

# Katsu Heiwa Nieuwsbrief



## En dan is het winter!

Het is misschien te vroeg of niet op zijn plaats om te klagen, maar we hebben het wel eens kouder gehad. We missen een hoop overlast, maar we misten ook weer eens de witte kerst.

Aan het eind van het jaar hebben we de neiging om melancholisch terug te kijken, maar als we dat doen en ook vragen aan de karateka's, dan blijkt steeds weer: we hebben een leuke, enthousiaste groep mensen die veel plezier met elkaar beleven aan het bedrijven van hun sport. Jong en oud, iedereen voelt zich thuis. Iedereen boekt vooruitgang, hoe groot of hoe klein ook, binnen of buiten de sport, in jezelf of buiten jezelf en dat is wat goed is voor ons. Vooruitgang zien.

Niet zeuren, trainen.

## Een terugblik

Dit jaar hebben we de goede dingen van voorgaande jaren voortgezet. Zo was er weer het Spring Camp, Laatste les van het Seizoen, de Herfst Clinic, Halloween training, strandtrainingen en natuurlijk de nodige wedstrijden waar we aan meededen. De Goede Doelen hebben we niet laten schieten en we maakten een start met een programma voor de allerkleinsten en introduceerden de drakenkaarten.



Dit jaar hadden we een uitje op "De Trap" in Rotterdam en we sloten dat af met een etentje bij Tai Wu.

Er kwamen gastinstructeurs langs en we gaven zelf gastlessen. We trainden bij andere dojo's en andere dojo's kwamen met ons meetrainen. Samen trainen is samen plezier maken en leren.

Na de laatste les van 2016 (die we weer op de bekende gezellige manier afsloten, nl. rond het "kampvuur") was er nog de mogelijkheid om een extra les in

te laten, in eerste instantie voor de wedstrijdteams, maar het animo rees de pan uit. Dus inmiddels lijken we een "oliebollen training" als traditie erbij te hebben

Dit jaar is een begin gemaakt met een nieuwe versie van Katsu Heiwa trainingspakken. Ze worden mooi, maar hebben wat vertraging opgelopen doordat niet iedereen op hetzelfde moment heeft kunnen passen.

Kortom, we zijn tevreden.

## IN DIT NUMMER

Is dit nu winter? .....	1
Een terugblik .....	1
Wedstrijden.....	2
Westrijdteams.....	2
Trainingspakken .....	2
Wedstrijden (vervolg).....	3
De ongeschreven regels .....	3
Foto's en filmpjes .....	4
Vakanties.....	4
Examenmomenten .....	4

## INTERESSANTE INFORMATIE

- Volg ons op Facebook, Instagram, Twitter.
- Wij sturen onze informatie altijd digitaal.
- Examens: Vraag twee weken van tevoren of je mee mag doen.



## Trainingspakken

Na een fors aantal jaren was het wel weer tijd geworden voor nieuwe trainingspakken. De vorige zagen er over het algemeen nog prima uit, maar de logo's waren aangepast en een groot gedeelte van de leerlingen had nog geen pak.

Een goede reden om eens rond te kijken naar wat er te koop was. Dat was makkelijk. Alles is te koop. We hebben uiteindelijk de leerlingen laten kiezen uit twee modellen. Wat het geworden is zie je hiernaast. Een blauw pak met rode vlakken en alle logo's en tekens geborduurd.

Ongetwijfeld een goede koop waar we weer jaren mee kunnen doen.



*'Een blauw pak met rode vlakken en alle logo's en tekens geborduurd.'*

### Wedstrijdteams -1-

De leerlingen die mee willen doen aan wedstrijden vormen een apart team. Dat geldt voor het meedoen aan kumitewedstrijden en ook katawedstrijden.

Meedoen aan een wedstrijd, betekent dat de coaches en trainers hun uiterste best doen om je op een zo hoog mogelijk niveau te krijgen. Jouw niveau. Dat betekent dat er ook inzet van de kant van de karateka verwacht wordt.

Kom op de extra trainingslessen (kumite op zondag en dinsdag en kata op zondag).

Tijdens de reguliere lessen wordt natuurlijk ook instructie gegeven.

Ook als je (door omstandigheden) niet mee wilt of kunt doen aan wedstrijden, kun je de speciale trainingen volgen.

Hier toch weer een woord van dank aan onze coaches/trainers Sensei Dave Kohl en Sempai Wout van Loon.

## Wedstrijden



Natuurlijk is het hartstikke leuk om mee te doen aan wedstrijden! Daar moet wel voor getraind worden.

