



Atarashii karate



Welkom!

Het voorjaar is begonnen en ook de zon laat zich vaker zien. Hierdoor konden we een mooie sakuratraining tussen de kersenbloesem houden. Check de kalender voor meer leuke trainingen en wedstrijden.

De nieuwsbrief begint steeds meer vorm te krijgen. Deze week een bijdrage van Mark over de overstap naar Atarashii en uitleg over Shizentai

Naast andere kleinere, maar niet minder leuke berichtjes. Lees snel verder en voel je vrij om verzoekjes of bijdrages te sturen naar nieuwsbrief@atarashii.eu.

Veel plezier met lezen en tot snel.
Team Atarashii

Sakura training

Op 16 april stonden de kersenbomen weer mooi in bloei. Tijd dus voor de traditionele sakura-training. We oefenden Naihanchi en na de training was er een zeer smakelijke picknick. Naast karate-talent hebben sommigen van ons zeker culinair talent.



In deze nieuwsbrief

Welkom

Sakuratraining

Column van Mark

Paas kleurwedstrijd

Training in Houten

Kalender

Locaties

Techniek

Woordzoeker



Ik ben Mark, tot 2019 zoekende geweest naar mijn sport.. nou dat is karate geworden..

Mijn karate 'journey' begon in 2019 toen mijn dochter het hockeyen zat was en op Judo wilde gaan. Dat werd dus Karate.

Na een aantal lessen van de kant gade te hebben geslagen, stelde de Sensei van Shin Chi Do een proefles voor en werd ik aangestoken met het Wado Ryu virus. Het Karate geeft mij meer zelfvertrouwen, meer focus en een betere balans tussen lichaam en geest. En is het een heerlijke afschakeling van de dagelijkse beslommeringen.

Eind 2021 moest de Shin Chi Do helaas sluiten (door een gebrek aan leraren). Op dat moment was ik net de trotse eigenaar geworden van de blauwe band (5^e kyu). Stoppen was uiteraard geen optie en samen met Leonore, Dennis en Ricardo kwamen we in contact met Ronald die ons met open armen heeft ontvangen bij Atarashii. Met enorm veel plezier geniet ik wekelijks van de lessen in Lopik en soms in Benschop.

Waar zitten nu de verschillen tussen Shin Chi Do en Atarashii?

Wat me meteen opviel bij Atarashii is het grote aantal hogere banders (bruin en hoger). Dat maakt het met elkaar trainen erg interessant aangezien je gevraagd en ongevraagd de nodige (fysieke 😊) tips en trics ontvangt. Het trainen met de hogere kyu graden maakt het karate beter en effectiever.

Bij Shin Chi Do was het aantal hogere banders een stuk lager waardoor we meer aan de hand werden meegenomen om door de (lagere) kyu graden heen te lopen. Met het aantal hogere banders bij de volwassenen bij Atarashii hebben we ook meer eigen verantwoordelijkheid om je eigen tempo te bepalen op basis van het lesprogramma in het jaarplan en de trainingsmomenten op de verschillende locaties. Daarbij zie je ook dat Atarashii een grotere karateschool is met meer mogelijkheden.

Wat ook opvalt is dat er meer nadruk ligt op de praktische toepassing van het Karate inclusief het sparren. Hier zie je de enorme bak ervaring van de lesgevers terugkomen. De nodige 'aha'-momentjes overkomen me tijdens de trainingen, welke altijd interessant en uitdagend zijn gecombineerd met een heerlijke mix van focus, intensiteit, relativering en een flinke dosis humor.

Voor mij een hele fijne Karateschool waar ik nog lang niet ben uitgeleerd (inmiddels Blauw II, 4^e kyu) en ik nog lang hoop te trainen.

Mark Versteeg



Op alle locaties was er voor de jonge jeugd (tot 10 jaar) een Paas kleurwedstrijd. De winnaars zijn beloond met een paashaas en voor alle anderen een chocolade paashaas.

Trainen in Houten

Op vrijdagavond ben je van harte welkom om te trainen in sporthal van The Dome in Houten. De trainingen vinden plaats van 18.00u tot 19.00u voor jeugd 6 t/m 15 jaar en van 19.00u tot 20.30u voor junioren/senioren vanaf 16 jaar. Zie het jaarplan voor het lesrooster.

