

Jiu jitsu

Zelfverdediging

柔術

護身術

JUJUTSU GOSHINJUTSU JOJUTSU KENJUTSU BOJUTSU IAIJUTSU SHURIKENJUTSU HOJOJUTSU



Nummer 1 – Number 1

Jiu jitsu 柔術

4

Zelfverdediging 護身術

5

A Sketch of the Present Japanese Martial Arts

Personal experiences in the Koryu Bujutsu, part 1

12

Phyllostachys bambusoides

De meest voorkomende bamboe in Japan

16

Geslaagden

19

Film (DVD)

19

Koryu Bujutsu Sensho

Tennen Rishin Ryu-workshop

20

Filosofie – Philosophy – 哲学

Gedicht van Laozi – Poem of Laozi - 老子 道德 經

22

Techniek – Technique - 技

23

Shin Tàì Ryu

25

Uitnodiging – Invitation

27

www.bushi.eu

www.shintairyu.nl

E-zine for Japanese Traditional Martial Arts and Culture



Jiu jitsu **Zelfverdediging**

1

September 2007

Uitgever - Publisher:
Nederlandse academie voor traditionele
krijgskunsten
Dutch Academy for Traditional Martial
Arts

Redactie – Editors:
GML. drs. Mark W.J.M. Sterke
Max Vromans, m.

Jiu jitsu Zelfverdediging is een **gratis**
electronisch kwartaalblad dat publiceert
over de Japanse traditionele krijgskunsten
en cultuur.

Jujutsu Self-defence is a **free** electronic
quarterly magazine which introduces the
Japanese traditional martial arts and
culture.

© 2007 Nederlandse academie voor
traditionele krijgskunsten.
All rights reserved.

Opmerking – Note:
Jiu jitsu Zelfverdediging is grotendeels in
het Nederlands en deels in het Engels.
Jujutsu Self-defence is only partly in the
English language.



Cover: Himeji-kasteel – Himeiji castle.

Yabusame 流鏑馬



Yabusame, Kobudo Embu Taikai 'Meiji jingu' 2006

流鏑馬 古武道 演武 大会 明治神宮 2006

Boogschieten te paard op het Meiji jingu festival in Tokyo in 2006.

Horseback archery on the Meiji jingu festival at Tokyo in 2006.

Jiu jitsu 柔術

Jiu jitsu (lett.: 'flexibele kunsten' 柔術) is een Japanse voornamelijk ongewapende feodale krijgskunst die heden in het Westen beoefend wordt als een zelfverdediging en vechtsport. Door de flexibiliteit van geest, lichaam en technieken zoals ontwijken, weren, stoten, slaan, trappen, klemmen, werpen en treffen van vitale delen is een fysiek zwakke beoefenaar in staat zichzelf te beschermen. Jiu jitsu was een onderdeel van het leerplan van de Bushi (krijger) naast het zwaardschermen (Ken jitsu), boogschieten (Kyu jitsu), stokvechten (Jo jitsu) en andere krijgskunsten, literatuurstudie, calligrafie, geschiedenis en ethiek en werd beoefend in familiale leergangen (ryu).

Door invloeden van het Daoïsme, Zen-Boeddhisme, Confucianisme en Chinese geneeskunde zijn delen van Chinese krijgskunsten (Wushu) in Japan terecht gekomen (o.a.: Qin na, grijpen en controleren; Tai ji, "het grote ultieme"; Shuai jiao, worstelen). De oudst bekende Japanse school is de Sho Sho Ryu (7^e-8^e eeuw-heden), Jiu jitsu heette toen 'Yawara' of 'Wa jitsu' ('de kunst van vrede maken'). Deze school werd opgericht door de Sakanoue Tamuramaro (758-811) en Fujiwara Kamatari (614-669) beiden historische figuren in de Japanse geschiedenis.

De belangrijkste traditionele Jiu jitsu scholen zijn de Sho Sho Ryu, Take Uchi Ryu, Daito Ryu en de Yagyu Shingan Ryu, er zijn nu nog 45 oude Jiu jitsu scholen in Japan. In het feodale tijdperk (1156-1868) hielden de adel, de geestelijken en de burgers zich bezig met het ongewapende gevecht. In de Tokugawa periode (1615 tot 1868) werd de algemene term voor de vechtkunst: Jiu jitsu. In de Meiji periode (1868 tot 1912) en daarna ontstonden de Bu do (moderne vechtsporten zoals: Judo, Aikido, Karatedo, Kendo), terwijl een beperkt aantal Bu jitsu (krijgskunsten) bleven bestaan in de Koryu (oude scholen).



Tenshin Shinyo Ryu Jiu jitsu (grondlegger van het latere Judo).

Deze traditionele scholen beoefende de krijgskunsten, meditatie, geneeskunde, lichaamsoefeningen en filosofie in een speciale ruimte die men dojo noemde: 'plaats om de levensweg te bewandelen'.

Uit het Jiu jitsu ontwikkelde het Judo (1937; J. Kano; 'Judo-jujutsu') en Aikido (1933; M. Ueshiba; 'Aiki jujutsu Ogi'). Met de verbreiding van het 'Judo in wording' is het Jiu jitsu in de Verenigde Staten ingevoerd (1905; Hancock & Higashi; 'The Complete Kano Jiu-jitsu-Judo'). Het betrof delen van het Jiu jitsu van de Tenshin Shinyo Ryu en Kito Ryu van omstreeks 1874). Tegenwoordig wordt deze Westerse stroming 'Jiu jitsu-do' genoemd, een moderne vechtsport met wedstrijden en beoefeningswijzen zoals het Judo. In Nederland wordt deze stroming georganiseerd door de Judo Bond Nederland.

Het originele Jiu jitsu afkomstig uit de koryu (oude tradities) zijn echte krijgskunsten en worden sinds 1982 in Nederland ook beoefend (M. Sterke; 'Het boek van de drie cirkels – Het handboek van de samurai'). Deze zijn door M. Sterke, grootmeester-leraar van de Shin Tàì Ryu (www.shintairyu.nl), ingevoerd en vormen de opleidingen voor Japanse feodale krijgskunsten in Nederland. De mate van bekwaamheid wordt weergegeven in drie niveau's de Shoden (eerste niveau), de Chuden (middelste niveau) en de Okuden (geheime leer). De kleding omvat een hakama (gepliseerde broekrok voor meesters), omgeven met een band (wit, leerling; rood, kandidaat-meester; zwart, meester; paars, grootmeester). Grootmeester A. Takahashi van de Sho Sho Ryu (zie foto), bezocht in 1996 en 2003 Nederland en benoemde de Nederlandse Shin Tàì Ryu tot de eerste school die de Sho Sho Ryu buiten Japan vertegenwoordigt.

Shin Tàì Ryu

Sho Sho Ryu Kogusoku (oudste stijl in Jiu jitsu).



Zelfverdediging 護身術

Zelfverdediging (Goshin jitsu, Japans) is een algemene term voor allerlei methoden om jezelf te verdedigen. Bijna elke vorm van vechtkunst, vechtsport of krijgskunsten hebben wel een onderdeel dat tot doel heeft jezelf te beschermen tegen wederrechtelijke aanrandingen of erger. Naar het oordeel van de redactie is Jiu jitsu een uitermate geschikte zelfverdedigingsmethode voor mannen en vrouwen, jongeren en ouderen. Hier besteden we vooral aandacht aan algemene adviezen om problemen te voorkomen of op te lossen.

ALGEMENE ADVIEZEN

Wat iedereen kan doen!

Iedereen kan zonder oefening, maar door het lezen van de navolgende adviezen een hoop ellende voorkomen. "Voorkomen is beter dan genezen" is een juiste aanpak.

Situaties met betrekking tot zelfbescherming en zelfverdediging.

In veel situaties kunt u in de problemen komen. Hieronder geef ik een aantal van die situaties (met overlappingsen):

thuis, in huis (aanranding, diefstal)
telefoon "geweld"



op straat
in de auto (bestuurder, drugkoeriers, lifter)
openbaar vervoer (en perron, wachtplaats)
beroving (en tasjesroof, zakkenrollerij)
verkrachting
stadion met supporters
meerdere aanvallers
menigte (niet vrij kunnen bewegen)
overval in openbaar gebouw (bank, postkantoor, pompstation)
op het werk
in een lift
toiletfaciliteit in een (openbaar) gebouw
honden, loslopend
politiebureau (en geweld door overheidspersoneel)
in het buitenland
gevolgd en lastig gevallen worden (stalking)

Algemene opmerkingen

In al deze situaties kunnen confrontaties (aanrandingen) voorkomen. Laten we eerst een aantal algemene opmerkingen plaatsen.

De aanval:

De meeste aanvallen worden door jonge mannen uitgevoerd, meestal alleen.

De gevaarlijkste tijd is tussen de gevorderde avond en de vroege ochtend ('s-zomers, sluitingstijd kroegen).

Een aantal misdaden worden gepleegd in relatie tot alcoholgebruik.

Seksuele misdrijven, en zeker ook verkrachting, worden vaak gepleegd door bekenden van het slachtoffer.

Motieven zijn niet altijd duidelijk. Men kan aangevallen worden zonder dat daar duidelijk aanwijsbare redenen voor zijn (het is in vele gevallen absoluut niet uw schuld!).

De meeste verwondingen die men op "straat" oploopt zijn: blauwe plekken (kneuzingen etc.), gebroken neus, blauw oog, schaafwonden en shock. Deze verwondingen zijn goed te behandelen en het slachtoffer zal geen schade overhouden aan deze gevallen.

Steeds vaker komen steekwonden en schotwonden voor, en daaraan kan men sterven. Daarnaast heeft bedreiging met wapens die deze verwondingen veroorzaken vaak een groot psychologisch trauma tot gevolg.

