

2025.1

残心

ZANSHIN

KENDO | IAIDO | JODO

Nederlandse Kendo Renmei | Oeverlandenweg 32 – 7951 KL Staphorst

periodiek; 44e 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
tel. 010-4191631
k.vanhattum@nkr.nl

Secretaris / EKF-administrator:
JOKE DE JONG
tel. 0522-253871 / 06-22803878
jokedejong@nkr.nl

Penningmeester:
Elise Heijboer
tel. 06-18110144
e.heijboer@nkr.nl

Technische-/wedstrijdzaken algemeen;
Vice Voorzitter:
AAD VAN DE WIJNGAART
tel. 071-5225198
aad@aadvandewijngaart.nl

Bestuurslid:
ANDRÉ SCHIEBROEK
tel. 06-53738537
a.a.g.schiebroek@inter.nl.net

Adreswijzigingen:
JOKE DE JONG
jokedejong@nkr.nl

Ledenadministratie:
Secretariaat: JOKE DE JONG (zie boven)
Het lidmaatschap van de N.K.R. loopt per kalenderjaar. De contributie voor 2025 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
aad@aadvandewijngaart.nl

ANDRÉ SCHIEBROEK
tel. 06-53738537
a.a.g.schiebroek@inter.nl.net

Technische zaken kendo:
LONNEKE RAUCH
Lonneke.Rauch@gmx.com

SJOERD KATER (COORDINATOR JEUGDKENDO)
sjoerdkater@hotmail.com

Webmasters:
JOHAN VAN DE BROEK
webmaster@nkr.nl

HARRY SPLINTER
harry.splinter@hetnet.nl

Zanshin:
JACK TACKE
zanshin@nkr.nl

Deadlines kopij:
2025/2: Juni 2025

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
06-12287407
cees161@gmail.com

Coach Nederlands Jodo team:
Kevin Groos
Elise Heijboer
jodoteam@nkr.nl

Manager Nederlands Iaido team:
Jolanda Myers-van der Veer
iaidoteam@nkr.nl

Manager Nederlands Jodo team:
Louis Heek
JODOTEAM@NKR.NL

Contactpersoon Opleidingen L.M.A.:
(Leraar Martial Arts)
Edwin de Wit
edewit1@hotmail.com

Vertrouwens Contact Persoon:
Marije Wouters
marijew@xs4all.nl
Tel.: 06-19628999

Vertrouwenspersoon:
Raoul Vollebergh
raoulvollebergh@gmail.com
Tel.: 06-15516067

Van de redactie

Deze Zanshin is vrijwel geheel gevuld met uitnodiging en verslagen voor de aankomende Algemene Ledenvergadering. Verder een verslag van de Ishidocup, wat bijdragen van Simon en (shocking...!!) een aankondiging van Louis....

Veel leesplezier!

Jack Tacke
redactie Zanshin

Disclaimer

Het bestuur van de NKR en de redactie van Zanshin bemoeien zich niet met de inhoud van de artikelen, zolang deze niet schadelijk zijn voor de reputatie van de NKR en schadelijk of onbetamelijk zijn naar andere leden van de NKR. Ook mag er geen sprake zijn van discriminerende uitlatingen. Er kan aandacht gevraagd worden voor een gebeurtenis of evenement mits er geen (groot) commercieel belang speelt. Daarbij moet de inzender er zich van bewust zijn dat hij/zij geen auteursrecht of beeldrecht schendt. Het bestuur of de redactie van Zanshin onthoudt zich van een oordeelover de ingezonden bijdragen en is het daarom ook niet noodzakelijkerwijs eens met de inhoud van de bijdragen.

In dit nummer

Uitnodiging ALV	3
Jaarverslag Bestuur	4
Jaarverslag Ledenadministratie	5
Financieel Verslag 2024	6
Begroting 2025	7
Jaarverslag TC Jodo/Iaido	8
Jaarverslag TC Kendo	10
Jaarverslag Jeugdcoördinator Kendo	11
Jaarverslag LMA	12
Jaarverslag Zanshin	12
Jaarverslag Website	12
EK Kendo 2025	13
Vacatures NKR	14
Het is mooi geweest!	15
Jo,Ha, Kyuu	16
Ishidocup 2025	18
Trainnen met een blessure	19
FIK Regulations 2024	20
Agenda	23

UITNODIGING ALGEMENE LEDENVERGADERING

DATUM: 9 MAART 2025

AANVANG: 14.00 UUR

LOCATIE: SPORHALLEN ZUID TE AMSTERDAM., HAL 1

Beste leden,

Namens het bestuur van de Nederlandse Kendo Renmei nodig ik hierbij alle leden uit om na de Centrale Trainingen iaido,jodo en kendo op 9 maart 2025 de Algemene Leden Vergadering bij te wonen.

Alle trainingen zijn van 10.00 uur – 13.00 uur.

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

AGENDA:

1. Opening door de voorzitter.
2. Vaststelling agenda
3. Ingekomen stukken en berichten van verhindering
4. Bestuurs-mededelingen:
5. Goedkeuring notulen ALV d.d. 10 maart 2024, gepubliceerd in Zanshin 2024-2.
6. Goedkeuring notulen extra digitale ALV d.d. 16 juni 2024, gepubliceerd in Zanshin 2024-3
7. Jaarverslag bestuur 2024, bijgesloten.
8. Financieel overzicht 2024 en begroting 2025, bijgesloten.
9. Voorstel Contributieverhoging € 10,-- per kalenderjaar in 2026.
10. Verslag kascommissie bestaande uit Kelly Hop, Claude Mampaey en reserve Humphrey Mansvelt-Beck.
11. Verkiezing nieuwe kascommissie: Voor 2026 wordt het Claude Mampaey, Humphrey Mansvelt-Beck en reserve Brian Sanders.
12. Bestuursverkiezing: Koos van Hattum (voorzitter) is aftredend en herkiesbaar. Eventuele tegenkandidaten kunnen zich tot 7 dagen voorafgaand aan de vergadering melden bij het bestuur.
13. Aanvulling Huishoudelijk Reglement, tekst in deze Zanshin.
14. Verslag Technische commissie iaido/Jodo
15. Verslag Technische commissie Kendo, incl. jeugdkendo
16. Verslag LMA
17. Verslag redactie Zanshin
18. Verslag website
19. Voortgang organisatie EK Kendo 2025 te Leiden door de NKR.
20. Planning wedstrijden nieuwe seizoen 2025-2026
Wil de vertegenwoordiger van een dojo tijdens de vergadering aangeven of ze de organisatie met behulp van de technische commissie op zich willen nemen.
Het gaat om de volgende wedstrijden:
NK Kendo eind november 2025
Edo cup met de Odinot cup 50 +
NK Kyu & Teams kendo
NK iaido/jodo individueel
NK iaido/jodo teams
21. W.v.t.t.k.
22. Rondvraag
23. Sluiting.

Ieder lid mag maximaal een machtiging voor 2 leden hebben. De volmacht dient schriftelijk te zijn, de naam en geboortedatum van de volmachtgever en de gevolmachtigde te bevatten en de volmacht dient voor aanvang van de vergadering bij de voorzitter te worden ingeleverd.

Het bestuur hoopt op een grote opkomst. Mocht je verhinderd zijn, dan ontvang ik graag een bericht.

Graag tot ziens,
Namens het bestuur,

Joke de Jong (secr)
jokedejong@nkr.nl

Jaarverslag Bestuur

SAMENSTELLING BESTUUR 2024

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:

Sjoerd Kater en Lonneke Rauch

Iaido / Jodo:

Aad van de Wijngaart en André Schiebroek

Beide commissies werden tijdens wedstrijden en seminars door een vaste groep medewerkers bijgestaan. Lijkt je dit ook leuk om te doen, dan kun je je melden bij de TC leden.

ZANSHIN:

In het jaar 2024 hebben we weer 4 Zanshin kunnen uitbrengen. Zanshin wordt nu uitsluitend per e-mail verstuurd. Wij hebben de indruk, dat dit goed bevalt. Alle mailadressen zijn echter nog niet bekend bij de ledenadministratie. Wanneer je geen Zanshin ontvangt, stuur dan een mail naar het secretariaat. Redacteur was ook dit jaar weer Jack Tacke. Hij wordt bedankt voor zijn werkzaamheden.

WEBSITE:

Vormgeving en onderhoud waren weer in handen van Johan van den Broek en Harry Splinter.

Zij hebben veel werk geleverd bij het documenteren en optimaliseren van de website en waar nodig hebben ze aanpassingen gedaan om de website toekomst bestendig te laten zijn. Het inschrijven van nieuwe leden gaat nu veel beter. Nieuwe leden sturen nu via de website een aanvraagformulier in naar het secretariaat. In verband met AVG wordt, nadat de secretaris de aanvraag in behandeling heeft genomen, gevraagd naar de bankgegevens voor het afschrijven van de contributie.

BESTUUR:

Bestuursvergaderingen via Teams vonden plaats op 9 februari 2024, 08-03-2024 gevolgd door de ALV op 10-03-2024 in Amsterdam. Weer via Teams was er een vergadering op 17 mei gevolgd door de extra Algemene Ledenvergadering via Teams op 16 juni 2024 over het financiële deel van 2023. Op 2 augustus 2024 kwam het bestuur weer bijeen via Teams en op 25 oktober was er een gewone bestuursvergadering te Utrecht. De laatste bestuursvergadering via Teams werd gehouden op 13-12-2024. Van deze vergaderingen is door de voorzitter/secretaris verslag gedaan in Zanshin.

FEDERATIE OOSTERSE GEVECHTSKUNSTEN:

Joke bezocht de vergadering op 13 april 2024 te Papendal. De heer H. Verschuur is afgetreden. Na de vergadering werden de diploma's LMA uitgereikt aan de geslaagde NK- leden.

Op 15 juni was er een vergadering, die bezocht is door Joke.

De aanwezige secties gingen niet akkoord met het gevoerde financiële beleid en er werd een commissie in het leven geroepen.

Onder leiding van P. Lorist is er contact gezocht met NOC/NSF. Op 24 augustus was er een extra ledenvergadering, die bezocht is door André en Joke.

De nieuwe commissie is hard aan het werk gegaan en op 16 november was er een ledenberaad met de secties. De aangekondigde ALV op 23 november werd bezocht door Koos en Joke en het bestuur van de FOG was niet aanwezig. De secties hebben overleg gehad over de toekomst van FOG 2.0

Door de FOG werd op 19 december een bijzondere AV uitgeroepen, die bezocht werd door Koos en waarbij het bestuur van de FOG is afgetreden. Er wordt hard gewerkt aan een doorstart.

LMA OPLEIDING:

In het jaar 2024 zijn er 4 mensen geslaagd voor LMA 3.

Dit waren Roel Croes, Michel Huisman, Sander Filon en Inti Suarez. En aan het eind van 2024 is Jolanda Myers-van der Veer eveneens geslaagd voor LMA 3.

