



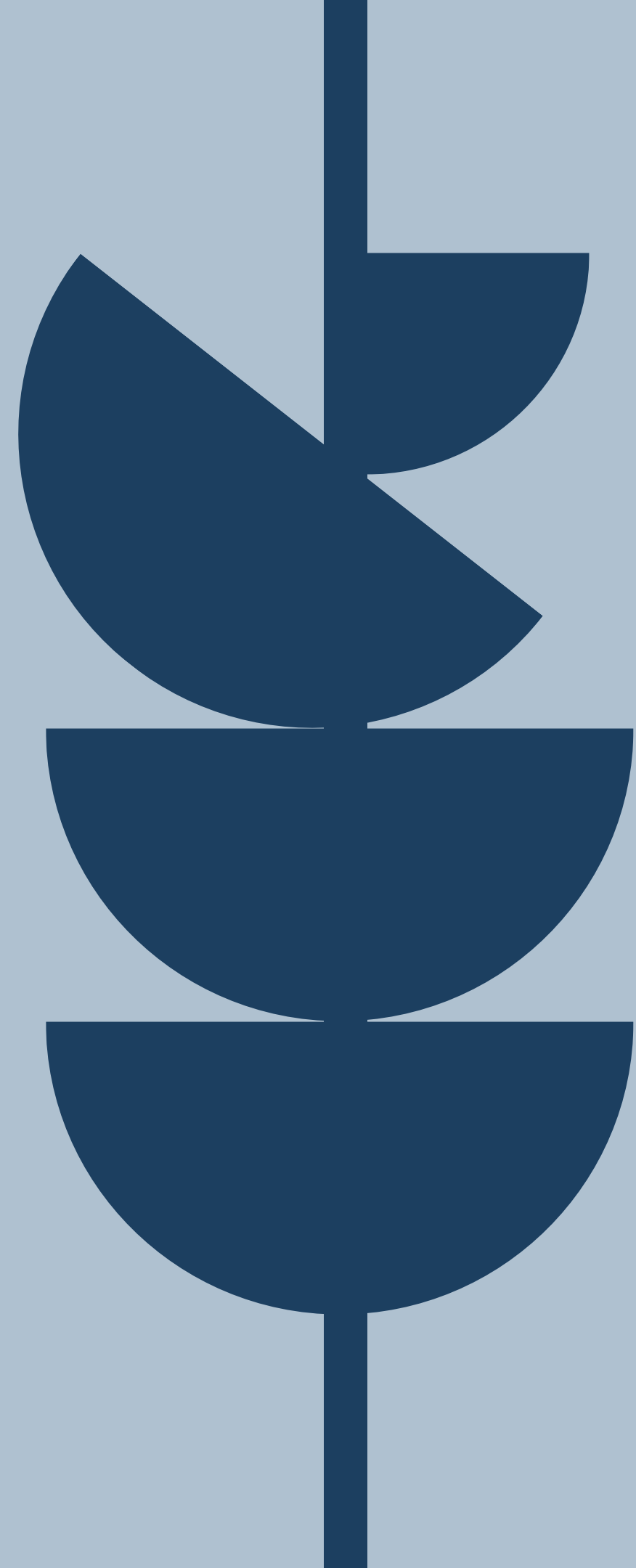
Atarashii karate

Atarashii nieuwsbrief

In dit
nummer:

- [Welkom](#)
- [Nieuwjaarsreceptie](#)
- [Workshop Jan Bloem](#)
- [Kalender](#)
- [Interview met Frans Wilson](#)
- [Vanencompetitie](#)
- [Trainingstijden en locaties](#)
- [Goed om te weten: Band knopen](#)
- [Sponsors](#)
- [Kleurplaat](#)

Welkom

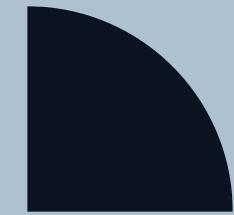


De eerste nieuwsbrief van 2025 en het zal je opgevallen zijn dat deze een geheel nieuwe stijl heeft gekregen.

In deze nieuwsbrief een aantal oude bekende onderwerpen zoals de kalender, locaties, een kleurplaat/puzzel en recept. We kijken terug op een aantal zeer mooie bijeenkomsten van afgelopen weken zoals de workshop van Jan Bloem en de Vanencompetitie. Nieuw in de nieuwsbrief is een interview met een trainer van de club; Frans Wilson. We leren hem beter kennen, lezen dat karate een cadeau kan zijn en hoe belangrijk positiviteit is. We danken Jeroen Huis in' t Veld voor deze mooie bijdrage en kijken uit naar meer interviews van hem.

Wij zitten er helemaal klaar voor dus al jullie feedback en bijdragen kunnen direct gemaild worden naar nieuwsbrief@atarashii.nl



