterdam)	11.00 - 16.00 uur
26-jun	Jodo/iaidodag	Calandhal (Amsterdam)	10.00 - 17.00 uur
26-jun	Teamtraining kendo	Westend (Amstelveen)	10.00 - 13.00 uur

September

De zomer is voorbij en binnenkort zullen we evalueren hoe de zomercursus iaido en jodo in Amsterdam is verlopen. Verslagen daarover zullen ongetwijfeld in de Zanshin worden opgenomen.
Ikzelf kon niet aanwezig zijn doordat ik gedurende de seminar op Aruba was, niet alleen voor vakantie maar ook voor lesgeven. Sergio wil in 2009 de WK kendo organiseren op Aruba en ik heb met hem de nodige accommodaties bezocht en de mogelijkheden te overwegen.
Hotels en bungalowparken zijn er genoeg op het eiland en de prijzen ervan zijn redelijk.
Er zijn twee sportaccommodaties die redelijk voldoen, maar er zijn nauwelijks warming-up plaatsen in de buurt. Hoe dan ook moet er in beide zalen een houten vloer worden gemaakt, hetgeen enorme kosten met zich mee brengt. De nu aanwezige vloeren voldoen niet voor kendo beoefening. Daarnaast is het bemannen van de kampioenschappen vanuit de Arubaanse kendoka niet voldoende. Er zouden, net als in Glasgow, hulptroepen moeten worden aangevoerd van elders. We blijven met de vraag of dit avontuur wel te realiseren is.

Intussen is de ZNKR bezig met het leggen van kontakten met de GAISF. Ikzelf ben erg betrokken met dit onderwerp en ik denk zo, dat de GAISF het lidmaatschap van de IKF voor zich uit zal schuiven. Ze willen alle budo organisaties in de wereld in de toekomst onderbrengen bij de in ons land opgerichte WOMAF. Deze organisatie is opgericht door de bestuurders van de FOG en ik hoop, dat zij weten waaraan ze zijn begonnen.
Al met al is deze materie erg gecompliceerd en moet er natuurlijk over de mogelijkheden worden nagedacht. Wanneer U meer inlichtingen wil hebben over dit onderwerp, dan kunt U op www.kendo-world.com een prima artikel hierover lezen. Lees The Black Ships of Kendo door Alexander Bennett. Ik kan U het abonnement op het blad Kendo World aanbevelen.

De komende EK iaido en jodo worden in Stockholm gehouden. Het Nederlandse team zal ook daar weer deelnemen. Ikzelf zou als vertegenwoordiger van de EKF dat evenement bijwonen echter door omstandigheden moet ik helaas thuis blijven.

Volgend jaar zal de financiering van de EK moeilijker worden. Het is in ieder geval geruststellend dat de staatssecretaris heeft gezegd, dat de sport in 2005 gespaard zal worden.Voor ons is het fijn te weten, dat we dan in ieder geval niet minder dan het huidige niets kunnen krijgen. Kleine sportbonden komen meer en meer in financiële problemen en worden door de NSF/NOC en de overheid in de steek gelaten.

Onze website wordt druk bezocht. Niet altijd wordt er op verstandige wijze gebruik van gemaakt.Bij onzekerheden of vragen lijkt het mij meer voor de hand liggen om inlichtingen te vragen op het e-mail adres van de secretaris of de voorzitter. Ikzelf geef op dezelfde dag nog antwoord. In het geval van DAN examens werden er 65 inzendingen gemaakt. Hoe dan ook, het zijn de dojoleiders die uitmaken of iemand klaar is voor een examen. Zij weten dan ook wat je moet kunnen uitvoeren voor een graad in kendo, iaido en jodo. Ook is het bezoeken van kendodagen verstandig, er kunnen daar altijd vragen worden gesteld. Er zijn daar altijd wel examinatoren aanwezig.

Hein Odinot

Ledenaantal

In het vorige bulletin kon ik melden dat het ledenaantal de ongekende hoogte had bereikt van 533 personen. De groei gaat nog steeds gestaag door. Op dit moment zitten we op een ledenaantal van 543 personen. In januari zijn we gestart met 468 leden. 119 nieuwe leden hebben we kunnen verwelkomen. 44 leden hebben we uitgeschreven.

Resultaten bijeenkomst 16 juni

Op 16 juni zijn in Rotterdam bestuursleden en een aantal iaidoka en jodoka bijeen geweest om een aantal zaken die tijdens de laatst gehouden ALV in maart ter sprake waren gekomen, maar die te complex waren om tijdens een ALV te bespreken, in alle rust onder de loupe te nemen. De genodigden waren de TC-leden, de LMA-coördinator, de lesgevers bij centrale trainingen en de coaches van het iaido- en jodoteam. De belangrijkste onderwerpen van gesprek waren hoe om te gaan met het feit dat er meerdere koryu beoefend worden onder de vlag van de NKR en de kwaliteitsbewaking binnen de NKR.

Koryu:

Bij de centrale trainingen voor iaido zal standaard een deel van de tijd besteed worden aan het beoefenen van koryu. Bij een toernooi kan het aantal kata en het aantal koryu-kata per wedstrijd worden bepaald. Voor de beoordeling blijft de uitvoering van de ZNKR-kata het meest belangrijk. Als deze niet goed uitgevoerd worden zal men zo wie zo een slechte beoordeling krijgen. Over het algemeen kan een ervaren scheidsrechter een koryu-kata goed beoordelen. Voor examens geldt in principe hetzelfde als voor wedstrijden. Ook hier ligt het zwaartepunt bij de beoordeling van de ZNKR-kata. Verschillende interpretaties van seitei-kata. zijn niet mogelijk. Deze kata zijn beschreven in boeken en vastgelegd op video.

Kwaliteitsbewaking:

In de huidige situatie zijn leden individueel lid van de NKR. Dojo kunnen zich aanmelden, maar hieraan is geen kwaliteitsoordeel gekoppeld. Het voeren van het predikaat: 'is aangesloten bij en/of is erkend door de NKR' is dus niet mogelijk. De doelstelling van de NKR is vooral het uitdragen van onze disciplines, zodat er op zoveel mogelijk plaatsen kendo, iaido en jodo beoefend kan worden. Op dit moment zien we meer heil in het stimuleren van dojoleiders c.q. lesgevers aan het bezoeken van centrale trainingen, dojoleidersdagen en andere stages in binnen- en buitenland, dan in het uitsluiten van bepaalde lesgevers of verenigingen. De NKR is voorstander van het volgen van de LMA-opleiding, vooral als er aan jeugdigen lesgegeven wordt.

Buiten de door de IKF gehanteerde kwalificaties als renshi, kyoshi en hanshi, kent de NKR geen kwalificatie als NKR-leraar. Met de term 'dojoleider' wordt de persoon bedoeld die in een dojo de meest verantwoordelijke is voor het lesgeven. 'Contactpersoon' is degene die naar buiten toe de communicatie verzorgt voor een vereniging.

Jaarlijks zal door de NKR geïnventariseerd worden wat de actuele gegevens zijn van dojo.

3x deelname aan een CT voordat examen kan worden gedaan

Tijdens de bestuursvergadering van 19 september j.l. is besloten, wat bij iaido en jodo al vele jaren het geval is, om voor kendo de regel weer in te voeren dat slechts examen gedaan kan worden als men minimaal 3x aan een centrale training heeft meegedaan, gerekend vanaf 12 maanden voor het examen. Reden hiervoor is dat teveel kandidaten eigenlijk onvoldoende niveau hebben om een goede kans van slagen te hebben. M.i.v. de eerstvolgende centrale training zullen presentielijsten worden neergelegd die door de aanwezigen moeten worden getekend. Deze regel geldt nog niet voor de examens die op 21 november worden gehouden.

Wijzigingen in locatie van Centrale Trainingen

Enige tijd geleden bereikte ons het bericht dat de centrale training van 28 november a.s. niet door kan gaan in de Calandhal. Als alternatief werd de Brediushal aangeboden. Deze is echter afgebrand en zal tot september 2005 niet te gebruiken zijn. Voor de teamtrainingen kendo zijn er ook wijzigingen gekomen. Zodra er nieuws is over vervangende ruimten zullen we dit in de agenda op de website vermelden.

Zomerseminar

Het iaido/jodo zomerseminar ligt al weer enige tijd achter ons. We kunnen terugkijken op een wederom geslaagde gebeurtenis. Er was een record aantal deelnemers en het aantal geslaagden was groot. Een groot deel van het positieve saldo zal gebruikt worden voor de bekostiging van de deelnemers aan het EK iaido/ jodo in Stockholm.

Tijdens de laatst gehouden bestuursvergadering is besloten om ook een seminar Kendo te gaan ontwikkelen. Een eerste aanzet is gedaan in de vorm van een optie op de Sporthallen Zuid in begin augustus 2005. Meer info volgt zo spoedig mogelijk.

Lidmaatschap GAISF

Tijdens de laatst gehouden bijeenkomst in Lausanne van de GAISF is het lidmaatschap van de WOMAF niet in stemming gebracht omdat er te weinig informatie beschikbaar was. De WOMAF was één van de 5 kandidaten die besproken zouden worden i.v.m. toelating. Het idee is nog steeds om het lidmaatschap van alle vechtsportbonden in de wereld, ook de bonden die reeds aangesloten zijn bij de GAISF, te laten lopen via de WOMAF.
Hein heeft onlangs bericht gekregen dat er een schriftelijke IKF vergadering is geweest betreffende aansluiting. Het merendeel van de geënquêteerden was voor aansluiting, zodat we verwachten dat er nu een aanvraag gedaan zal worden voor directe aansluiting. We verwachten niet dat de IKF aansluiting zal willen via het WOMAF scenario.

