



11

Maart 2021

IMAF-INFO

Van het Bestuur

Haiku en wijsheid van de oude Sensei

Mag ik mij even voorstellen? – artikel van Astrid Keizer

Hanbo Jitsu – techniekserie 1^e deel - artikel van Cor Brouwer

Haiku en wijsheid van de oude Sensei

Van het Bestuur



Beste Budo-vrienden en -vriendinnen,

Voor u ligt het Budo Magazine.

Door middel van dit medium willen wij u op de hoogte houden van de ontwikkelingen in de IMAF Budo-wereld. Naast de website en de Face Book-pagina.

Wij allen hebben momenteel met een bijzondere periode in de geschiedenis te maken. Het Corona-virus eist haar slachtoffers en beperkt ons in ons dagelijks leven; de wereld op zijn kop.

Allereerst zijn mijn gedachten bij de slachtoffers van dit virus en ik wens de nabestaanden of familieleden en naasten erg veel sterkte toe. U allen wens ik veel gezondheid en veiligheid toe.

Mentaal is het omgaan met Corona ook zwaar. Kinderen thuis, ouders thuis werken, school, lesgeven, niet naar de Dojo, sporten, familie missen etc. etc. In deze tijden merk je ook de staat van uw mentale vorming.

Ook onze Dojo-houders wens ik veel sterkte en succes toe. Een zware en moeilijke periode, die niet meer te lang mag duren. Ook wens ik u veel creativiteit toe om uw leerlingen alternatieven te bieden.

Afgelopen periode heb ik veel You tube filmpjes, uitnodigingen tot webinars mogen zien. Budo leeft en blijft leven, daar zorgen wij allen voor.

Om ook de IMAF levendig te houden stel ik voor dat u uw persoonlijk verhaal naar Cor Brouwer, onze redacteur, stuurt. Zijn e-mail adres:

c.brouwer1@quicknet.nl.

Dus wie bent u, favoriete techniek, wie waren uw leraren, wat heeft u van hen geleerd, gewoon hoe staat u in de Budo, een vormvrij verhaal en zo houden wij de verbinding met elkaar.

Ook brengt de stilte diepgang in ons. Zo hebben wij geleerd dat emoties uitgeschakeld moeten zijn of kunnen worden. Hij of zij die emoties toont, verliest. Niets is minder waar. Meester zijn over de emoties is waar het om

gaat. Ook als budoka zijn emoties belangrijk. Emoties maken ons mens en ook budoka. Belangrijk is hoe je met de emoties omgaat en er meester over blijft. Het uitschakelen van emoties lijdt namelijk tot implosie en uiteindelijk tot ziekten en stress.

Verder kun je naast oefeningen ook bijvoorbeeld kata's lopen. Met een schijntegenstander als voorbeeld.

Regelmatig zie ik op FB, YouTube en andere social media uitingen van mensen die zichzelf Bushido, Budoka noemen. Ze dragen vaak de mooiste banden en hebben de hoogste dangraden of zijn op weg om die te halen.

Ik veroordeel ze niet. Want wie ben ik om te oordelen? Ik ben gewoon een nederige dienaar van onze nobele vechtsporten. Ik sta versteld.

De zeven deugden van Bushido lijken niet bij iedereen bekend te zijn. Daarom breng ik deze graag onder uw aandacht en wees oprecht en eerlijk tegen uzelf of u deze waarden naleeft of dat deze waarden alleen als decoratie aan de muur mogen hangen. Net als de vele diploma's en graden.

Het gaat over de waarden, schoonheid, liefde, passie en harmonie in de Martial Arts.

Wederom een boeiend nummer door onze redacteur Cor Brouwer met zorg samengesteld.

Veel leesplezier en ik hoop jou wederom dit jaar op de tatami te ontmoeten.