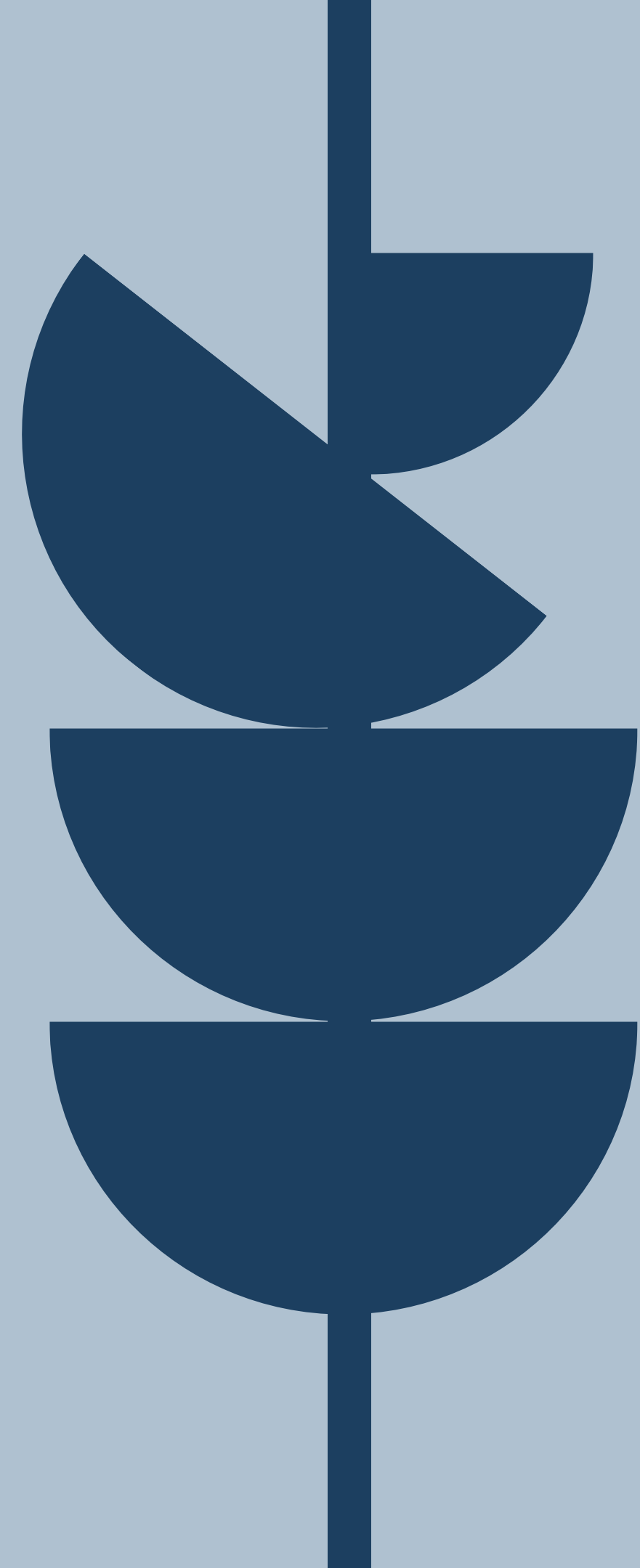


"Denk niet aan de
krijgskunsten als louter
gevecht; het is ook de
studie van vrede en het
zoeken naar de weg van
harmonie." —
Sensei Hironori Otsuka

