



Aiki o kami

2017

Kwartaal 4



Het kwartaaltijdschrift

van de Vlaamse Aikido Vereniging

Start van een nieuw seizoen

In dit laatste nummer maak je kennis met de missie van onze voorzitter, Wim Van Gils. Verder in dit bladje kan je lezen dat de Vlaamse Aikido Vereniging het nieuwe seizoen start onder het motto dat je “trotss” mag zijn op de VAV.

Wim is de vierde voorzitter op rij sedert ik aikido beoefen (Antoine Vermeulen, Alain Dujardin, Luc Vermeulen en nu Wim Van Gils). Zoals altijd waren er voor- en tegenstanders voor ieder van hen... Eén gemeenschappelijke noemer hebben ze alle vier: ze zijn waardige ambassadeurs voor hun sport, onze sport!

Het was mijn droom om van de Aiki O Kami een bladje te maken dat van en voor iedereen zou zijn geweest. Toen Alain Dujardin destijds de vraag lanceerde of iemand bereid was om het “maken” van het bondsbladje op zich te nemen, heb ik lang getwijfeld. Alain zal zich zeker herinneren dat de beweegreden hiertoe was, dat ik uit ervaring wist, dat men er op termijn alleen voor staat. Gelukkig kon ik op onze gewezen voorzitter rekenen als het erop aankwam om mee te werken aan het bladje... Voor alle duidelijkheid: ik viseer niemand.

Het is (ook) mijn wens dat we inderdaad verder kunnen evolueren onder het nieuwe motto van de VAV en dat we allemaal een beetje “familie” worden van elkaar. Laat de tatami onze ontmoetingsplaats zijn waar we met een open geest respectvol van elkaar leren. De stage in Halle van 16 september verliep in die geest. Erik Van Lierde

1

Editoriaal

4

Woordje van de voorzitter

INTENTIEVERKLARING

6

VITAMINE B-COMPLEX

OROOTZUUR

8

REISVERSLAG

TRAINEN IN HOMBU TOKIO

20

WIM VAN GILS:

MISSIE

21

HET MOTTO VAN DE VAV

**Daar mag je best T.R.O.T.S.S.
op zijn**

22

SENIORENBELEID VAV

De begeleiding van sportende senioren als beleidsinstrument

25

Stagekalender 4^{de} kwartaal

34

Oplossing kruiswoordraadsel

35

Colofon

Beste leden, ouders, aikidoka's in hart en nieren,

De grote vakantie is weer voorbijgevlogen, de school is alweer gestart en de aikido clubs staan met opgeladen batterijen en verse input klaar om er een tof aikido jaartje van te maken.

Als voorzitter voel ik me verplicht om mijn beloften effectief waar te maken. In mijn "trotss"-presentatie (zie verder) beloofde ik dat we transparant de lijnen gingen uitzetten én uitwerken. Alles met één doel: de VAV en in het bijzonder onze leden iets tastbaars aan te bieden. En geloof me, daar zijn we druk mee bezig!

Zo heeft ieder bestuurslid bijna een volledige taakomschrijving op zich genomen, federaal worden er TC-stages tijdig ingepland, krijgen de stages door en voor dames vorm en voor de Kids gaan we deelnemen aan internationaal event in Papendal Nederland.

Achter de schermen zijn we aan onze website aan het sleutelen. De RvB zal tegen 01-01-2018 een nieuw gemoderniseerde website ontwikkelen, een website voor iedereen, maar in het bijzonder voor de dojo-cho en onze eigen leden. Deze site zal de clubs de mogelijkheid bieden om zelf het leden bestand en de juiste info over hun club te kunnen aanleveren. Zo kunnen de clubs actief meebouwen aan de verbetering van de informatie deling.

De volgende stap is onze intenties met Hombu dojo in kaart te brengen, daarin richting kiezen met welke Hombu Shihan we in de toekomst verder willen werken om zo de VAV-groep hechter te maken en naar een hoger niveau te tillen.

Ook nationaal werken we intensief samen met onze Waalse vrienden, de AFA, aan de stage met Kuribayashi Shihan in Brussel en de Kids stage in Papendal. Er was ook een deel van de RvB en onze leden vertegenwoordigd op de zomerschool in SPA met Miyamoto Shihan. Wat ik alleen maar kan toejuichen, nice!

Namens het voltallige bestuur en mezelf wil ik iedereen bedanken voor jullie positieve inzet, plezier op de mat en deugdloze feedback op de OLHH-stage met Tony Smibert Shihan. We beseffen ook wel dat er nog wat zaken beter uitgewerkt kunnen worden. We bundelden deze actiepunten om tegen de volgende editie uit te werken. Misschien hebben jullie nog op- of aanmerkingen die we mee kunnen nemen naar de volgende editie. Feel free...

En...wat zijn we trots op Jo THEYS die in Scherpenheuvel zijn dojo geopend heeft en er met 200% volle goesting en de nodige portie aikido spirit het aikido mee wil verspreiden. Succes Jo, wij geloven in uw capaciteiten als aikidoka en dojo-cho!

Praktisch gezien willen we melden dat alle posters, affiches, dojo info etc. rechtstreeks naar Dana Caluwaert gestuurd mogen worden. Zij doet de coördinatie met de nieuwe webmaster. Op onze website staat ook het aangepaste organigram met functie van het ganse bestuur.

Natuurlijk zijn er nog tal van zaken te melden en uit te werken. Maar zoals eerder aangegeven, aikido beleven we niet achter onze pc maar wel op de mat. Daarmee wil ik iedereen uitnodigen om deel te nemen aan evenementen die de VAV of clubs organiseren. Aikido delen, met gelijkgezinden om daaruit mentaal en fysiek te groeien.

Hopelijk tot binnenkort ergens op de tatami.

Met vriendelijke groeten,

Wim Van Gils

Voorzitter

0477681642

VITAMINE B-COMPLEX

Voor wie er nog aan mocht twifelen: het vitamine B-complex is zéér complex. In deze aflevering staan we stil bij orootzuur.

Geschiedenis en eigenschappen

In 1905 werd orootzuur door twee onderzoekers, Biscaro en Belloni, ontdekt in hui, een bijproduct van kwark. De naam orootzuur is afgeleid van het Griekse woord *oros*, dat is “hui”. Orootzuur werd ook aangetroffen in de melk van schapen en geiten en in kleinere hoeveelheden in de melk van mensen, varkens en paarden. In koeienmelk komt het alleen voor als de melk gestremd wordt; de hui kan dan van de gestremde melk worden afgeschept.

Orootzuur is een nogal uniek type vitamine B, aangezien het in vele soorten oplossingen oplost: water, aceton, ethanol, ether, chloroform en benzeen.

Orootzuur speelt een kleine, doch belangrijke rol bij de vorming en biosynthese van nucleïnezuur. De laatste stof is op haar beurt weer van belang voor de vorming van RNA, één van de belangrijkste componenten van de genetische structuur van de mens. Orootzuur speelt een vitale rol in de regeneratie van de celvorming.

Momenteel weten we nog niet hoe orootzuur wordt geabsorbeerd en opgeslagen. We weten alleen dat het van bijzonder belang is voor bepaalde weefsels, met name in de hersenen.

Een tekort aan orootzuur kan het RNA-mechanisme ontregelen, met als gevolg dat de cellen degenereren en een chronische, langdurige ziekte dreigt. Te veel orootzuur belemmert echter de groei en leidt tot de

aanmaak van grote rode bloedlichaampjes met een korte levensduur. Dit laatste leidt tot megaloblastische anemie of een ernstige daling van het aantal witte bloedcellen – gewoonlijk daalt het aantal tot onder de 5.000 per vierkante millimeter.

Een erfelijke ziekte die met een overmaat aan orootzuur te maken heeft, is orootacidurie. Deze ziekte wordt veroorzaakt door opstapeling van de pyrimidinenstofwisseling (pyrimidinen is de naam voor een groep van verbindingen waarvan een aantal voorkomt in nucleïnezuur, één van de bouwstenen van RNA). Kinderen met deze ziekte groeien niet en krijgen last van megaloblastische anemie of leukopemie (een abnormale toename van het aantal witte bloedcellen). Kennelijk vindt ergens in de chemische reactieketen geen omzetting van orootzuur plaats, zodat deze vitamine niet kan meehelpen aan de synthese van uridine en cytidine, twee stoffen die met de ureumkringloop in het lichaam samenhangen. Extra uridine of cytidine completeert klaarblijkelijk de keten wel, want het lichaam verwijdert de overmaat aan orootzuur en de ziekte reageert positief.

Bij proeven met ratten veroorzaakte een verstoorde orootzuurstofwisseling acute ammonemie (te veel ammoniak). Ammoniak komt gewoonlijk slechts in minieme hoeveelheden in het bloed voor en wordt in de lever omgezet in ureum. Bij afwezigheid van

voldoende orootzuur, een sleutelstof in de ureumcyclus en voor het met behulp van de lever verwijderen van ureum, zal de ammoniak het lichaam vergiftigen. De leverfuncties zouden kunnen worden gehinderd en op den duur zelfs helemaal buiten werking kunnen worden gesteld.

Onderzoekers hebben nog niet kunnen vaststellen of orootzuur een echte vitamine is of, zoals PABA, eerder een vitamine binnen een vitamine. Ik denk dat orootzuur waarschijnlijk een vitamine in een vitamine is en ik geloof ook dat hoewel het slechts in minimale hoeveelheden in ons lichaam voorkomt, het toch een onmisbare rol speelt bij de vorming van de genetische codes van de mens. We mogen het belang van orootzuur bagatelliseren noch negeren. Desalniettemin moeten we, totdat we meer over deze vitamine weten, het voorschrijven van orootzuur aan een arts overlaten.

De recentste studie dateert van 1980 en werd uitgevoerd door A.Cihak and W. Reutter en maakt ons niet veel wijzer.

DietCetera klasseert orootzuur zelf bij de “onzinvitamines”, dat wil zeggen dat het stoffen betreft waarvan nooit is bewezen dat ze nodig zijn voor het lichaam.

Giftigheid

Er is geen giftigheidsgrens vastgesteld: overmatig veel orootzuur kan echter de oorzaak zijn van megaloblastische anemie en leukopenie (zie hiervoor, *geschiedenis en eigenschappen*).

Deficiëntiesymptomen

Op dit ogenblik weten we nog maar bijzonder weinig over de gevolgen van een orootzuurdeficiëntie, hoewel diverse bronnen het vermoeden uitspreken dat gebrek aan deze vitamine de oorzaak kan zijn van leverstoornissen, degeneratie van cellen en voortijdig verouderen. Ook denkt men dat multiple sclerose (een chronische, langzaam voortschrijdende ziekte van het centrale zenuwstelsel) veroorzaakt kan worden door een gebrek aan orootzuur: de Westduitser dr. J. Evers gebruikt orootzuur voor de behandeling van multiple sclerose. Sommige deskudigen denken dat alle soorten van lichamelijke achteruitgang, waaronder multiple sclerose, misschien we te wijten zijn aan een gebrek aan orootzuur.

