

2021.1

残心

ZANSHIN

KENDO | IAIDO | JODO

Nederlandse Kendo Renmei | Oeverlandenweg 32 – 7951 KL Staphorst

periodiek; 40e jaargang n°1
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 Gevechtskunsten. Website: www.nkr.nl

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

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

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

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

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

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

Ledenadministratie:
Secretariaat: JOKE DE JONG (zie boven)
Het lidmaatschap van de N.K.R. loopt per kalenderjaar. De contributie voor 2021 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:
SEEKEE CHUNG
TEL.: 06-42234844
seekeechung@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

Hoeraaaa!, het licht aan het eind van de tunnel is in zicht, de eerste versoepelingen zijn een feit.

We mogen weer binnen sporten; weliswaar met restricties, zoals het verbod op gebruik van kleedruimtes, maar in je hakama in de auto naar de dojo is eigenlijk best leuk...

De aankomende ALV gaan we nog digitaal doen, maar het vertrouwen in een verder herstel is al zover toegenomen dat we een kendo en iaido-jodo seminar durven te plannen.

Ik zie jullie daar!

Jack Tacke
redactie Zanshin

In dit nummer

Van de Voorzitter	3
ALV2021	4
Kodansha responsibility	8
De Do in doceren	13
Iaido en zelfverdediging	10

Van de Voorzitter



De wereldwijde pandemie houdt ons nu zo'n 14 maanden in de houdgreep en heeft ons dagelijkse leven flink overhoop gegooid. De dagelijkse dingen die zo gewoon waren, werden ongewoon en een gemis. Persoonlijk contact werd vervangen door beeldscherm contact en ook dat zal nog wel een tijdje duren. Zo zijn wij als NKR ook genoodzaakt onze ALV digitaal te houden en wordt de ALV van de EKF en het leden-beraad van de FOG op de zelfde manier georganiseerd.

Onze bestuursvergaderingen hebben we ook uitsluitend nog digitaal gehouden en we hebben gemerkt dat dit tegen de verwachting in ook voordelen met zich meebracht. Zo vergaderden we vaker, maar korter. Was het makkelijker een datum te prikken en scheelde het reistijd, reiskosten en vergaderkosten.

In deze, uitsluitend nog digitale Zanshin vindt u de stukken van onze ALV en hebben we geprobeerd alle zaken vooraf, zo goed mogelijk voor te bereiden. Zoals u gewend bent worden alle stukken gepubliceerd, maar is er nu vooraf de gelegenheid te reageren, zodat wij op het moment van de vergadering zelf, goed kunnen anticiperen op de inbreng van de leden en de tijd efficiënt kunnen benutten. We weten op dit moment niet hoeveel deelnemers we kunnen verwachten. Zijn het de gebruikelijke groep van circa dertig deelnemers of worden het er nu honderd, omdat niemand de deur ervoor uit hoeft? Wat het ook gaat worden, ons doel is zo veel mogelijk leden mee te laten denken en mee te laten beslissen over de koers van de NKR en de besluiten die het bestuur neemt van feedback te voorzien. Daarbij wil ik nadrukkelijk noemen, dat hiermee niet altijd gewacht hoeft te worden tot een ALV.

In de eerste alinea noemde ik al de ALV van de EKF. Deze wordt gehouden op zondag 30 mei. Ik wil u graag een paar zaken noemen die op de agenda staan.

- Secretaris Pekka Nurminen (Finland) zal het bestuur na 10 jaar verlaten en de nieuwe kandidaat is Kathryn Cassidy uit Ierland.
- Zsolt Vadadi is wederom kandidaat voor de positie van vice-voorzitter. Echter, de Griekse Kendo, Iaido en Naginata Federatie heeft Spiros Drossoulakis ook genomineerd voor deze positie.
- Bij de overige posities binnen het bestuur verwacht ik op korte termijn geen veranderingen.
- In Georgië betwisten twee groepen het lidmaatschap van de EKF. Er is een groep die een voorlopige status heeft bij de EKF en destijds gesteund werd door Malta en Denemarken, maar waarmee de contacten de afgelopen jaren niet altijd soepel verliepen. Nu is er een tweede groep, gesteund door België en Duitsland, die in aanmerking wil komen voor lidmaatschap. Deze groep wordt geleid door Andres Cruz Torres, voormalig lid van de Boston Kendo Club, die sinds 2014 in Tbilisi woont en werkt. Bemiddeling door de EKF heeft tot op dit moment niet geleid tot een oplossing. Tijdens de vergadering zullen beide groepen hun zienswijze weergeven.

- Nederland zal een voorstel doen tot het afnemen van online iaido examens. Dit voorstel is voorbereid door leden uit enkele Europese landen, waarbij voor Nederland Louis Vitalis betrokken was. Aangezien alleen landen iets op de agenda van de EKF kunnen zetten is aan Nederland gevraagd dit te doen. We hebben wel enkele overwegingen aan dit voorstel toegevoegd, zoals, dit alleen te organiseren als het tot en met 31 december 2021 niet mogelijk is 'fysieke' examens te organiseren.
- Ondanks de Covid-19 pandemie heeft de EKF het boekjaar positief afgesloten. Men overweegt om de contributie die de landen aan de EKF dienen af te dragen éénmalig te verlagen. De Internationale Kendo Federatie heeft dit overigens ook gedaan, en wel met 30%.
- Duitsland zal waarschijnlijk de Europese Kendo Kampioenschappen in 2022 organiseren. Op dit moment zijn datum en plaats nog niet bekend. Voor 2023 is Italië kandidaat en Nederland voor 2025. Montenegro staat voor 2026 op de rol.
- Het is nog onduidelijk of de EIC 2021 in Belgrado en de EJC 2021 in Stevenage doorgaan. Er zijn nog geen kandidaten voor de jaren vanaf 2022.

- We zijn op dit moment bezig met het maken van de agenda voor het nieuwe seizoen. We gaan ervan uit dat we vanaf de zomervakantie weer kunnen starten, met als eerste evenementen het Kendo Zomer Stage van 28 en 29 augustus en het Iaido/Jodo Zomer Stage van 4 en 5 september. Nadere informatie hierover volgt zo spoedig mogelijk, maar zet u de data vast in uw agenda. De beide seminars zijn in eerste instantie gericht op nationale deelname en zal in principe geleid worden door onze eigen leraren. Er kan examen gedaan worden tot en met 5e dan.

De verenigingen die hadden aangegeven kampioenschappen en toernooien te willen organiseren vanaf maart 2020 hopen we nu voor komend seizoen te kunnen benaderen.

- Graag wil ik uw aandacht vestigen op de nieuwe Wet bestuur en toezicht rechtspersonen, afgekort WBTR. Deze wet is bedoeld om bestuur en toezicht van verenigingen en stichtingen te verbeteren. De overheid wil met deze wet voorkomen dat wanbestuur, onverantwoordelijk financieel beheer, zelfverrijking, misbruik van posities en andere ongewenste activiteiten verenigingen en stichtingen schaden. De wet gaat dat tegen door procedures en verantwoordelijkheden met elkaar te bespreken en vast te leggen. Kijk voor meer informatie op <https://wbtr.nl>.

De wet gaat per 1 juli a.s. in werking, maar er is nog ruimte om het e.e.a. in de komende jaren te regelen via statuten en het huishoudelijk reglement.

- Tot slot wil ik nog even de aandacht vestigen op de 'online sessions' die door Yushinkan (Elaine van Ommen Kloeke) met Louis Vitalis worden georganiseerd. In deze sessies worden er geen vaardigheden of technieken besproken, maar gaat het om kennis van budo geschiedenis, cultuur, etiquette of terminologieën. Er zijn er nu vijf geweest en de zesde staat op de 'rol' en is gepland op vrijdag 4 juni van 20.00 tot 21.00 uur. Alle behandelde onderwerpen worden op schrift gesteld en zijn op een later moment nog eens terug te lezen. Een uitstekende manier om ook in deze tijd, waarbij fysiek contact en trainen nog niet volledig mogelijk is, met budo bezig te zijn.