<https://www.usawadoryu.com/wp-content/uploads/2014/04/WadoRyuHandbook.pdf>



Nieuwjaarsreceptie

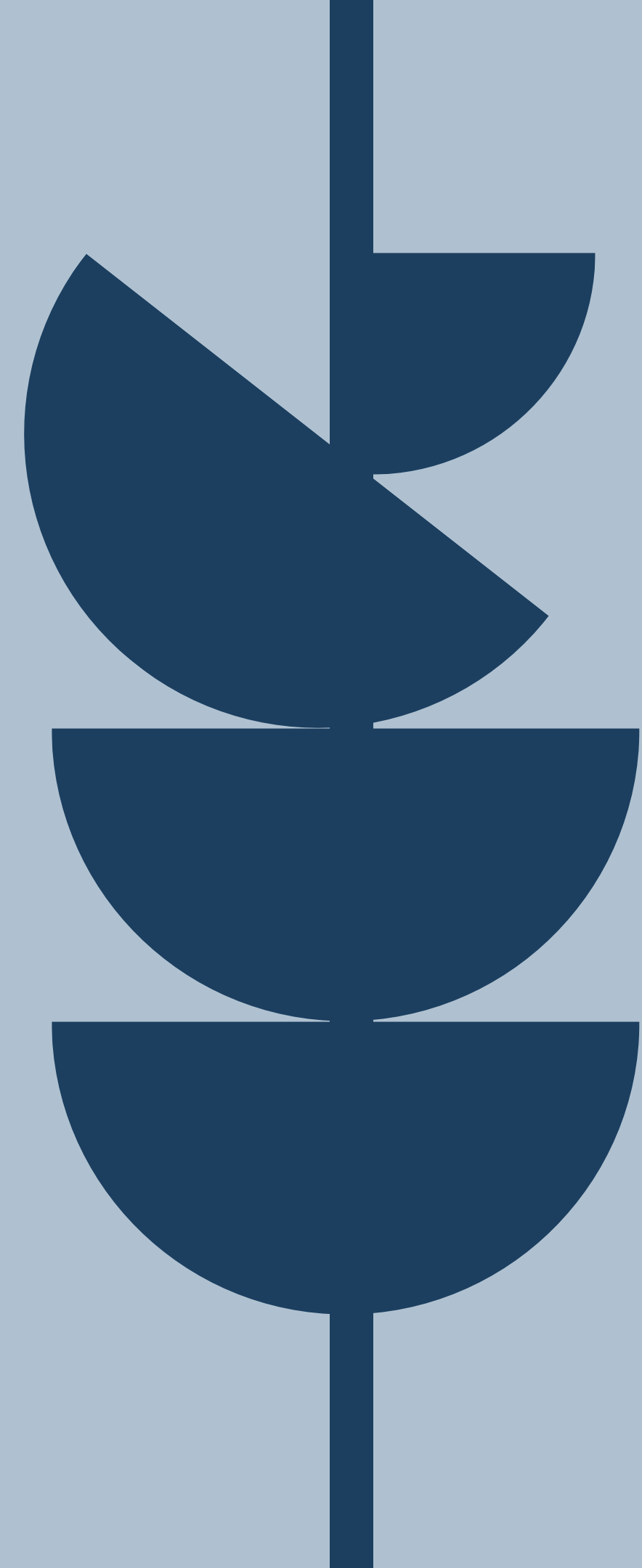


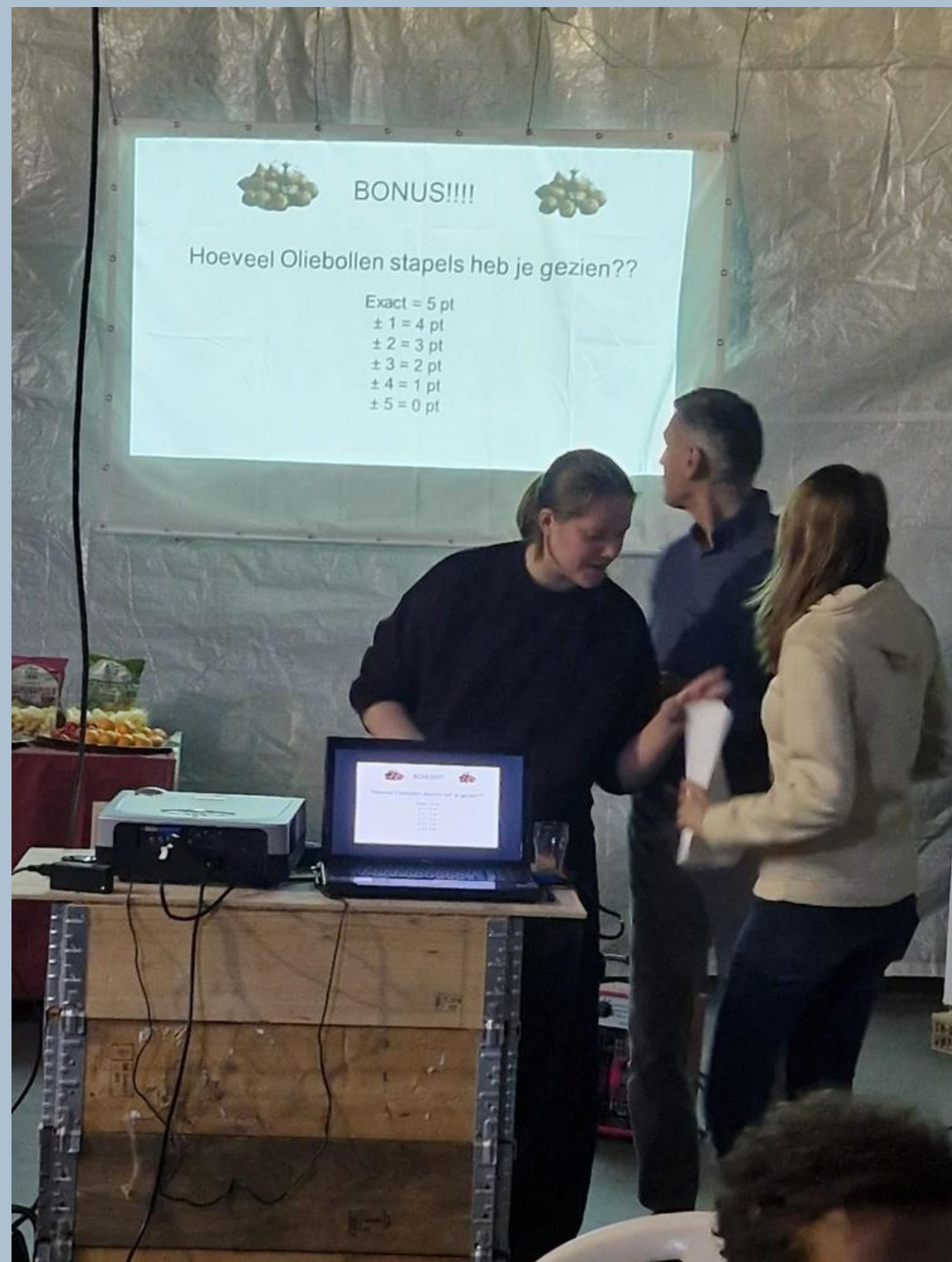


Op zaterdag 4 januari zijn we het jaar goed begonnen met een nieuwjaarstraining en een nieuwjaarsreceptie bij Clouds International te Lopik. Het was een groot succes. Proosten op het nieuwe jaar, gezellig bijpraten onder het genot van een drankje en nasi met saté.

Ronald nam het woord om diverse mensen even te bedanken en in het zonnetje te zetten. Ingrid ontving de oorkonde voor Lid van Verdienste. Deze ontving zij niet alleen omdat ze heerlijke cupcakes had gemaakt, maar vooral voor haar werk achter de schermen waarin de alle examens voorbereid, bijdragen levert aan de jeugddag en administratie. Zeer verdiende erkenning.

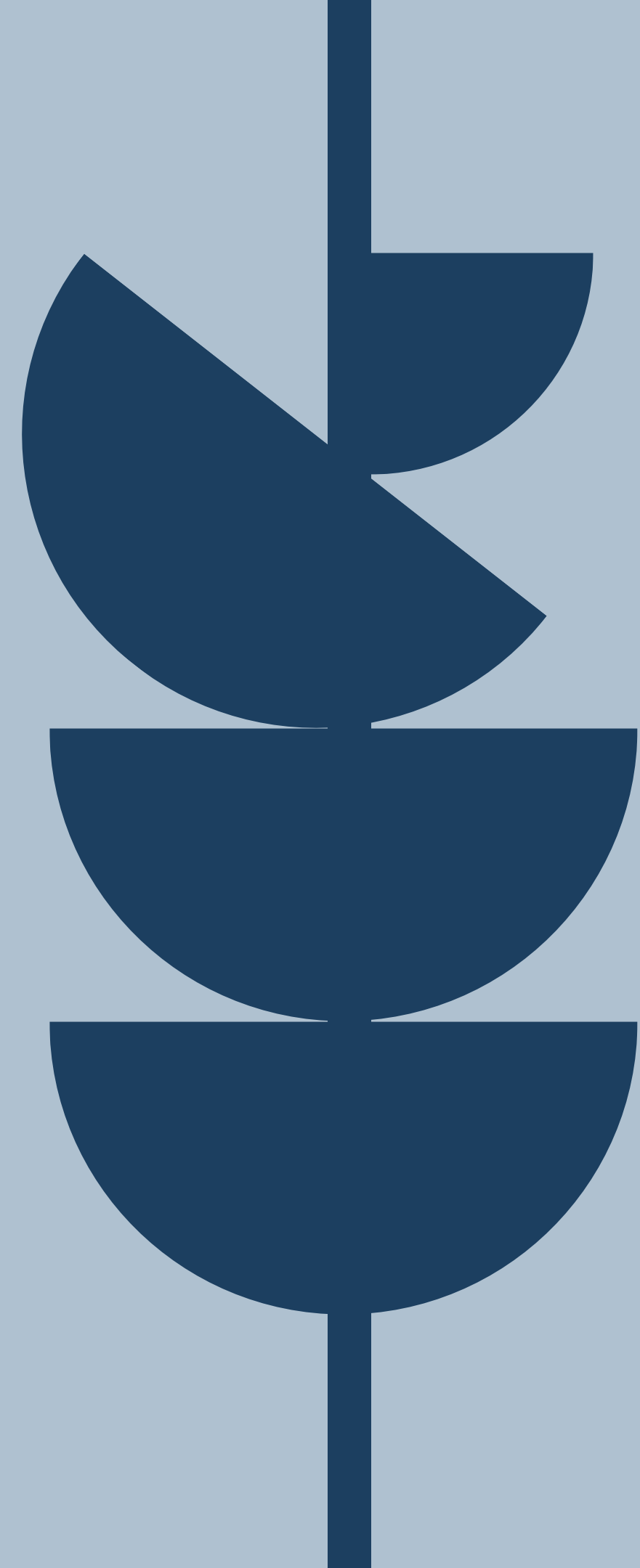
Daarna gingen we door met de pubquiz gemaakt door Myrthe en Ramona. In teams werd de strijd met elkaar aan gegaan en het beste team was "de stuntels". Het team dat de bonusvraag van de oliebollen goed had was "de beste". Beide teams ontvingen een prijs en gingen op de foto.







