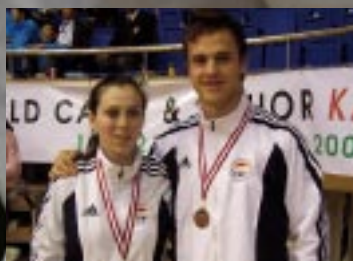


Tai KO



Officiële uitgave van de
Karate-do Bond Nederland

Karate in Japan



WJK in Istanbul



Venice Cup 2007

>>>

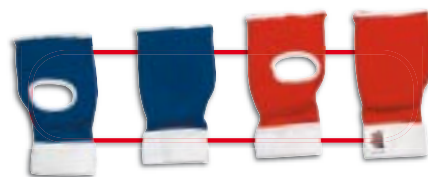
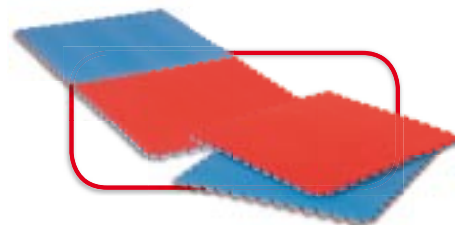
Yakuza

Seniorenbeleid

>>>

Zen voor iedereen?

Matsuru



Nu ook toegestaan voor de jeugd

WWW.MATSURU.COM



Taiko is het officiële orgaan van de Karate-do Bond Nederland (KBN).

Eisenhowerlaan 198-202
3527 HK Utrecht
tel.: 030 - 29 31 080
fax.: 030 - 29 37 546
www.karatebond.nl
info@karatebond.nl

Taiko verschijnt vier keer per jaar, in een oplage van 10.000 ex en wordt gratis toegestuurd aan leden van de KBN.

Redactieadres

Eisenhowerlaan 198-202
3527 HK Utrecht
tel.: 030 - 29 31 080
fax.: 030 - 29 37 546
taiko@karatebond.nl

Redactie Bas Bokkes, Jan Bloem,
André & Sandra Brockbernd,
Nabil Ou-Aissa (eindredactie)

Fotografie BJ products

Ontwerp, opmaak en druk

UnitedGraphics

Advertentie exploitatie KBN

Copyright

Niets van deze uitgave mag zonder schriftelijke toestemming geheel of gedeeltelijk worden overgenomen en/of gepubliceerd.

The contents of this magazine may not be reprinted or reproduced either wholly or in part without written consent of the publisher.

The publisher will protect all copyright in accordance with international Copyright Acts.

Taiko behoudt zich het recht voor om advertenties en/of artikelen zonder opgaaf van redenen te weigeren

Spaarzaam en vindingrijk

In elke editie van de *Taiko* wordt aan een van de bestuursleden gevraagd een voorwoord te schrijven. Graag wil ik dit keer van de gelegenheid gebruik maken om een aantal belangrijke zaken te benoemen.

Het jaar 2007 loopt ten einde. Financieel gezien wordt dit jaar, naar het zich laat aanzien, positief afgesloten. Ondanks verder teruglopende subsidies zijn er dit jaar verschillende internationale en nationale toernooien door ons georganiseerd en bezocht. In de rayons is ook het nodige gebeurd. Wel zullen we moeten proberen de activiteiten in de rayons verder te laten groeien zodat alle leden baat hebben bij de kennis en kunde binnen onze Karatebond. In de komende jaren zullen alle activiteiten alleen mogelijk blijven door een grote mate van vindingrijkheid van de verschillende commissies en het besef bij alle betrokkenen en vrijwilligers dat we spaarzaam moeten blijven. We zullen hetzelfde zuinige beleid moeten blijven voeren om onze bond financieel gezond te houden.

Het jaar 2008 is naast een financieel interessant jaar ook sportief gezien zeer interessant. Met een EK, een EKJ en als hoogtepunt het WK in het 'hol van de leeuw', de Budokan in hartje Tokyo. We zullen alle zeilen bij moeten zetten om met het gewenste aantal kanshebbers deel te kunnen nemen. Voor onze topsporters betekent het dat we net als voorgaande jaren, naast veel trainingsijver, een eigen bijdrage moeten vragen. Ik wens onze topsporters veel succes bij de voorbereidingen naar de verschillende toptoernooien.

Wil de KBN in kwaliteit blijven groeien zullen we ook iets aan de kwantiteit moeten doen. Met ander woorden: het ledenaantal moet groeien. Op dit punt worden we kritisch gevolgd door onze subsidieverstrekkeners en ook hier zullen we het komende jaar een slag moeten maken. Eind 2007 is een eerste ledenwerfactie van start gegaan bij de bij ons aangesloten karateverenigingen. Wij hopen op uw positieve ondersteuning van deze actie en dat u meer van uw leden ook lid van de KBN maakt.

Tot slot wil ik erop wijzen dat een bond als de KBN voor een groot deel functioneert door de inzet van vrijwilligers. Wij hopen dat zich het komende jaar weer een groeiend aantal leden als vrijwilliger aanmeldt om actief mee te doen met het verbeteren van onze bond en het promoten van de sport karate en Karate-Do in Nederland.

> David Roovers
penningmeester



In dit nummer:



WJK Istanbul 2007 > 6



De samoerai, deel 4 > 12

En verder:

Bondsnieuws	> 4
Sensei Pascal Lecourt	> 8
Column Tom Kompier	> 14
De essentie van karate-do?	> 15
Highlights NK jeugd	> 16
Kidscorner	> 18
• Profielen, Sudoku & Berichten	> 18
• Op de coachstoel	> 19
• Grand Prix: Venice Cup	> 20
• De geesten met de lange neuzen	> 21
Seniorenbeleid	> 22
Stage Kazutaka Otsuka	> 23
Interview Karatedames	> 24
Zen voor iedereen?	> 26
Vacatures	> 29
Rayonnieuws	> 29
Uitslagen	> 30



COLUMNIST TOM KOMPIER



Algemene Leden Vergadering (ALV)

Zoals in de geactualiseerde statuten zijn opgenomen houdt de Karate-do Bond Nederland (KBN) m.i.v. 2007 twee keer per jaar een ALV. De tweede ALV in 2007 van de KBN heeft 18 november jl. plaatsgevonden en tot tevredenheid van het bestuur is de aanwezigheid van de leden ditmaal hoger dan tijdens de vorige vergaderingen.

De volgende punten zijn besproken:

- **Presentatie Begroting 2008**

David Roovers (penningmeester a.i.) heeft in de twee maanden dat hij penningmeester a.i. is, geprobeerd een helder beeld te schetsen op basis van het voorstel in de eerste ALV in 2007 (dd. 3 juni 2007). Geprognosticeerd is een positief saldo van € 4.000, waarbij Roovers benadrukt dat in de begroting uitgegaan is van voorzichtige schattingen en het opvangen van/rekening houden met subsidies die op termijn (deels) worden opgeheven. De ALV reageert instemmend op de begroting 2008.

- **Bestuursaangelegenheden**

- Benoeming David Roovers (penningmeester): de ALV is verheugd dat zo snel een nieuwe penningmeester is gevonden en na een korte kennismaking gaat de ALV met zijn benoeming voor drie jaar akkoord
- Aftreden John Bierlee (marketing, communicatie & PR): ondanks dat John zijn lot heeft verbonden aan het Strategisch Marketing Plan 2006-2008, besluit hij per januari 2008 af te treden. Zie hiernaast voor zijn motivatie. De ALV bedankt hem voor zijn inspanningen en resultaten die behaald zijn.

- **Eigen leraren examens**

Het bestuur heeft d.m.v. een bestuursbesluit de Eigen leraren examens afgeschaft. Redenen: rechtsongelijkheid voor de KBN-leden en het grote niveauverschil tussen de verschillende Eigen leraren examens. Een ingezonden brief van sportschool Alken m.b.t. dit onderwerp wordt behandeld. Er ontstaat een flinke en verhitte discussie waarin de bevoegdheid van het bestuur om besluiten te nemen over aanpassingen van bondsreglementen centraal staat. Dit zou volgens de statuten de bevoegdheid van de ALV zijn. Het bestuur stelt vervolgens de ALV voor vast te stellen dat het bestuur blijvend bevoegd is reglementen aan te passen of te wijzigen danwel in te trekken m.u.v. het huishoudelijk reglement. Een grote meerderheid van de vergadering gaat hiermee akkoord waarmee het besluit de Eigen leraren examens af te schaffen rechtsgeldig wordt. Tevens heeft de ALV het bestuur opdracht gegeven een werkgroep te vormen o.l.v. het bestuurslid Technische Zaken en de coördinator Dangraden waarin o.a. problemen zoals aangegeven door de heer Bruinsma worden behandeld (o.a. dat er veel mensen zijn die net niet hun zwarte band kunnen halen). Het examineren van gehandicapten en senioren zal daarin ook worden betrokken

- **Rondvraag:**

- Verhouding topsport/breedtesport
- Topsport/selectiebeleid: de verschillende vragen (selectiebeleid, meetmomenten en criteria selectie, ondersteuning/hulp aan bondscoaches en technische staf vanuit de verschillende sportscholen/verenigingen) worden i.v.m. afwezigheid van de portefeuillehouder Topsport, Ronald Renes, aan hem doorgegeven
- Volgende ALV: voorgesteld wordt zondag 1 juni 2008 (onder voorbehoud)

- **Afsluiting**

Voorzitter Marry Daussy bedankt de deelnemers aan de vergadering voor hun aanwezigheid en bijdragen in de discussie en wenst hen welthuis. 🏠



Taiko zoekt: eindredacteur (m/v)

Functie-inhoud

De belangrijkste dagelijkse werkzaamheden bestaan uit het begeleiden van en overleggen met redacteurs, het aansturen van de redacteurs, het maken van een planning, het regelen van foto's en het onderhouden van contacten met externe partijen. Het is een functie waarin een zelfstandige en proactieve houding noodzakelijk is en waarin creativiteit een belangrijke rol speelt.

Functie-eisen

- Passie voor karate hebben en redacteurs daarmee kunnen enthousiasmeren;
- Goed op de hoogte zijn van de Nederlandse karatewereld;
- Bereidheid zich voor langere tijd aan Taiko te committeren;

Contactinformatie

We zoeken een eindredacteur die op korte termijn kan beginnen. Sollicitaties, bestaande uit een motivatiebrief en een curriculum vitae, kunnen via taiko@karatebond.nl naar het hoofdbestuur van de KBN worden gezonden. Via diezelfde weg kan meer informatie worden opgevraagd.

Agenda KBN 2008

NATIONALE KALENDER:

5-6 JANUARI 2008

Stage Otsuka
Utrecht

13 JANUARI 2008

Nieuwjaarsreceptie
Utrecht

27 JANUARI 2008

KBN Lerarendag
Utrecht

3 FEBRUARI 2008

NK Jeugdteams en breedtesport-team
Stadskanaal

10 FEBRUARI 2008

NK Kyokushin
Leeuwarden

8-9 MAART 2008

Dutch Open Senioren
Rotterdam

6 APRIL 2008

NK Senioren
Rotterdam

20 APRIL 2008

Danexamens
Utrecht

27 APRIL 2008

El Hatri kumite Toernooi*
Eindhoven

18 MEI 2008

Internationale Open Hoornse*
Hoorn

30 MEI-1 JUNI 2008

KOI Dutch Open*
Apeldoorn

15 JUNI 2008

Sittard Cup*
Sittard

* Onder auspiciën van

INTERNATIONALE KALENDER:

12-13 JANUARI 2008

Open de Calais
Calais (Fra)

19-20 JANUARI 2008

Open de Paris
Parijs (Fra)

15-17 FEBRUARI 2008

EK Cadetten/Junioren
Trieste (Ita)

5 APRIL 2008

Krokoyama Cup
Koblenz (Dui)

2-4 MEI 2008

EK Senioren
Tallinn (Est)

Aftreden Bestuurslid John Bierlee (marketing, communicatie & PR)

In twee jaar als bestuurslid Marketing, Communicatie & PR heb ik me sterk gemaakt voor het Strategisch Marketing Plan 2006-2008 (SMP). Ik heb, zeker in de beginperiode, veel energie gehaald uit mijn activiteiten voor de KBN, maar ondanks dat het SMP nog niet voltooid is heb ik toch besloten voortijdig (per januari 2008) af te treden. Redenen: de te besteden tijd (1-2 dagen per week naast een volledige werkweek) werden me teveel en onder de huidige omstandigheden functioneren is voor mij onbevredigend. Ik wil toch kort stilstaan bij de drie sporen van dit plan en ander werk-in-uitvoering:

I. Zichtbaarheid en positionering KBN verbeteren

II. Vernieuwend karate-aanbod voor de jeugd/jonge leden (aantrekkelijker maken)

III. Binden van alle karateka's aan de KBN

Afgelopen twee jaar zijn vooral op sporen I en II verschillende resultaten geboekt. De KBN is op meerdere fronten zichtbaarder en manifesteert zich nadrukkelijker: bijv. KBN-logo, website en webshop, digitale nieuwsbrief, *Taiko*, ledenonderzoeken en -acties, meer aandacht voor breedtesport, jeugdbeleid, etc. Hiernaast is ingezet op verdere professionalisering, strategische partnerships

en – vanaf najaar 2007 – aandacht voor leraren/sportschoolhouders en senioren, herintreders en mindervaliden.

Ik ben blij dat ik mijn steentje heb mogen bijdragen aan de vooruitgang en de resultaten die behaald zijn en hoop dat het SMP verder wordt uitgevoerd; ik ben ervan overtuigd dat deze lijn goed is voor de KBN.

Een ieder met wie ik (samen)gewerkt heb:

Bedankt voor de mooie en dynamische tijd met ups maar ook downs (dat hoort er ook bij).

Ik wens de KBN succes voor de toekomst. 🙏

> Ir G. John Bierlee
*Portefeuillehouder
Marketing, Communicatie & PR
Karate-do Bond Nederland*



Benoeming David Roovers (penningmeester)

Mijn naam is David Roovers. Ik ben tijdens mijn economie studie in Amsterdam in aanraking gekomen met karate bij mijn karate-leraar sensei Konno. In 1997 ben ik begonnen met lesgeven in mijn woonplaats Anna Paulowna en later in Amstelveen, Uithoorn en Den Helder. Op het moment ben ik druk bezig de opleiding rijks erkend karateleraar af te ronden.

Kort geleden heb ik na een gesprek met de bondsvoorzitter besloten om mijzelf kandidaat te stellen als penningmeester. De functie sluit aan bij mijn huidige beroep, mijn studie en ervaringen. Ik vind deze functie een unieke gelegenheid om een bijdrage te leveren aan het functioneren van onze bond en daarmee het karate in Nederland. Mijn motivatie hiervoor haal ik uit mijn overtuiging dat sport en karate-do in het

bijzonder een belangrijke functie heeft in onze maatschappij. In de sport of in de dojo leren mensen met elkaar omgaan, geslacht, religie of afkomst spelen hier geen rol. Simpelweg samen trainen, zweten en de afgesproken regels naleven. Een betere leerschool om respectvol met elkaar om te leren gaan is er niet. 🙏





Dubbel brons op WJK in

De wereldkampioenschappen voor cadetten en junioren in Istanbul hebben Nederland twee bronzen medailles opgeleverd. In totaal haalden zes Nederlanders de laatste tien van de wereld. Een kort verslag.

Het dames katateam junioren verloor in haar eerste wedstrijd direct met 3-2 van het team uit Vietnam. Helaas verloor het Vietnamese trio daarna van Frankrijk en was er geen herkansing voor Nathalie Sousa en de zusjes Bletterman. In het individuele toernooi haalde Sayra Aarts de laatste zestien, een prima resultaat. De karateka uit Gouda verloor van Vylenik uit Oekraïne. Op het onderdeel kata cadetten verloor Sharon Bletterman in de eerste ronde van de Israëlische Frenkel.

