

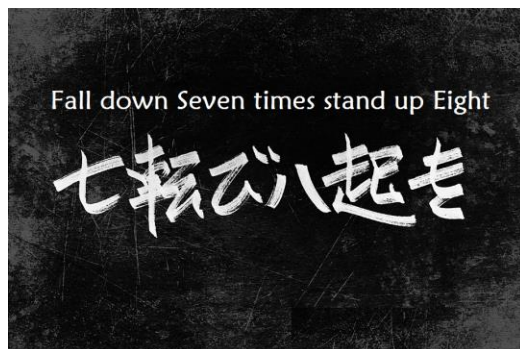


Katsu Heiwa Nieuwsbrief

We zijn weer binnen ...

Opstaan

Een gezegde binnen de kyokushin-karate wereld is:



Meer gaan we er niet over zeggen, want het is wel duidelijk dat we met zijn allen heel flexibel steeds weer opstaan. Niet alleen opstaan, maar ook vol enthousiasme er weer tegenaan gaan. Wij zijn er klaar voor!

Plannen

Het is gebruikelijk om aan het begin van het jaar de plannen voor de komende periode bekend te maken. Er is al een paar keer roet in het eten gegooid doordat we naar buiten moesten, maar we zien de komende weken met vertrouwen tegemoet.

Dat betekent dat we op korte termijn de karateka's die nog een examen te goed hadden (een enkeling hebben we tussendoor kunnen examineren) gaan benaderen. De boodschap: kom trainen. De maand januari geven we iedereen de gelegenheid om de gemiste lessen in te halen. In februari is hopelijk alles weer business as usual.

We hebben het een poosje geleden al aangegeven: er komen kata-seminars voor de hogere banden. Noodzakelijk als je examen wilt doen. De seminars worden dan ook genoteerd in het karatepaspoort en tellen dus mee voor de examens.

Voor de jeugd (t/m 10 jaar) zullen we bo-certificaten gaan introduceren. Dat betekent dat er tussendoor de gelegenheid is om een certificaat te behalen. We beginnen met het A-certificaat. Op de website zullen we de erbij behorende eisen binnenkort publiceren.

Jaargang 14, nummer 1

18 januari 2022

Inhoud:

- Vallen en opstaan
- Plannen
- Wat voor lessen zijn er?
- Valentijntraining





Katsu Heiwa Nieuwsbrief

Ik krijg vaak de vraag wat het verschil is tussen de verschillende lesuren. Hier een samenvatting. Wanneer het examentijd is kunnen de lessen door ons aangepast worden. Gelukkig hebben we genoeg instructeurs en leraren om in te spelen op de verschillende situaties.

Gevechtstraining op de dinsdag

Met onmiddellijke ingang zullen we ons meer gaan focussen op de gevechtstrainingen voor de ouderen op de dinsdagavond. Vergeet dus niet je bescherming mee te nemen. Flesje drinken. Alles mee in de zaal, zodat uitstapjes naar de kleedkamer niet nodig zijn.

Om 19.00 uur beginnen deze trainingen, die in principe tot 21.00 uur duren.

Voor de jeugd begint de les ook om 19.00 uur, maar deze eindigt om 20.00 uur.

Deze lessen worden (minimaal) afgewisseld met de mogelijkheid om een kata te oefenen. Zie dit niet als een rustmomentje, want zoals we weten wordt in een kata het uiterste gevraagd van je concentratie, techniek en lichaamshouding.

Combi-training op de vrijdag

De vrijdagtraining begint om 19.00 uur met de allerjongsten, gevolgd door een uur voor de ouderen. Het onderscheid tussen het eerste en het tweede uur wordt over het algemeen bepaald door de "basisschoolleeftijd". Uitzonderingen zijn er zeker. Zowel de ene als de andere kant op. In al

onze lessen werken we snel in groepen, gebaseerd op band (graad) en niet per sé op leeftijd. Iedereen krijgt van ons dezelfde (examen)eisen voorgeschoteld, alleen de jeugd in kleinere brokjes.

Vergeet niet onze website te raadplegen als je twijfels hebt over de technieken, eisen, etc. Natuurlijk zijn de instructeurs en leraren er ook iedere keer om je verder te helpen.



Technieken op de zondag / gevechtstraining voor de jeugd (basisschool)

Op de zondagochtend worden met name voor de ouderen de kata's doorgenomen. Dat kan in groepen of gezamenlijk. De jeugd krijgt in principe apart les in gevechtstechnieken, maar ook hier geldt dat in de examentijd andere lessen gegeven zullen worden.

We zijn ook allemaal benieuwd wanneer we weer met andere dojo's dingen kunnen doen. Wanneer er niet snel wedstrijden mogelijk zijn met andere dojo's, dan zullen we interne wedstrijden gaan organiseren.

Jaargang 14, nummer 1

18 januari 2022

Inhoud:

- *Vallen en opstaan*
- *Plannen*
- *Wat voor lessen zijn er?*
- *Valentijntraining*





Katsu Heiwa Nieuwsbrief

Jaargang 14, nummer 1

18 januari 2022

Inhoud:

- *Vallen en opstaan*
- *Plannen*
- *Wat voor lessen zijn er?*
- *Valentijntraining*

Valentijntraining

Een aantal jaar geleden hebben we een Valentijntraining gehad, waarbij ook ouders uitgenodigd waren. Alhoewel toeschouwers niet zijn toegestaan, is meetrainen wel toegestaan. We denken er op dit moment aan om de vrijdag voor 14 februari, t.w. 11 februari, hiervoor te reserveren. Zetten jullie het ook in je agenda? Tegen die tijd lezen we graag via de app wie er bij willen zijn.



Valentijntraining 2020

Tot snel, Osu!
Sensei Jenny