

2021.4

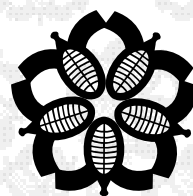
残心

ZANSHIN

KENDO | IAIDO | JODO

Nederlandse Kendo Renmei | Oeverlandenweg 32 – 7951 KL Staphorst

periodiek; 40e jaargang n°4
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

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:
2022/1: 13 februari 2022
2022/2: 1 juni 2022

Coach Nederlands Kendo Team:
Werner Kamadi
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

Nou, vergeet het maar!
Dachten we in de vorige Zanshin nog dat we teruggingen naar "Normaal", inmiddels weten we weer beter... We zitten weer gewoon de hele dag thuis!
Gelukkig hebben we afgelopen jaar zo nu en dan wat Kendo-, Iaido- of Jodo-evenementen mogen beleven, maar de spieren worden toch zwakker en de buiken steeds ronder...

Dit keer een "dunne" Zanshin; maar dat kan ook bijna niet anders met al dat "gaat helaas niet door wegens de maatregelen". Maar...! Kleine Kwantiteit, Grote Kwaliteit! Twee artikelen van onze "Top-Sensei".

Oh ja! De "Nieuwjaarskaart" en de "plaatjes ter opleuking" zijn van Martine Mussies.
Martine is één van die creatieve duizendpoten die de NKR rijk is...
Wie haar een beetje volgt weet waar ik het over heb: Kendo, Iaido, tekenen, schilderen, muziek, diverse blogs op het internet en Facebook...
Dat die nog tijd over heeft om te slapen?!

Veel leesplezier!

Jack Tacke
redactie Zanshin

In dit nummer

Van de Voorzitter	3
Advies voor Kendoka	5
Hikiotoshi Uchi	6
Varia	7
Agenda	8

Van de Voorzitter



“Stapjes vooruit en ... weer een stapje achteruit en wat volgt er nog?”

Dat was de titel van dit stukje toen ik dit schreef op donderdag 16 december. Inmiddels zijn we weer een extra persconferentie verder en kan ik schrijven: “Stapjes vooruit en ... weer een grote stap achteruit en wat volgt er nog?”

Behalve dat we spelenderwijs het Latijnse alfabet leren kennen is de nieuwe lockdown weer een zware tegenvaller voor onze activiteiten.

Na twee succesvolle zomerseminars hebben we de draad weer kunnen oppakken. Er hebben centrale trainingen en teamtrainingen plaatsgevonden, een examen kendo, de Fumetsu-cup en de NK Kendo individueel in Amersfoort. Alle deelnemers, scheidsrechters en juryleden hebben zich keurig en zonder morren aan de afspraken gehouden die er werden gesteld door de overheid en aan de door ons zelf extra gestelde veiligheidseisen. De avond lockdown vanaf 5 uur 's middags was een eerste hobbel en heeft veel verenigingen in de problemen gebracht, die door de week alleen 's avonds trainen. De training naar zaterdag verplaatsen was soms een mogelijkheid, maar er waren natuurlijk meer sportverenigingen die op dit idee waren gekomen. Een andere mogelijkheid was mee te trainen bij verenigingen die wel op zaterdag konden trainen of zoals ik over Kendo Kai Den Haag vernam, trainen 's morgens vroeg van 7:00 – 8:30 uur. That's the spirit! En nu zitten we dus met een totale stop en wat zit er nog aan te komen nu er een nieuwe variant de overhand dreigt te krijgen en het plannen van een derde prik, zoals ik zelf heb mogen ontdekken, nog niet zo makkelijk gaat. Zo heb ik op 14 december een vaccinatie kunnen plannen voor 30 december in Gouda. (Ik woon in Schiedam!)

Verder konden de geplande hogere danexamens kendo in Brussel en Frankfurt niet doorgaan en is zojuist bekend geworden dat het jaarlijkse Shinpan Seminar in Brussel, begin februari, slechts in afgeslankte vorm doorgaat en er ook geen hogere danexamens zullen worden gehouden.

Het grootste deel van de scheidsrechters die voor het EK 2020 in Noorwegen waren geselecteerd zijn opnieuw geselecteerd en hoeven niet in Brussel aan het seminar deel te nemen. Dit zijn 29 scheidsrechters. Er blijft nu een groep over van ongeveer 39 kandidaten die zich in Brussel moeten bewijzen en een kans maken voor de overgebleven plaatsen.