F.I.K:

Tijdens het WK in Milaan werd op 2 juli 2024 de ALV van de Internationale Kendo Federatie gehouden, deze werd bezocht door Joke.

EUROPESE KENDO FEDERATIE:

De ALV van de EKF werd tijdens het WK Kendo in Milaan gehouden op 3 juli. Deze werd bezocht door Joke en Guido. Guido en Marije deden tijdens deze vergadering een Powerpoint presentatie over ons eigen EK in Leiden.

LEDENADMINISTRATIE:

Zoals iedereen weet, moesten we in 2024 weer starten met een ander ledenprogramma. Het werd Conscribo. Tijdens een overleg in de Meern werd de installatie en conversie van het oude programma gedaan met hulp van Johan van den Broek en Louis Heek.

Het werken met dit nieuwe programma is voor zowel Elise als Joke lastig maar beter dan met Cash.

Door de secretaris zijn in 2024 78 nieuwe leden ingeschreven en 68 uitgeschreven.

Eind 2023 zijn er ook nog 20 niet betalende leden uitgeschreven. Hierbij een oproep aan iedereen om erop toe te zien, dat leden lid worden van onze bond.

Er zit op dit moment een kans in, dat we helaas een aantal niet betalende leden nog uit moeten schrijven. Hierbij nogmaals de oproep om na te kijken of de contributie over 2024 is voldaan en zo nee, doe dit dan per omgaande.

Namens het bestuur:
Joke de Jong (secr)
jokedejong@nkr.nl

Jaarverslag Ledenadministratie

Ledenaantal op 31-12-2024

	Vrouwen		Mannen		Totaal	
	2023	2024	2023	2024	2023	2024
Tot 18 jaar Jr.	6	8	18	34	24	42
18 jaar en ouder Sr.	87	89	471	470	558	559
Totaal	93	97	489	504	582	601

Aantal inschrijvingen over de afgelopen jaren:

2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
70	75	66	66	24	45	44	38	78

Aantal opzeggingen: 2018: 60 / 2019: 62 / 2020: 54 / 2021: 46 / 2022 : 32 / 2023: 42 / 2024: 69

Ledenaantallen van de laatste jaren:

2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024			
612	624	606	604	568	570	586	582	601			

Ledenaantallen verdeeld naar discipline:

	kendo	laido	jodo	kendo/iaido	kendo/jodo	ken-/iai-jodo	iaido/jodo	Tot.
2019	344	128	30	42	1	19	40	604
2020	319	126	27	40	1	19	36	568
2021	326	121	27	41	1	17	37	570
2022	339	127	28	39	0	16	37	586
2023	Door de overgang van Cash naar Conscribo zijn deze gegevens niet bekend.							582
2024	367	113	24	40	0	15	42	601

Financieel Verslag 2024

Resultatenrekening over periode 01-01-2024 - 31-12-2024 :			
Rekening	Uitgaven	Inkomsten	Resultaat
4110: Bestuurskosten	€ 3.000,00		€ 3.000,00-
4120: Kantoorkosten	€ 792,29		€ 792,29-
4130: Vergaderkosten	€ 387,55		€ 387,55-
4140: Reiskosten niet evenement gerelateerd	€ 3.445,47		€ 3.445,47-
4150: Licentie / abonnementskosten	€ 2.112,73		€ 2.112,73-
4160: Wedstrijd- of examenmaterialen	€ 894,94		€ 894,94-
4210: Kosten Mollie	€ 2.086,61	€ 4.041,99	€ 1.955,38
4220: Overige bankkosten	€ 838,55	€ 2,80	€ 835,75-
4310: Lidmaatschap FOG	€ 2.850,00		€ 2.850,00-
4320: Lidmaatschap EKF	€ 1.566,00		€ 1.566,00-
4510: Cursussen	€ 90,75		€ 90,75-
4610: Zaalhuur Kendo	€ 2.885,40	€ 455,44	€ 2.429,96-
4620: Zaalhuur Iaido	€ 926,65		€ 926,65-
4630: Zaalhuur Jodo	€ 926,65		€ 926,65-
4810: Oninbare contributie	€ 1.296,61		€ 1.296,61-
7110: Kendo Zomerseminar	€ 10.665,74		€ 10.665,74-
7120: Kendo Ijima Cup	€ 13.509,07		€ 13.509,07-
7130: Kendo Jeugdafdeling	€ 620,50		€ 620,50-
7160: Kendo Teamtraining	€ 2.240,09	€ 74,75	€ 2.165,34-
7180: Kendo Examens	€ 1.620,00		€ 1.620,00-
7214: Iaido Zomerseminar	€ 221,31		€ 221,31-
7224: Iaido Ishido Cup	€ 6.073,65		€ 6.073,65-
7225: Jodo Ishido Cup	€ 3.871,55		€ 3.871,55-
7228: Iaido / Jodo Ishido Cup Reizen	€ 119,85		€ 119,85-
7230: Iaido Women in Iaido 2024	€ 7.793,36	€ 1.149,42	€ 6.643,94-
7250: Iaido Teamtraining	€ 362,99		€ 362,99-
7260: Jodo Teamtraining	€ 514,80		€ 514,80-
7270: Iaido Examens	€ 1.120,00		€ 1.120,00-
7280: Jodo Examens	€ 430,00		€ 430,00-
7410: Kosten Verkoop Kendoboek	€ 4,95		€ 4,95-
7511: WK Kendo	€ 19.926,96		€ 19.926,96-
7522: EK Iaido	€ 14.747,15	€ 120,00	€ 14.627,15-
7523: EK Jodo	€ 17.858,55		€ 17.858,55-
7531: NK Kendo	€ 1.368,95		€ 1.368,95-
7532: NK Iaido	€ 180,00		€ 180,00-
7533: NK Jodo	€ 180,00		€ 180,00-
7541: NK Teams Kendo	€ 384,49		€ 384,49-
7542: NK Teams Iaido	€ 185,16		€ 185,16-
7543: NK Teams Jodo	€ 184,61		€ 184,61-
8020: Contributie Senior Incasso	€ 1.115,00	€ 33.386,25	€ 32.271,25
8025: Contributie Senior Facturatie	€ 1.265,00	€ 5.037,25	€ 3.772,25
8030: Contributie Junior Incasso	€ 100,00	€ 1.161,26	€ 1.061,26
8035: Contributie Junior Facturatie	€ 35,00	€ 148,75	€ 113,75
8040: Contributie Overig		€ 35,00	€ 35,00
8090: Dubieuze Contributie	€ 265,00		€ 265,00-
8110: Kendo Zomerseminar		€ 11.666,60	€ 11.666,60
8120: Kendo Ijima Cup	€ 50,00	€ 15.023,00	€ 14.973,00
8180: Kendo Examens	€ 20,00	€ 3.595,00	€ 3.575,00
8214: Iaido Zomerseminar		€ 1.990,00	€ 1.990,00
8220: Iaido / Jodo Ishido Cup		€ 2.065,45	€ 2.065,45
8224: Iaido Ishido Cup	€ 120,00	€ 5.265,37	€ 5.145,37
8225: Jodo Ishido Cup	€ 172,00	€ 1.689,63	€ 1.517,63
8230: Iaido Women in Iaido 2024	€ 75,00	€ 5.810,00	€ 5.735,00
8270: Iaido Examens		€ 1.670,00	€ 1.670,00
8280: Jodo Examens		€ 530,00	€ 530,00
8410: Verkoop Kendoboek		€ 55,65	€ 55,65
8511: WK Kendo		€ 7.639,84	€ 7.639,84
8522: EK Iaido		€ 7.397,51	€ 7.397,51
8523: EK Jodo		€ 8.197,23	€ 8.197,23
9020: Rentebaten		€ 651,17	€ 651,17
9030: Overige verenigingsresultaten		€ 3,00	€ 3,00
Totalen	€ 131.500,93	€ 118.862,36	€ 12.638,57-

Balans over periode 01-01-2024 - 31-12-2024:		
Balans Activa (Debet)		
Rekening	Startsaldo	Eindsaldo
1050: Kas	€ 564,85	€ 2.450,30
1100: Banken	€ 0,00	€ 0,00
1120: Bank ING_156	€ 4.073,05	€ 6.438,64
1170: Bank SNS Spaar_547	€ 46.749,09	€ 47.322,90
1200: Spaarrekening	€ 26.639,11	€ 14.172,91
1300: Debiteuren	€ 0,00	€ 1.965,34
1310: Debiteuren: Contributie	€ 10.792,50	€ 10.907,00
1500: Transitorische Activa	€ 0,00	€ 3.426,80
1510: Vooruitbetaalde bedragen	€ 1.401,46	€ 0,00
1530: Nog te ontvangen bedragen	€ 11.606,74	€ 1.773,34
2000: Kruisposten	€ 0,00	€ 392,50
Totalen	€ 101.826,80	€ 88.849,73
Balans Passiva (Credit)		
Rekening	Startsaldo	Eindsaldo
Eigen vermogen	€ 0,00	€ 12.638,57-
0500: Kapitaal Begin boekjaar	€ 91.386,03	€ 91.386,03
0510: Resultaat vorig boekjaar	€ 9.404,77	€ 9.404,77
1600: Transitorische Passiva	€ 0,00	€ 697,50
1610: Vooruitontvangen bedragen	€ 1.036,00	€ 0,00
Totalen	€ 101.826,80	€ 88.849,73

Begroting 2025

Begroting 2025		
Rekening	Uitgaven	Inkomsten
4110: Bestuurskosten	€ 3.000,00	
4120: Kantoorkosten	€ 750,00	
4130: Vergaderkosten	€ 300,00	
4140: Reiskosten niet evenement gerelateerd	€ 3.500,00	
4150: Licentie / abonnementskosten	€ 2.000,00	
4160: Wedstrijd- of examenmaterialen	€ 900,00	
4210: Kosten Mollie	€ 750,00	
4220: Overige bankkosten	€ 850,00	
4310: Lidmaatschap FOG	€ 6.010,00	
4320: Lidmaatschap EKF	€ 1.657,00	
4510: Cursussen	€ 95,00	
4600: Zaalhuur (CT's)	€ 4.500,00	
7110: Kendo Zomerseminar	€ 11.000,00	
7130: Kendo Jeugdafdeling	€ 1.000,00	
7160: Kendo Teamtraining	€ 1.500,00	
7214: Iaido/Jodo Zomerseminar	€ 35.000,00	
7224:Ishido Cup	€ 11.141,33	
7250: Iaido Teamtraining	€ 400,00	
7260: Jodo Teamtraining	€ 550,00	
7520: EK Kendo (organisatie)	€ 7.500,00	
7521: EK Kendo (deelname)	€ 15.000,00	
7522: EK Iaido	€ 15.000,00	
7523: EK Jodo	€ 15.000,00	
7531: NK Kendo	€ 1.200,00	
7532: NK Iaido	€ 300,00	
7533: NK Jodo	€ 300,00	
7541: NK Teams Kendo	€ 400,00	
7542: NK Teams Iaido	€ 300,00	
7543: NK Teams Jodo	€ 300,00	
8000: Contributie		€ 38.005,50
8110: Kendo Zomerseminar		€ 13.200,00
8180: Kendo Examens		€ 2.000,00
8214: Iaido Zomerseminar		€ 48.200,00
8220: Iaido / Jodo Ishido Cup		€ 9.977,50
8270: Iaido Examens		€ 300,00
8280: Jodo Examens		€ 310,00
8310: Subsidie FOG		€ 5.000,00
8410: Verkoop Kendoboek		€ 60,00
8511: WK Kendo		€ 7.500,00
8522: EK Iaido		€ 7.500,00
8523: EK Jodo		€ 7.500,00
9020: Rentebaten		€ 650,33
Totaal	€ 140.203,33	€ 140.203,33

