



# Atarashii karate

## Welkom!

December, een maand van terugkijken. naar de maanden hiervoor. Als je al aan goede voornemens deed en tot de conclusie komt dat het weinig heeft gebracht.

En ook vooruit kijken, plannen maken, opnieuw 'goede' voornemens ??

Meer sporten is niet de sleutel maar wel slimmer en beter. Maak een plan en werk naar een doel.

Stel je doelen zonder terughoudendheid.

Onze eerste activiteit staat voor 6 januari gepland met een nieuwjaarstraining en daaropvolgend een gezellig samen zijn met een hapje en drankje.

Maar voor wie dat niet vroeg genoeg is kan je natuurlijk ook aansluiten bij de nieuwjaarsduik in Houten op 1 januari. Ik ben benieuwd bij wie dit ook op zijn lijstje komt.

Zoals gebruikelijk sluiten we het jaar af met onze Kyu examens. De exameneisen zijn de afgelopen tijd onder de loep genomen en aangepast. Alle leden hebben de afgelopen weken het nieuwe eisen boekje ontvangen.

in de agenda vind je ook al de examen data voor 2024. Wij vragen vanaf volgend jaar aan de 3e Kyu kandidaten om zich 10 uur in te zetten voor onze club. 2e Kyu 20 uur en 1e Kyu en Dan-graad kandidaten 30 uur per jaar.

Dit omdat de lesgevers ook veel meer tijd aan jou besteden in je voorbereiding op je examens.

Die agenda zullen we ook weer gaan invullen met andere activiteiten maar bij het realiseren van die doelen hebben we wel hulp van jullie nodig. Vrijwilligers om onze jeugdleden te begeleiden naar wedstrijden, jeugdweekend en clubkampioenschappen.

Fijne feestdagen  
Ronald

Dit kalenderjaar zit er al weer bijna op. Het eerste jaar waarin we diverse nieuwsbrieven hebben verzonden met info, weetjes verhalen en puzzels. In het begin was het even zoeken naar vorm en inhoud, maar wij denken dat we er steeds beter in worden. Wat dat betreft lijkt het op karate; oefening baart kunst. Volgend jaar zullen we per kwartaal een nieuwsbrief versturen. Input blijft altijd welkom.

In deze nieuwsbrief een mooie bijdrage van Olaf over zijn reis naar Okinawa en het trainen in de dojo daar. Ook hebben jullie nog een update te goed van de fotowedstrijd, zit er een verslag in van de Kyu examens en een uitnodiging voor de Nieuwjaarstraining en receptie. Meld je aan via de site. Een goed gevulde decembereditie om mee af te sluiten.

Graag tot 6 januari 2024!  
Fijne feestdagen ✨  
Team Atarashii

In deze nieuwsbrief

Welkom

Verlag van Olaf

Nieuwjaarstraining en receptie

Fotowedstrijd update

Locatie Ridderspoor

Kyugraden examens

Kalender

Locaties

Kleurplaat

Kerstwens

## Trainen op Okinawa. Anders dan in Nederland?

Twee maanden geleden mocht ik weer twee weken naar Okinawa om daar mooie plaatsen te bezoeken die van (historische) betekenis zijn voor het karate en natuurlijk veel trainen. Is het trainen op Okinawa, waar het karate oorspronkelijk vandaan komt, nu anders dan wij in Nederland trainen?

Op het moment dat je de dojo binnenstapt, heb je al snel door dat dit een hele ander dojo is dan in Nederland. Hij is namelijk heel... klein. De totale dojo is denk ik zo'n 50 vierkant meter (ca. 6 x 8 meter). En dat heeft direct effect op de manier waarop getraind wordt. Want rondjes lopen, door elkaar heen lopen et cetera, is daar simpelweg niet mogelijk. De warming-up wordt eigenlijk altijd in een kring gedaan, waarbij veel aandacht is voor buikspieroefeningen, squats, opdrukken (standaard op de voorste twee knokkels, op een hardhouten vloer...), etc. Daarnaast veel aandacht voor Kihon Geiko; basistechnieken als tsuki, mae geri, jodan uke, uche uke, soto uke, etc. Dit wordt heel veel herhaald, waardoor je echt snel warm wordt. Daarnaast worden de armtechnieken standaard in shiko dachi gedaan, zodat je tegelijkertijd ook echt je beenspieren traint. En die shiko dachi? Die is anders dan bij ons, het is meer een brede kiba dachi. Ook qua andere namen zijn er wat verschillen; zo heeft een gedan barai op Okinawa gedan uke. Gedan barai bestaat ook, maar wordt dan met een shuto-hand gedaan.



Verder wordt er tijdens de warming-up ook regelmatig aandacht besteed aan hojo undo; het trainen met verschillende gewichten, Chishi in het Japans. Zo zijn er bijvoorbeeld ronde stenen aan een steel, Door deze bijvoorbeeld met gestrekte arm telkens te draaien, achter je rug te houden, etc. train je niet alleen de kracht van je spieren. Bepaalde oefeningen verbeteren ook je uchu uke en soto uke.