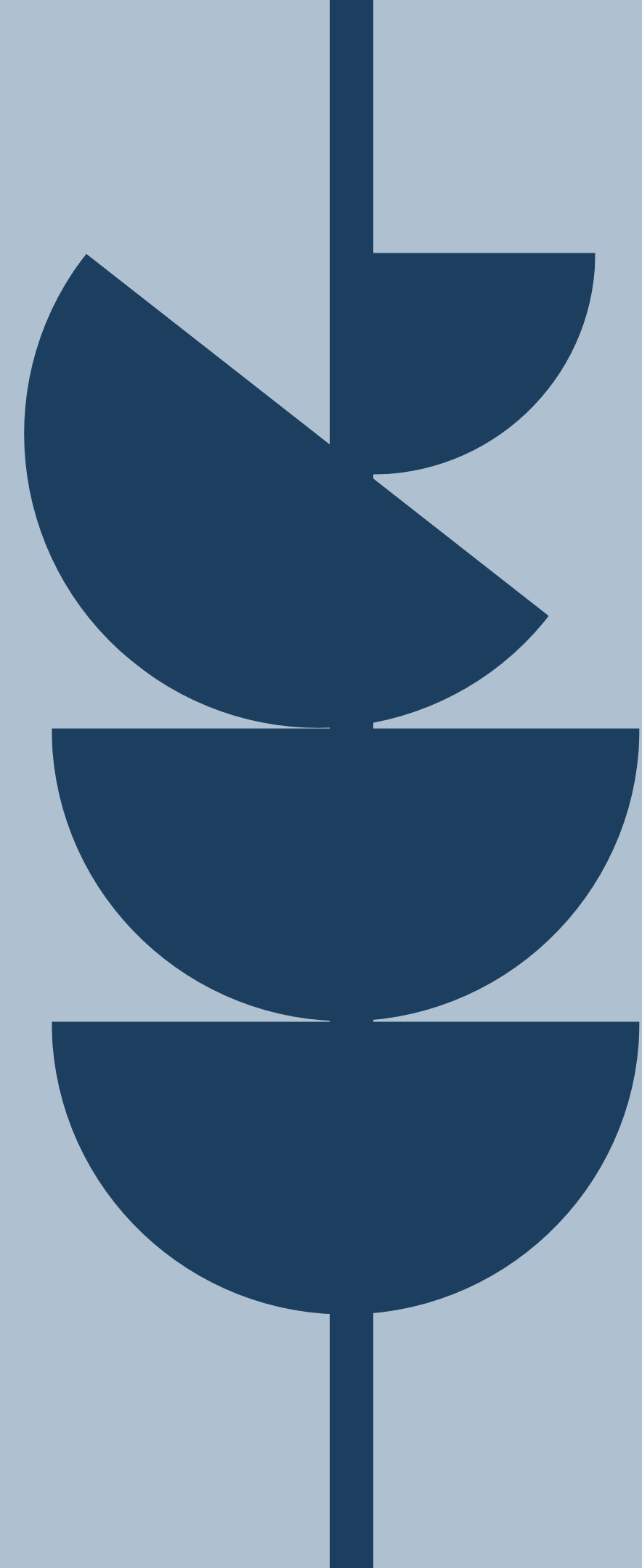
Workshop Jan Bloem



Op zondag 12 januari j.l. was er een workshop van bewegingswetenschapper Jan Bloem, in de trainingslocatie "The Dome", uiteraard in Houten. Of ik daar een kort stukje over wil schrijven, zodat andere mensen ook een beeld hebben van wat dat dan is geweest.

Ja hallo! Had je erbij geweest, dan had je zelf kunnen ervaren hoe het is om weer terug naar je kindertijd te gaan om te leren omrollen, kruipen en weer opstaan. Of hoe je flow krijgt in je bewegingen door mee te bewegen en dan op gezette momenten een tegenactie uit te voeren zodat je maatje met de nodige pijnprikkels naar de grond gaat (meldt dit voor een vriend). Of hoe dat je gebruik maakt van de energie van je tegenstander, of... en of... pffffff geen idee hoe het allemaal in die 3 uurtjes paste. Ze vlogen voorbij. Het is maar goed dat hij zeker nog een keer terugkomt, ondanks de vele handicaps en beperkingen bij de deelnemers....

Gr, Max



Kalender

Zie voor meer informatie
Karateschool Atarashii

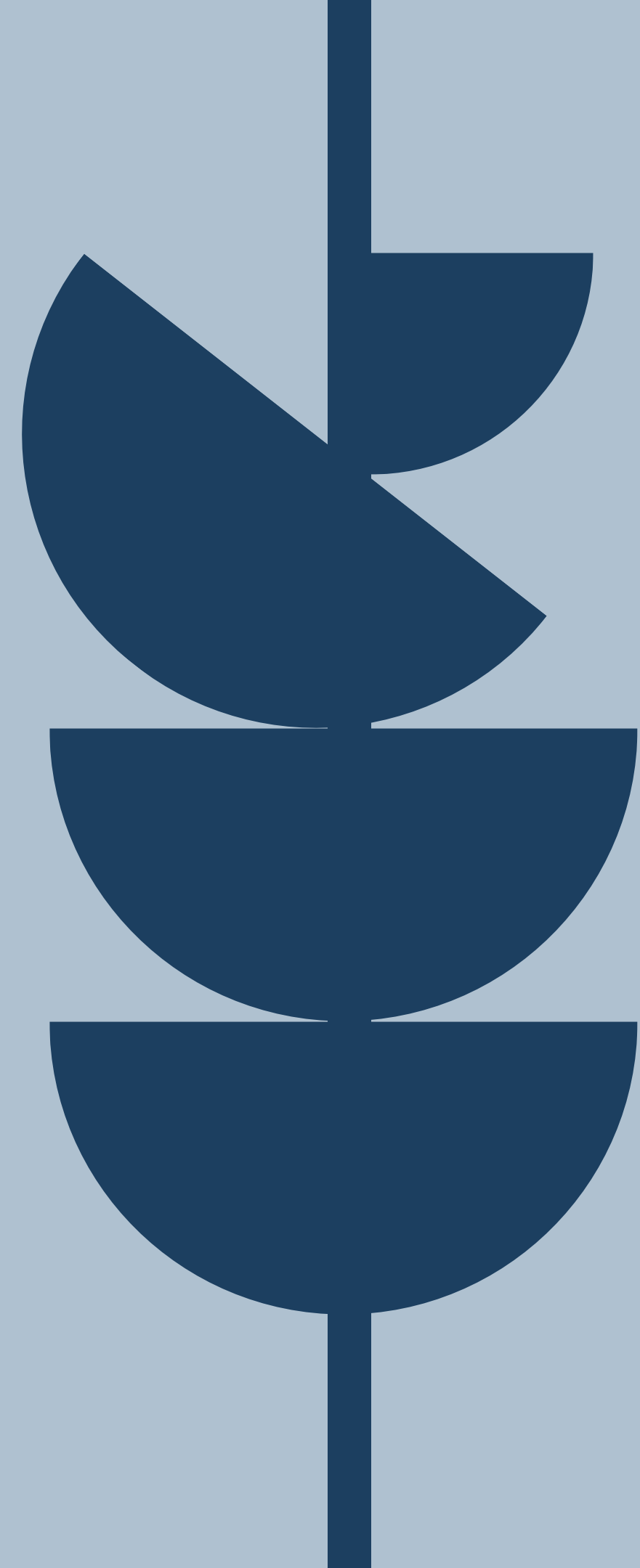


- 23 maart: Strijd der Elementen in Utrecht
- 22-24 en 28 maart: Slipeksamens op de trainingslocaties
- 24 mei: Kyu examens voor jeugd en volwassenen voor hele band

Interview met Frans Wilson

Vrijwilliger/ lesgever bij karateschool Atarashii

15 JANUARI 2025 DOOR JHU



Kan je iets over jezelf vertellen?