Contributie 2025					
		Soort lid	Aantal	Contributie	
Senioren	571	Ereleden	2	€ 0,00	€ 0,00
		Overzees	4	€ 19,50	€ 78,00
		Factuur	43	€ 70,00	€ 3.010,00
		Incasso	522	€ 65,00	€ 33.930,00
Junioren	30	Factuur	5	€ 35,00	€ 175,00
		Incasso	25	€ 32,50	€ 812,50
Totaal	601		601		€ 38.005,50

Aanvulling Huishoudelijk Reglement

aanvulling van Art. 27, lid 2 van het Huishoudelijk Reglement:

Het Bestuur kan bij het opleggen van strafmaatregelen kiezen uit

- het schorsen van het lid
- het royeren van het lid
- HET UITSLUITEN VAN HET LID VAN OFFICIËLE FUNCTIES BIJ DE VERENIGING
- HET NIET VOORDRAGEN VAN HET LID VOOR OFFICIËLE FUNCTIES BIJ DE EUROPESE KENDO FEDERATIE (EKF)
- HET ONTHOUDEN OF AFNEMEN VAN EEN SHOGO-GRAAD VAN HET LID

De onderste drie strafmaatregelen zijn nieuw.

Verslag TC Jodo/Iaido 2024

ISHIDO CUP

Op 27 en 28 januari trokken 50 jodoka en 102 iaidoka naar de grote zaal van sporthallen Zuid in Amsterdam. Daarmee waren we terug bij de aantallen van vóór corona (2020: 50 respectievelijk 109). Naast 73 Nederlanders waren er 1 Amerikaan, 14 Belgen, 1 Bulgaar, 8 Britten, 7 Duitsers, 1 Fransman, 1 Griek, 3 Hongaren, 1 Spanjaard, 1 Zweed en 1 Zwitser.

Er werd getraind, gevochten en examen gedaan onder leiding van René van Amersfoort, Aad van de Wijngaart, Takao Momiyama, Patrik Demuyne, André Schiebroek, Edwin de Wit, Andy Watson en Harry Jones. Voor de examens schoof Louis Vitalis aan.

Wat veel mensen zal zijn bijgebleven is de ijzige luchtstroom die continu door de zaal heen werd geblazen: vermoedelijk een erfenis uit de coronatijd.

EK JODO

De jodo-kampioenschappen werden gehouden op 7 en 8 september in het Finse Espoo. De enige prijzen waren dit keer brons voor Merijn van Ham (nidan) en een fighting-spiritprijs voor Veronica Rijke in het team-event.

Bij het individuele toernooi sneuvelden Senna van Hoek (1-dan), Louis Heek (2-dan), Piotr Kukla (4-dan), Steven Burgman (5-dan) en Elise Heijboer (5-dan) in de poules. Mitchel Kok (mudan) en Jolanda Myers-Van der Veer (2-dan) brachten het tot de eerste knock-outronde en Arjen van Voorst (mudan) en Gloria Sulca (1-dan) tot de tweede.

Roel Croes (3-dan) had door persoonlijke omstandigheden moeten afzeggen.

Bij de teams verloor Nederland (Veronica, Merijn, Louis) in de kwartfinale van België, dat later zilver won.

Het was dus weer een leerzame ervaring voor de deelnemers en ook voor de teamleiding: de nieuwe coach Kevin Groos, nieuwe manager Louis Heek en delegation-leader Johan van den Broek.

Als scheidsrechter waren André Schiebroek, Edwin de Wit en Aad van de Wijngaart aanwezig. André en Aad hadden tevens zitting in de examenjury tot en met godan.

René van Amersfoort was aanwezig als deputy technical director namens de EKF, als docent en als jurylid voor 6/7-dan.

Dit keer werden er ook prijzen uitgedeeld voor de beste uchidachi in elke divisie, plus twee uchidachi in het team-event. Dit bleek een lastige extra taak voor de scheidsrechters.

EK IAIDO

Het andere EK werd een land verderop gehouden, in het Zweedse Gothenburg, op 9 en 10 november. Ook hier viel Merijn weer in de prijzen, met een kantoshō in de 3-dan-divisie. Nog mooier was echter dat Stan van Engelen net als het voorgaande jaar de godan-divisie won.

Andere prijzen waren er dit jaar niet. Symke Haverkamp (2-dan), Jolanda Myers-Van der Veer (5-dan) en Liam Myers (6-dan) sneuvelden (soms glorieus) in de poule.

Rens van der Heijden (1-dan), Artur Oruba (1-dan), Marcel Westerdiep (2-dan) en Kenichi Karatsu (4-dan) brachten het tot de eerste knock-outronde; Merijn tot de tweede.

Bij de teamwedstrijden werd Nederland (in de personen van Stan, Kenichi en Artur) in de tweede knock-outpartij uitgeschakeld door Spanje, na in de eerste de Britten te hebben verslagen.

Jolanda was dit jaar naast fysiotherapeut ook manager van het team, dat weer onder leiding stond van coach Cees van der Zee.

De NKR leverde weer drie scheidsrechters: Aad van de Wijngaart, René van Amersfoort en André Schiebroek. René had ook zitting in de jury bij de examens voor 6-7-dan; Aad in de jury voor 1-5-dan.

NK INDIVIDUEEL

De NK Jodo en Iaido individueel werden gehouden op 7 april in Amersfoort. De organisatie werd verzorgd door Holland Jikiden Kan.

Er namen 19 jodoka deel (2023: 18) en 42 iaidoka (35). Het aantal mudan was bij jodo 3 (2) en bij iaido 8 (9).

Wedstrijdleider was Louis Heek.

NK TEAMS

Bij de zesde Team-NK, op 23 juni in Eindhoven, traden er 6 teams aan bij jodo (2023: 3), en 6 bij iaido (2023: 7). De organisatie werd verzorgd door Ren Bu Kan.

Bij iaido werd het zesde goud gewonnen door het team met de minste dangraden: Marcel Westerdiep, Artur Oruba en Antoni Oruba, alias The 3.5 Dan Army.

Het winnende team bij jodo kwam eveneens van Kendo Kai Den Haag: Steven Burgman, Piotr Kukla en Jeppe Bandringa, alias Idiots in Indigo.

Wedstrijdleider was opnieuw Louis Heek.

CENTRALE TRAININGEN

De centrale trainingen voor iaido trokken gemiddeld 40 bezoekers (in 2023: 30); die voor jodo 20 (15).

We mogen dus spreken van een stevige groei. De training van 29 september (met examens) was zelfs voor zowel jodo als iaido de drukstbezochte sinds 2006.

Er waren opnieuw scheidsrechtertrainingen voor sandan en hoger voor jodo (door Edwin de Wit) en voor iaido (Aad van de Wijngaart), gecombineerd met de CT van 18 februari. Hieraan namen 7 jodoka en 17 iaidoka deel.

OVERIGE EVENEMENTEN

Op 24 en 25 februari organiseerde Yushinkan in Utrecht, in samenwerking met de NKR, het seminar Women in Iaido 2024. Dit is een tweedaags seminar, gesponsord door de EKF, dat elk jaar ergens in Europa wordt gehouden en speciaal focust op de behoeften en mogelijkheden van vrouwen. De vaste lesgever is Kinomoto sensei, kyoshi 8-dan en welbekend in Nederland. De NKR stelde zich financieel garant voor dit evenement.

Op 25 mei organiseerde RenBuKan in Eindhoven weer een tameshigiri-evenement.

De beoefenaars van Shinkage Ryu organiseerden in augustus weer het Himawari-seminar met Matsuoka sensei; dit keer in Utrecht.

Het jaarlijkse koryu-jodo-seminar met toernooi onder leiding van René van Amersfoort vond plaats op 29/11-1/12. Het werd weer goed bezocht, ook vanuit het (verre) buitenland. Met het seminar werd tevens gevierd dat Kiryoku dit jaar 40 jaar bestond.

EXAMENS

Bij de examens tijdens de Ishido Cup slaagden bij iaido alle 5 deelnemers voor ikkyu, 6 uit 7 voor shodan, 8 uit 9 voor nidan, 0 uit 1 voor sandan, en 2 uit 5 voor godan.

Bij jodo alle 3 deelnemers voor ikkyu, 1 uit 3 voor shodan, 3 uit 3 voor nidan, 0 uit 1 voor yondan, en 3 uit 3 voor godan.

De examens bij het NK Individueel op 7 april leverden bij jodo 1 en bij iaido 2 nieuwe ikkyu op.

Bij de examens tijdens het september-CT slaagden bij iaido de deelnemer voor ikkyu, alle 6 deelnemers voor shodan, 3 uit 6 voor nidan, en 1 uit 2 voor sandan.

Bij jodo alle 4 deelnemers (1 voor mudan en 3 voor shodan).

Bij het EK jodo slaagde Steven Burgman voor rokudan. Bij het EK iaido Edwin de Wit en Elise Heijboer.

CONCLUSIE

Het beste nieuws van dit jaar was kwantitatief van aard, namelijk de sterk stijgende opkomst bij centrale trainingen, zowel bij jodo als bij iaido. Dat kan een teken zijn van groei. Er zijn ook twee dojo's bij gekomen; toevallig allebei in Nijmegen (On Ko Chi Shin en Matsukan).

Het kan zinvol zijn hier wat op door te denken. We hebben in Nederland steeds meer hoge graden. Dat betekent dat we ook meer capaciteit hebben om les te geven. Wordt die capaciteit voldoende gebruikt? Talent zonder ambitie is als een vogel zonder vleugels ...

In kwalitatief opzicht was er minder goed nieuws, want bij de EK's nemen de successen wat af. Dat is wel een zorgwekkend teken. Als NKR en als dojo's hebben we de taak om talent te scouten, op te kweken en uit te dagen.

