



## Gambaru nieuwsbrief mei 2017

Beste karateka en ouders,

### Welkom aan onze nieuwe leden

**Reinaert Van Hove**  
**Rick Steenmans**

Ook in het verdere seizoen 2016-2017 hopen we nog een aantal nieuwe leden in onze club te mogen verwelkomen. Dus als je iemand kent die interesse heeft in karate, breng deze dan gerust eens mee voor een paar proeflessen. Wie weet vinden ze het net als wij een leuke sport en schrijven ze zich in. Dan krijg jij er naast een extra vriendje in de les ook nog eens 10 trainingen gratis bovenop. Dat is onze gouden regel en is toch handig meegenomen?

### Een woordje over een zwarte gordeltje

In de wandelgangen van onze Wetstraat horen we van alles. Voor eens en voor altijd: Niemand is verplicht zijn zwarte gordel te halen!!!!!! Dat is Uw keuze, maar dan ook hoofdzakelijk Uw verantwoordelijkheid. Ook al pusht die ouwe, die daar van voor zijn nikkel staat af te draaien, sommige mensen om deze te halen. Als dat ventje dat niet doet komt er meestal niets van.

Eer je beslist, denk even goed na. Het wordt een zwaar jaar. ( zie ook onderaan de nationale trainingen ) en het moet combineerbaar blijven met de school, werk, familie, enz. Je moet het examenprogramma volledig kennen en kunnen. Jijzelf moet het doen, de lesgevers in de club en je mentor zullen wel helpen, maar uiteindelijk komt het op jezelf aan. De nadruk ligt op de kihon en zuivere technieken. Daarnaast een mooie jyu ippon kumite met BKSA technieken en zuivere standen. Dus niet de echte bunkai-technieken, die je in de les krijgt. Het is moeilijker voor jullie, maar moeilijk gaat ook en je traint dat ook in de lessen. Voor jyu kumite: geen kwestie van te winnen, je moet laten zien dat je technieken beheerst en ook wat aanvalslust hebt.

Denk er aan tijdig je mentor te kiezen ( in Wijnegem zijn er drie assistent academytrainers ), zodat het aanvraagformulier voor je examen kan opgestuurd worden en je je blauwe kaart tijdig krijgt. Deze moet volledig “ vol “ voor april terug in het secretariaat van de BKSA zijn.

**Zomerkampen- Fedes:** Er gaat één karatekamp door in juli en één in augustus, beiden georganiseerd door Fedes. Nathalie gaat als lesgever mee op het kamp in augustus. Inschrijvingen dienen wel te gebeuren via Fedes. Er zouden ook vijf gasttrainers komen lesgeven- één elke dag. De finale flyer werd U reeds bezorgd. Die kan U nu ook zien op onze facebookpagina..

## **Gezellig samenzijn- 25 jarig bestaan van onze club- op vrijdag 5 mei 2017.**

Vrijdag 5 mei was het groot feest. De club organiseerde voor haar 25-jarig bestaan een pizza avond. Het schijnt dat onze leden graag pizza lusten want de inschrijvingen liepen als een trein. Met z'n 69 zaten we aan de feesttafel na een vrijdagse training. 69? Ja 69! Veel he? Er waren nog 2 extra feestvarkens aanwezig want Jef en Liene vierden ook hun verjaardag. Op ons pizzabuffetje lagen 10 verschillende soorten die iedereen wel kon smaken. Een half uurtje later bracht Kingslize pizza de 2<sup>e</sup> levering met nog enkele andere pizzasoorten bij. Dus we konden ons buikje goed vullen. Als afsluiter kregen we nog een wafel van Liene. We hebben de indruk dat alle aanwezigen het een geslaagde avond vonden die in de toekomst voor herhaling vatbaar kan zijn.

## **26-27-28/ 05 /2017-Stage in Hasselt Memorial Kasé (Dirk Heene e.a.), organisatie KC Honbu Dojo**

Op zondag 28 mei waren Mauro, Kim en An present op de stage in Hasselt. Nadat men daar de problemen met de elektriciteit verholpen had konden we er aan beginnen. Ook dit jaar werden de groepen verdeeld onder 4 senseis, volgens Dirk Heene hadden alle 4 de heren getraind samen met Sensei Kasé.