Ik ben Frans Wilson en 77 jaar jong. Ik ben al heel lang getrouwd met Ans. Wij hebben twee zonen: Marco en Niels die beide op karate zitten. Ik ben al vrij vroeg begonnen met werken want school was niet zo mijn ding. Ik ben meer een doener. Ik heb lang bij de KPN gewerkt, dat heette toen nog PTT. Als monteur. Een drukke baan maar wel leuk.

Waarom ben je destijds met karate begonnen?

Ik was een jaar of 17 toen ik met een vriend het idee kreeg om eens bij een karateschool te gaan kijken en we waren ook nieuwsgierig. Wij ernaar toe. Toen we er waren hoorden we buiten al allerlei geschreeuw en een hoop herrie. Dat klonk zo angstaanjagend dat we niet meer naar binnen durfden te gaan. De karatelessen waren toen wel anders: het ging er wat harder aan toe, er was meer contact. Dus dat is het niet geworden toen. Jaren later begon een andere vriend een karateschool: Hatado. Mijn oudste zoon Marco werd daar toen lid van. Maar ik hield nog wat afstand. In die tijd was ik druk met werk en gezin.

Zo gaat dat. Maar op Sinterklaasavond in 1987 lag er opeens een pakketje voor mijn deur met daarin een mooi wit karatepak, een witte band en een lidmaatschapskaart. Dat was wel erg leuk. Toen ben ik lid geworden. Ik was toen 39.

Wat doet deze sport met je?

Destijds had ik een behoorlijk stressvolle baan. Op mijn karate sport avond merkte ik dat ik daarvan afstand kon nemen en op die manier even tot rust kwam. Als je intensief met sport bezig bent dan heb je even geen tijd om aan je werk te denken. En dat is juist goed. Lichamelijk is het natuurlijk ook goed voor je. Je mentale gezondheid speelt natuurlijk ook een rol maar hoe precies is lastig te bepalen.

Hoe lang ben je al lid van karateschool Atarashii?

In 1987 ben ik begonnen bij Hatado. Later splitste die club zich op en ontstond Atarashii. Atarashii is in 1997 gestart is. Al met al ben ik dus zo'n 37 jaar met karate bezig.

Wat vind je de leuke dingen van het vrijwilliger/lesgever zijn?

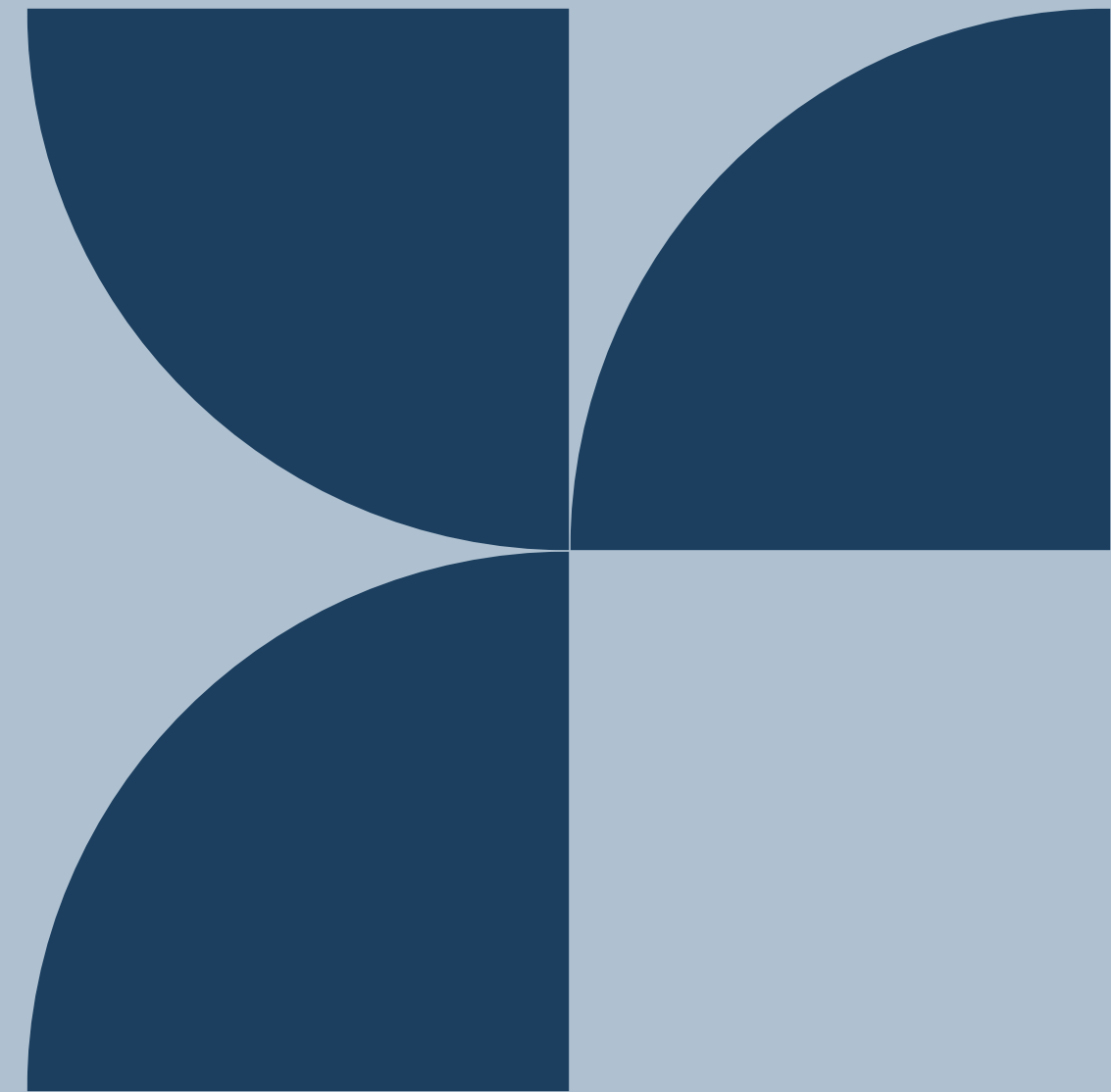
Al vrij snel ben ik begonnen met het begeleiden van de jeugd. Ronald had in die tijd wel een assistent maar als die afwezig was dan viel ik daarvoor in. En dat ging ik zo langzamerhand hoe langer hoe meer doen. Ik denk dat ik zo rond 1990 daarmee begonnen ben. Ik vind het leuk om met kinderen om te gaan en om ze wat te leren. We zijn bezig met sport maar ook met een stukje opvoeding. Vaak gaat dat met vallen en opstaan maar meestal komen we wel een stapje verder. Het is mooi om te zien hoe kinderen zich ontwikkelen, soms wat meer structuur in hun leven krijgen en ik vind het leuk om daar aan bij te dragen.