Beoefenaren van Jiu jitsu of zelfverdediging bemerken dat het aantal confrontaties in het dagse leven afneemt. Verder is gebleken dat beoefenaren zich in het algemeen niet schuldig maken aan delinquent gedrag.

Hulp:

Er zijn in Nederland vele bureaus voor slachtoffer hulp. Vele andere bureaus kunnen u helpen: politie, zedenpolitie, GG & GD, GGZ, huisarts, ziekenhuis, diverse vrouwenhuizen en instellingen, Jongeren Advies Centrum, advocaten en zelfstandig gevestigde psychologen.

DE START VAN BASIS ZELFVERDEDIGING:

Waakzaamheid, altijd opletten!

Zelfverdediging begint bij het open houden van de ogen, alert zijn, en luisteren.

Kijk vooruit: kijk verder de straat in, let op donkere hoeken, nissen, grote afvalcontainers, Wc-gebouwen etc. Let op de personen, groepjes mensen, staat men stil of beweegt men: Let op!

Zorg steeds dat je enkele meters voor je uit kunt zien zodat je weet wie of wat voor je staat. Dus maak een brede bocht om een hoek van een straat zodat je al een stuk in de straat of om de hoek kunt kijken.

Als ze naar je toe bewegen, steek dan over, en controleer of ze gewoon doorlopen óf dat ze wederom naar je toe bewegen. Let extra op: als de een zich verwijderd kan een ander (wellicht zijn partner) je benaderen!

Iedereen kan je tegenstander zijn!, maar er is een verschil tussen alert zijn en achtervolgingswaan. Laat je niet verrassen door een (schijnbaar) dronken man, een ruziënd "echtpaar", nonchalant gedrag van twee jeugdige typetjes, iemand (schijnbaar aardige en nette man) die je de weg wijst en even met je mee loopt...

Behoort u tot een groep met hogere risico's: vrouwen, kinderen en oude mensen. Maar bedenk: iedereen behoort tot de slachtoffergroep, zeker als je alleen bent.

RAADGEVINGEN

in verband met bepaalde situaties.

Lees alle adviezen aandachtig door, ook als ze op het eerste gezicht niet op u van toepassing lijken!

DE STRAAT:

De straat is vol gevaren, naast het razende verkeer zijn er tasjesdieven, zakkenrollers, drukke en minder drukke pleinen, junks, zwervers enz. Je moet zo ie zo al op veel verschillende dingen letten en dan zijn sommige wijken van een stad gewoonweg onveilig. Zo waren er in Amsterdam in 1989 minimaal zo'n 39 straatbendes, criminele groepen jongeren, groepsvandalen bekend. Mensen worden overvallen door rijdende bromfietzers, door groepjes, door snelle individuen in een drukke winkelstraat. Ook "echtpaartjes" kunnen u proberen te beroven.

Niet alleen in Amsterdam is het onveilig maar ook in Tilburg werd op klaarlichte dag een vrouw verkracht op het drukste kruispunt in het centrum van de stad, in een klein plantsoentje!

De aanvallen nemen veelal plaats in de zomer, 's-avonds en 's-nachts, ver weg van concentraties mensen, van achter, daar waar de clubs en bars gevestigd zijn en tijdens sluitingsuren (laatst werd in Tilburg voor een bar een jongen gewoonweg doodgestoken met één messteek!).

Enkele algemene adviezen:

Ken de stad waar je gaat winkelen. Zo niet bestudeer vooraf de plattegrond, als je met een plattegrond in je hand door een stad loopt geef je aan dat je van buiten komt en druk bezig bent.... je bent een prooi.

Bepaal vooraf jou route en begeef je alleen daar waar een redelijk aantal mensen winkelen, wandelen, dus niet door steegjes, parken waar geen mensen te zien zijn, bouwterreinen, braakliggende terreinen, bouwvallige buurten, parkeergarages, tunnels, onder bruggen, paden naast een kanaal. Ook niet als dat korter is.

Draag gescheiden van je portemonnee kleingeld, mobiele telefoon, of telefoonkaart bij je zodat je direct de politie, taxi, ambulance kunt bellen vanuit een telefooncel of andere openbare (veilige) gelegenheid.

Als je thuisgebracht wordt door een taxi of vriend laat deze dan wachten tot je binnen bent.

Mooie kleren, juwelen, merkkleding, tassen, sexy kleding: draag ze niet! Bedek het.

Loop altijd zodanig dat de personen u tegemoet treden van voor, pas op voor de zijkant en achterkant! Vermijd oogcontact, maar probeer zijn bedoelingen te achterhalen. Als de persoon u passeert luister!, loopt hij door? (Anders 'Veilige draai!', een zeer goede Jiu jitsu techniek).

Houdt uw handen uit uw broek- of jaszakken! Gedraag je niet nerveus, kijk en houdt het hoofd gewoon omhoog.

Als een persoon in een auto u de weg vraagt blijf dan minimaal ruim één armlengte van de persoon af staan! In het donker en in een rustige buurt (weinig mensen) blijf bij een auto vandaan.

Accepteer niet dat een onbekende persoon dichtbij u komt staan dan twee armlengten afstand, kan dat niet anders dan ruim één armlengte afstand, en kijk naar zijn handen!! Zijn zijn handen niet zichtbaar of heeft hij een voorwerp vast dat gebruikt kan worden als een wapen: Middenstand! (een zeer goede Jiu jitsu techniek)

Accepteer geen lift van een onbekende, van een ongevraagde "taxi", of elk ander als je daar niet om gevraagd hebt.

Steek over als je een groepje personen op je af ziet komen. Als je merkt dat ze in jou richting komen ga naar een drukker straat, een warenhuis (vaak hebben die bewakers), een winkel, en als je voelt dat ze aanvallen vlucht naar bevolkte gebieden: een plein, busstop met mensen. Als ze je insluiten en je bevreesd bent voor ernstige verwondingen of je leven: breek de etalage van een winkel of voorruit van een huis, zodat de eigenaar of huurders naar buiten komen en jou aansprakelijk stellen of zij bellen de politie. Als je met veel ophef andermans goed vernielt komen zij in actie: u moet de schade betalen, maar u leeft!

Een grote hond is een goed middel om potentiële tegenstanders de lust tot actie te ontnemen (of de hond van de burens). Men kan ook geïmproviseerde wapens gebruiken in noodgevallen.

Als je ziet dat een ander wordt aangerand: help, maar als je niet durft te helpen door in te grijpen, bel dan in ieder geval de politie. Probeer meer mensen te verzamelen en tezamen de aanvaller(s) te ontmoedigen door te gaan met de aanranding.

In het donker, en je wordt achtervolgt ga onder de straatlampen lopen en let op de schaduwen van de tegenstander.

Als je ingesloten wordt door een auto (tussen het rechterportier en de wand van een wandeltunnel), spring op de motorkap, loop over het dak naar de achterzijde en ren naar een bevolkte weg, plein, winkel etc. Met een auto achteruit rijden is veel moeilijker dan vooruit.

Als je gevolgd wordt loop rustig naar een huis, pak je sleutels en rommel wat. Vaak verdwijnt de persoon. Indien niet, bel aan en vraag om hulp of laat hen de politie of ambulance bellen (ga niet naar binnen, zeker niet als je vrouwelijk en alleen bent). Een andere mogelijkheid is dat je rustig naar een meer bevolkt gebied loopt (het laatste stuk moet je misschien rennen).

Om te bepalen of je gevolgd wordt kun je voor een winkelruit gaan staan en via de reflectie het gedrag van de volger bekijken.

Loop niet direct dichtbij of voorbij entrees, bossen, parklanen met veel lage struiken. Zitbanken omgeven door leuke kleine parkjes met vele struiken zijn verkrachtingsgevaarlijk (midden in een stad!).

Loop zelfverzekerd, doelbewust, doelgericht en met een zekere vaste pas.

BINNENSHUIS:

Indringers, vrienden die agressief worden, mensen die je gevolgd zijn naar huis, dieven worden gestoord in hun "werk" etc. kunnen een gevaar voor u betekenen. Zorg dat uw huis voldoende goed afsluitbaar is, zodanig dat onder normale omstandigheden en zonder braak uw woning niet te betreden is. Als uw huis vrij staat is het goed het terrein of erf af te kunnen sluiten met een poort terwijl tevens de afscheiding goed in orde moet zijn.



Laat nooit een vreemde binnen in huis.

Iedereen die u bestelt heeft (shoarma/pizzaman, loodgieter en elk ander) moet zich kunnen legitimeren. Als u daaraan twijfelt bestel een dergelijk persoon niet!

Als u een vreemde verwacht zorg dat u niet alleen thuis bent (een bekende buurman, vriend, familie-lid etc. op bezoek vragen).

Zorg voor een kijkgaatje, klein raampje o.i.d. zodat u de persoon kunt zien voordat hij binnen stapt. Een buitenlicht is zeer raadzaam.

Zorg dat de voordeur voorzien is van een ketting zodat de deur als hij op een kier openstaat niet verder open kan. Zorg voor een stevige bevestiging!

Zonder de deur geheel te openen (met de ketting nog bevestigd), vraag wat de persoon wenst. Als je alleen bent laat je niemand binnen! Maak je geen drukte als de persoon u het idee geeft dat hij het ongepast acht dat u niet open doet. Niet binnen laten!

Ga niet af op vriendelijkheid, mooie praatjes, uniformen, slecht weer (het is zielig dat hij/zij in de regen staat), of andere uiterlijke, vaak bedrieglijke, kenmerken.

Politie en ander overheidspersoneel dragen een identificatiebewijs.

In delen van Nederland is het gebruikelijk dat men 'achterom' kan gaan. Als u reden heeft om maar het geringste te vermoeden dat men zich achterom toegang kan of wil verschaffen, sluit ten alle tijde de poort! Het is voorgekomen dat één persoon voor aanbelt om u iets te verkopen en dat een ander achterom zich toegang verschaft heeft, en uw huis leeg rooft.