Dirk Klok,
Uw voorzitter

Haiku en wijsheid van de oude Sensei

*De lente nadert
Sneeuwkllokjes verkondigen
Geruisloos zijn komst.*



*Wijsheid van de oude Sensei
Hij, die waarde hecht aan mooie woorden
Is gelijk een vat gevuld met ijdelheid
Waarin de wijsheid verdrinkt.*

Wie ben ik....?



Cor Brouwer vroeg mij een stukje te schrijven voor deze IMAF-uitgave, over wat Budo voor mij betekent, hoe ben ik daarmee in aanraking gekomen etc.. Uiteraard kan ik geen “nee” tegen Cor zeggen. Ik ben geen schrijver, maar wel een gevoelsmens, dus onderstaand artikel is uit gevoel geschreven.

Mijn naam is Astrid Keizer, geboren 20 oktober 1968 te Amstelveen. Sinds 1992 woonachtig in Hoorn.

Rond mijn 28^e jaar ben ik in aanraking gekomen met de sport “zelfverdediging”. Frits van der Werff startte een cursus zelfverdediging voor vrouwen, waarvoor ik mij toentertijd (zo rond 1996/1997) heb opgegeven. Ik heb hieraan deelgenomen, omdat ik op 17/18-jarige leeftijd slachtoffer ben geworden van een zedendelict. Mijn hart lag bij het hardlopen, maar jaren later na de gebeurtenis, zag ik de cursus van Frits van der Werff waarvoor ik mij toen heb aangemeld.

Frits was mijn 1^e leraar die mij bekend maakte met de sport “Budo”. De 2^e leraar zelfverdediging was Wil Takken en ook af en toe Cor Brouwer en Wim Stroet, die later een belangrijke rol zouden spelen in mijn verdere Budo-leven.

Omdat ik mij in het zelfverdediging verder wilde ontwikkelen, na 3x de cursus gevolgd te hebben, heb ik mij aangesloten bij de Jiu-jitsu groep onder leiding van Cor Brouwer. De Tai-jitsu-stijl werd/wordt gedoceerd: met directe snelle technieken een tegenstander uitschakelen of een aanval opvangen. Binnen onze stijl Tai-jitsu hebben wij ook een onderdeel Hanbo-jitsu en later kwam daar het Kaibo-jitsu bij. Kom ik later op terug.

Ik moet zeggen dat ik in het begin heel veel moeite had; ik moest mijzelf naar de lessen toe slepen. Ik zag alleen maar grote (jonge) mannen met hoge kleur banden en zeer weinig vrouwen. In mijn herinnering maar 2.

De sport was compleet onbekend voor mij en ik moest dus uit mijn comfort-zone stappen.

Cor zei ook later “ik wist niet of het goed met je zou komen” 😊. Hij weet nu wel beter!

Ik ben heel blij dat ik heb doorgezet, mede door mijn negatieve ervaring maar ook zeer zeker door de leuke groep die wij hadden/hebben en het vertrouwen van Cor. Achteraf is het ook goed dat ik in het begin veel heb mogen trainen met mannen, dat maakt je mentaal en fysiek sterker.

Het Jiu-jitsu is voor mij pas echt gaan leven op het moment dat ik fanatiek ben gaan trainen voor mijn 1e Kyu-graad, die ik op 21 december 2008 heb behaald. Ik heb het geluk gehad dat mijn Uke Wim Stroet mocht zijn. Later ook voor mij een belangrijke leraar geworden, waar ik ook nog steeds veel van leer.

Gelijk maar even mijn verdere examens:

In 2009, 1e Dan Tai-jits behaald, met mijn Uke Serge Klamer

In 2011, 2^e Dan Tai-jitsu met Uke Johan Bot en Wendy Dudink

In 2015, 1e Dan Hanbo-/ Kaibo met Uke Wendy Dudink

In 2016, 3^e DAN Tai-jitsu met Uke Wendy Dudink

(Zelf was ik Uke voor Wendy en Serge hun examens)

De trainingen voor examens waren intensief maar ook veel gelachen tussendoor. En er zijn ware vriendschappen uit ontstaan.

