



GAMBARU SKA LIER VZW

Gambaru nieuwsbrief oktober 2018

Beste karateka en ouders,

Clubkamp van 8 tot en met 11 april 2019 in het Paasverlof

Tot op heden is er nog weinig positieve respons geweest op de vraag tot deelname. Als er nog leden zijn die willen en kunnen meegaan, gelieve dit aan de lesgevers te laten weten a.u.b. Om de prijs schappelijk te houden – er moeten zeker een kleine dertig personen meegaan - wordt ook aan de club van Berlaar gevraagd of hun leden zouden willen deelnemen.

Training op 12 en 13 oktober 2018

Niettegenstaande de sporthal i.v.m. de verkiezingen redelijk vol zal staan met pashokjes (hola stemhokjes) kunnen wij trainen op één derde van de grote zaal: de kant van de klok, dus niet de kant van het cafetaria.

Welkom aan onze nieuwe leden

Ook in het nieuwe seizoen 2018-2019 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?

!!!!!!!!!!!!!!Wijziging trainingsuren en lesaanpak beginnersgroep op vrijdag !!!!!!!!!!!!!!!

Tijdens de afgelopen seizoenen hebben de lesgevers bemerkt dat vele beginnende leden tijdens de vrijdag training het anderhalf uur te lang en te vermoeiend vinden. We begrijpen dat velen zich niet op karate kunnen concentreren gezien het ongelukkige moment dat de training aansluit bij een lange week achter de schoolbanken en dat ze zich liever iets vrijblijvender bezighouden of anders kunnen uitleven op dat moment. Aan de trainingsmomenten kunnen we helaas niets veranderen gezien de overbevraging van de sporthal maar de huidige situatie verhindert dat beginners die echt vooruit willen komen en ernstig trainen of zich willen voorbereiden om met de volwassenen te gaan meetrainen een training op hun niveau krijgen.

Hierdoor zien wij ons genoodzaakt om een aantal zaken aan te passen aan ons trainingschema van vrijdag. We hebben eind vorig seizoen samen met de leden gekeken naar

een oplossing waarin eenieder lid zich kan vinden. Het voordeel zal zijn dat iedereen meer op zijn/haar niveau kan trainen en dat we zo de honger en noden van éénieder kunnen stillen.

Zoals eind vorig seizoen in overleg met de jeugdige leden zelf al overeengekomen werd, zullen de trainingen voor onze beginnersgroep op vrijdag er vanaf september lichtjes anders uitzien. De grootste wijziging is een lichte aanpassing van de trainingsuren daar de jeugdgroep in 2 groepen onderverdeeld wordt. Door deze aanpassing is er net zoals op zaterdag bij de beginners voor iedereen (minstens) een uurtje karate voorzien.

Omdat 1,5u karate op vrijdag voor de meesten te lang blijkt, zullen de trainingen op vrijdag voortaan voor iedereen uit de jeugdgroep doorgaan van 17u30-18u30. Elke les zal naar goede gewoonte beginnen met wat opwarming. In plaats van een hele training lang karate te doen zullen we ook elke vrijdag ons een klein beetje intensiever uitleven doordat we plaats maken voor een stukje conditietraining. Uiteraard blijft er ook getraind worden op o.a. voorbereiding op de examenprogramma's wit tot groene gordel.

Voor een deel van onze leden zal de training op vrijdag voortaan dus stoppen om 18u30 i.p.v. om 19u. Met een beperkt deel van de leden uit deze jeugdgroep zal er van 18u30 tot 19u verder getraind worden om hen voor te bereiden op hogere examenprogramma's, aanbrengen van hogere kata, bunkai vragen, voorbereiding op het deelnemen aan stages, wedstrijdtraining, de voorbereiding op de overgang naar de trainingen in de volwassenengroep, ... zodat we ook de honger van deze jeugdige leden kunnen blijven stillen met een training op aangepast niveau. Om aan deze clubwens tegemoet te kunnen komen, willen wij vragen aan de ouders wiens kind niet in de groep zit die verder traint tot 19u om hun kind op te halen om 18u30. **Alle ouders zullen hiervan tijdig op de hoogte gebracht worden.**

