



Atarashii karate

Welkom!

De eerste nieuwsbrief van 2024 en het eerste kwartaal is al weer voorbij. Een kwartaal dat we als Atarashii goed zijn begonnen met een nieuwjaarstraining op 6 januari. Daarna meteen door naar onze nieuwjaarsreceptie waar onder het genot van een hapje en drankje de beste wensen werden gedeeld. Marco en Rene werden in het zonnetje gezet voor al het werk dat zij doen voor de karateschool en uitgeroepen tot "lid van verdienste". Direct hierna werd José verrast met een verdiende zwarte band voor zijn enthousiasme, inzet, motivatie, wil om te leren en doorzettingsvermogen. Allen nogmaals gefeliciteerd.

Enthousiasme, inzet en de wil om nieuwe dingen te leren is voor veel van ons de reden om elke training weer het beste van onszelf te geven. Als Atarashii willen we daar goed op blijven aansluiten en hebben daarom de procedure rondom de examens voor volwassenen aangepast. Zie verderop in de nieuwsbrief.

Nieuwe dingen leren draagt ook bij aan een positieve gezondheid en vaak zijn kleine dingen die al een groots effect kunnen hebben. Dus laat je verleiden om de sakura te vouwen of ons recept uit te proberen. We kijken uit naar foto's van de sakuratraining, lekkere recepten en mooie verhalen. Neem deel aan activiteiten uit de kalender en deel je inspiratie met ons.

Komende maanden gaan we alles weer verzamelen en komen voor de zomervakantie bij jullie terug met een nieuwe nieuwsbrief.

Team Atarashii

In deze nieuwsbrief

- Welkom
- Kumite Kata
- Kyu examens
- Nieuwe Dangraadeisen
- Agenda
- Locaties
- Recept
- Kung Fu panda actie
- Kleurplaat



虎穴に入らずんば虎子を得ず

“Als je de grot van de tijger niet betreedt, zul je zijn jong niet vangen”.

-Japans gezegde

Kumite Gata

Wado Karate is een discipline die bekend staat om zijn diepgaande benadering van techniek en timing. Kumite Gata, een serie van 36 technieken, neemt een bijzondere plaats in. Maar wat maakt deze serie zo uniek en waarom is het aantal van 36 geen toeval?

De essentie van Kumite Gata ligt in de complexe combinatie van verschillende elementen die samenkomen in elke techniek. Het aantal is niet willekeurig gekozen, maar is het resultaat van een formule: $2 \times 3 \times 2 \times 3 = 36$. Laten we eens inzoomen op de betekenis achter deze getallen en hoe ze de verscheidenheid en diepte van Kumite Gata illustreren.

Ai-gamae en Gyaku-gamae (2)

De eerste stap in Kumite Gata begint met de positie van de karateka's. Sta je links of rechts voor, en hoe staat je tegenstander? Ai-gamae wordt gebruikt wanneer beide partners met hetzelfde been voor staan, terwijl Gyaku-gamae wordt toegepast wanneer ze in spiegelbeeld van elkaar staan.

Gedan, Chudan en Jodan (3)

Na het vaststellen van de positie, wordt de aanval in overweging genomen. Valt de tegenstander laag (Gedan), midden (Chudan) of hoog (Jodan) aan? Deze keuze beïnvloedt de volgende stap van de techniek.

Uchi en Soto (2)

Een cruciaal aspect van Kumite Gata is de beweging van de karateka ten opzichte van de tegenstander. Gaat de beweging naar binnen (Uchi) of naar buiten (Soto)? Deze keuze bepaalt de hoek en de kracht van de aanval.

Go no sen, Sen no sen, Sen sen no sen (3)

Ten slotte draait alles om timing. Kumite Gata biedt drie verschillende timingopties voor elke techniek:

Go no sen:

Je reageert op de actie van de tegenstander, waarbij je gebruikmaakt van hun momentum.

Sen no sen:

Je reageert tegelijkertijd met de actie van de tegenstander, waarbij je voorbereid bent om hun aanval te neutraliseren.