Wat ook op mijn pad is gekomen is het lesgeven in zelfverdediging voor jongeren. Frits volgde mijn ontwikkeling in het Budo en gaf mij het vertrouwen om zijn zelfverdedigingsgroep aan mij over te dragen: "wat is er mooier om jou voor deze groep te zetten met jouw achtergrond en ontwikkeling in de Budosport".

Ik ben Frits hier eeuwig dankbaar voor. Je wilt dat je leerlingen net zo enthousiast gaan worden als dat ik ben geworden. Ik leer zoveel van het lesgeven. Elke keer weer. Elke leerling is anders. Zowel mentaal als fysiek. Elke leerling analyseer je. Dit gaat automatisch. Je kunt ze niet allemaal op dezelfde manier benaderen. Sommigen hebben een andere aanpak nodig. En wat voor mij automatisch gaat, moet je stap voor stap doornemen met je leerlingen.

Tot op heden bereid ik elke les nog steeds goed voor. Dit zit in mij, ben te perfectionistisch voor mijzelf. Heeft voordelen maar soms ook nadelen. Een mooi citaat van Cor "haar bescheidenheid siert haar, maar kan haar aanwezige talent doen verstikken en verschrompelen" ... hier denk ik nog wel eens aan.

Maar ondanks dit toch een paar keer stages gegeven en demo's.

En wat ontzettend leuk was, voor het 45-jarig jubileum Frits van der Werff, een demonstratie zelfverdediging in een casual outfit.

Als budo je passie wordt ga je verder kijken dan je eigen school. Vele stages, naast de diverse IMAF-stages; doorlopen met Wim Stroet: Budoveteranen-stages JBN; diverse stages van Wim Pieck, diverse stages Jan Janssen bij Budogym (Willem, Piet en Gijs) te Katwijk; 1x een Marechaussee-stage van Hans Helmig, en uiteraard niet de te vergeten stages van Dirk Klok en Jaap Korzelius.

In Parijs diverse keren bij Eric Pariset getraind met zijn prettige studenten. Allemaal de passie voor Budo wat de sfeer ten goede komt.

In the Bronx bij Migual Ibarra, Aiki-jitsu, een kleine intieme Dojo waar ik met hem en zijn zoon en leerlingen heb mogen trainen.

Het mooie van al de leraren waarmee ik heb mogen trainen is, dat ze, ondanks hun "status", zo benaderbaar zijn. Het gaat ze om de kennis en hun passie die ze willen overbrengen/onderwijzen aan anderen.

Van elke leraar pak je op wat voor jou werkt. Ik maak in ieder geval gebruik van de ervaring van elke leraar die ik in mijn looptijd heb mogen meemaken. Zo stel ik mijn eigen lessen samen met verschillende combinaties en thema's.

Elk techniek die mij wordt gedoceerd zal ik erkennen. Of het mij ligt of niet, van alles pak je wat op.

Er zijn ook vele stages geweest in kata's wat uiteindelijk ook mijn hart heeft veroverd. Voornamelijk Goshin jitsu no Kata veel getraind met Wim Stroet en Ju no Kata met Frits van der Werff. Ju no Kata omdat ik Uke was voor Frits van der Werff voor zijn 7^e Dan-examen. Een heel bijzonder, prachtig en moeilijk kata om onder de knie te krijgen. Je moet de principes snappen. Mas Blonk heeft ons hierin veel geholpen.

Eerder vermeldde ik dat onze school ook Hanbo- en Kaibo-jitsu doceert. In 2012 heb ik samen met Cor Brouwer de technieken voor het Kaibo-instructieboek samengesteld. Johan Bot als Uke. Door er zo mee bezig te zijn, begin je pas goed te beseffen hoe effectief de Kaibo als verdedigingsmiddel is.

