

Dojo-leider Henk Oosterling:

## 'Kendo is iets anders dan stoomcursus zwaardslaan'

SP — De Rotterdamse kendo-vereniging Fumetsu bestaat deze maand op de kop af twee jaar. Dit bescheiden jubileum willen de vijftien leden van Fumetsu aangrijpen om hun sport, het traditionele Japanse zwaardvechten, meer bekendheid te verschaffen.

door Leen Bom

Henk Oosterling is twee avonden van de week actief als dojo-leider van Fumetsu. Hij is één van de naar schatting 200 Nederlanders die kendo bedrijven. Oosterling behoort

ook tot het nog selectere groepje zwaardvechters in ons land die erop kunnen bogen dat zij een dangraad bezitten.

Om het daarvoor vereiste examen af te leggen, reisde Henk Oosterling af naar de bakermat van kendo, Japan. Verdeeld over twee periodes van in totaal acht maanden, trainde hij (bijna) dagelijks vier tot zes uur. „Omdat ik hoge eisen aan mezelf stel, wilde ik heel goed les hebben”, motiveert Oosterling zijn besluit tot „emigratie”.

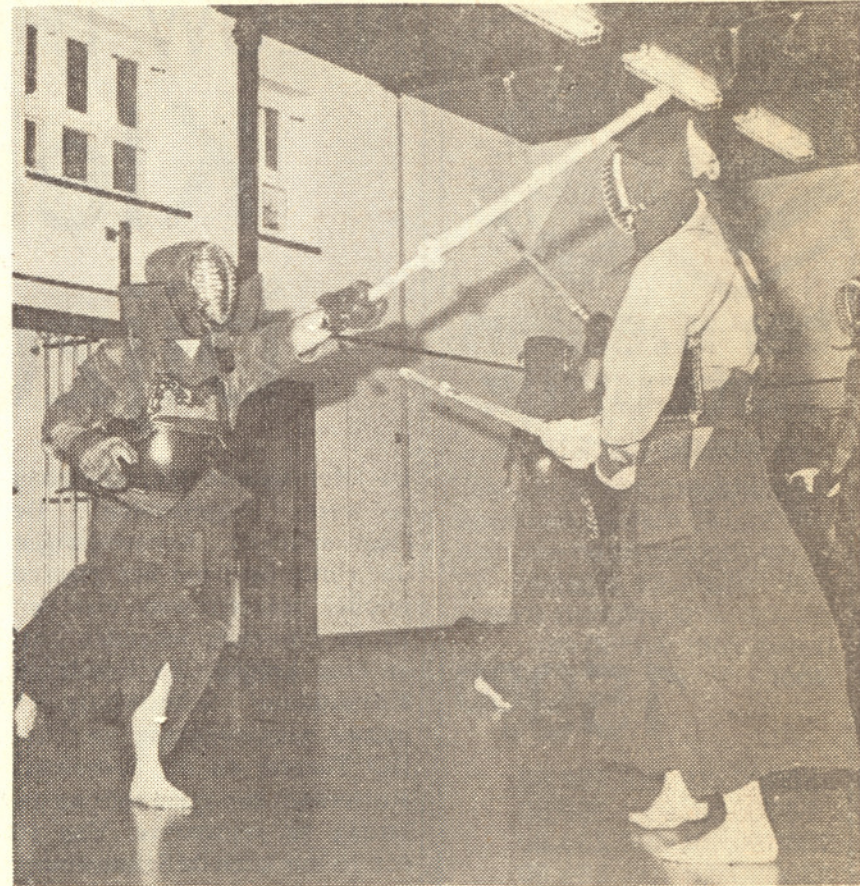
Zowel geestelijk als lichamelijk maakte de Rotterdammer zware tijden door in het land van de rijzende zon. „Je staat alleen in een vreemde cultuur. Dat betekent dat je sociaal en emotioneel geïsoleerd bent. En wat de lichamelijke kant betreft: ik

werd daar geconfronteerd met twintig leraren met een zevende of achtste dan, van wie sommigen me af en toe helemaal murw sloegen. Ze keken hoe ver ze met je konden gaan en hoe veel je kon hebben. Op den duur leer je zodoende je grenzen van inspanning en doorzettingsvermogen te overschrijden”.

### Kampioenschappen

Wie in de voetsporen van Henk Oosterling wil treden en een dangraad wil behalen, hoeft niet langer een retourticket Tokio te kopen. Want voor het eerst in het 17-jarig bestaan van de Nederlandse Kendo Renmei krijgt men in oktober de gelegenheid om in Hilversum, tijdens de nationale kampioenschappen, het examen voor eerste of tweede dan te doen.

De elf dojo's in ons land worden bemand door leraren die allen tenminste eerste dan zijn en van wie de meesten hun opleiding hebben gekregen van Japanse leraren in Japan. „Kendo kent”, aldus Oosterling, „uitsluitend gekwalificeerde leraren die niet betaald worden. Dat is een garantie voor de integriteit van de sport, want het vrijwaart kendo van de gevaren die de commercie met zich meebrengt. Wij werken ook niet met



\* Leden van Fumetsu aan het werk met bamboezwaard in de dojo aan de Erikastraat.