Doseringen

Aanbevolen dagelijkse dosering: Door de officiële instanties is orootzuur nog niet erkend als vitamine en daarom bestaat er geen aanbevolen dagelijks noodzakelijke minimale dosis. In de Verenigde Staten wordt orootzuur niet verkocht. Het is wel verkrijgbaar als een aanvulling in de vorm van calciumorotaat.

Therapeutische dosering: onbekend.

Megadosering: onbekend.

Bronnen

Groenten: organisch geteelde wortelgroenten.

Vruchten en noten: onbekend.

Vis en vlees: onbekend.

Granen: onbekend.

Zuivelproducten: gestremde of zure koeienmelk, schapenmelk, geitenmelk, varkensmelk en paardenmelk.

Kruiden: onbekend.

Natuurlijke aanvullingen: hui.

Werkzame eenheid

Onbekend.

Synthetische vorm

Calciumorotaat.

Synoniemen

Vitamine B-13, uracil-L-carboxylzuur en Oro.

E.V.I.L.

Trainen in Hombu Tokio:

steeds vaker een weerzien van vele bekenden...

slot

Alain Dujardin

25.10.2016

Vandaag in twee delen...

Il est 4h15 et je me lève.... Niets aan te doen, maar ik heb tijdens mijn verblijf hier weer nog maar 1 keer mijn wekker horen af gaan... En die staat nochtans vroeg om 04.55u.

Wat is dat toch dat ik hier geen wekker blijk nodig te hebben? Ik durf dat binnen enkele weken niet proberen als ik de vroege heb op mijn werk *zenne*... Dan ben ik gegarandeerd meerdere keren te laat...

Ik kijk op men gsm en zie dat het weerbericht momenteel maar 12° aangeeft, we gaan wel naar 20° maar om naar hombu te rijden beslis ik toch maar mij regenjack aan te doen boven op mijn *fleeceke*, en dit bovenop mijn Gi natuurlijk...

Ik ben bijna aan hombu en ik zie iemand voor mij stappen... Ik rij lekker traag want ben meer dan tijdig vertrokken, eigenlijk laat ik mij gewoon een stukje bollen want het is lichtjes bergaf daar. Zo kan ik afwisselend een been

stretchen... De persoon wantrouwt het waarschijnlijk een beetje en kijkt zowat slinks achterom. En ik herken hem... Mijn jaarlijks rendez-vous...

Ik rij dus dichterbij (de persoon wordt nog meer achterdochtig en draait zich volledig) en ik zeg "Ohayoo Gozaimasu Bruno san" ... Bruno Zanotti is ook weer neergestreken over enkele weken onderdompeling in Hombu... Nu herkent hij me ook en we hebben een vriendelijke begroeting...

Bruno san is een Fransman die 17 (ja, zeventien...) jaar in Japan is blijven hangen om Aikido te beoefenen (overdag deed hij koerier werk om zijn verblijf te bekostigen en that's it...)

Vandaag deel ik mijn training ik twee delen. Ik wil me houden aan 2 lessen per dag. Wil absoluut de dag openen met de Doshu of Waka sensei aangezien zij puur de kihon geven en o.a. daar kom ik voor... Maar ik wil ook Osawa sensei volgen en die geeft vanavond maar les... Het is met enige tegenzin maar het moet maar... Het verstoort ook mijn ritme van keikogi wassen en droog krijgen maar ja...

(Sugano sensei zou gezegd hebben al lachend
“*that’s not my problem*” ...)

We lijnen op en ik zie Waka sensei binnenkomen, zijn haar terug nog statisch geladen... Maar de oogjes normaal... Ik zeg in men eigen; “*tis toch nie waar zeker, weeral te lang geslapen?*”...

Maar dat was niet het geval, ik denk dat hij gewoon zijn haar vergeten kammen was want zijn eerste iriminage’s waren boordevol power. Hij verschoot er zelf een beetje van ... Hij mepte zijn uke zo hard tegen de tatami dat hij



zichzelf bij de tweede uitvoering lichtjes uit balans bracht. Ik zie hem een grimas aannemen waar ik volgende gedachte bij verzon: “*Hombow, niet overdrijven Mitsuteri?*”...

De ochtendles is steeds een afwisseling tussen fysiek uitputtend werk (we starten bijna altijd 10 minuutjes in beslag neemt, doe dat maar eens na in de dojo: 10 minuten Iriminage zonder pauze, zonder praten, gewoon 4 keer tori en 4 keer uke), gevolgd door een katame waza zoals ikkyo waarbij je je adem een beetje kunt herstellen... en dan weer een nage waza enz.... om dan de laatste minuutjes vrij werk te mogen doen...

Nu rij ik vroeger naar huis waardoor ik nog eens de werkende mensen en de schoolgaande mensen tegen kom... Schoolgangers keurig in uniformen, ze worden opgewacht aan de schoolpoort, sommigen nemen meteen aanwezigheden op, maar in het lagere schooltje zit elk jaar een oude man, zeker al lang gepensioneerd, op een muurtje en hij zegt aan iedereen steeds een vriendelijke Ohayoo Gozaimasu, ook aan een toevallige passant zoals ik... Da’s toch een aangenaam begin van de schooldag denk ik dan...

Als ik de werkende mensen gadesla, denk ik alleen maar aan het woordje stress... Geen glimlach, geen goedendag, gewoon neutraal zich verplaatsen voor een lange werkdag vol stress...

Naar verluidt zijn ze hier zodanig gestresseerd en kloppen ze zulke lange dagen dat er van

enig gezinsleven amper nog iets in huis komt... Dat is het nu toch ook niet hé?

Maar goed, omdat ik dus nog een avondles op het menu staan heb, wil ik een lichte maaltijd nuttigen. Ik ga naar de winkel om de hoek (normaal ga ik elders maar deze keer wou ik niet te ver gaan), en mijn keuze valt op een broodje en een spaghetti maaltijd... Ik naar de kassa en ik zal niet goed opgelet hebben tijdens het inpakken...

Ik kom thuis en ik zie ... EEN VORK!

Wát? Die denken hier zeker dat ik geen spaghetti kan eten met Hashi? Die durven nogal zeg... Ik was bijna terug naar de winkel gegaan, zo’n belediging. Mij een vork geven in Japan, hallo.... ;-)

Ik liet de vork onaangeroerd en at mijn spaghetti lekker met hashi die ik hier nog had, *néb* (En hier hoort zo’n hoofdknik bij zoals wijlen Stan Laurel altijd deed ...)

Ik had al gezien dat er regen verwacht werd in de loop van de dag, en ja hoor ... Tegen dat ik wil vertrekken naar Hombu, beginnen de druppels te vallen. Heel even komt in mij op om dan maar niet te gaan, maar ik herpak me snel. Foert die regen, ik ga naar Osawa sensei (en terug zo’n Stan Laurel hoofdknik, ik zit in mijn klassiekers vandaag. ;-)

Als je gaat voor de 17.30u les, dan is de zaal nog bezet door scholieren tot 17.20u, je mag echter gerust naar binnen mits je op het parket blijft en je gedraagt. Ik doe dat dan ook en sla de les even gade... Er is een sempai op de mat maar die geeft de les niet, integendeel hij traint gewoon mee... 1 van de scholieren leidt de les, het is te zeggen, deze toont de te oefenen techniek. Zonder veel uitleg, gewoon 2 keer omote en 2 keer ura, en traint vervolgens mee... De koppels wisselen telkens van partner na een onderbreking. Maar niet willekeurig, ze wisselen in uurwijzerzin. Ik vind dit best wel interessant, zo werkt iedereen met iedereen tijdens een les... Er wordt niet gepraat, enkel getraind... En op het einde van de les wordt de sempai bedankt voor zijn aanwezigheid...

Ok, het is aan ons... We zetten ons klaar en Osawa sensei schuifelt geruisloos de mat op. Zijn les is zoals steeds intensief en vloeiend. Hij stelt hoge eisen. Ik mag er een paar keer mee werken en hoe beter hij mij kent hoe



ontevredener hij lijkt over mijn werk... Ik buig onvoldoende ver achterover,

Mijn arm gaat niet hoog genoeg voor shomenuchi, ik sla niet hard genoeg... Kortom, ik doe niets goed... Ik maak me even de bedenking “zeg jongen, positieve stimulatie, al van geboord? “... Maar bon, uiteindelijk hoor ik hem voor 1 van de 4 pogingen zeggen “daijoubu desu, arigatoo”... 25% dus, een dikke buis... Ik mag me echter tevreden achten, als ze zoveel aandacht aan jou besteden hebben ze het goed met je voor... Allee merci... Een geruststelling is enigszins als hij zelfs 1 van zijn uke tot op de grond gelijk maakt... Afbreken om her op te bouwen noemen ze dat... Maar het was met Sugano sensei niet anders, bedenk ik me... Als hij steeds maar zei dat het OK was, had hij eigenlijk geen interesse in jou (op dat moment) ... Dus je mocht blij zijn als je veel opmerkingen kreeg...

Na de les ga ik nog even langs de lerarenkamer om gedag te zeggen tegen Osawa sensei, volgende week is hij terug op reis dus dit was mijn laatste les met hem... Daar is hij terug vriendelijk als nooit tevoren... En lap, het is gebeurd. Mijn eerste afscheid is een feit...

Ik fiets tevreden terug, ook al regent het. Maakt niet uit, moet toch mijn gi wassen...

26-10-2016

Trainen met de deshi

Terug vanzelf wakker maar dat is al een gewoonte, eigenlijk geniet ik wel van die futon en van het slapen op de grond. Als je dan wil opstaan ga je automatisch eerst in hurkzit en dat doet goed voor knieën en onderrug, dus ik blijf eerst even zo zitten. Idem als je een douche neemt, bedoeling is dan dat je op zo een krukje in hurkzit je wast en ook dat weer betekent een ontspannen van knieën en onderrug... Ik heb het mij al goed gewoon gemaakt, eerlijk gezegd...

Het weer is nogal wisselvallig deze laatste dagen, nu gaan we weer volop naar zon en naar 24°... Ik heb er geen bezwaar tegen, zal seffens mijn bankje worden...

