



# Atarashii karate



## Welkom!

De laatste nieuwsbrief van dit seizoen al weer. Veel activiteiten zijn de afgelopen maanden voorbij gekomen; Vanencompetitie, jeugd-gasshuku, volwassen gasshuku en als afsluiting de kyu examens op 1 juli. Op de site staan van deze activiteiten mooie verslagen en foto's.

Het vullen van de nieuwsbrief met nieuws valt dan ook niet mee. Reden om eens te kijken wat Chatgpt voor ons kon betekenen. Het resultaat staat verderop.

Verder graag je aandacht voor de fotowedstrijd en ter vermaak in de vakantie nog een puzzel.

Na vier edities zijn we benieuwd wat je van de nieuwsbrief vindt. Laat je een berichtje achter in onze mailbox? [nieuwsbrief@atarashii.eu](mailto:nieuwsbrief@atarashii.eu).

Veel plezier met lezen en tot in augustus.  
Team Atarashii

## Gasshuku en examens

Tijdens de heerlijk warme dagen van juni ging de jeugd op kamp in Austerlitz onder leiding van de "Bruce Leaders". Naast de serieuze trainingen was er gelukkig ook ruimte voor ontspanning & spelen met water. Dat spelen met water werd 2 weken later ook gedaan door de wat oudere jeugd (volwassenen) in Zeeland. Aangevuld met trainingen, lekker eten en bier proeven was het een geslaagd weekeind.

Na ontspanning komt inspanning want de examens stonden op 1 juli op het programma. Alle 37 deelnemers hebben laten zien wat zij beheersen en mochten een nieuwe band om doen. Allemaal van harte gefeliciteerd.

Voor mooie verslagen van al deze activiteiten: [check de site](#)

In deze nieuwsbrief

Welkom

ChatGPT

Fotowedstrijd

Gasshuku's en examens

Kalender

Locaties

Techniek

Puzzel





## Chat GPT

M: "Kun je een column over Wado karate schrijven voor in de nieuwsbrief?"

Chat GPT: Natuurlijk! Hier is een leuke column over Wado Karate voor in een nieuwsbrief

Column: Ontdek de Kracht van Wado Karate!

Hallo allemaal!

Het is weer tijd voor een nieuwe editie van onze nieuwsbrief en deze keer wil ik het hebben over een vechtkunst die niet alleen de fysieke kracht, maar ook de mentale veerkracht versterkt: Wado Karate!

Wado Karate, afgeleid van de Japanse term "Wado Ryu", betekent "de weg van harmonie". Het is een vorm van karate die geschikt is voor mensen van alle leeftijden en biedt talloze voordelen. Of je nu een kind, tiener, volwassene of senior bent, Wado Karate kan je leven verrijken op verschillende manieren.

Een van de dingen die Wado Karate onderscheidt, is de nadruk op het vermijden van confrontatie. In plaats van het brute geweld dat je misschien op televisie ziet, draait Wado Karate om het slim gebruiken van je eigen lichaam om aanvallen te ontwijken en tegenstanders uit balans te brengen. Het is een vechtkunst die draait om timing, precisie en het vinden van de juiste afstand.

Maar Wado Karate is niet alleen een manier om jezelf te leren verdedigen. Het is ook een uitstekende manier om fysiek fit te blijven. Door middel van de verschillende trainingstechnieken, zoals kata's en kihon, werk je aan je flexibiliteit, kracht en coördinatie. Het is een totale lichaamstraining die je helpt om in vorm te komen en te blijven.

Wat Wado Karate echt speciaal maakt, is de focus op mentale groei en ontwikkeling. Door de training leer je niet alleen zelfvertrouwen op te bouwen, maar ook discipline en zelfbeheersing. Je leert omgaan met stressvolle situaties en conflicten, terwijl je innerlijke rust en kalmte ontwikkelt. Het is een geweldige manier om je geestelijke welzijn te versterken.

Bovendien is Wado Karate meer dan alleen een individuele beoefening. Dojo's (karatescholen) fungeren als gemeenschappen waarin je vrienden kunt maken, elkaar kunt ondersteunen en samen kunt groeien. Het is een omgeving waar respect en wederzijds begrip centraal staan. En laten we eerlijk zijn, wie houdt er niet van om nieuwe vrienden te maken terwijl je werkt aan je persoonlijke groei?