Sen sen no sen:

Je anticipeert op de actie van de tegenstander en handelt voorafgaand aan hun beweging, waardoor je proactief controle krijgt over de confrontatie.

Door deze elementen te combineren, ontstaan er 36 unieke variaties van Kumite Gata. Hoewel het op het eerste gezicht misschien veel van hetzelfde lijkt, onthult een diepere analyse de subtiliteiten en nuances die elke techniek onderscheiden. Het is niet alleen dezelfde beweging, maar de context van positie, aanval en timing voegt een nieuwe laag van complexiteit toe aan elke uitvoering.

Kumite Gata biedt niet alleen een praktische benadering van gevechtscunst, maar ook een filosofie van aanpassing en anticipatie. Het vraagt om een diepgaand begrip van de principes van Wado Karate en een scherp gevoel voor timing en controle. Door deze principes te omarmen, kunnen beoefenaars van Wado Karate hun vaardigheden verfijnen en hun begrip van de kunst verdiepen. In een wereld waar elke beweging telt, belichaamt Kumite Gata de essentie van Wado Karate - een constante zoektocht naar perfectie, precisie en harmonie tussen geest en lichaam.

Op de volgende pagina zijn de variaties op een rijtje gezet.

Sensei Ronald

Positie(Ai-gamae/Gyaku-gamae)	Aanval(Gedan/Chudan/Jodan)	Beweging(Uchi/Soto)	Timing(Gonosen/Sennosen/Sensenosen)
Ai-gamae	Gedan	Uchi	Gonosen
Ai-gamae	Gedan	Uchi	Sennosen
Ai-gamae	Gedan	Uchi	Sensenosen
Ai-gamae	Gedan	Soto	Gonosen
Ai-gamae	Gedan	Soto	Sennosen
Ai-gamae	Gedan	Soto	Sensenosen
Ai-gamae	Chudan	Uchi	Gonosen
Ai-gamae	Chudan	Uchi	Sennosen
Ai-gamae	Chudan	Uchi	Sensenosen
Ai-gamae	Chudan	Soto	Gonosen
Ai-gamae	Chudan	Soto	Sennosen
Ai-gamae	Chudan	Soto	Sensenosen
Ai-gamae	Jodan	Uchi	Gonosen
Ai-gamae	Jodan	Uchi	Sennosen
Ai-gamae	Jodan	Uchi	Sensenosen
Ai-gamae	Jodan	Soto	Gonosen
Ai-gamae	Jodan	Soto	Sennosen
Ai-gamae	Jodan	Soto	Sensenosen
Gyaku-gamae	Gedan	Uchi	Gonosen
Gyaku-gamae	Gedan	Uchi	Sennosen
Gyaku-gamae	Gedan	Uchi	Sensenosen
Gyaku-gamae	Gedan	Soto	Gonosen
Gyaku-gamae	Gedan	Soto	Sennosen
Gyaku-gamae	Gedan	Soto	Sensenosen
Gyaku-gamae	Chudan	Uchi	Gonosen
Gyaku-gamae	Chudan	Uchi	Sennosen
Gyaku-gamae	Chudan	Uchi	Sensenosen
Gyaku-gamae	Chudan	Soto	Gonosen
Gyaku-gamae	Chudan	Soto	Sennosen
Gyaku-gamae	Chudan	Soto	Sensenosen
Gyaku-gamae	Jodan	Uchi	Gonosen
Gyaku-gamae	Jodan	Uchi	Sennosen
Gyaku-gamae	Jodan	Uchi	Sensenosen
Gyaku-gamae	Jodan	Soto	Gonosen
Gyaku-gamae	Jodan	Soto	Sennosen
Gyaku-gamae	Jodan	Soto	Sensenosen

Kyu examens

In december 2023 hebben zijn onze kyu examens gehouden. Omdat kort ervoor nieuwe exameneisen zijn gepresenteerd hebben we er een pilot van gemaakt en het heeft toch nog veel stof tot nadenken gegeven. Voor het komende examen op 6 juli zullen we het verder gaan verbeteren.