Dit hebben mijn maatje, Wendy Dudink, en ik dus ook mogen demonstreren tijdens het 45-jarige jubileum van Frits van der Werff, waar ik het eerder over had.

De Kaibo werd vervangen door een parapluutje.

Als conclusie kan ik vermelden dat Budo niet meer uit mijn leven is weg te denken. Op dit moment leven we in een vreemde wereld, waarin het niet meer gedoceerd kan worden zoals het zou moeten. Er moet nu op een andere manier getraind worden, zowel voor mijzelf als voor mijn leerlingen. Voor mentale en fysieke gezondheid is sport in het algemeen zo belangrijk. We doen ons best. En ook deze voor ons allen zo moeilijke periode zullen wij doorstaan.

Osu

Astrid Keizer

Hanbo Jitsu — artikel van Cor Brouwer

Inleiding

Onder leiding van mijn leermeester, de heer Tonny Wagenaar, ben ik zo'n 45 jaar geleden begonnen met het beoefenen van het Jiu Jitsu. In die tijd werd het Jiu Jitsu, dat in Nederland ondergesneeuwd werd door het zeer populaire Judo, als gevolg van de successen van o.m. Anton Geesink, onderwezen door voornamelijk Judo-leraren. Het gevolg daarvan was, dat het Jiu Jitsu in de meeste gevallen op Judo leek, aangevuld met wat klemmen en dergelijke.

Aangezien er toentertijd vanuit de NJJB, thans JBN, geen activiteiten werden ontwikkeld om het Jiu Jitsu te promoten, werden degenen, die zich verder wilden ontwikkelen, gedwongen andere wegen in te slaan.

De IMAF (International Martial Art Federation) was (en is) een bond, die zich wel intensief bezig hield met Jiu Jitsu, zij het een afwijkende stijl, t.w. Tai Jitsu; een stijl die ontleend is aan het Ninjitsu. Een logische stap was derhalve, om mij gedurende vele jaren bij deze bond aan te sluiten.

In de loop der jaren heb ik een eigen stijl kunnen ontwikkelen, die zich kenmerkt door directheid en effectiviteit. In deze stijl zijn in hoge mate invloeden van overige vechtkunsten, zoals het Karate, Aiki-Jitsu en Tai-Jitsu herkenbaar.

Bij het doceren van het Jiu Jitsu kwam ik echter tot de ontdekking, dat er toch nog iets ontbrak.

Zoals de meeste beoefenaren van een vechtkunst ben ook ik zeer geïnteresseerd in andere vechtkunsten resp. -stijlen. Op mijn zoektocht naar een zinvolle aanvulling werd ik geconfronteerd met het Hanbo Jitsu. Enthousiast geworden na het bijwonen van een stage van de Ninjitsu-grootmeester Masaaki Hatsumi heb ik mij verdiept in deze stijl en ben tot de conclusie gekomen, dat technieken uit deze stijl zeer goed toepasbaar zijn in het Jiu Jitsu. Een keuze is gemaakt uit technieken, die zondermeer ingepast kunnen worden. Deze technieken zijn in dit boek opgenomen. U zult tijdens het beoefenen van het Hanbo Jitsu bemerken, dat hoe bedrevener men wordt, hoe groter de creativiteit wordt waarmee alternatieve technieken worden gevonden.

Ik hoop dat deze Hanbo Jitsu-technieken ook voor anderen een positieve

aanvulling op het Jiu Jitsu mogen betekenen.

Graag wil ik bedanken voor hun enthousiaste medewerking aan de totstandkoming van dit instructieboek:

Wim Stroet, om de vaak pijnlijke technieken meerdere malen te willen ondergaan;

Alwin Evers en *Roos Langendijk*, voor de onmisbare ondersteuning bij het fotografische werk en de lay-out.

Cor Brouwer

Hoorn, januari 2004



Zelfverdediging met de stok (Hanbo)

Het is eigenlijk vreemd dat de stok, als wapen, niet die bekendheid heeft, die hem toekomt.