Het heren kumitate team draaide op volle toeren en bereikte de halve finales. Na winstpartijen tegen Engeland, Libië en Egypte verloor Nederland helaas van de heren uit Japan (1-3). In de wedstrijd om de bronzen medaille tegen Kroatië ging de Nederlandse equipe ten onder met 2-0. Het eindresultaat was derhalve een vijfde plaats, net als bij de WJK in Marseille in 2003.

Helaas misten de junioren heren in het individuele toernooi de scherpte. Alleen Jaouad Ikan haalde zijn niveau. Hij kwam in de klasse tot 80 kilogram het dichtste bij het podium. Ikan verloor in de herkansingsreeks van de Japanner Choda en werd daarmee zevende. Moreno Sheppard en Nicky le Fèvre haalden de laatste zestien nog, maar moesten toen ook hun meerdere erkennen in tegenstanders uit respectievelijk Turkije en Frankrijk. René Smaal verloor vroegtijdig in het toernooi, eveneens van een Fransman.

De dames junioren deden het individueel beter. Debutante Lydia Mossel strandde in de achtste finale. Zij verloor haar partij nipt van de latere bronzen medaillewinnares Abouel Yazed uit Egypte. Lindsey Weerdenburg liet zien een geduchte tegenstander voor iedereen te zijn in de categorie tot 60 kilogram. De Utrechtse, in 2005 al eens Europees kampioene (cadetten -57kg, red.), won verdiend de bronzen medaille. Dit deed ze uiteindelijk ten koste van de Turkse Koroglu. Het werd in een met uitzinnige Turken gevulde Bagcilar Olimpik Sporthall 2-1 voor Weerdenburg.

Cadetten: brons voor De Weerd

Bij de cadetten reikte Dylan de Weerd eveneens tot een knappe bronzen medaille in de categorie boven 75 kilogram. De Weerd won het duel om de bronzen medaille overtuigend van Rodriguez uit Andorra. Eerder op de dag miste hij de finale op een haar na. In de klasse tot 65 kilogram werd een uiterst overtuigend vechtende Vincent Vaseur vijfde. Hij verloor zijn

De WJK werd in Turkije pas voor de vijfde keer gehouden. Een korte terugblik in de historie levert de volgende medailles voor Nederland op:

WK-21 jaar 1999, Sofia, Bulgarije: goud Daniël Sabanovic (juniores -80kg)

brons André Broeke (juniores +80kg)

WK-21 jaar 2001, Athene, Griekenland: brons Timothy Petersen (cadetten -55kg)

brons Vanesca Norton (juniores +60kg)

WK-21 jaar 2003, Marseille, Frankrijk: zilver Mitchell de Weerd (cadetten -75kg)

WK-21 jaar 2005, Limassol, Cyprus: geen eremetaal

WK-21 jaar 2007, Istanbul, Turkije: brons Dylan de Weerd (cadetten +75kg)
brons Lindsey Weerdenburg (juniores -60kg)

Istanbul

bronzen medaillepartij van de sterke Rus Egiazyran. Een negende plaats was er voor vice-Europees kampioen Kim-Nhat Pham in de klasse tot 60 kilogram, hij verloor in de herkansingsreeks van Diaz uit Venezuela. Debutante Esther van Schaik reikte bij de dames boven de 57 kilogram tot de laatste zestien, daarin verloor zij na verlenging van de Marokkaanse Nouasse. Helaas was er voor Van Schaik geen herkansing.

Kumite-bondscoach Laurent Daussy was niet ontevreden over het optreden van de sporters. "We hebben aanvullend karate laten zien in Istanbul. De gretigheid en fighting spirit was bij iedereen aanwezig. Dat heeft geresulteerd in vier halve finales. Ik durf te stellen dat het ook vier finales hadden kunnen zijn met iets meer geluk. Maar, ik ben nog niet zo lang bezig met de ploeg en er is nog een lange weg te gaan. Qua saamhorigheid en vechstijl hebben we stappen voorwaarts gezet. Mijn intentie is om van Nederland een vaste medaillekandidaat te maken op alle EK's en WK's." Ook vanuit het kader van de kataploeg was de reactie positief. "Onze katadames hebben op technisch vlak de aansluiting met de wereldtop gevonden. Bovendien zijn ze nog volop in ontwikkeling. Het gaat dus de goede kant op."

Turkije won vijf gouden, drie zilveren en vier bronzen medailles en eindigde daarmee bovenaan het medailleklassement. Tweede werd het buitengewoon verrassende Egypte, voor Japan, Italië en Iran. 🏆

19-21 oktober, Istanbul (Turkije)

Uitslagen WJK 2007

KATA

JUNIOREN DAMES INDIVIDUEEL	
1 LIVITSANOU	GRIEKENLAND
2 FUMONDE	FRANKRIJK
3 BOTTARO	ITALIË
3 SAYED	EGYPTE

JUNIOREN HEREN INDIVIDUEEL	
1 IBRAHIM	EGYPTE
2 CALISKAN	TURKIJE
3 TOCCO	ITALIË
3 AL HARBI	KOEWEIT

JUNIOREN DAMES TEAMS	
1 ITALIË	
2 DUITSLAND	
3 FRANKRIJK/ MACEDONIË	

JUNIOREN HEREN TEAMS	
1 EGYPTE	
2 SPANJE	
3 FRANKRIJK/ TURKIJE	

KUMITE

JUNIOREN DAMES -53KG	
1 ÖZCELIK	TURKIJE
2 CUESTA	ECUADOR
3 RECCHIA	FRANKRIJK
3 ZOTOVA	RUSLAND

JUNIOREN DAMES -60KG	
1 VICENTE	SPANJE
2 TAZIDINOVA	DUITSLAND
3 BRATIC	CANADA
3 LINDSEY WEERDENBURG	NEDERLAND

JUNIOREN DAMES +60KG	
1 HULER	TURKIJE
2 CLAVIEN	ZWITSERLAND
3 ABOUEL YAZED	EGYPTE
3 CHIARI	ITALIË

JUNIOREN DAMES TEAMS	
1 TUNESIË	
2 SPANJE	
3 TURKIJE/ KROATIË	

JUNIOREN HEREN -60KG	
1 AHMED	EGYPTE
2 BITSCH	DUITSLAND
3 MCMILLAN	ENGELAND
3 AININE	FRANKRIJK

JUNIOREN HEREN -65KG	
1 OMARA	EGYPTE
2 SERINO	ITALIË
3 RGHIQUI	FRANKRIJK
3 IDE	JAPAN

JUNIOREN HEREN -70KG	
1 SHIRINOV	AZERBAIJZAN
2 SADIKOV	LETLAND
3 CVETKOVSKI	MACEDONIË
3 TZANOS	GRIEKENLAND

JUNIOREN HEREN -75KG	
1 BUSA	ITALIË
2 BA	SENEGAL
3 SADIK	ZWEDEN
3 DUPRAT	BRAZILIË

JUNIOREN HEREN -80KG	
1 ERKAN	TURKIJE
2 MAYORCA	VENEZUELA
3 MARTINEZ ALGUACIL	SPANJE
3 YARIIZOLEH	IRAN
7 JAOUAD IKAN	NEDERLAND

JUNIOREN HEREN +80KG	
1 POORSHAB	IRAN
2 MOTOVYLIN	OEKRAÏNE
3 BANDUDI KUSA	FRANKRIJK
3 HORNE	DUITSLAND

JUNIOREN HEREN TEAMS

1 JAPAN
2 IRAN
3 RUSLAND/KROATIË
5 NEDERLAND

KATA

CADETTEN DAMES INDIVIDUEEL	
1 KONYA	JAPAN
2 BARBOTIN	FRANKRIJK
3 VITANOVA	BULGARIJE
3 AKARSU	TURKIJE

CADETTEN HEREN INDIVIDUEEL	
1 MOUSSA	EGYPTE
2 HAGHIGHI	IRAN
3 SOFUOGLU	TURKIJE
3 NAKAHODO	JAPAN

KUMITE

CADETTEN DAMES -51KG	
1 YENEN	TURKIJE
2 MILIVOJEVIC	SERVIË
3 KRISKAPA	MONTENEGRO
3 LUU	VIETNAM

CADETTEN DAMES -57KG	
1 KOBAYASHI	JAPAN
2 MAURIZZI	ITALIË
3 STURMAN	HONGARIJE
3 BARRÉ	FRANKRIJK

CADETTEN DAMES +57KG	
1 PEROL	TURKIJE
2 BRATIC	CANADA
3 SHAPOSHNIKOVA	RUSLAND
3 LENARD	KROATIË

CADETTEN HEREN -55KG	
1 HASSANIPPOUR	IRAN
2 KALNINS	LETLAND
3 FALAH	TUNESIË
3 VASTOLA	ITALIË

CADETTEN HEREN -60KG	
1 GOMEZ	SPANJE
2 SOLTANI	IRAN
3 CURIC	SERVIË
3 KUITIM	ZWITSERLAND
9 KIM-NHAT PHAM	NEDERLAND

CADETTEN HEREN -65KG	
1 VITAGLIANO	ITALIË
2 BENAYAD	FRANKRIJK
3 KAFOUROS	GRIEKENLAND
3 EGIAZYRAN	RUSLAND
5 VINCENT VASEUR	NEDERLAND

CADETTEN HEREN -70KG	
1 GRILLON	FRANKRIJK
2 KAWASAKI	JAPAN
3 POTUR	BOSNIË
3 JOVANOVIC	SERVIË

CADETTEN HEREN -75KG	
1 ARAGA	JAPAN
2 USDA	TURKIJE
3 LAKEHAL	FRANKRIJK
3 BURIC	DUITSLAND

CADETTEN HEREN +75KG	
1 MARGARITPOULOS	GRIEKENLAND
2 YERBAKAN	TURKIJE
3 TOMAZIN	KROATIË
3 DYLAN DE WEERD	NEDERLAND



IN GESPREK MET EEN SHOTOKAN SPECIALIST:

Sensei Pascal Lecourt

Bij karatestichting Dokan in Zeist worden regelmatig speciale karatetrainingen georganiseerd. Grootmeesters als sensei Jaap Smaal, sensei Dirk Heene en sensei Pascal Lecourt bezoeken deze dojo om inspirerende trainingen te geven. In het weekend van 6 en 7 oktober was sensei Pascal Lecourt, 48 jaar oud, uit Rouen (Frankrijk) voor de derde keer bij Dokan te gast. Hij verzorgde een inspirerende karatestage.

Pascal is een volgeling van de overleden karategrootmeester, Taiji Kase. In Nederland kennen we een rijke historie van shotokan karate. Een aantal Japanse grootmeesters hebben vanaf de jaren zestig hun kennis en kunde aan ons doorgegeven. Sensei Kase was één van deze grootmeesters. Er kan worden gesteld dat hij een grote stempel heeft gezet op de ontwikkeling van het shotokan in Nederland en in Europa. Kase was een topinstructeur van de Japanse Karate Associatie maar hij gebruikte hij zijn eigen leermethode, zonder afbreuk te doen aan het shotokan zoals dat door Gichin Funakoshi was voortgebracht. Deze bijzondere vorm van het shotokan wordt door sensei Pascal Lecourt voortgezet en doorontwikkeld. In september 2003 maakte ik in Müllheim (Duitsland) voor het eerst kennis met sensei Pascal Lecourt (5e dan). Ik was erg onder de indruk van zijn grote karatevaardigheid. De technieken, het kimé en kennis van verplaatsingen van sensei Lecourt zijn een goed voorbeeld van het karate zoals de in 2004 overleden sensei Kase het bedoeld heeft. Sensei Pascal Lecourt's karate is hard en gecontroleerd. Hij is snel en heeft sublieme verplaatsingen die gebaseerd zijn op plyometrische technieken. Dat karate niet een trucje is maar een levenskunst heeft Lecourt niet alleen bewezen door zijn grote eigen vaardigheid maar ook door zijn prettige en vriendelijke persoonlijkheid. Hij wordt de laatste jaren overal in Europa, maar ook in Israël en

Australië, uitgenodigd om karatestages te geven. Dit artikel is gebaseerd op een aantal eerdere gesprekken die ik met sensei Lecourt had in Rouen en in Zeist. Het onderwerp van de laatste stage in Zeist was het Unsu en de uitleg daarvan, uitgevoerd volgens het concept van de 'Shotokan Ryu Kase Ha'.

Karate kan je ook kapot maken.

Toen Pascal 26 jaar was trainde hij elke dag vele uren karate in de overtuiging dat hij daarmee beter werd en dat dit goed voor zijn leven was. Op een gegeven moment zei sensei Kase, dat als hij op deze manier bleef doortraineren, er spoedig een einde aan zijn karateleven zou komen. Pascal was erg verrast want hij trainde hard en explosief, en hij was ervan overtuigd dat dit de enige juiste manier was. In de jaren daarop kreeg hij lichamelijke problemen, zoals een stijve nek en pijn in de benen en knieën. Sensei Kase adviseerde hem om te gaan trainen in de stijl van sensei Shirai maar dan wel met de trainingsintensiteit van zijn methode. Sensei Shirai trainde vooral op soepelheid. Hij gunde zijn lichaam ook rust en ontspanning. Karate is goed voor je lijf en leven, maar het kan je ook kapot maken. Vele karateinstructeurs van de J.K.A. kampen met knie- en heupproblemen omdat zij te rigoreus hebben getraind. In feite geeft Kase aan dat je naar je lichaam moet luisteren en op de juiste manier je energie moet gebruiken. Met deze methode is Pascal toen aan het werk gegaan en ontdekte dat dit een gezonder concept was.

Sportkarate, een weg naar de ware spirit

Het sportkarate, in het bijzonder het wedstrijdkarate, hoeft volgens Pascal niet in strijd te zijn met de ware geest van het karate-do. Hij heeft meegedaan aan enkele wedstrijden. Ondanks dat voelde hij zich er niet thuis. Pascal is ervan over-

tuigd dat het sportkarate goed te combineren is met het karate als levensweg. Het is jammer dat de meeste wedstrijd-mensen alleen maar geïnteresseerd zijn in het winnen en verdienen. Het ontbreekt daar vaak aan broederschap zoals we dat meemaken tijdens de karatestages. Het het bereiken van de leeftijd waarop wedstrijdkarate niet meer mogelijk is, haken de meesten af. Er zijn gelukkig wel enkelen die na hun wedstrijdperiode de traditionele weg van het karate gaan volgen. Sport is nodig voor je karateontwikkeling en daardoor een tijdelijk onderdeel van het karate.

Shotokan Academie

Sensei Kase richtte kort na de dood (1985) van sensei Masatoshi Nakayama, de leider van de J.K.A., de World Karate Shotokan Academy (W.K.S.A.) op. Pascal Lecourt denkt dat de oorzaak van de oprichting van een 'Kase organisatie' gezocht moet worden in de periode van de Tweede Wereldoorlog. In deze tijd is sensei Kase met karate begonnen. Het Shotokan karate werd, onder toezien oog van Gichin Funakoshi, onderwezen door zijn zoon Yoshitaka, sensei Genshin Hironishi, sensei Tadao Okuyama en sensei Shigeru Egami. Sensei Yoshitaka heeft het karate verder ontwikkeld. Hij ontwikkelde de innerlijke kracht en de grote bewegingen. Zo werd het mogelijk dat meerdere spieren elkaar zouden helpen. Hier komt de shotokanbasis vandaan die sensei Kase verder heeft uitgebouwd. Grote bewegingen en diepe standen, aanvankelijk lijken ze volkomen onbruikbaar maar na tien of twintig jaar trainen bewijzen ze hun kracht. Aan dit diepgaande concept heeft sensei Kase zijn hele leven gewijd. Het is niet morgen waar we aan denken als we trainen maar aan de verre toekomst.