Bevestig geen briefje aan de deur of poort dat je even weg bent of dat je koffie drinkt bij de burens: het geeft een vrijbrief voor inbraak!

Als u een naamplaatje bij de voordeur bevestigd vermeld dan één achternaam zonder voorvoegsels die meer informatie verraden dan u kwijt wilt (ook niet in het telefoonboek).

Als u alleen bent in huis en er komt een vreemde aan de deur roep dan luidt: Mark wil je even het gas indraaien; Henk wil je de hond in de bijkeuken doen; Hans ik ga wel even naar de deur etc. Als er een verkoper aan de deur is en hij dringt aan u iets te kopen zeg dan: "Mijnheer ik zou best iets willen kopen maar ik heb geen geld."

Raak uw sleutels niet kwijt; geef geen sleutels mee aan jonge kinderen; bevestig geen naamplaatjes aan de sleutelring; hang sleutels niet in het zicht aan een rekje; bij verlies van sleutels direct de sloten vernieuwen met een nieuw deugdelijk slot; bij een sleutelmaker voor het bijmaken van een sleutel, wacht op de sleutel en kijk dat er maar zoveel kopieën gemaakt worden als u zelf wilt; leen geen sleutels uit; verstop geen sleutels buitenshuis, want dieven "weten" waar mensen sleutels verstoppen.

's-Avonds en 's-nachts sluit u alle deuren én ramen en controleert dat! Als u iets hoort en u vermoed onraad bel direct de politie! Zoek dit nummer nu op!

Als je een inbreker in zijn "werk" stoort, maak veel geluid zodat de inbreker schrikt. Hij zal zeer waarschijnlijk vluchten, blokkeer niet de vlucht weg. Bekommer je niet om wat hij meeneemt, laat hem gaan! Bel daarna direct de politie. Maak de burens wakker! Als je hem gezien hebt (en hij jou niet) schrijf zoveel mogelijk kenmerken op, zodat de politie duidelijke aanwijzingen krijgt. Als hij jou gezien heeft: vertel dat ook aan de politie!

Als je een inbreker op heterdaad betrapt in je eigen huis en het komt tot een confrontatie verdedig je met alles wat je kan en met elk beschikbaar (geïmproviseerd) wapen dat je hebt.

Als je op een flat woont: bekijk de lift voordat je naar binnen gaat. Vrouwen gaan niet alleen in een lift met één of twee of een groep mannen, stap uit en wacht op de volgende gelegenheid (u doet net of u iets vergeten bent). Ga 's-nachts niet in een lift. Mocht er toch een ander snel instappen ga dan bij de alarmknop staan, stap bij de eerstvolgende gelegenheid uit. Blijf beleefd, vermijd oogcontact, en spreek niet. Als je iets moet zeggen, spreek dan met overtuiging, luid en korte zinnen.

UW LEVEN IS MEER WAARD DAN HET HOOGSTE BEDRAG IN GELD!

IN DE AUTO EN BIJ AUTOPECH:

Men kan u in een auto sleuren en aanranden, je kan de pech hebben op een donkere autoweg met stukken komen te staan en als je lift kun je een agressieve chauffeur treffen.

Tijdens mijn liftavontuur in Frankrijk heb ik tot tweemaal toe een homofiele chauffeur getroffen die zich niet kon inhouden. Tijdens het liften heb ik een tegemoetkomende vrachtauto zo hard zien remmen dat de banden rookten en dat om een sexy aangeklede jonge dame die in de tegengestelde richting wilde te kunnen oppikken. Zou je dan meegaan?, Preventie?

Op dit moment zijn er op bepaalde snelwegen drugspushers bezig om al rijdende drugs te verkopen aan buitenlanders in Nederland.

Het komt voor dat mensen honkbalknuppels in de auto meevoeren om verkeersovertreders een lesje te leren.

Dit allemaal terwijl autorijden een waar plezier kan zijn.

Zorg dat uw auto goed onderhouden is en laat hem periodiek keuren.

Plan van te voren uw route en wijk daarvan niet af.

Houdt uw deuren op slot en ramen dicht tijdens het rijden. Stop alleen in noodgevallen. Stop niet op plaatsen die u niet vertrouwd.

Voordat u uitstapt kijkt u goed rond. Stop niet vlak bij bosjes, onoverzichtelijke terreinen, plaatsen van zogenaamde goud en horloge verkopers.

Als je met stukken stil staat, ga zo snel mogelijk naar een praatpaal, of probeer ergens te telefoneren (mobiele telefoon!), of sluit jezelf op in de auto ('s-nachts). Als je hulp krijgt, misschien is dit niet echte hulp! Let goed op. Medewerkers van de officiële hulpdiensten (o.a. ANWB) kunnen zich legitimeren.

Zorg altijd dat je een reserve hoeveelheid benzine/diesel bij je hebt, een liter motorolie, en bij warm weer, water. Een klein setje gereedschap, een reserve band en benodigde gereedschappen om een band te verwisselen.

Bij een ongeluk of als er een auto van een ander stuk is: kom niet uit de auto, laat de motor lopen zodat je direct weer weg kunt rijden. Het ongeluk of panne kan nep zijn! Open het raam een klein stukje en vraag of je de politie, hulpdienst of ambulance moet bellen.

Als je het vermoeden hebt dat je gevolgd wordt rijdt dan naar het dichtst bijzijnde politiebureau, pompstation, ziekenhuis, groot wegrestaurant. Een auto- of mobiele telefoon kan een uitkomst zijn.

Dure auto's, zichtbare kostbaarheden in auto, niet afgesloten portieren trekken de aandacht van criminelen.

Als men u al rijdende door een auto wil laten stoppen, rijdt met verschillende snelheden, zoek contact met andere (groepen) auto's, vraag aandacht door claxonneren, licht knipperen, alarm lichten. Als je moet stoppen, rijdt terug uit en vervolgens weer vooruit of op een andere baan terug (wordt geen spookrijder). Blijf rijden, stop zo weinig mogelijk, blijf in de auto, pas op met zachte bermen (zodat u zich niet vast rijdt), ondanks schade aan de auto blijf rijden! Probeer bij een pompstation, of politiebureau te komen. Meldt een dergelijke zaak direct bij de politie.

Neem lifters mee, alleen als je zeker bent dat het veilig is (en dat weet je eigenlijk nooit met zekerheid).

Lift zelf als het niet hoeft nooit. Koop een vervoersbewijs en ga met de trein, bus, taxi e.d.

OPENBAAR VERVOER:

In 1992 is een conducteur met een mes doodgestoken omdat hij aan een reiziger vroeg de voeten van de stoel te doen! Mensen worden lastig gevallen in het openbaar vervoer, veelal door groepen jongeren die zich dan te buiten gaan aan gewelddadig gedrag. Complete treinen worden vernield door voetbalsupporters alsof er een oorlog heeft gewoed. Geen mens waagt zich nog op de verlaten perrons en bushaltes 's-avonds, zeker niet als men niet zeker is als het vervoer te laat zou kunnen zijn. Werkelijk de meest vreemde en vreselijke zaken gebeuren in het openbaar vervoer, terwijl het openbaar vervoer een sociaal goed is! Reis met een partner, goede bekende of collega als u het openbaar vervoer te onveilig vindt.

Verwacht het onverwachte!



In de grote steden doet zich het 'Steaming'-fenomeen voor: een bende berooft elke passagier voor de voet tot de hele metro is leeg geplunderd en verdwijnt ergens op een verlaten station. Deze bendes zijn vaak bewapend met (grote) messen en andere kleine handwapenen.

Probeer in de drukke tijden (spits) te reizen, niet echt comfortabel, maar veiliger dan 's-avonds laat of verlaat door overwerk. Je kunt altijd berooft of bedreigt worden in het openbaar vervoer.

Als je moet overwerken probeer dan met een collega naar huis te rijden of reis met een collega (in het openbaar vervoer).

Ga zo dicht mogelijk bij de chauffeur, conducteur zitten als dat kan. Zo niet ga dan tussen twee uitgangen zitten, als je ongerepte types of een bende ziet instappen bij de ene ingang kun je wellicht door de andere zelf uitstappen. Een andere keuze is daar te gaan zitten waar het druk is (wellicht de veiligste keuze). Zorg dat je niet opvalt. Verplaats als het compartiment leegloopt naar een voller compartiment. Vrouwen gaan bij voorkeur bij andere vrouwen zitten.

Zoek op het perron de menigte op, ga niet alleen op een verlaten perron staan. Draag geen headset (muziek via oorspeakers), u sluit een belangrijk zintuig, het gehoor, af!!

Gebruik geen noodstop tussen de stations!, wacht tot je op een station bent. In een bus kun je de nooduitgang openen, deze zijn vaak met een alarm uitgerust zodat de chauffeur komt kijken wat er gaande is.

Als een ander aangevallen wordt kun je ingrijpen, je kunt als je dat niet wenst in te grijpen, hulp roepen. Als iemand om hulp schreeuwt die aangevallen wordt moet je iets doen, spuit met de brandblusapparaat, gebruik geïmproviseerde wapens, gebruik aanvalstechnieken, gooi een jas over de aanvaller heen, weer een met mes gewapende tegenstander door je linker arm en hand te omwikkelen met je jas en sla hem knock-out met je rechter vuist.

Ben in het openbaar vervoer altijd waakzaam!

Op perrons let op je bagage!, heb altijd minimaal één arm en hand vrij (liefst alle twee). Observeer de omgeving, waar verkoopt men de plaatsbewijzen?, waar komen veel mensen bijeen?, waar kan ik veilig wachten?, kan ik van achter benaderd worden?

Op perrons zijn er typetjes die vragen of je iets wilt kopen, die je een slaapplek aanbieden, die je een baan aanbieden, ga daar in geen geval op in! Kopen doe je in een winkel, slapen in een regulier hotel en een baan vind je niet op een perron!