Ik hoop u 'online' te mogen verwelkomen tijdens onze ledenvergadering en vervolgens spoedig ook weer 'life' te kunnen ontmoeten.

Koos van Hattum
Voorzitter



Secretariaat: Joke de Jong
Mail: joke.dejong.t@gmail.com
Tel. 0522-253871

Staphorst, mei 2021

Betr.: Digitale Algemene Ledenvergadering d.d. 6 juni 2021

Beste leden,

Zoals jullie in de NKR agenda hebben kunnen lezen, stond de ALV 2021 gepland op 21 februari 2021 na afloop van de jaarlijkse Centrale trainingen Iaido, Jodo en Kendo.

In de vorige Zanshin die jullie in februari ontvingen via mail gaven wij aan, dat we later in het jaar de ALV zouden gaan houden. Helaas zijn de Covid-19 omstandigheden nog niet voldoende verbeterd en kunnen wij nog niet samenkomen.

Wij hebben dan ook besloten om deze ALV digitaal via Zoom te gaan organiseren en wel op zondag 6 juni vanaf 12.00 uur. In de begeleidende mail ontvangen jullie de benodigde informatie hoe je jezelf kunt aanmelden.

Om iedereen op de hoogte te stellen van het reilen en zeilen van de NKR in het afgelopen jaar sturen wij u hierbij nogmaals de agenda en het financiële verslag van 2020, nu ook met begroting voor 2021.

Hierbij de agenda voor deze bijzondere versie van de ALV op 6 juni.

1. Opening door de voorzitter
2. Ingekomen stukken.
3. Vaststellen agenda.
4. Goedkeuring notulen ALV d.d. 23 februari 2020, gepubliceerd Zanshin 2020-2.
5. Bekrachtiging bestuursbesluiten:
 - a. Versturen Zanshin uitsluitend per mail, zie jaarverslag bestuur 2020.
 - b. Goedkeuring éénmalige contributieregeling voor 2021: zie verslag penningmeester.
6. Jaarverslag bestuur/secretariaat 2020, in deze Zanshin.
7. Financieel overzicht 2020.
8. Begroting 2021: bijgesloten in deze Zanshin.
9. Verslag kascommissie: bestaande uit Ramon Smit, Marten de Graaf en reserve: Louis Heek.
10. Verkiezing nieuwe kascommissie: Ramon Smit treedt af en we zoeken een nieuwe reserve voor volgend jaar.
11. Verslag Technische Commissie Iaido/Jodo.
12. Verslag Technische Commissie Kendo.
13. Verslag LMA opleiding.
14. Verslag redactie Zanshin.
15. Bestuursverkiezing: Elise Heijboer aftredend en herkiesbaar.
16. Vooruitzichten 2021
17. W.v.t.t.k.
18. Rondvraag.
19. Sluiting.

Mochten er vragen c.q. opmerkingen zijn, dan kunnen jullie mij altijd een bericht sturen.

Met vriendelijke groet,
Namens het bestuur
Joke de Jong

Jaarverslag Bestuur / Secretariaat

Helaas wordt dit jaarverslag overheerst door de Pandemie, waarin wij vanaf maart 2020 zitten. In de verslagen die hierna volgen wordt dat natuurlijk ook vaak aangehaald.

SAMENSTELLING BESTUUR IN 2020

Voorzitter: Koos van Hattum
Secretaris: Joke de Jong
Penningmeester: Elise Heijboer
Bestuurslid Technische zaken en vice-voorzitter:
Aad van de Wijngaart
Algemeen bestuurslid: André Schiebroek

SAMENSTELLING TECHNISCHE COMMISSIES:

Kendo: Soesanto Bosari en Arne Reimers
Iaido / Jodo: Aad van de Wijngaart en André Schiebroek
Beide commissies worden bijgestaan door een groep vaste medewerkers, zoals voor Kendo:
Werner Karnadi, Joeri van der Burgh, Marije Wouters, Guido Minnaert en Soesanto Bosari
en voor Iaido / Jodo: Jolanda Myers-Van de Veer, Liam Myers en Piotr Kukla.

WEBSITE VORMGEVING EN ONDERHOUD:

Johan van den Broek en Soesanto Bosari.
Soesanto Bosari en Johan Van den Broek hebben weer goed werk geleverd voor de website. Wij hebben dit jaar de website vaker gebruikt voor het plaatsen van berichten i.v.m. Covid-19 maatregelen.

ZANSHIN:

Wij zijn er toch nog in geslaagd om 3 Zanshin uit te brengen. Vanwege het feit, dat Zanshin steeds meer per mail wordt verstuurd, heeft het bestuur besloten om in 2021 Zanshin uitsluitend nog per mail aan te bieden. De kosten voor het drukken en per post aanbieden per Zanshin worden per exemplaar steeds hoger, vandaar deze maatregel. En wederom een oproep om te zorgen voor een correct mailadres bij de ledenadministratie.

BESTUUR:

Het bestuur is tijdens de ALV van 23 februari 2020 samen geweest. Daarna hebben we veel contact gehad via mail en telefoon en op 30 oktober 2020 hadden we via Teams onze eerste digitale vergadering. Op 21-12-2020 hebben we wederom vergaderd via Teams.
In Zanshin werd in de bestuursmededelingen en door de voorzitter volop verslag gedaan van de stand van zaken. Dit jaar hebben wij ook diverse mailtjes naar de leden en dojo-contactpersonen gestuurd.

FEDERATIE OOSTERSE GEVECHTSKUNSTEN:

De contributie voor de FOG is € 5,- per lid geworden. De ALV was op 14 maart 2020 en werd bezocht door Elise Heijboer en Aad van de Wijngaart. De notulen van deze vergadering en het financiële overzicht van 2019 zijn nog niet ontvangen. Voorafgaand aan de vergadering was er een workshop over grensoverschrijdend gedrag binnen sportverenigingen, wat de regels en procedures zijn waar alle lid-organisaties van NOC*NSF zich aan dienen te conformeren
Er is dit jaar een LMA cursus geweest, zie hiervoor het verslag van Edwin de Wit en Annemarie ten Broeke. De voorzitter Henk Verschuur heeft ons zeer goed op de hoogte gehouden van alle

ontwikkelingen betreffende Covid-19. Richtlijnen van NOC*NSF werden goed doorgespeeld.

LMA OPLEIDING:

Er is een LMA opleiding in 2020 geweest en hieraan deden 3 NKR leden mee. Een nieuwe opleiding start in februari 2021.

EUROPESE KENDO FEDERATIE:

De contacten met de Europese Kendo Federatie zijn uitstekend. Door het afgelasten van het EK Kendo in Noorwegen was er ook geen Algemene Ledenvergadering, die normaal tijdens dit EK Kendo wordt gehouden. Het afgelasten op het laatste moment van het EK Kendo in Noorwegen is door het bestuur van de EK F goed begeleid.
Wij werden zeer goed op de hoogte gehouden van de ontwikkelingen op Covid-19 gebied. Dit jaar hebben wij alleen examens Jodo en Iaido kunnen organiseren tijdens de Ishido-cup in januari.

LEDENADMINISTRATIE:

Het totaal aantal nieuwe inschrijvingen is helaas zeer laag, het laagste vanaf 2001!!
Wij hopen, dat we, zodra we weer volop kunnen sporten, een inhaalslag kunnen maken.