De erfenis van sensei Kase

Ondanks de dood van sensei Kase haalt Pascal nog steeds zijn inspiratie uit de herinneringen aan hem. Samen met onder meer sensei Dirk Heene gaat hij verder met het werk van Kase. Als het nodig is gaat hij terug naar het begin, het opleiden van beginnende karateka met als uiteindelijk doel dat deze zelf ook weer instructeur wordt. Dit moet een continu proces zijn. In september 2005 heeft hij de 'Shotokan Ryu Kase Ha – France' opgericht. Elke maand zijn er stages waar de aangesloten karateka kosteloos aan kunnen deelnemen. Ik vroeg Pascal om te reageren op de volgende gedachtegang: 'je ziet vaak dat na de dood van een grootmeester volgelingen hun eigen weg volgen, en pretenderen de ware opvolger te zijn van hun overleden meester. Er ontstaan dan allerlei splinter-groeperingen en daar blijft vaak niet veel van over. Daarmee verdwijnt ook het gedachtegoed van de overleden meester'.

Pascal ziet geen grote verschillen in het shotokan zoals hij dat nu doet en dat van de J.K.A. De diepgang van het shotokan van sensei Kase ligt in de juiste timing, vergezeld van de juiste verplaatsingen en met het juiste gebruik van kracht. Dit alles gecoördineerd met de daarbij behorende ademhaling. Pascal denkt dat deze vorm van karatebeoefening gezonder is en je naar een rijpheid brengt. In een aantal kata's zijn door sensei Kase kleine veranderingen doorgevoerd. De bunkaivorm moet dynamisch zijn en het kumite-element moet zichtbaar zijn. Bij de J.K.A. zijn de vormen strikter. Hij

vindt ook dat je je niet moet vormen naar het karate maar dat je het karate naar jezelf moet vormen. Je moet ook je technieken toetsen aan de realiteit. Ik denk ook dat de oyo-bunkai (vrije uitleg van het kata) een heel goed middel is om de realiteit te benaderen. Naast het trainen van de klassieke vormen van de shotokankata's, beoefenden we ook van diezelfde kata's bijzondere vormen. De bestaande kata's worden anders uitgevoerd, zoals het ura-kata, het uitvoeren van het kata in een gespiegelde vorm, en go-kata, waarin alle stappen achterwaarts worden uitgevoerd. Ze zijn goed herkenbaar als kata's van het shotokan. Pascal weet nu uit ervaring dat het karate van sensei Kase, gezonder is en dat dit een goede weg is om levenslang te bewandelen.

Toen ik na de laatste stage bij Dokan afscheid nam van Pascal vertelde ik hem dat ik mij zorgen maakte over de ontwikkeling van het shotokan in het algemeen, zoals de versnippering, het loslaten van de filosofie van het karate en de acrobatiek die plaatsmaakt voor het budo. Hierop zei hij dat we moeten blijven trainen, net zo hard zoals sensei Kase dat deed. 'Blijf hem herinneren, zorg dat je sterk blijft en hou een stabiele geest. Het plezier in het karate en je prettig voelen moet de boventoon blijven voeren.' 🙏

> André Brockbernd



VAN LINKS NAAR RECHTS, ANDRÉ BROCKBERND, PASCAL LECOURT, VINCENT BOUKEMA

Tabata protocol: superfit in 4 minuten!



Ik stel me zo voor dat zelfs de meest trouwe lezers nu echt gaan afhaken. Dat ik af en toe wat traditionele huisjes omverschop is tot daar aan toe. Maar beweren dat je in 4 minuten superfit kunt worden, is voor velen van u toch echt de limit! Maar ho, oordeel niet te snel en lees onbevangen verder!!

De Tabata methode

Tabata is een Japanse onderzoeker die een trainingsprotocol ontdekte waarmee je zowel je aërobe als anaërobe uithoudingsvermogen tegelijk kunt verbeteren. En is dat niet precies wat we als sporters willen??? De meeste sporten hebben immers een intervalekarakter waarbij zowel het aërobe als het anaërobe systeem van belang zijn. Wat wil je nog meer: zowel je vechtconditie verbeteren en ook nog een gezondheidseffect bereiken!

Wat is de Tabata methode dan? Wel, het is zo simpel, maar zo moeilijk, dat de meeste sporters al gauw weer terugvallen in

hun oude gewoonten. Hier komt het protocol:

1. Kies een oefening
2. Ga 20 sec. voluit, 100% inzet met zoveel mogelijk herhalingen
3. Rust 10 seconden
4. Doe dit in total 8 keer

That's it! Je bent klaar in 4 minuten plus je warming up en als je wilt een cooling down.

Waarschuwing!

Laten we vooraf even duidelijk zijn over de bedoeling: dit is niet je normale 3*8 of wat dan ook protocol!! Het gaat erom zoveel mogelijk reps te maken iedere 20 seconden... als je dat niet kunt opbrengen kies je maar weer voor het softere werk! En de tien seconden rust is niet je normale praatje met je maatje gewoonte... 10 seconden is 10 seconden en geen seconde meer!

Overall toepasbaar

Het Tabata protocol is vrij invulbaar qua oefeningen en trainingsmiddelen. Je kunt halteroefeningen doen, bodyweight exercises maar net zo goed een stootcombinatie op een stootzak of het tabataprotocol op een loopband uitvoeren. Je kunt het Tabata protocol ook in circuitvorm uitvoeren. Hieronder enkele voorbeelden van het Tabata protocol toegepast met enkele totaal verschillende trainingsmiddelen. Voorbeelden:

- Kettlebell burpee variatie
- Two man lift
- Bag throwing
- Links Rechtse directe + low kick op de stootzak

Richtlijnen Tabataprotocol

Het begon zo spannend, het leek zo veelbelovend: 4 minuten werken voor een topconditie en ijzeren fysiek. Maar nu komen de kleine lettertjes... take it or leave it!

- Bereidt je mentaal voor: dit gaat om grenzen verleggen, dit gaat om echt willen. En als je het besluit genomen hebt dan ga je ook 100%. Met in gedachten het motto van Nietzsche, "wat mij niet breekt maakt me sterker"!
- Reps tellen: laat iemand het aantal reps tellen zodat je (bij dezelfde oefening en zelfde weerstand) objectieve data hebt om de volgende workout nog harder te gaan. Je kunt het totaal aantal reps tellen of het laagste aantal reps van de acht sets als uitgangspunt voor de volgende workout nemen.
- Neem een klok met een zichtbare seconde wijzer als focus.
- Blijf gefocust het is maar 4 minuten, maar in die 240 seconden heb je maar oog voor 1 ding en dat is 20 seconden beesten en 10 seconden voorbereiden op de volgende serie!

En natuurlijk: raadpleeg je arts als...bla bla...en dit protocol is alleen geschikt voor goed getrainde sporters! 🏆

> Erik Hein

als alleen het beste goed genoeg is



Impossible is nothing

Als vechtsporter stel je hoge eisen. Aan jezelf. Aan je sport. En aan je uitrusting. Dus kies je voor adidas. Want adidas biedt kwalitatief hoogwaardige materialen en modieuze designs. In Sportkleding, vrijetijdskleding en accessoires.

Adidas materialen voldoen aan strikte kwaliteitsnormen. Goedgekeurd door de: **'World Karate Federation'**

De keuze van topsporters als: Daniel Sabanovic, Timothy Petersen, Vanesca Nortan, René Smaal, Nadia Bosch, en vele anderen.

Een complete productlijn voor: kinderen en volwassenen, beginners en gevorderden, training en competitie, kata en kumite. Stijlspecifiek of juist all-round.

Kies voor adidas als ook voor jou alleen het beste goed genoeg is. Ga naar www.musubisports.nl en profiteer direct van maar liefst **20%** introductie korting.

musubi sports |

vechtsportartikelen voor grootafnemers en particulieren

Showroom & Magazijn
Nijverheidstraat 6a
1187 AH Amstelveen

e-mail: contact@musubisports.nl
telefoon: 020-6384344
mobiel: 06-46179722

Make the connection

www.musubisports.nl



De samoeraicode: het bushido



In dit laatste deel van de serie over de samoerai belicht ik de invloed van het bushido op de maatschappij van Japan. De betekenis van het woord bushido zien we in drie Japanse karakters. 'Bu-shi' betekent dapper, krijger of krijgsman, 'do' betekent weg of manier. 'Bu' is in feite samengesteld uit twee karakters namelijk uit 'hoko' (strijdbijl) en 'tomeru' (tegenhouden, stoppen). 'Budo' is een soort hulpmiddel om wanorde en onrust te onderdrukken. In feite is het een werktuig dat in dienst staat van de vrede. Vrede is hier een groot begrip. Het kan een vrede zijn tussen mensen maar het kan ook duiden op innerlijke vrede. Echter in de meeste gevallen spreekt men bij budo over het aanscherpen van het geestelijk vermogen, om in concrete situaties een rationeel oordeel te kunnen vellen, zodat de (innerlijke) vrede gehandhaafd kan blijven. Dit alleen kan door veel te oefenen. Het belang of de waarde van het budo zijn de verworvenheden die men door trainingen heeft verkregen en deze in de maatschappij inbrengt. Een mooie theorie, echter waar het om draait is regel nummer één, en dat is het overwinnen van jezelf.

In 1868 kwam er een einde aan het samoeraistelsel. Samourai moesten net zoals het gewone volk werken op het land of in de industrie. De traditie van het bushido bleef wel in de gedachten van de Japanner bestaan. Het moderne Japan liet in de Tweede Wereldoorlog zien dat het oneervol was om zich als soldaat over te geven. De identiteit van Japan, gepersonifieerd in de keizer en de onvoorwaardelijke onderwerping aan zijn besluiten, komt voort uit de gedachte van de samoerai. De principes spelen nog steeds een grote rol in het Japanse zakenleven. De maatschappij van Japan is gebaseerd op de mentaliteit van de samoerai, slavernij en onderlinge afhankelijkheid. De groep gaat voor het individu. Eigenlijk de relatie van meester tot onderdaan. Deze gedachte is nog steeds krachtig. Voor ons westerlingen verwonderlijk en ook soms niet te begrijpen.

33 jaar trouwe dienst, een bushido mentaliteit

De Tweede Wereldoorlog duurde 33 jaar voor Hiroo Onoda. In 1974 haalde tweede luitenant Hiroo Onoda van het Japanse leger de krantenkoppen over de hele wereld. Onoda werd in december 1944 gestationeerd op Lubang, een eilandje 125 kilometer ten zuidwesten van Manila. Daar moest hij het Amerikaanse leger bespioneren. Hij dook op uit de jungle van het Filippijnse eiland. Hij werd opgejaagd door Amerikaanse troepen, Filippijnse politie, vijandige eilandbewoners en Japanse zoekploegen. Maar altijd wist hij zijn vermeende tegenstanders uit handen te blijven. Onoda bleef er van overtuigd dat de Tweede Wereldoorlog nog steeds aan de gang was en dat op een dag het Japanse leger als overwinnaar zou terugkeren op zijn tropische eiland. Na meer dan dertig jaar survival realiseerde hij zich eindelijk dat de oorlog voorbij was. Het Japanse leger organiseerde een reeks expedities om Onoda op te sporen. Die dacht echter dat het om een complot van 'de vijand' ging en weigerde daarom de jungle te verlaten. Op 10 maart 1974 kwam Onoda's voormalige commandant, majoor Taniguchi, naar de Filippijnen. Die gaf hem het bevel zich over te geven. Toen pas kwam Onoda uit zijn schuilplaats, nog steeds gekleed in het uniform van het keizerlijke leger. Na zijn overgave verhuisde hij naar Brazilië en werd daar veeboer. Hij schreef een boek *No Surrender: My Thirty-Year War*. Later ging hij terug naar Japan, waar hij een Japanse vrouw huwde. In Japan heeft hij voor de jeugd een natuurkamp opgericht. Hier leert hij kinderen onder meer te eten uit de natuur. Hij is nog steeds in leven.

Kamikaze ideologie tijdens de tweede wereldoorlog

In het vorige deel beschreef ik de slagen die de samoerai hebben gevochten tegen de Mongolen. Hun overwinning was te danken aan de goden, de kamikaze. Daarmee ontstond ook het geloof dat Japan onverslaanbaar was. De dreiging van een

invasie was weer op handen. Alleen waren het nu de geallieerden. Het was dus absoluut noodzakelijk dat iedereen eensgezind tegen de vijand vocht. Net zo als hun voorouders die tegen de Mongolen hadden gevochten. Nu namen de kamikazes de rol van de goden over: zij werden zelf de wind die neerviel op de vijandelijke schepen.

Samen met de bushidogedachte werd dit tijdens de Tweede Wereldoorlog een goede voedingsbodem voor het ontstaan van deze zelfmoordeskaders, de kamikazepiloten. Toch denk ik dat niet alleen dit de Japanner er toe bracht om vrijwillig zelfmoord te plegen. Indoctrinatie en propaganda hebben ook een grote rol gespeeld. Japan had een nationalistisch en militaristisch regime. Tijdens de schooltijd kregen de kinderen les in patriottisme en vaderlandse ethiek. Ook de groepsdruk speelde mee. Men conformeerde zich aan de groep. Je als enige van een groep niet kandidaat stellen, werd gezien als hoogverraad. Deze



medaille had ook een ander kant. Het solidariteitsgevoel van de piloten was zeer groot. Ze zagen elkaar als kameraden. Zij waren bezig met een gezamenlijke missie. Het gevoel dat ze samen met hun vrienden de dood ingingen, maakte de zelfmoordmissie een stuk minder moeilijk. Gyokusai (versplinterd juweel) was de metafoor die gebruikt werd voor het neerstorten van de kamikazevliegtuigen. In een afscheidsbrief stond te lezen: "Moge mijn dood zo zuiver zijn als het breken van kristal".

Yakuza, een samoeraimaffia

De Yakuza is in Japan een traditionele criminele organisatie die rituelen en ideologieën van de samoerai gebruiken. Zij zijn eigenlijk een paramilitaire organisatie en in Japan algemeen geaccepteerd. Veel van de activiteiten van de Yakuza zijn terug te voeren naar historische feodale oorsprong. Ze is geen geheime organisatie zoals de maffia. Veel Yakuzaorganisaties hebben openlijk kantoren met een uithangbord waarop de groepsnaam of hun embleem staat. Hun naam danken ze aan het gokspel Hanafuda (soort blackjack). Yakuza is de naam van de meest slecht denkbare combinatie uit dit spel, de nummers acht, negen en drie. In het Japans, 'ya', 'ku', and 'sa'.

Yakuzaliden dragen vaak zonnebrillen en kleurrijke kostuums zodat hun 'werk' voor 'burgers' (katagi) onmiddellijk herkenbaar is. Leden zijn vaak over hun hele lichaam, behalve het gezicht, zwaar getatoeëerd. Zij laten hun tatoeages, die meestal mooi kunstwerken zijn, zelden zien. Hiërarchische relaties worden strikt in acht genomen. Leden die niet aan deze verwachtingen voldoen moeten yubitsume plegen. Dit is het afsnijden van delen van de eigen vingers om de 'oyabun', (baas) te bewijzen dat men toch trouw is aan de groep. Dit ritueel stamt uit de samoeraitijd. Hiermee werd de grip op het zwaard steeds minder, dit maakte de gestrafte meer afhankelijk van de groep. De Yakuza is ook een dankbaar onderwerp voor speelfilms. Bekende films zijn *The Yakuza* met Robert Mitchum, *Brother* van Takeshi Kitano en *Black Rain* met Michael Douglas.