Uit de praktijk is gebleken, dat een stok of een hierop gelijkend voorwerp wel degelijk als zelfverdedigingswapen kan worden gebruikt.

Wandelstok of paraplu, ja zelfs een potlood of ball-point zijn in geval van nood zeer geschikte middelen, om een aanvaller af te weren. Het zijn voorwerpen voor dagelijks gebruik, die door een veelvoud aan toepassingen een effectieve zelfverdediging mogelijk maken.

Men kan zich afvragen, of de stok als verdedigingswapen werkelijk optimaal is, omdat er genoeg andere wapens zijn. Het pistool is gemakkelijker hanteerbaar en een mes laat de aanvaller eerder afschrikken dan dat dit het geval zal zijn bij een stok. Dit zijn echter gedachten in een verkeerde richting. Het streven moet zijn, zichzelf te beschermen. De aanvaller dient niet zonder meer onschadelijk

te worden gemaakt, maar uitsluitend zijn aanval dient te worden afgeweerd. Dit is een zuivere vorm van zelfverdediging.

Een eenvoudige wandelstok is een zeer variatierijk wapen, dat gedoseerd kan worden ingezet.

Men kan er, zoals in het Karate, mee stoten en slaan op vitale punten, of zoals in het Jiu Jitsu klemmen aanzetten. Al naar gelang de ernst van de aanval kan men zich bedienen van een polsbevrijding, het breken van een elleboog of een slag die de aanvaller het bewustzijn doet verliezen. Er is geen ander voorwerp dat zo creatief voor zelfverdediging kan worden ingezet als een stok.

Ongewapende vecht- en verdedigingskunsten zoals bijv. Taekwondo, Kempo, Karate, Jiu Jitsu of Judo zijn zeer geavanceerde systemen. Voor effectieve toepassing is echter een lange en intensieve training vereist. Dit is weliswaar geen nadeel – want niets vormt lichaam en geest zo goed als de training van Budokunsten – maar het sluit grote groepen personen, die juist zelfbescherming nodig hebben, buiten. Bijvoorbeeld ouderen en mensen met een meer of minder zware lichamelijke handicap.

Met behulp van de in dit boek beschreven technieken kunnen ook minder geoefende personen zich effectief te weer stellen.

De beschreven zelfverdedigingstechnieken worden uitgevoerd met de Hanbo. Deze stok heeft ongeveer de lengte van een wandelstok, in lengte variërend van ca. 92 tot 100 cm en een diameter van 2 tot 2.5 cm. Het Hanbo Jitsu is een oude Japanse vorm van zelfverdediging waarbij de Hanbo als wapen fungeert. Het Hanbo Jitsu werd door de Japanse grootmeester Masaaki Hatsumi gemoderniseerd en voor de praktische toepassing geschikt gemaakt.

Het Hanbo Jitsu is een vast onderdeel van de technieken die in het Ninjitsu worden toegepast.

Het trainen van de diverse technieken dient bij voorkeur plaats te vinden in de sportschool, onder toezicht van de docent. Deze kan, waar nodig, corrigerend optreden, om de met enig risico verbonden oefeningen goed te laten verlopen. Tijdens de training dient aan een goede discipline de hand te worden gehouden. Gezien de aard van de technieken is het niet aan te raden te jeugdige personen het Hanbo Jitsu te laten beoefenen.

Dit boek pretendeert geenszins compleet te zijn. De hierin beschreven technieken zijn gekozen omdat deze goed passen in de eerder genoemde zelfverdedigingskunst, Jiu Jitsu.

De auteur van dit boek wijst elke aansprakelijkheid voor persoonlijk letsel of beschadiging van goederen, die, direct of indirect, het gevolg zou kunnen zijn van het beoefenen van het Hanbo Jitsu, expliciet af.

Basisprincipes hantering en toepassing van de Hanbo

Er zijn talloze mogelijkheden om een stok vast te houden:

Boven het hoofd of achter de rug, met één of twee handen; terwijl men een voet naar voren plaatst enz.

