



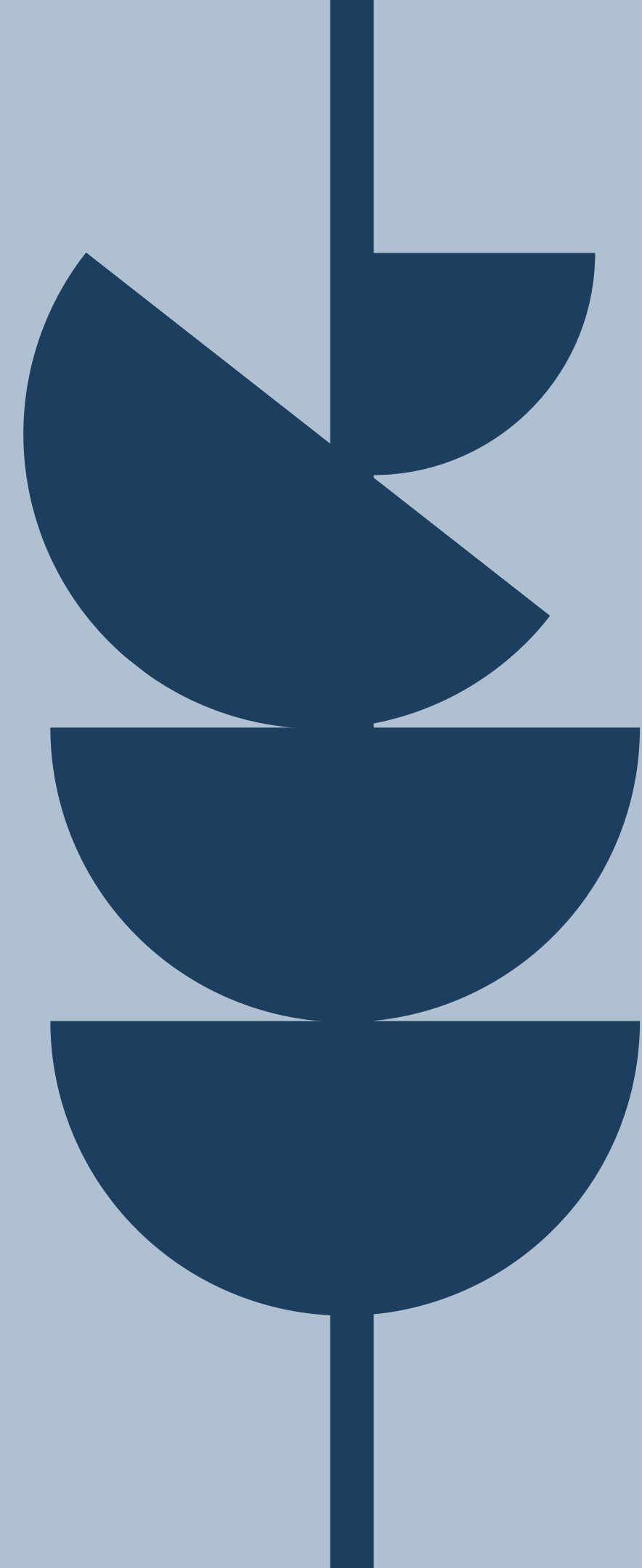
Atarashii karate

Atarashii nieuwsbrief

In dit
nummer:

- Welkom
- Kyu examens
- Interview met Max
- Fit de zomer door
- Puzzel
- Trainingstijden en locaties
- Goed om te weten
- Vakantiefotowedstrijd
- Sponsors

Welkom



Zo net voor de zomervakantie maken we jullie weer blij met een nieuwe nieuwsbrief.

Karate is de afgelopen tijd in de publiciteit geweest; een nieuwe karatekid film en in het jeugdjournaal is Deania van 11 in beeld die een zwarte band heeft behaald.