NKR website

Rob heeft een apart ledendeel van de website ontwikkelt. Alleen leden van de NKR kunnen hierop d.m.v. een wachtwoord inloggen. Het algemene deel blijft voor iedereen toegankelijk en heeft het doel van informatie en promotie. Het ledendeel is bedoeld voor 'interne' zaken en b.v. het forum. Het is ook de bedoeling dat de ledenadministratie volledig via de site gaat lopen. Leden kunnen hun eigen gegevens veranderen in geval van b.v. een verhuizing en zullen personen zich via de site kunnen aanmelden. De secretaris zal het recht krijgen mutaties definitief te maken. Ook een mogelijkheid is het bulletin via de website te laten lopen, hetgeen een kostenbesparing met zich mee zal brengen. Alleen als leden uitdrukkelijk de wens hebben de 'papieren'-versie te ontvangen krijgen zij hem nog over de post thuisgestuurd.

Op de aanvraag van Joris van Nispen voor een bijdrage in de zaalhuur voor het te houden seminar met Matsuoka Sensei te Rotterdam is positief gereageerd. Tevens heeft het bestuur besloten aan de jubilerende vereniging Kiryoku van René van Amersfoort een financiële bijdrage te leveren voor het 20 jarig bestaan dat gevierd wordt op 12 december a.s.

Nieuwe dojo

Paul Jansen heeft een nieuwe iaido-vereniging opgericht in Julianadorp (nabij Den Helder). Björn Aris heeft hetzelfde gedaan in Den Haag. De iaido-vereniging in Zaanstad en Amersfoort, die al enige tijd geleid wordt door Yvonne Jordan, heeft onlangs haar definitieve naam gekregen. (Rokushikan Holland) We wensen iedereen veel succes.

Namens het bestuur,

Koos van Hattum

Eindelijk!! En hoe zit dat nou....?
Resultaten van het kendo onderzoek

Door Marije Wouters

Nu alweer geruime tijd geleden stond er in de Zanshin een vragenlijstje over kendo en de motivering van de kendoka in Nederland. Gelukkig hebben heel veel mensen toen de moeite genomen deze in te vullen, op papier of via internet. En het heeft even geduurd, maar nu staan toch echt de resultaten op papier! Overigens heb ik dit onderzoek niet voor m'n studie gedaan, ik ben al enkele jaren afgestudeerd en werk als onderzoeker aan de Universiteit van Amsterdam. Bij deze wil ik graag iedereen heel hartelijk danken voor het invullen, met speciale dank aan Rob, die hem online had gezet. De vragenlijst is door maar liefst 94 kendoka ingevuld! Zelfs op m'n werk zou ik daarmee aan kunnen komen zetten. Helaas wordt er geen subsidie betaald voor onderzoek naar kleine sporten...

Het grootste deel van de kendoka die de vragenlijst hebben ingevuld waren man (88%), ietsje meer dan een op de tien was vrouw. De jongste kendoka was 9 jaar oud, de oudste was 58 jaar. Gemiddeld waren de kendoka 33.7 jaar. Veruit de meeste kendoka hebben de Nederlandse nationaliteit (92%), maar er zaten ook wat Belgen bij (4%) en een paar Japanners (3%).

Gemiddeld trainen de kendoka naar eigen zeggen 7.5 keer per maand, maar door een aantal uitschieters naar beneden (geen enkele keer) en vooral ook naar boven (30 keer per maand, vraag me niet hoe dit kan maar dat is pas toewijding!) is het waarschijnlijk beter om van de doorsnee uit te gaan. Dit is het getal waar de helft van de kendoka op of onder zitten. Dan komt het neer op in doorsnee 6 keer per maand. Dit is zo'n 1 à 2 keer per week, wat nog behoorlijk veel is. Kijk eens om je heen in de dojo, en vraag je dan maar eens af of dat niet een beetje hoopvol geschat is... Soms vullen mensen bij dit soort vragen eerder in wat ze zelf zouden willen, dan dat wat ze in de praktijk ook doen. Aan de andere kant is het niet extreem hoog, maar het lijkt toch wel wat aan de hoge kant voor kendo-end Nederland.
In doorsnee trainen de kendoka 4.5 jaar, lopend van 0 tot 31 jaar. Ook hier ligt het gemiddelde een stuk hoger (7.8 jaar) maar dit komt dus weer door een paar kendoka die heel lang trainen. De helft traint dus 4.5 jaar of korter, de helft traint al langer.

De kendoka werden gevraagd in hoeverre zij het met een aantal stellingen eens waren die betrekking hadden op de redenen dat zij kendo beoefenen. Hieronder een overzicht met de verschillende stellingen en de percentages kendoka die het hier (helemaal) mee eens waren. De stellingen staan op volgorde van belang. Tussen haakjes staan steeds de percentages voor respectievelijk helemaal ermee eens zijn en ermee eens zijn:

1. ...omdat ik mezelf wil ontwikkelen (helemaal mee eens: 61%, mee eens: 20%)
2. ...omdat ik het een indrukwekkende sport vind (56%, 29%)
3. ...omdat ik geïnteresseerd ben in de Japanse cultuur (45%, 29%)
4. ...omdat ik graag aan martial arts doe (42%, 21%)
5. ...omdat ik van huis uit ertoe gestimuleerd werd (10%, 5%)

Met overweldigende percentages staat ontwikkeling bovenaan. Bijna alle kendoka waren het hiermee (helemaal) eens. Op een mooie tweede plaats komt het indrukwekkende van de sport. Interesse in de Japanse cultuur is ook belangrijk, en net ietsje minder belangrijk is het aangenaam vinden om aan martial arts te doen. Stimulatie van huis staat heel laag, wat ook niet opmerkelijk is, aangezien de meeste Nederlandse huishoudens geen idee hebben van het bestaan van kendo. Ondanks dat zegt toch 15% dat ze het hiermee eens zijn. Kennelijk is er toch een kleine groep waar op het thuisfront gesproken wordt over kendo, en het gezien wordt als een belangrijke bezigheid.

Daarnaast is de kendoka gevraagd welke elementen aan kendo zij het belangrijkste vonden. Hiertoe moesten ze de volgende elementen nummeren van 1 (heel belangrijk) tot 5 (minst belangrijk):

a. competitief element
b. recreatief element
c. sociaal element
d. lichamelijke ontwikkeling
e. mentale ontwikkeling

Bij deze vraag kijken we naar het gemiddelde, en geldt: hoe lager het gemiddelde, hoe belangrijker het onderdeel gevonden wordt door de meeste kendoka. Ook hier komt weer naar voren dat ontwikkeling van groot belang is, aangezien de mentale ontwikkeling als het belangrijkste ervaren wordt. Dit wordt gevolgd door de lichamelijke ontwikkeling. Op een gedeelde derde plaats staan het recreatieve en het sociale element. Ondanks dat kendo toch ook echt een wedstrijdsport is, wordt het competitieve element als minst belangrijk ervaren voor alle kendoka bij elkaar.

Wat ook interessant is, is om te weten hoe de meeste kendoka in aanraking zijn gekomen met kendo, vooral aangezien kendo in Nederland geen bekende sport is, bovendien is het een kleine sport met weinig beoefenaars. In onderstaande tabel staan de antwoorden, met bijbehorende percentages:

Tabel 1 Hoe ben je in aanraking gekomen met kendo?

Uit eigen initiatief	51.1%
Vrienden deden aan kendo	14.4%
Via een andere sport	13.3%
Via de media	6.7%
Familie deed aan kendo	5.6%
Via een organisatie (Japanse vereniging, universiteit e.d.)	4.4%
Anders, namelijk	4.4%

Veruit de meeste kendoka zijn uit eigen initiatief begonnen met kendo, maar ook vrienden spelen een rol en een aantal kendoka kwamen via een andere sport in aanraking met kendo. De antwoorden die bij de "Anders, namelijk"-categorie behoren bestaan voor een groot deel uit demonstraties die men bijwoonde.