In de basishouding (Hira ichimonji no kamae) houdt men de stok horizontaal naar beneden met beide handen vast. De voeten dienen ca. 45 cm en de handen op schouderbreedte van elkaar verwijderd te zijn. Het lichaam is ontspannen, de geest waakzaam. Deze innerlijke waakzaamheid mag op generlei wijze zichtbaar zijn, noch in de houding noch in de gelaatsuitdrukking. Vanuit deze stand kan gemakkelijk – zelfs als men weinig tijd heeft om te reageren – een aanval afweren. Men kan in elke richting slaan en stoten en wat het belangrijkste is, de ellebogen blijven dicht bij het lichaam en onder de schouderhoogte. Nog een belangrijk punt is, dat deze stand geen agressieve vechthouding voorstelt.

Een wapen, dat wordt gebruikt, moet als verlengstuk van het eigen lichaam dienen en niet uitsluitend als wapen. Dat betekent, dat een correcte lichaamsbeweging voor het succesvol uitvoeren van de techniek vereist is. De belangrijkste bewegingen die ingestudeerd moeten worden zijn die, waarbij de aanval wordt ontweken. De acht basisbewegingen zijn daarom in eerste instantie ontwijkingsoefeningen en in tweede instantie verdedigingstechnieken. Het is raadzaam, ze eerst zonder stok te beoefenen, om het noodzakelijke vertrouwen in de eigen lichaamsbeweging te krijgen. Deze ontwijkingsoefeningen moeten langdurig worden getraind, tot een zodanige vaardigheid is bereikt, dat de trainingspartner met volle kracht en snelheid kan aanvallen. Deze basisbewegingsvormen zijn oefeningen voor de juiste timing en inschatting van de afstand, alsmede om te leren, hoe toe te stoten en het wapen precies op het doel te richten. Hoewel de meest gevaarlijke technieken en slagen uit dit boek zijn gelaten, zijn er nog genoeg mogelijkheden om de partner te verwonden, zodat tijdens de training met de partner grote voorzichtigheid is geboden. Gelijktijdig dient de training echter zo realistisch mogelijk te zijn, d.w.z. als de partner geen pijn voelt, of niet de

noodzaak ervaart zich over te geven, moet de techniek net zo lang worden getraind, tot hij de effectiviteit van de techniek ondervindt.

Het is een ernstige fout van de partner, zich te vroeg gewonnen te geven resp. zelf de techniek te zwak uit te voeren. Op die manier zal geen van beiden zich bewust worden van de ware betekenis van de techniek en de fysieke en mentale bekwaamheid aanleren.

Warming-Up

Voordat met het oefenen van de Hanbo Jitsu-slag- en klemtechnieken wordt begonnen, is een goede warming-up vereist. Door de diversiteit aan bewegingen en de vaak explosieve kracht van de slagen en technieken, wordt aan de conditie van het spierstelsel en het bewegingsapparaat hoge eisen gesteld. Een slechte warming-up kan gemakkelijk tot beschadiging van de borst-, rug-, schouder- en armspieren leiden. Bij veel warming-up-oefeningen wordt de Hanbo betrokken, opdat men een goede gewenning aan het wapen krijgt. Het uitvoeren van valbreekoefeningen met de Hanbo in de hand is hiervan een voorbeeld (koprol, rol achterover, etc.)

Om de spieren van schouders en armen los te maken kunnen onder andere de in de beschreven basistechnieken genoemde slagen, stoten en weringen, in een rustig tempo herhalend, zowel links als rechts, worden uitgevoerd. De slagen, stoten en weringen kunnen met of zonder partner worden uitgevoerd. Na het uitvoeren van een slag, stoot of wering stapt men terug in de parate houding.



Basistechnieken

De verschillende mogelijkheden van de stoktechnieken.