[jeugdjournaal op youtube](#)

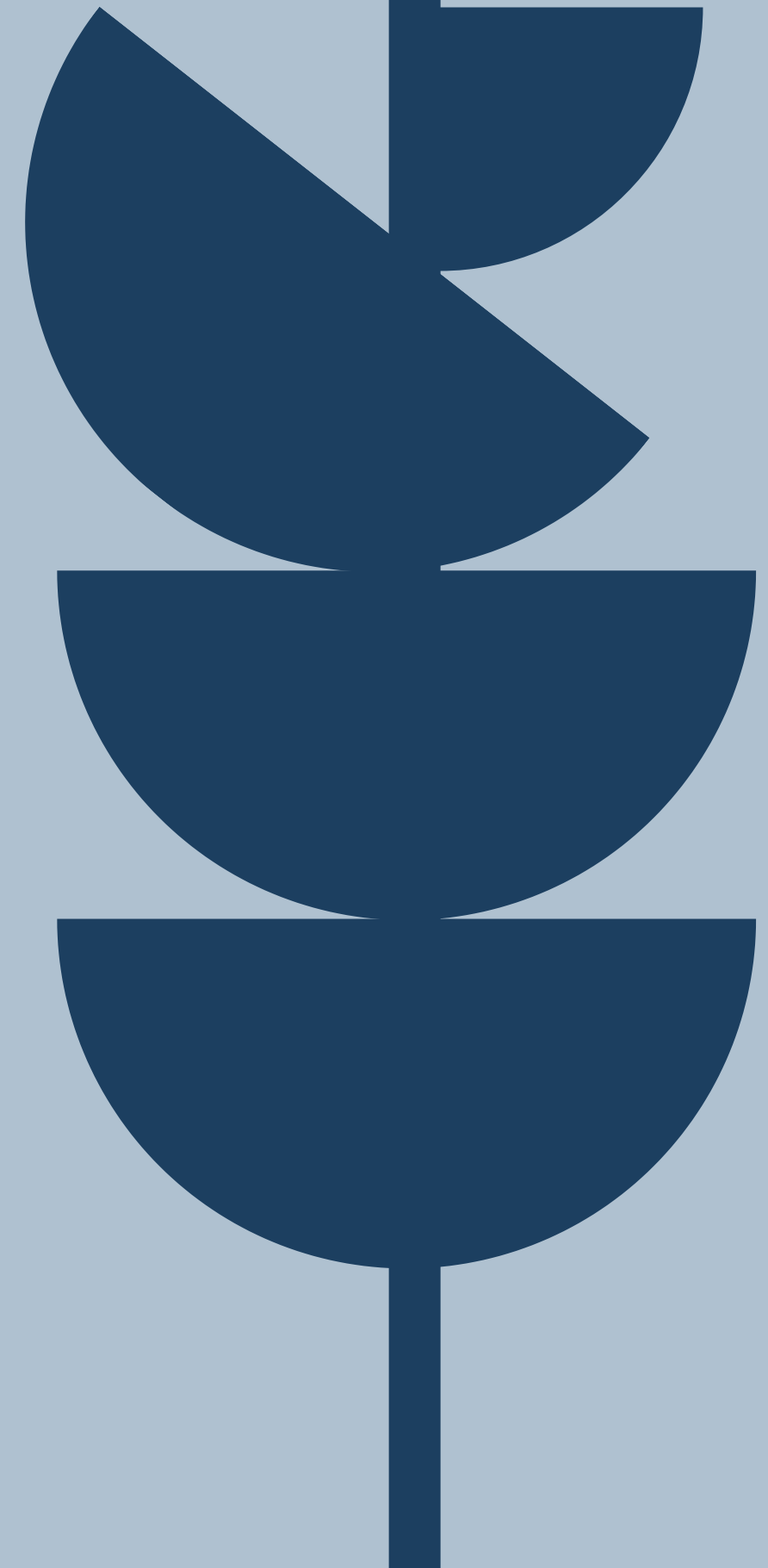
Inspirerende beelden.

Net als vorige editie staat er een mooi interview in gemaakt door Jeroen Huis in' t Veld. Dit keer leren we Max van Rooij beter kennen.

