



In deze nieuwsbrief

Welkom  
Seminar Gert-Jan Martens  
Jaarplan 2023  
Dojo regels  
Trainen in Benschop  
Kalender  
Vanencompetitie  
Vertouwens Contact Persoon

## Welkom!

Welkom bij de eerste nieuwsbrief van Atarashii in 2023. Voor komend jaar staan er weer allerlei activiteiten op de agenda waaronder een seminar van Gert-Jan Martens. Hierover verderop in de nieuwsbrief meer informatie. Naast de nieuwe plannen willen we ook verder bouwen met jullie. Verder bouwen aan je conditie, houding en technieken in de trainingen. Verder bouwen aan kennis van begrippen van karate/budo en leren van elkaar. Verder bouwen aan.....?

Laat ons weten wat je plannen, doelen, ideeën en wensen zijn dan geven we ze samen vorm.

Spreek de sensei aan of mail het naar [info@atarashii.eu](mailto:info@atarashii.eu). Voel je vrij om deze nieuwsbrief te delen met andere geïnteresseerden.

Veel plezier met lezen en tot snel.  
Team Atarashii

## Seminar Gertjan Martens

Op zondag 12 februari 2023 organiseert Karateschool Atarashii een seminar Tanto Dori en Kumite Gata met Gertjan Martens, 7e dan Wado-Ryuzal Sensei Gertjan

LET OP! Er is een maximum van 30 deelnemers (16+). Wees dus snel!  
Locatie: The Dome  
Kruisboog 34, 3994 AE te Houten  
Tijd: 10.00-13.00 uur  
Kosten: €15 pp





Hironori Otsuka (1892-1982) was de grondlegger van Wado-ryu. In Japan ontving hij vele onderscheidingen voor zijn bijdragen aan het karate.

[https://nl.wikipedia.org/wiki/Hironori\\_Otsuka](https://nl.wikipedia.org/wiki/Hironori_Otsuka)

## Jaarplan 2023

Om karatetechnieken en oefenvormen goed aan te leren en daarna te onderhouden en te verbeteren, is herhalen van de oefenstof uitermate belangrijk.

Om ervoor te zorgen dat alle oefenstof regelmatig de revue passeert, heeft Atarashii een jaarplan opgesteld met daarin alle karate disciplines.

Leuke bijkomstigheid is dat je nu van tevoren zelf kunt zien wat er in een training/locatie centraal staat.

Je kunt het jaarplan vinden op de site via deze link:

<https://www.atarashii.eu/atarashii/upload/jaarplan/jaarplan.pdf>

## Dojo regels

De Dojo is de oefenruimte waar krijgskunsten en vechtsporten worden beoefend.

In de dojo gelden heel veel regels, veel daarvan zijn zo in de les verwerkt dat je niet eens door hebt dat het een regel is.

De dojo regels (dojo kun) gelden voor alle deelnemers, leerlingen, ouders/verzorgers/gasten en leraren/trainers.

Je kunt de regels terugvinden op de site:

<https://www.atarashii.eu/over-atarashii-huishoudelijk-reglement/>

Om de trainingen zo goed mogelijk te laten verlopen vragen wij je de dojo regels goed door te lezen en je eraan te houden.

## Trainen in Benschop

Op dinsdagen ben je van harte welkom om een uurtje te trainen in sporthal de Bosrand in Benschop. Je kent de locatie vast wel van de examens die er de afgelopen jaren hebben plaatsgevonden.

De trainingen vinden plaats tussen 19.00 en 20.00.

Zie het jaarplan voor het lesrooster

Het adres is:

Sporthal "De Bosrand"  
Koningin Wilhelminastraat 27A  
3405XP Benschop



## Kalender

### 12 februari:

Seminar GertJan Martens, Houten

### 19 februari:

Vanencompetitie\*, Ede

### 1 maart:

Sportdag Wiekslag diverse sportclubs te Lopik met vrije inloop

10.30-12.00: 4 tot 17 jaar

12.30-13.30: 18 +

### 20 mei:

Vanencompetitie\*, Amsterdam

### 9 t/m 11 juni:

Jeugd- Gasshuku (kamp met trainingen) te Austerlitz

### 11 juni:

Dan examens Harderwijk

### 23 t/m 25 juni:

Gasshuku te Zeeland

### 1 juli:

Kyu examens

## Locaties

Basisschool Ridderspoor,

Horigenland 50 te Houten

### Maandag

- 18.00u tot 19.00u jeugd 6 t/m 15 jaar

- 19.00u tot 20.30u junioren/senioren 16+

Sporthal De Bosrand,

Koningin Wilhelminastraat 2 te Benschop

### Dinsdag

- 19.00u tot 20.00u junioren/senioren 15+

Dojo in sportcentrum The Dome,

Kruisboog 34 te Houten

### Vrijdag

- 18.00u tot 19.00u jeugd 6 t/m 15 jaar

- 19.00u tot 20.30u junioren/senioren 16+

Sportzaal De Wiekslag,

Beatrixplantsoen 3 te Lopik

### Zaterdag

- 09.30u tot 10.30u jeugd 6 t/m 15 jaar

- 10.30u tot 12.00u junioren/senioren 16+

## Vanencompetitie

De Vanencompetitie is een laagdrempelige karate-competitie voor beginnende karateka's. Karateka's vanaf 4 jaar maken op een speelse en ontspannen wijze kennis met het draaien van wedstrijden kata en/of kumite. De Vanencompetitie staat volledig in het teken van het opdoen van wedstrijdervaring en kent geen verliezers. Competitiedagen vinden afwisselend in Amsterdam en Ede plaats.

**Hou de site in de gaten voor het laatste nieuws.**

[www.atarashii.eu](http://www.atarashii.eu)



## Vertouwens Contact Persoon

Karateschool Atarashii heeft een Vertrouwens Contact Persoon (VCP).

Met de VCP kunnen zaken besproken worden die je mogelijk niet kan of wil bespreken met de leraren of mede-sporter.

Hierbij kan je bijvoorbeeld denken aan agressie, intimidatie of pesterij.

De VCP kan jou in een gesprek helpen om de juiste route te vinden, of de juiste hulp voor jouw probleem. De VCP is bij de NOC\*NSF Academie voor Sportkader opgeleid tot vertrouwenscontactpersoon in de sport. Door hulp te bieden en vertrouwelijk met informatie om te gaan zorgt hij samen met jou voor een veilige sportomgeving.

De VCP heeft een geheimhoudingsplicht en is een persoon die luistert en niets doet zonder eerst te overleggen met de melder.

De VCP van Atarashii is te bereiken via het e-mailadres, **zie op de site onder het kopje "Over Atarashii" en dan onder "VCP"**.

Wil of kan je dit niet met de VCP van de club bespreken kun je ook bij de VCP van de Karatebond Nederland terecht, zie hiervoor de site, KBN.n