De afzonderlijke technieken zijn niet zo star vastgelegd, zoals dit in andere Budokunsten het geval kan zijn. De eigen lichaamsafmeting en die van de tegenstander, de afstand tot de tegenstander, gewicht en lengte van de stok, spelen een belangrijke rol in de toepassing van de Hanbo. Er zijn echter een klein aantal basistechnieken, die regelmatig getraind moeten worden om hierin een bepaalde vaardigheid te verkrijgen. Onderstaand geef ik u een opsomming van de diverse stoktechnieken met hun Japanse benaming.

Slagen: bo-furi-kyo

met twee armen – ryo-te-furi

met één arm – kata-te-furi

wijd uitgehaalde slag – o-furi

korte slag – ko-furi

Slagrichting:

horizontaal – hira-furi

vertikaal – kiritsu-furi

slag van boven naar het lichaam – jodan-kiritsu-furi

slag van schuin onderen naar het lichaam – tate-kiritsu-furi

slag van opzij naar boven – jodan-hira-furi

slag van opzij horizontaal naar het midden - chudan-hira-furi

slag van opzij naar onderen (bijv. naar de voet) – gedan-hira-furi

Stoot in de lengterichting met uiteinde: nagai-tsuki

met één arm – kata-te-nagai-tsuki

met twee armen – ryo-te-nagai-tsuki

stoot naar voren – mae-nagai-tsuki

stoot naar de zijkant – yoko-nagai-tsuki

stoot naar achteren – ushiro-nagai-tsuki

stoot naar het hoofd – jodan-nagai-tsuki

stoot naar het midden van het lichaam – chudan-nagai-tsuki

stoot naar het onderlichaam – gedan-nagai-tsuki

Stoot met zijkant van de stok: naname-tsuki

stoot met horizontaal gehouden stok – hira-naname-tsuki

stoot met verticaal gehouden stok – kiritsu-naname-tsuki

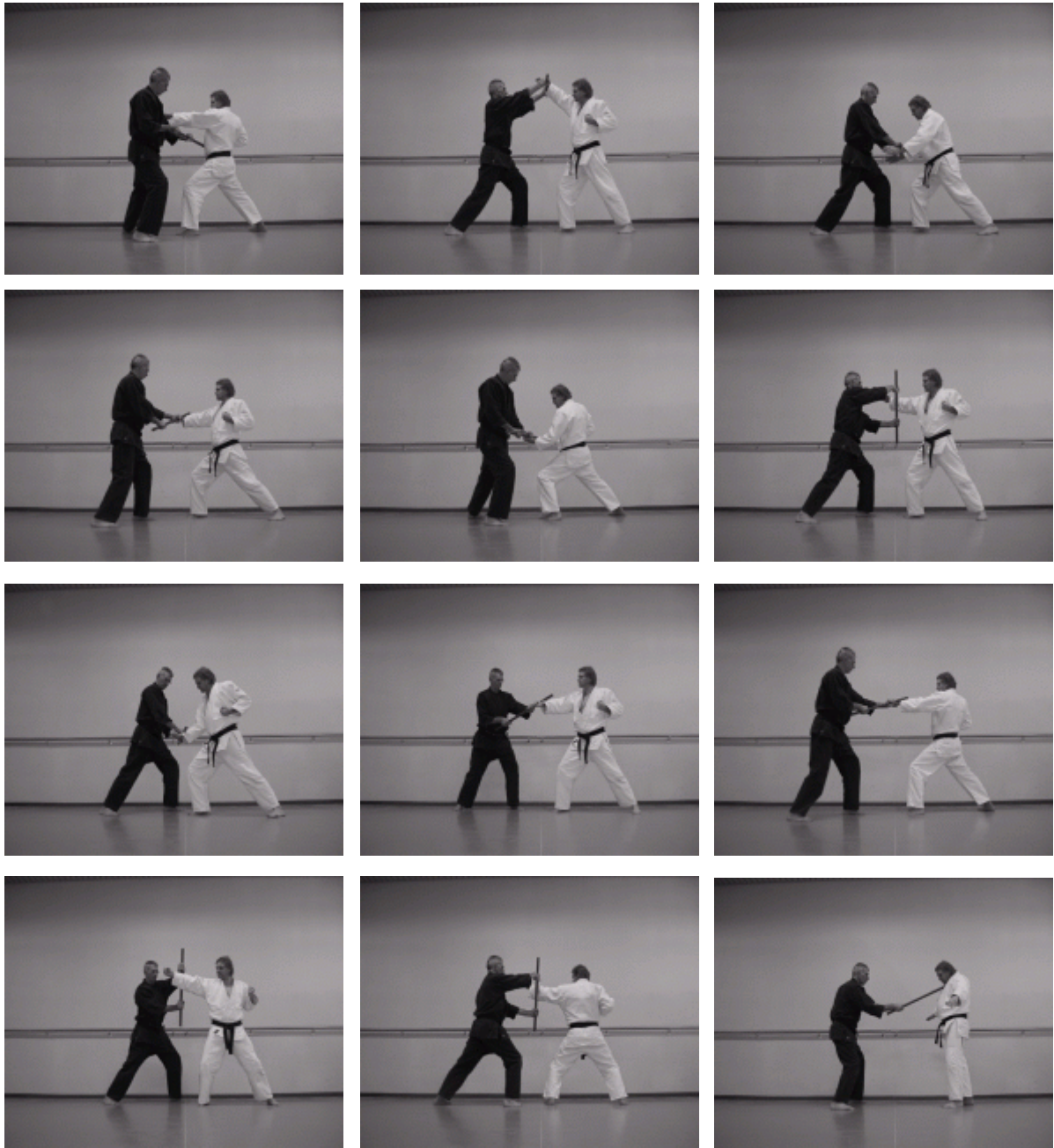
stoot naar boven – jodan-naname-tsuki