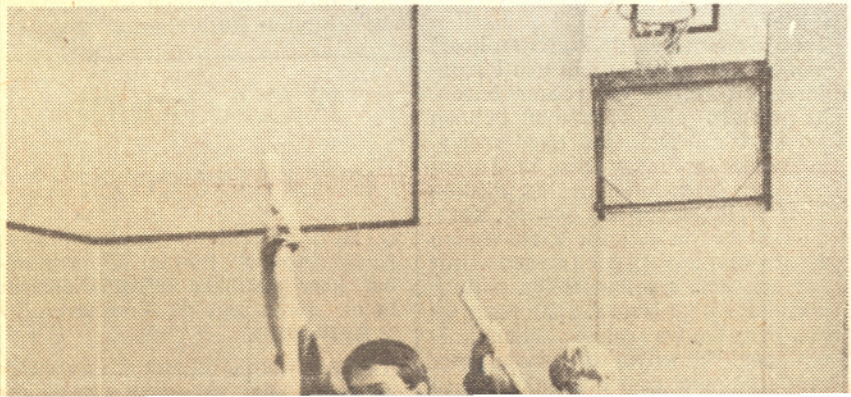
banden en kleurtjes. Je merkt daarom pas hoe goed iemand is, wanneer je tegen hem strijdt”.

### Ontspanning

Dat puur lichamelijk strijden is overigens niet zaligmakend. „De mooiste vorm van kendo is die waarin het zwaard in de schede blijft, dat is de ultieme vorm. Wij proberen de strijd te vermijden en agressieve energie los te laten. Agressiviteit is

op aan kunt, want dan gebeurt er helemaal niets”.

Wie zo'n demonstratie van Fumetsu wil meemaken, kan op zaterdag 18 september rond 13.00 uur terecht bij buurthuis De Brink in Rotterdam-Vreewijk. Henk Oosterling en zijn zwaardgenoten zullen daar met "echte" en bamboezwaarden laten zien wat zij zoal hebben opgestoken tijdens de trainingsuurtjes op dinsdag (van 20.00 tot 22.00 uur) en donderdagavond (van 19.00 tot 21.00 uur).







\* De kunst van het zwaardtrekken, iaido, geldt als aanvulling op de strijd met levensechte partner.

mooste vorm van kendo is die waarin het zwaard in de schede blijft, dat is de ultieme vorm. Wij proberen de strijd te vermijden en agressieve energie los te laten. Agressiviteit is uit den boze, hoewel de argeloze toeschouwer dat niet direct zal beamen.

Want in tegenstelling tot het uiterlijk vertoon met blinkende zwaarden en hard gekrijs streven wij juist naar ontspanning. Agressieve mensen leggen ook altijd het loodje tegen iemand die ontspannen is”.

Ook Henk Oosterling beseft dat een flink deel van de potentiële leden afkomt op de sensatie van eens lekker op elkaar in te rammen. Deze mensen worden door hem bij voorbaat uit de droom geholpen. „Kendo is iets anders dan een stoomcursus zwaardslaan. Een leerling kan echter wel binnen een jaar meedraaien. De basistechnieken moet hij in die tijd aardig onder de knie kunnen krijgen”.

„Kendo heeft een positieve invloed op houding en conditie. De sport vergt flink wat zelfdiscipline. Daarom is Kendo vooral geschikt voor jonge mensen. Het is goed voor hun geestelijke ontwikkeling. Door de vorming via het zwaard kunnen de mensen meer aan, worden ze zelfverzekerder. Ze reageren minder gespannen op gebeurtenissen om hen heen. Kendo houdt namelijk niet op bij de deur van de dojo. Het werkt een positievere kijk op de dingen in de hand”.

„Het geestelijk element wordt belangrijker, explicieter, naarmate je langer bezig bent met kendo. Het kan zelfs zo expliciet worden dat een leerling afhaakt, omdat hij het winnen tot doel verheft. Hij begrijpt niet dat de wedstrijden slechts middelen zijn om jezelf te toetsen, om te kijken hoe ver je kunt gaan”.

### Positivisme

Het positivisme blijkt diep geworteld te zijn in deze Japanse krijgskunst. „Als je niet uitgaat van positieve gedachten, moet je nergens aan beginnen. Mensen moeten elkaar helpen en vertrouwen. Blessures ontstaan door gebrek aan de eigen techniek en die van de ander. In de weinige gevallen dat er iets gebeurt, moeten beide kendoka's er voor zorgen dat hun techniek beter wordt. Dat is een kwestie van vertrouwen en stug doortrainen. Zeker bij een demonstratie met echte zwaarden is het zaak dat je van elkaars techniek en mentaliteit

zien wat zij zoal hebben opgestoken tijdens de trainingsuurtjes op dinsdag (van 20.00 tot 22.00 uur) en dondagavond (van 19.00 tot 21.00 uur) in de dojo aan de Erikastraat 6.