Een overzicht van de ledenadministratie:

Ledenaantal op 31-12-2020

	Vrouwen		Mannen		Totaal	
	2019	2020	2019	2020	2019	2020
Tot 18 jaar Jr.	8	3	18	14	26	17
18 jaar en ouder Sr.	89	88	489	463	578	551
Totaal	97	91	507	477	604	568

Aantal inschrijvingen over de afgelopen jaren:

2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
84	52	64	68	70	75	66	66	24

Aantal opzeggingen: 2016: 61 2017: 69 2018: 60 2019: 62 en 2020: 54

Ledenaantallen van de laatste jaren:

2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
606	635	635	623	624	644	626	615	608	612	624	606	604	568

ledenaantallen verdeeld naar discipline:

	kendo	Iaido	jodo	kendo/Iaido	kendo/Jodo	ken-/Iai-jodo	Iaido/Jodo	Tot.
2016	342	137	26	41	2	24	53	612
2017	345	145	26	41	2	20	51	624
2018	354	134	28	38	2	16	49	606
2019	344	128	30	42	1	19	40	604
2020	319	126	27	40	1	19	36	568

Namens het Bestuur
Joke de Jong
Secretaris

Verslag penningmeester, financieel resultaat 2020 en (geen) begroting 2021

2020...

Eigenlijk was afgelopen jaar maar voor tweeënhalve maand "normaal" te noemen. Toen kregen we de eerste, "intelligente", lockdown en moest er tot juli gewacht worden voor er weer een beetje getraind kon worden. Toen was inmiddels onze eigen Iijima Cup afgelast, het EK kendo was afgelast, het EK jodo was afgelast en over het EK iaido werd heftig gedebatteerd om uiteindelijk ook afgelast te worden. De afgelastingen voor de EK jodo en de EK iaido kwamen in zo'n vroeg stadium dat hier-voor geen enkele kosten zijn gemaakt. Voor de Iijima Cup en de EK kendo was dit niet het geval. Hieronder werk ik een aantal posten iets nader uit, zodat ze iets minder tot de verbeelding hoeven te spreken.

IJIMA CUP 2020

Wat een baalmoment was dit, op het laatste moment de Iijima Cup geannuleerd omdat alles dicht moest. We hadden de grote zaal van Sporthallen Zuid gereserveerd, we hadden lunch en sayonradiner bij het Sportcafé gereserveerd, hotelkamers, vliegtickets, er waren medailles gekocht.

Het Sportcafé had uiteraard op basis van onze reservering inkopen gedaan en dit betreft bederfelijke waren. Dus deze rekening heb ik gekregen en natuurlijk betaald. Het bleef een tijdje onduidelijk hoe de gemeente Amsterdam zou omgaan met de reservering van Sporthallen Zuid. Gelukkig is hier uiteindelijk niets in rekening gebracht. De gereserveerde hotelkamers zijn gedeeltelijk terugbetaald, maar de vliegtickets helaas niet.

Daarnaast hadden veel mensen voor hun deelname vooruit betaald. Normaal neemt dit me echt veel werk uit handen, maar nu moest ik gaan terugbetalen. Om enigszins in de gemaakte kosten tegemoet te komen, hebben we als bestuur in overleg met de organisatoren besloten 80% van het inschrijfgeld terug te betalen. Uiteindelijk heeft het de NKR 1496,42 gekost.

In cijfers ziet het er zo uit:

Uitgaven:	€ 2.767,42	Inkomsten:	€ 1.271,00
Hotels	€ 294,92	Ontvangen inschrijfgeld:	€ 6.711,50
Tickets	€ 1.405,10	Teruggestort inschrijfgeld:	€ 5.440,50
Food	€ 709,60		
Non-food (medailles)	€ 357,80	Resultaat	€ -1.496,42

EKC 2020

Het volgende baalmoment! Nee dat is niet waar, de annulering van het EK kwam één dag voor die van de Iijima Cup. Ook hier was eigenlijk alles al voor geregeld en afgerekend. Dus we hebben het over inschrijfgeld, het hotel, vliegtickets voor team en referees en wat overige kosten in de vorm een zekken, trainingspakken, cadeautjes voor de tegenpartij. Voordeel van deze overige kosten: die aankopen zijn in zekere zin tijdloos en het zijn uitgaven die later niet meer gedaan hoeven te worden.

Het inschrijfgeld hebben we grotendeels teruggekregen, met wat wisselkoersverlies en extra transactiekosten. Het hotel in Kristiansand had helaas voor ons zeer strenge annuleringsvoorwaarden en daar hebben ze ons ook gewoon aan gehouden. We hebben het groepsticket voor de vlucht van het team niet volledig hoeven afrekenen, maar de aanbetalen hebben we niet teruggekregen. Dit geldt ook voor een gedeelte van de vliegtickets van de referees, niet het gehele bedrag werd terugbetaald. Uiteindelijk heeft dit EK de NKR 4719,58 euro gekost. Er zijn geen eigen bijdragen aan de teamleden gevraagd.

In cijfers ziet het er zo uit:

Uitgaven:	€ 7.775,29	Terugbetaald:	€ 3.055,71
Inschrijfgeld	€ 3.002,00		€ 2.768,51
Vliegtickets	€ 2.443,55		€ 287,20
Hotel	€ 1.881,70		
Overige	€ 448,04	Resultaat	€ -4.719,58

ISHIDO CUP 2020

2020 begon nog wel heel gewoon. Zoals ieder jaar was er in het laatste weekend van januari de Ishido Cup, een internationaal toernooi voor iaido en jodo met de mogelijkheid voor wat training en examens.

Wat ook normaal is voor de Ishido Cup, is dat de cijfers zoals deze in het resultaat te zien zijn, niet compleet zijn. In november en december 2019 zijn al enige uitgaven gedaan en inkomsten binnen gekomen. Die staan echter op het resultaat van 2019. Wanneer ik alle inkomsten en uitgaven voor het toernooi van 2020 bij elkaar zet kom ik op het volgende resultaat:

Uitgaven (incl 2019):	€ 7.389,59	Inkomsten (incl 2019):	€ 7.475,00
		Resultaat:	€ 85,41

EINDRESULTAAT

We hebben afgelopen jaar € 17.479,52 winst gemaakt.

Dit is als volgt verdeeld:

Omschrijving	Debet	Credit
Kapitaal per 1 januari 2020		€ 50.395,19
Kas	€ 457,75	
ING betaalrekening	€ 887,73	
ING Spaarrekening	€ 20.000,00	
Regiobank Spaarrekening	€ 46.529,23	
<<Winst>>		€ 17.479,52
TOTAAL	€ 67.874,71	€ 67.874,71

Normaal gesproken zijn de drie EK's grote posten op onze begroting. Samen met de zaalhuur voor centrale trainingen en teamtrainingen zijn dit onze voornaamste uitgaven. Toen afgelopen jaar anders ging lopen dan bij voorbaat verwacht, heb ik de begroting aangepast. Dit was nodig om in te kunnen schatten hoe we uit zouden komen met het verlies op de Iijima Cup en de verloren kosten aan de EK kendo. Op basis van die herziening hebben we de keuzes gemaakt over gedeeltelijke terugbetaling en het niet doorberekenen van gemaakte kosten.

In de aangepaste begroting ben ik er echter nog wel vanuit gegaan dat we in de tweede helft van het jaar weer activiteiten zouden gaan organiseren. Achteraf is hier natuurlijk niets meer van terecht gekomen. Dat is ook de belangrijkste reden dat we zo'n groot bedrag hebben overgehouden.

Nu rest de vraag wat te doen met dit overschot? Hier heb ik een paar ideeën bij. Een deel wil ik graag reserveren. Ik zie de nabije toekomst niet zeer rooskleurig in, maar daarachter is het minder somber wat mij betreft. Er komt een moment waarop we weer toernooien houden en andere landen zullen bezoeken. We zijn als Nederland nog kandidaat om het EK kendo te organiseren. Hiervoor hebben we financiële speelruimte nodig en hier wil ik een deel van het overschot voor reserveren. Het bestuur wil ook graag iedereen iets teruggeven voor zijn of haar contributie. Afgelopen jaar stond dit niet in verhouding tot wat we normaal daarvoor bieden. Daarom willen we een korting van 25 % geven aan bestaande leden op de contributie voor 2021. Dit zijn zaken waarover de ALV moet beslissen. Ik hoor het ook graag als er ideeën of suggesties zijn.