Maar eerst *keiko ni ikimasho...*

Ik warm me op, heb geen partner op voorhand. Ga het lot laten beslissen... Nadat Waka sensei de opwarming heeft beëindigd, draai ik me om en zie... dat iedereen een partner heeft behalve ik. Dus ik schuif verder door de massa op zoek naar een eenzame... Niet te vinden. OK, dat wordt dan een groepje van 3. Ik bevind me ondertussen rechts achteraan en groet naar een koppel om mee te doen... Ik merk dat ik in de zone ben beland waar de hombu dushi trainen... Betekent toch wel even gas bij geven... Na een halfuurtje moet Satodate san weg want hij moet de les beneden gaan verzorgen, dus ik stap in zijn plaats bij zijn partner. Hij werkt heel goed en stevig... Na enkele keren zijn energie ondergaan te hebben, geef ik stilletjes aan tegengas. Telkens wat harder en langer vasthouden, je kent dat wel. Ik ga hem er doen voor zweten, ze hebben dat wel graag...

En zweten doen we, ik vind dat mijn Gi (nochtans vers gewassen) al helemaal doordrongen is van de zweetgeur... en ik heb nog een les te gaan... Tegen het einde van de les zegt mijn partner; “Aran san has a very tough body, you should be thankful to your parents.”. Ik bedank hem met dezelfde eer en zeg dat hij verg powerfull was. En dat was ook zo. Leuk

zo, intensief kunnen trainen mét respect voor elkaar. Als je hier iemand “vast” zet, leidt dat niet tot een krachtmeting maar net tot meer gefocust zoeken naar wat nodig is om de techniek wel te doen werken...

Tijdens de pauze zie ik terug Bruno san, die erbij is gekomen voor de tweede les. Zal zich wat willen uitslapen hebben, vermoed ik... en begrijp ik...

Ik wil terug het lot laten beslissen voor de tweede les, ondanks ik zie dat Watanabe san op de mat is. Ik had al vernomen dat zij graag met mij zou werken, maar had zoiets van dat ze mij dan maar moest komen uitnodigen ook ... Dus ik blijf links vooraan mij loswerken. En ja, de meeste vrouwen blijven rechts achteraan op het parket. Ondanks de gelijkheid de seksen, blijft dit blijkbaar toch wat naspelen. De (meeste) vrouwen blijven achteraan en laten de mannen voor... Het zal nog wel even duren vooraleer deze gewoonte eruit is...

De les is met Kuribayashi Senseo, hij is ook iemand die tijdens de les laat wisselen van partner (maar slechts 1 keer, zo hebben ze elk wel een gewoonte), en wat zie ik?



Ik werk met een geroutineerd japanner die duidelijk het werk van Kuribayashi Senseo gewend is, en net naast ons komt Watanabe san staan met haar partner. Ik begrijp de hint en neem me voor bij de wissel direct naar haar te groeten. En ik hou mij eraan, tijdens de wissel nodig ik haar uit. En we werken de rest van de les verder samen. Na de les vraagt ze me dan om nog eens een hele les samen te werken en ik ga akkoord voor morgen de tweede les.

Ook hier weer ga ik na de les Kuribayashi sensei bedanken en neem afscheid want volgende woensdag is mijn dag van terugreis. Dus dit was mijn laatste training met hem. Ik zeg hem dat ik hem zal terugzien in België in Januari. Hij zegt mij erbij dat hij waarschijnlijk ook in Oktober naar België zal komen, dus twee keer in 1 jaar...

En nu snel mijn Gi (terug), en mezelf ook natuurlijk, gaan wassen “*because I stink*”; -)

Vanaf vandaag is het elke keer de laatste, de laatste woensdag, de laatste donderdag enz....

Maar ik stel tot mijn genoegen vast dat ik nog 1 van mijn doelstellingen heb bereikt, ik ben voorbij de grens van het fysieke en voorbij de grens van het mentale aangekomen in die trainingszone waarin je kunt blijven gaan... De eerste twee weken (voor mij als 51-jarige, voor een 20-jarige zal dat vermoedelijk en hopelijk voor hem korter zijn) waren gewinning aan het trainingsritme, aan de omgeving, aan de twijfel, enz... En nu ben ik in die zone van conditie, zelfvertrouwen, innerlijke rust, enz...

Nu kan ik daar nog een volle week van genieten alvorens terug te gaan en... Inderdaad, terug uit die zone te geraken. Jammer maar bij ons kunnen we nu eenmaal dit tempo niet aanhouden. We hebben er ook de mentaliteit niet voor, wie is er bij ons bereid om voor naar het werk te gaan eerst nog te gaan trainen? Weinigen... er zijn er wel hoor bv. topamateur zwemmers doen dit ...

Vandaar ook dat hier komen voor een week eigenlijk te kort is, je geraakt dan zelden of nooit voorbij de fysieke gewinning en keert eerder uitgeput terug... En jezelf hier komen uitputten is een fluitje van een cent, daar helpen ze je graag bij ;-)

Dit weet ik nog uit mijn sportschool opleidingen, je geest en lichaam hebben een

zekere tijd nodig om geconditioneerd te worden. Eens je door die grenzen bent, zit je in de trainingszone die je kunt blijven aanhouden. Dan is het enkel opletten voor blessures. Want blessures betekenen trainingsstop en dan dien je terug door die gewenning heen te geraken na je revalidatie.

Wat meteen ook een lans breekt om steeds respectvol met elkaar te trainen en zo blessures te vermijden, enkel op die manier kun je een goede conditie opbouwen...

Het is hier goed hoor momenteel... Ik zit met een korte broek en een “*marvelleke*” op mijn bankje te genieten van die 24°C, laat het nog maar even doorgaan... Ik kijk op mijn gsm en zie België 5° én mist? Brrrrr, mag er niet aan denken...

Ik ga seffens langs mijn *schoenmakerke*, die



ongetwijfeld mijn bestelling netjes klaar staan heeft. Hier heb je nog zekerheden... Geen excuses van tijd te kort of werk te veel. Beloofd tegen die datum is klaar tegen die datum...

27-10-2016

Murphy is hier ook...

Monter opgestaan om 4.30u. Vandaag ga ik kennismaken met Namba sensei, die heb ik nog niet bezig gezien. Hij is mijn keuze voor mijn tweede uur want ik wil mijn frequentie aanhouden...

Eerste uurtje terug met Waka sensei, vandaag

de lessen stilaan voorspelbaar zijn geworden, blijf ik het interessant vinden ondergedompeld te worden in de kihon. Want ook daar kruipt geleidelijk aan wel enige lichte wijziging in en ik vind het wel belangrijk dat mee te hebben. Zo vermijd je na enige tijd niet meer mee te zijn. Zeker nu stilaan terug Hombu shihan naar België komen, is het niet slecht om ook de leden in Vlaanderen mee te hebben in deze kihon. Tenminste diegenen die willen komen les volgen...

Zoals men zegt: de opportuniteit is er, maar je moet er zelf achteraangaan... De organisatie moet zorgen voor trainingsgelegenheden (o.a. stages), de leerlingen moeten dan ervoor zorgen dat ze aanwezig kunnen zijn...

We hebben pauze, we lijnen op voor Namba sensei. Ik ken die (nog) niet. Ik weet wel dat hij in Hombu is beginnen lesgeven toen Endo sensei ziek was (2 jaar geleden denk ik) ... Daarna is Endo sensei niet meer teruggekomen in Hombu en is Namba sensei eigenlijk gebleven.

Van zodra hij binnenkomt heb ik zoiets van “ja, hij heeft wel iets”. Er was een zekere attitude in zijn manier van binnenkomen, groeten en naar de kamiza komen... Nu, attitude is maar goed als je er iets kunt achteraan zetten ter ondersteuning natuurlijk. Zelfs de prachtigste voorgevel valt omver als er geen ondersteuning achter staat...

Maar dit was hier wel in orde. Van af zijn eerste beweging weet ik: “ja, deze is de moeite om verder te volgen”. Wat hij geeft komt ook bekend voor... Wordt mij ook later bevestigd door Bruno sensei die me zegt dat hij een leerling is van Endo sensei. Dat verklaart al veel ...

Ik vind het een interessante les want er komen bewegingen aan bod die niet zo frequent air van “mij kan niets gebeuren”...

Ik merk wel dat hij de niet-Japanners goed in de gaten houdt en er zelfs een beetje van weg blijft. Hij is dus voorzichtig naar wie hij niet kent. Hij gaat wel rond maar blijft nogal neutraal als hij met ons werkt... Nu ja, beter voorzichtig dan overmoedig hé?

Ik geniet best wel van de oefeningen, maar dan gebeurt het. Murphy is hier namelijk ook, alleen noemt hij hier Māfi (dus uitspreken met



de lange aaa). Maar zijn taak is hetzelfde hoor. Alles wat fout kan gaan ... enz...

Namba sensei geeft naar het einde toe best wel gewaagde oefeningen qua kokyū en tijdens zijn rondgang heeft hij een hoofd aan hoofd botsing met zijn partner tijdens de uitvoering van de techniek.

Hij houdt zich sterk, zegt “*daijoubu des*”, draait zich om en wil lachend verder gaan. Maar ziet meteen aan onze gezichten dat het toch niet zo “*daijoubu*” is als hij laat uitschijnen. Het bloed loopt langs zijn oogkas, wang en kin (eigenlijk over heel zijn rechterkant van zijn gezicht) zo op zijn keikogi en zo op de tatami... Wenkbrauw lag open... Nu bloed zo’n wonde enorm terwijl het letsel op zich wel meevalt.

Gelukkig heeft iedereen hier een zweetdoekje in zijn Gi zitten, dus Namba sensei neemt zijn doekje en stelpt de wonde... Meteen verschillende leerlingen rond hem natuurlijk... En ze willen met hem naar beneden gaan voor de verzorging. Hij geeft ons nog de opdracht tot “*Sumari waza kokyū ho onegaishimashi*”...

Wij doen dit een beetje vereenzaamd verder, de leraar is immers weg... Hoe gaat dit nu verder?

Doch Namba sensei is snel terug, wil zelf de les afsluiten. Hij houdt zijn doek zo lang mogelijk tegen zijn wenkbrauw, enkel voor de groet doet hij hem weg, hopende dat de bloeding voldoende is gestelpt. En gaat daarna van de tatami terwijl hij zich lachend verontschuldigt voor het gebeuren...

Nu kan iedereen dit voorhebben hoor, doch zowel ik als Bruno sensei hadden zoiets van

“ja, als je zo *specialekes* gaat geven, verhoogt natuurlijk de kans dat zich zoiets voordoet”... Maar ok, er is niets erg gebeurd... Zal misschien een blauw oog en wat hoofdpijn hebben vandaag. En “tomorrow is another Day”...

Maar ik zal hem nog wel volgen, wat hij geeft is intrigerend genoeg voor mij... Hier heb ik meteen een goed gevoel bij.