Jongelui op reis, wellicht weggelopen van huis, of als je in de grote stad wilt gaan leven: gebruik je gezonde verstand! Kijk, observeer, beoordeel de situatie, ga niet in op buitengewone aanbiedingen of ga niet mee met "betrokken" vreemdelingen. Zorg dat je niet zonder geld ergens 'landt' of zonder plan waar je zult verblijven. Als je in de problemen geraakt: ga naar de politie!, zelfs als je bang bent dat je jezelf schuldig gemaakt hebt aan een misdrijf! In het buitenland: neem contact op met de Nederlandse ambassade of als je in een land bent zonder Nederlandse ambassade dan met een ambassade of consulaat van een bevriende natie! Jouw problemen kunnen nooit zo groot zijn dat zij je niet de beste hulp kunnen bieden!

Als je een taxi bestelt, vraag dan hoe laat deze zal arriveren. Stap alleen in een taxi die jezelf hebt besteld. Let op of de naam overeen komt met de taxi die jij besteld hebt. Ga niet mee als er al andere in de taxi zitten (behalve bij een zogenaamde deel-taxi, een gedeelde echte taxi). Pas op met niet-geregistreerde taxi's, ga niet mee!

VERKRACHTING:

Een groot aantal slachtoffers wordt gemaakt door bekende aanvallers. Binnen het huwelijk of relatie worden vrouwen ook slachtoffer van verkrachting. Veelal wordt geen aangifte gedaan van verkrachting vanwege sociale redenen, maar ook de

procedure die een vrouw moet doorlopen kan een reden zijn geen aangifte te doen. Niet alleen het fysieke geweld maar vooral het psychologische trauma is zeer groot, en kan in lengte van jaren voortduren.

Er zijn drie belangrijke zaken in verband met de dreiging van verkrachting: probeer zelf het initiatief te nemen en laat je niet leiden door deze dreiging; blijf waakzaam, ten alle tijde; vermijd situaties met een verhoogd risico. Een groot aantal raadgevingen die ik hier al eerder heb gegeven zijn van toepassing.

Verkrachting is veelal van te voren gepland. Een figuur heeft zijn oog op jou laten vallen. Misschien heb je dat gemerkt: let dan extra op.

Na een fikse ruzie kan verkrachting plaatsvinden, soms met veel fysiek geweld: doe aangifte. Waar kan dat geweld in de toekomst toe leiden?

De kansen op verkrachting buitens- en binnenshuis lijken gelijk. Vaker in de zomer. En vaak in het huis van het slachtoffer zelf.

Vriendelijkheid kan uitgelegd worden als een seksuele uitnodiging. Als je vermoed dat dat verschil onduidelijk is en je de aanwezigheid van de ander ongewenst vindt vermijd dan elk contact. Ga afstandelijk doen, bescherm je eigen leefgebiedje (territoriumgedrag).

Als de aanval ingezet dreigt te worden (één man):

Misschien kun je hem overreden af te zien van zijn bedoelingen;

Misschien kun je hem vriendelijk mee naar "huis" nemen, terwijl je naar een ander adres (van vrienden), naar een drukke straat loopt en vervolgens roep je om hulp.

Misschien kun je op een andere tijdstip een afspraak maken, of geef hem een vals telefoonnummer.

Blijven praten kan vaak helpen.

Als de aanval ingezet is (één man):

Vaak zul je tegen de "grond" gegooid of gedrukt worden. Pas op met je hoofd, laat dat nergens tegen aan slaan (je raakt het bewustzijn en dus de controle kwijt).

Breng de knie of voet tussen en u en hem en stoot hem krachtig weg (Kreefthouding, een goede Jiu jitsu techniek).

Op het moment dat de tegenstander de kleding van zichzelf en van jou los maakt én jou tegelijkertijd onder controle moet houden wordt het tijd zijn testikels te grijpen, te knijpen, te verdraaien en te trekken: zo hard je kan! Een andere vitaal deel zijn de ogen: steek met de vingertoppen in beide ogen. Het derde belangrijke vitale deel is het strottenhoofd,



druk of stoot dat dicht. Deze vitale delen zijn makkelijk te treffen en worden niet of nauwelijks bedekt met kleding! Bekommer je op dat moment absoluut niet om de gevolgen voor de verkrachter: hij is de agressor, heb geen medelijden.

Als hij gewapend is met een mes of pistool: ga dan niet te snel over tot actie, wacht een gunstig moment af of doe niets. Als je een vitaal punt wil raken zijn de ogen het belangrijkste, immers iemand die niets meer ziet kan veel moeilijker zijn doel treffen. Ren weg naar een drukke straat of andere drukke gebieden.

Tijdens het gevecht moet je proberen zoveel mogelijk schade aan te brengen, trek aan de haren, krab de huid open, trek zijn kleren stuk: allemaal bewijs materiaal voor de latere vervolging van de verkrachter.

Als de aanval ingezet is (twee mannen): ga dan niet te snel over tot actie, wacht een gunstig moment af of doe niets. Als je een vitaal punt wil raken zijn de ogen het belangrijkste, immers iemand die niets meer ziet kan veel moeilijker zijn doel treffen. Maar wellicht kun je helaas niets doen. Dat is niet jou schuld! Als je gewapend bent (dat is vaak verboden) schiet, spuit en steek en sta nu even niet stil bij de gevolgen van jou daad. Een ander alternatief is dat je een vinger in je eigen keel steekt en dat je gaat braken (erg fris is dat niet maar wellicht stoppen de mannen met hun daden).

Na een verkrachting probeer medische hulp te krijgen. Het zal moeilijk voor je zijn maar vraag hulp (van een vriendin, levenspartner, vriend, ouders), en was je kleren niet uit (bewijs). Drink geen alcohol of gebruik geen kalmerende middelen (zonder advies van een arts).

Na verloop van enige tijd moet de politie ingelicht worden. Tegenwoordig zijn vooral in de grote steden speciaal mensen opgeleid verkrachtingszaken te behandelen. Mensen van 'slachtofferhulp' kunnen u helpen.

Na verloop van tijd is een medisch onderzoek noodzakelijk voor zwangerschap en seksueel overdraagbare ziekten.

Mannen kunnen ook het slachtoffer worden van aanranding en verkrachting. De aanvallers kunnen zowel mannelijk als vrouwelijk zijn. In veel van deze gevallen zijn er wapens in het spel. Groepen homofielen die elkaar treffen op bepaalde plaatsen worden nogal eens slachtoffer van groepen mannen die in de aanval over gaan. Voor hen gelden vele raadgevingen hier eerder gegeven.

MEERDERE AANVALLERS:

Bijeenkomsten van grote aantallen mensen hebben tot gevolg dat er groepsprocessen op gang komen zodat individuen zichzelf niet meer goed kunnen sturen.

Ik denk daarbij aan demonstraties, rellen, (voetbal-)supporters in een stadion of trein, popconcerten enz. De groep gaat "denken" en de individuen sluiten zich massaal aan bij een bepaald (veelal eenvoudig) idee: versla de tegenstander; weg met de buitenlanders; president stap op; en meer van die uitspraken.

Een hele andere zaak is dat één persoon aangevallen wordt door enkelen of een groep mannen. Vaak wordt men omsingeld en zal men jou even een lesje leren of men berooft u. Het kan zijn dat zo'n groep van oordeel is dat ze op jou geparkeerde auto "gepast" hebben en daar een betaling voor eisen.

In het algemeen: maak geen deel uit van een menigte als het niet hoeft, of als je dat wel wenst, stap eruit als je het gevoel krijgt dat er uitspraken gedaan worden en er een sfeer ontstaat die niet bij jou past. Ga dan naar huis. Ben waakzaam!, want voor je het weet doe je zonder dat je dat eigenlijk wenst, mee!

Vermijd als éénling een confrontatie met een groep of menigte.



Als je in een menigte geslagen wordt ontstaat er een waterval van geweld, iedereen schopt en slaat. Probeer uit de ring van geweld in één richting te rennen, al slaande en trappende. Als het echt niet anders kan rol je op als een bal en bescherm met de handen en armen je hoofd.

Als men alleen uw geld wilt, geef dat dan direct.

Als je tegenover een groep staat let vooral op de tegenstanders linksachter en rechtsachter je. Blijf bewegen, ga niet stil staan!, laat je niet vasthouden, sla, trap, stoot, zweepslagen (met de vingers in de ogen), en blijf bewegen. Ga over in de aanval (als je vaardig genoeg bent) en val linksachter eerst aan, dan rechtsachter óf val de leider zelf aan!, spaar hem niet! Roep iemand om

hulp en schreeuw dat hij de politie moet bellen.

Oudere mannen, die op de grondvallen, doen alsof ze een hartaanval krijgen (stuiptrekbewegingen, grijpen naar het hart of linker borst, laat wat speeksel naar buiten lopen, het moet echt lijken).

Zijn er wapens, brandbare stoffen, chemicaliën, glas, geïmproviseerde wapens voorhanden?, zo ja gebruik ze als je geen uitweg ziet.

Tot zover deze algemene adviezen. Als u de behoefte voelt toch daar met anderen over te praten, een korte (inleidende) opleiding te volgen dan raad ik u aan contact op te nemen met onze academie: info@shintairyu.nl of bekijk onze website www.shintairyu.nl.

Shin Tàì Ryu

A Sketch of the Present Japanese Martial Arts

Personal experiences in the Koryu Bujutsu, part 1



Does all wars not start with the worship of the god Hachiman? It explains every thing and yet nothing at all? The Japanese martial field itself is not a logical science and so none of what I have to tell you is completely right or wrong. What I would like to share with you are my personal experiences over the last 25 years in the field of the actual traditional martial arts of some academies of Japan exemplifying the state of the present Japanese martial arts or Koryu Bujutsu.