Wanneer we kijken naar de verschillen tussen de mannen en de paar vrouwen die erbij zitten, blijken er geen verschillen te zijn, althans geen statistisch significante verschillen. Dat wil zeggen dat er soms wel verschil lijkt te zijn, maar deze ook het resultaat van toeval kunnen zijn. Dit komt voor het grootste deel door het kleine aantal vrouwen, waardoor moeilijk uit te sluiten valt wanneer het toeval betreft en wanneer een reëel verschil tussen mannen en vrouwen. Zo op het eerste gezicht lijkt het erop dat vrouwen iets ouder zijn, en ook langer trainen dan de mannen. Die twee gegevens hangen natuurlijk deels samen; want hoe ouder je bent, hoe langer je de gelegenheid hebt gehad om te trainen. De dames lijken het minder vaak eens te zijn met de stelling dat zij graag een martial art beoefenen. Opvallend genoeg lijken ze, vergeleken bij de heren, meer belang te hechten aan het competitieve element van kendo. Hetzelfde geldt echter ook voor het sociale element. Mentale ontwikkeling en het recreatieve element vinden zij juist minder belangrijk. Ze hechten evenveel belang als de heren aan de lichamelijke ontwikkeling. Hiermee laten de kendo-vrouwen niet direct het beeld zien dat in het algemeen van vrouwen geschept wordt: weinig competitief en ambitieus, en met een sterke gerichtheid naar sociale contacten. In dit geval hechten zij juist meer belang dan de heren aan het doen van wedstrijden, maar dus ook aan het sociale gebeuren om kendo heen. Als je dan ook nog in je achterhoofd houdt dat zij het de mentale ontwikkeling minder belangrijk vinden, en het recreatieve van kendo, lijkt het alsof de dames een middenweg vormen tussen een stereotype beeld van vrouwen en van mannen.
Het zou natuurlijk ook kunnen dat de mannen die aan kendo doen, over het algemeen minder strijdlustig zijn dan in het archetypische beeld van mannen past. Dan rijst de vraag: is kendo een sport voor mannelijke watjes en vrouwelijke bikkels? Wellicht een onderwerp voor een nieuw onderzoek?
Bij een volgende onderzoek zouden meer dames betrokken moeten worden om 'harde' cijfers te krijgen. Want zoals eerder al gezegd, in dit onderzoek zijn geen significante verschillen gevonden. Toch zou het goed mogelijk zijn dat bij een steekproef met meer vrouwen de verschillen wèl meer uitgesproken zouden zijn.

Samenvattend kan gesteld worden dat mentale en lichamelijke ontwikkeling de belangrijkste redenen zijn om aan kendo te doen. Uit zowel de stellingen als het belang van de verschillende elementen blijkt dat mensen dit gewoon erg belangrijk vinden. Het grootste deel van de kendoka in Nederland is uit eigen initiatief met de sport in aanraking gekomen, dat wil zeggen dat zij bij voorbaat al interesse hadden en toen actief zijn gaan zoeken naar dojo in de buurt (of niet in de buurt, het komt natuurlijk ook voor dat mensen bereid zijn veel te reizen). Het grootste deel van de respondenten is man, dat klopt ook met de statistieken van de NKR. De kendo-ende dames in Nederland voldoen niet aan het stereotype beeld van vrouwen, doordat zij meer belang hechten aan de competitieve kant van kendo dan de heren, en juist minder aan de sociale en recreatieve kant en de mentale ontwikkeling. Toch zijn deze verschillen met zo weinig vrouwen niet echt hard te maken.

Hoe werkt dit?

In het vorige seizoen werd mij gevraagd door ons aller (papa) Boot om weer eens een stukje te schrijven voor de Zanshin. De vraag was of ik nu eens wat dieper kon ingaan op mijn vorige stukjes en wat meer nadruk op het 'hoe' en 'waarom' wilde leggen in plaats van op het 'wat'. Nu ben ik met dat soort dingen vrij snel om 'ja' te zeggen, maar wat langzamer met de oplevering. Zoals altijd eerst de bekende 'disclaimer' dat dit stukje een mening is, mijn mening, en los staat van alles en iedereen. Je hoeft het er niet mee eens te zijn of ook maar iets van te geloven of over te nemen. De credits zijn natuurlijk ook niet 100% voor mij, aangezien ik schaamteloos adviezen van anderen (mits ik ze ondersteun) heb overgenomen. Dat gezegd hebbende, ter zake!

Het is mij nooit gelukt om verschil te maken tussen Examen-Kendo, Gi-geiko-Kendo, Shiai-Kendo en wat er nog meer is aan 'soorten' Kendo. Het is voor mij eender met slechts kleine aanpassingen. Voor examen Kendo poog ik nadruk te leggen op stijl en efficiëntie (geen onnodige slagen). Bij Shiai maakt dit niet uit en telt alleen het resultaat. Bij Kihon heb je de kans om de vorm en de techniek in te slijpen en is snelheid minder van belang dan accuratesse en stijl (al naar gelang de oefening natuurlijk!). Gi-geiko geeft je de kans om Kihon in de praktijk te proberen, op een hogere snelheid en met een tegenstander die jouw gewenste patroon verstoort. Kihon dus voor stijl en techniek, gi-geiko voor timing, inzicht en 'kunnen toepassen', Shiai voor de punten (hoe is dan minder belangrijk) en examen om eens te zien met welke basis je het de volgende 5 tot 10 jaar moet stellen. Ik waardeer Gi-geiko het hoogst omdat hier alles inzit en trucjes wel overleven in de Shiai, maar niet in de Gi-geiko. Aangezien ik hiermee enigszins hoop te hebben aangegeven dat ik er één soort Kendo(insteek) op na houdt, dan nu de elementen en de gedachte erachter waaruit ik mijn Kendo poog op te bouwen.

'Fighting Spirit': Schromelijk overdreven en de eerste grote valkuil om in te vallen. Fighting spirit wordt te vaak gezien als veel schreeuwen en hard en veel slaan; doorgaan en nogmaals doorgaan. Zonder een grondige 'grip' op de eigen spirit is het ongeleide en zeer ondoelmatig gebruikte energie. De eerste taak is om te begrijpen wat voor jouw werkt! Dit varieert van het vinden van een Kiai-kreet die jouw lekker ligt tot het begrijpen 'wat' voor een persoon jij bent. Het vinden van een werkbare Kiai heeft mij een paar jaar gekost. Voor sommige mensen loont het om lange kreten te slaken, voor sommige mensen werkt dit averechts. Mijn kreet is over tijd veranderd al naar gelang inzicht, ervaring en inspiratie en zal wellicht nog verder veranderen. Fighting spirit komt bij *mij* tot uiting in concentratie en de wens tot winnen. Dat betekend niet dat ik, bij goede spirit, dus extra veel sla. Het betekent ook niet dat ik meteen zal reageren zodra iemand binnen 'Kihon-bereik' is (daar kom ik later op terug). Weet wat voor soort persoon jij bent en hoe jouw 'karakter' wordt weerspiegeld in fighting spirit. Een 'mismatch' tussen fighting spirit en jouw karakter zal lang een verstorende factor blijven. Het stomste wat je kunt doen is bepalen welk soort spirit waardering oogst en jezelf die spirit aanmeten zonder verdere analyse.

Fysieke houding

Fighting spirit dicteert iemands stijl (en gebruikte technieken) enorm en is dus heel belangrijk voor jezelf om op orde te krijgen en te houden (en die van de tegenstander te kunnen lezen). Fighting spirit is een instelling en hoeft verder niet als reminder te worden meegenomen tijdens Kendo; het is een stukje voorwerk.

'Fysieke houding': Er is veel over te zeggen en er zijn veel punten belangrijk. Ik ken al die punten niet en kan ze zeker niet allemaal onthouden tijdens een training als zaken waar ik op moet letten. Ik heb sleutelwoorden nodig en geen boekwerken. Er zijn een aantal zaken die, indien op orde, een kader scheppen waarin de rest goed of bijna goed op de plaats valt. Ik zal proberen om mijn benadering uit te leggen:
In ons eeuwig streven om lekker (of imposant) recht te staan strekken wij ons goed uit om die paar centimeter hoogte te winnen. Daardoor gaat alle flexibiliteit uit de ruggengraat en de heupen en is het heel moeilijk om uit stand te springen. Doe de volgende oefening. Sta in kamae en maak de rug hol, maak je groots en lang, strek de benen en maak de schouders breed; de perfecte positie. Probeer te bewegen in deze houding alsof het een shiai betreft. Alles van heupen en hoger zit voor mij dan 'lekker' vast. Energie gestopt in voetenwerk golft niet soepel over naar het bovenlichaam. Dit volgt steeds iets te laat en het zwaartepunt loopt altijd achter. Ongemerkt inkruipen tbv seme gaat te schokkerig en zeker niet ongemerkt. Indien je wilt springen heb je ook een probleem. Wederom loopt het zwaartepunt achter en zelfs als je het bovenlichaam iets voorover helt om te kunnen springen lijkt het of het bovenlichaam het springen moeilijker maakt en in de weg zit. Om te springen en te bewegen heb je namelijk toch wat speling in de heupen nodig evenals speling in de ruggengraat. Probeer eens een kote-men vanuit bovengenoemde 'imposante' positie. Ook dit gaat niet want de schouders zitten ook lekker vast. De polssnap is wel uit te voeren,maar is beperkt tot alleen de pols en er is meer nodig. Bij een goede klap 'golft' je arm enigszins en is er speling nodig in de elleboog, de schouder en het schouderblad om de pols echt vrij die 'snap' te laten uitvoeren volgens hetzelfde idee als dat nodig is voor de rug, de heupen en de knieën om een goede sprong te kunnen maken. Als ik op het einde van een duikplank spring, gaat het einde naar beneden, maar het midden komt omhoog!. Als ik het midden van de plank fixeer, werkt de duikplank een stuk minder!
Neem nu dezelfde houding als net aan en 'zak iets' in. Qua lengte kost dit 2 of 3 centimeter. Het inzakken voel je in dat de schouders iets zakken en de ellebogen geheel los hangen. De ruggengraat 'veert' terug in de natuurlijke S-vorm en je kunt weer door de buik ademen (ging net niet zo top). Er is een fractie extra speling in de knieën, maar je voelt dat je enorm op de grond drukt met de linker voet. Dit is de houding die ik nastreef. Zo krijgt alles ook de bekende rol. Armen om te slaan, benen om te bewegen, hoofd om te kijken en romp om massa te geven (middels benen) aan de slag.