In de namiddag ga ik nog achter een last minute bestelling voor mezelf, ik heb bij Iwata twee van hun lichtste gi’s besteld, eigenlijk een beetje om te testen... Want mijn twee *ouwekes* die nu al jaren langer meegaan dan verwacht, beginnen nu toch echt wel uit elkaar te rafelen... En om te reizen ben je nu eenmaal beter met wat lichter materiaal... (om maar niet te spreken van wassen én drogen).

Ben benieuwd hoe deze zich gaan houden. (Zou ik ze nu toch weer mee kunnen nemen naar België?)

Het begint erop te lijken)

28-10-2016

Nog een keer Irie shihan...

Doshu is nog steeds niet terug (mogelijks is er sprake van een kleine medische ingreep doch ik wou niet verder navragen, is tenslotte mijn zaak niet) dus Waka sensei opent de dag. Doshu zou morgen terug moeten zijn...

Dit houd wel in dat ik nu al een volle week met Waka sensei de ochtendles doe en je merkt dat. Hij komt dichter, komt goedemorgen zeggen en deed zelfs wat speels vandaag als hij mijn partner en mezelf passeerde... Ook hier lijkt stilaan een brugje te ontstaan. Tenslotte zal hij een steeds prominentere rol spelen in mijn verdere Aikido leven (ik wil niet spreken van carrière, leven is een beter woord) ...

Zijn lessen zijn sowieso nogal gelijkaardig aan die van Doshu, zij het dan dat Waka sensei niet aarzelt om koshinage en udekimenage of kaitennage in deze ochtendlessen te geven. En dit met de hele groep samen, dus geen “Han

Bun”. Je moet maar plaats zoeken of anders geen ukemi doen...

Gelukkig werk ik terug met die assistent (6e Dan) van Yamashima sensei en bevinden we ons goed geplaatst om te kunnen werken mét ukemi...

Tijdens de laatste minuten vrij werk krijg ik trouwens van hem nog diverse nuttige tips om verder aan te werken en mijn techniek te verbeteren, ik aanvaard ze in dank.

Na de les en tijdens de pauze had hij er blijkbaar nog een gesprek over met Yamashima Sensei die me zonder aarzelen naar hem vraagt, ik moet hem zo goed als mogelijk tegenwerken *“lease reist as best jou kan”*... Ik doe men best maar het maakt niet uit hoor... Hij doet wat hij wil, ik kan er niets tegen in brengen ... Hij vraagt me ook nog eens *“why you study no Japanese yet? You come here long enough”*... Mijn paar woordjes waarmee ik me hier en daar mee kan behelpen volstaan voor hem niet... *“If you come here for 8 years now, you should speak Japanese”*... Ik zal er maar werk van maken tegen volgend jaar, bedenk ik me...

Tweede les is met Irie sensei, Bruno Zanotti is ook terug op de mat gekomen... Irie sensei's les begint met een nogal moeilijke beweging qua verplaatsing. Tis te zeggen niet echt moeilijk maar omdat hij wil dat we ze opsplitsen in 3 aparte stukken en zo maximaal op kokyū kunnen focussen, wordt ze moeilijk... maar geweldig interessant...

En je merkt dat ook; hij moet meermaals onderbreken en aandringen de oefening te doen zoals hij ze toonde... Het duurt dan ook

redelijk lang vooraleer hij deze beweging als voldoende beschouwt.

En dan volgt een nogal snel tempo aan techniek variaties die hij blijkbaar nog in gedachten had, we kunnen elk met moeite onze 4 uitvoeringen doen. Als VTS-docent maakte ik me toch even de bedenking of hier geen les-aanpassing nodig was geweest.

Anderzijds zitten we op de tweede verdieping en wordt van de deelnemers verwacht dat ze voldoende basis hebben om mee te kunnen... Het is dan ook mijns inziens een dubbeltje op zijn kant.

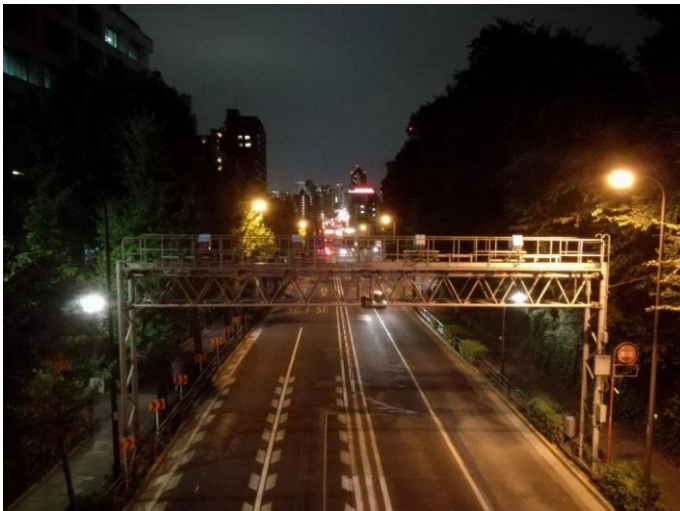
Ik hoor achteraf van verschillenden dat het te snel ging...

Na de les komt Bruno sensei bij mij en vraagt aan mij; “Jij was toch diegene die Irie sensei terug naar België bracht?” Ik antwoord “Ja, wel de tweede keer hé. Niet de eerste ...” Bruno sensei lacht begrijpend ...

Na mijn thuiskomst wordt het hier zeer donker, er was regen verwacht maar ze moeten nu toch niet gaan overdrijven... En ja hoor, het getik op de metalen daken begint... Wordt een dagje binnenblijven ... Enkel buiten om boodschappen en gedaan...

Ik heb mijn twee lessen vandaag al gedaan dus mijn gestelde quota is bereikt. Het is nu in de laatste dagen trouwens al de derde of vierde ancien die mij komt vragen of ik echt alle dagen twee lessen ben blijven volgen? Als ik dan bevestigend antwoord, knikken ze goedkeurend. Het doet blijkbaar de ronde... Het is ook niet evident geweest, maar zoals eerder gezegd was dat een van mijn doelstellingen. Lang genoeg blijven om de fysieke en mentale grenzen voorbij te gaan... En voor een ondertussen minder jonge gast van 51, is drie weken lang zonder onderbreking 2 lessen per dag blijkbaar toch wel iets om tevreden over te zijn...

Is stukken beter dan vorig jaar toen ik hier met twee blessures kampte, toen raakte ik niet voor bij de fysieke grens (wat redelijk logisch is met blessures).



29-10-2016

Doshu terug, tevreden over België...

Eindelijk, ik zie Doshu zijn *pantoffelkes* staan in de gang als ik Hombu binnenkom. Heeft een hele week geduurd. Of hij nu een kleine ingreep heeft laten doen dan wel enkele dagen vrijaf genomen heeft, het maakt niet uit... Ben in alle geval blij die *pantoffelkes* terug te zien staan...

Boven tijdens de voorbereiding komt Yamashima sensei bij mij en zegt dat hij met mijn vriend had afgesproken om te werken vandaag. Maar dat die hier nog niet is. Ik zeg hem dat die wel zal komen maar moest het niet zo zou zijn dat ik graag met Yamashima



sensei zou willen werken... Hij voelt zich wat gerustgesteld, denk ik.

Maar geen nood, de afspraak is er op tijd... En Yamashima sensei komt bij mij en zegt "Monday". OK, maandag is het dan aan ons... Wordt weer een zeer interessante les waarin ik geen enkele beweging goed zal kunnen doen, bedenk ik me... Maar dat is niet erg. Wie zou vroeger bijvoorbeeld niet graag eens een uurtje met Tamura sensei willen trainen hebben? Daar kon je ook niets bij gedaan krijgen. Er zijn nu eenmaal zulke ervaren mensen...

Ik laat het toeval terug beslissen en tref een Japanner als partner, eentje die er ook steeds is. *Kloek* manneke met een sportbrilletje op dat doet denken aan een zwembrilletje... zo helemaal afgesloten rond zijn ogen en met een zware elastiek rond zijn hoofd. En tijdens de les moet hij inderdaad met enige regelmaat

eens met zijn vingers door zijn brilletje gaan want het bedampt vanbinnen...

Maar hij werkt zacht én hij werkt door. Heeft blijkbaar een blessure gehad aan de linker pols wat mij duidelijk wordt bij *nikyo*, ik raakte hem amper aan en daar ging hij al met een pijn kreet... Toen hij mij zei dat hij aan zijn linker pols "injury" had, werkte ik natuurlijk nog zachter (langs die kant).

Was zo van: "Links, niet te veel aanraken... Rechts, alstublieft zie, enz ...". Ook een beetje verder toen *sankyo* aan de beurt was werkte ik zo met hem. Het was eigenlijk best wel grappig...

Ondertussen komt Doshu langs en zegt me dat hij heel tevreden was over België vorig weekend, en hij vraagt me terloops ook nog over een aikidoka die daar niet aanwezig was wat Doshu enigszins verbaasde...

En er was echt veel volk vandaag... Ik diende te werken op amper 1 *tatami* en dat toch wel krap. Ok, soms zag je even een opening die je dan nam natuurlijk. Maar het was toch uitkijken...

En deze morgen zag ik ook Waka sensei de les komen volgen, samen met zijn oudste zoon die nogal bedeesd en een beetje onder de indruk tussen al die grote mensen zijn plaatsje innam.

Ze stonden te werken links achteraan en er waren enkele *deshi* rondom hen aan het werken om zeker te zorgen dat er plaats was voor hen. Gelukkig was ik daar ook dicht in de buurt bezig en kon ik zowat gadeslaan tussen *ukemi* in...

Doshu kwam vanzelfsprekend ook regelmatig daar gepasseerd en deed dan even wat demo's met zijn zoon als *uke* terwijl zijn kleinzoon geamuseerd zat toe te kijken... Terwijl hij zichtbaar tevreden passeert legt hij even bij mij zijn hand op mijn schouder... Ik interpreteer het als een bevestiging van acceptatie.

Ondertussen moet mijn partner af en toe toch eens hoesten en wat diep ademhalen, en als het tijd is voor de vrije oefeningen toont hij mij snel dat hij even moet gaan "puffen"... Ik vraag "astma?" wat hij bevestigt. Terwijl ik in *seiza* zit te wachten op het parket passeert Doshu terug en zegt "no partner?". Ik doe



hem het teken van het puffertje en hij zegt “no problem” en steekt zijn hand uit.

En daar ging ik weer, enkele keren ukemi nemen voor hem... De adrenaline stroomde weer door mijn lichaam, “ik ben hier wel bezig met de kleinzoon van O’Sensei hé” galmde door mijn hoofd...

Na de les komt dan ook het jongste zootje erbij voor wat plezant vertier met de deshi’s (en met papa en opa natuurlijk, deze laatste vind weer zijn jeugd terug hierbij)

Ik zie even de kans Waka sensei aan te spreken en informeer naar hun leeftijd: ze zijn nu 7 en 4 jaar oud... en de oudste zijn toekomst lijkt voor hem al uitgestippeld te zijn... Ooit wordt hij Doshu, “zal ik dat nog meemaken”, gaat even door mijn hoofd... de wereld draait onverminderd verder ...