En wat vind je wel eens lastig aan het lesgeven aan jongeren?

Het komt wel eens voor dat kinderen opmerkingen maken zoals “ik ben moe” of “gaan we wat anders doen?” Het is dan wel eens lastig om op de juiste manier te reageren. Je moet oppassen dat je kinderen dan niet demotiveert. Maar met wat positiviteit lukt dat meestal wel.

Kan je iets over een leuke gebeurtenis vertellen tijdens je lesgevende/vrijwilligers carrière?

Het is altijd wel leuk. Het zijn prima kinderen. Ze zijn soms wel wat ongeconcentreerd maar dat hoort erbij. Kinderen zijn vaak enthousiast en dat heeft dan wel weer een positieve invloed om mij.



Zijn er dingen die je graag anders zou zien?

Ik ben wel tevreden over de manier waarop de trainingen met de jeugd op dit moment verlopen. Er is ook een vrij grote opkomst. Maar het lesgeven is wel anders dan vroeger. Het lesgeven heeft zich ontwikkeld en is moderner geworden. De tijdgeest is anders en dus wordt er ook anders getraind. Dat geldt trouwens ook voor de volwassenen. Het is wat minder streng en strak dan vroeger. Want in deze tijd is het belangrijk dat sporten vooral ook leuk is. Op de oude manier trainen wordt niet door iedereen als leuk ervaren. En dan zie je vooral bij de jeugd dat kinderen af gaan haken. Het “moet leuk zijn” aspect speelt een grote rol.

Als lesgever moet je daar op inspelen en mee om kunnen gaan. Dat is wel eens uitdagend. Je ziet dan kinderen stoppen met deze sport als ze naar de middelbare school gaan, de puberteit intreedt en ze andere vrienden en/of interesses krijgen, terwijl dit juist een tijd is waarin ze sport goed kunnen gebruiken.

Als je anderen zou aanraden ook vrijwilliger/lesgever te worden; wat zou je dan zeggen?

Altijd doen. Het kost wat tijd maar het brengt je veel.

Bedankt voor dit interview Frans.

Zo hebben we jou weer een beetje beter leren kennen.



Vanencompetitie, 2
februari 2025



Op zondag 2 februari deden Brett, Evalee, Niveththa, Shaththia en ik mee aan de vanencompetitie in Ede. Het was voor mij niet de eerste keer dus ik had al punten voor Kata en Kumite op de bal.

Hier kunnen kinderen op een speelse manier karatewedstrijden doen en leren om te winnen en verliezen.

Je moet ook een schoon karatepak dragen en geen sieraden of lange nagels hebben.

Ouders mogen komen kijken, maar alleen vanaf de tribune. De scheidsrechters zorgen ervoor dat alles eerlijk gaat.

Het was voor mij de eerste keer dat ik kumite deed. Van Atarashii kon ik beschermers lenen en het was helemaal niet zo eng. Kinderen van andere scholen hadden al vaker meegedaan maar ik kon toch nog een aantal punten scoren dankzij de tips van sensei Mark.

Het was een geweldige dag vol karate en plezier! Kom jij volgende keer ook? 😊👊

Groetjes, Vincent van Dijk

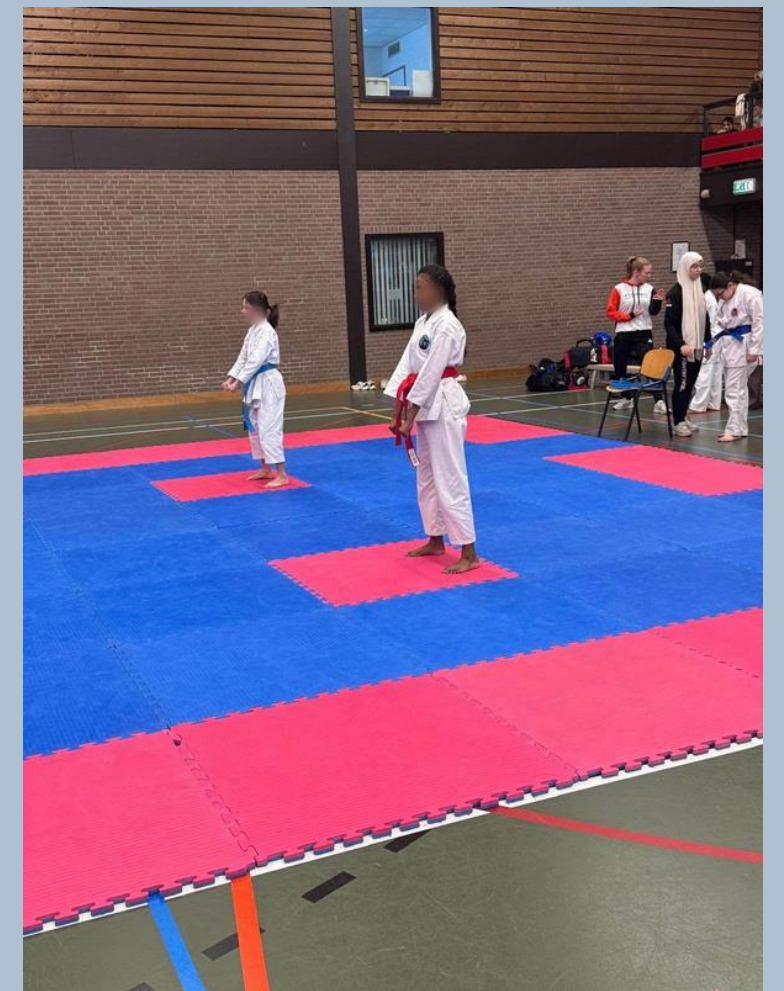


Er zijn verschillende onderdelen:

Kumite op een bal
(een soort oefengevecht tegen een bal)

Kumite (sparren)
(vechten tegen elkaar met handschoenen en bescherming)

Kata 



Je krijgt punten als je wint of meedoet, en als je genoeg punten hebt, verdien je een gekleurd vaantje! 🎀 De kleuren gaan van geel (100 punten) tot zwart (750 punten).