Voor het komende examen zullen we een proefexamen houden wat zoveel betekend dat **iedereen die op 6 juli examen wil gaan doen Ook op het proefexamen wordt verwacht.** Alle examen kandidaten zullen op eigen initiatief aanmelden voor het examen en dus geen uitnodiging meer ontvangen op initiatief van de lesgever.

Nog een belangrijke verandering is dat iedere examenkandidaat zorgt voor een eigen partner voor die dag. Deze partner hoeft niet perse examen te doen maar dat mag hij/zij natuurlijk wel. Het voorbereiden op het examen met een vaste partner zal er volgens ons toe leiden dat het niveau zal verbeteren.



Nieuwe Dangraageisen

KBN heeft nieuwe Dangraadeisen opgesteld.

Check de site van KBN voor meer informatie.
<https://www.kbn.nl/kennisbank/dangraadeisen/>

De eisen voor eerste dan zijn bijvoorbeeld als volgt:

Eisen 1 ^e dan Wadoryu KBN 2024					
Niveau	Principes	Kihon 4 heen 4 terug	Renzokuwaza 1 zonder 1 met partner tonen.	Kata	Yakusoku Kumite
1 ^e Dan	Correcte techniek en vorm vanuit hara ondersteund Ki ken tai ichi	Junzuki Gyakuzuki Junzuki kette Gyakuzuki Kette Mae geri Mawashi geri Sokuto geri Ushiro geri	Twee Renzokuwaza van 4 tot 8 technieken (1 zonder en 1 met partner uitgevoerd). Verplicht toepassen van: 1 principe Inasu, Nagasu, Noru Taisabaki Kobo Ichi Meotode	Pinan Yondan Kushanku en Bassai	• 2 Kaisetsu kumite, gelinkt aan pinan Yondan. • Ohyo 1-2 of Kumite gata 1-2 • Kihon gumite 1-2 • Twee ronden van elk een minuut aanvallen, verdedigen en sparren compleet



Agenda

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

7 april	Sakura training te Houten (onder voorbehoud)
3 juni	Instructeurstraining
9-juni	Dan examens
21-22-23 juni	Zeeland Gasshuku 16+
6 Juli	Kyu examens te Lopik
29 september	Instructeurstraining
8-december	Dan examens
14 december	Kyu examens te Lopik
22 december	Instructeurstraining

Meer evenementen. <https://www.kbn.nl/>



Locaties

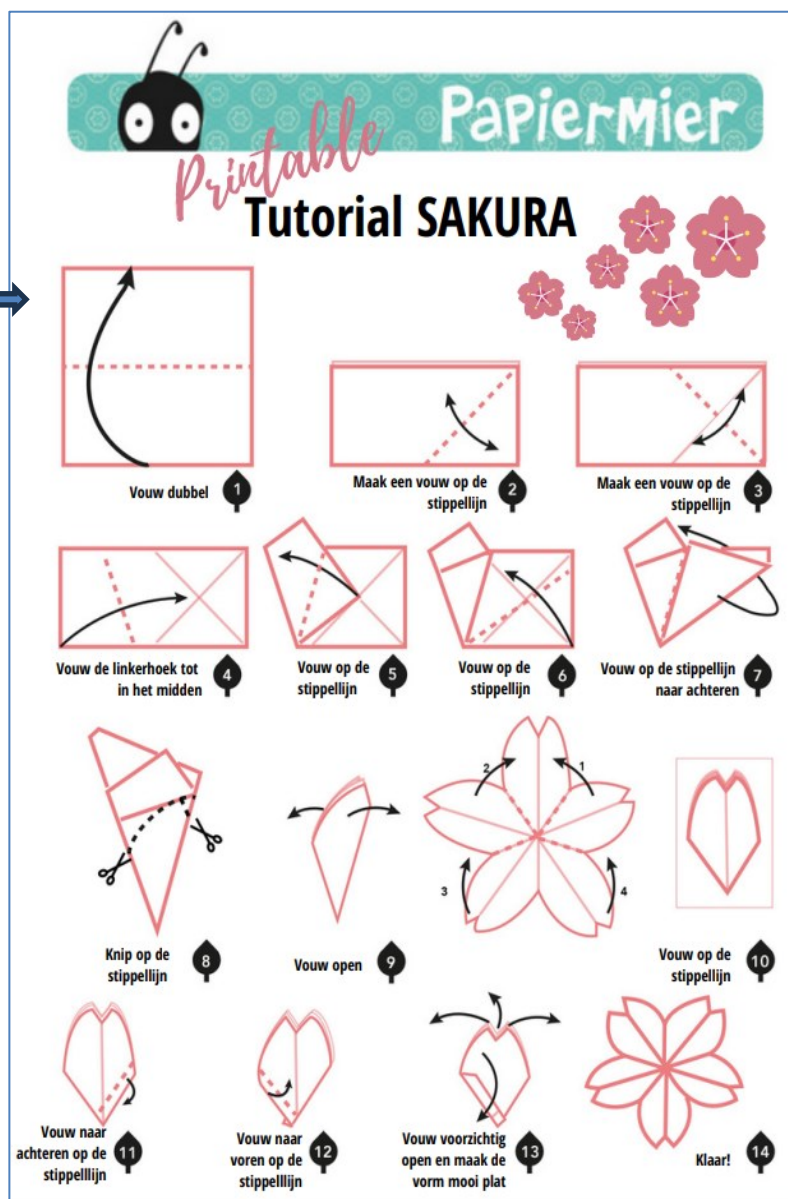
Basisschool Ridderspoor,
Horigenland 50 te Houten
Maandag