Zoals eind vorig seizoen werd afgesproken met alle aanwezige leden zal er 2 maandelijks (in oktober, december, februari, april en juni) naast de vaste examenmomenten ook een evaluatie zijn om te kijken wie mee kan instappen in de voorlopig beperkte groep die doortraint tot 19u. Om naar die groep te kunnen overstappen dient het lid gemotiveerd, leergierig en met grote inzet te trainen tijdens het eerste uur zodat we het hogere technische niveau en de nodige maturiteit van deze trainingen alleszins kunnen behouden.

Voor wie niet meer moest weten in welke groep hij/of zij precies zal starten, wordt dit begin september tijdens één van de lessen nog toegelicht. **De ouders van de leden in deze beginnersgroep zullen daarvan op de hoogte gebracht worden zodat ze weten welke precies de trainingsuren zijn voor hun kind(eren).**

Kyusho-jutsu & Dim-mak lessen

Voor de leden die de kyusho-jutsu & Dim-mak: gelieve de cursusdelen van de lessen te bestuderen en ook de volgende les al te bekijken zodat jullie steeds kunnen volgen en er maximaal profijt uit kunnen halen. Deze worden gegeven door Els -1° dan - en Jurgen - 3° dan - van "Doragon MSA (martial science academy)". Deze lessen omvatten zowel theorie - Oosterse als Westerse -, praktijk -bunkai - en restoring. Gaandeweg zal ook de cursus bezorgd worden en het examenprogramma voor het behalen van 1° dan - en hogere dangraden - in deze materie. Vragen kunnen altijd gesteld worden via de kyusho-chatgroep op fb of via mail.

!!!!!!Op vrijdag 5 oktober is er kleine bevraging gepland om jullie kennis al eens te testen, [alles van Oosterse theorie en de eerste 30 punten en de eerste 6 meridianen, dus t/m les 7). Tevens zal de restoring ook nog behandeld worden, vermits die de vorige les niet aan bod kwam.]

!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!Op sommige vrijdagen eindigen de lessen 10 minuten vroeger!!!!!!!!!!!!

In 2018:	In 2019
	11/01
5/10	8/02
19/10	22/02
16/11	8/03
14/12	22/03
	5/04

Clubbadges

De club heeft gezorgd dat er clubbadges beschikbaar zijn. Deze kan je bekomen bij Nathalie in ruil voor 3 euro. Er werd ook gedacht aan de ouders (= zeg maar grootouders), die het gebruik van het strijkijzer nog kennen: de badges zijn voorzien van een strijklag.

Examen:

Regelmatig houden we een clubexamen. Zo kunnen leden, die aan de graduatievoorwaarden voldoen, hier zonder lange wachttijd naar uitkijken. Het volgende examen zal doorgaan op **vrijdag 26 oktober 2018**.

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 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, word 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 sportzaal. We verwachten wel stilte en respect voor alle deelnemers.

Externe ervaring vanaf blauwe gordel

Voor meer informatie hierover kan U terecht bij de lesgevers.

Dangraden

!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! Voor de 1° kyu's, die volgend seizoen – in mei 2020 - voor hun 1° dan willen gaan: denk er aan !!!! je registratieformulier moet minstens één jaar (zeggen en schrijven één jaar) bij het BKSA secretariaat binnen zijn. Dus voor alle veiligheid voor mei 2019!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! Deze leden moeten tegen dan ook zorgen dat zij een academytrainer of een assistent-academytrainer (= mentor) vinden die hen wil begeleiden.

Voor de leden die in mei 2019 voor 1° dan willen gaan , is het normaal gezien te laat. Iedereen werd hiervan tijdig op de hoogte gebracht.