Wellicht kan het mudantoernooi iaido, dat na een onderbreking van vijf jaar in 2025 terugkeert, daar een bijdrage aan leveren. Maar er zal meer nodig zijn, en misschien niet meer van hetzelfde.

TC iaido/jodo
Aad van de Wijngaart
André Schiebroek

Verslag TC Kendo / Jeugdkendo 2024

2024 ligt achter ons, en dat kan maar één ding betekenen, het is bijna tijd voor de Kendo Kata Taikai!!! Uiteraard zal ook, zoals traditie en voorgeschreven is in de statuten de Algemene Leden Vergadering plaatsvinden. Helaas moeten we dan ook een verslag schrijven voor in de Zanshin.

Het lijkt ieder jaar drukker te worden qua kendo activiteiten. De NKR blijft centrale trainingen organiseren, het zomer seminar en natuurlijk shinsa en taikai. Andere Europese bonden en dojo in binnen en buitenland organiseren ook steeds meer met een overvolle agenda tot gevolg. Dit maakt het plannen van NKR activiteiten lastiger en zullen we er vrede mee moeten hebben dat er in sommige gevallen overlap is. Keuzes dienen te worden gemaakt door de potentiële deelnemers aan deze events omdat gebleken is dat verschuiven van evenementen zeer lastig is. Dit is vorig jaar al een keer aangestipt en kan ik enkel herhalen. Het lijkt te zijn doorgedrongen dat men zich tijdig moet inschrijven voor taikai en shinsa, het aantal verzoeken om toch nog te worden opgenomen is drastisch afgenomen met een kleine piek na de update van de website.

HITTEKI PLATFORM

Zoals jullie hebben kunnen ondervinden draait het systeem zonder noemenswaardige problemen en gebruiken diverse bonden/dojo het bij de organisatie van taikai. Dit is vrijwel geheel te danken aan het harde werk van Roelof Schra. We zullen het systeem blijven ontwikkelen, heb je vragen op opmerkingen, schroom dan niet om ze aan ons kenbaar te maken.

OPROEPEN

Vorig jaar heb ik een tweetal oproepen gedaan in de Zanshin. De eerste was om geld of materiaal te doneren/het sponsoren van het HITeki systeem. Het zijn moeilijke tijden en het is jammer maar enigszins begrijpelijk dat slechts één persoon naar aanleiding van deze oproep contact heeft opgenomen. De tweede oproep was om je aan te melden voor de technische commissie kendo. Zoals je zult zien zijn het nog steeds dezelfde twee namen van vorig jaar die onder het rapport staan.... Tijdens shinsa en taikai zijn het veelal dezelfde mensen die zich als vrijwilliger opwerpen, iets wat ik natuurlijk enorm waardeer maar ook daar zien we dat een kleine groep de kar trekt. Juist de groep/personen die zich niet aangesproken voelen (Ja jij dus!) wordt gevraagd een actievere bijdrage te leveren aan kendo in Nederland. We willen graag de TC zien groeien naar drie of vier vaste mensen zodat we de aanwezigheid van de TC bij NKR-evenementen beter kunnen garanderen en de "lasten" meer kunnen verdelen. Neem contact op met Lonneke of met mij om een kijkje te krijgen wat we doen en hoe jij kan helpen!

CENTRALE TRAININGEN

In 2024 werden er acht centrale trainingen (CT's) georganiseerd, met een gemiddeld aantal van zo'n 50 deelnemers per training. Een bijzonder hoogtepunt was de centrale training in maart, gehouden in de Sporthallen Zuid te Amsterdam, waar een recordaantal van 67 deelnemers aanwezig was, vorig jaar was er een uitschieter naar 76! Helaas is er dit jaar geen directe koppeling tussen deelnemers en dojo bij gehouden en zullen jullie het zonder die statistieken moeten doen. In juli vond het jaarlijkse zomerseminar plaats, wederom in de Sporthallen Zuid. Het seminar kende 85 deelnemers, wat lager was dan voorgaande jaren. Het mindere aantal deelnemers kan hoogstwaarschijnlijk worden toegeschreven aan het verschuiven van het seminar naar het begin van de zomer en de korte periode na het WK Kendo in Milaan. Het bandjes systeem wat afgelopen

seminar is gebruikt zal ook in 2025 worden gebruikt. Het systeem doet inmiddels ook dienst bij andere seminars in het buitenland om zo iedereen een eerlijke(re) kans te geven om keiko te kunnen doen met een sensei.

SHINSA

Er waren in Nederland drie gelegenheden om examen te doen in 2024, in juni, juli (zomer seminar) en in november.

		Ikkyu	Shodan	Nidan	Sandan	Yondan	Godan
Juni	Inschrijvingen	7	7	2	6		
	Geslaagden	7	7	1	4		
	Percentage	100%	100%	50%	67%		
		Ikkyu	Shodan	Nidan	Sandan	Yondan	Godan
Zomer Sem	Inschrijvingen	6	4	7	4	2	5
	Geslaagden	6	3	5	2	0	2
	Percentage	100%	75%	71%	50%	0%	40%
		Ikkyu	Shodan	Nidan	Sandan	Yondan	Godan
November	Inschrijvingen	6	4	7	4	7	
	Geslaagden	5	3	7	2	1	
	Percentage	83%	75%	100%	50%	14%	

Vermeld moet worden dat bij het examen tijdens het zomerseminar alsmede het examen in november twee kandidaten voor sandan zijn gezakt voor het kata gedeelte. Of je nu voor beide onderdelen of enkel voor kata zakt, gezakt is gezakt en zo staat het ook in de staatjes.

Over het hele jaar ziet het er dan zo uit.

	2024	Ikkyu	Shodan	Nidan	Sandan	Yondan	Godan
Juni	Geslaagd	7	7	2	6		
Juli	Geslaagd	6	3	5	1	0	2
November	Geslaagd	5	3	7	3	1	
	Percentage	95%	87%	88%	57%	11%	40%

Er zijn ook, mits de juiste procedures, wachttijden en ruimschoots van tevoren aangekondigd bij Joke mogelijkheden om in het buitenland examen te doen. De European Kendo Federation heeft een online database met kendoka van shodan en hoger. Je kan op naam, land, graad etc. filteren. Volgens de EKF zijn de aantallen geslaagden onder een Nederlands lidmaatschapnummer.

Graad	Shodan	Nidan	Sandan	Yondan	Godan	Rokudan	Nanadan
2023 EKF Code: NL	15	10	7	3	4	1	0
2024	12	14	8	2	6	0	0

TAIKAI

2024 bood opnieuw een gevarieerd aanbod van toernooien die zowel ervaren als beginnende kendoka de kans boden om hun vaardigheden te testen en zich te meten met andere kendoka. In september vond de Fumetsu Cup plaats, opnieuw in de zaal in Vlaardingen, de Odinot Cup en Edo Cup vond in februari plaats in Zwolle, georganiseerd door de NKR met medewerking van Suirankan.

	Fumetsucup	Edo Cup	Odinot Cup
1 Dynames	Yoshinobu Kurogi	Sengoku Gaming	
2 Virtue	Joke de Jong	DolleDL&R	
3 DeathScythe	Rudi Daniels	Wakakuro	
3 Kyrios	Jan-Paul Verwaard	ShinMujo	

De organisatie van de Konotori cup ligt van oudsher bij de jeugd coördinatoren en Kendo Kai Den Haag. Het toernooi met verschillende categorieën voor jeugd met of zonder bogu is een laagdrempelig toernooi waar in 2025 ook de Belgische jeugd voor is uitgenodigd.

Konotori Cup	Konotori t/m 11	Konotori 12 t/m 14	Konotori 15 t/m 17	Konotori Technic
1	Ryu Karatsu	Milou Wallaart	Loek van Bussel	Yusuke Tanahashi
2	Takami Wada	Roding de Jager	Jelte Tobben	Hirito Serizawa
3	Yosuke Karatsu	Alexander Lamboo	Roald Jeltama	Rafael Coelho De Sousa
3	Ayaka Wada	Bungo Uchikoshi	Thijmen Andriessen	

In april werd de Iijima Cup gehouden in het Sportcomplex 1574 te Leiden, dezelfde locatie waar dit jaar het EKC zal plaatsvinden! Geheel nieuw dit jaar was de nanadan categorie. Met zo'n 200 deelnemers was het weer een druk maar gezellig toernooi.

Iijima Cup	Nanadan	Kyu	Dames	Mannen	Teams
1	Oscar Kimura	Ben Carr	Kiyoko Moutarde	Young-Ho Cho	Wakaba A
2	Wesley Haeke	Bartosz Zalewski	Asteria Akila	Luc Guadarrama	It's a trap !
3	Herve Blanchard	Florian Deflandre	Kaoru Fujita	Kei Ito	Natte Haring
3	Sasha Yokoo	Ohswin Bentvelzen	Tais Moreno	Bill Kim	Team Sweden

Het NK Kyu en Teams werd in mei gehouden in Vlaardingen, gehost door Fumetsu. Het NK Individueel, georganiseerd door Kendo Kai Den Haag vond plaats in Den Haag in november. Dit toernooi in Den Haag was een spannende afsluiting van het toernooiseizoen.

NK	Onder 12	Onder 14	Onder 18	Kyu	Dames	Gemengd	Teams
1	Yosuke Karatsu	Ryu Karatsu	Milou Wallaart	Kristian Bakker	Pakwan Ratchatasavee	Taichi Uno	Fumetsu
2	Ayaka Wada	Bungo Uchikoshi	Jelte Tobben	Elazar Alpasa	Mariella van der Schans	Rick Nieuwenhuijzen	Kendo Kai Den Haag
3	Taiki Togawa	Takami Wada	Rodin de Jager	Timothy El-Kobrossi	Lai Mei Tang	Sjoerd Kater	Museido
3	Yosuke Karatsu	Loek van Bussel	Bartosz Zalewski	Angelica Konieczek	Suraya Tjon-Kon-Fat	Renbukan	

Verslag Jeugd coördinator Kendo

De eerste maand van het jaar is normaliter de maand waarin door de verschillende commissies, coördinatoren en "free agents" verslagen (moeten) worden geschreven voor de jaarlijkse algemene leden vergadering. Niet mijn favoriete bezigheid maar wel goed om even te reflecteren, hoe is het gegaan het afgelopen jaar, zijn de doelen bereikt, wat ging er goed, wat kan beter etc.

Het aantal jeugdkendoka blijft gestaag stijgen in Nederland. Dit is veelal te danken aan de dojo die investeren in specifieke jeugd trainingen of simpelweg net wat meer aandacht geven aan het aantrekken en trainen van jeugdkendoka. Een goede en vooral hoognodige ontwikkeling om kendo en de dojo waarin we het beoefenen jong en vitaal te houden.