De reeds geselecteerde Nederlandse scheidsrechters zijn: Akemi, Guido en ikzelf. Marije zit bij de groep waaruit nog gekozen gaat worden en we hopen van harte dat zij ook uiteindelijk mee kan naar het EK 2022 in Frankfurt. Akemi en Guido: gefeliciteerd! Olga Morozova en Dai Linh Nguyen gaan naar Brussel als spelers.

Eind januari staat de Ishido-cup op de rol. Of deze doorgaat is nog niet te voorspellen. De organisatoren, Jolanda en Liam Myers,

gaan door met de voorbereidingen en houden verschillende scenario's open.

Op 7 december is Hein Odinot, onze erevoorzitter, 90 jaar geworden. Ik dank iedereen voor de reacties die hij heeft mogen ontvangen. De eerlijkheid gebied mij wel te melden, dat het de vraag blijft in hoeverre hij zich van deze gelukwensen bewust is.

LERAAR MARTIAL ARTS (FEDERATIE OOSTERSE GEVECHTSKUNSTEN)

Onlangs heeft Louis Heek de opleiding Martial Arts (niveau 3) succesvol afgerond. Wij feliciteren Louis van harte met het resultaat.

In januari staat het examen van Piotr Kukla gepland. De FOG wil het examen van Piotr gebruiken voor de her audit van de Academie voor Sportkader. De Academie voor Sportkader zet zich al meer dan 10 jaar in voor het opleiden van bestuurders, trainers, scheidsrechters, vertrouwenscontactpersonen en opleiders van sportkader. De FOG hoopt door deze her audit, andermaal te kunnen aantonen dat zij in staat zijn een rijks erkende opleiding te kunnen organiseren en de daarbij behorende diploma's te mogen uitreiken.

Op 29 januari aanstaande gaat de FOG weer van start met een nieuwe editie LMA 3. Zie voor meer informatie de website van de FOG. (<http://www.fogevechtskunsten.nl/>)

Ondanks de onzekerheden blijven we optimistisch en plannen vooruit. Het Kendo Zomer Seminar staat gepland voor het weekend van 12 t/m 14 augustus.

Patrick Toda en Fleur Smout zijn een nieuwe kendo dojo gestart. De naam van deze dojo is Yo Shin Do.

Yō Shin betekent letterlijk “stralend hart” en verwijst naar de Ku Yo, de 9 hemelse lichamen (de zon plus 8 planeten) een belangrijk symbool uit het Boeddhisme. Patrick's familie in Tokyo runt al generaties een Boeddhistische tempel en dit verbindt hun met hun Japanse roots. De Ku Yo, de 9 planeten, is ook de mon van Iijima sensei en hij heeft hen toestemming geven om die te gebruiken. “Do” staat voor “de plek” en is ook een beetje een verwijzing naar de beide Museido dojo in Amsterdam en in Japan. De trainingslocatie is in Schalkwijk. (Kloostergaarde 12)

Ze hebben aldaar een ruimte gevonden met een mooie houten vloer. Wij wensen Fleur en Patrick veel succes met hun nieuwe dojo!

VERSTERKING VOOR DE TC KENDO

Op dit moment is de functie van technisch commissaris kendo belegd bij Soesanto. Om dit bij één persoon te beleggen is te kwetsbaar. Voorbeeld hiervan is de onlangs gehouden NK.

Door privé omstandigheden kon Soesanto niet aanwezig zijn bij het NK, maar alle administratie en materiaal was in zijn beheer en door hem voorbereid. Gelukkig heeft Elise alles bij hem opgehaald en heeft zij ons door deze dag heen geholpen. Daarvoor mijn grote dank. Maar dit is geen situatie die voor herhaling vatbaar is. Daarom zullen we op zoek gaan naar één of meer personen die mede deze taak kunnen vervullen. Het is niet noodzakelijk een hoge dangraad hiervoor te hebben. Noodzakelijk is te beschikken over organisatorisch vermogen en een oplosende instelling. Zelf zullen wij mensen gaan benaderen, maar als iemand zich aanbiedt voor deze taak, dan hoor ik dat graag.

Ik hoop oprecht dat komend jaar er een modus wordt gevonden om deze pandemie de kop in te drukken en dat we na deze lockdown onze agenda zonder problemen kunnen afwerken. Maar ik besef dat het opnieuw een 'hoop' is die ik uitspreek.

Maar zoals ik hier al boven schreef, ik blijf optimistisch en wens iedereen, namens mijn medebestuurders, een goede jaarwisseling toe en in alle opzichten een fantastisch 2022!

