

## Het Leids zomerweekend

Vrijdagavond.

De elektrische deur van m'n werk valt achter me dicht.

Voorzichtig kijk ik omhoog, met het Leids Shuri-kampeer-weekend voor de boeg, doe ik stilletjes een verzoek aan de weergoden.

Het antwoord komt snel, donkergrijs, dreigend en stortend. [Oké, oké, ik zal nooit weer de goden verzoeken].

Als een verzopen tiggertje kwam ik thuis aan.

Opgedroogd kom ik zaterdagochtend vroeg aan.

Tenten worden nog opgezet. De zon giechelt zich door de wolken heen.

In afwachting van sproeten en andere zonne-energie staan wij om half elf kwiek op het 'eigen' veldje.

Ons bandensysteem en de zwarte pakken verjaagt als snel de aanwezige vissers ...

Inge sensei heeft Parijs 1997 (jaarlijkse Gay games) al in gedachten en begint met synchroom kata-lopen. Zodoende beleef je de Taikyoko weer als nieuw.

Daarna gingen we door met Stances. Hoe vaker je die doet, hoe mooier 'ie wordt.

Topconcentratie, laag blijven, navel naar voren laten wijzen, rustig door blijven ademen en het wordt een fantastische kata. Om stil van te worden.

's Middags stortte Neerlands regen weer enthousiast naar beneden.

Onze organisatoren (Lieke en Karin) hadden dit echter voorzien. Zodoende trokken we een zaaltje in het centrum van Leiden binnen.

Lieke en Karin deelden ons met veel plezier de ervaringen van een workshop die zij op FIST hadden gevolgd.

1-2-3-4 tik je arnisstokken tegen elkaar aan en je hebt het ritme van de *Makulele* (een dans-strijd).

1-2-3-4 ; 1) slash rechts op links op kniehoogte rechtsvoor,

2) slash links op recht op heuphoogte rechts voor

3) slash rechts op links gekruist boven je hoofd en ga door met

4) zet de stok verticaal voor je neer als blok (die raakt hierbij de stok van de tegenstander).

Met deze vier tellen zijn veel variaties te verzinnen, in vier tellen links of rechts om draaien en op vier tikt je stok steeds de tegenstander aan. Maak alle variaties die je kunt bedenken in deze vier tellen of doe gewoonweg Lieke of Karin na. Succes verzekerd.

Aan het einde hebben we een mooie choreografie gemaakt :

twee stammen staan verticaal opgesteld en groeten (elkaar of het hiernamaals?) na het ritmisch begin volgt er een demo door het midden heen, vervolgens wordt er op het ritme een cirkel gevormd, daarnaast - steeds op hetzelfde ritme. Eenmaal een cirkel dagen verschillende individuen elkaar uit en doen de patronen die we zojuist geleerd hebben. De groep zweept het geheel een beetje op.

Alle patronen die we geleerd hebben, volgen elkaar. De zaal strijdt, danst en swingt mee. 's Avonds spookt het ritme van de *Makulele* nog door mijn hoofd.

We gaan bij elkaar op bezoek in de tenten, doen aan ruilhandel (mag ik van jou een beker koffie, dan krijg je van mij wat lekkers), en kletsen de verhalen van de zomer bij.

Als uitsmijter kruipen we nog gezellig bij elkaar in de blokhut. Eén van de dames heeft wijn meegenomen. Ondergetekende heeft ook een bodempje gedronken en kan zodoende van dat deel van het weekeinde weinig meer vertellen. Na vier slokken viel ik reeds in coma.

Zondag gingen we weer naar het veldie. Inge sensei had twee scenario's voorbereid : een goed-weer-scenario en een niet-in-te-trainen-scenario. Beiden hebben we gevolgd. In de zon hebben we een gestructureerde klem-volgorde geleerd. Heerlijk om nu een kanstok te hebben om klemmen te onthouden. Nog even herhalen : nummer één is win-wan, twee lijkt op ontwanening twee lege hand, drie is de 'hanger' en vier is de gelijkenis van de klem uit punchcounter negen.

Scenario twee brak aan toen het weer omsloeg.

Inge sensei had een prachtig boek meegenomen : "Karate : the art of empty self"\*. De geheimen van karate worden daarin vriigegeven door iemand met een hoge dan. Biina filosofisch geeft hii in gedicht-achtige vorm aan. hoe ie ie gevoelens en emoties thuis kunt laten (empty self) en op een onbevooroordeelde manier kunt trainen.

We werden er allemaal stil van.

Inge sensei hartelijk dank voor het heerlijke weekend.

\*

Karate : the art of empty self / by Terrence Webster-Dovle

1st reprint 1989

ISBN 0-942941-04-7

(Uitgegeven door Martial Arts for Peace Ass., Atrium Society Middlebury Vermont, USA)

Miek.