Misschien valt je op dat ik geen concrete voorstellen heb geformuleerd. Dat komt mede omdat ik nog niet goed weet wat ik met komend (dit huidige) jaar aan moet. Kunnen we vanaf Q2 weer aan de slag? Moeten we rekenen op Q3? Wat doet de EKF,

zullen er EK's en een WK zijn? Ik weet het nog niet en dat maakt het opnieuw verdomd moeilijk om een begroting te maken.

Elise Heijboer
Penningmeester

Resultaten		Resultaat 2020		Begroting 2021	
PostNr	Omschrijving	Debet	Credit	Debet	Credit
4000	Bestuurskosten	€ -		€ 3.000,00	
4001	Bankkosten	€ 519,52		€ 500,00	
4002	Contributies FOG / EKF / FIK	€ 4.812,00		€ 4.600,00	
4003	Automatiseringskosten	€ 314,26		€ 320,00	
4004	Kantoorkosten	€ 33,21		€ 75,00	
4005	PR / Website	€ 246,59		€ 250,00	
4006	Vergaderkosten	€ 143,00		€ 180,00	
4007	Zanshin	€ 1.048,19		€ 250,00	
4008	Wedstrijdkosten	€ -		€ 325,00	
4009	Zaalhuur	€ 2.719,65		€ 4.250,00	
4010	Kendo zomerseminar	€ -		€ 5.000,00	
4011	Jodo en iaido zomerseminar (2019)	€ 408,35		€ 5.000,00	
4012	Iijima Cup	€ 2.767,42		€ -	
4013	Ishido Cup	€ 7.040,71		€ -	
4014	NK kendo / iaido / jodo	€ -		€ 300,00	
4015	EK/WK kendo alle kosten	€ 4.719,58		€ -	
4016	EK jodo alle kosten	€ -		€ 11.500,00	
4017	EK iaido alle kosten	€ -		€ -	
4018	Deelname kosten EKF	€ -		€ -	
4019	Voorgeschieden examengelden	€ -	€ -	€ -	€ -
4020	Scheidsrechters	€ 16,91		€ 550,00	
4021	Reiskosten overig	€ 369,71		€ 1.250,00	
4022	Verblijfkosten overig	€ -		€ 225,00	
4024	Onkosten diversen	€ 342,35		€ 250,00	
	RESERVERING TBV EKC2025			€ 5.000,00	
4780	Kasverschillen	€ -	€ -	€ -	€ -
8000	Ontvangen contributie		€ 39.770,00		€ 27.000,00
8005	Ontvangen examengelden		€ -		€ -
8007	Diverse ontvangsten		€ -		€ -
8010	Inschrijfgeld kendo zomerseminar		€ -		€ 5.000,00
8011	Inschrijfgeld jodo en iaido zomsem		€ -		€ 5.000,00
8012	Inschrijfgeld Iijima Cup		€ 1.271,00		€ -
8013	Inschrijfgeld Ishido Cup		€ 5.363,25		€ -
8015	Bijdragen EK/WK kendo		€ -		€ -
8016	Bijdragen EK jodo		€ -		€ 3.600,00
8017	Bijdragen EK iaido		€ 268,58		€ -
8018	Bijdragen overige EKF deelnames		€ -		€ -
8025	Verkoop Kendoboek		€ -		€ -
8392	Niet ontvangen contributie	€ 3.705,00		€ -	
9000	Rente bate deposito		€ 13,14		€ -
	WINST/VERLIES	€ 17.479,52		€ -2.225,00	€ -
	TOTAAL	€ 46.685,97	€ 46.685,97	€ 40.600,00	€ 40.600,00

Kodansha responsibility in correct diffusion of our disciplines in europe (2)

In een doorlopende serie, gedeeltes uit de thesis die Rene van Amersfoort sensei schreef naar aanleiding van zijn Shogo Kyoshi Jodo.

In a book about Kendo (author Hiroshi Ozawa) it is stated that the practice of Kendo as a physical activity has a long tradition within Japanese culture. Originally, a method of sword manipulation, Kendo came to be more fully understood through observation of natural laws on the battlefield.

It can be divided into the following three components:

- 1) The way of the body – how to hold the sword, maai (spatial distance separating 2 opponents) etc.
- 2) The way of the sword – how to execute a strike, the right moment to execute a strike, etc.
- 3) The way of the mind – the correct mental attitude.



The methods or skills of the Budo techniques and the practice of them is more than a simple matter of overcoming an opponent. Some hints (methods) are mentioned which can be helpful for the understanding of Budo (Kendo, but also Iaido and Jodo practice of course):

- In the dojo, dispense with any easy sense of camaraderie. As long as you are busy with your fight, the opponent must be perceived as the enemy, and practise carried out as a one-on-one confrontation.

- It should be recognized that each person has his or her own style and philosophy of Budo, which should be respected while still maintaining a sense of harmony in the group.
- Keiko should be carried out with the whole self – spirit (kihaku), physical strength and technique. • Through keiko, strive hard to develop the (inner) self.
- Improve you Budo by devoting yourself to keiko for its own sake.
- Each keiko, and each strike delivered during keiko, should be performed as if it were the one and only chance you have. It should always be remembered that Budo is not something you know, but rather something, you enjoy learning. Budo is therefore something you become good at unconsciously, over a period of time. Within the Dan grade system as used within the European Kendo Federation, you can say that the DO from Mudansha (beginner) to Yudansha (godan level) takes 11 years at a minimum. And that the DO from Yudansha to Kodansha takes in the first case another 11 years and in the second case in total another 21 years at a minimum. If you as a Kodansha (for example nanadan level), wants to develop another Kodansha of the same level, than it will take most of the time about 27 years. That means that student and teacher have to work with each other during 27 years. Changing of teacher is normally not done in Budo. Only under certain circumstances.

Follow and learn the method of your teacher and again copy and protect, thus preserve in order to forwarded it later yourself to other students, when you are acting in the role of sensei.

4. ACTIONS, RESPONSIBILITY AND METHODS

In my opinion, we need to work together on Budo in European countries like in a Europe without borders. Because together you are stronger than alone. Close collaboration within the European Kendo Federation is better because it will be easy to solve problems together than alone. Together we have to strive to achieve the experience of real Budo spirit.

In my travels to European countries, I work closely together with my students and friends! Together we strive through severe and serious training to achieve MUGA MUSHIN:

- Muga literally means no-self
- Mushin no-mind

Both Muga and mushin, points to the same thing: the state of egolessness, but from different perspectives. Muga refers to the negation of the physical state. Mushin to the mental state of empirical existence. Muga Mushin can be translated as no ego, no thoughts or an empty mind. Through our actions during Budo training we should be ready subconsciously and consciously to strive for a practical and effective approach of other things in life.

Although we do Budo, we should live in the reality off here and now as Hayashi, Eiko sensei once explained me the meaning of 'Ichi-go Ichi-e' during a Kyoto Embu Takai in Japan.

ICHI-GO ICHI-E

A Japanese four-character idiom (yojijukugo) that describes a cultural concept of treasuring meetings with people. Often the term is translated as "for this time only", "never again" or "one chance in a lifetime" The term reminds people to cherish the fact that many meetings in life are not repe-

ated. Even when the same group of people can get together again, a particular gathering will never be replicated and thus, each moment is always one-in-a-lifetime.

This concept is most commonly associated with Japanese tea ceremonies. Budoka after years of training must have patience, perseverance and self-discipline. Thus should it be easier after so many years to work together, to train together, to discuss together and to meet each other together. Best is not more than 12-15 people in a meeting. Loyalty and adhere to the agreement should also be one of the virtues of Budo.

If you start Budo training with your goal focused on MICHİ (the path, DO) thus follow the spiritual character of Budo and don't get influenced by merely relaxing and psychical aspects, then you will be able to reach a certain degree of spiritual independence. If you are able to shape your character in this way, than probably also your further life will develop itself ideally and aesthetically. The ultimate goal of modern Budo is Becoming a better human being.