Het adres is:
The Dome
Kruisboog 32
3994 AE Houten



Kalender



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

Check de site van de KBN voor nog meer evenementen. <https://www.kbn.nl/>

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+

Sporthof 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

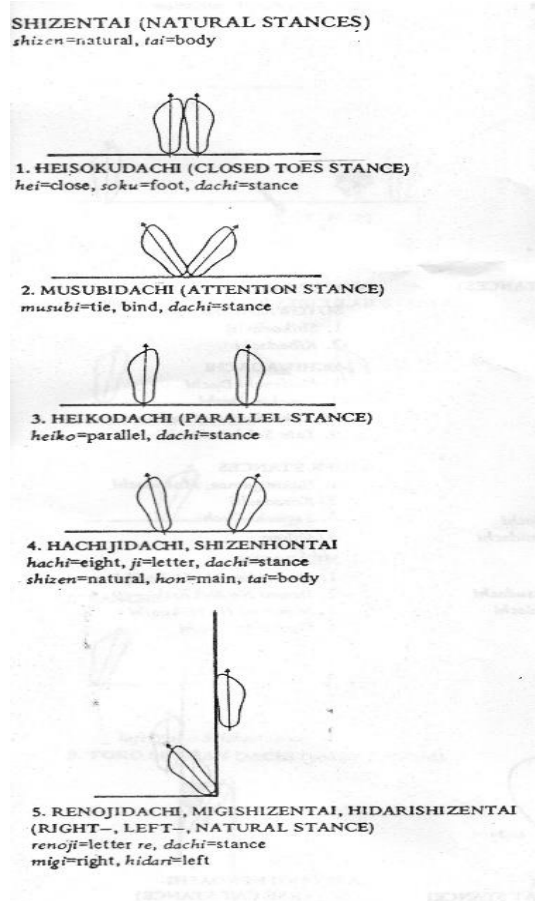
- 09.30u tot 10.30u jeugd 6 t/m 15 jaar
- 10.30u tot 12.00u junioren/senioren 16+

Techniek

In deze rubriek laten we de komende periode een aantal (basis) technieken aan de orde komen.

Deze keer: Standen.

閉足立



Bron: Ogami Sensei

E	J	W	J	U	T	I	B	P	B	P	M	M	X	F	T	I	E
E	A	P	J	G	F	J	T	U	E	T	P	W	W	W	Y	A	T
S	R	X	U	S	H	I	R	O	G	E	R	I	N	U	U	K	I
L	X	E	R	W	E	L	N	I	V	V	E	C	I	K	I	N	M
K	I	H	O	N	T	X	Q	S	O	D	E	R	M	R	K	I	U
L	X	N	M	Z	I	D	P	W	T	G	E	S	E	R	O	H	K
K	G	I	A	H	T	A	L	U	Z	G	B	G	R	M	H	S	O
F	O	E	I	D	A	T	A	K	I	F	E	T	Q	H	W	U	W
I	J	S	O	D	U	X	I	H	T	A	W	J	X	V	T	K	O
D	U	N	K	F	O	B	S	N	M	G	D	C	U	C	X	O	R
N	R	E	B	R	N	A	Y	H	L	A	S	R	U	O	A	Y	J
A	Y	S	Y	A	W	B	U	O	F	C	L	H	D	G	W	K	H
K	U	L	F	A	J	S	H	I	T	O	R	Y	U	U	N	M	F
O	D	H	M	F	C	U	Y	R	O	D	A	W	T	Z	Q	E	X
T	D	O	I	R	E	G	O	K	O	Y	V	I	A	P	M	E	S
O	O	W	T	T	M	U	Q	H	Q	S	N	G	G	A	B	B	V
H	J	R	G	K	L	N	M	B	M	Y	K	A	P	P	I	C	C
S	O	C	P	N	Z	C	T	S	E	A	U	Y	K	J	U	C	T

- DAN
- KATA
- KYOKUSHINKAI
- MAWASHIGERI
- SENSEI
- USHIROGERI
- DOJO
- KIHON
- KYU
- PAK
- SHITORYU
- WADORYU
- GOJURYU
- KUMITE
- MAEGERI
- SEMPai
- SHOTOKAN
- YOKOGERI