Nog even dit: Als er leden zijn die ooit 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 inspannt 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. Meer informatie alsook het examenprogramma vind je op onze website bij de ledeninformatie. Daar staat nog dat het registratieformulier zes maanden op voorhand ingediend moet worden. Dus het is één jaar. Er zouden nog enkele veranderingen op til

zijn. Die laten wij U tijdig weten. Zie ook al eens in het verslag van de Algemene Vergadering van de BKSA in bijlage.

NATIONALE TRAINING BKSA 2018-2019

De nationale BKSA training zal doorgaan in het sportcentrum van:

Sportcentrum Wijnegem, Kastelei 67 2110 WIJNEGEM	Campus Erasme dojo ,N', Route de Lennik 808 1070 BRUSSEL
Donderdag/JeuDI/Thursday/Donnerstag 20.00-21.30 u	Woensdag/Mercredi/Wednesday/Mittwoch 20.00-21.30 hr
WIJZIGING/CHANGE <u>20-09-2018</u>	31-10-2018
29-11-2018	26-12-2018
31-01-2019	27-02-2019
28-03-2019	24-04-2019 (Blauwe kaarten/cartes bleues/blue cards!)
30-05-2019	
Dinsdag/Mardi/Tuesday 25-06-2019 Honbu Dojo Hasselt	
Traditionele diploma uitreiking Dan Grading 2018/2019 Viering/ceremony/cérémonie	Dinsdag 08/10/2019 om 19.00 u Honbu Dojo Hasselt

TRAINING HAM 2018-2019 olv D.HEENE 8st Dan

Organisatie: SHOTO KARATE HAM

2X Maandelijks
Woensdag

03-10-2018	17-10-2018
07-11-2018	21-11-2018
05-12-2018	19-12-2018

02-01-2019	16-01-2019
06-02-2019	20-02-2019
06-03-2019	20-03-2019
03-04-2019	17-04-2019
01-05-2019 Feestdag!!	15-05-2019
05-06-2019	19-06-2019

De training zal doorgaan in het sportcentrum van:

Locatie:

De polyvalente zaal van de sporthal 'Kristoffelheem' te 3945 HAM, Schoolstraat 10

Tf: +32(0)11/40 17 41

Uren: 19.30 – 21.00 Hr

Toelatingsvoorwaarden

Vanaf 5th Kyu

BKSA: deelname gratis

Organisatie+Contact:

Shoto karate Ham

eddyweyens@scarlet.be

info@shotokarateham.be

Trainingen in Wijnegem

Elke donderdag: 20.00 tot 21.30 u

op donderdag 27 september 2018 geeft Mario van Roy 6de dan training in Wijnegem

op donderdag 11 geeft Gert Ballet (5de dan) training in Wijnegem

begin 20 uur bijdrage 5 euro,

Dojo: Sportcentrum, Kasteellei 67 2110 Wijnegem

Vanaf blauwe gordel welkom!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Activiteiten: BKSA in seizoen 2018/2019

(www.bksa.be):

OKTOBER/OCTOBRE/OCTOBER 2018 :

09 okt 2018-jaarlijkse diploma uitreiking Dan-grading, organisatie Honbu Dojo Hasselt om 19.00 uur

(On hold geplaatst tot nader te bepalen datum)

12-13-14 okt 2019-Gasshuku Glasgow-Scotland (Shihankai Dirk Heene e.a.)-organisatie karate KSKA Scotland/Glasgow

19-20-21 okt 2018-Internationale stage Ham (Dirk Heene-Nico Ibscher)-organisatie KC Shoto Ham

NOVEMBER/NOVEMBRE/NOVEMBER 2018:

17-18 nov 2018-Stage in Wijnegem (Pascal Lecourt)-organisatie KC Wijnegem

DECEMBER/DECEMBRE/DECEMBER 2018:

JANUARI/JANVIER/JANUARY 2019:

05-06 jan 2019- Internationale Stage Hasselt (Dirk Heene/Cesare del Pelligrino)-organisatie KC Honbu Dojo

19-20 jan 2019-Internationale Stage in Luxemburg (Pascal Lecourt) organisatie Shotokan EU Luxembourg