Iedereen krijgt een oorkonde, en je kunt extra prijzen winnen als je eerlijk, dapper en beleefd bent.





Ik kreeg een prijs voor
doorzettingsvermogen.

Trainingstijden en locaties

Maandag

- 18.00u tot 19.00u jeugd 6 t/m 15 jaar
- 19.00u tot 20.30u junioren/senioren 16+

[Basisschool Ridderspoor, Horigenland 50 Houten](#)

Dinsdag

- 20.00u tot 21.00u junioren/senioren 15+

[Sporthal De Bosrand, Koningin Wilhelminastraat 2 Benschop](#)

Vrijdag

- 18.00u tot 19.00u jeugd 6 t/m 15 jaar
- 19.00u tot 20.30u junioren/senioren 16+

[Dojo in sportcentrum The Dome, Kruisboog 34 Houten](#)

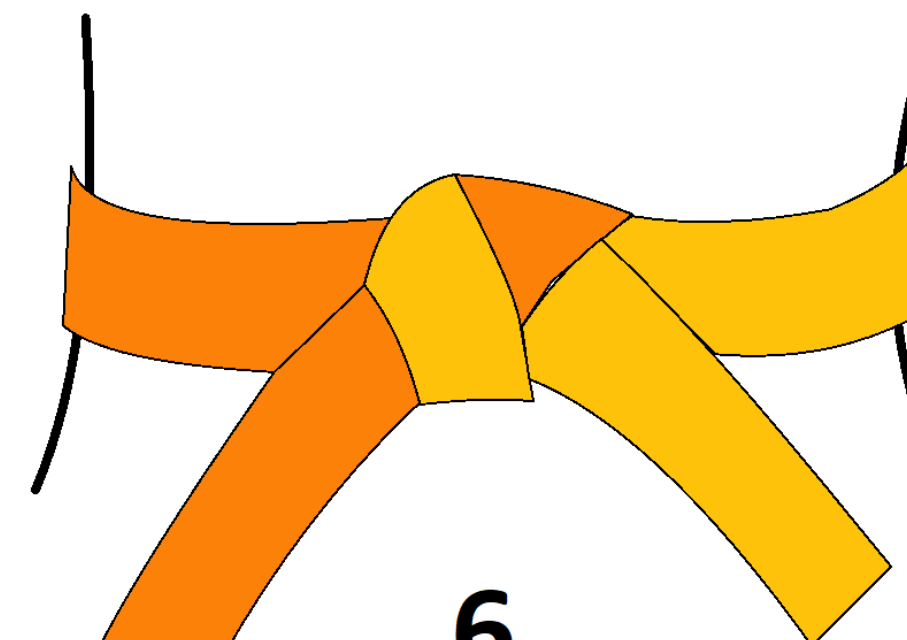