De les erna met Mori sensei verloopt gewoon, ik heb er niet speciaal een goed noch slecht gevoel bij. Eigenlijk ben ik in gedachten al bij mijn laatste drie trainingdagen, 3 dagen lang

Doshu en Kanazawa sensei, mijn geluk kan niet op ...

In de avond had ik nog een afscheidsdiner met een Duitse zaakvoerder en zijn vrouw, hier komen wonen in 1991... Heb die leren kennen vanaf mijn eerste jaar hier in 2008 en de band is gebleven.

Ook elk jaar doen we een gezamenlijke training maar dat is morgenochtend met Doshu pas... Er was ook nog een Braziliaan in het gezelschap waarvan het de bedoeling was dat we elkaar leerden kennen. Zo worden sommige contacten hier soms geregeld. Als men vindt dat je die of die zou moeten leren kennen, regelt men dat vaak gewoon...

Het eten is lekker, het gezelschap aangenaam... Dus het wordt laat... Ik zie pas om 1u ‘s nachts men *futonkeke* maar zit er niet echt mee in. Ik ben voldoende op lokale tijd om eens wat minder te slapen.

30-10-2016

Doshu en nostalgie...

Om 6u ben ik alweer op, geen wekker nodig. Gisteren hadden we het er nog over dat hoe leuk uitgaan en feesten ook mag zijn, wat telt is dat je dag er na present bent op de mat voor de eerste les. Hoe laat je ook pas in je bed geraakt bent. En ongeacht welke hoof- of andere pijnen je mag hebben (ten gevolge van dit uitgaan) ... Dit zal van mijn kant uit alvast geen probleem zijn... Ben alweer klaarwakker zie.

Als ik binnenkom in de kleedkamer staat mijn partner er ook al, hij geeft wel toe dat hij best nog wat slaap kon gebruiken, doch het gezegde van gisteren weerhield hem ervan en deed hem toch maar opkomen... Onze Braziliaan (die mijn partner ging zijn voor het tweede uur) liet zich echter niet zien... Achteraf kregen we beiden via email een excuus van een gekwetste voet, maar we weten wel beter ... Hij is ook nog jong hé (33 jaar), moet nog wat karakter kweken, zeggen we tegen elkaar... In onzen tijd, wij trainden 7 dagen aan een stuk zonder eten, drinken noch slaap enz.... ;-)

Maar goed, terug naar de les. Kanazawa sensei werkt op shomenuchi en yokomenuchi. De vaste technieken passeren de rubriek. Doch hij

verduidelijkt veel, deze keer vooral over hoe Uke correct dient te reageren op de uitgevoerde beweging. Ook al is het Japans, met de enkele woorden die ik begrijp én de overduidelijke visuele demo, heb ik toch de kern van de zaak mee en wijdt er mij volledig aan tijdens de les...

En zoals ondertussen al een beetje gewend, komt Kanazawa sensei graag langs om mij als (lijdend) voorwerp de techniek eens te laten aanvoelen... Amai, dat voelt helemaal anders aan dan als mijn partner het doet. En het is nochtans gene kleine... Hij is groter en zwaarder dan ik doch de uitvoering van Kanazawa sessie is zeker dubbel zo krachtig... Van Kokyu gesproken...

Tweede uur met Doshu, ik heb dus geen partner en beslis me eens links achteraan te houden en zien wie ik daar tegenkom. Ik word uitgenodigd door een japper, ga er graag op in. Meteen voel ik dat deze al enige km in de benen heeft. Hij werkt zuiver, krachtig doch gecontroleerd. Ik doe hetzelfde.

Even wil hij me onder de indruk brengen met zijn Nikyo klem (en die was ook goed). Maar ik deed hetzelfde terug (de mijne is ook niet slecht) ... Hij harder, ik harder... We komen tot onze zinnen na enkele keren en werken terug zoals in het begin van de les. Ik vind dat we aan elkaar gewaagd zijn qua niveau...

Doshu komt langs en zegt me dat dit Abe sensei is, hij kwam met Doshu (toen nog Waka sensei) mee naar België als uke voor hem. Lang geleden, zegt Doshu. Ik antwoord dat ik ervan weet, dat ik er ook was. En toen ik verwees naar de taart die we hem toen gaven voor zijn 40e verjaardag, kijkt hij zichtbaar verrast dat dit nog in het geheugen zit. Hij wist meteen te zeggen dat dit in Westende was (hij sprak het zelfs verrassend goed uit) en zegt "More than 25 years ago" wat ik bevestig. Ik zeg hem dat ik nog die foto heb. Waarop hij dan naar zijn haar grijpt en zegt "no grey hairs". Ik bevestig terug (maar achteraf maak ik me de bedenking dat dit niet echt correct was, er zat toen al wat grijs tussen). Gedurende het gesprek legt hij verschillende keren zijn hand op mijn schouder, wat toch niet zo gewoon is voor een japper...

Na de les bedankt Abe sensei mij voor een goede keiko en dat was het ook. Ik doe

hetzelfde naar hem toe... We zullen elkaar nog wel terugzien ...

In de namiddag begin ik dan ook stilletjes aan mijn bagage samen te stellen, het einde komt in zicht...

31-10-2016

De Kat en de Muis...

Voorlaatste trainingsdag en ik word gewekt door mijn wekker om 4.55u... Eindelijk eens een nuttig ding gebleken...

Vanochtend eerste les met Doshu en mijn partner is Yamashima sensei. Met hem heb ik elk jaar wel een training... Hij begint al met mij te werken nog tijdens de voorbereiding en doet nog wat verder na de les ook, waardoor ik gedurende anderhalf uur een privé-sessie heb met deze ancien.

Iedereen kent en respecteert hem hier, hij is er ook een die reeds onder O'Sensei hier begon. Hij is er elke weekdag (tenzij hij naar buitenland is voor een stage natuurlijk). En het is anderhalf uur kat en muis... Ik ben de muis en hij speelt gewoon met mij naar believen. Het is echt een sessie "overleven" bij de gratie van... Maar de positieve kant is dat je er veel van kan opsteken, dus daar richt ik mijn focus op.

Hij is al sterk van postuur, maar daarbovenop heeft hij heel veel kokyu en dat demonstreert hij continue. En soms gaat hij eens neer voor mij, al is dat gewoon omdat hij eens zin heeft zich wat uit te rollen of zo, ik maak me geen illusies... De mensen die Tamura sensei gekend hebben, wel zoiets dergelijks is het... Ik haal er het maximum uit en heb veel stof om aan te werken eens ik terug ben.

Tweede les is terug met Kanazawa sensei, ondertussen is hij zeker mijn favoriet geworden. Eigenlijk is hij dit jaar toevallig de sensei die ik het meest heb gevolgd (naast Doshu en Waka sensei natuurlijk). Het kwam gewoon zo uit. En ik vind het absoluut niet erg. Zijn verduidelijkingen zijn van een technisch hoogstaand niveau en zijn technieken zijn er telkens *boenk* op... Geen fouten maar puur technische perfectie, echt mooi om zien (minder om te voelen) ... En morgenavond ga ik met hem afsluiten want hij

vervangt Osawa sensei die op reis is, kan dus niet beter...

In de namiddag is het verder bagage pakken, mijn eerste valies weegt precies 23 kg en al de rest moet ik dan maar zien te proppen in mijn meegenomen *leger bag*, dat zal wat duwen worden maar het is een stevige bag en de kledij die er in gaat is toch om te wassen thuis.

Juist mijn shampoo fles (yep, de Sea Breeze terug) en mijn tube tandpasta zal ik maar in diverse plastic zakken hullen en hopen dat ze niet gaan lekken onderweg... Maar da's voor morgenavond na de laatste les. De ijskast wordt gerantsoeneerd en ik begin via internet zowat de lokale Belgische gebeurtenissen te bekijken (zevende dag, terzake en dergelijke) kwestie van een beetje te weten hoe het daar nu is.

Ik merk het nu al een hele week, ik zweet minder, heb minder drank nodig na de les, en heb adem genoeg. Deze trainingszone zou ik graag kunnen aanhouden. Dit is de zone waar elke atleet in zou moeten verkeren. Een lichaam dat gewend is aan de inspanningen. Jammer genoeg zal ik thuis er terug uit geraken want het trainingstempo en frequentie dat ik hier heb is daar niet aan te houden.

01-11-2016

Ittekimasu ...

We zijn aangekomen aan de laatste trainingsdag, ik ben wakker om 4u en sta maar op...

Vandaag zal in twee delen gebeuren, de ochtendles met Doshu en dan pak ik vanavond nog een laatste keer een les met Kanazawa sensei mee. Hij vervangt vanavond Osawa sensei die naar Canada is...

Het regent pijpenstelen, gelukkig zit mijn regenkleedij nog niet in mijn valies. Ik pak me zo goed mogelijk in doch kan niet verhinderen dat mijn Gi enigszins nat wordt... Ik vind het geen bezwaar, het mag regenen, sneeuwen en vriezen zoveel het wil nu, mijn laatste twee trainingen gaan door, no matter what...

Ik werk vanochtend met Obata san, en we staan net naast Murata san te werken. Murata san is alle dagen aanwezig, zonder mankeren.

Als hij eens niet zou komen zal men direct navraag doen wat er scheelt want het kan dan niet anders of hij is ziek of heeft een ongeval gehad of iets dergelijks. Hij mist geen enkele ochtend-les met Doshu of Waka sensei, en is ondertussen al een stuk voorbij de 70 jaren... Van een voorbeeld gesproken... Hij neemt dan ook de rol van dojo verantwoordelijke op zich, zorgt dat alles in orde is, de plantjes aan de kamiza water hebben gekregen, iedereen zich netjes olijnt en gedraagt, enz...

Als ik hem dan na de les vertel dat ik hem niet meer zal zien (hij doet immers enkel de ochtendles), en dat ik terug kom volgend jaar, dan geeft hij me de hand en ik hoor én voel een gemeente "*I hope I see you again*"... Mijn euro valt dat hij daar eigenlijk over zichzelf bezig is... Het is niet zo evident natuurlijk, alles hangt af van een goede gezondheid... Ik heb er wel vertrouwen in doch er is nooit enige garantie.