This photograph appears courtesy of The Kendo-Jidai Monthly

Een te stijve houding rechtop leidt tot het missen van de verbinding tussen de delen van het lichaam; het is geen eenheid en kan niet als eenheid werken. Het is verder altijd nuttig om te kijken waar het lichaam, per saldo, heen wil gaan wanneer je kracht op de benen zet. Dit is een goede test voor eigenlijk het gehele Kendo postuur. Analyse van de effecten kan inzicht geven in de oorzaak. De verkeerde stand van de voeten kan de kracht 'verspreiden'. In dat geval wordt slechts een deel van de toegevoerde energie gebruikt voor het verplaatsen van het lichaam. De rest gaat verloren omdat het in de verkeerde richting wordt gespendeerd. Probeer eens te springen met twee uitgedraaide voeten en het punt wordt duidelijk (en toch kan ik het!!). De *richting* waarin het lichaam wordt verplaatst wordt bepaald door de houding. Bij een goede houding ga je direct, recht naar voren (waarbij je de hoogste efficiëntie behaalt van de ingezette energie als je voeten ook nog goed staan). Bij een slechte houding zal het lichaam wellicht initieel schuin omhoog willen gaan. Effect is dat je in een boogje springt, met een trage, duidelijke opstart (debana kans voor de tegenstander). De truc van goede lichaamshouding, evenals bij de te-no-uchi, is om de toegevoegde energie zo efficiënt mogelijk (geen obstakels of omwegen) te gebruiken. Bij te-no-uchi komt dit tot uiting in de directheid van de shinaibeweging en het feit dat je vanaf maximale afstand kunt raken. De kracht die je toevoegt kan al

leen maar op één manier 'door' de shinai heen en die weg is natuurlijk en zonder opstoppingen of gekke konkels. Bij houding komt dit tot uiting in de mogelijkheid het lichaam in een directe lijn voorwaarts te verplaatsen. Ik controleer mijn houding door te voelen of er genoeg druk op de linkervoet staat en er genoeg speling in mijn postuur zit.

'Springen': Eigenlijk het verkeerde woord dat je letterlijk op het verkeerde been zet! Ook wel gehoord als 'sprongstap' en dat is veel beter. Ik spring namelijk niet (als ik het goed doe). En als ik dat niet doe, lijkt het alsof ik het wel doe. Volgt u hem nog? Springen doe je ergens 'over' heen. Ik wil nergens overheen, ik wil ergens naartoe. Voor springen heb ik óf een aanloop nodig óf een afzet (even door de knieën en gaan). Dit wil ik allebei niet doen bij Kendo. Denk even aan de mogelijkheid om niet in het boogje, maar rechtdoor op het doel 'af te stappen' zoals beschreven onder 'Fysieke Houding'. Een goede sprongstap is eigenlijk niets meer dan een grote stap. Eigenlijk te groot voor je, waardoor je valt.....mits je het linkerbeen op tijd bijtrekt. Indien de sprongstap nu iets kleiner wordt gemaakt dan 'te groot' en je trekt net zo hard het linkerbeen bij als voorheen, dan is de 'stamp' eigenlijk een bijproduct van de stap. Bij de meeste mensen is de stamp het doel en de stap het bijproduct. Met die benadering is ook de hele opzet van de sprong anders. Bij mij is de stap het doel en de stamp het bijproduct. Ik probeer te staan als beschreven onder 'Fysieke houding' en probeer ineens recht naar voren, tussen de benen van mijn tegenstander te stappen. Zet je de stap nu te klein en (over)strek je met je armen, dan krijg je last van de rug en heeft de slag geen impact. De rechtervoet komt (voor je gevoel!!) altijd verder of minstens net zo ver naar voren als de rechterhand. Hoe groter en directer de stap (geen hupjes of boogstapjes, schop de rechtervoet naar voren, niet omhoog), hoe directer, steviger en meer uitgebalanceerd je naar voren kunt bewegen. Dit is cruciaal voor een goede slag (techniek) en een goede overgang naar tsuba-tegen-tsuba posities of het duwen vanuit tsuba-tegen-tsuba. Ik controleer mijn sprongkracht en doel door rechts naar voren te gooien recht door de tegenstander heen.
'Kamae': Bij een goede kamae heb je het gevoel dat je achter de shinai staat en jouw gehele lichaam in staat is om de shinai te volgen. De gehele houding staat ten dienste van de kamae. Voor mijn gevoel ga ik duwen met links naar voren en ook de beweging op-en-neer voer ik uit met links. Rechts is er om de neiging tegen te gaan de shinai vanuit kamae te ver omhoog te laten komen. Richt de punt op het geborduurde stuk van de do van de tegenstander. Om vanuit deze positie goed te kunnen slaan zal je een goede te-no-uchi nodig hebben. Ineens de shinai op het doel

'drukken' geeft een te slappe impact. Ook bestaat er het gevaar dat je niet lekker los komt van de grond, omdat je het gewicht van armen en shinai naar voren duwt. Eer komt nu druk op het rechterbeen te staan terwijl je dit net wilt optillen. Effect is dat bij met name kote-men je waarschijnlijk schuin naar voren de grond in duikt in plaats van recht naar voren door de tegenstander heen. Door de shinai op te tillen (hulp van rechterhand is nodig) voorkom je de 'overdruk' op het rechterbeen en kan je goed de stap beginnen. Op het moment dat je de stap gaat neerzetten komt ook net de shinai weer naar beneden en naar voren waardoor je ook wordt meegetrokken doordat je de shinai weggooit. Bij een dergelijke manier is timing overigens belangrijk omdat het een fractie meer tijd kost om een dergelijke grote beweging te maken met de shinai. Mik er bovendien op om 'bovenop' het doel te slaan. Dus boven op de men en niet in een hoek van 45 graden op het voorhoofd tussen de ogen van de tegenstander. Ook dit kost bereik en impact. Het spreekt voor zich dat een dergelijk effect alleen van de grond komt (letterlijk) als de houding goed is. Ik controleer mijn kamae door de punt op de moone-tsuki gericht te houden en een goede 'snap' te blijven doen met de pols.
'Seme': Eigenlijk zou ik dit leeg moeten laten, want dit begrijp ik zo weinig dat ik er niet echt iets zinnigs over kan zeggen. Niettemin zou ik hier inzicht geven in mijn manier van Kendo en ook al snap ik het niet, ik poog er natuurlijk wel een soort van seme op na te houden! Seme is voor mij in eerste instantie de mogelijkheid om de tegenstander te kunnen onderscheppen

en aanvallen te kunnen inschatten. Simpel gezegd kom ik dichterbij en voel in dat proces of mijn tegenstander 'bij de tijd' is, bang of zich misschien geheel niet bewust van wat er gebeurd. Het eerdere begrip 'Kihon bereik' komt hier weer terug. Met Kihon-bereik bedoel ik de fysieke mogelijkheid tot raken zoals zich in een Kihon situatie voordoet (b.v. men). Als ik iemand kan raken omdat ik zo ver kan springen, betekent dit niet dat ik dan ook moet springen. Een alerte tegenstander onderschept mijn aanval dan met gemak met vervelende gevolgen voor mij. Ik geloof ook niet in de blinde 'macht' van mijn lengte in dat ik dus meteen ga zodra iemand binnen Kihon-bereik komt. Dit advies wordt vaker aan langere mensen gegeven. In plaats van afschrikking uit aanval zie ik een dergelijke actie als een perfecte mogelijkheid voor mijn tegenstander voor allerlei Oji-waza. De 'trigger' van mijn aanval is immers heel voorspelbaar en makkelijk te activeren. Ik wil dit juist verbergen! Middels seme probeer ik een afstemming te vinden tussen mijn fysieke mogelijkheid om een aanval te doen en mijn mentale mogelijkheid daartoe. Als ik er vertrouwen in heb en mijn tegenstander niet, is er een mentale mogelijkheid. Als ik vertrouwen heb in een 'men' aanval en middels seme pik ik tijdig op dat mijn tegenstander een vertrouwen heeft in debana-kote, is er dus een mogelijkheid tot kotemen. Hoe beter, moeilijker of alerter de tegenstander, hoe dichterbij ik wellicht moet komen. In ieder geval zal er dan een groter verschil zijn tussen het praktische-bereik en het theoretische Kihon-bereik. Naarmate het overwicht groeit (of meteen bestaat) zal mijn praktisch bereik meer in de buurt komen van mijn Kihon-bereik. Een tweede element aan seme is dat ik het gebruik om mijn tegenstander te neutraliseren. Door een goed 'contact' met de shinai (lees geestestoestand) van mijn tegenstander kan ik aanvallen anticiperen. Ook gespannenheid kan ik aanvoelen en gebruiken op een voor mij meest voordelige wijze. Meest voordelig is hier met de beste kans tot scoren voor mij en de minste kans voor mijn tegenstander. Ik heb er dus geen moeite mee om een tegenstander die erg gespannen is te 'motiveren' om veel en vaak om mijn shinai te slaan. Doorgaans is dit na 30 seconden tot een minuut wel voorbij en komen mijn kansen. Een goede shiai of gi-geiko zou eigenlijk het patroon moeten hebben dat jij steeds beter de tegenstander kunt lezen en steeds meer kansen ziet of kunt maken terwijl de tegenstander steeds minder kansen ziet. Een sterke tegenstander zal niet snel instorten of misschien geheel niet. Een gi-geiko of shiai kan dan is een gelijkspel eindigen.