Musashimanagement en de 'The Peaceful Warrior'

Musashi, de meeste bekende samoerai, leefde van 1584 tot 1645. In 1643 schreef hij zijn boek *De Strategie van de Samoerai* (Go Rin No Sho, boek van de vijf ringen). Dit boek werd in de jaren tachtig in en buiten Japan een bestseller in de managementliteratuur. Vooral bij het nemen van strategische beslissingen werd het geraadpleegd. Een aantal principes werd gebruikt als basis voor cursussen en workshops voor managers. Termen als 'leer strategisch te denken, maak gebruik van je emotionele intelligentie en neem waar op grote lijnen, maar vergeet de details niet' komen voort uit dit boek. Het bushido werd en wordt nog steeds gebruikt maar ook misbruikt. Zoals we al lazen, misbruikte de militaire macht het publieke educatiesysteem. Het bushido was een object van loyaliteit en opoffering. Bushido werd de basis van ethische training. Zoals het opkomen van het Japanse nationalisme en de morele kracht van de burgers in tijden van oorlog tot 1945. Na de oorlog werd het gebruikt om Japan op te bouwen tot een moderne 'westerse' industriestaat.



Wij als westerlingen staan daar nogal sceptisch tegenover, maar moeten wel erkennen dat het in Japan werkt, omdat de groep daar sterker is dan het individu. Ik denk dat we als westerling ook gebruik kunnen maken van het bushido maar meer gericht op jezelf. Daarmee kan het beoefenen van een vechtsport, zoals karate, een goed hulpmiddel zijn. Bushido kan voor jezelf worden vertaald in de manier van het accepteren van zaken die niet veranderd kunnen worden. Maar ook de moed hebben om dingen te veranderen die veranderd kunnen worden. Hiervoor is wilskracht, geduld en wijsheid nodig. Het pad van de krijger loopt omhoog. Telkens worden we uitgedaagd naar de toppen van ons kunnen te gaan. Zolang we nog niet bij die top zijn kan de beoefening van karate, of welke ander vechtsport dan ook, een middel van motivatie zijn om onze wilskracht te gebruiken. Er bestaat echter geen algemeen geldend recept hoe budo beoefend moet worden. De schoen die bij de één past, knelt bij de ander. De één doet mee aan wedstrijden, soms succesvol, terwijl de ander zoekt naar de perfecte techniek.

Want wat we moeten leren voordat we het kunnen doen, leren we door het te doen – Aristoteles 🍷

> André Brockbernd

Geraadpleegde literatuur:

De strategie van de Samoerai – Myamoto Musashi (1974 Nederlandse vertaling)
Shotokan Karate, A Precise History – Harry Cook (2001)
Moshi Moshi Japans voor beginners – Teleac (1992)
Das Lexicon de Kampf-Kunste – Werner Lind (1999)
Way of the Peaceful Warrior – Dan Millmann (1980)
Zen, the way to the Martial Arts – Taien Deshimaru (1975)

Gebruikte illustraties:

Shotokan Karate, A Precise History – Harry Cook (2001)
The Shotokan-karate Dictionary – Schlatt (2001)

KARATE IN JAPAN

Een Japanse receptie....

Tom Kompier is Japanoloog en trainde jarenlang shotokan-karate in Japan, waaronder twee jaar in de instructeursopleiding van de JKA in Tokio. Hij gaf jaren les bij SKCA in Amsterdam tot hij vorig jaar weer verhuisde naar Japan, waar hij is uitgezonden naar de Nederlandse ambassade. Tom zal voor de *Taiko* een column schrijven over karate en Japan.

Wie karate wil begrijpen moet eens een Japanse receptie bijwonen. Je kunt natuurlijk ook naar Japan gaan en in een dojo gaan trainen, wat anders is, maar ook weer niet zo erg anders. Beetje trappen, beetje stoten, kiai, beetje zweten, dat soort werk. Dat is bij ons niet anders. Het tellen in het Japans gaat ze makkelijker af, dat wel.

Maar ga eens naar een receptie. En dan niet een internationale receptie, waar allerlei niet-Japanners geintjes uithalen of alvast aan het eten beginnen. Nee, een authentieke receptie voor een Japans studententoernooi. Er is eten, er is drinken. Het staat onaangeroerd in het midden van de zaal. Eerst speeches. Op het podium zitten tien oudere mannen met kokardes van verschillende grootte en kleur: rood, rood/wit en wit. Midden op het podium, onder de immense Japanse vlag, hebben zij met de grootste, rode kokardes een ereplaats. Een oud-minister, een directeur van een groot bedrijf. Die mannen komen allemaal aan de beurt om te spreken en ze nemen er hun tijd voor. Voor het podium zitten nog tientallen mannen met strikken om tafels, minder belangrijk, maar nog steeds eregasten. In de zaal staan honderden oudgedienden en de studenten die morgen strijd gaan leveren. Iedereen, ook de studenten, zit strak in het pak. De speeches gaan over bunbu en budo, over normen en waarden, over dankbaarheid en verantwoordelijkheid. Niemand beweegt of kletst, een enkele eregast slaapt.

Dan volgt de kanpai, de heildronk, op gezondheid, vechtlust en sportiviteit. En dan kan er gegeten en gedronken worden. Iedereen schenkt elkaar te drinken in, maar als je goed kijkt zie je dat ondergeschikten hun meerderen inschenken als gebaar van respect en dat de meerderen de geste beantwoorden door hun mindere in te schenken, als gebaar van genegenheid.

En daar hebben we in een notendop de essentie van het Japanse universiteitskarate. Het zijn de oudgedienden die het geld voor het toernooi en de organisatie bij elkaar brengen, voor de clubs, voor de dojo's. Zij leveren banen en bijbaantjes, nemen studenten mee uit eten en geven les. De studenten dragen de tassen, schenken het drinken, reiken een handdoek of schoenlepel aan, buigen en groeten. Zo is het onderling tussen de oudgedienden, die ooit ook studenten waren, en zo is het tussen de studenten. Iedereen is senpai van de een en kohai van de ander. Het is een groot sociaal spanningsveld. Maar het is essentieel te begrijpen dat dit bij een tennisclub hetzelfde zou zijn. Het is de Japanse vorm van leven die tot uitdrukking komt in de receptie en in de dojo en karate. Niet andersom. Zo wordt iedere receptie een kata, anders en toch hetzelfde... 🍷



TAE-BO ZONDER MUZIEK

De essentie van karate-do?

Wanneer we worden geconfronteerd met geweld blijkt dat, als het echt nodig is, in ieder mens een potentiële wereldkampioen 'straatvechten' schuilt. Vaak wordt dit nog duidelijker wanneer het niet om ons zelf gaat, maar bijvoorbeeld om onze kinderen of partner. En dat alles zonder enkele vorm van formele training ook. Maar als dit zo is, wat is dan het verschil met een getrainde karateka?

Het antwoord op deze vraag moeten we zoeken in het feit dat een getrainde karateka specifieke technische en tactische principes kan toepassen. Althans, dat zou hij moeten kunnen in een dergelijke situatie. Deze principes zijn de essentie/kern van het karate en de juiste toepassingen hiervan verheven het vechten tot een 'kunst'. In die zin is het belangrijk om ons te beseffen dat alle vechtkunstabewegingen ooit zijn ontwikkeld op basis van een aantal principes.

In mijn ogen is een goede karateka dan ook niet iemand die 50 vormen van 15 verschillende karatestijlen kent. Een goede karateka is in staat de onderliggende principes te begrijpen, te trainen en toe te passen in verschillende relevante situaties.

De meest basale principes waarop vechtkunsten oorspronkelijk zijn gebaseerd worden in de meeste gevallen domweg verkeerd geïnterpreteerd en gaan daardoor verloren. De technieken en vormen worden dan wel met veel overtuiging en inzet onderwezen in de verschillende sportscholen en verenigingen. Maar ik ben van mening dat het merendeel van deze technieken en vormen zijn ontdaan van het doel waarvoor ze ooit zijn ontwikkeld.

Onthoud goed: ook al geef je een vuilnisbak een mooie kleur, het blijft een vuilnisbak. Niet dat ik het karate-do met een vuilnisbak wil vergelijken, maar ik denk dat u de boodschap snapt.

Op deze manier is karate gegroeid tot tae-bo zonder muziek. Het 'going through the motions' kan worden aangemerkt als een vorm van lichamelijke oefening of zelfs een vorm van zelfcultivering. Allemaal waardevolle toepassingen echter zonder de onderliggende principes waarop de sporten gebaseerd zijn. Wat mij betreft mogen ze dan ook niet worden aangemerkt als 'martial art' of 'vechtsport'.

Een goede en mooie ontwikkeling is dat veel vechtkunsten dan ook weer op zoek gaan naar de oorspronkelijke principes. Zo wordt in de wereld van de taijiquan weer veel geëxperimenteerd en getraind op de gevechtstoepassingen van deze martial art. Dit levert een wereld aan know-how op. Ook de Russen hebben met hun 'systema' de martiale spijker op hun kop geslagen.

Een korte toelichting

Een aantal lezers van de *Taiko*, waaronder mijn zeer gewaardeerde collega Leo Verhoeven reageerde al op eerdere vergelijkbare uitspraken van mij. Leo vindt bijvoorbeeld, dat ik een onderscheid zou moeten maken tussen 'Do' en 'Jutsu'. Daar heeft hij op het eerste gezicht gelijk in. De reden dat ik zo tekeer meen te moeten gaan is gebaseerd op de houding van veel karateka en leraren. In de kern beoefenen ze karate-do, wat impliceert dat karate een middel is tot zelfcultivering en spirituele ontwikkeling. Maar vervolgens wordt karate door hen gepresenteerd als effectief zelfverdedigingsstelsel, omdat dit marketingtechnisch goed uitkomt? Maak het nou toch! Ik ben de laatste die beweert dat karate niet effectief kan zijn. Om de drommel wel! Maar dan moet er wel anders getraind worden. En dat laatste begint met het besef welke ontwikkelingsstap van karate men volgt, Do of Jutsu. Ik bedenken nu overigens dat er natuurlijk nog een derde ontwikkelingsstap is: Sportkarate! Naar mijn mening is dit noch Do noch Jutsu. Maar dat is wellicht een interessante discussie die ik de volgende keer met u wil voeren. 🙏

> Jan Bloem









profiel



Naam	Raquel van Galen
Leeftijd	14 jaar
Woonplaats	Den Haag
Club	Karate-Do Wessels
Stijl	Shotokan
Doet karate sinds	1999
Trainingsintensiteit	3x per week + 1x per maand selectietraining

Belangrijkste prestaties

• nationaal	3x Nederlands Kampioene Kata
• internationaal	derde plaats ONJK Kata
Aantal prijzen	35
Favoriete karateka	Sayra Aarts
Favoriete techniek	Mawashi geri
Sportieve ambitie	Europees & wereldkampioen worden
Andere hobbies	muziek luisteren & shoppen!
Favoriete muziek	pop, r&b, jazz
Vakantieland	Turkije, Duitsland
Eet graag	Lasagna



profiel



Naam	Eli Muir
Leeftijd	11 jaar
Woonplaats	Rhoon
Club	Tadashii-Do
Stijl	Shotokan
Doet karate sinds	2003
Trainingsintensiteit	4x per week + 1 x per maand selectietraining

Belangrijkste prestaties

• nationaal	Goud Rotterdam Cup Kata ('06), NK Kumite ('07)
• internationaal	Goud Niederrhein Cup Kata 2006
Aantal prijzen	39
Favoriete karateka	Luca Valdesi
Favoriete techniek	Pak stoot
Sportieve ambitie	EK & WK winnen
Andere hobbies	gitaarspelen + snowboarden
Favoriete muziek	verschillende artiesten
Vakantieland	Italië
Eet graag	Pizza & lasagna

Sudoku

Sudoku is een rage, afkomstig uit Japan. Daarom mag dit niet ontbreken in de *Taiko*. Voor degenen die het nog niet kennen, het werkt als volgt:

Je moet de lege vakjes in het diagram vullen met de cijfers 1 tot en met 9. Daarbij mogen deze cijfers in elk blok van 3 bij 3, in elke rij en in elke kolom slechts één keer voorkomen. Ook op de diagonalen vind je nu de cijfers 1 tot en met 9. Er is slechts één oplossing mogelijk. Raden of rekenen is dus niet nodig.

7	2				3	9		
5	9		7			3	4	
3				5	2		1	
2			5			1		
	1	7	2			8	5	
		4	6	3				9
	8		4	6				7
	7	2			5	9		8
		5	8				3	1



RIES VAN TOORN

‘Een open mind opent deuren’

Dit keer in deze vaste rubriekcoach Ries van Toorn. Een man die zijn ogen en oren altijd open heeft staan voor inspiratie voor zijn geliefde sport. Hij draagt deze kennis ook nog eens graag over op de volgende generatie. Ries is een bescheiden karateman die verschillende prijzen als vechter heeft, maar dat is volgens hem niet zo belangrijk. Ook was hij een aantal jaren KBN bondscoach.

Het besef van succes kwam eigenlijk pas toen hij vijftig werd. Na een geësceneerde ontvoering door de politie kreeg hij van vele oud-leerlingen een gedichtenbundel. Hij las die diezelfde nacht in een ruk emotioneel uit.

Voor zijn sportschool, Bushido, opgericht in 1972, is achttien jaar geleden een eigen pand geplaatst. Daarvoor moesten er altijd gymzalen van de gemeente worden gehuurd. Kent u Ries niet, dan kent u ongetwijfeld wel één van zijn leerlingen (bijvoorbeeld Dylan de Weerd of Timothy Petersen). Ries draait al heel lang met succes mee in de karatesport en weet dit blijkbaar succesvol over te brengen op zijn leerlingen.

Wat is de beste manier om dit succes door te geven? Waarom zijn spelvormen voor kinderen zo belangrijk?

Na vanaf zijn vijfde jaar judo te hebben beoefend maakte Ries van Toorn uit Tiel de overstap naar karate op zijn twaalfde. Vooral de dynamische, spectaculaire bewegingen trokken hem aan. Het was kempo dat hem introduceerde in de wereld die karate heet. Later heeft ook een tijdje kyukoshin beoefend bij de groepering van Mas Oyama. De full-contact sporten trokken hem blijkbaar, want hij verdiepte zich ook in het kickboxen. Zijn carrière als leraar begon al redelijk snel. Op 22-jarige leeftijd nam hij al af en toe eens een les over van zijn leraar, die Ries het geven van lessen graag toevertrouwde, ondanks dat er meerdere hoger gegradueerde karateka's rondliepen.

Tegenwoordig is Ries' naam alom bekend bij vechtsporten van alle disciplines. Hij geeft les in zijn eigen sportschool en geeft door het hele land cursussen over nieuwe werkvormen voor kinderen en communicatie met allochtonen binnen de vechtsport voor de overheid.

Zo te horen ben je dus zeer gedreven in het lesgeven, is dat altijd zo geweest? ‘Eigenlijk niet, mijn hoofd stond er niet echt naar op het moment dat het op mijn pas kwam. Ik was bezig met wedstrijden in verschillende sporten en het verbreden van mijn horizon op vechtsportgebied. Ik vind mijn horizon verbreden belangrijk, en zocht vroeger altijd competentie, ook met kickboxen. Mijn trainer, Ad de Jong, belde op



een zaterdag op met de vraag: wil je lesgeven? Mijn hoofd stond er op dat moment misschien niet naar, maar ik stond er wel voor open en het antwoord was ja.”