In alle geval, ik heb een zeer aangename training. Net naast ons en Murata san staat terug de kleine 7 jaar oude Ueshiba in de hoek te trainen, deze keer met een Uchi deshi. Ik vorm deel uit van het groepje dat hem een beetje moet afschermen. Vermijden dat een onbewuste westerling een ukemi zou uitvoeren en hem raken of zo... Onze lichamen moeten dan maar dienen als schilden... Betekent echter ook dat Doshu (opa dus) meer dan regelmatig bij ons staat ... Op een van die momenten (ik had het niet echt in de gaten), was ik net bezig met Nikyo Ura enigszins te tonen aan Obata san. En Doshu plaatst zijn handen boven die van Obata san om te corrigeren en dan mag ik ondervinden wat Tony sensei me ooit eens zei over Doshu, namelijk dat zijn Nikyo enorm goed zit. Wauw, ik zat bijna onder de tatami... En Doshu lacht met enig gegrom... Hij mag... ;-)

In de loop van de namiddag krijg ik een mail, hij komt van ANA... Mijn laatste 24u hier zijn nu officieel aangebroken... Ben blij terug te keren en tegelijkertijd verdrietig hier weg te moeten...

Ik doe mijn online check in en leg de (voor)laatste hand aan mijn bagage... denk dat ik alles zal mee kunnen nemen, ook mijn twee oude gi's en mijn oude hakama, onze gezamenlijke geschiedenis kan zich nog een beetje verlengen...

Avondles met Kanazawa kan ik met 1 woord samenvatten: GRANDIOOS! De techniek en de power van deze shihan spreekt mij zeer aan, we werken deze keer op shomenuchi. Kanazawa sensei's lessen kenmerken zich (hier toch) door een mooie afwisseling van Nage en katame waza waarbij regelmatig een technisch aspect verduidelijkt wordt. Om dan op het einde van de les een nage-oefening te geven waar nogal wat plaats voor nodig is en deze wordt dan meestal in Hanbun beoefent, 't is te zeggen in halve groep. En dan mag je voluit gaan...

Ik heb als partner een leerling die hem al 20 jaar volgt... En ondertussen kent Kanazawa sensei mij ook wel al... Beste bewijs hiervan is dat hij mij halverwege de les terugneemt als uke. Deze keer om Shihonage te demonstreren (en een *kotegaeshi'tje* tussen door om te zien of ik alert was). Ik vind het een eer om hier uitgekozen te worden tussen al die hombu deshi en andere veelvuldige hombu bezoekers.

Ik heb maar 1 ding in gedachten; Ukemi uitvoeren zoals het hier hoort. Geen salto's, maar proberen het ritme aanhouden, 1 voet en dan de twee handen. Boem-boemboem, het geeft een soort tempo aan, ik vind het zelfs klinken als muziek, een beetje T&T laat ons zeggen (Tatami Taiko dus ;-)... Hij houdt het niet bij 4, maar doet 8 uitvoeringen. En ik maar de maat proberen aanhouden, het lukte prima te zien aan Kanazawa sensei's gezicht en dat van de deelnemers. Dezen Belg sloeg geen slecht figuur als centrale uke...

Ik vond dit een prima afsluiter van mijn verblijf, werkte de hele les intensief door, met een centraal optreden erbij als bonus. En na de les zuchtte ik amper, heb zelfs geen drinken nodig gehad... Ik zit hier ondertussen perfect op conditie om dagelijks 2 lessen af te werken zonder problemen. Ik voel dat ik nu zelfs zonder enig risico kan stijgen naar meer lessen per dag.

Laatste bagage gepakt, huisje opgekuist en dan gaan slapen. De nacht verloopt onrustig, ik heb elk uur gezien. Sta dan ook maar om 4.30u weer op, maak me klaar en vertrek al maar naar Haneda Airport. Ik ben veel te vroeg natuurlijk maar is niet erg. Door zo vroeg al de trein te nemen heb ik geen last met een overvolle trein gecombineerd met mijn bagage...

Het was een prima verblijf, ik denk momenteel zelfs het beste van de 8 die ik er ondertussen opzitten heb... Ik begin meteen al te plannen naar volgend jaar... Dit smaakt naar meer en dit zolang ik het aankan...

Ittekimasu..

Alain, uit naam van heel veel lezers, sluit ik uw reisverslag af met een woordje van dank. Dank u wel voor al uw bijdragen aan de Aiki-O-Kami.

Nu de Raad van Bestuur van de Vlaamse Aikido Vereniging besliste om geen bladje meer uit te geven, werd er besloten om dit stukje proza als laatste te beschouwen.

Meteen maak ik van de gelegenheid gebruik om iedereen, die ooit heeft meegewerkt, te bedanken. Hierbij laat ik heel bewust een opsomming van al deze mensen achterwege omdat het gevaar reëel is dat ik iemand zou vergeten te vermelden...

Tot slot wil ik toch iemand bij naam vermelden omdat hij steeds bereid was om – pro deo – de Aiki-O-Kai na te lezen en te zuiveren van taalfoutjes her en der. Tobias: een dikke merci!

Erik Van Lierde

MISSIE

Mijn missie is kort, maar uitgesproken.

- ✓ De VAV biedt een transparant en gestructureerd kader voor huidige en toekomstige aikidoka's waar zij in een optimale omgeving samen hun passie kunnen beoefenen, zich als mens verder kunnen ontplooiën conform de aikidogedachten en hun bijdrage leveren aan de verdere groei van de vereniging.
- ✓ Alles mag bij ons beginnen. Graag zou ik gezamenlijk, enthousiast en op een duidelijke manier de VAV naar buiten willen projecteren. Het

streefdoel is om iedereen in zijn normen en waarden te laten, begrip te tonen voor onze persoonlijke sterktes en zwaktes en oprecht te zijn. We zijn verantwoordelijk om te krijgen wat we willen, durf vragen te stellen, wees betrokken en laat zien dat jij zin hebt om hieraan mee te werken.

- ✓ Op die manier geloof ik erin dat "Trotss" ons motto kan worden.
- ✓ T.R.O.T.S.S. staat voor Trouw, Reëel, Overtuigend, Team, Sensitief & Samenhorig.

DAAR MAG JE BEST T.R.O.T.S.S. OP ZIJN!

- T** **ROUW:** de VAV zal voortaan vertrouwen geven, krijgen en vertrouwen overbrengen.
- R** **EEEL:** de VAV zal de werkelijke situatie onder ogen durven zien. Omgaan met de huidige toestand in dit reëel aikido-landschap. Weten waar we staan en geloofwaardig zijn in wat we vandaag en in de toekomst gaan doen, niet naar het “irreële” verleden blijven kijken.
- O** **VERTUIGEND:** Als VAV mogen we best overtuigend en niet te “Vlaams bescheiden” overkomen. Iedereen mag met fierheid ambassadeur van de VAV zijn! Deze overtuiging mag een uitdaging voor iedereen van ons zijn.
- T** **EAM:** Zoals in elke vereniging zijn er teams samengesteld: pr-team, coachteam, managementteam... en er liggen kansen genoeg voor het grijpen om een goed team samen te stellen en deze als erkend en oprecht VAV-team te verwezenlijken.
- S** **ENSITIEF:** De VAV mag iets gevoeliger uitgedragen gestuurd worden. We moeten ons op scherp houden bij bijvoorbeeld evenementen, huldigingen/promoties, interactie leden-RvB, aikidolandschap, ambassadeurs op missie zenden naar internationale bijeenkomsten, ...
- S** **AMENHORIG:** Aan deze stelling hebben we nog veel werk! Samenhorig zijn als VAV is de doelstelling. Iedereen tracht naar samenhorigheid in zijn dojo en nu gaan we kijken voorbij onze eigen dojo en de hand reiken naar andere stijlen, andere dojo's, verenigingen, federaties en personen.

De begeleiding van sportende senioren als beleidsinstrument voor een verantwoorde Aikido-praktijk

1. Inleiding

Deze bijdrage over de begeleiding van sportende senioren verschijnt op vraag van de beheerraad van de V.A.V. Het is een ingekorte versie van een artikel dat verscheen in de Aiki-O-Kami van het eerste kwartaal 2014. Voor wie graag de volledige en gedetailleerde versie van dit artikel wil lezen kan daar terecht.

2. Senioren en het verouderingsproces

A. Het begrip “senior”

Hoewel dit begrip verschillende betekenissen kan hebben, is de “senior” waarover we hier spreken een afbakening op basis van leeftijd. Het is een zeer heterogene groep 55-plussers¹, maar afhankelijk van de organisatie, kan het ook een groep 50-plussers zijn. Deze precisering is niet onbelangrijk omdat in sommige sporten zoals

atletiek en tennis senioren jonge twintigers zijn². Er bestaat wel een tendens om naar 60+ op te schuiven maar tot nu toe wordt 55+ als de meest gangbare afbakening gebruikt.³

B. Het verouderingsproces en haar gevolgen voor het menselijk lichaam

Verouderen is een zeer complex proces. Het verwijst naar een proces van drie soorten functionele veranderingen: chronologisch, biologisch en psychologisch.

- De chronologische leeftijd is de leeftijd volgens de kalender. Merk op dat alleen deze soort veroudering voor iedereen opgaat.
- De biologische leeftijd blijkt uit de lichamelijke en geestelijke verschijnselen van veroudering.
- De psychologische leeftijd refereert naar het eigen idee over je leeftijd, hoe je je voelt.⁴

¹ Vlaamse Trainersschool - Sporttakoverschrijdende module – Begeleiden van sportende senioren – versie 2003 – Blz. 20 –

² Ibid.

³ Visienota 55-plussers in beweging – Naar een kwaliteitsvol sport- en bewegingsbeleid voor senioren - 2008

⁴ Vlaamse Trainersschool – Sporttakoverschrijdende module – Begeleiden van sportende senioren – versie 2003 – Blz. 20.

Vermits alleen de chronologische leeftijd voor iedereen opgaat wordt het ook duidelijk waarom de onder punt A. gebruikte term “senior” omschreven wordt als een zeer *heterogene* groep van 50/55-plussers. Die groep is samengesteld uit aparte en unieke individuen met grote individuele verschillen, ook met betrekking tot het verouderingsproces. “Ieder persoon ondergaat zijn eigen uniek verouderingsproces.”⁵ We kunnen dus niet spreken over ‘de’ senior, want die bestaat niet.

C. Wat zijn de gevolgen van het verouderen?

Wat voor invloed heeft het verouderingsproces op ouder wordende mensen? Enkele van de meeste voorkomende kenmerken van de gevolgen van het verouderingsproces op biologisch vlak zijn:

Lichamelijke verschijnselen:

- Vermindering van de elasticiteit van de gewrichten,
- Zachter worden van de beenderen die brozer en minder dicht van structuur worden,
- Kwetsuren duren langer om te genezen,
- Verlies aan spiermassa,
- Vermindering van het uithoudingsvermogen,
- Trager functioneren van het hart; het maximale slagvolume neemt af,

- Kleinere hoeveelheid zuurstof- en voedingsrijk bloed wordt vervoerd naar de organen, ouderen worden sneller moe en herstellen minder snel na een inspanning,
- Afnemen van de spierkracht van de ademhalingsspieren; het longweefsel wordt minder elastisch.