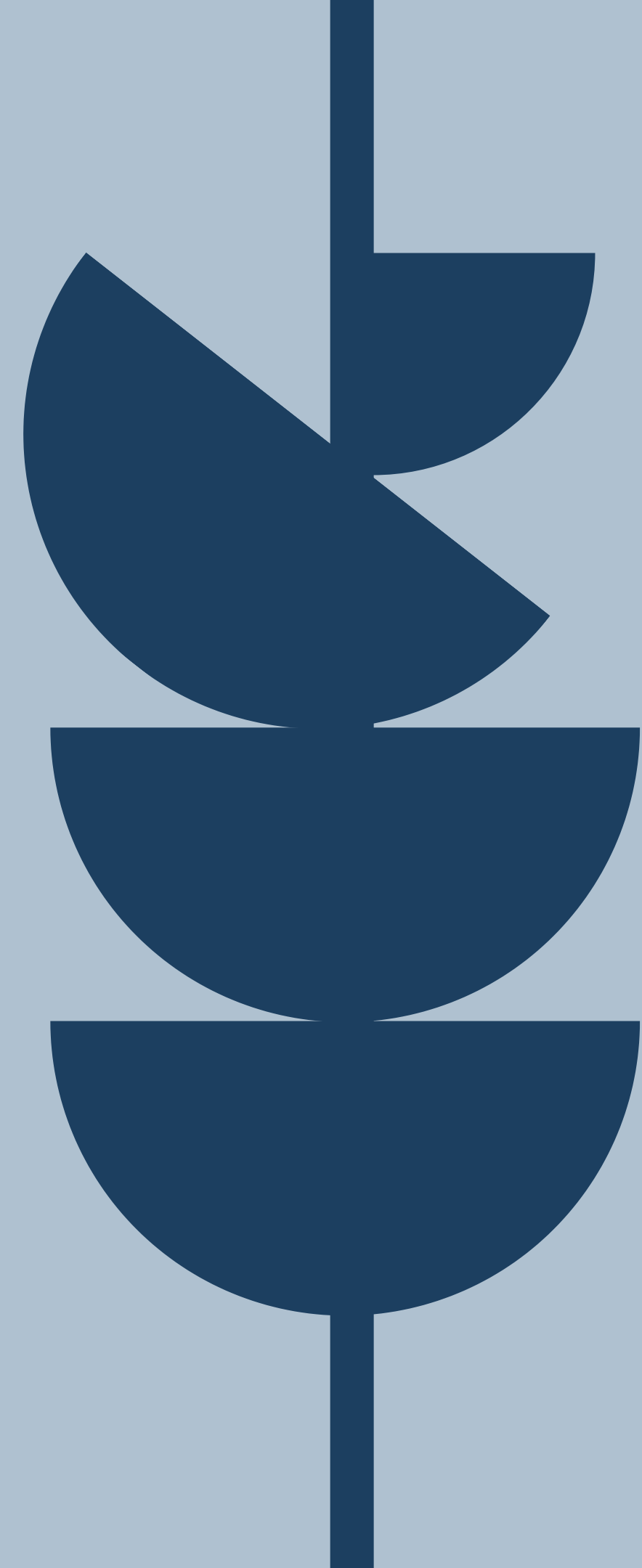
Verder een verslag van de kyu examens van 12 juli, de vakantiefotowedstrijd (terugkerende traditie), inspiratie om fit de vakantie door te komen en andere handige informatie. Heb jezelf mooie input en wil je een bijdrage leveren mag je mailen naar nieuwsbrief@atarashii.nl



Kyu exams



Verspreid over de sporthal in Lopik deden 20 karate op zaterdag 12 juli een Kyu examen. Op diverse onderdelen werd er gevraagd te laten zien wat de karateka nu in huis hebben; losse technieken, geoefende combinaties van 3 technieken in een tweetal, kumite (sparren) en een kata (schijngevecht).





De resultaten worden doorgenomen.

De 10 examinatoren begeleide in duo's de kandidaten door het examen heen.