Dit jaar was de gast sensei, Ari Farkash, uit Isreal. En jawel wij hadden de eer om in zijn groep ingedeeld te worden. Alle groepen begonnen aan een kata terwijl ons werd verteld dat we een beetje gingen lijden tijdens de opwarming en meer tijdens de uiteindelijke training.

De opwarming was speciaal, laat me vertellen dat de dag nadien er enkele spiergroepen stijf waren die we niet echt verwacht hadden. En toen begon de training, de sensei vertelde dat hij de dag voordien aanwezig was bij het examen voor zwarte gordel. Hij vond onze technieken goed maar miste nog spirit en geloof in onze uitvoering bij kumite. Jawel, wij hadden als enige groep kumite training. En wat voor één! Achteraf waren alle 3 de deelnemers het er over eens: de training is voorbij gevlogen en we hebben allemaal ontzettend veel bij geleerd. Zeker voor herhaling vatbaar!

### **Examen:**

Regelmatig houden we een clubexamen. Zo kunnen leden, die aan de gradatievoorwaarden voldoen, hier zonder lange wachttijd naar uitkijken. Het volgende examen zal doorgaan op **vrijdag 23 juni 2017.**

Het is belangrijk om voldoende trainingen te hebben om aan het examen te kunnen deelnemen. Hoeveel lessen je nodig hebt, lees je in onze examengids. Op de homepage [www.gambarukarate.be](http://www.gambarukarate.be) klik je links op de rubriek **ledeninfo**. Rechtsboven staat de link naar **examenprogramma's**. Voorin heb je hoeveel lessen je moet hebben. Scroll je naar onder dan zie je de inhoudelijke examenprogramma's.

Voor vragen hierover kan je bij de lesgevers terecht.

Denk zeker ook aan de werkpunten die je bij het laatste examen kreeg. Daar moet je de weken en maanden na je laatste examen op letten en verbeteren. Want zoals iedereen ondertussen al zou moeten weten, wordt je beoordeeld naar je inzet en vooruitgang in je kihon, kata, bunkai

en kumite tijdens de trainingen tussen je laatste en je volgende examen. Het examen zelf is een voorbereiding voor je examen voor zwarte gordel voor een internationale jury. Let op: jyu ippon kumite en bunkai zijn verschillend. Van de examenkata moet je het verplichte aantal aangeleerde bunkai's kunnen uitvoeren op een realistische manier ( m.a.w. wij moeten kunnen zien of de technieken effectief zouden zijn, indien uitgevoerd zonder controle ) . Voor je graadverhoging wordt dit bekeken tijdens je trainingen. Jyu ippon kumite is een technische aanval- en verdedigingssimulatie. Hier mag je zelf je afweer, afhankelijk van de aanval van je partner, en tegenaanvallen kiezen, maar de technieken en de standen moeten naar BKSA normen correct zijn.

**Nota: Breng zeker je vergunningsboekje mee op het examen.** De ouders en familieleden zijn welkom om het examen bij te wonen in de sporthal. We verwachten wel stilte en respect voor alle deelnemers.

### **Training in augustus 2017:**

De club heeft zoals vorige jaren ook de maandag- en donderdagavond in de sporthal “ De Komeet “ aangevraagd in de maand augustus. Wij wachten nog op de bevestiging van de sportdienst. Dat zal U mede gedeeld worden.

Maandag: 19.00 tot 20.30 u in de turnzaal

Donderdag: 18.30 tot 20.00 u in de grote zaal ( 1 / 3 ).

### **Externe ervaring vanaf blauwe gordel**

Voor meer informatie hierover kan U terecht bij de lesgevers.

