NIEUWS BRIEF

Atarashii karate

Welkom!

Het is weer gelukt een goed gevulde nieuwsbrief te maken: de Zomereditie. Een zomers recept, herinneringen ophalen aan de jeugddag, nog even nagenieten van Gasshuku in Zeeland en natuurlijk ook de jaarlijks terugkerende fotowedstrijd zijn enkele onderwerpen uit deze editie.

De sakura training van 7 april leverde ook prachtige foto's op. Zie verder op deze pagina. Het blijft bijzonder om tussen de kersenbloesem, met gras onder je voeten en het gevoel van zon en wind op je gezicht een kata te lopen. De picknick na de training met hapjes en drankjes maakt het compleet.

Naast de terugblikken in deze nieuwsbrief is er ook veel om naar uit te kijken. Deze hele zomer kun je blijven training in de Dome te Houten. In september zijn de ouder-kind trainingen waarbij je als ouder, broer, zus, opa, oma, mee kan trainen met zoon, dochter, broer, zus of kleinkind. Een aanrader om te doen! In september zullen wij ook op de activiteitenmarkt in Houten laten zien welk aanbod we hebben en in augustus starten alle trainingen weer waarin we kunnen toewerken naar de kyu examens in december. (meer info in de agenda van deze nieuwsbrief)

Belangrijk dus om de komende weken in de vakantie fit te blijven😊
Als je dan toch aan het trainen bent denk dan even aan de fotowedstrijd.
We kijken uit naar alle inzendingen, maar vooral naar de ontmoetingen in de dojo.

Tot die tijd: Geniet van de zomer, van de vakantie en maak het mooi!

Groeten van Team Atarashii

In deze nieuwsbrief

Welkom
Jeugddag
Stukje techniek
Felicitaties
Gasshuku Zeeland
Recept ijsjes maken
Agenda
Locaties
Kyu examens
Kleurplaat

Jeugddag

9 juni 2024

Afgelopen zaterdag hadden we een hele leuke Atarashii jeugddag in Lopik!

We begonnen de dag met een heerlijk ontbijt van versgebakken broodjes met lekker beleg, een eitje, melk en jus d'orange. Daarna gingen we in de zaal in waar Ramona en Rini ons met stokken leerden trainen en we met noedels mochten 'zwaardvechten'. Daar kregen we wel dorst van, dus gingen we in de kantine wat drinken en een snoepje eten.
Toen werd het tijd voor de buiten training en daar gingen we een stok kata leren van Ramona. Omdat we al getraind hadden met stokken ging dat best goed!
Natuurlijk was er ook tijd voor andere activiteiten zoals oudhollands kegelen en patatjes!

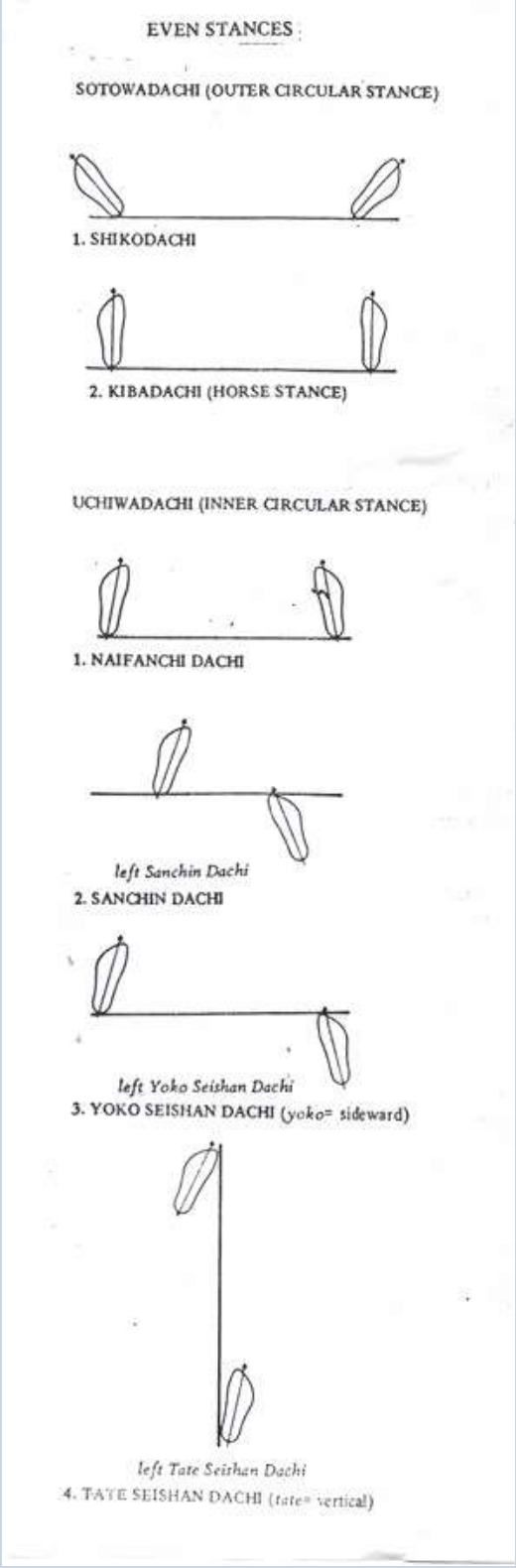
Felicitaties

Afgelopen zonder, 30 juni, heeft Max zijn examen voor Assistent Leraar gehaald.