So, teaching Budo is a responsible task and it needs methods and actions. As a Kodansha it is my responsibility to spread my knowledge to students in Europe. But also it is my responsibility to teach my students a feeling of unity with the partner, as in the role of uchidachi (jo side) towards shidachi (tachi side). Where uchidachi tries to get the most out of shidachi. The task of uchidachi is to approach shidachi on the right level.



HAYASHI, Eiko, 8th Dan Judo Kyoshi, and 7th Dan Iaido Kyoshi

In these situations, an important part of training is to try to achieve SEN SEN NO SEN (taking over initiative before it's started) and SEN NO SEN (taking over initiative).

In Budo 'sen' is used to anticipate (what your opponent will do):

1) SEN NO SEN is that you know what your opponent is going to do, so you will strike before your opponent moves.

2) SEN SEN NO SEN is a kind of SEN NO SEN. However, in this case you sense what your opponent will do. This involves your intuition.

3) You can probably do SEN NO SEN by looking at the movement of your opponent carefully, for example how your opponent looks at you, how your opponent moves his weapon in combination with his body. You can tell what your opponent is going to do by just looking at your opponent.

4) SEN SEN NO SEN is more mysterious and difficult. Although probably you did it already once or twice without thinking or even noticing what you were doing. You just sense what your opponent will do "anything", you can strike your opponent. Those are the most important points of taking initiative. In the old times this were the methods to win your fight. In those days they also said HITOTSU UCHI, cut the opponent down in one time.

Modern Budo contains also GO NO SEN, in which you know what your opponent will strike, so you let them strike and then you strike. For example, you know that your opponent will strike your head so you let yourself being struck on the head. Then you block it and strike the opponents side of the body.

In any SEN you want to do, you must be in control, that's the key. First of all, we want to be in control of the situation we are in. And this is not an easy task.

Kodansha responsibility is also spreading new ideas, sharing feelings and spirit by certain actions and methods. In most cases, Kodansha possesses most of the time a strong motivation from within. They didn't achieved this because it was taught to them by the trainer or coach. No, they gave this to themselves.

If a Budoka doesn't make any progress during training (keiko) than his motivation will be less. Such students find it difficult to follow the trainings in the dojo and can't keep up with it. A minor detail is for them enough, to stop with practicing Budo. Good Kodansha ergo Budo teachers are known with this matter and they try to do their uttermost best to keep the Budoka motivated.

Methods to keep the Budoka motivated are:

- a) Providing them with information about keiko
- b) Strengthen their own willpower
- c) Let them work within their own capacities (but also pull them out of their comfort zones)
- d) Striving to a constant positive approach
- e) Striving to a positive supporting environment and keeping an eye on performance anxiety.

The fundament for being motivated when executing Budo techniques during for example an European Championship, lies in the step by step method. A good Budo teacher makes such ideal choices in this step by step method, in order to achieve that the goal is always reachable.

Beside this, important in general are the five P's: Proper Preparation Prevents Poor Performance.

Performance anxiety is the most negative feeling for a Budoka.

As a teacher I have regularly the duty to check in between, if certain goals are reached.

A positive approach to a Budoka who comes late at keiko, is better, than to approach this person negatively. But etiquette is more important, so in Budo a negative approach to somebody who comes late at keiko is feasible. It is the choice of the Budo Teacher and can vary per person and per situation.



But keep in mind that rewards like a pat on the shoulder can have a big positive influence on the establishment of the Budoka in general. So as a Budo teacher use this to your advantage when necessary.

Also in general counts that if something stays “a bit vague”, the Budoka’s mind stays keen and hence wants more and more results out of the training by training more. Keiko must be functional. It must have a direct relationship with for example the competition situation, if it is time to train for an European Championship. Keiko must realize transmutation and the Budo teacher has to check if transmutation actually takes place.

If we talk about transmutation then we note that IMAGE and REALITY are in most cases far apart from each other. And that clear and transparent explanations of the Budo techniques helps the students to see more two or three dimensional. In order to catch as much as possible of REALITY, and knowing that IMAGE never will catch REALITY. If it does: than “a dream comes true effect” is reached. Hence light at the end of the tunnel is detected.

The Budo teacher must also be an instructor, a mentor, a developer and a structurer. During my travels to dojo’s in several European countries to teach iaido and jodo, I have to take care of, in my opinion, three important points:

- 1) I have to teach the students how to develop good basic techniques and how to implement these basic techniques into the several kata.
- 2) I have to teach the students according to the ZNKR jodo and iaido brochures. And pay also attention to the points for refereeing and grading.
- 3) I have to teach the students thoroughly and as a teacher at the same time to keep the balance between the technical, mental and physical approach.

I realize that I have a unique opportunity in my life as a Kodansha to teach in so many European countries for such a long period. Hence being able to lift my students to the necessary technical skilled levels. That’s why students become friends, without the loss of good and sincere keiko. Like my teacher Louis Vitalis sensei already pointed out by explaining the Japanese saying KO KEN CHI AI to us, during the 30th Anniversary of Kiryoku Dojo in 2014 in Magglingen Switzerland.

Teaching in general is striving in my point of view for short, middle and long term results. In my opinion these different type of results are explained as follows:

- a) Short term results are the medals the students win during several (National and European) championships.
- b) Middle term results are measured in reaching a different Dan level, etcetera.
- c) Long term results shows in the fact that some students change slowly into good teachers.

Those three points are the responsibility of the Kodansha in diffusion of our Budo disciplines in Europe. A consequence of being a long time teacher can be that you become a National Trainer. Then, in your role as Kodansha, you really have to think about your Responsibilities and about your Actions and Methods.

As trainer of the Dutch Jodo Team, my first action was to make all Dutch Jodo Team Trainings, open trainings for everybody practicing Jodo. Hence also for my foreign Jodo students. So these trainings are sometimes also visited by Jodoka from Germany, Belgium, Switzerland, Bulgaria etc. Hence everybody together means a lot of different experiences in one dojo.

Resulting in a very good working atmosphere and sometimes also into a very competitive training, which is necessary. Also important is learning on the spot. And learning by using different variables. And learning by changing situations. And learning from different temperaments. And learning by diversity. And learning from using differentiation.

A little tip of the “method vale” is: “How do you make a Top-Team?”

- 1) First, put down a formula. A Top-Team is a person, with a heart, a mind, six pair of hands and six pair of legs. Everybody in the team has to know that everybody tries to do the maximum what is in their capacity.
- 2) Next to that, everybody must have respect for one another.
- 3) And the team and their players must have a mutual goal. The team must reach this goal, not the Budo teacher. The team is owned by the students and not by the Budo teacher. It is dangerous when the Budo teacher has a bigger involvement than the students. The team is from the students and is not the property of the Budo teacher. The Budo teacher must help the students, teach the students and sometimes he has to do some administrative work. The students are the “soldiers” who determine if the Budo teacher is a good “general.”

Zoetermeer The Netherlands June 2016

Remark

· This is the end of my thesis written for my Shogo Kyoshi Jodo in June 2016. This document was not published because of several personal reasons. But my idea changed and in October 2020 once more I went through the whole document, to revise it where necessary and to add some points for clarification.

· I added a book list.

· And an appendix in which I will write down impressions of seminars given by me in Switzerland. These impressions are showing the content of the seminars in a nutshell. Hence revealing a lot of the Responsibility I have as Kodansha and revealing some of the Actions and Methods used by me as a Budo teacher during these seminars.

· I couldn’t write this appendix without the perseverance of Matthew Sykes-Gelder, as being the driven student who wrote me every time his impressions.

· And of course not without this crazy driven Dutch Budo teacher (myself), who had the patience to collect these impressions in his orderly administration.