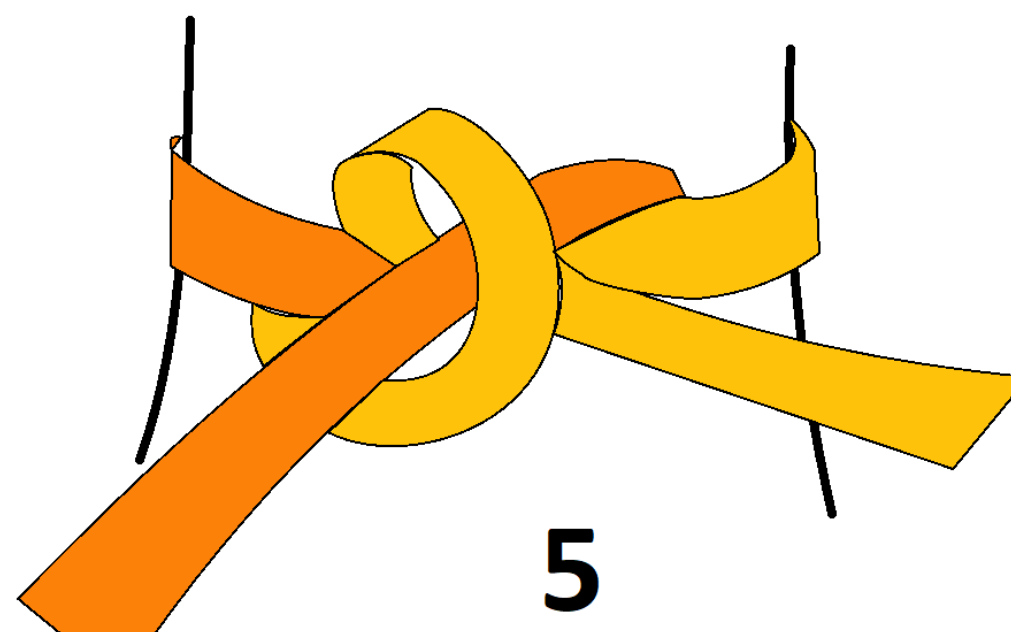
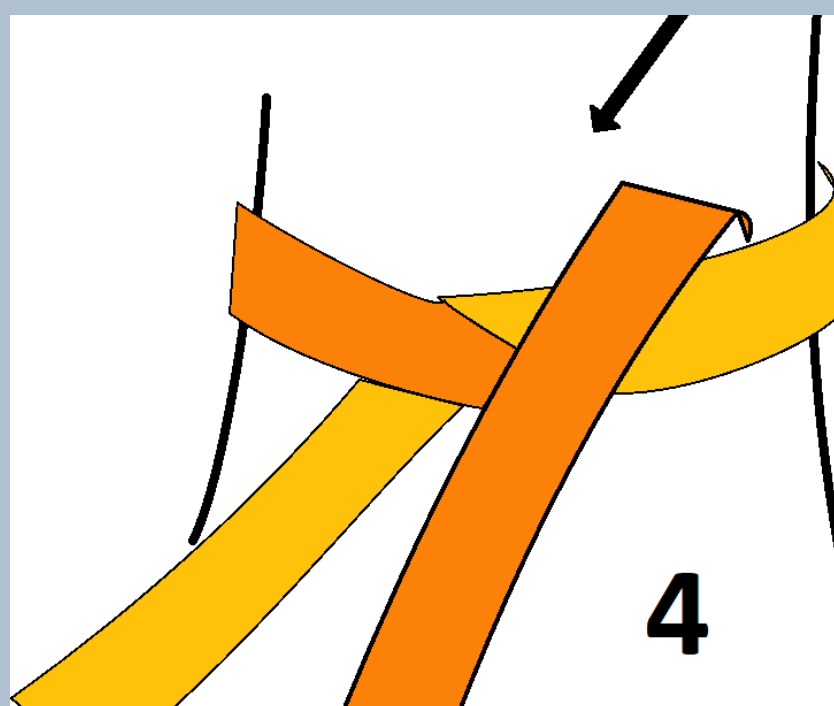
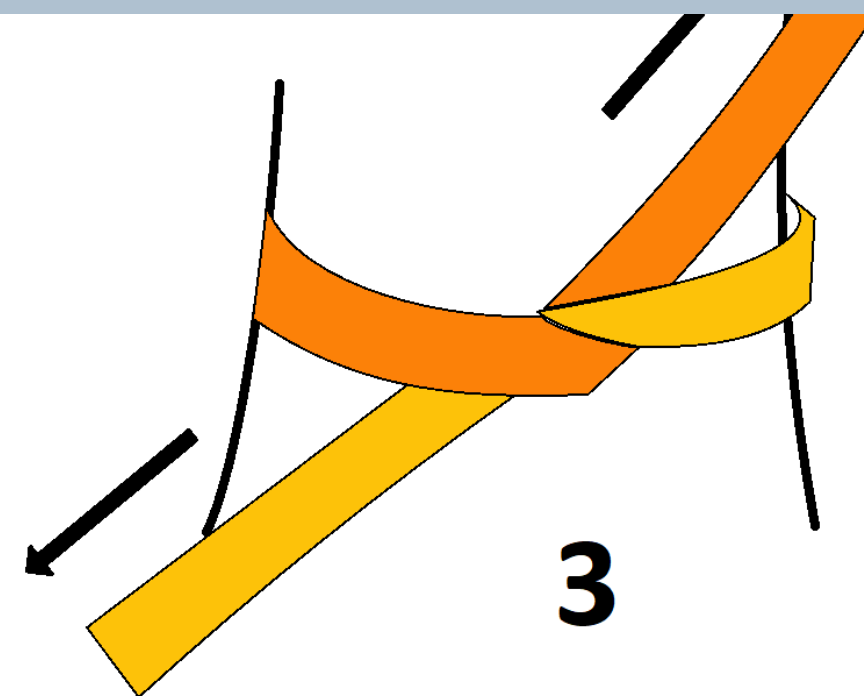
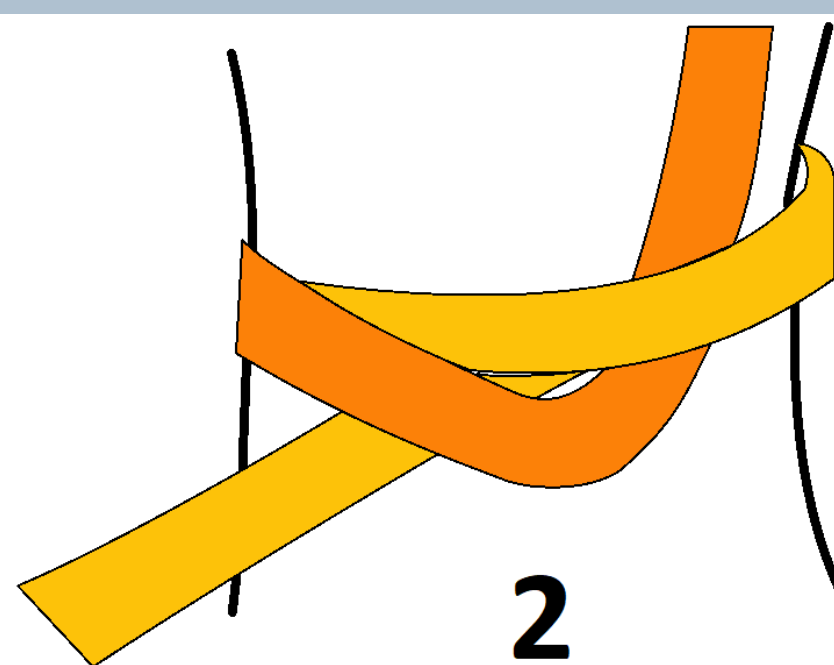
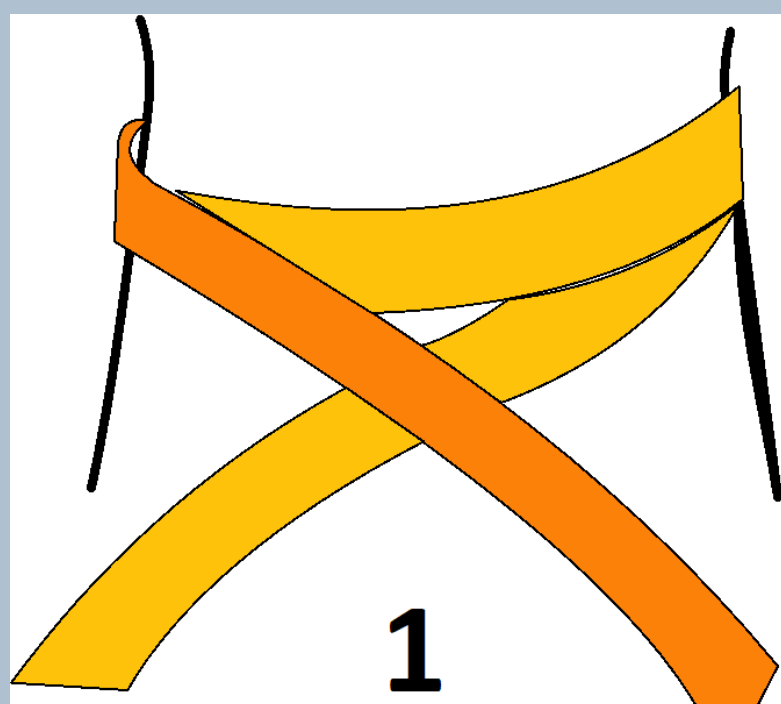
Zaterdag

- 09.30u tot 10.30u jeugd 6 t/m 15 jaar
- 10.30u tot 12.00u junioren/senioren 16+

[Sportzaal De Wiekslag, Beatrixplantsoen 3 Lopik](#)



Goed om te weten: Band knopen



Input voor de nieuwsbrief



Wil je zelf ook graag een bijdrage leveren aan deze mooie, vernieuwde, supergave en vooral informatieve nieuwsbrief doe dat dan vooral.

Je kunt mailen naar
nieuwsbrief@atarashii.eu

Wij kijken er naar uit!!

Onze sponsors:
BEDANKT



Kleurplaat