MARK W.J.M. STERKE
素手礼丸 丸空 道泰軒
ステルケ マルク

The god Hachiman 八幡

The early beginning

To have a overall view in the explanation of my sketch of the present Japanese old martial arts (Nihon no Kobudo; 日本 の古武道) I will cut the history in three parts: The development of the traditional old martial arts from early beginnings till the Meiji 明治 restoration (1868) in several seperate periods; the transformation of the Koryu Bujutsu (古流 武術) into Budo (武道) till the end of World War II, and contemporary times with its new Budo and revival of the old and deceased academies.



A scroll with bushi (武士; warrior) and karasu tengu (烏天狗; mythological mountain creature, an evil crow), both in postures of Kenjutsu 剣術.

I belief in ancient times one would defend oneself, his clan and his possessions. The practice of the Bujutsu began in the Heian period (平安; 794-1191). In this period the agricultural interests and land was worthwile to protect and so a military class developed. It is known that general Sakanoue Tamuramaro (田村利宗; 758-811) was dispatched by the imperial court to subdue the Emishi えみし in two raides (Warner & Dreager, 1982). His sword was called dojo-giri どじょ切, monster-cutter. The first curved swords where made in the beginning of the eight century (Amakuni-smith, c. 702). In this time the first organized martial academies where formed, although nobody knows the exact details. The oldest known academy was called Koden ryu (孤伝流) and was established in the seventh century by Fujiwara Kamatari (藤原元吉; 614-669) on Tan 談 mountain (Tanzan 談山).



Fujiwara Kamatari.

Sakanoue Tamuramaro.

He was one high official of the Yamato 大和 imperial court. The second academy was called Kanze ryu (観世流) and was developed after a dream by Sakanoue Tamuramaro. In this dream the principles of 'making peace' where explained to him. He called his martial art Yawara 和 or Wajutsu (和術). This school was developed in Kyoto and nowadays Sakanoue Tamuramaro is still worshipped in Kyomizu dera 清水寺, a famous temple on the slopes of the mountain area

of Kyoto (Sterke, 2004). The formation and development of the most traditions are based on Chinese martial arts and philosophy, dreams, visions, fighting experiences, observation of natural phenomena and the religions of Japan: Shintoism, Buddhism, and Shugendo. There is not much information of the development of the martial arts in this period (Hurst, 1998). Later, in the Kamakura period (鎌倉; 1192-1332) the military took a more political role and practiced the three horseback skills: Yabusame (流鏑馬; shooting with bow and arrow to wooden targets); Kasagake (かがさけ; umbrella as target), and Inu-omono (犬おももの; shooting at dogs). In the Muromachi period (室町; 1333-1575) the most now known martial traditions or ryu (流) are founded. Especially the wartime experiences of the warrior class influenced the development of the martial arts academies and named the arts heiho (兵法) among other similar names. Ogasawara ryu (小笠原流; horseback archery), Heki ryu (日置流 archery), Take no uchi ryu (竹内流; Jujutsu, 'flexible arts'), Kashima shinto ryu 鹿島新當流, Tenshin shoden katori shinto ryu 天真正伝香取神道流, Shin kage ryu 新影流, Itto ryu 一刀流 (all swordmanship) and many more were founded in this period. Watatani and Yamada (1979) describes hundreds of martial traditions including their lineages. In this period many very famous academies and swordsmen came in history. The Shin kage ryu was founded by Yagyu Muneyoshi 柳生宗義 and used the teachings of the Chinese general Sunzi (孫子; Watanabe, 1993). Later, one of his successors, Yagyu Munenori 柳生宗矩, wrote the excellent book Heiho Kadensho (The book of war methods of the Shogun's house), recently translated and published (Wilson, 2003). Another famous academy was the Hyoho niten ichi ryu 兵法二天一流 founded by the lefthanded and autodidact Musashi 武蔵 and wrote the classic Gorin no Sho 五輪の書, a book with techniques and tactics within the concept of the five elements, earth, water, fire, wind, and the void. Both academies were favored by the political and military powers at that time. In this period also other Chinese philosophers influenced the martial traditions such as Confucius, Mencius and also Zen 禅 became important. In the Edo period (江戸; 1603-1867) there were the eighteen martial arts, the so called Bugei ju-happan 武芸十八般.



Yabusame (archery on horse) at Hachiman 八幡祭 festival in Morioka 盛岡 in 2001.

They are: horsemanship, archery, swordmanship, spearfighting, gunnery, Jujutsu 柔術, the art of sword drawing, grappling, short sword art, halberd techniques, staff, truncheon, spitting needles, sickle and chain, barbed staff, throwing knives, swimming in armor and stealth and assassination. According to Nakajima and Nakajima (1983) the Bugei ju-happan are originated in China. Also in this period the first characteristics of the later Budo (Martial ways; martial sports) became evident. To train to fight each other they used in the middle of the Edo period already protective armor (not the original battlefield armor) and bamboo swords (shinai; 竹刀), the equipment later used in Kendo (剣道; Sword way, a competitive fencing sport) by Jikishinkage ryu 直心影流 and Nakanishi itto ryu 中西一刀流. In this period also several manuals for the warrior class were written.



Gorinto 五輪塔, five elements pagoda and bamboo in the colors of Yin and Yang (陰-陽; In and Yo, Japanese) symbolizing Chinese philosophical concepts (Himitsu Take Niwa, Tilburg, The Netherlands).

One of the first ones was Buke Sho-Hatto 武け初はっと, or Rule for martial families, written in 1615. One very beautiful one was written by Taira Shigesuke たいら しげすき (1639-1730) with the title Bushido Shoshinshu 武士道初心しゅ, Beginner code for the bushi 武士 or samurai 侍 (Cleary, 1999). They contain all guideliness for the samurai life.



Inuyama castle 犬山城, Inuyama, the only original castle left in Japan.

Part 2 will be published in Jujutsu Self-defence number 2.

Phyllostachys bambusoides

マダケ

De meest voorkomende bamboe in Japan

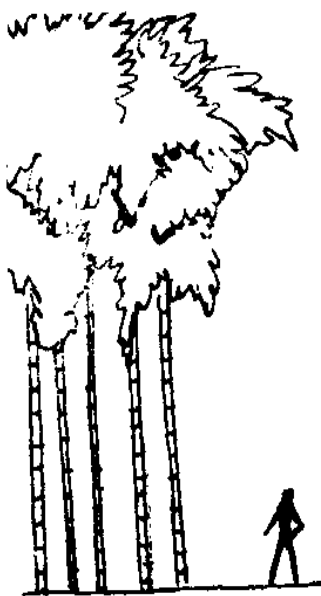
Bamboe is het symbool voor Jiu jitsu vanwege de flexibele eigenschappen van bamboe. Wist u dat het woord bamboe waarschijnlijk bedacht is door Marco Polo. Tijdens zijn reizen stookte hij bamboe op zijn kampvuur. De stengelsegmenten die hol zijn werden opgeblazen door de verhitting van de lucht, en daardoor spatte, met een knal, de stengelsegmenten open, bamboe! Hier geven we alle kenmerken van de belangrijkste soort in Japan.

a. Latijnse naam, botanicus, jaar, literatuur en STR-nummer:

Phyllostachys bambusoides Sieb. & Zucc, 1843, Kgl. Bayer. Akad. Wiss. Abh. 3.: 746, 100.

b. Nederlandse na(a)m(en):

Bamboe (uit Latijn); Echte bamboe (uit Japans).



c. Distinctieve kenmerken:

Zeer rechte groeiwijze en zeer hoge bamboe; scheuten komen laat op; de lange haren aan de basis van het blad en het vrij grote blad.

d. Stengel kenmerken:

* land(en) | groeihoogte | diameter: China | 10-20 m. | 6-10 cm.; Taiwan | 8-22 m. | 5-14 cm.; Japan | 8-15 m. | 7-15 cm.; Frankrijk | 18-20 | 7-11 cm.; Verenigd Koninkrijk | 6 m. | 3,1 cm..

* stengel: glanzend groen; geen poeder; oude stengels zijn donker groen; zeer recht behalve soms basaal sinusvormig en de stengel is hier dan ook zeer dikwandig.

* stengelsegment: 10-24 cm., soms 42 cm.; glad; geen poeder.

* stengelknoop (knoopring en schedering): knoop een beetje gezwollen; witte (poeder) rand onder de knoop die later donker-grijs of zwartig wordt.

* stengelschede: gelig-bruin/bruinig-geel met paarsbruine stippen en vlekken; weinig borstelharen, later onbehaard; (1 of) twee kleine oortjes en onsymmetrisch; een weinig "oog-lid-rand" (tong met borstelharen,?); tong 2 mm.; oortjes en tong geelgroen of paarsig met haar en borstelhaar; niet blijvend; schedeblad onbehaard (tot 1,2 cm.); lang; veerkrachtig.

* groeiwijze: zeer recht.

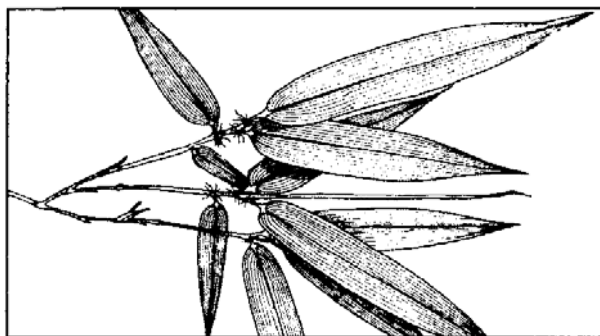
e. Tak kenmerken:

Twee takken, 1e segment hol (bij *P. pubescens* en *P. nigra* f. *henonis*, solide), 2e segment hol.

f. Blad kenmerken:

* blad: eerst 4-6 blaadjes, na afvallen bij de twijgen 2-3 blaadjes; (lorate-)lancetvormig; lijkt op papier; 8-20 cm. lang en 1,3-3 cm. breed (dit is voor het geslacht aardig groot); bovenzijde donkergroen; onderzijde wittig-groen en basaal harig. (Japan: 10-12 cm. lang en breed 1,8-2 cm.).