BOOKLIST

- Jodo by Yoneno Kotaro and Hiroi Tsunetsugu (nowadays version)
- The dignity of the Jo by Koichi Hamaji Shihan and Gerald Toff
- Book of Ki: Co-ordinating Mind and Body in Daily Life by Koichi Tohei
- Erfenis van de Goden by Willem Bekink
- Legacies of the Sword by Karl F. Friday with Seki Humitake
- All Japan Kendo Federation Jodo Instruction Manual by AJKF
- Kendo The definite guide by Hiroshi Ozawa
- The Sword of No-sword by John Stevens
- Kendo by Louis Vitalis en Henk Oosterling
- Fundamental Jodo (first edition) by Yoneno Kotaro and Hiroi Tsunetsugu
- Secrets of the Samurai by Oscar Ratti and Adele Westbrook
- The Tao of Gung Fu by Bruce Lee
- Prisma Budoboek by Thomas Leeftang
- Gymnastiek by De Vrieseborch
- Circuittraining by Manfred Scholich
- Westers bewustzijn en Oosters inzicht by Carl Gustav Jung
- Het dagende niets by JanWillem van de Wetering
- Handboek Lichamelijke Opvoeding en Sportbegeleiding
- Sport gezondheidszorg in de praktijk by Samsom
- Handboek Coachen – Aspecten van Leidinggeven in de Sport by Samsom
- Sport-Gericht magazines
- Jeet Kune Do by Dan Inosanto
- Japanese Swordmanship by Gordon Warner and Donn F. Draeger
- Classical Bujutsu by Donn F. Draeger
- Classical Budo by Donn F. Draeger
- Modern Bujutsu & Budo by Donn F. Draeger
- Comprehensive Asian Fighting Arts by Donn F. Draeger and Robert W. Smith
- De Strategie van de Samoerai by Miyamoto Musashi
- The Tao of Jeet Kune Do by Bruce Lee
- Essentie van NLP by Lucas Derks & Jaap Hollander
- The Complete Triathlon by Bob Johnson and Patricia Bragg, Ph.D.
- Bushido The Warrior's Code by Inari Nitobe



Appendix

– Random impressions of Budo Keiko – Thanks to Matthew Sykes-Gelder

1) Thanks for a great weekend with a very motivating training. And some points for us all to continue along our way. Trying to keep relaxed and in control of our mind, body and sword seems to be difficult, but as you say with intelligent training, we can overcome this. See you next week in Torino. We are looking forward to it.

2) Thanks for another great weekend of Jodo training. And, thanks for reminding us that the “Way” is just as important as the destination. That we shouldn’t just focus on the result or objective, but rather enjoy the way to reach it. It is not very often we hear this point and this is why we easily forget it. See you soon in Heidelberg.

3) A big thank you from all of us for this second weekend of fantastic training. The EJC will be very quickly here, and we will be ready for it. It’s nice to see that all the Jodoka from Switzerland will all be pulling together to make it a nice event for everyone. Plus we’ll have some iaidoka helping us too. As you said this is something we are doing because we enjoy it and we want to share this enjoyment with everyone else! See you soon.

4) Many thanks for a great weekend of many varied and useful exercises for repeating some of the Koryu helping our iaido lessons. Plenty of laughs, plenty of good “Ki”, plenty of points to help and remind us of the Way we need to go, plenty of funny stories and a new Jodo expression..... Chihuahua!

5) The rule of the 5 P's:

- a. Proper
- b. Preparation
- c. Prevents
- d. Poor
- e. Performance

Many thanks from us all for this first weekend to help us with our preparations. But our work is not over, one weekend to go. Then some dojo training / homework. Then the EJC. Then the preparation continues for the future.

6) Another 12 months have passed and what an intense year it has been! With your help and guidance we have achieved a lot in the past year – 4 rokudans and (we hope) progress of each of us in laido + Jodo. As we are humbly reminded time and time again no matter how far we are along the “Way”, there is still a lot to learn and do. We look forward to 2019, to keeping the momentum going from 2018, to preserving what we have and making it better. The wheel keeps on turning.

7) There is the saying: “Bigger is better.” For some things it is not necessarily true but I think for most of us this weekend, definitely helped us to improve our techniques. We hope you enjoyed the weekend as much as we have and we look forward to what next weekend will bring too.

8) We had a great weekend in Olten, in the dojo and out of the dojo discovering new places. Many thanks for the fine-tuning points we all received before we go to Athens. Staying soft, smooth and sharp and being impressive are some of the big keys to success. See you at the EIC.

9) Another year has gone by; another year of investing time and energy to progress in Budo and make our friendships and connections stronger in our laido + Jodo world. Big thanks to you for opening the mind even more to see and feel what we are capable of doing much more outside of our comfort zones. The snail has to come out of the shell! Looking forward to seeing you soon in 2020.

10) Many thanks for a wonderful Iaido Koryu seminar in Bern. It was really great for us to go through all of the kata and in so much detail. This gives us a lot to work on. Not just for Koryu but also for Renmei kata. A relaxed mind and a relaxed body can give us a lot of freedom.

11) A big thank you for reminding us about the essence of what we are doing. Whether it be Kendo, Iaido or Jodo we have to do the right thing at the right time at the right distance to the right target with the right power and with the right collaboration from our partners and our Sensei's. It was a very helpful

weekend and great to train those kata's in detail. See you in August.

12) Many thanks for taking the lead of the Jodo seminar here in Sumiswald. No matter how few for many we are, we always can benefit from the time invested to train together as teachers or as students. We always learn from everything we do as long as we are aware of what is happening – Enzan no metsuke! Have a great time in Japan. Looking forward to seeing you soon again this year.

13) Despite a hot weekend we tried our best to stay cool and correct. The training was again a good reminder that we should show what is correct – Kamae, big movements instead of being flashy and hard. Relaxing and keeping a cool head is just as difficult as practising the techniques. See you in Zawiercie.

14) It was a great weekend of Iaido + Jodo + relaxing. Despite some restrictions during this special year we can get back to some normality in our Budo. If I have to choose two words to sum up the weekend then I would choose: 1) Patience + 2) Centre. Patience to get back into the hard world of practising what we know + what we have newly learned. And Centre because moving + cutting from our Centre is essential. Let's keep our minds, bodies and souls strong! See you soon.

15) Thanks from us all for a fantastic weekend for all of the inputs to help us to change and to make that next step forwards. We will strive to do our best on that special day for each of us, and we'll all be able to look back on it and profit from the experience it will give us. Looking forward to seeing you soon in Villingen.

16) Thanks for a great weekend in Thun. Thanks also for the 'pep' talk before the training on Saturday – a reminder that it's important to think about what we are doing and why. It was also good to go out of our training "comfort" zone and do things differently.

17) Thank you for your support for the 2018 Swiss Iaido Championships. Thank you also for all of the individual "inputs" you have given each of us. Now we have some more homework to do! Best regards and we look forward to seeing you soon in Magglingen.

18) A big thank you from us all at the Bern high-grade training. Over these 2 days you have opened our minds, shown each of us many points to enable us to go forward, and to help us prove to ourselves that "yes" we can change. See you soon in the Swiss Championships.

19) Thank you from us all at Swiss Jodo Summer Camp for 3 days of great training, and opening our eyes, minds and bodies to new ways to use our weapons in Jodo. This is of course something we would love to repeat in the future. Have a great summer and we look forward to seeing you soon.

20) Which Way is the right Way.....? Sometimes it is difficult to be sure, but with your help we are travelling together on the right path. And once again congratulations on your new accomplishment in Iaido – Nanadan Kyoshi – you are a big inspiration for us all. Thank for a great weekend at the 2017 Swiss Iaido Championships. We look forward to seeing you soon in Magglingen.

With these last messages written by Matthew Sykes-Gelder this thesis comes to an end. For training there is only a beginning and no end. In the messages: Responsibility, Action and Methods are detectable. Study this well.

LAST BUT NOT LEAST

Remembering the late Hiroi sensei's wise words:

· If you are a beginner, your technique isn't good enough yet, so please make loud kiai to cover this up!

· And when we passed our godan jodo examination, Hiroi sensei told us on the spot, that when they in Japan see our Ranai kata, they will probably say, that's Hiroi sensei's Ranai.

· Then he noticed that still one thing wasn't good enough yet. We all listened carefully. Then Hiroi sensei made a very loud and real kiai, which made us shiver! Hiroi sensei said that all of our kiai still needs to be improved.