Bij de kandidaten die voor de gele band examen deden werd de kumite op de bal gedaan. Dit zodat zij alle technieken kunnen laten zien terwijl ze oefenen op controle en de tegenstander geen pijn doen. Bij de kandidaten voor de groene band werden er nog enkele technieken op een stootkussen gedaan. Het examen werd afgesloten met kumite tussen kandidaten voor blauwe en bruine banden.

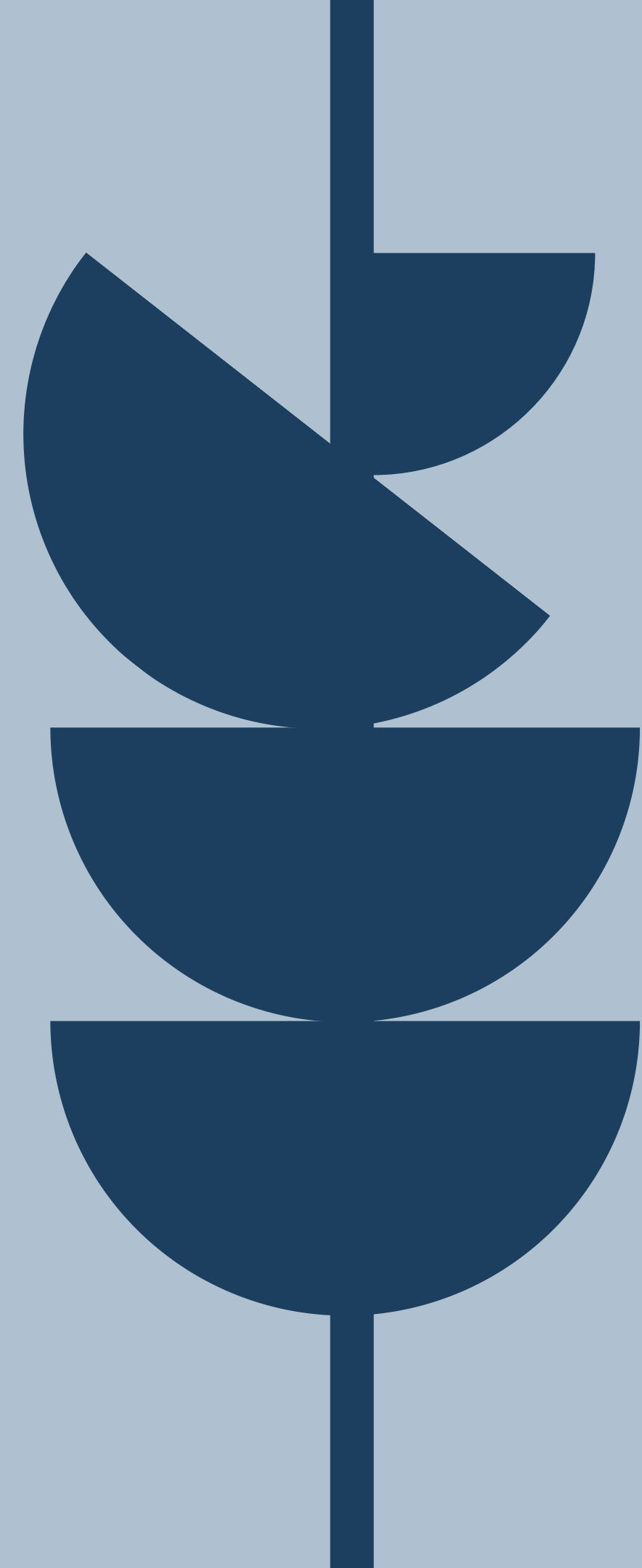
Onder het oog van ouders, opa & oma's, familie en vrienden ontvingen alle kandidaten het diploma en een nieuwe band. Wij feliciteren Cristina, Lana, Sem, Naud, Ara, Bram, Yasseen, Brett, Jelmer, Vihaan, Jaida, Daan, Ivo, Marxia, Chris, Niveththa, Shathyhiya en Tara met dit prachtige resultaat.