* bladschede: veel haartjes die lang zijn en paars of groen-wit van kleur (zie illustratie bladoksel).



g. Wortelstok kenmerken:

* type: leptomorf; in Verenigd Koninkrijk niet invasief.

* jaargetijde: China: midden en laat in mei; Frankrijk: juni en juli; Engeland: eind mei en later.

h. Scheut kenmerken:

eetbaar.

Bloeiwijze:

Bij elke 7e-9e twijg ontstaan bloeiende delen (minder dan drie bloemen). USA 1970; Europa 1962; verder in 1963 en 1973 (Japan). Bloei cyclus (naar zeggen) 60-120 jaar.

Herstel m.b.t. bloei: de herstel bestaat uit nieuwe rhizomen die zich vormen en er ontstaan veel nieuwe forma's. In het jaar dat de plant bloeit ontstaan geen nieuwe scheuten. Bij *P. bambusoides* gaat de plant eerst bloeien en vervolgens geeft hij

nieuwe scheuten. Aanbeveling: Verwijder alle bloeiende delen bij oude stengels, maai het onkruid en geef mest. Ga geen nieuwe stengels kappen of snoeien: laat groeien.

j. Winterhardheid:

China -18°C; Taiwan -19°C; Europa H2 (winterhard in Nederland).

k. Overige kenmerken:

De plant schijnt het best te groeien bij een pH-graad range van 7,5-8,5.

De scheuten kent twee verschijningsvormen (dunne stengel/jonge planten en dikke stengel/oudere planten): Bij de slanke scheuten (jonge plant) heeft het vals blad gele randen met een groen middendeel, en is algeheel wat lichter van kleur; bij de robuuste vorm is het schede blad en vals blad donkerder bruin en soms neigt het naar een algeheel bruin-rood.

Overige informatie:

l. Synonieme Latijnse na(a)m(en), botanicus en jaar:

P. reticulata, C. Koch. De meeste bamboe-kenners kennen de plant bij de naam: *P. bambusoides*. Er zijn geen problemen te verwachten met de naam.

m. Inheemse na(a)m(en):

China en Taiwan: Guì zhú (Guanxi-bamboe, de naam van een provincie in China of 'laurier'-bamboe), zie karakters; Japan: Ma-dake ('echte' of 'ware' bamboe, of de naam van een Boeddhistische secte), zie het Furigana (Japans klankschrift) onder de illustratie van de stengel, scheut en bladoksel).

Links karakters voor Guanxi-bamboe (Chinese naam) en rechts synonieme Chinese karakters:

桂竹

別稱：五月季、花斑竹、小麥竹、遲竹、晚季竹、花殼竹、花竹、時田斑竹、晚竹、大白柱、剛竹、霉季竹、梅鹿剛竹、花殼石竹、石大頭竹、種田羅竹（浙江）、金竹（廣西、四川、浙江）、五月斑竹（安徽）、家花竹（湖北）、麻竹、麻殼竹（江西）、斑竹、草竹（福建、四川）。

n. Genetische informatie:

Diverse forma's beschikbaar.

o. Plaats(en) van herkomst:

China (en Japan).

p. Importgegevens (naam/jaar/land):

USA: 1889; Sterke: Engeland, Drysdale 1994 (STR-nummer 100). Er zijn ook planten in de collectie die in Nieuw Zeeland (1992, nr. 7) en Nederland (1991) zijn aangekocht.

q. Groeiplaatsen:

Zuiden en oosten van de Gele Rivier vallei tot het zuiden van de Yangtze Rivier; Beijing; Shandong; Henan; Hebei; Shaanxi; Sichuan; Yunnan; Guangdong; Guangxi; Fujian. Japan: Kyushu; Shikoku; midden en zuiden van Honshu (voor groen en oever). India.

r. Kweken/vermeerdering:

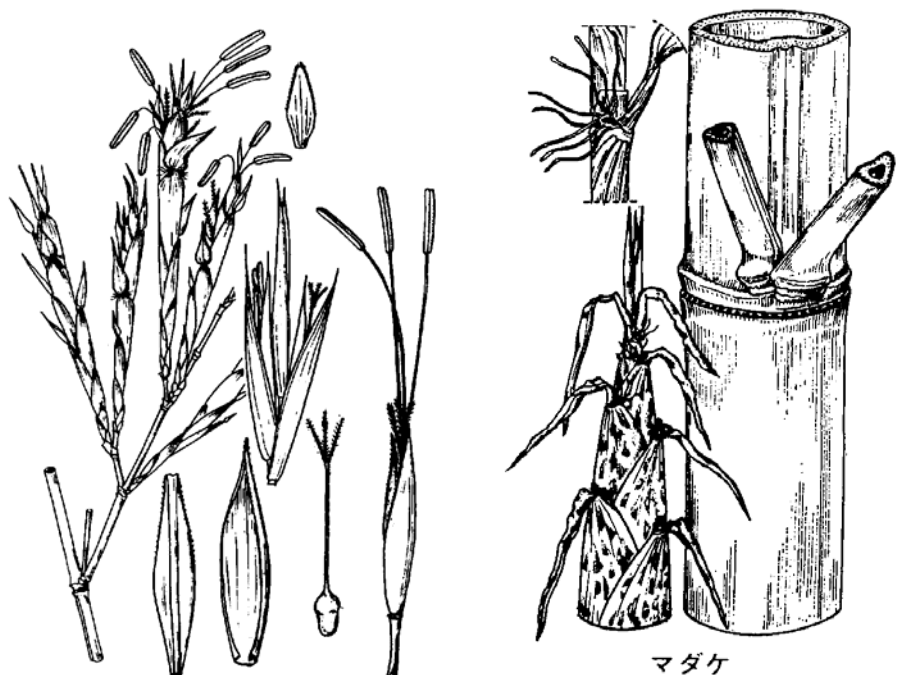
Zie Sterke, 1995.

s. Zaad:

Zelden wat zaad beschikbaar (meestal onvruchtbaar of onbruikbaar).

t. Toepassingen:

Timmerhout. Als bos en als alleenstaande plant. De stengel is hard,



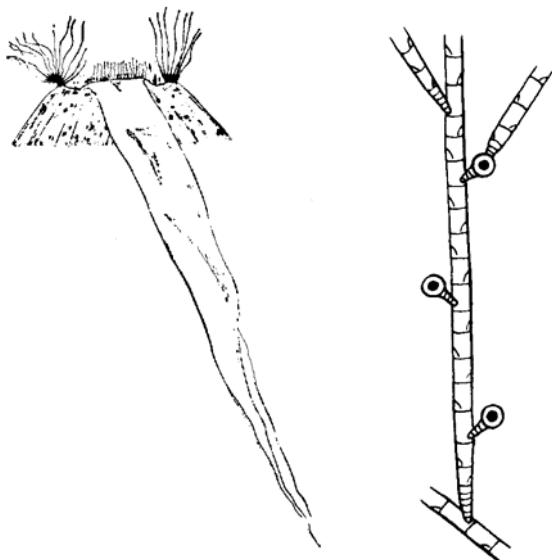
de vezels lang, de splijtbaarheid makkelijk en de knoop is zacht: te gebruiken voor handwerk. De schede kan gebruikt worden als inpakmateriaal.

u. Overige zaken:

In Japan de belangrijkste bamboe. In Japan is bamboe echter economisch van geen betekenis en men plant weinig bamboe aan omdat de plantensoort bamboe te invasief is en er nauwelijks ruimte beschikbaar is in de (zeer) kleine tuinen. Bedenk verder dat in de meeste klassieke Japanse tuinen nauwelijks bamboe wordt aangeplant (zie ook de Japanse tuin te Clingendael, Den Haag of de Japanse tuin in Hasselt).

v. Tuin:

Himitsu Take Niwa (Dojotuin) te Tilburg.



Links: stengelschede van *P. bambusoides* en rechts het rhizoomstelsel van deze mooie soort.

w. Literatuurverwijzing:

Bamboe voor een altijd groene tuin (Sterke, drs. M.; 1995; Shin T'ai Ryu-ha Stichting; Tilburg; Nederland); Colored illustrations of bambusoideae in China (1993; Taiwan; ISBN 957 531 266 X); Bamboos of China (Wang Dajun & Shen Shao-jin; 1987; Timber Press; Portland; Oregon; USA); The Horticultural Bamboo Species in Japan (Hata Okamura & Yukio Tanaka; 1986; Hata Okamura; Sumiyoshidai 5-1-803; Higashinada; Kobe; Japan 658); General Catalogue, Nurseries of the Bamboueraï (Yves Crouzet; 1993; Anduze; Frankrijk); Flora of Shandong Province (volume 1) (Qingdao Publishing House; 1992; Qingdao; China); The Bamboos (1993; McClure; Smithsonian Institution Press; Washington); Bamboos of the genus *Phyllostachys* (USDA, McClure, F.A.; 1957; USA; Agricultural Research Service); A compendium of Chinese bamboo (Zhu Shilin e.a.; 1993/4; China Forestry Publishing House); Take-sasa (ISBN 4-14-040047-1; heisei 4; Japan).

x. Illustratieverwijzing:

Bamboe voor een altijd groene tuin (Sterke, M.; 1995; Shin T'ai Ryu-ha Stichting; Tilburg; Nederland: pagina 1 en pagina 18, rhizoom); Colored illustrations of bambusoideae in China (1993; Taiwan; ISBN 957 531 266 X); The Horticultural Bamboo Species in Japan (Hata Okamura & Yukio Tanaka; 1986; Hata Okamura; Sumiyoshidai 5-1-803; Higashinada; Kobe; Japan 658); General Catalogue, Nurseries of the Bamboueraï (Yves Crouzet; 1993; Anduze; Frankrijk); The Bamboos (1993; McClure; Smithsonian Institution Press; Washington); Take (ISBN 586-50236-3/C0145; Japan; 1971); Bamboos of the genus *Phyllostachys* (USDA, McClure, F.A.; 1957; USA; Agricultural Research Service), de uitgever dankt de genoemde auteurs en uitgevers.