Je hebt dus veel gezien, waarom toch de keuze voor karate?

“Het is mijn favoriete sport! Er zijn verschillende manieren om om te gaan met een aanval. Het proberen te ontwijken, proberen sneller en slimmer te zijn dan je tegenstander, vind ik het meest logisch. Ook kan ik me het beste vinden in de technieken binnen het karate.”

Hoe is je carrière als leraar van ‘mijn hoofd staat er niet naar’ naar 5 uur lesgeven per dag geklommen?

“Ik heb een open mind, probeer overal dingen vandaan te halen. Ik haal uit andere sporten dingen die ik kan gebruiken voor karate! Heb je de startsnelheid van schaatsers wel eens gezien? Indrukwekkend! Daar zijn natuurlijk trainingsmethodes voor en met een beetje creativiteit en aanpassing maak je deze zo prima geschikt voor karate. Creativiteit is heel belangrijk, lesgeven zoals de Japanners is in mijn ogen niet altijd de beste manier en in vele gevallen niet van deze tijd. Wij zijn een slim, inventief volk! We moeten deze kwaliteiten ook voor karate trainingen gebruiken! De oude stijl is toch een beetje: ik doe het voor, en jij doet het na, en dat honderden keren achter elkaar. Ik hou er meer van de leerling ook mentaal uit te dagen door haar of hem een situatie voor te leggen en om een oplossing te vragen. Ga op zoek naar oorzaken en oplossingen. Mijn instelling tijdens het lesgeven is niet alleen het vertellen wat het beste is dat een leerling kan doen, maar ook samen te kijken naar wat het beste bij hen zelf past. Ik werk ook graag met thema's in mijn lessen.”

Vervolg Op de coachstoel zie pagina 20

Vervolg 'Op de coachstoel' van pagina 19

En als je specifiek voor kinderen praat, wat raad je dan aan?

"Spelvormen zijn heel belangrijk, ze geven uitdaging en houden de aandacht erbij. Je kunt kinderen via spelen zowel de grondbeginselen als gedetailleerde situaties trainen. Je kunt er zoveel mee! De mogelijkheden zijn eindeloos en hebben positief effect op vlakken zoals sociale vaardigheid, fysieke gesteldheid, mentaliteit, coördinatie, motoriek, kracht, lenigheid, discipline, omgaan met agressie, creëren van zelfvertrouwen en moed!"

"Een simpel voorbeeld. Gooi eens een tennisbal naar een leerling. Wat doet hij? Je kunt uitleggen dat ontwijken toch de beste oplossing is en het daarna vergelijken met een stoot. Bij kinderkarate moet emotie, omgaan met angsten, agressie en moed centraal staan. Als een kind bijvoorbeeld zegt: ik ben derde geworden op de NK van de vier, zeg ik als trainer: Nee, je bent derde van heel Nederland, er waren heel veel kinderen die de moed niet hadden om hier te staan. Het is heel wat voor een kind tussen die grote scheidsrechters en al dat schreeuwende publiek. Het begeleiden van een kind is heel belangrijk."

"De drie belangrijkste dingen waar je als trainer echter rekening mee moet houden zijn veiligheid, plezier en leren. Ik gebruik altijd het 'top/tip principe': dit ging top, maar ik heb ook nog een tip voor je."

"Ik denk dat de juiste manier om met kinderen om te gaan is het niet te autoritair opstellen. Wel duidelijke regels stellen, er niet als een grote karateleraar voor gaan staan, maar als een vriendelijke, helpende hand. Geef ze het respect dat ze verdienen. Je moet je ook goed kunnen verplaatsen in hun leefwereld. Het spreekt jongeren bijvoorbeeld veel meer aan om het aspect 'joystick' in een spelletje te gebruiken, zoals op de computer. Of een spelletje als pacman na te bootsen."

Je hebt veel toppers opgeleid, is er een grens aan het trainerschap?

"Als sportschoolhouder stopt het een keer, je geeft ze als het ware aan mensen met kennis, deskundigen. Als een pupil bijvoorbeeld in de selectie komt is die erg gebaat bij meerdere invloeden, van mensen die weer andere specialisten hebben, ik noem voeding of krachttraining. Ik zie mijn taak als trainer als een rode draad in de sportcarrière van mijn leerling."

Wil je nog iets kwijt Rie? "Een oud Japans spreekwoord heeft me altijd erg getrokken: 'als de dikke takken bewegen, bewegen ook de dunne takken'. Dat wil zeggen dat leraren constant in beweging moeten zijn en deze prikkelingen door moeten geven aan hun leerlingen. We moeten verder kijken en open staan voor inspiratie van waar dan ook vandaan! Dit en de karatesport gaan mij aan het hart en daar wil ik graag een steentje aan bijdragen. Ik ben momenteel bezig met het opzetten van een website, boekje en DVD die met name inzoomen op spelvormen voor de jeugd." 🏆



MEISJESPLOEG WEDEROM GOED VOOR GOUD. VLN: KIMBERLEY WIGCHERT, NAOMI SÜVERKROPP, ISRA OU-AISSA EN LAURY VOGELZANG

GRAND PRIX: Venice Cup

In het eerste weekend van december werd er in het Italiaanse Venetië gestreden om de Venice Cup. Het toernooi kende met 1400 deelnemers uit 27 landen een behoorlijke bezetting. Uit Nederland deden zo'n vijftien clubs mee met ruim tachtig karateka's. Nederlanders waren er succesvol.

Individueel

Goud (6)

Isra Ou-Aissa (jeugd -45kg)
Naomi Süverkropp (jeugd -55kg)
Khalid Ebaihoubarka (cadetten -60kg)
Vincent Vaseur (cadetten -65kg)
Esther van Schaik (cadetten +57kg)
Timothy Petersen (senioren -75kg)

Zilver (2)

Rafaël Petersen (cadetten -70kg)
Jaouad Ikan (senioren -80kg)

Brons (12)

Sharon Bletterman (cadetten kata)
Mariska Steenbeek (senioren kata)
Sanela Kosovic (senioren kata)
Rick Schaap (jeugd -50kg)
Kimberly Wigchert (jeugd +55kg)
Alex Creemers (jeugd +65kg)
Britt Hofmann (cadetten -57kg)
Kitty Bakker (cadetten +57kg)
Kim-Nhat Pham (cadetten -60kg)
Steven v/d Hoek (cadetten -75kg)
Vanesca Nortan (senioren +60kg)
Luis Provence (senioren -70kg)

Teams

Goud (2)

KBN Team -15 jaar meisjes (Laury Vogelzang, Isra Ou-Aissa, Kimberly Wigchert & Naomi Süverkropp)
KBN Team -15 jaar jongens (Lesley Zut, Alex Creemers, Ozan Arslan & Marciano Dekker)

De geesten met de lange neuzen

Lang geleden leefden er twee geesten met lange neuzen. Ze woonden in de hoge bergen van noord Japan. De ene geest was rood en de andere groen. Ze waren allebei heel trots op hun neus. Deze konden ze heel lang maken, wel vele kilometers lang, om daarmee het land rond te kunnen snuffelen. Ze maakten altijd ruzie over wie de mooiste neus had. Op een dag toen de groene geest rustig op de top van zijn berg zat, rook hij iets heel lekkers. "Dat ruikt lekker. Ik vraag me af wat dat is?" zei hij.

Hij begon zijn neus langer te maken. Zijn neus groeide en groeide, de geur achterna. Zijn neus groeide zo lang dat hij over de zeven bergen en over de velden ging. Uiteindelijk stopte hij bij het grote huis van een edelman. In het huis gaf zijn dochter, prinses Witte Bloem, een feest. Vele prinsessen waren naar het feest gekomen en prinses Witte Bloem liet hen haar zeldzame en mooie jurken zien. Ze hadden de schatkamer van het huis opengemaakt en de mooie kleren, die verpakt waren met wierook, eruit gehaald. De wierook was de geur die de groene geest had geroken.

Prinses Witte Bloem zocht een plek waar ze haar mooie jurken kon ophangen zodat iedereen ze beter kon zien. Toen zag ze de neus van de groene geest en ze zei: "Kijk, iemand heeft een groene stok opgehangen. Laten we hier de jurken aan hangen." De prinses riep haar kamermeisjes en die hingen de jurken aan de neus van de groene geest. De groene geest die ver weg op zijn berg zat, voelde iets kietelen aan zijn neus, daarom begon hij zijn neus terug te trekken. De prinsessen waren verbaasd toen ze de mooie jurken door de lucht zagen vliegen. Ze probeerden de jurken nog te pakken maar waren te laat.

De groene geest was heel blij toen hij die mooie jurken aan zijn neus zag hangen. Hij pakte de jurken en nam ze mee naar zijn huis. Daarna nodigde hij de rode geest uit die op de berg naast hem woonde, om bij hem te komen. De groene geest zei tegen de rode geest: "Kijk eens wat een wonder-

baarlijke neus ik heb. Mijn neus heeft mij al deze mooie jurken gebracht!" De rode geest werd heel jaloers toen hij al die mooie jurken zag. Het is dat rode geesten niet groen kunnen kleuren, maar anders was hij groen van afgunst geworden.



De rode geest zei tegen de groene geest: "Jij moet maar eens opletten wie de beste neus heeft, ik zal je eens wat laten zien." En de rode geest ging terug naar zijn eigen berg. Daar zat hij iedere dag op de top zijn lange rode neus te wrijven en in de lucht te ruiken. Er waren al veel dagen voorbij gegaan, maar hij had nog steeds niets lekkers geroken. Hij begon ongeduldig te worden en zei: "Ik wacht niet langer. Ik ga mijn neus langer maken en laat hem over de velden gaan, totdat ik iets goeds vind." En dat deed hij. Hij liet zijn neus groeien en groeien, over de zeven bergen

en over de velden totdat hij uiteindelijk bij hetzelfde grote huis kwam. Op dat moment was de jonge zoon van de edelman, prins Dapper, samen met zijn vriendjes in de tuin aan het spelen. Toen prins Dapper de rode neus zag, riep hij: "Kijk eens, iemand heeft hier een rode stok neergezet. Laten we daaraan gaan schommelen!" De kinderen bonden touwen

aan de neus om schommels te maken. Wat hadden ze een plezier. Ze schommelden hoog de lucht in en klommen allemaal over de rode stok. Eén jongen kerfde zelfs zijn naam in de stok met een mes. Dit deed de geest allemaal heel veel pijn. Maar zijn neus was zo zwaar dat hij

hem niet terug kon trekken. Maar toen in zijn neus gesneden werd, schudde hij er alle kinderen vanaf en trok hij zijn neus met al zijn kracht terug, zo snel als hij kon.

De groene geest moest heel hard lachen toen hij zag wat er gebeurde. Maar de rode geest zat alleen maar zijn neus te wrijven en zei: "Dit krijg ik nou omdat ik zo jaloers was. Ik zal mijn neus nooit meer de velden insturen." 🙄



*Vrij vertaald naar Japanese Childrens Favorite Stories
First edition 1953, 26th printing 1983
Uit clubmagazine De Tokon van Dokan - Zeist
Tekst: Sandra Brockbernd*

Open Belgium Youth Kumite Tournament



Op 4 november j.l. waren de volgende Nederlanders (10-20 jarigen) succesvol op het Open Belgium Youth Kumite Tournament.

Goud (9)

Bobbi Been, Kaylee Zwakhalen, Laury Vogelzang, Marciano Dekker, Vincent Vaseur, Dylan de Weerd, Lindsey Weerdenburg, René Smaal en Ruvienne Mathilda

Zilver (12)

Nina Vincent, Lonneke Meijer, Louise Oldeman, Lesley Zut, Sharon van Gent, Ozan Arslan, Eric Jonk, Rick Vincent, Lorenzo Manhoef, Nikéy Bakker, Moreno Sheppard en Jaouad Ikan

Brons (21)

Bryan Timmermans, Brandon Smith, Kimberly Wigchert, Nick Gerrese, Eva Zwaneveld, Daan Storm, Khalid Ebaihou-barka, Elsintha Telehala, Ashley Timmer, Esther van Schaik, Valerie Op den Camp, Wesley Routier, Steven v/d Hoek, Jamal Ebaihou-barka, Dewi Telehala, Mahinder Soekhan, Jimmy Macco, Niels Kroon, Lars van Keulen, Nicky le Fèvre en Pepijn Vaandrager.





和道流



STAGE KAZUTAKA OTSUKA IN NEDERLAND

Wado-Ryu: soepeler en vloeiender karate

Het Wadoplatform van de Karate-do Bond Nederland ontvangt 5 en 6 januari 2008 een bijzondere gast, Kazutaka Otsuka. Tijd om eens kennis te maken met deze bijzonder aardige en bescheiden karatemeester.

Kazutaka Otsuka (of Ohtsuka), wordt geboren in 1965 als eerste zoon van wado-ryu grootmeester Jiro Otsuka en kleinzoon van de legendarische karategrootmeester Hinori Otsuka, de grondlegger van het moderne wedstrijdkarate. Op vijfjarige leeftijd begint Kazutaka met karate, maar niet voor lang. Het valt niet mee om karateles te krijgen van een vader die sterk gelooft in het gezegde: 'een vaderleeuw laat zijn kinderen in het ravijn storten en alleen de kinderen die daaruit de top weten te bereiken zijn succesvol'. Hierdoor wordt Kazutaka harder aangepakt dan zijn medeleerlingen.

Als gevolg van deze aanpak weigert Kazutaka na een jaar karate nog langer te beoefenen. Zijn vader biedt hem een keuze. Hij mag stoppen met karate als hij een andere krijgskunst gaat beoefenen. Het wordt laido, de kunst van het zwaardtrekken. Daarnaast beoefent Kazutaka andere krijgskunsten als judo, aikido, kendo en worstelen. Tijdens zijn studie aan de Tokai Universiteit wordt hij lid van het laido competitieteam en begint opnieuw met het beoefenen van wado-ryu karate. Dit onder druk van de wado-ryu organisatie, die zich zorgen begint te maken over de opvolging van de wado-ryu traditie door een nieuwe generatie.

Het wadokarate raakt verdeeld

In 1981 treedt er een scheuring op in het wadokarate. De wadokai splitst zich af van de wado-ryu organisatie. Het bestuur van de wadokai is het niet langer eens met de technische en politieke richting van Hironori Otsuka en kiest een andere weg. Deze gebeurtenis heeft een grote impact op de familie Otsuka.

Na zijn afstuderen aan de Tokai universiteit, studeert Kazutaka Engels in Amerika, waar hij zijn toekomstige vrouw, Marie-Caroline uit Frankrijk ontmoet. Ze trouwen en vestigen zich in Tokyo waar Kazutaka directeur van de wado-ryu honbu dojo wordt (de honbu dojo is de hoofddojo van een krijgskunst, waar de technische lijn van een traditie in stand gehouden wordt). Drie keer per week geeft hij 5 á 6 lessen per dag. Ook reist hij van dojo naar dojo om gastlessen te verzorgen of zelf te trainen. Regelmatig komen studenten en leraren uit Japan naar Tokyo om te oefenen. Verder komen er studenten en leraren van over de hele wereld naar de honbu dojo om daar wado-ryu karate te bestuderen. Kazutaka en Marie-Caroline krijgen twee kinderen, Benoit en Marion. Beiden kinderen beoefenen inmiddels wado-ryu karate.

Verhuizing naar Frankrijk

Ongeveer twee jaar geleden verhuist Otsuka met zijn gezin naar Montpellier in Frankrijk. Hij geeft momenteel les in Montpellier, Clermont l'Herault en enkele andere plaatsen. Daarnaast geeft hij stages door heel Frankrijk (zie www.otsukawado-ryu.com).