MAART/MARS/MARCH 2019:

23-24 mar 2019-Stage Arlon(François Vanbinst/Marc Stevens)-organisatie KC Arlon

APRIL/AVRIL/APRIL 2019:

28 apr 2019 -Shotokan cup 2019-organisatie van KC Ham

MEI/MAI/MAY 2019:

10-11-12 mei 2019-Gasshuku Esphino/Portugal (Shihankai Dirk Heene e.a.)-organisatie karate Esphino

17-18-19 mei 2019-Stage Chiny (François Vanbinst/Juan-Pablo Delgado)-organisatie KC Ashi Barai,

24-25-26 mei 2019-Internationale Stage Hasselt Memorial Kasé+Dan grading (Dirk Heene e.a.), organisatie KC Honbu Dojo

JUNI/JUIN/JUNE 2019:

02 jun 2019-Stage 40+ Zonhoven-organisatie KC Dokan Zonhoven, Evenementenhal

AUGUSTUS/AUGUST/AUGUST:

21-22-23-24-25/ 08 /2019- Internationale Zomerstage Hasselt (Dirk Heene)-organisatie KC Honbu Dojo

SEPTEMBER/SEPTEMBRE/SEPTEMBER 2019:

08 sep 2019-Mini-stage in Scherpenheuvel (Dirk Heene-Junior Lefevre)-organisatie KC Messelbroek

08 sep 2019-jaarlijkse vergadering BKSA in Scherpenheuvel om 16.30u

OKTOBER/OCTOBRE/OCTOBER 2019:

08 okt 2019-jaarlijkse diploma uitreiking Dan-grading, organisatie Honbu Dojo Hasselt om 19.00 uur

10-11-12 okt 2019-Gasshuku Luxembourg (Shihankai KSKA Dirk Heene e.a.)-organisatie Shotokan EU Luxembourg

Academietrainingen 2018-2019 (o.l.v. Dirk Heene 8st Dan/François Vanbinst 6th Dan)

WIJNEGEM (Sporthal): donderdag 20-09-2018 / 29-11-2018 / 31-01-2019 / 28-03-2019 / 30-05-2019

BRUSSEL (Erasmus-Anderlecht): woensdag 31-10-2018 / 26-12-2018 / 27-02-2019 / 24-04-2019
HONBU DOJO (Hasselt): dinsdag 25-06-2019

Trainingen o.l.v. een academietrainer 2018-2019

Shoto Karate Ham: (olv Dirk Heene 8st Dan)-zie hoger

Funakoshi Meetjesland: (olv Dirk Heene 8st Dan/François Vanbinst 6th Dan) zie website funakoshi

Datums: woe 10/10/2018 Zomergem/Dirk-zon 02/12/2018 Waarschoot/François-woe 13/02/2019
 Waarschoot/Dirk-zon 07/04/2019 Zomergem/Dirk-woe 12/06/2019 Lovendegem/Dirk

Aarlen:(olv François Vanbinst 6th Dan) CENTRE ADEPS HYDRION- 6700-ARLON, Rue de l'Hydrion

Datums: 29/9/2018-13/10/2018- 17/11/2018-15/12/2018-26/01/2019-16/02/2019-16/02/2019
 maart 2019 (stage met Marc Stevens) april 2019...?

Evergem (olv François Vanbinst 6th Dan) Sporthal Evergem centrum, 9940 EVERGEM, Kapellen 75

Datums: 11/09/2018-09/10/2018-06/11/2018-04/12/2018-08/01/2019-05/02/2019-19/03/2019-02/04/2019-
 21/05/2019-25/06/2019

Luxemburg (olv François Vanbinst 6th Dan) European school, 23 Bd Adenauer, L-1115 Luxemburg
 Donderdag:27/09/2018-18/10/2018-22/11/2018-13/12/2018

Voor alle soorten informatie of vragen:

Sensei Werner: werner.de.vos@skynet.be

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

Sensei An: an.pedus@telenet.be

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

Oss

De lesgevers