Het zenuwstelsel:

- Het reactievermogen vertraagt,
- Er kan in een bepaalde tijd minder informatie verwerkt worden.

Op geestelijk vlak:

- Afname van het inprentinggeheugen; het aanleren van nieuwe dingen verloopt moeizamer,
- Afnemen van de snelheid van het denken,
- Veranderend zelfbeeld.

Hoewel deze gevolgen vroeg of laat opduiken, kan regelmatig sporten bijdragen tot een optimale levenskwaliteit en langere levensverwachting. Bij meer en meer senioren groeit het besef dat het in hun voordeel is om met sporten te beginnen of om het zo lang mogelijk te blijven doen.

Maar behalve de individuele verantwoordelijkheid is het ook de verantwoordelijkheid van sportorganisaties om senioren aan te moedigen, te motiveren om te sporten en het te blijven doen. De kans op slagen voor beide partijen zal des te

⁵ Ibid.,

groter zijn indien het sportaanbod rekening houdt met de noden, verwachtingen, mogelijkheden en beperkingen van senioren.

Senioren mogen niet het gevoel krijgen uitgerangeerd te zijn. Differentiëren is niet discrimineren. Het is ook niet de bedoeling senioren te “pamperen”, ze als broos en breekbaar te beschouwen. Ze kunnen wel tegen een stootje. Maar als we de moeite doen om onze jongeren in functie van hun leeftijdscategorie en kenmerken te trainen, waarom zouden we dat met senioren niet doen? Ook met die leeftijdscategorie moet op een adequate manier worden omgegaan.

3. Wat kan de V.A.V. doen?

Verouderen doen we allemaal, of we dat nu willen of niet. Niemand heeft de “eeuwige jeugd”. Maar de signalen die de buitenwereld zendt veroorzaken soms onaangename gewaarwordingen bij senioren, omdat voor veel mensen verouderen als onaantrekkelijk en ongewenst wordt ervaren.

Senioren moeten leren zich dat niet aan te trekken, en aan een positief zelfbeeld te werken, mocht dit nodig zijn. Hun levensfase is even belangrijk als die van kinderen en jongvolwassenen.

Voor de V.A.V. moet de begeleiding van sportende senioren een beleidsinstrument worden voor een verantwoorde Aikido praktijk. Zonder daarom de traditionele oefenvormen in vraag te stellen, moet de V.A.V. het als normaal beginnen beschouwen om op

senioren gerichte trainingen te voorzien. De implementatie van zo’n beleid zal niet gemakkelijk zijn. Zoiets vraagt tijd en zal een mentaliteitsverandering vergen. Maar alleen zo zal het seniorenbeleid van de V.A.V. geloofwaardig zijn.

4. Besluit

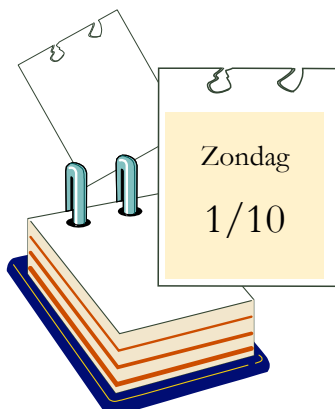
De hierboven aangehaalde punten illustreren de gevolgen van het verouderingsproces. Misschien zijn we ons er niet altijd van bewust hoe een lichaam verandert. Maar het is een feit. Voor senioren luidt de boodschap: stop niet met sporten of stel het zo lang mogelijk uit, forceer niets maar pas u aan. Ga verantwoord om met je eigen lichaam, en eis ook dat een ander op een verantwoorde manier met je lichaam omgaat.

Senioren worden vandaag de dag aangemoedigd gebruik te maken van hun mogelijkheden, ook tijdens sportbeoefening. De V.A.V. kan hierin een positieve rol spelen door ook een seniorvriendelijk beleid te voeren.

Hubert Eerdeken

September 2017

STAGEKALENDER 4de kwartaal



Stage o.l.v. Hubert Eerdekens Shidoin

Dojo Sporthal Kattenbroek
Kattenbroek 14, 2650 Edegem

10.00-12.00 uur



Stage o.l.v. Tatsuo Toyoda Sensei

Sporthal Olympia
Van Mierolaan, 3550 Heusden (Zolder)

10.00-12.00 uur



Stage o.l.v. Tatsuo Toyoda Sensei

Stedelijk Sportcomplex
Klapperstraat 103, 9120 Beveren

19.00-21.00 uur





Stage o.l.v. Tatsuo Toyoda Sensei

Wilders Sportcomplex
Sportlaan 11, 1600 Sint-Pieters-Leeuw

19.30-21.30 uur

AIKIDOSTAGE
Tatsuo Toyoda Sensei
President Aikido Association International

29-09 tot 03-10-2017

| | |
|---|---|
| 29-09 tot 01-10-2017 20.00 tot 22.00u Aikido Dojo Leuven Sportlaan 11 1600 Sint-Pieters-Leeuw | 01-10 tot 03-10-2017 08.00 tot 12.00u Aikido Dojo Leuven Sportlaan 11 1600 Sint-Pieters-Leeuw |
| 02-10 tot 03-10-2017 19.30 tot 21.30u Aikido Dojo Leuven Sportlaan 11 1600 Sint-Pieters-Leeuw | 03-10 tot 03-10-2017 08.00 tot 12.00u Aikido Dojo Leuven Sportlaan 11 1600 Sint-Pieters-Leeuw |

Info: info@vava.be



Stage o.l.v. Caroline Bied-Charreton

Sportshal IHAM
Boutersemstraat 57, 2800 Mechelen

14.00-16.00 uur

Mechelse Budoporten, afdeling aikido
Organiseert een stage met
Caroline Bied-Charreton

Zaterdag, 7 oktober 2017
14u.00 tot 16u.00
10 Euro

Adres en melken
Gedige voorstelling sociale

Sportshal Iham
Boutersemstraat, 57
2800 Mechelen

info: aikido.mechelen@telenet.be



Stage Technische Commissie o.l.v. Louis Van Tieghem en Ulrich d'Haese

Sportshal Schotte, Kapellekensbaan 8,
9320 Aalst-Erembodegem

10.00-13.00 uur

Vlaamse Aikido Vereniging

AIKIDOSTAGE T.C.

| | |
|--|---|
| 14 September 2017 10.00 tot 13.00u Olivier Van Tieghem Shihan en Ulrich d'Haese Aikido Mousaki Halle Sportcomplex De Bree Nijl Kamerstraat 12 2500 Halle Info: 0478 63 79 95 | 19 November 2017 9.00 tot 12.00u Olivier Van Tieghem en Patrick Elodie Sportshal Boutersemveld hal 4 (ingang aan de achterkant) Sportlaan 4 2300 Tienen Info: 0478 97 23 71 |
| 8 Oktober 2017 10.00 tot 13.00u Olivier Van Tieghem Shihan en Ulrich d'Haese Sportshal Schotte Kapellekensbaan 8 9320 Aalst-Erembodegem Info: 0474 21 70 73 | 3 December 2017 10.00 tot 11.00u Shihan van 11.00 tot 12.00u Kwanzen Sportshal Schotte Kapellekensbaan 8 9320 Aalst-Erembodegem Info: 0474 21 70 73 |

Gratis voor VAV leden
Naar VAV leden: 15 euro

Er zijn info@vava.be
info@vava.be

FROS SPORT

VAV 100 van 41, Provincie 10, 2018, 100 van 41, 100 van 41



Stage o.l.v. Louis Van Tieghem shihan

Sporthal Koersel, Sportlaan 1, Koersel

19.30-21.30 uur

AIKIDO SAMOERAI KOERSEL
PRESENTEERT

STAGE MET
LOUIS VAN TIEGHEM SHIHAN
7DE DAN AIKIKAI SO HOMBU

woensdag 11 oktober 2017

19u30 - 21u30
Sporthall Koersel
(Sportlaan 1)
Inkom: € 10

(Vriende prijs voor yudansha en leerling)
Infor Samen Kruis - surt.haerlog@skkoersel.be




AI
Shihan
KI
Innoçent
DO
Sensei



Stage o.l.v. Wim Van Gils

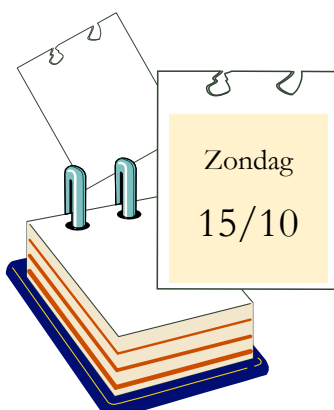
Polyvalente zaal Ter Wallen
Sportstraat 3,
9820 Merelbeke

20.00-22.00 uur



Wim Van Gils
5^o dan aikido aikikai
GASTLES @ Misogi Dojo Merelbeke
VRIJDAG 13 OKTOBER 2017

SCHIEDEN: 20u - 22u
Dojo: Sportstraat 3 - 9820 Merelbeke
Polyvalente zaal TER WALLEN (voorst zwembad)
Price: 10 € - iedereen welkom - ongeacht federatie
Informatie: Filip De Bruyne +32 (0) 494.31.82.15
Wim Van Gils +32 (0) 477.68.14.42
<http://misogi-dojo-merelbeke.be/>