Interview met Max

Vrijwilliger/ lesgever bij karateschool Atarashii

VOORJAAR 2025 DOOR JHU



Kan je iets over jezelf vertellen?

Mijn naam is Max van Rooij, ben 51 jaar, heb twee kinderen en woon alweer 21 jaar samen met mijn partner Irene in Houten, bij Utrecht. Voor mijn werk ben ik computer vision specialist. Ik schrijf software voor beeldherkenning voor industriële toepassingen.

Waarom ben je destijds met karate begonnen?

Na de zwemles wilden we graag dat de kinderen bleven sporten. Door toeval bleek in de gymzaal van de basisschool een karateschool te zitten. Kinderen kregen daar goed les van bevlogen leraren en ook ik raakte al snel in de ban van het karate virus en zelf deelnemen was snel geregeld! Daarvoor had ik eerst een jaar of veertien vrij fanatiek gefitnest maar ook een tijd niets aan sport gedaan.

Wat doet deze sport met je?

Ik heb meer energie, beweeg beter, voel me mentaal weerbaarder en heb lol met een hoop leuke mensen. Ik begeleid de jeugd en train zelf minimaal twee avonden in de week.

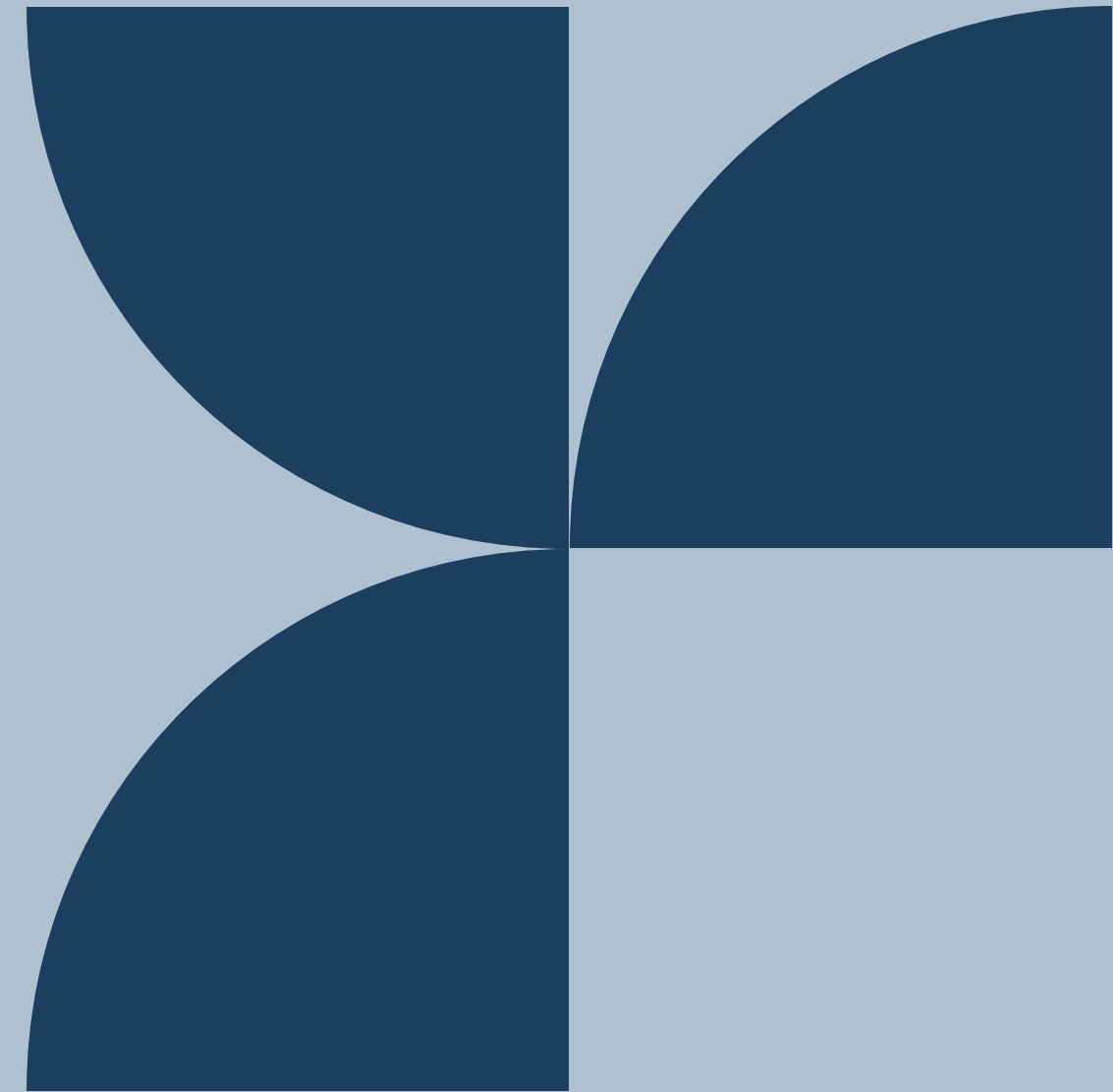


Hoe lang ben je al lid van karateschool Atarashii?