stoot naar het midden van het lichaam – chudan-naname-tsuki

stoot naar het onderlichaam – gedan-naname-tsuki

De stoten en slagen met de stok worden in de meeste gevallen met twee armen uitgevoerd. De slagen kunnen met één of twee armen worden uitgevoerd. Naast het middengedeelte van de stok, tussen de handen, worden dikwijls ook de beide uiteinden, buiten de handen, gebruikt.





Wordt vervolgd

Haiku en wijsheid van de oude Sensei

*Het zelfvertrouwen
Als het dunne laagje ijs
Langzaam groeiende*



*Een echte Sensei is hij
Die zijn kennis en wijsheid aanwendt
Om zijn leerlingen beter te maken*

Van de redactie

Het IMAF-magazin is bedoeld om artikelen wetenswaardigheden, nieuws e.d., de diverse disciplines betreffende, onder de aandacht van de leden te brengen. Daarvoor hebben wij jullie medewerking nodig, om het IMAF-magazin interessant en lezenswaardig te houden. Graag doe ik een beroep op de IMAF-leden van de disciplines Karate, Aikido, Iaido, etc. om copy voor het IMAF-magazin in te sturen.

Copy kan gestuurd worden per e-mail (graag in Word) naar Cor Brouwer, e-mail c.brouwer1@quicknet.nl.

Aangezien de Budo-activiteiten als gevolg van het Corona-virus vooralsnog zijn stilgelegd, ontbreken de gebruikelijke verslagen van danstages, Budo on Tour en examens.

LEDENSERVICE

Ben je verhuisd of heb je een nieuw bankrekeningnummer? Geef dit door via de website.

Wil je onze nieuwsbrief ontvangen? Stuur een mail naar secretaris@imaf.nl en je wordt toegevoegd aan de lijst. Het bestuur is altijd benieuwd naar meningen en ideeën van leden. We zijn altijd bereikbaar via e-mail en zijn aanwezig bij de activiteiten.