



Atarashii karate

Welkom!



De bladeren beginnen te vallen en de lucht wordt frisser; Het is weer herfst! In deze nieuwsbrief blikken we terug op de Clubkampioenschappen, delen we informatie over de trainingen en een recept en puzzel om deze kleurrijke dagen door te komen.

In de vorige nieuwsbrief hebben we de winnaar van de fotowedstrijd bekend gemaakt. Tijdens de clubkampioenschappen kon Chris zijn prijs in ontvangst nemen uit handen van sensei Ronald.



Chris ontvangt de beker (met inhoud) voor zijn vakantiefoto.

Veel leesplezier en tot in de dojo!

In deze nieuwsbrief

- Welkom
- Jaarplanning
- Grote Clubactie
- Clubkampioenschappen
- Recept
- Agenda
- Locaties
- Wegwerkzaamheden N210
- Puzzel

If you develop a brave heart,
dojo training and a real fight
have the same feeling.

Tatsuo Suzuki
8th Dan Wado-Ryu Karate

Jaarplanning

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 te voren zelf kunt zien wat er in een training/locatie centraal staat.

Voor oktober staat dit op de planning:

Maand	Ma. Houten. Ridderspoor Horigeland 50		Di. Benschop. Koningin Wilhelminastraat 2		Vr. Houten. The Dome Kruisboog 34		Za. Lopik. De Wiekslag Beratrixplansoen 3
oktober 2024	Kihon kumite		Kihon kumite		Kihon kumite		Kihon kumite
	Kata		Kata		Kata		Kata

Zie verder op de site: <https://www.atarashii.eu/training-jaarplan/>

Grote clubactie

Op 21 september zijn we gestart met de Grote Clubactie. Alle leden hebben hierover mail gekregen met het verzoek loten te gaan verkopen. We hopen met de verkoop van de loten voldoende geld op te halen om een jeugdkamp te kunnen verzorgen.

Op dit moment is dat helaas nog niet gelukt. Daarom aan alle leden de vraag om de eigen verkooppagina te activeren en loten te verkopen voor de club. Het kan nog tot 4 november! De trekking van de Grote Clubactie 2024 vindt plaats op dinsdag 19 november 2024. Vanaf woensdag 20 november 2024 wordt de trekkingsuitslag gepubliceerd.

Alvast bedankt.



Clubkampioenschappen 2024: Een Ochtend vol Karate-actie!

Op zaterdag 5 oktober 2024 vonden de clubkampioenschappen plaats. Dit evenement biedt leden van alle leeftijden en niveaus de kans om hun vaardigheden te tonen in een competitieve, maar vriendelijke sfeer. De deelnemers streden dit jaar in vijf verschillende categorieën, waaronder Kumite op de bal voor de jongste karateka's, Kumite voor de jeugd, en verschillende kata-wedstrijden voor zowel jeugd als volwassenen. Het was een ochtend vol sportieve prestaties, spanning en natuurlijk veel plezier.

Kumite op de Bal: Een Goede Start voor de Jongsten

Voor de jongste leden van de club was er de categorie Kumite op de bal. De deelnemers voerden hun technieken uit op een bal, waarbij ze 30 seconden lang hun focus en controle konden laten zien. Deze oefening is ideaal voor jonge karateka's om hun gevoel voor afstand en timing te verbeteren.

Kumite voor de Jeugd: Spanning en Sportiviteit

De Kumite-wedstrijden, waar de jeugd tegenover elkaar kwam te staan in een wedstrijdvorm, waren zonder twijfel een van de meest spannende onderdelen van de ochtend. Voor veel kinderen waren dit hun allereerste wedstrijden, wat natuurlijk voor extra zenuwen zorgde.

Ondanks de spanning gingen de karateka's met veel sportiviteit en enthousiasme de strijd aan.

Kata

In de kata-competities kregen deelnemers volledige vrijheid in de keuze van hun kata, zodat ze konden presteren op hun eigen niveau. Dit zorgde ervoor dat ook karateka's die nog maar één kata onder de knie hebben, konden meedoen en wedstrijdervaring konden opdoen.

Hoewel de jeugd goed vertegenwoordigd was in de kata-categorieën, was het aantal volwassen deelnemers dit jaar helaas wat aan de lage kant. Toch waren de kinderen enthousiast om te laten zien wat ze in huis hadden, en het publiek genoot zichtbaar van de concentratie en toewijding die ze toonden tijdens hun kata's.

Een Geslaagde Dag

Na een intensieve ochtend vol wedstrijden werden de medailles en speciale prijzen uitgereikt. Een bijzonder moment was de prijsuitreiking voor de vakantiefotowedstrijd. Chris kreeg de enige echte Atarashii-mok gevuld met chocolaatjes. Alle kinderen kregen een medaille voor hun inzet op deze geslaagde dag.

Al met al kunnen we terugkijken op een geslaagd evenement, waarbij karateka's van alle niveaus hun vaardigheden hebben laten zien. Van de jongste beginners tot de meer ervaren deelnemers, iedereen heeft kunnen laten zien wat ze in huis hebben. We kijken nu al uit naar de volgende editie van de clubkampioenschappen!



Zelf je sportdrink maken:

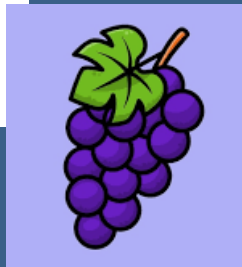
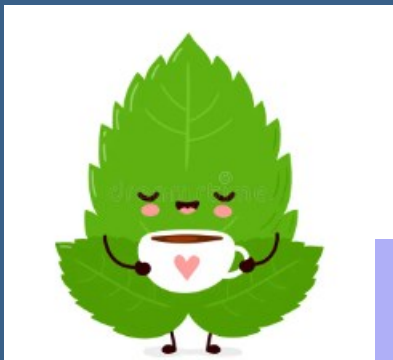
Het maken van een sportdrinkje is niet moeilijk, bespaard geld en lest de dorst na een training. Hieronder een paar recepten om te inspireren.

Met citrusvruchten:

Nodig:

- 900 ml gekookt water
- Sap van 2 mandarijnen Sap van 1 sinaasappel
- 1 snufje bakpoeder
- ½ theelepel zout
- 1 eetlepel honing

Meng al het sap, zout, honing en bakpoeder met het gekookte water. Goed schudden zodat alles mengt. Laat afkoelen en het is klaar voor gebruik.



Met mint en druif:

Nodig:

- 2 kopjes afgekoelde munthee
- 1 kopje druivensap (100% puur)
- 1 eetlepel citroensap
- 1 mespuntje zout

Meng alle ingrediënten door elkaar en klaar is je drankje.

Met sinaasappel en aardbei

Nodig:

- 250 ml sinaasappel+ aardbeien sap (puur)
- 250 ml water
- Mespuntje zout

Alles mengen, schudden en klaar.





Agenda

(Zie ook <https://www.atarashii.eu/agenda-volledig/> voor actuele informatie)

Oktober	'Fitmaand'
8-december	Dan examens
14 december	Kyu examens te Lopik
22 december	Instructeurstraining

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+

Wegwerkzaamheden N210 Lopik: sporthal blijft bereikbaar

De M.A. Reinaldweg (N210) in Lopik is van 11 oktober tot en met 11 november afgesloten vanwege wegwerkzaamheden. Gelukkig blijft de sporthal wel bereikbaar, maar enkel via de Lopikerweg oost (zie foto hieronder) of de Damweg.