In my opinion a Jodoka should also practise Kendo to really develop his or her kiai. Personally I can rely on a long time of karate-do competitions and without a good kiai you will be hurt by your opponent. · Good kiai means fighting spirit (Kihaku) Nowadays many Jodoka are more yelling instead of making real kiai.

Once Namitome sensei was asked a question: "Why we should make kiai in jodo in this way and this way?" The answer of Namitome sensei was: "I don't know, because I wasn't present when they decided it. I will never when Jock Hopson sensei once took me on a Japan travel to the South, to Hakata and to the dojo of Namitome sensei called Meitokukan. A unforgettable stay and Jodo training! I still remember this training and still remember the hospitality of Namitome sensei. A great honour! Domo arigato gozaimashite!

In my opinion, you have to train and develop Kiai personally and in combat with many opponents. It has to come out of your center. Study this well. I had an opportunity once to reconsider my Kiai when a Kendo friend, at that time Swiss Kendo Renmei chairman, pointed me out how to approach this reconsideration. An one or two years later it came to me like it supposed to be during my kendo examination for yondan in August 2016. Before the examination, I had the possibility to train with the same friend (chairman) who made me think about my kiai. This training helped me understand a different approach to kiai. No talking! Thank you so much!

Learning never stops.

Keep a flexible mind and learning is forever yours.

Study this well.

Leraar Martial Arts niveau 3 - de 'do' in doceren



Al zullen de meesten van jullie zich graag storten op trainingen om zelf verder te leren (keiko first!), wie lesgeeft weet ook dat anderen helpen ontwikkelen een heel ander aspect in persoonlijke budo ontwikkeling biedt. Lesgeven is daarmee iets wat ik zelf de afgelopen jaren met meer en meer liefde ben gaan doen. Ik geef al zo'n 10 jaar les, met een flinke dosis kennis en enthousiasme, en leerde doceren door goed te kijken naar hoe anderen lesgeven, vooral naar mijn eigen

leraren. Waarom zou ik dan nog een officiële Leraar Martial Arts (LMA3) opleiding nodig hebben? Ik heb er met een drukke baan en 2 kleine kinderen eigenlijk geen tijd voor. Maar ja, het is sinds een paar jaar verplicht om een LMA3 diploma (verzorgd door de Federatie Oosterse Gevechtkunsten) te hebben om de 'renshi' graad te kunnen behalen binnen de NKR, dus ik moest wel... Met die gedachten begon ik dan ook enigszins schoorvoetend aan deze opleiding.

Zelden heb ik het zo fijn gevonden om ongelijk te hebben! Ik kreeg zowel de bevestiging al een goede docent te zijn EN heb nog zoveel meer geleerd van de LMA3 opleiding en medestudenten - meer dan ik ooit had kunnen bedenken. De vele verschillende onderwerpen, opdrachten en discussies hebben veel reflectie ontketend en stof gegeven om mijzelf, onze dojo en wie weet ook iaido binnen Nederland verder te ontwikkelen. Hieronder een paar onderwerpen die er voor mij binnen de LMA3 opleiding uit sprongen.

WEES VOORBEREID

Tijdens de LMA3 is uiteraard veel aandacht voor didactiek; hoe geef je les. Iedereen kan wel een lesje 'draaien'. Echter is het hebben van een goed verhaal, de kunde om kennis effectief over te brengen en het kunnen koppelen van aspecten zoals thema's en leermethoden echt 'level up'. Via meerdere interactieve lesdagen hebben we veel geleerd over hoe een les veel doelgerichter opgezet kan worden en hoe krachtig het is om je als docent te beperken in hoeveelheid lesstof.

Het invullen van het officiële lesvoorbereidingsformulier is tijdrendend en voelt als geforceerd. Toch is het goed om dit mee te maken want het biedt veel stof tot nadenken; waarom deel ik een les zo in? kan het beter? hou ik wel echt rekening met veiligheid en verschillende doelgroepen of niveaus binnen de groep? Hoe gebruik ik de ruimte en samenwerking tussen deelnemers? Hoe maak ik meetbaar dat er iets geleerd of verbeterd is? Ten slotte gaf het de gelegenheid om eens kritisch bekijken van wat we nu als docententeam binnen de dojo doen, qua thema's, jaarplanning, aanpassingen op behoeftes van dojoleden en ook het actief vragen feedback om te blijven ontwikkelen als docent.

ER IS GEEN GOED OF SLECHT, ALLEEN EFFECTIEF Bewegingsleer, EHBSO en de meer 'motorische' kant kwam ook flink aan bod waarbij bijvoorbeeld het belang van een passende warming-up werd benadrukt; laat deze aansluiten bij de les, qua thema en tempo, en houdt ook rekening met de ontwikkeling van de budoka. Wat voor mij het vooral bleef hangen was

het principe dat er geen 'goed/fout' bestaat qua bewegen. In plaats daarvan zou geredeneerd moeten worden vanuit 'effectief' of niet. Dit terwijl vooral in iaido vaak op 'foutjes' gelet wordt, bijvoorbeeld staat je voet recht of wijst je zwaarpunt de goede kant uit. Het is echter veel krachtiger om na te denken in termen van effectiviteit; is het effectief om je voet niet recht te hebben staan voor deze beweging? Door dit inzicht ben ik nu vaak anders les en feedback gaan geven en reflecteer ik ook bijna wetenschappelijk op mijn eigen bewegingen.

MENTALE TRAINING

Menig Budo boek staat vol met het belang van het mentale aspect in Bushido en hoe dit bijdraagt aan persoonlijke ontwikkeling. 'Altijd een leerling blijven', 'ontwikkeling om een mooi persoon te worden', zijn slecht een paar voorbeelden. En toch besteden we er niet vaak nadrukkelijk aandacht aan binnen de les. Het was dan ook verfrissend om meerdere lesdagen te besteden aan onderwerpen als hoe het overbrengen van kennis werkt, wat cognitie is, het effect van spiegelneuronen en de rol van een coach (niet wat wil ik, maar wat heeft de ander nodig). Deze onderwerpen waren echte 'eye-openers' rondom hoe we de optimale condities kunnen creëren om te leren; als iemand namelijk niet open staat voor leren (ontvankelijk), dan praat je tegen een betonnen muur.

Ook presteren onder druk/stress, en ook het belang van disruptief leren kwamen aan bod. Zo heeft men zeker bij iaido graag de 'ideale condities' voor een embu, maar veel beter zou het zijn om weinig nodig te hebben om toch goed te kunnen presteren (niet afgeleid worden door x, y, z). Mindset en goede voorbereiding hebben daarmee een sterke invloed op optimaal presteren (onder druk). Vaak is de fixed mindset "ik wil winnen/niet verliezen" wat juist voor een teleurstelling kan zorgen. Een flexibele mindset, die onder alle omstandigheden getraind is, klinkt heel anders; "het is logisch dat ik win/het examen haal, want ik ben volledig voorbereid"

INCLUSIVITEIT

Met waslijsten aan etiquette wordt respect en sportiviteit flink ingebakken binnen de Japanse krijgskunsten, vaak al vanaf de beginnerscursus. Maar hoe zit dat met inclusiviteit? Biedt de dojo ruimte alleen mensen die voor 8e dan gaan of is 'budo voor iedereen'? Hoe zorgen we ervoor dat iedereen zich welkom en veilig voelt, een inclusieve en sociaal veilige dojo cultuur? Ook aan dit onderwerp werd specifiek aandacht aan besteed, zoals vanuit het perspectief van de 'waarden van Maslow' om inzicht te krijgen waarom mensen zich richten op budo (motivatie) en welke invloed dit heeft op het leven. Niet iedereen wil hetzelfde bereiken en juist ook daar moet ruimte voor zijn binnen lessen en de dojo. Een lastig en vaak geprikkeld onderwerp. Juist daarom is het zo goed om te weten dat er al veel standaard protocollen klaarliggen als richtlijn vanuit de overkoepelende organisaties. Kijk bijvoorbeeld eens naar de NOC*NSF gedragsregels, om het voor iedereen duidelijk en makkelijk te maken hoe we het 'gezellig' kunnen houden met elkaar en wat wel/niet grensoverschrijdend gedrag, zeker ook rondom jeugd sporters. En het bestaan van een vertrouwenscontactpersoon binnen de FOG (en NKR) biedt een onpartijdig persoon waar je kunt aankloppen voor als het wel mis gaat. Wat een mooi en toepasselijk onderwerp anno 2020!