KIDS KENDO CAMP (KKC)

Dit jaar was het voornamelijk door de tomeloze inzet van Marten de Graaf en Rene Bloemheuvel van Sakura Kai mogelijk om het Kids Kendo Camp te organiseren. Helaas was dit voor de laatste keer bij het YMCA in Leusden omdat het kamp gaat sluiten. Marten is al bezig met een alternatief. De bedoeling is om per 2025 het kamps om het jaar te organiseren omdat de organisatie en het kamp zelf veel tijd vergt van de kampleiders e.d. Wil je meer weten over het kamp? Een verslag hiervan staat in een eerdere Zanshin!

TAIKAI

Gedurende het jaar zijn er in Nederland een aantal mogelijkheden voor jeugd om aan taikai mee te doen. De bedoeling was en is om dat uit te breiden met jeugdteams tijdens de Edo cup. Het is hierbij de bedoeling dat er teams van drie worden gevormd met verschillende leeftijdscategorieën per plek. Omdat er maar weinig dojo zijn die momenteel zelf een team kunnen leveren zal er over dojo grenzen heen worden gekeken om die teams te vormen. Het belangrijkste is om de jeugd meer ervaring te laten opdoen met shiai, ik hoop dit zo te bereiken.

ALLERLEI

Een herhaling van vorig jaar maar met het HITteki systeem zijn er een stuk minder vrijwilligers nodig om een taikai draaiende te houden dan voorheen waardoor het ook voor kleinere dojo makkelijker zou moeten zijn om taikai te organiseren. Geef vooral aan voor of tijdens de ALV of en welke van de beschikbare Taikai jullie eventueel zouden willen organiseren.

Als je je inschrijft voor NKR activiteiten zorg dan dat je dit tijdig doet, maar wees ook accuraat! Onvolledige inschrijvingen, of inschrijvingen met legio typefouten zorgen voor onnodig veel extra werk. Schrijf teams als team in, en niet individueel. Geen bevestiging ontvangen, je hebt geen volledig team kunnen samenstellen of andere problemen, neem dan contact op met mij (Sjoerd), en dan het liefst via whatsapp en dan kunnen we kijken wat we kunnen doen.

We hopen uiteraard dat er volgend jaar nog meer deelnemers zijn bij de verschillende kendo evenementen in Nederland!

Sjoerd
Lonneke

Eerder schreef ik al dat het aantal jeugdkendoka toenam, gelukkig groeit ook het niveau van onze toekomst gestaag maar zeker. Een onderdeel daarvan zijn de Joint Kids Trainingen, maar het merendeel van de groei moet in de dojo plaatsvinden met de Joint Kids Training als graadmeter voor zowel de kids en de dojo-leiders.

Al gaat het bij kendo niet om winnen het behalen van prijzen, het is een leuke bijkomstigheid dat prijzen wel degelijk worden gewonnen. Afgelopen jaar deden jeugdkendoka mee aan diverse taikai, in binnen en buitenland, en werden er keer op keer prijzen behaald zoals in Stockholm, Düsseldorf en zelfs tijdens 3W, individueel en in teamverband. We moeten niet op onze lauweren rusten. Dojo en de hele kendo gemeenschap moeten zich in (blijven) zetten om jeugd kendoka aan te trekken en te behouden zodat de huidige en nieuwe jeugd kendoka zich kunnen blijven ontwikkelen en we op internationaal niveau kunnen (blijven) meten.

Hierbij nodig ik alle jeugdkendoka in Nederland uit om vooral aan de Joint Kids Training mee te doen, en om natuurlijk ook mee te doen aan de Konotori cup later dit jaar in Den Haag, waarbij ik dit jaar ook Belgische kendoka verwacht.

De Kojika cup, het grootste jeugd toernooi in Europa zal dit jaar 2-4 april plaatsvinden. Meer informatie kun je vinden op de website van de kojika club uit België.

<https://www.kojika.be/31st-youth-spring-tournament>

31st Ko Jika International Spring Tournament

Een absolute aanrader!!!

Heb je vragen of wil je hulp om een veilig sportklimaat te realiseren om jeugdkendoka aan te trekken en zicht te laten ontwikkelen, schroom dan niet om contact met me op te nemen.

Sjoerd Kater

Verslag LMA 2024

In 2022 had Roel Croes zich aangemeld. Het is dat jaar niet gelukt de opleiding af te ronden. Op 30 maart 2024 heeft hij de opleiding succesvol af kunnen ronden.

Inti Suarez had zich in 2023 aangemeld en was verhinderd voor zijn praktijkexamen. Ook hij heeft 30 maart 2024 de opleiding succesvol af kunnen ronden.

Beiden zijn beoordeeld door Edwin de Wit

In 2024 hadden zich 2 kandidaten aangemeld: Jolanda Myers en Tijs Dingerdis. Jolanda had tijdig haar portfolio ingeleverd en heeft op 30 november het praktijkexamen gedaan. Zij is geslaagd voor de opleiding. David Smits heeft de beoordelingen gedaan. E.e.a. ging, zoals gebruikelijk bij de FOG, niet van een leien dakje. Het idee was om het examen en de beoordeling van Jolanda op een ander moment maar nog wel in 2024 te gebruiken voor een audit. Zo'n auditeur moet vaststellen of alles met betrekking tot de LMA-opleiding bij de FOG goed verloopt. Door de bestuurscrises bij de FOG is dit uiteindelijk niet doorgegaan en heeft dit voor veel verwarring en een last minute oplossing gezorgd waar Jolanda en ook David soepel mee zijn omgegaan. Waarvoor dank.

Tijs Dingerdis kon helaas niet tijdig zijn portfolio inleveren en kon daarom op 30 november geen praktijkexamen doen. Wanneer dit klaar is kan hij praktijkexamen doen, maar hangt nu ook af van de FOG. Het LMA-traject ziet er namelijk dit jaar anders uit dan andere jaren.

De NKR heeft een brief gekregen van Edward Hartman (toetsingscommissie FOG). Daarin wordt uitgelegd dat vanwege de bestuursproblemen en de nog te houden audit de opleiding niet aan het begin van 2025 kan starten. Ze streven er naar de opleiding te laten starten na de zomervakantie en af te ronden in mei 2026. Voor zover bekend is er vanuit de NKR nu één kandidaat die zich wil inschrijven en dat is Harry Booltink.

Edwin de Wit
David Smits

Verslag Zanshin 2024

De Zanshin verscheen in 2024 4 maal.

De nummers 1 en 2 waren vrijwel geheel gewijd aan de 2 ledenvergaderingen die in 2024 werden gehouden.

Verspreid over de 4 nummers verschenen er, afgezien van de reguliere bijdragen van de Voorzitter en het Bestuur, plus/minus 15 artikelen van leden.

5 daarvan hadden als onderwerp Kendo, 3 het onderwerp Iaido en 2 het onderwerp Jodo.

Jack Tacke

Verslag Website 2024

In het afgelopen jaar is er, door Johan, hard gewerkt om de oude Kendo plugin te vervangen door enkele nieuwe gestandaardiseerde plugins. Helaas is dat maar gedeeltelijk gelukt omdat de ondersteuning van de huidige omgeving niet up to date is en er daardoor uitdagingen ontstaan zijn. Dit heeft geresulteerd in een tijdelijk oplossing met 2 Content Management Systemen (CMS), Joomla en WordPress.

Er wordt ondertussen gewerkt aan een nieuwe omgeving bij een andere leverancier die voldoet aan de eisen om de NKR website te hosten via 1 CMS en die diverse plugins ondersteunt voor administratieve taken (inschrijving, registratie, betalingen en koppelingen met externe leveranciers).

Daarnaast is er ook gestart om de website in een geheel nieuw jasje te steken, waarbij wij hopen omstreeks juni de eerste resultaten te kunnen implementeren.

We sturen aan op een zo goed mogelijk gedocumenteerde omgeving die "eenvoudig" door eventuele opvolging is over te nemen.

Harry Splinter
Johan van de Broek

EK Kendo 2025 Leiden



VRIJWILLIGERS EKC 2025

Vanaf nu kun je je als vrijwilliger voor het EKC 2025 inschrijven via de website! Je kunt aangeven wanneer je kunt en een voorkeur uitspreken voor het type werk. Bedenk je wel dat de meeste taken niet achter de tafel zullen plaatsvinden. We hebben iedereen nodig, dus schrijf je snel in via de website!

<https://form.jotform.com/250233754329355>

DONATIES

We zijn hard bezig om het EKC 2025 tot een groot succes te maken. Wij denken dat er vast ook mensen bereid zullen zijn een kleine financiële bijdrage te doen, zodat het EKC voor iedereen een groot succes kan worden.

Mocht je dit willen, of ken je iemand die dit zou willen, dan kun je dit via onze Gofundme-pagina regelen. Ga naar:

<https://tinyurl.com/3km25f8w>

Of scan de QR-code:



SPONSOREN

Tot slot zijn we ook op zoek naar bedrijven die willen sponsoren. Ken jij een bedrijf dat kendo een warm hart toedraagt en interesse heeft om te sponsoren, dan horen we het graag. Er zijn allerlei mogelijkheden om jouw bedrijfsnaam onder de aandacht te brengen tijdens het toernooi. Deze variëren van zichtbaarheid door middel van banners, op de website, of zelfs gedurende de streaming van de wedstrijden. Maar we zoeken ook sponsors voor bijvoorbeeld de goodiebags, de drukkosten van het programaboekje of de t-shirts voor de vrijwilligers.

Dus weet je iemand die we zouden kunnen benaderen, neem dan even contact met ons op via sponsoring@ekc2025.nl.

Marije,
Guido

Vacatures NKR

PENNINGMEESTER:

Volgens het aftreedrooster zal Elise Heijboer (huidige penningmeester) in 2026 aftreden.

Elise heeft te kennen gegeven geen 3e termijn te willen als penningmeester.

Dit betekent, dat wij op zoek zijn naar een nieuwe penningmeester.

Onze gedachten gaan uit naar iemand, die de komende tijd gaat meedraaien met Elise om zo in 2026 goed voorbereid te zijn op deze taak.

Wij zoeken iemand die accuraat is en kennis heeft van boekhouden.

De tijd, die je hiervoor kwijt bent is ca 3-4 uur gemiddeld per week en in de aanloop naar een evenement misschien meer. Je ontvangt een vrijwilligersbijdrage en reiskostenvergoeding. Heb je hierover vragen neem dan contact op met Elise. Als je bereid bent, dit te gaan doen, kun je alvast aanwezig zijn bij de komende bestuursvergaderingen.

SECRETARIS:

Volgens het aftreedrooster zal Joke de Jong-Talen (huidige secretaris) in 2027 aftreden.

Joke heeft te kennen gegeven na 26 jaar (2001 – 2016 penningmeester en 2016 – 2027 secretaris) te zijn geweest geen nieuwe termijn in te willen vullen. Ook hiervoor zijn wij op zoek naar iemand, die deze belangrijke functie binnen het bestuur over wil nemen.