Van Harte gefeliciteerd!!

Stukje techniek

Om even bij te blijven, te verfrissen of in de zomer te trainen.
Bron: Ogami Sensei



Gasshuku Zeeland 2024

In het weekend van 22-22-23 juni vond het karateweekend Gasshuku in Zeeland plaats.
Om vrijdagavond nog geen trainingen, maar wel lekker eten, een strandwandeling en kaartspelletjes.

Zaterdagochtend rond 7.00 uur de eerste training van de dag met Baseball5 op het strand.
De tweede training volgt om 10.00 uur. Hierin wordt getraind met de tanto (houten mes). Oefeningen gericht op ontwapenen en ontwijken. Dick Smolders vulde de training aan met andere praktische toepassingen.

In de middag is er een masterclass gegeven door Dick, Albert en Isodoor over kata bunkai van de Pinan Godan. Hierin ligt de nadruk op de praktische toepassingen van de bewegingen in de kata; welke verdediging of aanval is passend bij de bewegingen die we doen in de kata.
Het was een intensieve en leerzame training wederom op het strand.
Na het avondeten is er nog een bierproeverij om de dag af te sluiten.

Zondag wordt er ook niet uitgeslapen want de eerste training met hardlopen en trefbal start om 7.00 uur op het strand. De afsluitende training werd gevuld met taoshi kumite en jiyu kumite.
Traditioneel werd het gehele weekend afgesloten met verse vis in Westkapelle.

Foto's, en filmpjes zijn terug te vinden op de site[Gasshuku-zeeland-2024]
Een mooi verslag staat op onze Facebookpagina.

IJSJES, ijsjes, ijsjes…..Aardbeien-munt waterijsjes

Wat heb je nodig:

- 1 limoen
- 200 gram verse aardbeien
- 16 blaadjes verse munt
- 4 eetlepels fruitsiroop aardbei
- 300 milliliter water
- 8 vormpjes voor waterijsjes

Hoe moet je het maken:

1. Pers de limoen uit. Snij de aardbei in plakjes en verdeel dit met de muntblaadjes over je ijsvormpjes. Meng de siroop met het water en 1 eetlepel limoensap en vul hiermee de ijsvormpjes. Sluit je ijsvormpjes af.
2. Zet de ijsjes minimaal 4 uur in de vriezer. Houd de ijsjes even onder het stromende water om ze makkelijker uit de vorm te krijgen.

Eet smakelijk!

Agenda

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

Zomertrainingen op vrijdagavond in de Dome te houten van 19.00-20.30 uur

26 augustus	Start trainingen alle locaties
7 september	Activiteitenmarkt in Houten
22 september	Instructeurstraining
23 t/m 28 sept.	Ouder- kind trainingen
5 oktober	Clubkampioenschappen
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+

Fotowedstrijd

Het begint al een traditie te worden; de vakantiefotowedstrijs
Ben je de komende weken aan het genieten van een verdiende vakantie in binnen- of buitenland kun je blijven trainen. Onder de bomen in de schaduw, op het water of op het strand. Maak er een foto van en stuur deze in voor de fotowedstrijd. Uit alle inzendingen kiezen we een winnaar. De winnaar ontvangt een mooie prijs!

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.

Foto's kunnen met naam, leeftijd en vakantielocatie gestuurd worden naar nieuwsbrief@atarashii.eu.
Voor 31 augustus insturen
Maak de foto's niet te groot (1600 x 1200 pixels is genoeg)

Alle inzendingen plaatsen we in de volgende nieuwsbrief.

Veel succes en plezier!

Kyu Examens

Wat een leuke dag was het zaterdag 6 juli! Toen was het halfjaarlijkse examen van Atarashii. De examenkandidaten waren verdeeld in twee groepen: de jeugd tot 16 jaar en de volwassenen. De examencommissie van Atarashii keek hoe de kandidaten het deden met elementen als kata, kumite en kihon. Er werd gelet op hun techniek, kracht, snelheid, balans en concentratie.
Na het examen kregen ze hun nieuwe banden en diploma's. De nieuwe graden gingen van witte band met gele slip tot bruine band, 3e kyu. Dat was het hoogste niveau dat iemand gehaald heeft deze keer.

Atarashii is trots op alle geslaagden en bedankt de examencommissie, de assistenten en de toeschouwers voor hun hulp en support.
Zie ook de foto's op de site.

Kleurplaat

Het inkleuren van een kleurplaat kan een zeer zen-ervaring zijn omdat het een vorm van meditatie is. Het helpt om de geest te kalmeren en de aandacht te richten. Terwijl je je concentreert op de eenvoudige taak van het inkleuren, kunnen je gedachten afdwalen naar een rustige en veilige plek, weg van de stress en zorgen van het dagelijks leven. Bovendien kan het kiezen van kleuren en het zien van je creatie tot leven komen, een gevoel van voldoening en vreugde geven, wat bijdraagt aan het algehele gevoel van zen.
Kleur er dus lustig op los deze zomer en je bent weer helemaal fris na de vakantie!