'Kendo of het echte gevecht': Er leven een aantal gedachten over Kendo en de relatie met het echte samurai gebeuren. In mijn optiek is Kendo iets zonder 'straatwaarde' en leer je er niet iets van waardoor je in echte zwaardgevechten al een hele voorsprong hebt. Kendo heeft een enorme waarde voor het karakter en jouw persoonlijkheid. Ik denk ook dat stabiliteit bevorderd. Mensen die Kendo beoefenen alsof het Ken-jitsu betreft zijn wat mij betreft dus fout bezig. Ik heb ook niet echt een boodschap aan 'ja maar in het echt heb je....'. Dit is Kendo met regels omtrent wapen, uitrusting en gebruik van beide. De enige boodschap die ik dus wil meegeven is dat als je Kendo doet je dus ook Kendo doet en niet met een verborgen Samurai trainingsprogramma bezig bent. Tegenstanders die dit wel doen zijn zeer welkom omdat ze vaak moeilijk zijn en derhalve een goede test en training voor jouw eigen Kendo. Gebruik deze mensen dus. Aan de andere kant is het ook zeer onverstandig om slagen van de tegenstander geheel te negeren omdat ze 'toch geen punt zijn'. Je gaat dan teveel leunen op het sportelement. Neem het (heel) serieus als martial art en zie het als ken-do, maar overdrijf het niet. Voor degenen die toch nog volharden; als het echt voor de knikkers is, zou ik Musashi niet tot een tweegevecht uitdagen, maar hem door 10 huurmoordenaars met musketten in de rug laten schieten terwijl hij onderweg is naar een banket waar ik hem heb uitgenodigd. Houdt die gedachte even vast de volgende keer dat je jezelf in training voor Sekigahara waant.

Mark Herbold

Sinds de opening van de dojo van Frank v.d. Nieuwendjk te Zaandam en de integratie van Shun Pu Kan Kendo Vereniging, nu reeds 2 seizoenen geleden, is het ledental van Shun Pu Kan fors gegroeid. Momenteel zijn er zo'n 30 leden, waaronder vanzelfsprekend de oprichters Ralph Oquendo en Nindo G.Daeng Ngalle alsmede diverse leden die al sinds de oprichting z'n 15 jaar geleden deel uitmaken van de vaste kern van onze vereniging. Mede door mond op mond reclame, internet en andere vormen van reclame, zit de groei er nog steeds in.
De dojo van van den Nieuwendijk telt zo'n 250 leden die de volgende sporten beoefenen, karate, kendo, iaido, ryukyu kobu-itsu– aikido, (zie www.karateschool.nl) Onder deze leden zijn verschillende zitten diverse "meervoudige"budo beoefenaars, mensen die aan meerdere trainingen deelnemen.

Ieder jaar organiseert de school een 3 daags trainingskamp (Pinksterkamp) waar een zeer groot deel van de school aan deelneemt. Zelf ben ik vanaf de integratie bij v.d. Nieuwendijk al meerdere malen meegeweest en kan zeggen dat het een absolute must s voor budo liefhebbers. Niet alleen vaste trainers geven les, ook vele gasttrainers uit de Budowereld geven les in hun discipline, zoals kungfu, andere stijlen van karate, iaido, pencak silat en tai chi.
Kortom, een geweldige ervaring (zie bijlagen en/of foto's op de website van v.d.Nieuwendijk)

Tot slot is onlangs dankzij één van onze leden een website van Shun Pu Kan tot stand gekomen (zie de website van de NKR onder adressen) In de loop van de komende maanden zal deze door de webmaster nog verder uitgebreid worden met allerlei leuke wetenswaardigheden ed.

met hartelijke groet

Nindo G.Daeng Ngalle

Sinds de opening van de dojo van Frank v.d. Nieuwendjk te Zaandam en de integratie van Shun Pu Kan Kendo Vereniging, nu reeds 2 seizoenen geleden, is het ledental van Shun Pu Kan fors gegroeid. Momenteel zijn er zo'n 30 leden, waaronder vanzelfsprekend de oprichters Ralph Oquendo en Nindo G.Daeng Ngalle alsmede diverse leden die al sinds de oprichting z'n 15 jaar geleden deel uitmaken van de vaste kern van onze vereniging. Mede door mond op mond reclame, internet en andere vormen van reclame, zit de groei er nog steeds in.
De dojo van van den Nieuwendijk telt zo'n 250 leden die de volgende sporten beoefenen, karate, kendo, iaido, ryukyu kobu-itsu– aikido, (zie www.karateschool.nl) Onder deze leden zijn verschillende zitten diverse "meervoudige"budo beoefenaars, mensen die aan meerdere trainingen deelnemen.

Ieder jaar organiseert de school een 3 daags trainingskamp (Pinksterkamp) waar een zeer groot deel van de school aan deelneemt. Zelf ben ik vanaf de integratie bij v.d. Nieuwendijk al meerdere malen meegeweest en kan zeggen dat het een absolute must s voor budo liefhebbers. Niet alleen vaste trainers geven les, ook vele gasttrainers uit de Budowereld geven les in hun discipline, zoals kungfu, andere stijlen van karate, iaido, pencak silat en tai chi.
Kortom, een geweldige ervaring (zie bijlagen en/of foto's op de website van v.d.Nieuwendijk)

Tot slot is onlangs dankzij één van onze leden een website van Shun Pu Kan tot stand gekomen (zie de website van de NKR onder adressen) In de loop van de komende maanden zal deze door de webmaster nog verder uitgebreid worden met allerlei leuke wetenswaardigheden ed.

met hartelijke groet

Nindo G.Daeng Ngalle

Verslag Fumetsu Cup 2004

Op zondag 26 september werd het nieuwe kendo-seizoen alweer voor de 10e keer geopend met de Fumetsu Cup. Maar liefst 57 enthousiaste kendo-ka traden verdeeld over 19 teams tegen elkaar in het strijdperk - het grootste aantal deelnemers waar de Fumetsu surprise-commissie zich tot nu toe in mocht verheugen!

Net als in de voorgaande jaren waren de teams van 3 personen samengesteld volgens de surprise formule: in elk team zit altijd 'toevallig' een vergevorderde kendo-ka en ook een (min of meer) beginner. Hierdoor krijgen ook de minder gevorderde kendo-ka de kans om op een dag veel wedstrijdervaring op te doen en zelfs een prijs te veroveren. Voor de gevorderde kendo-ka is het juist een uitdaging om eens niet in het vertrouwde teamverband op te treden. Dit neemt overigens niet weg dat – zeker door het inzet van de beginners en van de Belgische en Duitse deelneemsters! – gedurende de dag overal nieuwe 'dream teams' ontstonden!

Na het poule systeem met wedstrijden van maximaal 4 minuten volgden de kwart- en de halve finales (max. 5 minuten). De finale werd afgesloten met een partij tussen Andreas Kroeze en Yujin Ikeno. Andreas had met nitto bijna al zijn partijen gewonnen, maar Yujin liet zich niet door hem van de wijs brengen. Met een dubbele men sleepte hij voor zijn team de eerste prijs (t-shirts met 'ichiban', Japans voor 'de eerste' of 'de beste') in de wacht. Hieronder de resultaten:

1e Prijs – Team 13:
Roderick de Kleine
Marije Wouters
Yujin Ikeno

2e Prijs – Team 6:
Gloribel Hernandez
Loek Wertwijn
Andreas Kroeze

3e Prijs – Team 2:
Mark Vermeulen
Bill Pieplenbosch
Sjoerd Mostert

- Team 12:
J.J. Nagaoka
S. vdr Kamp
Xander Worrell

De Fighting Spirit prijs ging dit jaar naar Jouke van der Woude. En omdat het de 10e Fumetsu Cup was, kregen de deelnemers die niet in de prijzen gevallen waren een Japanse kaligrafie als aandenken aan deze dag.

Volgend jaar dus alweer de 11e Fumetsu Cup. We hopen dat jullie je weer met evenveel enthousiasme en met eenzelfde groot aantal zullen inschrijven!

Max Valstar

Drinken met Kendobu

Maxime en ik kwamen maandagavond rond half acht terug van SevenEleven, toen we op de hoek bij de scooterzaak zes kendo clubleden tegen kwamen die een beetje met elkaar stonden te dollen. Ze wachten op een busje dat hen naar een restaurantje zou brengen om wat te gaan drinken. Ze waren allemaal in een vrolijke bui en voor we het wisten trok er eentje zijn broek omlaag om aan iedereen zijn blote billen te laten zien. We werden met ze meegevraagd. Met z'n allen op elkaar gepropt in een Suzuki mini-busje vroegen ze of we wel geld hadden. Hadden we niet, maar het maakte niet uit, zij hebben alles betaald.