De werkzaamheden bestaan uit:

- EKF administratie: leden invoeren en uitschrijven, aanmeldingen EK's en WK van de delegatie, aankondigen evenementen en examens;
- NKR ledenadministratie: inschrijven, uitschrijven, overzichten maken en wijzigingen doorvoeren;
- Notuleren van vergaderingen (bestuurs- en algemene ledenvergadering);
- Contacten met FOG 2.0, EKF en FIK;
- Behandelen inkomende- en uitgaande mail.

Als je het leuk vindt om hier alvast mee aan de slag te gaan, dan kun je contact opnemen met Joke en met haar overleggen waar je je mee bezig wilt houden.

Heb je interesse, dan is het ook bij deze functie mogelijk van tijd tot tijd een bestuursvergadering bij te wonen en ook hiervoor ontvang je een vrijwilligersbijdrage en reiskostenvergoeding.

2E WEBMASTER

Webmaster Johan van den Broek heeft aangekondigd zijn werkzaamheden in 2026 te willen overdragen. Harry Splinter is samen met Johan verantwoordelijk voor onze website.

Wij zoeken een tweede webmaster en onze voorkeur gaat uit naar iemand, die ook de weg kan vinden in het aanmaken van formulieren in b.v. RSForm Pro. Ben je zo iemand en heb je goede ideeën om onze website te optimaliseren, laat dit aan ons weten, want wij kunnen de hulp van een tweede webmaster

naast Harry Splinter goed gebruiken. Van Johan en Harry ontvingen wij nog de volgende informatie:

De website is opgebouwd met WordPress, MySQL en PHP en CMS onder Joomla, daarin wordt een applicatie gebruikt voor inschrijfformulieren met betalingsafhandeling in Mollie.

Ook wordt ervan verwacht cijfers aan te leveren van b.v. bezoekers aan de evenementen, alsook het aanmaken en bijhouden van de agenda.

Uiteraard zal je de gelegenheid krijgen om te worden ingewerkt.

PR / COMMUNICATIE

Deze functie is al jaren vacant en we proberen het nog maar een keer.

Wie kan ons helpen onze PR en communicatie te optimaliseren? Wij zoeken een creatief, proactief en communicatief sterke persoonlijkheid, die:

- Ervaring heeft met PR, communicatie en/of marketing;
- Een vlotte pen heeft en oog voor een pakkende content;
- Kennis heeft van sociale media;
- Affiniteit heeft met de doelen van onze bond;

In principe geldt voor alle vacatures, dat wij streven naar een gezonde balans en evenwichtige vertegenwoordiging in kendo, iaido en jodo.

LID TECHNISCHE COMMISSIE KENDO

Help Kendo Groeien!

Ben jij gek op Kendo en wil je meebouwen aan de toekomst van onze budo? Dan is dit je kans! De Technische Commissie Kendo zoekt versterking. Je hoeft geen sensei te zijn—enthousiasme en inzet zijn het belangrijkste!

Wat ga je doen?

Als lid van de Technische Commissie help je Kendo in Nederland vooruit. Dit betekent bijvoorbeeld:

- Meedenken over trainingen, seminars en examens.
- Organiseren van Kendo-evenementen, groot en klein.
- Ondersteunen van clubs en trainers waar nodig.
- Nieuwe ideeën bedenken om Kendo nóg toegankelijker te maken.

Wie zoeken wij?

Iemand die:

- Enthousiast is over Kendo.
- Mee wil helpen om de sport te laten groeien.
- Graag samenwerkt en ideeën deelt.
- Af en toe tijd vrij kan maken voor overleg en organisatie.

Wat krijg je ervoor terug?

- Een actieve rol in de ontwikkeling van Kendo in Nederland.
- Samenwerken met een team van gedreven Kendo-liefhebbers.
- De kans om evenementen van dichtbij mee te maken en vorm te geven.
- Heel veel plezier en waardering!

Interesse?

Lijkt dit je leuk? Stuur een berichtje naar Sjoerd en/of Lonneke en vertel waarom jij mee wilt doen. We horen graag van je!

Het is mooi geweest!



Beste NKR leden,
Onlangs hoorde ik van Joke dat mijn lidmaatschapsnummer van de NKR is opgehoogd naar #1.
Ik ben dus het langst aaneengesloten lid van de NKR, en ik ben pas 65! Maar ik was ook best jong toen ik lid werd, 16 jaar oud.

Zoals jullie weten ben ik de laatste 5 jaar niet meer actief bezig met trainen voor Kendo/Iaido/Jodo.
Lesgeven doe ik nog wel, maar ook het voordoen werd de laatste tijd al minder.
Maar ook een beetje voordoen zal nu niet meer gaan.
Op de laatste röntgenfoto van het ziekenhuis van mijn rechter-schouder heeft de chirurg vergaande artrose gezien. Er zit geen kraakbeen meer op en ook de vorm van het gewricht is niet meer mooi rond.
Ik mag de arm niet meer belasten en ook het omhoog bewegen mag ik niet meer.

Ik deelde het mee aan de Museido leden, en Mark schreef meteen terug "maar je kan tegenwoordig toch een kunst gewricht krijgen?". En dat heb ik natuurlijk meteen nagekeken, en het klopt. Je kan een kunst gewricht in je schouder krijgen MAAR:

1. Je mag er niet mee sporten.
2. Ze gaan maximaal 10 jaar mee.

Helaas, ik moet het hiermee doen. Volgende week ga ik weer naar de dokter voor een ontstekingsremmende en pijnstillende injectie in de schouder. Dan ben ik in ieder geval tijdelijk van de pijn af.
Afgelopen week hebben de Museido leden Marije en Kris alle oude Kendo spullen van Jo en mij opgehaald. Hakama/Gi/Shinai/Men/Kote/Do/Tare/Tenugui/klein spul. Ongelofelijk wat een mens in 50 jaar Kendo kan verzamelen. Alleen een Hakama en Keikogi houd ik.

Volgende week komt Rene van Amersfoort langs om mijn oude Jo/Bokken/Iaito/klein spul op te halen.
Daarna heb ik alleen nog mijn Hakama/Gi voor Kendo en voor Jodo. En mijn uitgebreide Budo bibliotheek, die is grotendeels in het Japans, dus daar hebben de meeste NKR leden toch niks aan.

Wat ik niet kwijt raak is mijn kennis en ervaring, en zolang mijn hersenen het ook niet begeven, blijf ik nog wel mondeling lesgeven.
Het is jammer dat "lifelong Budo" niet is weggelegd voor mijn zwakke gewrichten. Dat ik met dit lichaam de triple seven heb gehaald is al heel wat.

Maar niet getreurd, jullie zullen mij nog af en toe zien CT en Seminars, dus jullie zijn nog niet van mijn, soms niet zo tactisch geformuleerde, adviezen af.

Louis Vitalis

Jodo NL-Team Trainingen

Het EK Jodo 2025 wordt gehouden in Zielona Góra, Polen (850 km vanaf Amsterdam).
De coaches en teammanager nodigen iedereen uit die mee wil doen op dit mooie evenement om rekening te houden met het volgende:
Tijdens de Centrale Trainingen, Team Trainingen, Ishido Cup en de NK's wordt er naar iedereen gekeken. Aan de hand van aanwezigheid en ontwikkeling tijdens de trainingen, wedstrijden en interesse in deelname, wordt er een keuze gemaakt voor de Nederlandse selectie.
Wil je meedoen aan het EK Jodo 2025 of meer informatie over deelname aan een EK, stuur dan een bericht naar:
jodoteam@nkr.nl

De Team Trainingen zijn open voor alle jodoka.
De eerste teamtraining is reeds geweest in januari 2025.
Een gemiste kans voor als je er niet bij was. Wil jij verder werken aan techniek en jouw Jodo netwerk, de volgende teamtraining zijn gepland op:
23 februari 2025 Amersfoort
23 maart 2025 Rotterdam
13 april 2025 Amersfoort
4 mei 2025 Rotterdam
29 juni 2025 Amersfoort

Wij zien jullie graag!

Louis Heek

Jo, ha, kyu

Jo, ha, kyu (序、破、急) zijn drie termen die je als budoka vast eerder hebt gehoord, maar wat betekenen ze? Deze termen ben ik tijdens mijn studie Japanse taal en cultuur tegengekomen in bijvoorbeeld het Japanse theater als Nō, kabuki en muziek als gagaku. Hoe zit dat en belangrijker: wat is het verband met budo? Dat is wat ik duidelijk hoop te maken met wat ik ervan weet.

WAT IS JO, HA, KYU EIGENLIJK?

Zoals in de introductie al is gezegd worden deze termen ook gebruikt in Japanse theater en muziek. Een letterlijke vertaling voor elke specifieke Chinese karakter is: jo (序) “begin/opening,” ha (破) “doorbreken/progressie,” en kyu (急) “snel/climax”. Stel je voor dat een theaterstuk in drieën wordt opgedeeld: jo is het begin, ha het middenstuk en kyu het eind of climax. Elke indeling heeft een specifiek ritme en/of tempo wat elkaar opvolgt oftewel een tempoversnelling van het langzame begin tot de climax waarin het abrupt eindigt. Het zal je niet verbazen dat Japanners dit ook in andere disciplines toepassen wat ons brengt bij.

DE VERTAALSLAG VAN DEZE TERMEN NAAR BUDO.

Als Japanoloog heb ik mij lang de vraag gesteld hoe deze termen te vertalen binnen budo, met name iaido en jodo. Tijdens seminars wordt het vertaald als soft, smooth, sharp als ik het mij goed herinner. Maar wat betekent dat voor jou? Hoe hoor je deze termen te interpreteren? En belangrijker, hoe gebruik je deze kennis in jouw training?

Om vereenvoudigde beeldspraak te gebruiken is jo, ha, kyu het verdelen van een taart in drie stukken. Laten we dit idee toepassen op de stijl als geheel, kata en ten slotte een handeling. Met die gedachte is in het Muso Shindenryu iaido curriculum: shoden het begin, jo; chuuden het middenstuk, ha en okuden de climax, kyu. Voor het Shintou Musouryu jodo curriculum krijgen we de volgende indeling: omote, chuuden en kage, jo; samidare en gohon no midare vertegenwoordigen ha; en okuden is kyu. Het opdelen in drie stukken is natuurlijk ook mogelijk voor kata. Neem bijvoorbeeld mae waar je dan de volgende stukken krijgt: jo begint wanneer je gaat zitten tot je klaar bent met nukitsuke, ha gaat vanaf het einde van nukitsuke verder tot kiri'oroshi en ten slotte is kyu het deel na kiri'oroshi totdat je weer terug bent op het punt waar je was begonnen.

NUKITSUKE ALS VOORBEELD VOOR TEMPOVERANDERING.