Doel van de stage in Nederland

Kazutaka Otsuka bezit een diepe kennis van het wado-ryu en heeft daarnaast een brede budo achtergrond in laido, kendo, judo, jiu-jitsu en aikido. Degenen die al eens het genoegen hebben gehad met deze leraar te trainen kunnen het beamen, het is een bijzonder deskundige en prettige leraar. Zijn droom is dat ooit alle wadokarateka weer met elkaar trainen. Ik weet zeker dat dát tijdens dit KBNseminar gaat lukken. 🍷

> Gertjan Martens
namens het Wadoplatform Nederland

Voor informatie over de Otsukastage 5 en 6 januari 2008 in Utrecht, zie www.karatebond.nl

Karatedames van sportschool Raym



VAN LINKS NAAR RECHTS: RAYMOND SNEL, ANOUC BLETTERMAN, NATHALIE SOUSA, ONZE TAIKO-VERSLAGGEVER, SHARON BLETTERMAN



“Groeten, rei, osu... en nu gaan we knallen met zijn allen. Rechtop, ritme, arrogantie, let op je houding, achterste voet dertig graden.” De dames (en heren) van de sportschool van Raymond Snel werken zich in het zweet op deze vrijdagavond in oktober in Leeuwarden. Je hoeft niet te zoeken naar de leraar, die hoor je direct als je binnenkomt.

Er heerst een gemoedelijke sfeer, hiërarchie en discipline staan hoog in het vaandel en wat vrij snel opvalt is dat het merendeel van de groep uit vrouwen bestaat. We vragen aan Raymonds vrouw Hanneke hoe het komt dat er zoveel dames op de sportschool zitten. “Dat komt door het charisma van Raymond”, zegt ze stellig.

Wat ook opmerkelijk is, is dat jong en oud samen traint. Sterker nog: de jonge garde geeft de oude les. Met name als het gaat om de shito ryu stijl, want dat is de stijl waarmee de dames van Raymond Snel zich onderscheiden op de katawedstrijden in binnen- en buitenland. Snel hierover: “Belangrijk hierin is dat de acceptatie aanwezig is.” Daar is Snel trots op. “Men ziet in dat de jongeren technisch begaafd zijn, ze willen zich verrijken en staan open voor hun input.”

“We hebben geen geheimen in onze keuken”, vervolgt hij. “Iedereen is welkom, zo komen er karateka’s uit het hele land meetrainen bij ons in de dojo.” De jongste karateka is 14 en de oudste 60 jaar. We spreken met de oudste pupil, Richard, die vertelt dat hij helemaal uit Purmerend komt om te trainen. “Toen ik bezig was met mijn opleiding tot dojo-assistent kwam ik eens trainen in Leeuwarden. Ik merkte al snel dat mijn houding en techniek beter werd. Raymond is echt een man met oog voor detail, dat spreekt mij enorm aan in zijn trainingen.”

Shito ryu: een nieuwe uitdaging

Van huis uit is Snel dus een kyokushinschool. Toch is de overstap gemaakt naar shito ryu kata’s. Waarom? “Ik zag het

als een uitdaging om mijn mensen zich internationaal te laten manifesteren op het onderdeel kata. Met kyokushin kata’s kom je niet ver aangezien die stijl niet geaccepteerd wordt op WKF niveau. De keuze voor shito ryu was toen snel gemaakt. De keuze voor shito ryu is voornamelijk gefundeerd op het voorkomen van problemen. Ik heb nu geen eindeloze discussies met stijlvertegenwoordigers en kan onafhankelijk en vrij aan de gang, dat is prettig. In het begin lieten we de internationale topper Petra Nova geregeld overvliegen vanuit Tsjechië voor stages. Ook hebben we vaak de Belg Yves Zorza laten komen en bezocht, alsmede de stages van de Japanse grootmeester Ishimi in Spanje. Alles bij elkaar heeft dat ons een aardige duit gekost, maar gezien de resultaten op dit moment is dat het allemaal meer dan waard geweest.”

De samenwerking met de Technisch Directeur kata van de KBN, Dino Daussy, is volgens Snel uitstekend te noemen. “Dino staat open voor ontwikkeling en heeft een opening gecreëerd voor de shito ryu stijl binnen de kernploeg, voorheen was het voornamelijk shotokan wat de kop sloeg. Ook voor de shotokanners binnen de selectie is het, denk ik, een aanvulling geweest. Je moet immers de kata’s lopen die internationaal het beste scoren, meegaan met de internationale ontwikkelingen en dingen oppikken van anderen.”

Overstap: van kumite naar kata

Voorheen stond de school van Snel vooral bekend om de kumite vechters die werden voortgebracht. “De meeste dames uit die periode zijn inmiddels moeders geworden, maar komen nog steeds trouw trainen, hoor.” Miranda behoort tot de ‘oude garde’. Ook zij komt nog steeds trainen. “Na 15, 20 jaar komen we bijna allemaal nog steeds trainen bij Raymond, dat zegt genoeg. De sfeer is hier heel gemoedelijk, dat spreekt me aan.”

Er wordt op hoog niveau getraind. Pamela is 19 jaar en studeert geneeskunde. Ze is verhuisd naar Groningen, maar toch komt

ond Snel: opgevoed door karate-do



ze iedere week trouw trainen in Leeuwarden. Waarom? "Vroeger was ik best wel een watje, door karate heb ik mee zelfvertrouwen en discipline gekregen. Karate is een onderdeel van mijn leven geworden. Daar heb ik in mijn studie profijt ook van."

Na afloop van de les spreken we alle dames nog even, veel van de meiden zien eruit als 'tropische verrassingen'. Niemand zou van club willen wisselen. Eén van de andere meiden stelt: "als ik een leuke jongen tegenkom uit het zuiden heeft hij pech. Ik kan niet verhuizen daarheen, want dan kan ik niet meer trainen bij de leukste sportschool van Nederland."

Richtje traint al jaren bij Raymond Snel. Vooral de saamhorigheid spreekt haar aan. "We zijn één grote familie hier, leuker dan bij de TROS" (*lachend*). De jonge Birgit prijst vooral dat alles netjes en streng moet. Femke komt van een andere sportschool. Ze heeft de overstap gemaakt om op wedstrijdgebied wat beter voor de dag te komen. Sharon vult direct trots aan dat Snel de beste sportschool van Leeuwarden is. "Ze komen niet zomaar van andere clubs bij ons trainen." Anouck vindt het "stoer" dat zij de oude garde van tijd tot tijd mogen doceren in shito ryu kata's.

Raymond wordt door zijn dames getypeerd als streng doch rechtvaardig. "Hij let op alles: of je nagels geknipt zijn, je pak is gestreken, noem maar op. Wat er gebeurt als dat niet het geval is? Sharon: "Dan moet je dertig keer opdrukken" (*lachend*).

Loraine vindt vooral de uitleg van Raymond sterk. "Je weet waar je aan toe bent, omdat hij alle tijd voor je neemt en bij iedereen het maximale eruit wil halen." Eén van de dames vertelt enthousiast over de voorbereiding op een danexamen. "Er wordt dan elke dag getraind en alles moet precies kloppen. We moeten de show stelen, zegt hij dan."

De dames die internationale wedstrijden lopen, vertellen dat Snel de dojo uitloopt als ze eens een baaldag hebben en het



er niet uitkomt op een training. Wedstrijden zijn bijna altijd in het midden en westen van het land. De redacteur vraagt zich of dat misschien nadelig werkt voor de vaste wedstrijd ploeg van Snel? "Wij moeten altijd rond half zes op voor wedstrijden. Inmiddels zijn we dat wel gewend hoor." Sharon zegt nog dat ze kwijt wil dat het maar eens afgelopen moet zijn met het vooroordeel dat de meiden uit het noorden boerinnen zouden zijn. "Dat is helemaal niet zo."

"Ik ben gezegend met die meiden", zegt Snel op zijn beurt vol lof over zijn damesploeg. "Ik kan altijd op ze bouwen en lezen en schrijven met ze. Ze zijn intelligent, staan open voor discussie en vertrouwen je ook dingen toe. Ze trainen hier al van kleins af aan. Het is mooi om te zien hoe ze van kind langzaam volwassen worden." Hij vervolgt: "Ze profileren zich op gereserveerde wijze. Ook dat is onderdeel van de opvoeding van het karate." Er gaat volgens hem veel tijd zitten in voorbereidingstrajecten richting grote toernooien. "Maar daar pikken de recreanten bij ons ook hun graantje in mee, omdat we daar de hele les op aanpassen."

Hoe het staat met karate in Friesland? "Momenteel ben ik helaas de enige die actief is in het wedstrijdkarate. We kunnen zowel nationaal als internationaal aardig meekomen. Verder denk ik dat we een verfrissende aanvulling zijn van bestaande karatecultuur. Shito ryu is een hele sierlijke stijl, die goed bij de dames past. De kata's liggen deels in het verlengde van de kata's uit het kyokushin, het was daarom ook een voor de hand liggende keuze. Maar kyokushin blijft onze moederhaard."

Of de dames nog leuke anekdotes hebben over hun shihan? "Raymond zegt altijd: 'Je hebt verkering met de sportschool en je gaat vreemd met je vriendje'. En ook dat we de scheidsrechters moeten laten genieten van onze aanwezigheid. Ze moeten het jammer vinden dat onze kata is afgelopen. Zo mooi moet het gepresenteerd zijn."

En zo komen we na een gezellige avond aan het einde van ons gesprek. Raymond Snel boft maar met zulke slimme, gedisciplineerde en leuke meiden. 🍷

Zen voor iedereen?

Hoe houd je in deze snelle en roerige tijd je hoofd leeg en boven water? Er zijn tegenwoordig interessante mogelijkheden: Raoul Destrée, psycholoog en onderwijskundige, combineert als trainer/mental coach westerse psychologie en filosofie met oosterse Zen-filosofie. Een nadere kennismaking met Destrée.



Een meditatiekussen of een klein houten bankje was, naast de syllabus, het belangrijkste dat Raoul Destrée uitdeelde aan het begin van de eerste bijeenkomst. Met daarbij de aansporing om thuis dagelijks een minuut of twintig te gaan 'zitten' (mediteren). Inmiddels heeft Raoul al zo'n 3.000 personen gecoached en getraind. Dit doet hij individueel maar ook in-company, bijvoorbeeld groepstrainingen bij politiekorpsen, hogescholen, universiteiten en ministeries. Hij schat in dat circa één derde van alle cursisten actief blijft oefenen of het in een later stadium weer oppakt.

De meeste deelnemers schrijven zich in omdat ze om welke reden dan ook last van stress ('vol hoofd') hebben. Inmiddels heeft Raoul zijn activiteiten opgesplitst in Mental Fitness Bedrijfstraining (sinds 1997 voor bedrijven en overheden) en Zentijd (sinds 1991 voor particulieren)¹.

Hoe ben je in aanraking gekomen met Zen?

"In 1978 heb ik tijdens mijn studie aan de Leidse Universiteit, bij het keuzevak 'Zen en psychotherapie', voor het eerst kennisgemaakt met Zen. Hier is toen mijn interesse gewekt. Vervolgens heb ik werkelijk aan den lijve de bevrijdende kracht van Zen-training ervaren in een klooster van Benedictijnen. In 1992 heb ik een paar maanden doorgebracht in Zen-centra in Japan en in 1993 heb ik kennisgemaakt met Boeddhisme in Suan Mokh in Thailand."

En hoe ben je gekomen tot deze gecombineerde oosterse/westerse aanpak?

"Zen is een trainingsweg in het ontwikkelen van een ontspannen houding en aandachtig leven. Deze berust op

het inzicht dat het beter is één ding goed te doen dan tien dingen half. In de cursus wordt dit geoefend aan de hand van meditatie.

Systematische beoefening bevordert het losmaken van het teveel in het hoofd zitten en heeft als resultaat meer rust en orde. Hierdoor kun je je beter concentreren op de dagelijkse activiteiten en ben je gevoeliger voor de invloeden vanuit diepere lagen in jezelf. Dit vormt de basis voor een effectiever gebruik van je vermogens, energie en intuïtie. Uit MRI-scans en EEG-onderzoeken blijkt dat tijdens meditatie de hersenen anders werken en een diepere ontspanning en helderheid tot stand komen dan in 'normale' situaties."

"De Japanse Zen-filosofie koppel ik aan hedendaagse psychologische inzichten. Daarbij gebruik ik de theorieën van *Flow*² en van de Amerikaanse coach W. Timothy Gallwey³, één van de grote inspirators van de sportpsychologie. Kern van die visie is dat een mens/sporter door allerlei angsten verkrampd raakt. Door bewustwordingsoefeningen kun je het kritische stemmetje in je hoofd herkennen en leren los te laten. Het leuke is dat de oude Oosterse inzichten aansluiten bij de huidige Westerse psychologie. Ik benut als het ware het beste uit twee werelden."

Hoe ziet een sessie er grofweg uit?

Zen-training helpt mensen bewuster te werken aan de eigen mentale conditie door middel van meditatietraining. De ervaring leert dat coachingsgesprekken een nuttige aanvulling zijn op het regelmatig mediteren. Hierdoor krijg je meer helderheid en vrijheid om keuzen te maken die bij je passen. Dat kan betekenen dat je de werkelijkheid leert accepteren zoals deze is. Of dat je tot inzicht komt dat je stappen moet gaan

zetten om je leven in een bevredigender vaarwater te krijgen. Tijdens deze gesprekken help ik je belemmerende gedachten op te sporen en los te laten. Anderzijds confronteer ik je met tegenstellingen in je denken en gedrag en stimuleer en ondersteun ik het veranderingsproces. In een sessie van 3 uur praten we circa 2 uur (coaching, literatuur, huiswerk) en doen we circa 1 uur meditatie-oefeningen.”

Waar zit de meerwaarde in jouw aanpak?

“Zen-training bevordert de aandacht en ontspannen concentratie; in het Japans heet dat ‘joriki’. Sleutel hierbij is het ontwikkelen van een rustige en diepe buikademhaling. Dit geeft een goede doorbloeding van het lichaam en zorgt voor vitale energie. In een ontspannen toestand kun je heftige emoties en frustraties meer van een afstand leren zien. Je identificeert je niet meer met je vervelende gevoelens. Daardoor kun je zaken objectiever bekijken en sneller loslaten. Bij het beoefenen van een budo-sport kun je met het verkrijgen van deze basisrust en concentratie zeker je voordeel doen. Je bent veel meer in het hier en nu.”

“Anderzijds zorgt Zen-training voor zowel ontvankelijkheid als echte betrokkenheid. Genieten van eenvoudige dingen is echt Zen. Dat vergt een heldere, geconcentreerde geest. Die is er niet vanzelf. Daarvoor moet je echt oefenen. De meerwaarde hiervan is dat je een verdieping in je leven gaat ervaren. Een kopje thee drinken, de afwas doen, een wandeling door het bos maken ga je bewuster ervaren. Daar heb je weinig voor nodig. Veel mensen denken echte voldoening te vinden in veel ingewikkelder dingen als een groot huis, een dure auto, verre reizen. Hoewel deze dingen an sich niet verkeerd zijn, gaan ze vervelen wanneer je oppervlakkig blijft leven.”

Op welke wijze past jouw aanpak in de hedendaagse snelle tijd?