We zaten aan lage tafeltjes op tatamimatten. Het restaurantje zat helemaal vol met feestvierders terwijl het een gewone maandagavond was. We dronken bier en shochu en kregen allerlei kleine hapjes te eten. Natuurlijk weer de onmisbare inktvispootjes in sojasaus, maar ook plakjes rauwe lever, gefrituurde hanenpootjes en, waarom ook niet, de oh zo gevreesde slijmerige gefermenteerde natto boontjes! Maxime was in het begin naar mijn mening wat te rustig aan het bieren en daarom zei ik hem: "Het enigste wat we kunnen doen is ons helemaal lam zuipen, dan maken we tenminste een goede indruk!" Dus Maxime ging iki-iki en ik ging iki-iki, halve liters bier per glas en na elk leeg glas werd er direct weer voor ons bij besteld. Heel gastvrij die jongens.

Er werd over van alles en nog wat gesproken: Nederlands kendo, Japans kendo, Kluivert, Davids,
Van Nistelrooy, Japanse dames, Chinese dames, auto's, studiebeurzen, wat gaan jullie na IBU doen? waarom doen westerlingen eigenlijk kendo? Ricky? DomDom Burger meisje? you like?, Yomiuri Giants, PSV, Ajax, Amsterdam
en Tokio. We schepten op dat Maxime van de zomer voor het huis van Makita-sensei had overgegeven en daar moesten ze heel hard om lachen. Ons Japans werd gaande weg steeds vloeiender en zij bleken ineens best wel wat Engels te spreken.

De eerste keer dat ik naar de wc ging, kon ik hem niet vinden. Je moest voor de wc de deur uit en dan naar rechts, maar ik zag geen wc, dus heb ik maar om de hoek tegen de muur geplast. Toen ik van om de hoek terug kwam, stond er een serveerster op me te wachten om me erop te wijzen waar de wc wel was. Gesnapt! Ik zei: "sumimasen, sumimasen" en ging daarna weer snel terug naar het bier. Omdat Japanse feestjes meestal vroeg beginnen, zijn ze ook vroeger afgelopen en daarom werden we rond
twaalven al weer terug gebracht.

We werden voor SevenEleven afgezet waar ik voor de after party nog wat halve liter blikken Asahi six packs kocht. De meeste feestjes beginnen en eindigen in Katsuura trouwens bij SevenEleven: "In Katsuura SevenEleven is the centre of the party zone". We namen de studenten mee naar ons bekkaseihuis en deden bier-ping pong. Steeds als je een bal miste moest je bier drinken. Maxime en ik waren al aardig van de wereld, dus maar weinig ballen die we raakten. Op een bepaald moment was Maxime verdwenen. Ik stak mijn hoofd uit een openstaande schuifdeur naar buiten om te zien of hij daar was. Ik boog me wat verder naar buiten, draaide langzaam om mijn as en kukelde de deur uit de tuin in. Toen vonden de studenten het wel welletjes en hebben ze me naar mijn kamer gebracht.

Toen ik wakker werd zag ik dat ik mijn hele bed had onder gekotst en ook op de vloer naast mijn bed en in mijn prullenbak. Maxime had ochtends naast zijn bed ook een redelijke Fuji-san. Hij was al voor mij naar zijn kamer gebracht. Volgens ons rooster hadden we om negen uur kendo klas van Makita-sensei. We renden te laat binnen, maar nog net op tijd voor mokuso. Als de jongen naast mij me niet had wakker gepord, zat ik nu nog in mokuso. Makita's theorie verhaal aan horen ging nog wel, maar toen ik voor de kihon training mijn men op moest en series klappen op mijn hoofd moest incasseren, kreeg ik steeds meer hoofdpijn. Hoe dan ook, het was weer fijn om dronken te zijn.

Stefan Korpel

Oshita sensei voor het eerst in Nederland

Augustus heet dan wel een vakantiemaand te zijn, maar voor Rokushikan Holland was het drukker dan ooit. Allereerst gingen een aantal van ons naar het NKR iaido seminar onder leiding van Ishido sensei begin augustus in Amsterdam. Het was voor de meesten voor het eerst dat ze op een groot seminar waren en voor de meesten ook de eerste keer dat ze examen deden. Maar Ad, Tobi, Willem, Luis en Robert lieten zich niet intimideren en haalden overtuigend hun ikkyu!

De laatste week van augustus vertrok een delegatie van onze dojo naar Brighton voor het BKA iaido seminar onder leiding van Oshita sensei. Dat was voor ons natuurlijk helemaal interessant, want deze nanadan sensei uit Kobe vertegenwoordigt de Muso Jikiden Eishin Ryu school. In Engeland zijn bovendien ook meer Jikiden dojo en dus was het seminar een gelegenheid voor kennismaking en hernieuwde kennismaking met onze Jikiden 'brothers and sisters'. Het spel Hints (of Charades in het Engels) zal voor ons dan ook altijd een hilarische herinnering oproepen. Na wat aandringen gingen ook Natascha en Erwin op voor hun ikkyu en konden gelukkig na hun examen zelfs meteen hun diploma's meenemen!

Het hoogtepunt van de maand augustus was Oshita sensei's eerste bezoek aan Nederland! En natuurlijk kwam hij hier niet alleen voor de toeristische attracties (al heeft hij wel even aan de Zaanse Schans gesnuffeld) maar heeft hij in Zaandam in onze dojo les gegeven voor onze Rokushikan Holland leden. Op 29 augustus hadden we bovendien een algemene trainingsdag georganiseerd in Amersfoort (in de mooie sporthal Rustenburg) waar een twintigtal iaidoka uit Nederland en ook twee Duitse gasten aan meededen. Voor iedereen was het een bijzonder leerzame dag, die eigenlijk een soort Masterclass was omdat Oshita sensei voor iedereen heel persoonlijke aanwijzigen had. Niet alleen de iaidoka waren enthousiast over deze dag, maar Oshita sensei zelf was ook heel tevreden en is vastbesloten volgend jaar terug te komen. Aan ons de schone taak om te laten zien dat we serieus aan de slag (of beter de snee) zijn gegaan met zijn opmerkingen.

Yvonne Jordan
Rokushikan Holland

Budo Sport Vereniging KIRYOKU te Zoetermeer bestaat 20 jaar

Het was op 30 november 1984 dat René van Amersfoort dojo Kiryoku oprichtte in Zoetermeer. Waarom dit initiatief. René is in 1975 begonnen met het beoefenen van Wado Ryu karate-do en haalde in 1980 zijn zwarte band bij de Karate-do Bond Nederland. Toen 1e kyu was, ging hij kleine sportopleidingen volgen. Dit werd gevolgd door de opleiding assistent karate leraar bij de KBN gevolgd door de opleiding karate leraar KBN. Tijdens zijn opleiding gaf René les in diverse sportscholen waar Karate werd beoefend. Toen René in Den Haag en later in Zoetermeer terecht kwam was het moeilijk voor hem een juiste sportschool op karategebied te vinden. Gezocht werd naar kwaliteit, die in vergelijking met Amsterdam in Zoetermeer in omgeving op gebied van Wado Ryu niet was te vinden. Daarom het starten van een eigen vereniging. In 1983 en 1984 hield René zich ook bezig met de hele triathlon (3,8 km zwemmen, 180 km fietsen en 42 km hardlopen) te Almere, welke hij voltooide in respectievelijk een tijd van 11.15 uur en 10.15 uur als 15e en 22e op de eindranglijst. Een uitstekende prestatie, welke ook terug te vinden was in zijn beoefening van het karate-do. Leerlingen van René moesten heel, heel hard werken. De fysiek / mentale trainingen waren niet voor iedereen weggelegd en in Zoetermeer ontstond een soort van legende rondom dojo Kiryoku. In deze dojo ging je kapot tijdens de trainingen en kwam je er tijdens het gevecht niet zonder kleerscheuren af. In 1983 maakte René als toppunt van zijn wedstrijdcarrière in het karate-gevecht deel uit van het Nederlands Wado team dat meedeed aan de Europese Wado Kampioenschappen in de Crystal Palace in Londen, Engeland. Het Nederlands werd Europees kampioen en René kwam tijdens dit gebeuren in contact met Suzuki sensei en diens toenmalige assistent Sugasawa sensei. Vanaf dat moment ging René nog meer trainen en volgde hij de authentieke Wado Ryu trainingen onder leiding van bovenstaande uitstekende karateleraren, alsmede onder leiding van andere leraren zoals Shiomitsu sensei, Iwasaki sensei, Sakagami sensei, etc. In de daaropvolgende jaren haalde René in Engeland tijdens jaarlijkse wintercursussen wado ryu karate-do zijn 2e, 3e, 4e en 5e dan Japans diploma authentiek Wado Ryu ondertekent door Grandmaster II Hinorori Ohtsuka en staat dojo Kiryoku als enige wado ryu school in Nederland op de wereldlijst met door de Wado Ryu karate-do Renmei erkende scholen. Tussentijds voldeed René ook aan de eisen van de Karate-do Bond Nederland en haalde ook daar zijn 2e, 3e, 4e en 5e dan Nederlands KBN diploma wado karate-do.

De link met iaido, jodo en kendo ontstond in 1980, toen René deel uitmaakte van een karatedemonstratieteam in de Meervaart te Amsterdam Osdorp, tijdens welk evenement ook een demonstratie iaido en kendo te zien was gegeven door o.a. Louis Vitalis en Jolanda Dekker. Op advies van Louis Vitalis meldde René zich aan in Den Haag bij Kendo Kai Den Haag waar René startte met Kendo onder leiding van Mark Smallegange en iaido onder leiding van Willem Bekink. In 1982 startte René met jodo tijdens een kennismakingstraining georganiseerd door o.a. Louis Vitalis. In de loop van de jaren '80 kwam René in dubio over de trainingswijze op gebied van met name iaido en jodo, zoals op dat moment werd beoefend binnen Kendo Kai Den Haag. Inmiddels was René één van de les- c.q. aangevers geworden op iaido / jodo gebied, maar was René niet tevreden over de door Kendo Kai Den Haag ingeslagen weg (er waren destijds ook ontwikkelingen in de richting van Katori Shinto Ryu).