Inmiddels al weer 15 jaar. Ik heb enorm veel geleerd in die tijd. Ik heb Henk Stam nog gekend maar had geen enkele kans wanneer ik tegen hem moest sparren. Je bent bij deze sport constant bezig met je persoonlijke ontwikkeling en we leren allemaal van elkaar.

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

Het begon als volgt: mijn beide kinderen hadden les en ik zat op de bank te wachten. Onze sensei Ronald vroeg toen of ik wou assisteren en zo is het begonnen en verder uitgegroeid. Meestal geef ik les aan onze jeugdleden en de laatste tijd zo af en toen ook aan de volwassenengroep. Ik kan enorm genieten van kinderen die ingetogen, fragiel en gesloten binnenkomen en na een aantal lessen helemaal opbloeien, zelfvertrouwen krijgen en tentoonstellen en natuurlijk als je een knuffel krijgt van een kind omdat “het zo’n leuke les was!” Ik haal er energie uit als ik zie hoe kinderen groeien. Ze zijn spontaan en oprecht dankbaar en dat is erg leuk om mee te maken. Er zijn nogal wat kinderen die op school en thuis weinig waardering krijgen maar bij ons krijgen ze dat wel en dan zie je ze groeien. Erg mooi om te zien. In mijn lessen verwerk ik vaak de 4 keer c: Constateren, corrigeren, controleren en complimenteren. En dat werkt!