Koos van Hattum



Martine Mussies

Advies voor Kendoka



Zoals de meesten van jullie al weten, is het nu twee jaar geleden dat ik een zwaar ongeluk heb gehad en al meer dan anderhalf jaar geleden dat ik een schouder operatie met allerlei complicaties heb ondergaan.

Na anderhalf jaar wekelijkse fysiotherapie begint er nu eindelijk een beetje licht aan het eind van de tunnel zichtbaar te worden. Niet dat ik morgen meteen Jigeiko kan doen, maar als het zo door gaat doe kan ik in 2022 in ieder geval beginnen met Kendo Kihon oefenen.

Omdat ik nog steeds niet zelf kan trainen geef ik sinds Augustus les alsof ik een voetbal trainer ben, dwz langs de lijn aanwijzingen geven. Op deze manier kan ik in ieder geval mijn ervaring en kennis overdragen.

Ter afsluiting van dit jaar wil ik nog een paar adviezen geven voor Kendoka.

VOOR WEDSTRIJD KENDOKA

Het spreekt voor zich dat je gezond en fit moet zijn, vooral als je op een groot Kendo toernooi goed mee wil doen. Hier zal ik verder niet in detail op in gaan.

De volgende punten zijn belangrijk voor wedstrijd Kendo.

1. Je tegenstander "lezen". Als je kan inschatten wat je tegenstander gaat doen, of waar zijn/haar zwakke plekken zitten, kan je daar je techniek op richten.
2. Doe geen acties zonder goede voorbereiding. Als je bijvoorbeeld zonder voorbereiding naar voren springt om Men te slaan, kan je tegenstander op het laatste moment met een Kaeshi techniek toch je aanval overnemen. Hoe snel je techniek ook is, als je tegenstander handig is in Oji Waza kan je toch verliezen.
3. Doe af en toe een gedurfde en onverwachte schijnbeweging. Als je het op een onverwacht moment doet, kan je duidelijke punten scoren.
4. Probeer in je training altijd sneller te worden. Als je een goed moment ziet om iets te doen, heb je maar zeer weinig tijd om te scoren. Ook is het een voordeel als je sneller bent dan je tegenstander, in Aiuchi situaties ben je dan dichterbij een punt scoren.
5. Probeer in je training uit welke technieken je liggen en welke niet. In Shiai training moet je natuurlijk de technieken die je niet goed liggen, niet uitvoeren!

Hier nog een paar tips van Edo Sensei, uit zijn boek [Kendo no Kagakuteki Jotatsuho] : wetenschappelijke methode om voortuitgang te boeken in Kendo:

1. Ga het toernooi in met het idee dat je alles hebt gedaan aan je voorbereiding (ook al was het misschien niet ideaal, maar meer zat er niet in!). Dus is verliezen geen schande.
2. Zodra de wedstrijd begint, moet je eerst opletten dat je niet geraakt wordt. Dit doe je door afstand te houden, voeten in beweging houden en de shinai van de tegenstander met Harai weg te slaan en zo de reactie van de tegenstander bestuderen.
3. Het voorbereiden van een techniek doe je in de eerste plaats door de Shinai van de tegenstander te controleren. Hiermee kan je ook Debana Men van de tegenstander voorkomen.

VOOR EXAMEN KANDIDATEN 1E T/M 3E DAN.

Voor deze groep geldt dat de kans van slagen hoog is, mits je aan een aantal basis voorwaarden voldoet.

1. Luid en duidelijk Kiai doen.
2. Houd het simpel: Men, Kote Men goed uitvoeren is meestal voldoende. Moeilijke technieken verhogen het risico op mislukkingen.

VOOR EXAMEN KANDIDATEN 4E EN 5E DAN.

Voor deze groep geldt dat je moet laten zien dat je meer van Kendo begrijpt dan alleen de basis technieken.

1. Luid en duidelijk Kiai doen.
2. Ki Ken Tai Itchi moet vanzelfsprekend zijn.
3. Niet zo maar een techniek doen, maar een techniek doen die geschikt is voor de situatie. Dwz dat technieken zoals Debana Men/Kote nodig zijn.
4. Inzicht laten zien in afstand en timing.

VOOR EXAMEN KANDIDATEN 6E EN 7E DAN.

Dit zijn de eerste examens die je niet meer onder de NKR kunt doen, je moet ervoor naar een EKF examen, of naar Japan als je echt ambitieus bent.