Stage o.l.v. Michel Van Den Berghe Shihan

Wilders Sportcomplex
Sportlaan 11, 1600 Sint-Pieters-Leeuw

10.00-12.00 uur

Aikido *Stage*

Michel Van Den Berghe Shihan
6de Dan Aikikai so Hombu



ZONBAG
15/10/2017
Van : 10u tot 12u
Deelnemers: 15, euro
Per persoon

Dojo:
Wildersportcomplex,
Sportlaan 11
1600 Sint-Pieters-Leeuw

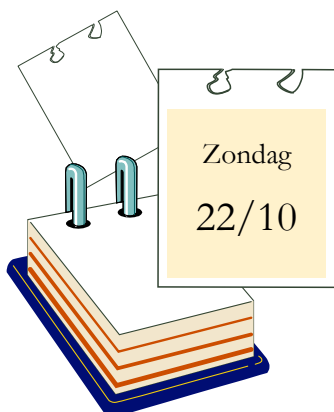
Van: marc.melle; 0475552210



Stage o.l.v.
Peter Van Marcke
6^{de} dan Aikikai

Sportthal "De Kriebel"
Grote Weg 23, 9500 Geraardsbergen

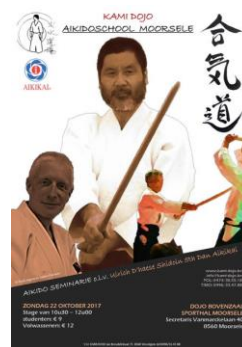
20.00-22.00 uur



Aikido Seminarie o.l.v.
Ulrich d'Haese 5^{de} dan
Aikikai

Dojo bovenzaal sporthal Moorsele
Secretaris Vanmarckelaan 40,
8560 Moorsele

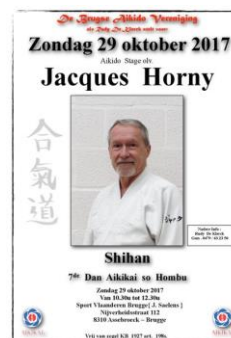
10.30-12.00 uur



Stage o.l.v.
Jacques Horny 7^{de} dan
Aikikai

Sport Vlaanderen Brugge J. Saelens
Nijverheidsstraat 112, 8310 Assebroek-
Brugge

10.30-12.30 uur





Stage (Yundansha) o.l.v. T. Kuribayashi Shihan

Haute Ecole de Bruxelles De Fré
Avenue De Fré 62, 1180 Uccle

20.00-22.00 uur

Vlaamse Aikido Vereniging 
AIKIDOSTAGE



T. KURIBAYASHI SHIHAN
7^{de} Dan Aikikai So Hombu

VRU 3/11 TOT ZON 5/11/2017

| | |
|---|---|
| 3 November (20-22u) (Yundansha) Haute Ecole de Bruxelles De Fré Avenue De Fré, 62 1180 Uccle | 4 November (10u-12u & 15u-17u) 5 November (10u-12u) Complexe sportif communal de Jette Avenue du Comté de Jette, 3 1090 Jette |
|---|---|

Doelgroep: (*) op verzoek studentenkaart
3 Ino (20u - 22u) €125,-
Zaterdag 4 nov (08u) - 10 uurs (*)100,-
Zondag 5 nov (08u) - 10 uurs (*)100,-
Volledige stage (08u) - 17 uurs (*)170,-

[Email: info@aikido.vla.be](mailto:info@aikido.vla.be)
Website: aikido.vla.be

FROS  **SPORT** 

V.O. Waf van G., Vlaamsestraat 70, 2000 Antwerpen, Tel: 031 741 46 40



Stage o.l.v. T. Kuribayashi Shihan

Complex sportif communal de Jette
Avenue du Comté de Jette 3, 1090 Jette

10.00-12.00 uur – 15.00-17.00 uur

Vlaamse Aikido Vereniging 
AIKIDOSTAGE



T. KURIBAYASHI SHIHAN
7^{de} Dan Aikikai So Hombu

VRU 3/11 TOT ZON 5/11/2017

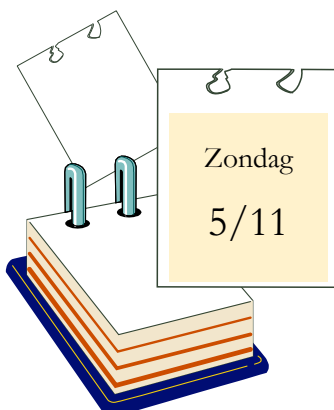
| | |
|---|---|
| 3 November (20-22u) (Yundansha) Haute Ecole de Bruxelles De Fré Avenue De Fré, 62 1180 Uccle | 4 November (10u-12u & 15u-17u) 5 November (10u-12u) Complexe sportif communal de Jette Avenue du Comté de Jette, 3 1090 Jette |
|---|---|

Doelgroep: (*) op verzoek studentenkaart
3 Ino (20u - 22u) €125,-
Zaterdag 4 nov (08u) - 10 uurs (*)100,-
Zondag 5 nov (08u) - 10 uurs (*)100,-
Volledige stage (08u) - 17 uurs (*)170,-

[Email: info@aikido.vla.be](mailto:info@aikido.vla.be)
Website: aikido.vla.be

FROS  **SPORT** 

V.O. Waf van G., Vlaamsestraat 70, 2000 Antwerpen, Tel: 031 741 46 40



Stage o.l.v. T. Kuribayashi Shihan

Complex sportif communal de Jette
Avenue du Comté de Jette 3, 1090 Jette

10.00-13.00 uur

Vlaamse Aikido Vereniging 
AIKIDOSTAGE



T. KURIBAYASHI SHIHAN
7^{de} Dan Aikikai So Hombu

VRU 3/11 TOT ZON 5/11/2017

| | |
|---|---|
| 3 November (20-22u) (Yundansha) Haute Ecole de Bruxelles De Fré Avenue De Fré, 62 1180 Uccle | 4 November (10u-12u & 15u-17u) 5 November (10u-12u) Complexe sportif communal de Jette Avenue du Comté de Jette, 3 1090 Jette |
|---|---|

Doelgroep: (*) op verzoek studentenkaart
3 Ino (20u - 22u) €125,-
Zaterdag 4 nov (08u) - 10 uurs (*)100,-
Zondag 5 nov (08u) - 10 uurs (*)100,-
Volledige stage (08u) - 17 uurs (*)170,-

[Email: info@aikido.vla.be](mailto:info@aikido.vla.be)
Website: aikido.vla.be

FROS  **SPORT** 

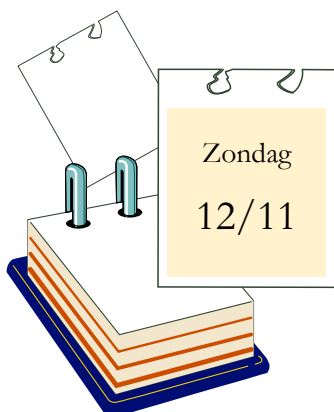
V.O. Waf van G., Vlaamsestraat 70, 2000 Antwerpen, Tel: 031 741 46 40



Stage o.l.v. Hubert Eerdekens Shidoïn

Dojo Sporthal Kattenbroek
Kattenbroek 14, 2650 Edegem

10.00-12.00 uur



Stage o.l.v. Michel Van Den Berghe Shihan

Wilders Sportcomplex
Sportlaan 11, 1600 Sint-Pieters-Leeuw

10.00-12.00 uur



Stage o.l.v. Louis Van Tieghem shihan

Sporthal Koersel, Sportlaan 1, Koersel

19.30-21.30 uur





Stage o.l.v. Claude Pellerin Shihan

Sportcentrum Sport Vlaanderen
Brugge, Nijverheidsstraat 112,
8310 Assebroek-Brugge

15.00-18.00 uur



Stage o.l.v. Claude Pellerin Shihan

Sportcentrum Sport Vlaanderen Brugge,
Nijverheidsstraat 112,
8310 Assebroek-Brugge

09.30-12.00 uur



Stage Technische Commissie o.l.v. Kurt Haelen en Patrick Blockx

Sporthal Houtenveld hal 4 (ingang
achterzijde) Sporthalstraat 6,
3300 Tienen

9.00-12.00 uur





Stage o.l.v. 4 dames Caroline Bied-Charreton, Dana Caluwaerts, Krissie Peeters, Queenie Swerts

Sporthal De Meerminnen (grote dojo
1^{ste} verdieping), Klapperstraat 103,
9120 Beveren

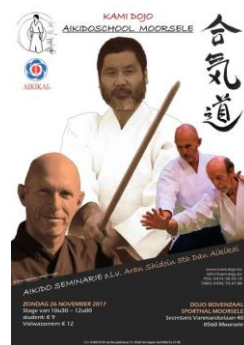
10.00-12.00 uur – 14.00-16.30 uur



Stage o.l.v. Aran Shidoï 5^{de} dan Aikikai

Dojo bovenzaal sporthal Moorsele
Secretaris Vanmarckelaan 40,
8560 Moorsele

10.30-12.00 uur



Stage Technische Commissie o.l.v. Shihan VAV

Sporthal Schotte, Kapellekensbaan 8,
9320 Aalst-Erembodegem

10.00—11.00 uur stage
11.00-13.00 uur: examens





Stage o.l.v. Hubert Eerdekens Shidoïn

Dojo Sporthal Kattenbroek
Kattenbroek 14, 2650 Edegem

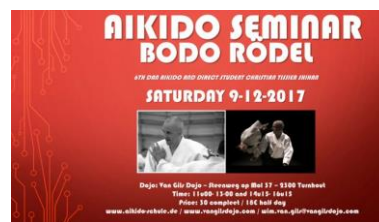
10.00-12.00 uur



Stage o.l.v. Bodo Rödel 6^{de} dan

Dojo Van Gils,
Steenweg op Mol 37,
2500 Turnhout

11.00-13.00 uur – 14.15-16.15 uur



Stage o.l.v. Louis Van Tieghem Shihan

Sporthal Koersel, Sportlaan 1, Koersel

19.30-21.30 uur



AOK 3^{de} KWARTAAL 2017

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|
| 1 | G | E | L | A | C | H | - | D | A | A | R | O | P | - |
| 2 | - | R | A | D | I | O | W | E | K | K | E | R | - | D |
| 3 | E | - | M | E | D | O | C | - | K | E | L | - | L | E |
| 4 | L | O | - | M | E | I | - | R | E | N | - | R | O | B |
| 5 | S | P | A | - | R | - | V | E | R | - | M | E | G | A |
| 6 | E | R | T | S | - | M | I | E | - | G | E | N | O | T |
| 7 | N | A | A | L | D | - | E | - | P | A | D | - | P | - |
| 8 | - | K | - | U | I | E | R | S | - | S | O | B | E | R |
| 9 | S | E | R | I | E | - | T | A | V | - | C | O | D | E |
| 10 | P | L | U | S | - | Z | - | T | - | K | - | L | I | T |
| 11 | L | E | S | - | R | O | K | E | R | I | G | - | E | R |
| 12 | I | N | S | L | A | A | N | - | A | M | E | D | - | O |
| 13 | T | - | E | E | R | L | O | O | S | - | E | E | R | - |
| 14 | - | K | N | O | E | S | T | - | P | O | L | - | E | N |

Redacteur

Erik Van Lierde

Ontwerp voorblad

Dana Caluwaerts

Lay-out

Erik Van Lierde

Taalzuiveraar

Tobias Cap

Medewerkers

Alain Dujardin

Hubert Eerdekens

Wim Van Gils

In dit nummer:

Editoriaal

Inhoud

Woordje van de voorzitter

Vitamine B-complex: orozuur

Trainen in Hombu Tokio:
een aaneenschakeling van onvergetelijke ervaringen

Wim Van Gils: missie

Het motto van de VAV: daar mag je best TROTSS op
zijn

Seniorenbeleid VAV: De begeleiding van sportende
senioren als beleidsinstrument voor een verantwoorde
Aikido-praktijk

Stagekalender

Oplossing kruiswoordraadsel AOK nr 3

Colofon