Omdat René inmiddels regelmatig dojo Museido bezocht van Louis Vitalis sensei, besloot René op een bepaald moment om definitief voor een trainingen binnen dojo Museido te kiezen. Inmiddels was René naast de karatelessen binnen de eigen dojo Kiryoku, in 1987 ook jodo lessen gaan verzorgen.

Binnen dojo Museido onder leiding van Louis Vitalis sensei werd inspannend en zeer correct getraind. Dit had René reeds gezien op losse trainingen en cursussen, maar de leermethode was nog intenser en dieper bij het regelmatig ondergaan van trainingen gegeven door Louis Vitalis sensei. Zo intens, dat René besloot in de loop der tijd definitief te kiezen voor deze leraar, en dat is tegenwoordig nog steeds zo. Binnen dojo Museido ontstond een hecht groepje van leerlingen, zoals Niko Bijl, Dick Lindhout, Richard Boel etc. Het trainingsmaatje van René werd Richard en samen trainden zij bikkelhard en lange uren, totdat Niko Bijl in de dojo het licht uitdeed. Bedankt Niko voor je goede zorgen. We deden demonstraties op diverse plekken, maar bovenal leerde Louis Vitalis sensei ons correct iaido, jodo en voor René in mindere mate: Kendo. Voor wat betreft Kendo had (en heeft) René een heel goede band met de groep die binnen Kendo Kai Den Haag trainde onder leiding van Suzuki sensei. Een groep waaruit onder andere Sergio Velasques groeide, maar ook kendoka als Peter Bink, Bram Swaneveld etc. Een paar jaar geleden is Suzuki sensei een eigen dojo begonnen, waar René

die onlangs Kendo weer heeft opgepakt af en toe een training volgt. Het is dan weer goed om Suzuki sensei inmiddels dik in de zestig, nog steeds bezig te zien met de beoefening van Kendo. Petje af.

Na een periode van gedisciplineerd trainen onder leiding van Louis Vitalis sensei, besloot René op verzoek van de Kiryoku leerlingen op zaterdag binnen de eigen dojo trainingen te gaan verzorgen op gebied van jodo en iaido. Na dit met Vitalis sensei te hebben besproken, moest René nu echt een aanvang maken met het opleiden van zijn eigen leerlingen.

Tussentijds maakte René samen met Richard Boel en Louis Vitalis gedurende een lange periode deel uit van de Technische Commissie van de Nederlandse Kendo Renmei. Onder hun leiding ontstonden evenementen zoals de Edo en Iijima Cup etc. Kort nadat Richard, Louis en René hun activiteiten binnen de TC stop hadden gezet, werd René op verzoek van Louis Vitalis sensei, de iaido coach en gaf René gedurende acht jaar lang teamtrainingen voor het Nederlands iaidoteam. Toen het jodo erbij kwam, werd een en ander gewijzigd en stopte René met het coachschap, alsmede met het geven van trainingen aan teamleden iaido en jodo.

Inmiddels was de eigen dojo Kiryoku dusdanig ontwikkeld, dat de eigen leerlingen de nodige aandacht behoefden. Door het vele lesgeven in de afgelopen jaren in binnen- en buitenland heeft René binnen dojo Kiryoku een manier van methodiek en didaktiek ontwikkeld, die succes oplevert. De methode die René gebruikt zijn niet nieuw te noemen, maar zijn meer een praktische uitwerking van ingeslepen vaardigheden, zodat je binnen dojo Kiryoku daadwerkelijk kan spreken van wat in de geest zit, geeft het hart door.

Binnen dojo Kiryoku vinden wij de volgende zeven basiskarakteristieken belangrijk:

- **Concentratie**
  Hierbij aandacht schenken aan het recht houden van de ruggegraat, het ontspannen van de onderbuik, het combineren van de energie met de ademhaling. Hierdoor moet het lichaam de geest volgen. De geest moet kalm blijven, het lichaam stil en ontspannen.

- **Mentale instelling**
  Aandacht schenken aan het leren volgen van de tegenstander, het onderkennen van de aanval en het geven van een passende reactie hierop. Blijf stil, kalm en laag. Geef veel aandacht aan de verfijnde beheersing van de energie (KI – zie ook in Kiryoku). Schenk geen aandacht aan de ademhaling, deze moet natuurlijk verlopen.

- **Ontspanning**
  Teveel spanning in het lichaam is een slechte gewoonte. Echter bij het ontspannen, moet de concentratie en onbeweeglijkheid gewaarborgd blijven. Er moet worden gestreefd naar spontane beweging, m.a.w. moeiteloos bewegen en zich aan de veranderende situatie aanpassen.

- **Evenwicht**
  Door in balans te blijven spaar je energie. Bij inspanning dient men zich niet geheel uit te putten. Toch moet men volledige bewegingen blijven maken. Door correcte tempowisselingen moet het juiste evenwicht worden behouden en uit de bewegingen dient nieuwe energie te worden geput (IN-YO, zie ook Inyo shintai). Zorg voor het verschuiven c.q. verplaatsen van het zwaartepunt. Blijf wendbaar en in staat van gereedheid. Innerlijk kalm en in balans.

- **Ritme**
  Blijf cirkelbewegingen nastreven. Houdt vast aan de principes van de tegenstellingen. Weet wanneer je langzaam c.q. snel moet bewegen of wanneer je een sterke of zwakke beweging moet maken. Niet bij alle bewegingen moet je vooruit gaan of je terug trekken. Leer het ritme van oefeningen begrijpen met het lichaam. Begrip van ritme levert extra energie in beweging.

- **Flexibiliteit**
  De bewegingen moeten vloeiend worden uitgevoerd. Pauzes en onderbrekingen dienen te worden vermeden. Er moet sprake zijn van continuïteit. Maak geen gebruik van plotselinge bewegingen. Een beweging die plotseling is gestart eindigt ook plotseling, waardoor de energiebaan wordt belemmerd. Blijf licht en vloeiend bewegen nastreven, zonder de focus te verliezen.

- **Beheersing van de energie**
  Probeer dit zichtbaar te maken. Kalme en rustige bewegingen geven een juiste energiestroom. Zorg dat je lichaamsgewicht omlaag is. Laat je als het ware in het water zakken zonder je midden te verliezen. De ademhaling en de juiste geestelijke instelling moeten in harmonie zijn met elkaar. Dit moet een natuurlijk proces worden. Concentreer je energie op één punt en blijf in het centrum solide.

Bovenstaande karakteristieken herbergen op zich hele verhalen, die je kan terugbrengen in
methodieken en didaktische aanwijzingen. Je kan bovenstaande begrippen ook visualiseren met behulp van een expert op gebied van jongleren (met dank aan Kiryoku leerling Jacques PENDERS) en een back up van theoretisch technische aanwijzingen. In de acht jaar dat René coach was van het Nederlands team en binnen dojo Kiryoku heeft René hiermee kunnen experimenteren en dit niet zonder succes. Een klein land als Nederland is op de kaart gekomen, omdat elk jaar weer ereplaatsen werden gehaald en dit ook werd gezien door iaidoka uit andere bij de Europese Kendo Federatie aangesloten landen. Hoe is het mogelijk dat Nederland altijd in de prijzen valt, naast landen als Engeland en dergelijke. Eenvoudig, omdat de basis van het iaido en jodo (om het maar in deze hoek even te houden) er binnen de NKR, voor degene die het op deze wijze hebben ondervonden, door Louis Vitalis sensei (en vergeet niet Jolanda Dekker) met de paplepel werd ingegoten. Deze ervaringen heeft René verder ontwikkeld binnen Kiryoku.

De laatste drie jaar heeft René de aandacht gefocused op het interne dojoproces, met als resultaat bijvoorbeeld: 7 deelnemers aan de NK iaido en jodo 2004 en 9 ereplaatsen waaronder 5 eerste plaatsen. Plus in 2003 een dubbel Europees kampioen op jodo en iaido te Parijs in de persoon van Kevin Groos, die al vanaf zijn 10e jaar traint bij Kiryoku. In de aanloop naar dit dubbel EK, moet niet vergeten worden dat Kevin in maart en september 2003 respectievelijk Open Frans kampioen jodo (Parijs) én Open Duits kampioen jodo (Mainz) werd. Deze ervaringen en de 10 jaar training binnen Kiryoku ontwikkelden Kevin tot de jodoka / iaidoka die hij nu is. Andere Kiryoku-leerlingen met genoeg potentie en diverse behaalde ere(EK)plaatsen of fighting spiritprijzen zijn o.a. Maria Borrias, Loek Lexmond, etc.