1. Luid en duidelijk Kiai doen.
2. Ki Ken Tai Itchi moet vanzelfsprekend zijn.
3. Niet zo maar een techniek doen, maar een techniek doen die geschikt is voor de situatie. Dwz dat technieken zoals Debana Men/Kote nodig zijn.
4. Inzicht laten zien in afstand en timing.
5. Een goede punt kunnen scoren met een Oji Waza, zoals Men Kaeshi Do of Men Suriage Men.

VOOR EXAMEN KANDIDATEN 8E DAN

De 7e danners in mijn Dojo zijn inmiddels begonnen met de voorbereidingen hiervoor. Hoewel ikzelf nooit geslaagd ben voor dit examen, heb ik me wel serieus in Japan hierop voorbereid, en heb ik goed geleerd wat hiervoor wordt verwacht. Het 8e dan Seminar van Iwatate Sensei in Tokyo was heel leerzaam en dat probeer ik op mijn leerlingen over te brengen.

Louis Vitalis

Jodo - Hikiotoshi Uchi

In Jodo the third technique of Tandoku Kihon (solo basic techniques) is called Hikiotoshi Uchi.

This technique is practiced with an opponent in Sotai Dosa (pair training of basic techniques). In Sotai Dosa the role between uchidachi and shidachi is extremely important.

The last few years (I talk about a few years because also due to the pandemic) I hear, see and feel that Hikiotoshi Uchi is not executed with the same passion, respect (for the past – as in keiko) and authenticity when practicing this technique, as I did train in many occasions in Japan and outside Japan throughout the past years.

Which doesn't mean that I finished studying and developing my Hikiotoshi Uchi. It's a never ending story. To execute this technique properly will be never easy.

There is no end with training, only a begin.

In "The Dignity of the Jo" (Shinto-muso-ryu Jo No Hinkaku)

<http://misogi.org/jyo-e.htm>, so many beautiful things are written in depth about Jodo. Hence I have to name some important general points also in concerning to Hikiotoshi Uchi:

- Don't use the Jo improperly.
- If you want to make progress in Jo, practice Suburi in the correct form fully aware of the importance of the basics.
- Strike and Thrust simultaneously.
- Don't overlook the movement of the Uchidachi. Jodo is not a dance.
- Sense the opponent's Okori.
- The hand holding the end of the Jo is "the most important."
- Flexibility = Stronger than Stiffness
- Don't simply hit the side of the Tachi.
- Swing the Jo down from above.
- Jo contacted the sword, adhere to it and slide along the length of the Tachi until the Tsuba.
- To parry; always avoid of hitting the side of the Tachi; try to slide the Jo along the length of the Tachi, as if to soften the speed of the Tachi.
- Make the most out of the difference in length between Jo and Tachi. Don't use the Jo as a Tachi.
- Develop a powerful voice when executing Jo techniques.
- Wisdom (Jo's straight shape), Benevolence (Jo's round shape) and Courage (Jo's tough material)
- Hit from Above, Don't hit from Side
- Don't Apply so much Power.
- Effectiveness: Slide your Jo from the top down along most of the length of your opponent's wooden sword.

This is not a "nowadays trend", it's the developing of techniques in a 300-year-old Japanese Martial Art.

To end this small article in order to set some points of view straight as in "on one line" again; like in "all noses pointing in the same direction", I would like to add an important point as written in "The Thirteen Golden Rules of Jo and their Meanings" (by Hamaji Sensei) namely:

Don't hit your opponent with the side of the Jo, or you will fall prey to the swordsman. Hit your opponent with the end of the Jo.



*Stay safe and healthy.
Gambatte kudasai!
Rene van Amersfoort*

GESLAAGDEN KENDO-EXAMEN, SEPTEMBER 2021

1^E DAN

Ryan	Ruiter
Simon	Huizinga
Tamara	Splinter
Lonneke	Rauch
Tjian	Lam
Martine	Mussies
Joost	Oranje

GESLAAGDEN KENDO-EXAMEN, NOVEMBER 2021

KYU

Keita	Sayama
Kai	Yoshimatsu
Teun	Blom
Just	Ripken
Tenoch	Althoff
Gijs	van der Meulen
Slawomir	Hanulak
Erick	Stöver
Piotr	Kukla
Shin	Ishikura

1^E DAN

Tim	Poppe
Vasilis	Kelempekis
Tyas	Ramkisoen
Marcel	Bancken
Harry	Splinter

2^E DAN

Nagisa	Nakagawa
Nene	Yoshimatsu
Sophie	Pierce-Melly
Jasper	Steenhuis
Assi	Korhonen
Xiao	Zhang
Jose Eduardo	Kimura Reis
Ian	Marshall
Tjalling	Lankreijer
Felix	Wittleben
Willem	Seine
Eduard	Kronenburg

3^E DAN

Quirijn	de Jong
Gideon	Hamburger
Kenichi	Karatsu
Reiji	Miwa

4^E DAN

Mariella	van der Schans
Makoto	Van der woude

5^E DAN

Martin	Van Dijk
Eisuke	Sayama

CONTRIBUTIEACHTERSTAND 2021

Er zijn nog een aantal leden, die hun Contributie over het jaar 2021, om welke reden dan ook, niet hebben betaald.