Dus waar wacht je nog op? Waarom zou je niet eens een Wado Karate-les proberen? Het kan een geweldige aanvulling zijn op je leven, of je nu op zoek bent naar zelfverdediging, fysieke fitheid of geestelijke veerkracht. En wie weet, misschien ontdek je wel een passie waarvan je niet wist dat je die had!

Bedankt voor het lezen en tot de volgende keer!

Met sportieve groeten, ChatGPT

## Fotowedstrijd



Komende weken genieten de meeste van jullie van een welverdiende vakantie. Toch weten we dat er karatepakken meegaan naar zonnige oorden en veel van jullie blijven trainen in de vakantie.

**Stuur ons je mooiste, leukste of meest fanatieke karatefoto toe en maak kans om een karate-tas te winnen!**



Op een karatefoto sta jij terwijl je een karatehouding/ techniek uitvoert met op de achtergrond een stukje van je vakantieomgeving.

Wees creatief en maak er iets moois van. Uit alle inzendingen kiezen we 1 winnaar. De winnende foto komt in de volgende nieuwsbrief.

Foto's kunnen met naam, leeftijd en vakantie locatie gestuurd worden naar

[nieuwsbrief@atarashii.eu](mailto:nieuwsbrief@atarashii.eu).

Voor 20 augustus insturen  
Maak de foto's niet te groot (1600 x 1200 pixels is genoeg)



Hou ook de site in de gaten: [Nieuws](#)

**21 augustus:**

Start nieuwe trainingsseizoen

**2 september:**

Activiteiten markt te Houten met presentatie van Atarashii

**3 september:**

Kadertraining Atarashii

**10 september:**

Dangraad training J.Smit

**1 oktober:**

Women Do Karate Do

**14 oktober;**

Wado platform training

**15 oktober:**

Strijd der Elementen KBN

**3 november:**

Karatekamp Jeugd KBN

**4 & 5 november:**

Open Nederlandse kampioenschappen Jeugd

**11 november:**

Wado platform training

**12 november:**

Strijd der Elementen KBN

**25 november:**

Nederlandse kampioenschappen KBN

**16 december:**

Kyu examens Atarashii

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+

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+



## KBN-lidmaatschap

Vanaf 1 juli heeft de KBN een lidmaatschapsactie voor alle nieuwe leden die zich willen aansluiten bij de KBN. Alle nieuwe leden en herinschrijvers die zich vanaf 1 juli inschrijven voor het lidmaatschap bij de KBN krijgen een flinke korting op de contributie over 2023!

### Contributie

	Per 1 januari	Per 1 juli
Jeugd – t/m 10 jaar	€ 16,50	€ 10,00
Junior – 11 t/m 15 jaar	€ 33,00	€ 16,50
Senior – vanaf 16 jaar	€ 43,75	€ 21,87
Vereniging	€ 146,50	€ 73,25
Vriend	€ 12,00	€ 10,00

Inschrijven bij de Karate-do Bond Nederland kan gemakkelijk via onze website. Kies bij het lidmaatschap vervolgens voor de juiste contributiegroep. De korting op de contributie voor 2023 wordt automatisch verrekend.



## Vakantietrainingen

Op de volgende data kun je in Houten blijven trainen:  
14,21,28 juli & 4, 11 augustus.  
Het is vrij trainen, dus geen les.

Wil je Otsuka Sensei zelf in actie zien? Kijk dan op YouTube: [https://youtu.be/5Q\\_uj-AWPC](https://youtu.be/5Q_uj-AWPC)



## Techniek

In de vorige nieuwsbrief behandelden we 'Natural Stances'. Nu zijn 'Uneven Stances' en 'Even Stances' aan de beurt.

**UNEVEN STANCES**

**ZENKUTSUDACHI (FRONT STANCE)**  
zen=front, kutsu=bent, dachi=stance

1. JUNZUKIDACHI

2. GYAKUZUKIDACHI

3. JUNZUKI TSUKKOMIDACHI

4. GYAKUZUKI TSUKKOMIDACHI

**EVEN STANCES**

**SUMIKIDACHI (CORNER STANCE)**

1. SUMIKIDACHI

2. ENBUDACHI (FRONT STANCE)

**SHIMUZUKI (FRONT SQUARE STANCE)**

1. SHIMUZUKI DACHI

2. SHIMUZUKI DACHI

3. SHIMUZUKI DACHI

4. YOKO SHIMUZUKI DACHI (SIDE SQUARE STANCE)

5. YOKO SHIMUZUKI DACHI

6. YOKO SHIMUZUKI DACHI

Bron: Ogami Sensei

## Zoek de 5 verschillen