### **Stages:**

#### ***Komende stages:***

**In augustus:** zomerstage – zie website BKSA of karateclub Honbu ( Hasselt )

**In september:** stage in Scherpenheuvel ( zie flyer )

**In november:** stage in Wijnegem ( zie flyer )

**Nog even dit:** Als er leden zijn die volgend seizoen voor zwart willen gaan: denk er aan dat men dat niet aan je deur komt afgeven op een zondagmorgen. Als de academytrainers niet zien dat jij je er voor inspent of je zelfs nog nooit gezien hebben voordat je 1° kyu wordt en je je blauwe kaart aanvraagt, kan je het vergeten. Er zijn mogelijkheden genoeg. Bv. Wijnegem is niet het einde van de wereld.

### **Nationale BKSA training:**

De kandidaat zwarte gordels ( met een blauwe kaart ) worden ook door het BKSA secretariaat op de hoogte gehouden van alle trainingen, die voor hen in aanmerking komen.

***Vanaf nu is men verplicht tenminste vijf academy-trainingen te volgen voor de blauwe kaart. De aanwezigheden worden in elke academy-training genoteerd. Denk er aan dat je***

***maar drie maal bij dezelfde trainer les mag volgen en vier verschillende trainers moet gehad hebben.***

De trainingsdagen voor de nationale training van de BKSA, enkel voor dangraden en karateka's met een blauwe kaart, voor volgend seizoen worden U nog meegedeeld.

Nota: Wegens de lage opkomst van andere clubs op andere donderdagavonden en de hoge kostprijs van de externe trainers heeft de karateclub Wijnegem beslist dat hun eigen trainers die andere donderdagen les geven. Wel komt Mario Vanroy (= academytrainer en 6<sup>o</sup> dan) elke tweede donderdag nog (training vanaf blauwe gordel, en kostprijs: 5 €). Voor alle zekerheid, gelieve eerst eens te kijken op de website van karateclub Wijnegem.

!!!!!!!!!!!!!!De donderdag **15 juni** geeft Mario van Roy (6de dan) een training voor gevorderden vanaf blauwe gordel

waar : Wijnegem karate center Kasteellei 67 2110 Wijnegem ( gemeentelijk sportcentrum)  
deelname 5 euro : vanaf blauw en geldige vergunning.

( <http://www.wijnegemkaratecenter.be> ).

### **Provinciale trainingen: seizoen 2016-2017**

Woensdag 7/6 om 19-20u30 met Dirk in Assenede (gem. sporthal, Kapelledreef 4, Assenede)

## **BKSA TRAINING o.l.v. Dirk Heene 8st Dan ( geen academytraining )**

### **Organisatie: SHOTO KARATE HAM**

2X Maandelijks/Mensuel/Monthly/Monatlich  
Woensdag/Mercredi/Wednesday/Mittwoch

**07-06-2017**

**21-06-2017**

De trainingen zullen doorgaan in de polyvalente zaal van de sporthal 'Kristoffelheem' te 3945 HAM, Schoolstraat 10

Uren: 19.30 – 21.00 Hr

Toelatingsvoorwaarden: Vanaf 5<sup>o</sup> Kyu en voor BKSA leden gratis.

### **Activiteiten/Activities/Activités BKSA 2016-2017 :**

11/ 06 /2017-Stage 40+ Zonhoven-organisatie KC Dokan Zonhoven ( zie bijgevoegde flyer )

**23-24-25-26-27-28/ 08 /2017-Zomerstage Hasselt-organisatie KC honbu Dojo**

○○○**10/ 09 /2017-Mini-stage in Scherpenheuvel-organisatie KC Messelbroek**

10/ 09 /2017-jaarlijkse vergadering BKSA in Scherpenheuvel om 16.30u

**18/19/11/2017: Wijnegem: Stage BKSA: Pascal Lecourt.**

10/ 10 /2017-jaarlijkse diploma uitreiking Dan-grading in de Honbu Dojo Hasselt om 19.00 uur

**Voor alle soorten informatie of vragen:**

Sensei Werner: [werner.de.vos@skynet.be](mailto:werner.de.vos@skynet.be)

Sensei Nathalie: [gambaru.karate@skynet.be](mailto:gambaru.karate@skynet.be) ( secretariaat )

Sensei An: [an.pedus@telenet.be](mailto:an.pedus@telenet.be)

Website: <http://www.gambarukarate.be>

Oss

De lesgevers