Deze leden hebben 2 x een herinnering hiervan ontvangen.

Wanneer voor het eind van dit jaar de contributie nog niet is overgemaakt, dan gaan wij er van uit, dat ze geen prijs meer stellen op het lidmaatschap. Wij zullen deze leden dan uitschrijven per 31-12-2021.

Elise Heijboer
penningmeester

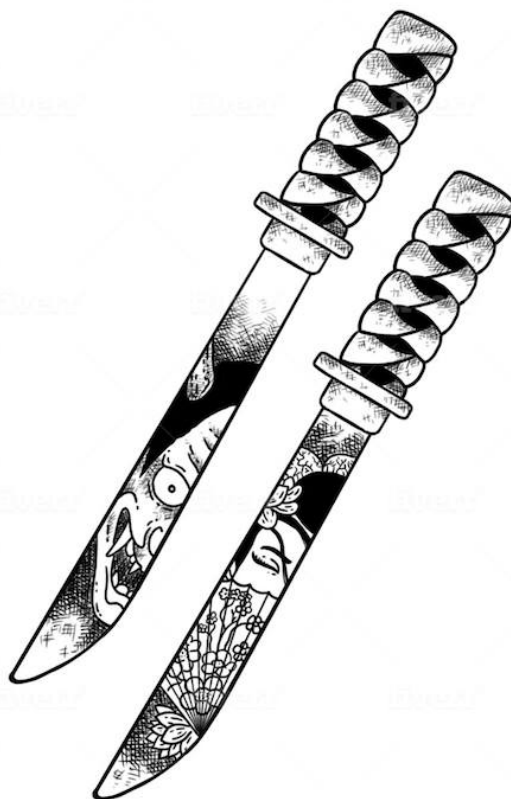


Martine Mussies

N.K.R. Activiteiten 2022

Iaido/Jodo			Kendo	
16 Jan 2022			CT + Beginners 11.00 - 14.00 uur	Zwolle Landstede
29 Jan 2022	Ishido Cup	Vianen	Team training Kendo	
30 Jan 2022	Ishido Cup	Vianen	Team training Kendo	
5 Feb 2022			Shinpan Seminar	Brussel
6 Feb 2022			Shinpan Seminar	Brussel
13 Feb 2022				Amsterdam
20 Feb 2022	CT Jodo/iaido shinpan iaido	Sporthallen Zuid (Amsterdam)	CT kendo (shiai + shinpan) 11.00 - 16.00	Sporthallen Zuid
26 Feb 2022			Iijima Cup	
27 Feb 2022			Iijima Cup	
5 Mar 2022			Team training Kendo	
6 Mar 2022			Team training Kendo	
13 Mar 2022	CT + ALV 10.00 - 13.00	Sporthallen Zuid (Amsterdam)	CT Kata + ALV 10.00- 13.00	Sporthallen Zuid
27 Mar 2022			Team training Kendo	
3 Apr 2021			Edo Cup/Odinot Cup	Wageningen
10 Apr 2022	NK jodo/iaido Individueel	Voorschoten		
23 Apr 2022			Team training Kendo	
24 Apr 2022			Team training Kendo	
1 May 2022	CT jodo/iaido	Sporthallen Zuid (Amsterdam)		
22 May 2021			CT + Examen 11.00 - 16.00 uur	Sportcentrum de Pijp
28 May 2022			Team training Kendo	
29 May 2022			Team training Kendo	
12 Jun 2022	NK jodo/iaido Teams	Rotterdam	NK Teams Kyu	Groningen
25 Jun 2022			Team training Kendo	
26 Jun 2022			Team training Kendo	
30 Jul 2022			Team training Kendo	
31-7-2022			Team training Kendo	
12-14 Augustus 2022			Kendo Summer Seminar	

Vanwege de COVID-19 maatregelen is de agenda onder voorbehoud!
De meest recente agenda is te vinden op de site van de NKR (www.nkr.nl) !



Martine Mussies