PRAKTISCHE INFO

De opleiding is een Rijkserkende MBO opleiding vanuit de NOC*NSF en daarmee dus ook mooi op je CV. Het vergt flink wat

tijd, zowel contacturen als schrijfwerk, dus plan het goed in. Elk jaar is een LMA3 opleiding (start januari), mis het dus niet! De kosten zijn behoorlijk (850,- Euro in 2020) maar gezien de vele contacturen en kwaliteit van de lessen verantwoord. Kijk ook bij je gemeente of je subsidie kunt aanvragen. Er is altijd wel een potje bij Sport en/of cultuur die hierbij past. Voor meer informatie kun je contact opnemen met Annemarie Ten Broeke.

Waarom gewoon doen? In veel gevallen was er een bevestiging van eigen kunnen of dat we de juiste weg ingeslagen zijn, terwijl

het ook een dikke 'reminder' was om open te (blijven) staan voor leren. Het heeft mijn eigen leervermogen en inzichten in iaido (technisch en mentaal) verhoogd en mij als docent geholpen nog betere trainingen en andere aspecten binnen de dojo neer te zetten. Het voegt echt veel toe aan je persoonlijke ontwikkeling en ook die van je dojo, bond en budo discipline.

Elaine van Ommen Kloeke
6e dan iaido
Yushinkan, Utrecht

Iaido en zelfverdediging



Bij zelfverdediging denk je waarschijnlijk niet gelijk aan iaido. Toch hebben 17 jaar iai me heel goed voorbereid op de ongewapende gevechtsmethodes die ik leerde toen ik instructeur zelfverdediging werd. Iai heeft me namelijk een heel goed gevoel gegeven voor afstand. Afstand is tijd. Van het autorijden ken je misschien wel de "1-seconde regel": we doen er gemiddeld een hele seconde over vanaf het moment dat we zien dat er iets gebeurt tot we kunnen beginnen het rempedaal in te trappen. Bij zelfverdediging is dat niet anders. Een goede stoot duurt ca 100 millise-

conden: tien maal zo snel als onze reactietijd. Reageren op een aanval kan dus niet. De eerste stoot landt altijd. Je bent verrast; als je de aanval had zien aankomen, was je al lang weggegaan. Aanvallers zetten het liefst de hele situatie naar hun hand en de beste manier om dat te doen is jou te verrassen. "Als je de juiste grip, houding en positie hebt, ben je waarschijnlijk de slechterik," zeggen we ook wel.

In mijn ogen geldt hetzelfde voor iai. Als je wist dat er narisheid op komst was, had je je zwaard al getrokken (en misschien wat vrienden meegebracht). Bovendien: het eerste stuk van het citaat waar de afkorting "iai" vandaan komt, kun je vertalen met iets als "verblijvend in alledaagsheid". Voor mij past iai prima bij zelfverdediging.

Het fysieke gedeelte van zelfverdediging gaat dus vooral over: hoe om te gaan met een verrassingsaanval. De aanval inschatten, een reactie kiezen uit de technieken die je kent, een beslissing nemen, een verdediging opzetten - dit is allemaal veel te traag als je wordt overvallen door geweld. Voor reageren is geen tijd. Als je je dus wil voorbereiden op een verrassingsaanval, moet je één techniek kiezen en die door en door leren. Een techniek die tegen de meest voorkomende aanvallen de grootste kans op slagen heeft.

Die techniek moet aan de volgende voorwaarden voldoen, in volgorde van belangrijkheid:

1. Schade toebrengen
2. Voorkomen dat jij schade lijdt
3. De positie van de aanvaller verslechteren
4. Je eigen positie verbeteren

Zolang je voorwaarde (1) niet voor elkaar krijgt, zal de aanvaller nooit ophouden. Zolang hij geen probleem heeft, is er geen reden voor hem om te stoppen. Daarom staat die voorwaarde altijd op de eerste plaats. Als je zelf schade lijdt, heeft dat bijna altijd impact op je positie. En als je positie niet goed is, kun je niet effectief schade uitdelen.

Als ik zo naar iai kijk, vind ik het een bijzonder toeval dat de eerste staande kata van de seitei serie, kesagiri, aan al deze 4 voorwaarden kan voldoen.

Ik zeg "kan" voldoen, want hier moet ik iets bekennen. Als docent zelfverdediging ben ik ongehoorzaam. Ik sleutel aan alles wat ik leer. Wat ik aan kesagiri heb gedaan, is klein, maar het doet wel de naam van de kata geweld aan. Dat zeg ik er eerlijk bij. In mijn verbouwde versie draai ik mijn bovenlichaam iets minder ver naar rechts tijdens de snede omhoog. En daardoor snijd ik niet op de lijn die staat beschreven in de handleiding van de ZNKR.

Het gevolg is dat de opwaartse snede bijna helemaal over de middenlijn gaat. Daardoor maakt het niet uit waar je de aanvaller raakt: dijbeen, kruis, buik, gezicht, handen. En dat betekent weer dat het niet uitmaakt op welke afstand - of op welk moment - je de aanvaller raakt. Is hij nog wat verder weg, dan raak je misschien zijn handen of zijn gezicht. Is hij al wat dichterbij, dan raak je misschien zijn kruis. In alle gevallen geef je hem een probleem, en daarmee voldoet de beweging aan voorwaarde (1). Doordat je zwaard omhoog gaat, is de kans groot dat je ergens onderweg de handen of het zwaard van de aanvaller tegenkomt en, hoe lelijk ook, raakt. Dat kan zijn aanval blokkeren of uit zijn baan brengen. Dat helpt voor voorwaarde (2).



Zelfs als je de aanvaller helemaal niet raakt: dan is de kans dat dat komt doordat hij nog te ver weg is, en hoe verder weg hij is, des te hoger je zwaard is gekomen en dat is waarschijnlijk bij zijn gezicht. Dat kan de aanvaller doen schrikken en achterover doen leunen, en dat verzwakt zijn positie. Dat helpt voor voorwaarde (3). En doordat je opwaarts snijdt, komt je zwaard automatisch in positie voor de volgende slag. Daarmee verbeter je je eigen positie. Zo voldoet de beweging aan voorwaarde (4).



Een bonuspunt is nog dat je het zwaard vanuit een omgekeerde schede trekt. Het maakt daarom voor de slag niet uit of je een katana of een tachi draagt. Dat is altijd goed: hoe generieker je actie, hoe meer situaties er werkbaar mee zijn. Daarnaast zou je dezelfde actie ook stilstaand of achteruit stappend kunnen uitvoeren. Je houding wordt dan iets anders, maar zolang je de punt van je zwaard de beweging laat leiden, hoeft dat geen probleem te zijn.

Dit is mijn visie, als docent

zelfverdediging, op kesagiri. Dat betekent niet dat dit de of een "juiste" visie is. Zelfverdediging is iets wezenlijk anders dan vechten, oorlogvoeren, duelleren, of andere vormen van geweld, met een ander doel en een andere missie. En wat je doet met je techniek volgt altijd je missie en je doel.

Vind je dit een interessante manier om naar iai te kijken? Deze verbouwde versie van kesagiri kun je met een partner onderzoeken

door hem langzaam uit te voeren met de tegenstander op verschillende afstanden. Of door verschillende aanvalstechnieken te gebruiken. Of door te proberen links of rechts van de middenlijn te stappen. Natuurlijk, er is altijd een limiet aan wat mogelijk is. Maar onderweg kun je veel leren.

Valeer Damen, 2021
udemushi zelfverdediging
www.udemushi.nl/blog