Wat verder opvalt is dat kata echt de rode draad in de training is. Het overgrote deel van de training wordt kata getraind. Vaste partnernormen, zoals wij bijvoorbeeld de Sanbon Kumite, Ohyo Kumite, etc. hebben, zijn er niet. Maar tijdens het beoefenen van de verschillende kata krijg je uitleg over de mogelijke toepassingen van bepaalde bewegingen. Die je dan vervolgens weer samen oefent. Alle kata zoals wij die in het Wado hebben, worden ook in deze dojo beoefent. En zijn qua 'vorm en volgorde' hetzelfde, maar qua uitvoering heel anders.

Een zenkutsu dachi zul je, met uitzondering van de Kihon kata, niet zien. De standen zijn vrij hoog; shizentai ('natural stance'). En veel neko-ashi dachi, maar ook deze is weer anders dan in het Wado. Waar wij veel hamni en mahanmi neko-ashi dachi tegenkomen in onze kata, zie je dat hier helemaal niet. De stand is hier altijd 'shomen'; frontaal, dus beide voeten nagenoeg naar voren.

Belangrijk om te realiseren dat hier niet geldt 'goed of fout'. Het betreft een andere stijl dan het Wado zoals wij dit beoefenen. Het een is niet beter (of juist minder goed) dan het ander. Er zit een hele goede reden achter waarom wij het in het Wado doen zoals wij het doen en waarom het in het Shorin-Ryu gebeurt zoals het in het Shorin-Ryu gebeurt. Dit uitleggen in een tekst is vrij complex, dus dat ga ik hier ook niet doen. Maar als je er meer over wilt weten, mag je er altijd naar vragen als we elkaar bij een training zien.

Drie laatste dingen die echt anders zijn dan in Nederland; de eerste paar kata die tijdens een training beoefend worden, zijn gezamenlijk, dus kyu-graden en dan-graden samen. Dit zijn veelal de Fukyugata (vergelijkbaar met onze Kihon no Kata) en de 3 Naihanchi kata. Vervolgens wordt er telkens een splitsing gemaakt tussen kyu-graden en dan-graden; Als de dan-graden de hogere kata oefenen, kijken de kyu-graden toe. Als de kyu-graden hun kata oefenen (denk daarbij aan de 5 Pinan kata en Itosu no Passai) lopen de dan-graden rond en geven aanwijzingen/verbeteringen.

En er worden eigenlijk weinig verbale aanwijzingen gegeven, er is veel fysiek contact waarbij je voet, knie, arm, etc. gewoon in de positie wordt gebracht waar ie hoort.

Tenslotte; dat fysiek contact is er heel veel bij de 3 Naihanchi kata. Hierbij wordt veel Shime toegepast; de welbekende klappen en trappen op armen, benen en heupen. Er wordt vaak gedacht dat dit gebeurt om te testen of je 'sterk genoeg bent'. Dat is deels waar, maar het idee hierachter is vooral ervoor te zorgen dat je ontspannt en alles als vanzelf op z'n plek valt.

**Dus; is trainen op Okinawa anders dan in Nederland? Ja! Zeker! :)**

Olaf



# cheers!



Atarashii karate

## NIEUWJAARS TRAINING & RECEPTIE

Zaterdag 6 januari 2024

We starten het nieuwe jaar goed met een training van 13.00-15.00 uur voor jeugd en volwassenen in Sportzaal De Wiekslag, Beatrixplantsoen 3 te Lopik.

Daarna vervolgen we dat met een receptie van 15.30- 18.00 uur in de Schouw te Lopik, direct naast de sporthal.

Ouders, broers, zussen, vrouw, man, kinderen, familie is allemaal welkom, maar graag wel even aanmelden via de website in verband met catering. [www.atarashii.eu](http://www.atarashii.eu)

Graag tot dan!



Klik hier om je snel aan te melden; <https://www.atarashii.eu/nieuwjaarstraining-receptie/>

## Update fotowedstrijd

Cas, de winnaar van de fotowedstrijd heeft zijn tas gekregen.  
Volgende zomer weer kansen voor iedereen!



## LOCATIE RIDDERSPOOR

Sinds november heeft locatie Ridderspoor te Houten een mooie nieuwe vloer om op te trainen.  
Kom je hem een keer testen?

Basisschool Ridderspoor,  
Horigenland 50 te Houten



## Kyugraden examens

Afgelopen zaterdag 16 december hebben er weer Kyugraden examens plaats gevonden.

In een volle zaal zette alle kandidaten het beste beentje voor terwijl de examinatoren goed keken of het aan de eisen voldeed. Gelukkig kunnen we stellen dat het een succesvolle dag was.



We feliciteren onderstaande leden met het behalen van een nieuwe graad:

**Nolan, Mohammed, Mason, Yasseen, Sepp, Jelmer, Alice, Tara, Jaida, Naud, Wouter, Amber, Isa, Niveththa, Jelte, Jomana, Mees, Vincent, Cas, Hana, Hidde, Niels, Daan, Gui-fu, Ivo, Shaththiya, Cristina, Eric en Dennis.**





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

**23 december t/m 5 januari:**

Kerstvakantie

**6 januari:**

Nieuwjaarstraining & receptie

**9 juni**

KBN Dan-examens

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+