Dan komen we bij de indeling die wellicht het bekendst is, namelijk de geleidelijke versnelling van een handeling. Ik neem nukitsuke als voorbeeld omdat het een van de terugkerende handelingen is in kata. In deze uitleg concentreer ik mij alleen op de verdeling in jo, ha, kyu en het daarbij horende tempo; ik ga dus bijvoorbeeld niet in op hoe de grip op de tsuka is terwijl je het zwaard trekt.

Jo gebeurt wanneer je koiguchi o kiru, oftewel de zegel of slot van je katana doorbreekt. Ha is het middenstuk waarin je soepel jouw tachi en saya in tegengestelde richting van elkaar trekt. Dit eindigt in kyu wanneer je door middel van sayabanare de snede maakt door jouw kissaki uit de schede te lanceren totdat jouw snede is voltooid. Elke handeling volgt elkaar soepel op waardoor de snelheid steeds verder toeneemt tot de snede is voltooid. Gebeurd deze handeling geforceerd dan is dit zichtbaar voor medestanders, maar ook voelbaar voor de beoefenaar. Dit komt doordat de balans in tempo gebroken is wat kikentai'ichi, 気剣体一, beïnvloedt. Het tegendeel is waar voor een goede uitvoering van nukitsuke waarin je duidelijk elk specifieke onderdeel van jo, ha, kyu herkenbaar is doordat tempo gaandeweg hoger wordt tot het abrupt eindigt.

Totzover mijn uitleg over jo, ha, kyu; heb je nog vragen of opmerkingen dan hoor ik het graag. Spreek mij gerust aan na een centrale training of seminar.

Simon K. L. Kwee

SHIN KARASUKAI EN
BUDOCLUB HAJIME
ORGANISEREN

HET
MUDAN
TOERNOOI



30 MAART 2025

**SPORTCOMPLEX OOSTERHOUT
VONDELSTRAAT 35, ALKMAAR**

NKR LEDEN: 7,50 EURO NIET LEDEN: 10 EURO

SHIN-KARASUKAI.NL/MUDAN

IshidoCup 2025



Traditiegetrouw begint het nieuwe jaar in budo Nederland met de Ishido cup. Dit jaar met in totaal 135 deelnemers uit 11 verschillende landen is het, ondanks de groeiende concurrentie van seminars in januari binnen Europa, wederom een goedbezochte editie.

Tijdens deze editie hebben we mogen genieten van een internationale line up van leraren, ondersteund door de aanwezige Europese rokudan deelnemers. Doordat het grootste deel van de deelnemers zich vooraf volledig hadden geregistreerd, kon de opening door onze NKR voorzitter Koos van Hattum stipt 09.30 ingeluid worden. Onze hartelijke dank voor zijn aanwezigheid en warme woorden.

Zaterdag 25 januari werd bij de iaido direct gestart met een strakke schema. De aanwezige 110 iaidoka werden op dangrade verdeeld en de aanwezige nanadan sensei onder leiding van Aad van de Wijngaart sensei, kyoshi nanadan, kregen iets meer dan 11 minuten de tijd om hun kennis te delen, voordat er steeds door gerouleerd werd. De feedback werd meegenomen en gedemonstreerd in de middag bij de taikai.

Een strakke wedstrijdschema zorgde ervoor dat het tijdschema gevolgd kon worden. Met 140 wedstrijden waren goede afspraken vooraf goud waard. Door de internationale deelnemers, was er voor ieder gelegenheid nieuwe vrienden en ervaringen op te doen. Er werd hard gestreden en mooi iaido gedemonstreerd. De groeiende aantallen binnen de mudan en shodan divisie doen goed met het toekomst beeld binnen iaido Nederland, zowel binnen de taikai als bij de examens.

Ondanks de grote getallen, is het gelukkig goed en vooral een veilige dag geweest. De aanwezige leden van het Rode Kruis hebben slechts 2 pleisters hoeven te verbruiken. Een mooi gegeven om te waarborgen voor verdere edities.

Na een geslaagde sayonara party met wellicht iets teveel pizza, kon er na een goede nachtrust begonnen worden aan de 2e dag. Zondag 26 januari werd jodo met een iets rustige tijdschema gestart. Met 53 deelnemers wellicht minder dan met iaido, maar de zaal werd zekers goed gevuld met enthousiastelingen. Door de ruimte kon er veilig getraind worden, beginnend met de

kihon, gevolgd door een demonstratie van de seitei kata door de aanwezigen nanadan sensei en toelichtingen van René van Amersfoort sensei, kyoshi hachidan.

Voordat de wedstrijden begonnen, werden alle 12 seitei jodo kata's gedemonstreerd door de aanwezige rokudan sensei. Hierdoor is de taikai met een inspirerende voorbeeld van start gegaan. Na veel strijd en gemoedelijkheid, waren de laatste examens van het event aan de beurt.

Als organisatie kijken wij terug op een geslaagde internationale toernooi. Met veel terugkerende gezichten en aangevuld met de volgende generatie budoka. Welliswaar duurt het event zelf slechts 2 dagen, de gesmede vriendschappen en ervaringen draagt men altijd met zich mee. Onze dank gaat uit aan Tu Phan, die ondersteund heeft tijdens het gehele event. Tevens Johan van den Broek voor het meehelpen met de inschrijvingen en de voorbereidingen op de website.

Het lijkt makkelijk om een event als dit op te zetten. De voorbereidingen voor 2026 zijn echter al van start. De zaal van Helsdingen zal het toneel zijn voor nieuwe informatie en wedstrijden. Echter, om alles achter de schermen goed te laten draaien, zijn extra handen van harte welkom. Er is een draaiboek wat na elk toernooi wordt bijgewerkt met de laatste bevindingen. Hierdoor is het instappen met het organiseren van een degelijk weekend eenvoudig. We hopen dan ook om het enthousiasme voor het event te kunnen verspreiden over meerdere mensen. Mocht je het leuk vinden om achter de schermen mee te helpen, schroom niet. Samen maken we er in 2026 weer een pracht event van. Graag allemaal tot dan en train goed door in de tussentijd.

*Namens de organisatie,
Louis Heek, Liam & Jolanda Myers.*



Trainen met een blessure

Pijn en training gaan samen, althans dat is wat je vaak hoort: “No pain, no gain.” Nu ik weer geblesseerd ben, is deze vraag relevanter dan ooit. Lees je mee om te weten wat ik ervan leer en heb geleerd?

KUN JE TRAINEN MET EEN BLESSURE?

Niet elke blessure is hetzelfde; daarom is het belangrijk dat je tijdens dagelijkse bezigheden geen tot weinig last hebt van jouw blessure. Alleen dan zou ik beginnen met experimenteren: welke oefeningen, trainingen en hoeveel belasting kan het geblesseerde lichaamsdeel verdragen? Let daarbij op dat je geen tot weinig pijnprikkels tijdens het uitvoeren van een techniek krijgt en na de training niet zodanig last hebt van pijn waardoor je geen dagelijkse bezigheden meer kunt doen.

Hoe train je wanneer je een iaido-elleboog hebt?

De pijn van een iaido-elleboog, ook wel bekend als een tenniselleboog, is geen pijn waar je op zit te wachten en ook niet iets waardoor je groeit na een rustperiode. Veel vanzelfsprekende dingen als iets oppakken, hoe licht ook, doet zoveel pijn dat je het niet vast kunt houden.

Het goede nieuws is dat er een antagonist is die je kunt oefenen want de tegenhanger hiervan is bekend als een golferselleboog. Een oefening die ik heb gekregen van Andre-sensei is het volgende: Rekken en masseren om het uur. Leg de geblesseerde onderarm met de handpalm naar beneden op een stabiele oppervlak. Neem een gewicht van ongeveer 1 kg. in de hand en breng de vuist met object zo ver omhoog als jouw pols toelaat. Laat vervolgens de vuist met het object langzaam en gecontroleerd naar beneden zakken, eventueel met ondersteuning van de andere hand. Herhaal deze oefening veertig keer.

Een ander apparaat om mee te oefenen genaamd TheraBand FlexBar, heb ik gevonden via een YouTube video van kendoka Paul Shin kendo injuries: tennis elbow. Met de FlexBar doe ik trouwens iaido- en golferselleboog-oefeningen. Beide manieren hebben geholpen tijdens mijn revalidatie en herstel van mijn iaido-elleboog en gebruik ik nog steeds als preventie.

IAIDOTRAINING MET EEN IAIDO-ELLEBOOG.

Hiervan heb ik kunnen leren doordat pijn tijdens het uitvoeren van een techniek duidelijk maakt waar en wanneer iets fout gaat. Gebruik om te beginnen iets lichter dan waar je normaal mee traint. Als dat bijvoorbeeld een shinken of iaitō is, pak je een bokutō om mee te trainen. Let vervolgens erop dat je geen last hebt van pijn tijdens het trainen en beweeg op een tempo waarbij je geen last krijgt van pijn. Met dit tempo bedoel ik zo traag als een luiaard; hierdoor leer je waar en wanneer je technisch correct of incorrect bezig bent door de aan- of afwezigheid van pijn. In mijn geval kreeg ik last van pijn tijdens kiri-oroshi en ōchiburi wanneer ik het technisch incorrect uitvoerde. Blijf met de bokutō oefenen totdat je voldoende hersteld bent om weer de training met een iaido of shinken te hervatten. Je merkt zelf wanneer dat weer gaat doordat je in het dagelijkse leven langzaam weer dingen kunt doen zoals voor de blessure.

AANPASSINGEN IN HET DAGELIJKSE LEVEN MET EEN IAIDO-ELLEBOOG.

Deze blessure is extra irritant omdat je veel als vanzelfsprekende handelingen niet meer kunt doen zoals eerder aangegeven. Een kleine steelpan helemaal aan het uiteinde vastpakken kun je wel vergeten, maar wellicht helpt toegepaste natuurkunde: pak de steel zo dicht mogelijk vast bij de pan terwijl de handpalm

naar boven wijst. Door de handpalm naar boven te laten wijzen ontlast je de overbelaste pees.

Andere aanpassingen zijn: Ondersteun alles wat je oppakt zoals een mok met een hand of laat het ergens op steunen zodat je niet het volle gewicht met een hand draagt. Op die manier blijf je de pees en aanhechtingen gebruiken zonder overbelasting. Als je met de hand afwast, laat het voorwerp dan zo veel mogelijk steunen in de wasbak. Gebruik ook lichtere voorwerpen als dat kan. Tot zover de aanpassingen die ik kan herinneren.

VERZWIKTE ENKEL EN TRAINING.