- 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



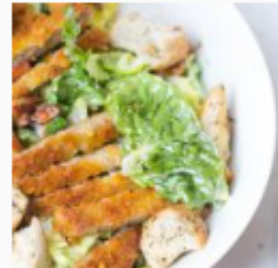
<https://papiermier.be/blogs/nieuws/lente-diy-sakura-in-origami>

Vegan Caesar Salad

Porties: 2 personen

Ingrediënten

- 2 mini kropjes Romaine sla of één grote, in reepjes
- 1 avocado in blokjes
- 125 gr Vivera speckjes
- 2 VegaFit krokante schnitzels
- 1 Italiaanse bol in blokjes gesneden
- 1 el olijfolie
- 1/2 el gedroogde Italiaanse kruiden
- 2 el vegan mayonaise van BioBandits
- 1 teentje knoflook geraspt
- sap van 1/2 citroen
- grof zeezout
- peper



★★★★★
5 van 4 stemmen

Instructies

1. Was de Romaine sla en laat deze uitlekken. Doe de sla vervolgens met de avocado in een kom.
2. Bak de Speckjes en schnitzels in een koekenpan met een beetje olijfolie knapperig. Snijd vervolgens de schnitzel in reepjes.
3. Doe 1 eetlepel olijfolie, de Italiaanse kruiden en grof zeezout bij de blokjes Italiaanse bol in een kom en schep dit goed om. Bak de croutons in een koekenpan tot de buitenkant knapperig en goudbruin is gekleurd, maar de binnenkant nog lekker zacht is.
4. Roer voor de dressing de knoflook, het citroensap en peper en zout door de vegan mayonaise.
5. Schep de speckjes bij de sla en avocado in de kom en roer hier de dressing door.
6. Verdeel tot slot de croutons en in reepjes gesneden schnitzel over de salade.

Ben jij een echte Kung Fu Panda? En wil je 4 gratis karatelessen?

Heb jij Kung Fu Panda 4 in de bioscoop gezien? En zou je weleens zelf karatelessen willen nemen? Op vertoon van je bioscoopkaartje, mag je gratis meedoen aan in totaal 4 lessen op onze locaties in Houten of Lopik!

Houten (maandag)

OBS RidderSpoor, Horigenland 50
18.00 - 19.00 uur: Jeugd 6 t/m 15 jaar

Houten (vrijdag)

Dojo The Dome, Kruisboog 30
18.00 - 19.00 uur: Jeugd 6 t/m 15 jaar

Lopik (zaterdag)

Sporthal De Wiekslag, Beatrixplantsoen 3
09.30 - 10.30 uur: Jeugd 6 t/m 15 jaar



Volg ons op facebook.com/karateschool.atarashii



Karateschool Atarashii