Voor het volgend jaar staan in ieder geval de Senshi Cup en de Kodo Cup al weer op het programma. Details (tijdstippen, locaties, etc.) kun je altijd op de website vinden onder de "Agenda".



## SENSHI CUP

ZATERDAG 11 FEBRUARI 2017



*De Soshi Cup is de eerste wedstrijd in het nieuwe jaar met een kumite- en een kata-toernooi*

## De ongeschreven regels bij Wedstrijden

Vooruitbetaling van het inschrijfgeld is vaak goedkoper en wordt meer en meer gevraagd. Zorg dat je bij het inleveren van je karatepaspoort meteen je inschrijfgeld betaalt. Katsu Heiwa schiet altijd alles voor, dus bij de ingang van het sportcomplex of de zaal is alles geregeld en hoeft niet meer betaald te worden.

Op het laatste nippertje "niet mee doen" is op zijn zachtst gezegd "niet leuk".

Niet voor de organisatie, die veel moeite doet om de juiste mensen tegen elkaar uit te laten komen, maar ook niet leuk voor de tegenstander. Sommigen komen van ver weg (kan ook Duitsland of België zijn) en hebben geen tegenstander.

Wie A zegt moet ook B zeggen. Je hebt je ingeschreven, je hebt ervoor getraind en als het dan zover is ben je natuurlijk nerveus en gespannen, maar dat hoort erbij. Iedereen in de groep ervaart hetzelfde.



## Wedstrijdteams - 2-

Over het algemeen duren de wedstrijden langer dan we denken. De karateka's die deelnemen moeten soms erg lang wachten, maar zij vermaken zich over het algemeen wel. Boeken, spelletjes en natuurlijk anderen aanmoedigen.

Het is belangrijk dat de karateka's zo veel mogelijk bij hun groep blijven in "the fighting spirit". Het gebeurt nogal eens dat we iemand even kwijt zijn die moet vechten. Er moet nl. ook altijd opgewarmd worden.

Voor fans op de banken kan het nog wel eens erg lang duren. Ouders die zich naar het wedstrijdgebied begeven, worden over het algemeen snel teruggefloten door de organisatie.

Lukt het een enkele keer toch, voor het maken van foto's/filmpjes, dan is het nooit de bedoeling de karateka's te coachen. Ook dat maken we helaas mee en het pakt altijd slecht uit. Niemand weet beter dan de coaches wat de sterke en/of zwakke punten van de vechter of de tegenstander zijn.

Als je je opgeeft voor een wedstrijd hebben we altijd lengte, gewicht (behalve bij kata-wedstrijden) en graad nodig. Bij afwijkend gewicht (er is altijd een kleine marge) volgt uitsluiting van het toernooi.

Heb je zin om mee te doen: geef het aan!

## Foto's en/of Filmpjes

Als jullie foto's of filmpjes hebben gemaakt tijdens evenementen, wedstrijden, etc. dan zijn we daar in geïnteresseerd.

Deel ook zoveel mogelijk op de facebook pagina van Katsu Heiwa, zodat iedereen er plezier van heeft.

Wil je per sé niet op een foto of filmpje staan dan wordt het lastig.

We kunnen niet beloven dat je nooit op een foto komt te staan.

## Vakanties

In principe volgen wij de schoolvakanties.

Het lesgeld loopt door. Vier kwartalen per jaar betaal je hetzelfde bedrag. Zo staat het ook vermeld in het contract.

Op de website ([www.katsuheiwa.nl](http://www.katsuheiwa.nl)) staat aangegeven wanneer de vakantieperiodes zijn. Over het algemeen trainen we tussen door ook nog. Afhankelijk van het animo en het weer kan dat binnen of buiten zijn.



*Katsu Heiwa ontvangt en verstrekt informatie het liefst digitaal*

## Examenmomenten

Zoals het er op dit moment uitziet zullen de eerstvolgende examenmomenten zijn op 17 en 21 maart.

Draken: doen altijd mee tijdens de exams. Hun kaart wordt dan bijgewerkt en bij een volle rij hebben ze een slip. (De kosten voor de slip en certificaat zijn € 5. Exams zijn gratis).

Slipexams: in principe neemt de jeugd tot ca. 10 jaar deel aan de slipexams. Bij meerdere (gekleurde) slippers kom je in aanmerking voor een band. Slipexams tot en met oranje band kosten € 5.

Kyu-graden exams kosten € 20,— tijdens de exams in de dojo. Wanneer er examen wordt gedaan tijdens de Herfst Clinic of het Spring Camp dan gelden andere (lagere) bedragen.

Vanaf Bruine band gelden andere tarieven.

Overleg met Sensei Jenny in geval van vragen.