Hiervoor heb ik tot op heden nog geen goede manier gevonden om effectief in de dojo te trainen of in het dagelijkse leven helemaal pijnvrij te zijn na belasting. Toch wil ik de ervaringen van mijn “experimentatie” delen. Het gebruik van sporttape of een enkelbrace op de verzwikte voet kan helpen, maar ik heb gemerkt dat ik dan juist last krijg van andere spieren. Dit komt doordat de sporttape of enkelbrace juist te glad is op de vloer in de Ren Bu Kan dojo waardoor andere spieren en dergelijke overbelast raken. Thuis is het gebruik van de enkelbrace gelukkig geen probleem, omdat ik geen schoeisel gebruik. Tijdens dagelijkse bezigheden buitenshuis gebruik ik een wandelstok om de voet te ontlasten. Let bij een wandelstok erop dat je het houdt in de tegengestelde hand ten opzichte van de geblesseerde voet. Bijvoorbeeld als je linkerenkel is verzwikt, houdt je de wandelstok in je rechterhand. Je zet de stok met rechts neer voordat jouw linkervoet de grond raakt. Ga dus niet net als de TV-dokter House steunen op de linkerarm tijdens het lopen tenzij je een extra blessure wilt krijgen.

Ook bij deze blessure test ik welke (zit)houdingen nog mogelijk zijn zonder pijn erna. Evenals bij welke type en hoeveelheid belasting er na de training pijn optreedt. Wat ik anders doe dan bij de iaido-elleboog is het monitoren of ik tijdens of na de training last krijg van pijn op andere plekken in het lichaam. Welke oefeningen kun je doen met een verzwikte enkel? Volgens sportzorg.nl zijn veel balansoefeningen op een been goed voor enkelstabiliteit. De eenbenige squat staat ook tussen de oefeningen. Dit zijn oefeningen die je in jouw trainingsroutine op kunt nemen. Let wel het doen van deze oefeningen niet betekent dat je jouw enkels niet meer kunt verzwikken, maar ik denk dat de schade daardoor wel wordt beperkt omdat ik geen last heb gekregen van bloedingstorting en zwelling toen ik mijn enkel verzwikte.

Kortom, kijk en experimenteer wat je nog kunt doen zonder pijn met een blessure tijdens een training. Je zult verbaasd staan wat je allemaal leert terwijl je met een blessure traint met het doel is om zo min mogelijk pijn te krijgen tijdens en na de training.

Simon K.L. Kwee

All Japan Kendo Federation

Handbook for Kendo Shiai and Shinpan Management (Revised September 1, 2024)

- Fundamental Points of Consideration for *Shinpan* –

III. Interpretation and Application of the Regulations

● pp. 9-10 About *Tsubazeriai*

Tsubazeriai represents the closest and tensest point between two opponents when they enter a close-quarters tussle with *tsuba* joined together. *Tsubazeriai* arises from attack and defense amid striking action.

When *tsubazeriai* is entered, *shiai-sha* must either proactively execute a *waza*, or seek to break away from the tussle. Notwithstanding, *shinpan-in* must make a comprehensive judgment based on the following points if *tsubazeriai* continues for a protracted period (one breath - about 3 seconds or more):

- (1) Are the *shiai-sha* engaged in correct *tsubazeriai*?
- (2) Do they demonstrate intent to strike?
- (3) Do they demonstrate the will to separate?

The above rulings and procedure are normally summarized as follows:

- Explanation of Common Cases –

I. *Shiai*

● P.23 (Case 7)

In the context of *nito*, single-handed, or one-handed *jodan*, would it be considered as *hansoku* if *shiai-sha* grips close to the *tsubamoto* (base of the *tsuba*) of the *daito* to hide his/her *kote*?

(Explanation)

- ① Ideally, the grip on the *tsuka* should be close to the *tsukagashira*. However, determining whether this constitutes a *hansoku* can be challenging and potentially controversial if judged solely based on the grip position. Therefore, if a *shiai-sha* grips their *shinai* near the *tsubamoto* and adopts an excessively defensive or unsightly posture, it will be considered a *hansoku* under Article 1 of the Regulations, following a *gogi*.
- ② Gripping the *tsubamoto* during close engagement such as *tsubazeriai* is not considered to be particularly problematic when taking into account sword usage (*toho*) and *maai*.

- Explanation of Common Cases –

I. *Shinpan*

● P.30 (Case 5)

The time taken to cease *tsubazeriai* should be approximately “one breath (about 3 seconds)”. At what point should the *shinpan-in* determine that *tsubazeriai* has begun, and how should they determine *tsubazeriai* is resolved?

(Explanation)

- ① *Tsubazeriai* refers to a situation where both *tsuba* are in a competitive position. However, the *shinpan-in* should recognize the beginning of *tsubazeriai* when both competitors are at close range without engaging in attack or defense, even if their *tsuba* are not physically pressed together.
- ② The cessation *tsubazeriai* refers to 'Case 8' of 'I Shiai 2. Various Prohibited Acts'. It is essential for *shinpan-in* to closely observe the process of cessation. During the *shiai*, separation must be actively pursued until both *kensen* are completely disengaged. *Shiai-sha* should take *chudan-no-kamae* at a distance from where an immediate strike cannot be made.

● P.31 (Case 8)

What should *shinpan-in* keep in mind when determining the *tsubazeriai* cessation process?

(Explanation)

- ① The *shinpan-in* should carefully assess whether a competitor is engaging in proper *tsubazeriai* and whether they actively and swiftly disengage from *tsubazeriai* by utilizing the competitive force between the *tsuba*. This judgment should take into account the competitor's age, skill level, and overall proficiency.
 - Whether there are any improper actions during the process of resolving *tsubazeriai*.
 - Striking action while pretending to retreat.
 - If the *shiai-sha* places deliberately their *shinai* on the opponent's shoulder.
 - Actions that involve slapping (*harau*), binding (*maku*), holding down, or hooking the *shinai*.
 - Actions that involve opening or lowering the *shinai*.
 - Actions that include intentionally bending or twisting the body.
 - Other actions that are deemed to be inappropriate.
 - If there are clearly improper actions during the process of ceasing *tsubazeriai*, *hansoku* will be applied based on *gogi*. In ambiguous cases, *shinpan-in* can call for *gogi* and decide to issue a *hansoku* to the *shiai-sha* if such actions occur more than twice.

審判員としての注意点

Points to note as a *shinpan-in*

- ・試合場への入退場は正しく整然(3人そろって)とすること。

All three *shinpan-in* must enter and leave *shiai-jo* in a correct and orderly manner.

- ・次審判席で待機する時は姿勢正しく品位のある態度を堅持すること。

When waiting at the next *shinpan-in* seat, maintain a correct posture and a dignified attitude.

- ・審判の基本姿勢が自然体になるようにすること。

The basic posture of *shinpan-in* should be natural.

- ・審判旗の表示は機敏にすること。(躊躇逡巡したり、他の審判員に追随しないこと)

Show the *shinpan-ki* promptly. (Do not hesitate or follow other *shinpan-in*.)

- ・宣告は観衆にも届くように大きく発声すること。(言語明晰にして判定への信念を表現すること)

Senkoku (pronouncement) should be made loud enough to be heard by the spectators. (Use clear pronunciation and express your confidence in the judgment).

- ・審判員の定位置時の二等辺三角形を保ち主審を基準に移動を速やかにすること。

The *shinpan-ki* should maintain an isosceles triangle formation at the starting location, and move smoothly with *shushin* positioned at the apex.

- ・他の審判員を常に視野に入れ協調をとること。

The *shinpan-in* should have the *shiai-sha* and other *shinpan-in* in their field of view at all times.

- ・試合の流れを推測しながら、冷静沈着に試合運営をすること。

Manage the *shiai* calmly, reading ahead of what is happening in *shiai*.

- ・試合者を目だけで追ったり、試合者の背中側から覗きこまないこと。

Do not follow the *shiai-sha* only with your eyes nor look in from the back of *shiai-sha*.

- ・試合者の試合行動から目を離さず最後まで見届けること。

Always keep a close eye on the *shiai-sha*'s behavior until the end of *shiai*.

N.K.R. Activiteiten 2025

Iaido/Jodo			Kendo	
5 Jan 2025			CT + Beginners (11-14 uur)	Landstede, Zwolle
25 Jan 2025	Ishido Cup	Topsportcentrum Rotterdam	Team Training	Sporthal De Driesprong, Zoetermeer
26 Jan 2025	Ishido Cup	Topsportcentrum Rotterdam	Team Training	Sporthal De Driesprong, Zoetermeer
9 Feb 2025			Dojoleidersdag (Thema, examen eisen)	
16 Feb 2025	CT jodo/iaido + shinpan (10-13/14-17 uur)		Sporthallen Zuid, hal 3	
22 Feb 2025			Team Training	Sporthal De Driesprong, Zoetermeer
23 Feb 2025			Team Training	Sporthal De Driesprong, Zoetermeer
2 Mar 2025	Kendokata-taikai	Utrecht	Kendokata-taikai	Utrecht
9 Mar 2025	ALV + Kata-CT (10-13 uur)	Sporthallen Zuid, hal 1	ALV + Kata-CT (10-13 uur)	Sporthallen Zuid, hal 1
22 Mar 2025			Joint Kids Training	TBA
29 Mar 2025			Team Training	Sporthal De Driesprong, Zoetermeer
30 Mar 2025	Mudantoernooi iaido	Sportcomplex Oosterhout, Alkmaar	Team Training	Sporthal De Driesprong, Zoetermeer
6 Apr 2025			Edo Cup/Odinot Cup	Sporthallen Zuid
13 Apr 2025	NK jodo/iaido Individueel	Sporthal Ockenburg, Den Haag	CT "EK/SHIAI" (+ examen) (11-16 uur), Sporthallen Zuid, hal 3	
19 Apr 2025			Joint Kids Training	TBA
3 May 2025			Team Training	Sporthal De Driesprong, Zoetermeer
4 May 2025			Team Training	Sporthal De Driesprong, Zoetermeer
18 May 2025	CT jodo/iaido (10-13/14-17 uur)	Sporthallen Zuid, hal 3		
29 May 2025			EKC	Sportcomplex 1574, Leiden, Leiden
30 May 2025			EKC	Sportcomplex 1574, Leiden, Leiden
31 May 2025			EKC	Sportcomplex 1574, Leiden, Leiden
1 Jun 2025			EKC	Sportcomplex 1574, Leiden, Leiden
2 Jun 2025			EKF Exams	Sportcomplex 1574, Leiden, Leiden
14 Jun 2025			Joint Kids Training	TBA
15 Jun 2025			CT (11-16 uur)	Sporthallen Zuid, hal 3
21 Jun 2025			Konotori Cup	Sportcampus Zuiderpark, Den Haag
22 Jun 2025	NK jodo/iaido Teams	Amersfoort		
28 Jun 2025			Team Training	Sporthal De Driesprong, Zoetermeer
29 Jun 2025			Team Training	Sporthal De Driesprong, Zoetermeer
6 Jul 2025			NK Teams/Kyu	
18 Jul 2025			Zomerseminar	
19 Jul 2025			Zomerseminar	
20 Jul 2025			Zomerseminar	
1 Aug 2025	Zomerseminar????			

De meest recente agenda is te vinden op de website van de NKR (www.nkr.nl)