Shin T'ai Ryu

P. Bambusoides ofwel Madake.



Geslaagden

De navolgende personen zijn geslaagd voor hogere Dan-graden op
13 juli 2007 te Tilburg aan de Shin Tàì Ryu
(erkend door de Nederlandse academie voor traditionele krijgskunsten):

Mart van Iersel, aml.
Bugu jitsu 4^e dan
Tài jitsu Mokuroku Menkyo

Erik-Jan Martens, m.
Bugu jitsu 3^e dan - Bugu jitsu Mokuroku Shoden
Jiu jitsu 2^e dan

Max Vromans, m.
Bugu jitsu 3^e dan - Bugu jitsu Mokuroku Shoden
Iai jitsu 3^e dan - Iai jitsu Mokuroku Shoden

Film (DVD)

When the last sword is drawn (2003)



Deze DVD die uitgebracht is in Japan en via internet te bestellen is duurt maar liefst meer dan twee uur (137 minuten). De film is Engels ondertiteld. De film is uitgebracht door Shochiku Home Video. Hij is in Nederland gewoon afspeelbaar in elke DVD speler (MPEG-2).

Het verhaal gaat over de laatste jaren vlak voor de Meiji restauratie waar stilletjes aan de shogun zijn macht verloor en deze moest afstaan aan de keizer. Het verhaal speelt zich af eerst in Morioka (Nambu-han) en later in Tokyo en Kyoto. De beelden zijn van topklasse en ook de gevechtsscenes zijn zeer fraai. Het laat het zware leven van Japan zien in die tijd, maar ook de glorie van het leven aan het hof, het tumultueuze tijdperk en alle emoties komen aanbod zoals liefde, weemoed, angst, loyaliteit.

Een tweede DVD laat de make of 'When the last sword is drawn' zie en duurt zo'n 103 minuten.

Het is een juweeltje en is vrij onbekend in het Westen.

Koryu Bu jitsu Sensho

Tennen Rishin Ryu-workshop



© 2006 Nihon no Kenjutsu; Gakken, Japan.

Nederlands:

De Tennen Rishin Ryu is een academie voor traditioneel zwaardschermen (Ken jitsu). Het bijzondere aan deze school is de combinatie van zwaard technieken en ongewapend strijden

(Jiu jitsu). De workshop omvat het aanleren van tien van de technieken van deze academie. Men kan meedoen als men in het bezit is van Bu jitsu kleding en een Iai-to en bokuto. De workshop wordt gehouden op 18 november 2007 te Tilburg in de Shin Tàì Ryu (Lanciersstraat 90) van 12.30 uur (dojo open) tot en met 16.30 uur. Men krijgt een brochure met alle technieken en een bewijs van deelname. Er is een pauze en na de workshop wordt er samen een drankje genuttigd. Kosten € 38,- per persoon.



English:

The Tennen Rishin Ryu is an academy of traditional swordsmanship (Kenjutsu). It is very special because they have a mix of Kenjutsu and Jujutsu. The workshop contains ten techniques of this school. You need traditional martial arts clothing (see photo's), an Iai-to and bokuto (wooden sword).

The workshop is on the 18th november 2007 at Tilburg, The Netherlands, Shin Tàì Ryu (city centre of Tilburg city, Lanciersstraat 90) from 12.30 hrs. (dojo open) till 16.30 hrs. One gets a small brochure with all techniques. During the break there is coffee or tea and at the end a drink together. Costs are € 38,- pro person.

U moet zich twee weken vooraf aanmelden: info@shintairyu.nl.

You need to register yourself two weeks in advance: info@shintairyu.nl.

Information: 00 31 13 5432719 (English spoken)

Filosofie – Philosophy – 哲学

Gedicht van Laozi – Poem of Laozi - 老子 道德 經

第七十六章

人之生也柔弱其死也坚强
草木之生也柔脆其死也枯槁
故坚强者死之徒柔弱生之徒
是以兵强则灭木强则折
强大处下 柔弱处上

76.

Wanneer de mens geboren wordt, is hij soepel en zacht;
dood is hij hard en onbuigzaam.
De tienduizend dingen (alle dingen), het gras en de bomen,
zijn soepel en plooibaar wanneer ze leven;
dood zijn ze verschrompeld en uitgedroogd.
Daarom, het harde en onbuigzame zijn de metgezellen van de dood,
het soepele en het zachte, die van het leven.
Als een leger onbuigzaam is, zal het niet overwinnen,
een boom die onbuigzaam is, zal geveld worden.
Het onbuigzame en machtige nemen de laagste positie in,
het soepele en zachte nemen de hoogste positie in.

A newborn is soft and tender,
A crone, hard and stiff.
Plants and animals, in life, are supple and succulent;
In death, withered and dry.
So softness and tenderness are attributes of life,
And hardness and stiffness, attributes of death.
Just as a sapless tree will split and decay
So an inflexible force will meet defeat;
The hard and mighty lie beneath the ground
While the tender and weak dance on the breeze above.

In de laatste regel van dit hoofdstuk wordt in de Mawangdui teksten vier kenmerken weergegeven: soepelheid, zachtheid, weekheid en teerheid (hoogste positie).

The last sentence at the Mawangtui texts there are four ways of writting suppleness.

Op basis van deze tekst is de naam Jiu jitsu (柔術) ontstaan (柔, róu; Japans: jiu, 柔, soepel, flexibel) door de Take Uchi Ryu (竹内流; Japan). Deze tekst wordt uitgesproken bij het overlijden van een persoon. Een onbuigzaam persoon zal niet overwinnen

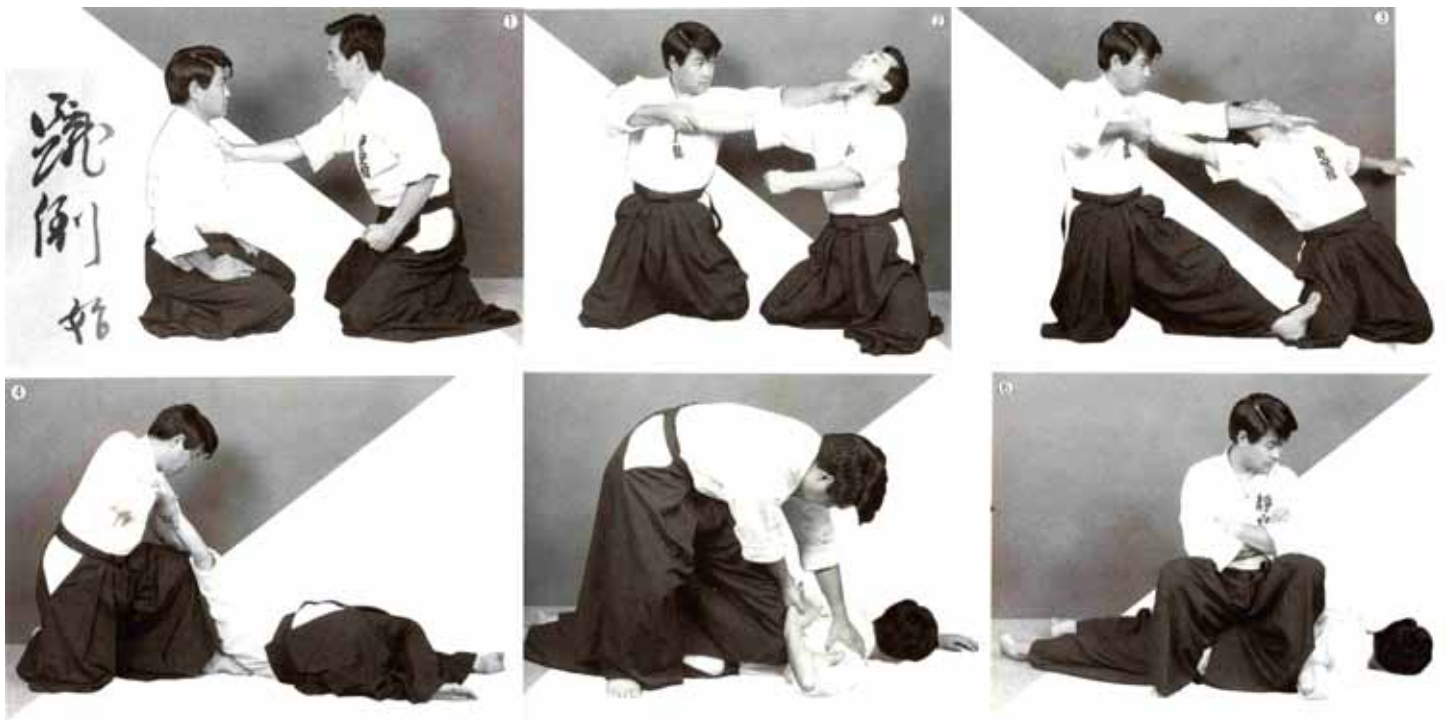
On the basis of these texts the name Jujutsu (柔術) is born by the martial arts academy Take Uchi Ryu (竹内流; Japan) . This text is also used when someone dies and get buried.

English text: Peter A. Merel (1995) GNL Tao De Ching.

Chinese text, Dutch text and martial comments: Mark W.J.M. Sterke (2007) Laozi Daode jing.