Ook heeft René zich met name de laatste drie jaren kunnen vastbijten in het lesgeven binnen Europa. René wordt regelmatig uitgenodigd door iaido-, jodo-, en karateclubs in Noorwegen, Zweden, Frankrijk, Engeland, België, Zwitserland, Duitsland, Italië, Andorra. Ook geeft René regelmatig iaido- en jodo-trainingen in Jordanië. Samen met Sara Kabariti (de verantwoordelijke voor iaido, jodo en kendo in Jordanië) en Jock Hopson en uiteraard door de inzet van de Jordaanse leerlingen zoals Ali Malhas, werd Jordanië in drie jaar opgewerkt naar een praktisch vaardigheidsniveau gelijk aan dat van de winnende landen op de Europese kampioenschappen jodo en iaido. In 2004 te Parijs resulteerde dat voor Jordanië in 4 medailles: een 1e plaats, een 2e plaats en twee 3e plaatsen. Voor Jordanië een ongekend succes. Met dank ook aan de leerlingen van Kiryoku, die wanneer hun leraar René lesgeeft in het buitenland gewoon doorgaan met het trainen en bestendigen van de zeven basiskarakteristieken. In gedachten zijn we tijdens trainingen altijd bij elkaar. é lesgeeft in het buitenland gewoon doorgaan met het trainen en bestendigen van de zeven basiskarakteristieken. In gedachten zijn we tijdens trainingen altijd bij elkaar.

Louis Vitalis sensei vertelde ons vroeger onderstaande met betrekking tot jodo:
In Shimizu Takaji sensei's boek Jodo Kyohon staat het volgende geschreven over het doel en het nut van jodo: Het belangrijkste principe van jodo is training van geest en lichaam. Jodo is beslist geen techniek van alleen handen en voeten, het is de techniek van je hart (KOKORO). D.w.z., ook al heb je de volgorde van de kata geleerd en precisie en snelheid geperfektioneerd, als de training niet vergezeld gaat van de juiste mentale instelling kun je nooit de geheimen van het jodo doorgronden. Jodo is iets dat wordt doorgegeven door middel van ISHIN DENSHIN. Dit is het communiceren zonder woorden te gebruiken. Letterlijk betekent het: wat in de geest zit, geeft het hart door. Opmerking van Louis Vitalis destijds technisch adviseur van de Nederlandse Kendo renmei bij bovenstaand stukje: Voor ons westerlingen is dit soort telepathie moeilijk te begrijpen, maar in Japan, waar zeer veel waarde gehecht wordt aan harmonieuze sociale relaties en het met elkaar omgaan als één grote familie, is ISHIN DENSHIN een belangrijke manier om met elkaar te communiceren. De laatste tijd echter schijnt deze vorm van telepathie onder jonge Japanners sterk af te nemen vanwege het enorm toegenomen individualisme.

Toch schuilt er een kern van waarheid in bovenstaande, hetgeen we gezamenlijk binnen dojo Kiryoku proberen her te ontdekken en te koesteren. Dojo Kiryoku organiseert al 19 jaar een zomerweekend waar jodo, karate-do, iaido en kickboksen kan worden beoefend. Dit zomerweekend is altijd gezellig, er wordt hard getraind en er komen bezoekers uit heel Europa. Ook organiseren we al lang een jaarlijkse barbecue op het strand van Scheveningen.
En nodigen we twee keer per jaar Japanse karateleraren uit in Nederland voor het verder ontwikkelen van wado ryu.

Om ons 20 jarig jubileum op te luisteren hebben we op vrijdag 10, zaterdag 11 en zondag 12 december 2004 een aantal activiteiten georganiseerd waarvoor wij alvast vragen aan iaidoka, jodoka en karateka om hun agenda vrij te houden. Op zaterdag 11 december 2004 is er van

af 19.30 uur in Thais Indisch restaurant SARANG MAS te Zoetermeer gelegenheid om elkaar tijdens een heerlijk buffet te ontmoeten onder het genot van live music en dus gelegenheid tot dansen. Vrijdagavond wordt een karatetraining georganiseerd onder leiding van SUGASAWA sensei 7e dan wado ryu karate, die teven op zaterdag 11 en zondag 12 december trainingen in Nederland verzorgt. Zaterdag 11 december 2004 wordt een hele mooi dag, met een grof dagprogramma: 0900-12.00 uur iaido, 12.00 – 15.00 uur wado ryu karate-do én van 15.00 – 18.00 uur jodo gevolgd door het FEEST vanaf 19.30 uur in restaurant SARANG MAS te Zoetermeer. Het iaido en jodo programma zal worden verzorgd door JOCK HOPSON sensei 7e dan jodo, 7e dan iaido en 7e dan kendo én door niemand minder dan LOUIS VITALIS sensei 7e dan iaido, 7e dan kendo en 6e dan jodo. Het programma voor zondag 12 december is nog niet helemaal rond, maar u krijgt zo spoedig mogelijk bericht over het hoe en wat rondom het 20 jarig jubileum van budo sport vereniging KIRYOKU.

Binnen Kiryoku zijn we inmiddels met de oude lichting bezig om specifiek te bewegen. Dit is een logisch gevolg van een ontwikkeling ingezet gedurende 20 jaar budo beoefening. Enkele leden die het Kiryoku pad niet meer konden of wilden volgen hebben dit niet meer kunnen meemaken. Dat is mijns inziens ook de reden waarom er tussen de huidige door Kiryoku leden uitgevoerde technieken en sommige anderen verschil bestaat. Hoe dit verschil op te heffen, kan met leren door volgens het Kiryoku principe te gaan werken. Zie hiervoor de betekenis van Kiryoku op onze website, die u makkelijk vindt door Kiryoku in Google in te tikken en vervolgens onze site te kiezen.

Om dit artikel speciaal voor de ZANSHIN lezers op te luisteren met nog enkele Kiryoku specifieke bewegingen te eindigen, besluit ik met:

- **Hara (het dragende midden)**
  Beweeg vanuit het centrale midden (noot: lesonderwerp: beweeg vanuit het centrum tijdens de centrale training van zondag 12 september 2004), waardoor goed bewegen en correcte techniek mogelijk wordt. Het zijn niet de andere lichaamsdelen, die de techniek bepalen. Stampen bij het uitvoeren van technieken is daarom af te raden, maar niet verboden.

- **Vaststaan in beweging**
  Bij de uitvoering van een techniek, bijvoorbeeld in voorwaartse richting moet men altijd kunnen reageren op een aanval uit een andere richting. Tijdens het draaien dienen de voetzolen altijd contact te houden met de vloer.

- **Stabiele stand**
  Verzorg je stand, zodat je niet uit balans kan worden gebracht. Bestudeer dit goed!

- **Uitvoeren van een beweging**
  Bij het uitvoeren van technieken, dient met licht en los te staan en niet statisch en vast. Het moet zijn als het eten met mes en vork, waarbij het gebruik ook natuurlijk en vloeiend gaat (echter, niet bij een ieder van ons). Eerst hiermee leren eten (techniekfase), dan leren er soepel mee om te gaan (spontaan bewegen).

Kortom in alle disciplines blijft het een streven naar perfectie, perfectie in de beheersing van beweging, lichaamsbalans en het vinden van de harmonie tussen wapen en lichaam. Het begin is moeilijk en er is overtuiging en toewijding nodig om de technieken meester te worden. het vereist een groot doorzettingsvermogen om het lichaam te dwingen de regels te aanvaarden, die voor de gecoördineerde uitvoering van de handelingen noodzakelijk zijn. **Die bewegingen moeten in de geest worden gegrift, zodat zij op den duur reflexen worden.**

Met dank aan: Louis Vitalis sensei, Ishido sensei, Jock Hopson sensei, Sugasawa sensei, Richard Boel, de Kiryoku leerlingen, Kendo Suzuki en vele anderen. Vrienden, collega's etc. die hier niet staan genoemd zien wij zeker op onze feestavond en dan is er voldoende tijd om met elkaar van gedachten te wisselen onder het genot van een drankje, een goede maaltijd en live music. 11 december 2004 aanvang 19.30 uur. Uitnodigingen volgen. Aan het trainingsweekend en het buffet zullen geringen kosten zijn verbonden in verband met de feestelijkheden. Overige informatie over trainingen via Maria Borrias telefoon 079-3516111

NIPPON EXPRESS TOURS (NEDERLAND) B.V.

NIPPON EXPRESS TOURS (NEDERLAND) B.V. offers you a comprehensive travel service that covers the all you travel needs.

BUSINESS TRAVEL

- Special and reduced air fares for those who travel frequently in Europe or worldwide. For our regular business accounts, special discounts apply.

INDIVIDUAL AND PRIVATE TRAVEL

- Attractive Air Fares to your Holiday destination.
- Car Rental with all leading Car Rental companies in the world
- Train Tickets
- My Town In Europe.
  City Packages to all major interesting cities in Europe

SPECIAL DISCOUNT FOR KENDO MEMBERS!

GROUP & SPECIAL INTEREST
For many years we organise group & special interest travel from 2 till over 100 persons! Each Tour will be tailor made and will fore fill all your requests and wishes.

***THE* JAPAN SPECIALIST IN THE BENELUX**
Individual or with a group , budget or 5-star, train tickets or plane, our staff in The Netherlands and Japan make your Japan Trip unforgettable!

HOME PAGE
For all information and special offers please check our home page: www.nipponexpresstours.nl

WWW.NIPPONEXPRESSTOURS.NL
OR CALL 020-640.4020

Nippon Express Tours (Nederland) B.V.
Biesbosch 225 1181 JC Amstelveen
Tel:020-640.4020 Fax:020-640.3955
e-mail: info@nipponexpresstours.nl