“Eén ding tegelijk en aandachtig doen is het motto van Zen. We nemen meestal niet de tijd om dingen goed te doen. We razen van het één naar het ander. Of we vervelen ons te pletter. In een tijd als deze waarin er grote onverschilligheid heerst naar elkaar en naar de natuur en het milieu is het tijd om meer te gaan genieten van weinig. Dat zijn we verleerd. Er is een Zenleraar, Thich Nhat Hanh, die het heel eenvoudig en helder uitlegt. Neem een blad papier. Dit papier staat niet op zichzelf. Het is door iemand gemaakt. Daarvoor is een boom omgehakt om er papier van te maken. Die boom kon alleen groeien door wolken die voor regen zorgde, warmte van de zon, zuurstof uit de lucht. Hij gaat zo nog een tijd door.”

“Conclusie: alles hangt met alles samen. Niets staat op zichzelf, alles is met elkaar verbonden. Intuïtief voelen we dat dit waar is. Echter, we leven er niet bewust naar. Er moet eerst een ramp gebeuren voordat mensen in actie komen. In mijn aanpak stimuleer ik mensen hun ambitie te volgen. Echter, ik confronteer ze ook op een vriendelijke manier met hun onbewustheid en blindheid. Ik zie het als mijn taak mensen te helpen zichzelf te vinden en accepteren door stil te worden van binnen. Zen-training als mentale fitness maakt je dus mentaal weerbaarder in deze informatie-maatschappij.”

Heb je zelf ervaring met budo-sporten?

“Ja, ik heb twee jaar kendo (een vorm van Japans zwaard-vechten) gedaan. Het zwaard is hierbij vervangen door een bamboestok. Er zijn vijf hoofdslagen, die je elke les tientallen keren herhaalt tot het automatisch gaat. Dan leer je allerlei variaties en schijnbewegingen. Bij het oefenen sta je man tegenover man. Na twee minuten sta je al te zweten. Het is ontzettend intensief. Je moet snel zijn en toch kalm. Na twee jaar ben ik gestopt, omdat ik teveel klappen kreeg. Ik ben verder gegaan met tennis. Ook intensief, maar het voordeel is dat je wat verder van elkaar staat.”

Wat kan jouw aanpak betekenen voor een karateka/budoka?

“Voor een karateka/budoka is het belangrijk dat hij zijn emoties leert kennen en beheersen. Leren voelen dus. Het gevoelsniveau spreekt een heel andere taal dan het verstand. Met je verstand kun je denken: dat doet me niets. Maar van binnen, gevoelsmatig knaagt het aan je. We zijn geneigd dat weg te stoppen, omdat het ons niet goed uitkomt of we er geen tijd voor hebben. Meestal krijg je daar vroeg of laat last van. In mijn Zentraining en -coaching leer ik mensen een diepere laag ontdekken die voorbij het denken ligt, het zogenaamde Mushin. Van hieruit krijgt karate of welke sport of kunst ook, een extra dimensie.”

En zie je verschillen tussen breedtesporter en topsporter wat betreft je aanpak?

“Voor beide sportvormen is balans wezenlijk om effectief te zijn. Als je fysiek super getraind bent, maar je verwaarloost het mentale aspect, dan is de kans groot dat je wedstrijden gaat verliezen. Dit gevaar zie je vooral bij topsporters die zichzelf voorbij lopen. Het is mooi als je echte ambitie hebt om de top te willen bereiken. Maar wat doe je als het tegenzit? Zen leert je ‘zitten’ met je ongeduld en frustratie. Als je dit werkelijk oefent, ga je je meer ontspannen voelen. Hierdoor neemt je helderheid toe. Je bent meer in het hier en nu. Topsporters melden geregeld dat ze tijdloze momenten ervaren waarin ze volledig één zijn met de situatie. Satori! Zen erkent deze ervaring als echt waardevol. Tegelijkertijd brengt een goede Zenleraar je snel weer met beide benen op de aarde.”

Is Zen voor iedereen?

“Ja, Zen is voor iedereen en zeker voor budoka's/karateka's.”

Hoe kan contact met je worden opgenomen?

“Je kunt mijn websites bekijken www.zentijd.nl of www.mentalfitness.nl. Ook ben je welkom op een open uur zoals op donderdag 24 januari om precies 20.00 uur in de Oude Boomgaardstraat 17 te Den Haag. Voor een individuele coaching of anderszins ben je welkom voor een gratis kennismakingsgesprek, telefoon 070-346 79 77, e-mail: rdestree@zonnet.nl ☎

¹ Zie www.mentalfitness.nl en www.zentijd.nl

² M. Csikszentmihalyi, *Flow: the psychology of optimal experience*. New York, 1990, Harper & Row

³ W. Timothy Gallwey, *Het innerlijk spel door tennis. De balans van lichaam en geest in sport, werk en leven*. Rijswijk, 2002, Elmar

De Nationale Sportpolis, de beste zorgverzekering voor iedere sporter

Unieke vergoedingen
voor sporters



Gratis
Sportmassage

7,5% KORTING
OP DE BASISVERZEKERING
10% KORTING OP DE
AANVULLENDE DEKKINGEN

Direct afsluiten!

www.zilverenkruis.nl/nationalesportpas

of bel 0900-4763635 (€ 0,05 p/m)

Vacature



**De Karate-do Bond Nederland
is op zoek naar een**

Bondscoach kumite Jeugd

***en nodigt kandidaten
uit de solliciteren***

Functie-eisen:

- Minimaal een afgeronde HBO-opleiding
- Een relevante sportopleiding (bijv. CIOS) is een pre
- Kandidaat moet de opleiding Topcoach/Mastercoach van NOC*NSF afgerond hebben, dan wel willen volgen
- Bij voorkeur 3e dan en leraar karate
- Goede en brede technische kennis van het karate
- Ervaring met kumite-wedstrijden is een pre
- Affiniteit met jeugdkarate

Persoonlijke eigenschappen:

- Zelfstandig kunnen werken
- Sterk verantwoordelijkheidsgevoel
- Besluitvaardig
- Initiatiefvol
- Overtuigingskracht
- Goede contactuele en communicatieve vaardigheden
- Stressbestendig
- Didactische vaardigheden

Belangstellenden kunnen een profielschets bij het Bonds bureau opvragen. Voor meer informatie over de functie kunt u contact opnemen met Ronald Renes, bestuurslid portefeuille Topsport, telefoon 06 557 055 46

Sollicitaties kunnen gestuurd worden aan:

Karate-do Bond Nederland, t.a.v. het hoofdbestuur,
Eisenhowerlaan 198, 3527 HK Utrecht,
of per e-mail via info@karatebond.nl

Vacature



Algemeen bestuurslid

**Portefeuille in- en externe
communicatie en PR-beleid**

Locatie:

Bonds bureau, afdeling bestuur.

Werkzaamheden:

- Draagt verantwoordelijkheid voor het promoten van de karatesport in het algemeen en de KBN in het bijzonder, teneinde het positieve imago te versterken en ondersteunen.
- Draagt verantwoordelijkheid voor een optimale en open communicatie tussen de rayons, de commissies, sporttechnisch kader, topsportcoördinator, bestuur en bonds bureau.
- Draagt verantwoordelijkheid voor onderhoud en kwaliteit van de KBN website en het bonds magazine *Taiko*.
- Stelt algemene beleidslijnen op inzake de in- en externe communicatie
- Stelt een communicatieplan op ten behoeve van onder meer de promotie van karate en 'corporate values' van de KBN.
- Draagt verantwoordelijkheid voor het opstellen van een sponsorbeleid voor de KBN

Speelruimte:

- Is collegiale verantwoording schuldig aan het bestuur van de KBN

Kennis en vaardigheid:

- Uitstekende contactuele en communicatieve vaardigheden zowel mondeling als schriftelijk
- Kennis van communicatie en PR
- Inzicht in alle activiteiten die de Karate-do Bond Nederland naar leden en potentiële leden onderneemt.
- Algemene administratieve en organisatorische vaardigheden
- Vaardigheid in computergebruik en tekstverwerking

Contacten:

Met leden, donateuren, commissies van de KBN, potentiële leden, publiek, sponsors, uitgevers en NOC*NSF.

Meer informatie:

**Karate-do Bond Nederland, t.a.v. het hoofdbestuur,
Eisenhowerlaan 198, 3527 HK Utrecht,
of per e-mail via info@karatebond.nl**

11 NOVEMBER 2007, Apeldoorn NK Jeugd 2007

JONGENS 8-9 JAAR -28KG	
1. ANTHONIE LINDENLAUF	KARATECLUB ALKEN
2. RUBEN SLINGERLAND	SPORTSCHOOL MUIWLIJK
3. IGOR LENTERMAN	ALL SPORTS AMSTELVEEN
3. ROBIN VAN WIGGEN	TADASHII-DO
JONGENS 8-9 JAAR -33KG	
1. GLENN ROOVERS	BUSHIDO
2. THOMAS V/D MEYDEN	KENAMJU
3. AP HAMDADUI	SPORTSCHOOL VENENDAAL
3. FINLAY MCNEAL	ALL SPORTS AMSTELVEEN
JONGENS 8-9 JAAR +33KG	
1. JUWAN EKOË	SPORTSCHOOL VENENDAAL
2. MARWAN LAHMAR	KARATE-DO KYOUKEI
3. BRYAN LUSSE	UNITY'99
3. MADHU SUARES	BUSHIDO-NL
JONGENS 10-11 JAAR -33KG	
1. ELI MUIS	TADASHII-DO
2. DAMIAN DA LUZ	TADASHII-DO
3. MARKOS PACHYDAKIS	SPORTSCHOOL ESSINK
3. IAN BREMMERS	FUDOSHIN ROERMOND
JONGENS 10-11 JAAR -38KG	
1. BRIAN TIMMERMANS	BS 'HEERLERBAAN'
2. NASSIM BOUHOUC	SPORTINSTITUUT OOMS
3. JOLANO LINDENLAUF	KARATECLUB ALKEN
3. DAMIAN LOENEN	BUSHIDO
JONGENS 10-11 JAAR -43KG	
1. JORDY WALIS	NAUWELAERTS DE AGË
2. ANTHONY DE NOBEL	TADASHII-DO
3. JORDAN DEKKER	SPORTSCHOOL VENENDAAL
3. OUSSAMA SALIM	SPORTINSTITUUT OOMS
JONGENS 10-11 JAAR +43KG	
1. KHALIL KHOUIRATE	SPORTSCHOOL VENENDAAL
2. ALTAN CEYLAN	CHOKU
3. FERNANDO VILLANUEVA	SPORTSCHOOL MUIWLIJK
3. TYRON LARDY	KENAMJU
JONGENS 12-13 JAAR -38KG	
1. MITCHEL V/D WAARD	KARATE-DO SMAAL
2. MICK VAN DIJK	HOOGLAND
3. QUALID BANKODAD	VAN HELLEMOND SPORT
3. OSCAR POLANEN-PETEL	FUDOSHIN ROERMOND
JONGENS 12-13 JAAR -45KG	
1. KAETION DOEJAAREN	UNITY'99
2. OMAR IBRAHIM	KENAMJU
3. NICK GERRESE	UNITY'99
3. DAVIDE TETERS	KARATE MOSSEL-BOOT
JONGENS 12-13 JAAR -50KG	
1. CASPER NEEFJES	BUDOSCHOOL
2. RIK SCHAAP	TON NEUHAUS
3. BRIAN VONKEN	SPORTSCHOOL MUIWLIJK
3. NIELS VAN MOURIK	KARATE-DO SMAAL
JONGENS 12-13 JAAR -55KG	
1. DONOVAN WOLD	DOBBELSTEEN
2. SJAAK DE RIDDER	SPORTSCHOOL MUIWLIJK
3. JELLE DE KEIZER	UNITY'99
3. MATTHIJS LAUTENSLAGER	UNITY'99
JONGENS 12-13 JAAR -60KG	
1. SANDER OVERMAN	KARATE DO PORA
2. ABDEL ALI HADI	SPORTSCHOOL VENENDAAL
3. YUNUS YALCIN	KARATE MOSSEL-BOOT
3. ROBIN JANSEN	FUDOSHIN ROERMOND
JONGENS 12-13 JAAR +60KG	
1. MARCIANO DEKKER	KARATECLUB ALKEN
2. JURIAN WANDERS	UNITY'99
3. EREN BALLI	KARATE MOSSEL-BOOT
3. JORIS DRACHMAN	DRACHMAN
JONGENS 14-15 JAAR -50KG	
1. C. EBAIHOUBARKA	BUSHIDO
2. UMUT KALAYCI	KARATE MOSSEL-BOOT
3. CHEVY V/D ZILVER	NAUWELAERTS DE AGË
3. LESLEY ZUT	VAN DEN NIEUWENDIJK
JONGENS 14-15 JAAR -55KG	
1. ARFAAZ MAHABALI	BS TON NEUHAUS
2. HALIL CUHA	KARATE-DO KYOUKEI
3. RICK DUDINK	VAN DEN NIEUWENDIJK
3. DENNIS GEERLINGS	GENSEIKAN KARATEDO
JONGENS 14-15 JAAR -60KG	
1. JACOB HAVERHOEK	KARATE MOSSEL-BOOT
2. ANTONIO EITZER	UNITY'99
3. KEVIN SPLINTER	GOSHINKAN
JONGENS 14-15 JAAR -65KG	
1. DYLAN JANSSENS	VAN DEN NIEUWENDIJK
2. OZAN ARSLAN	KARATE MOSSEL-BOOT
3. HENK DE WAAL	KARATE MOSSEL-BOOT
3. DENNIS DE JONG	JUROJIN
JONGENS 14-15 JAAR -70KG	
1. VINCE GERTSEN	VAN HELLEMOND SPORT
2. BOB KOOISTRA	KARATE MOSSEL-BOOT
3. GIORDY NORTAN	CHOKU
3. JORICK KONINGSTEEN	NAUWELAERTS DE AGË
JONGENS 14-15 JAAR +70KG	
1. JEREMY KOOT	BUSHIDO
2. DAAN STORM	KENAMJU
3. BENJAMIN MOOIMAN	KARATE MOSSEL-BOOT
3. KEVIN MOESMAN	KARATE MOSSEL-BOOT
MEISJES 8-9 JAAR -28KG	
1. RÜVEYDA ALBAYRAK	CHOKU
2. NIKKI V/D HEIDEN	TADASHII-DO
3. JAYDIN V/D EERDEN	CHOKU
3. LOIS KITZEN	VAN DEN NIEUWENDIJK
MEISJES 8-9 JAAR -33KG	
1. LÖKIE VAN DINTHER	KENAMJU
2. JESSICA KEIJZER	GOSHINKAN
3. MARIE FEBERWEE	KARATE MOSSEL-BOOT
3. CELINE MARTIN	KARATECLUB ALKEN