Techniek – Technique – 技

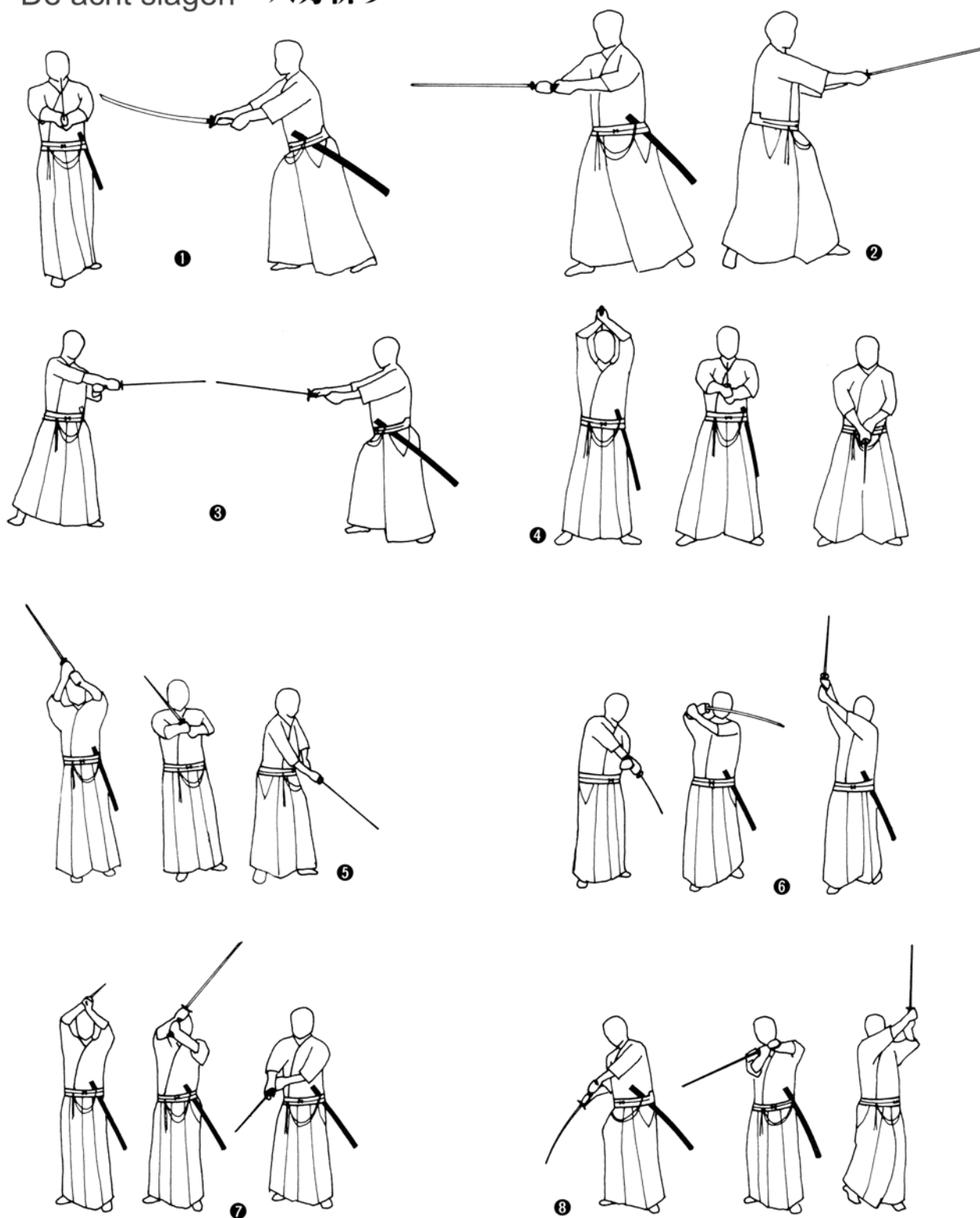
Hoki Ryu Jiu jitsu – Hoki Ryu Jujutsu - 伯者流 柔術



© 1990 Hoki Ryu Jujutsu Hiden Emaki; Nakashima, Atsumi, Yamaguchi: Matsumura Hisashi, Japan.

Shin Tà Ryu Ken jitsu – Shin Tà Ryu Kenjutsu - 心泰流 剣術

De acht slagen 八方斬り



Basistechniek – Basic technique: 1=Ken 36; 2=Ken 28; 3=Ken 27; 4=Ken 29; 5=Ken 16; 6=Ken 34; 7=Ken 19; 8=Ken 46. The basis methoden van snijden. The basic ways of cutting with a sword.

Japanse krijgskunst traditie

Shin Tàì Ryu

diverse krijgskunsten en Aziatische filosofie in het centrum van Tilburg

Jiu jitsu 柔術:

Japanse ongewapende zelfverdediging.

Bugu jitsu 武器術:

Japanse gewapende krijgskunsten zoals zwaardscheren, stokvechten, mesvechten, touwbinden en meswerpen.

Iai jitsu 居合術:

Japans zwaardtrekken voor mentale en fysieke discipline, meditatie in beweging en persoonlijkheidsontwikkeling.



Oefenbijeenkomsten

Zelfverdediging en Jiu jitsu (vanaf 12 jaar):

Maandag 20.00 u. en donderdag 19.00 u.

Bugu jitsu (gewapende krijgskunsten; vanaf 18 jaar):

Maandag vanaf 19.00 u.

Iai jitsu (zwaardtrekken; vanaf 18 jaar):

Zondag vanaf 10.40 u. (mrt-jun & sep-okt)

Zazen (zittende meditatie), **bezoek aan en rondleiding in de botanische bamboetuin** en **vrije oefening**: op afspraak.

Vakanties: schoolvakanties Voortgezet Onderwijs.

Bereikbaarheid

Trein: 15 minuten wandelen vanaf het station Tilburg centraal;

Auto: A58/E312, neem de afslag Tilburg/Hilvarenbeek, richting Tilburg.

Accommodatie en tuin (zie het sterretje op de kaart):

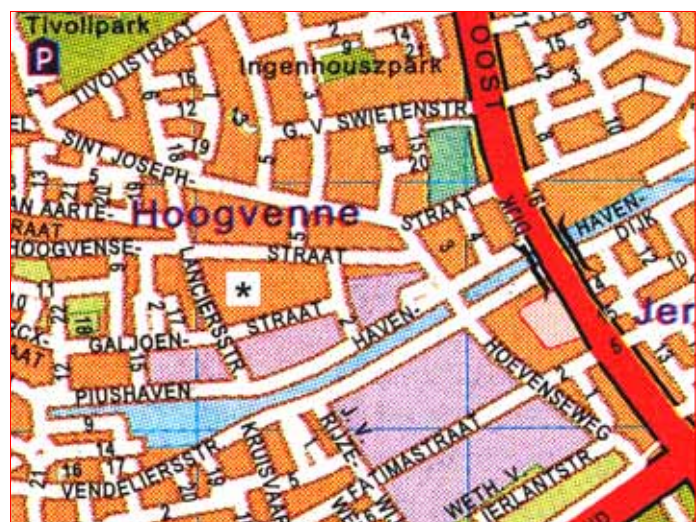
Lanciersstraat 90-G, Tilburg (Zuid-oost).

Loop door de inrit helemaal naar achter. Parkeren is in de Lanciersstraat en inrit verboden.

Correspondentie: Hoogvensestraat 106, 5017 CH Tilburg

Informatie: Telefoon: 013-5432719; 06-11220232. Website: www.shintairyu.nl & www.bushi.eu.

Verbonden met: Sho Sho Ryu, Muhen Yogan Ryu, Nihon Kobudo Shinkokai, Musha Nakama en Nederlandse academie voor traditionele krijgskunsten.





Remco Snijders, Shin Tàì Ryu shihan, werpt hier Marcel Fens, Shin Tàì Ryu shi, met Ganseki Otoshi.

Uitnodiging - Invitation

Nederlands

Artikelen

Wij nodigen mensen uit een artikel te schrijven en te laten plaatsen in Jiu jitsu Zelfverdediging. Elk artikel moet bevatten: tekst, foto's en/of tekeningen, een curriculum vitae en literatuur. Alles wordt digitaal aangeleverd in Microsoft Word. De afbeeldingen moeten in het jpg format worden aangeleverd (300 dpi). De uitgever kan elk artikel gemotiveerd weigeren.

Advertenties en mededelingen

Men kan advertenties en mededelingen plaatsen in Jiu jitsu Zelfverdediging. Voor de bijdrage in de kosten neem contact op met de redactie.

English

Articles

We invite people to write an article and to publish it in Jujutsu Self-defence. Articles must be in Dutch or English. It must contain: text, photo's and/or drawings, a curriculum vitae, literature. Everything must be delivered digital in Microsoft Word. The photo's and/or drawings must be in jpg-file (300 dpi). Every article can motivated be refused by the publisher.

Advertisements and announcements

It is possible to publish advertisements and announcements in Jujutsu Self-defence. Please make contact with the editors.

Uitgever - Publisher:

**Nederlandse academie voor traditionele krijgskunsten
Dutch Academy for Traditional Martial Arts**

**Jiu jitsu Zelfverdediging is een gratis elektronisch kwartaalblad dat publiceert over de
Japanse traditionele krijgskunsten en cultuur.**

**Jujutsu Self-defence is a free electronic quarterly magazine which introduces the
Japanese traditional martial arts and culture.**

Opmerking – Note:

**Jiu jitsu Zelfverdediging is grotendeels in het Nederlands en deels in het Engels.
Jujutsu Self-defence is only partly in the English language.**

Redactie – Editors:

**GML. drs. Mark W.J.M. Sterke
Max Vromans, m.**



Jiu jitsu - Jujutsu

柔術

Zelfverdediging - Self-defence
護身術

GRATIS - FREE

E-zine
voor
Japanse traditionele krijgskunsten en cultuur

E-zine
for
Japanese Traditional Martial Arts and Culture

www.bushi.eu
www.shintairyu.nl