MEISJES 8-9 JAAR +33KG	
1. JIHANE BANKODAD	VAN HELLEMOND SPORT
2. LYNN SNEEL	VAN DEN NIEUWENDIJK
3. MICHELLE MERTENS	KARATECLUB ALKEN
3. MAXIME INDEN	GENSEIKAN KARATEDO
MEISJES 10-11 JAAR -35KG	
1. YAMAICA KUIJPER	KARATE MOSSEL-BOOT
2. RACHELLE KRAAL	SPORTSCHOOL MUIWLIJK
3. BETUL ESKICI	KARATE MOSSEL-BOOT
3. ROOS TEUBEL	SPORTSCHOOL MUIWLIJK
MEISJES 10-11 JAAR -40KG	
1. DESI WIEMAN	VAN DEN NIEUWENDIJK
2. MICHELLE LAMBECK	GENSEIKAN KARATEDO
3. NEELAM GAJADIN	KARATE MOSSEL-BOOT
3. KITTY VAN DINTHER	KENAMJU
MEISJES 10-11 JAAR +40KG	
1. ESTELLE WALZ	UNITY'99
2. JULIA SCHULPEN	KARATECLUB ALKEN
3. AMBER WEGGERS	TADASHII-DO
3. BOBBY BEEN	UNITY'99
MEISJES 12-13 JAAR -45KG	
1. LISA V/D KAMP	KARATE-DO SMAAL
2. LAURA BIJL	SPORTSCHOOL MUIWLIJK
3. NINA VINCENT	VAN HELLEMOND SPORT
3. JENNIFER PALMIERI	BS TON NEUHAUS
MEISJES 12-13 JAAR -53KG	
1. CHEYENNE VAN DIJK	KARATE-DO SMAAL
2. SHERILYN WOLD	DOBBELSTEEN
3. MICHELLE KUNST	UNITY'99
3. LAURY VOGELZANG	UNITY'99
MEISJES 12-13 JAAR +53KG	
1. KIMBERLEY WIGCHERT	NAUWELAERTS DE AGË
2. LONNEKE MEIJER	KARATE-DO SMAAL
3. SERYNA VAN LANGEVELDE	KARATE MOSSEL-BOOT
3. DANIQUE V/D HOEK	UNITY'99
MEISJES 14-15 JAAR -48KG	
1. ANNA HEZEMAN	KARATE-DO SMAAL
2. SHARYN MOESMAN	KARATE MOSSEL-BOOT
3. VALERIE CHUTGENS	KARATE DO PORA
3. ISRA OU-AISSA	SPORTSCHOOL VENENDAAL
MEISJES 14-15 JAAR -55KG	
1. RÜKIVE YÜKSEL	CHOKU
2. LOUISE OLDAMAN	CHOKU
3. SHIRLEY DE BOND	SPORTSCHOOL MUIWLIJK
3. KIMBERLY OOSTERVEEN	KARATE-DO SMAAL
MEISJES 14-15 JAAR -60KG	
1. KAYLEE VAN DIJK	KARATE-DO SMAAL
2. BRITT HOFMAN	CHOKU
3. MANDY SLOBBE	KENAMJU
3. SHARON VAN GENT	SPORTSCHOOL MUIWLIJK
MEISJES 14-15 JAAR +60KG	
1. SIMONE MERTENS	KARATECLUB ALKEN
2. DEMELZA V/D LAAN	VAN HELLEMOND SPORT
3. KIM BOUMAN	HOOGLAND
3. MANDY BESSELING	BUSHIDO

6-7 Oktober 2007, Rotterdam Open NK Jeugd 2007

JONGENS 8-9 JAAR -35KG	
1. THOMAS V/D MEYDEN	KENAMJU
2. ANTHONIE LINDENLAUF	KARATECLUB ALKEN
3. RUBEN SLINGERLAND	SPORTSCHOOL MUIWLIJK
3. ALEXIS DAVOINE	CHAMPIONS CLUB (B)
JONGENS 8-9 JAAR -45KG	
1. WILLEM JOACHIM	CHAMPIONS CLUB (B)
2. BRIAN LUSSE	UNITY'99
3. MARVIN DOORS	KARATECLUB ALKEN
JONGENS 8-9 JAAR +45KG	
1. FAIZ MASSOURI	CHOKU
2. OEMRAW	CHOKU
JONGENS 10-11 JAAR -30KG	
1. DAMIAN DA LUZ	TADASHII-DO
2. LUCAS MOLINA	KENAMJU
3. STEN BREMMERS	FUDOSHIN ROERMOND
3. ELI MUIS	TADASHII-DO
JONGENS 10-11 JAAR -35KG	
1. ELMAR VAN KLEEF	UNITY'99
2. BRIAN TIMMERMANS	BS 'HEERLERBAAN'
3. JOLANO LINDENLAUF	KARATECLUB ALKEN
3. LUCA COSTA	GFK BELGIUM (B)
JONGENS 10-11 JAAR -40KG	
1. CEM COSKUN	KARATE MOSSEL-BOOT
2. MELVIN TIJHUIS	KARATE-DO SMAAL
3. RONALD V/D VEEN	NAUWELAERTS DE AGË
3. JORDY WALIS	NAUWELAERTS DE AGË
JONGENS 10-11 JAAR -45KG	
1. FERNANDO VILLANUEVA	SPORTSCHOOL MUIWLIJK
2. DANILLO TETERS	KARATE MOSSEL-BOOT
3. BRANDON SMITH	UNITY'99
JONGENS 10-11 JAAR -55KG	
1. TYRON LARDY	KENAMJU
2. ROB TIMMERMANS	BS 'HEERLERBAAN'
3. NILS KORTEN	YOSHUKAN-DORTMUND EV. (D)
JONGENS 10-11 JAAR +55KG	
1. WESLEY CALDERI	SPORTSCHOOL MUIWLIJK
2. ALTAN CEYLAN	CHOKU
3. TOM KROEZE	KARATECLUB ASHI-BARAI

JONGENS 12-13 JAAR -35KG	
1. BART VERSTEEG	KENAMJU
2. DENNIS MOESMAN	KARATE MOSSEL-BOOT
3. YASSIN HOMRI	GOSHINKAN
3. CHRIS. GROENEWEGEN	GOSHINKAN
JONGENS 12-13 JAAR -40KG	
1. QUALID BANKODAD	VAN HELLEMOND SPORT
2. KAETION DOEJAAREN	UNITY'99
3. ISSAM BOULAHYAN	SPORTSCHOOL VENENDAAL
3. ROMAIN PIRSON	GFK BELGIUM (B)
JONGENS 12-13 JAAR -45KG	
1. KEVIN METZEN	KARATECLUB ALKEN
2. OMAR IBRAHIM	KENAMJU
3. DAVIDE TETERS	KARATE MOSSEL-BOOT
3. KEVIN SPELT	BUDOSCHOOL TON NEUHAUS
JONGENS 12-13 JAAR -50KG	
1. NIELS VAN MOURIK	KARATE-DO SMAAL
2. NIGEL JANSSENS	VAN DEN NIEUWENDIJK
3. SJAAK DE RIDDER	SPORTSCHOOL MUIWLIJK
3. ALEKSANDAR VASIC	GOSHINKAN
JONGENS 12-13 JAAR -60KG	
1. SANDER OVERMAN	KARATE DO PORA
2. YUNUS YALCIN	KARATE MOSSEL-BOOT
3. DONOVAN WOLD	DOBBELSTEEN
JONGENS 12-13 JAAR +60KG	
1. MARCIANO DEKKER	KARATECLUB ALKEN
2. JURIAN WANDERS	UNITY'99
3. EREN BALLI	KARATE MOSSEL-BOOT
3. KORNÉ BONIS	GOSHINKAN
JONGENS 14-15 JAAR -50KG	
1. LESLEY ZUT	VAN DEN NIEUWENDIJK
2. CAGRI AKAY	SEI DO
3. UMUT KALAYCI	KARATE MOSSEL-BOOT
3. SJOERD KROON VAN DIET	KENAMJU
JONGENS 14-15 JAAR -55KG	
1. ANTONIO EITZER	UNITY'99
2. MUSTAPHA ASTITOU	SPORTSCHOOL VENENDAAL
3. HALIL CUHA	KARATE-DO KYOUKEI
JONGENS 14-15 JAAR -60KG	
1. JENS VAN POULCKE	VLAAMSE KARATE FEDERATIE (B)
2. MAXIME DECLERC	VLAAMSE KARATE FEDERATIE (B)
3. JACOB HAVERHOEK	KARATE MOSSEL-BOOT
3. COR EDERVEEN	BUDOSPORTEN ELHATRI
JONGENS 14-15 JAAR -65KG	
1. DYLAN JANSSENS	VAN DEN NIEUWENDIJK
2. GIORDY NORTAN	CHOKU
3. HENK DE WAAL	KARATE MOSSEL-BOOT
3. PAUL VINKEN	KARATECLUB ALKEN
JONGENS 14-15 JAAR -70KG	
1. XAVIER KÖHLEN	KARATECLUB ALKEN
2. GUNAL CAGLAR	KARATE MOSSEL-BOOT
3. VINCE GERTSEN	VAN HELLEMOND SPORT
3. RODNY SMITH	UNITY'99
JONGENS 14-15 JAAR +70KG	
1. STEVEN V/D HOEK	UNITY'99
2. DAAN STORM	KENAMJU
3. ALEX CREEMERS	FUDOSHIN ROERMOND
3. BENJAMIN MOOIMAN	KARATE MOSSEL-BOOT
MEISJES 8-9 JAAR -30KG	
1. JESSICA KEIJZER	GOSHINKAN
2. RÜVEYDA ALBAYRAK	CHOKU
3. DANIELLE BAKKER	SPORTSCHOOL MUIWLIJK
MEISJES 8-9 JAAR -40KG	
1. K. GRÄFENKÄMPER	YOSHUKAN-DORTMUND EV. (D)
2. JIHANE BANKODAD	VAN HELLEMOND SPORT
3. CELINE MARTIN	KARATECLUB ALKEN
MEISJES 8-9 JAAR -50KG	
1. MORIEN MEULENHOF	KARATECLUB ALKEN
2. FENNA RIEBEEK	SPORTINSTITUUT KIMÉ
MEISJES 10-11 JAAR -35KG	
1. EBUR SAHIN	KARATE-DO SMAAL
2. YAMAICA KUIJPER	KARATE MOSSEL-BOOT
3. ESMEE BIJL	SPORTSCHOOL MUIWLIJK
3. DESI WIEMAN	VAN DEN NIEUWENDIJK
MEISJES 10-11 JAAR -45KG	
1. MARCIA VAN LEEUWEN	JUROJIN
2. BOBBY BEEN	UNITY'99
3. JAMIE JANSSEN	BUDOSPORTEN ELHATRI
3. KITTY VAN DINTHER	KENAMJU
MEISJES 10-11 JAAR -55KG	
1. AMBER WEGGERS	TADASHII-DO
2. INGRID CREEMERS	FUDOSHIN ROERMOND
3. JULIA SCHULPEN	KARATECLUB ALKEN
3. LARISSA WIGCHERT	NAUWELAERTS DE AGË
MEISJES 12-13 JAAR -45KG	
1. NADIA YOUNMOUR	SPORTSCHOOL VENENDAAL
2. MARIE JADOT	GFK BELGIUM (B)
3. SHARYN MOESMAN	KARATE MOSSEL-BOOT
3. HANNA JUGO	KARATE-DO SMAAL



Uitslagen

MEISJES 12-13 JAAR -55KG

1. SERINA VAN LANGEVELDE
2. LAURY VOGELZANG
3. KIMERLEY VAN HARTEN
3. CHEYENNE VAN DIJK

KARATE MOSSEL-BOOT
UNITY'99
KARATE-DO SMAAL
KARATE-DO SMAAL

MEISJES 12-13 JAAR +55KG

1. ELIF KESKIN
2. DANIQUE V/D HOEK
3. LONNEKE MEIJER
3. MELODY NOUROMID

ASHITEHARA
UNITY'99
KARATE-DO SMAAL
VLAAMSE KARATE FEDERATIE (B)

MEISJES 14-15 JAAR -50KG

1. LOUISE OLDEMAN
2. SÜHEYL ALBAYRAK
3. ISRA OU-AISSA
3. KIM V/D WAL

CHOKU
CHOKU
SPORTSCHOOL VENENDAAL
BUDOSCHOOL TON NEUHAUS

MEISJES 14-15 JAAR -55KG

1. ROBIN EIJENBOOM
2. WENDY VAN HUYKELOM
3. SHIRLEY DE BOND
3. SHIRLEY OPDEN CAMP

KARATECLUB ALKEN
KARATECLUB ALKEN
CHOKU
KARATECLUB ALKEN

MEISJES 14-15 JAAR -60KG

1. BRITT HOFMAN
2. SHARON VAN GENT
3. KAYLEE VAN DIJK
3. MARIANNE KOT

SPORTSCHOOL MUILEWIJ
CHOKU
KARATE-DO SMAAL
UNITY'99

MEISJES 14-15 JAAR +60KG

1. PIEN BEKKE
2. NELE DE VOS
3. RILANA BAGGERMAN

ASHITEHARA
VLAAMSE KARATE FEDERATIE (B)
KARATECLUB ASHI-BARAI

Oplossing Sudoku van pagina 18

7	2	6	1	4	3	9	8	5
5	9	1	7	8	6	3	4	2
3	4	8	9	5	2	7	1	6
2	3	9	5	7	8	1	6	4
6	1	7	2	9	4	8	5	3
8	5	4	6	3	1	2	7	9
1	8	3	4	6	9	5	2	7
4	7	4	3	1	5	6	9	8
9	6	5	8	2	7	4	3	1

[ADVERTENTIE]

praktijk voor
Chinese Geneeskunde

zeeburgerdijk 109a | 1094 AD Amsterdam

**GESPECIALISEERD in
(VECHT)SPORTBLESSURES
behandeling van PIJNKLACHTEN**

H.S.L. Yeung
telefoon: 08 - 1119 1275

Vergoeding is mogelijk - afhankelijk van verzekeringspakket

www.traditioneelgenezen.nl



Word nu lid van de KBN en ontvang gratis vier maal per jaar de Taiko

- want de KBN is de enige door VWS en NOC*NSF erkende karatebond in Nederland en is aangesloten bij de Europese Karate Federatie (EKF) en de Wereld Karate Federatie (WKF).
- want de KBN leidt leraren op onder toezicht van het ministerie van VWS
- want de KBN organiseert dan-examens
- want de KBN stuurt topsporters uit naar de Europese- en wereldkampioenschappen en is organisator van de Nederlandse en Open Nederlandse kampioenschappen.
- want de grootste karatestijlen in Nederland vallen onder de paraplu van de KBN
- want als alle karateka's zich in Nederland sterk maken in één overkoepelende bond kunnen we meer doen: meer televisie-zendtijd opeisen, meer stages voor leden organiseren, meer topsportkarateka's opleiden en naar het buitenland sturen.

Lidmaatschap senioren (vanaf 16 jaar) € 30,- per jaar;
jeugdleden (tot en met 10 jaar) € 11,-; jeugdleden (tussen
11 en 15 jaar) € 24,-; paspoort éénmalig € 11,-

Let op! Bij aanmelding een pasfoto opsturen. Betaling dient per ommekeer te geschieden. U kunt ook de KBN éénmalig een machtiging geven. Het paspoort wordt na ontvangst van betaling verstuurd. Vul dus meteen de bon in en stuur deze naar: Eisenhowerlaan 198-202, 3527 HK Utrecht.

Telefoon 030 - 293 10 80, fax 030 - 293 75 46

Bon

Ja, ik word lid van de Karate-do Bond Nederland

Naam ☐ m ☐ v

Geboortedatum

Adres

Postcode Woonplaats

E-mail

Telefoon

Handtekening

☐ Ik geef de KBN toestemming om éénmalig het totaal bedrag van mijn rekening af te schrijven.

Aansluitnummer sportschool

Invullen, uitknippen en opsturen naar: Eisenhowerlaan 198-202, 3527 HK Utrecht. **(Vergeet niet een pasfoto bij te sluiten!)**

tokaido

karate met traditie



Aiki Budo Sport BV

Burg. van Leeuwenlaan 59
1064 KL Amsterdam
telefoon 020 - 613 67 64
fax 020 - 611 66 41
e-mail info@aiki-budo.nl

*verkoop aan sportscholen,
detaillisten en particulieren*

Ronin BV

De kolk 26
8255 PE Swifterbant
telefoon 0321 - 32 33 19
fax 0321 - 32 33 87

*Uitsluitend verkoop aan
sportscholen en detaillisten*