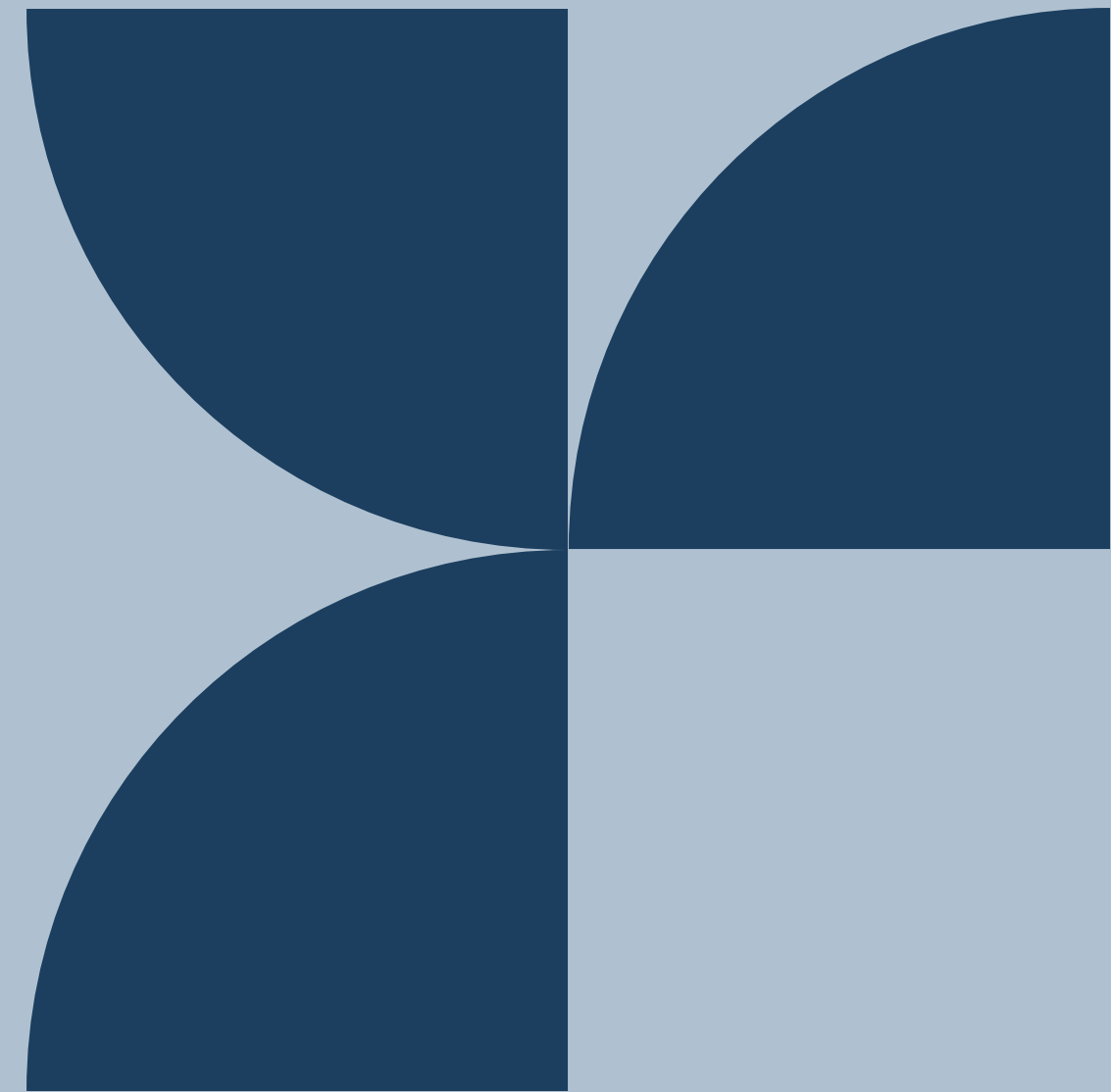


En wat vind je wel eens lastig aan het lesgeven aan jongeren?

Je hebt een grote diversiteit aan niveaus en leeftijden voor je staan en je kan niet iedereen evenveel aandacht geven. Dat is wel eens lastig. Soms sta je wel voor een erg diverse groep, denk aan kind van 6 jaar en een puber van 13 jaar en alles ertussen, met ieder hun eigen behoeften, kunde en interesses. Dat kan een uitdaging zijn. Ik zoek graag een bepaalde diepgang in mijn eigen karate en kan dan erg enthousiast zijn over een “dingetje”, terwijl “de jeugd” het een zorg zal zijn.... Verder moet je ook naar kinderen eerlijk zijn over prestaties. Dat is wellicht niet altijd makkelijk maar dat doe ik wel. En vervolgens handvaten geven voor verbetering natuurlijk. De pamber cultuur die veel kinderen van school en thuis vaak gewend zijn werkt averechts.

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

Dat zijn er meerdere. Kies ik toch een recente. Tijdens de laatste Koningsdag heb ik samen met mijn karate collega's Frans en Ronald lesgegeven in een lokaal zwembad aan jeugd van rond de 13 jaar die dachten lekker te gaan vrij zwemmen maar dat werd dus hun eerste karate lesje. Ze kwamen al aan met een “WTF?!” instelling maar gaande de les zag je ze helemaal veranderen in leergierigheid, durven, opbloeien (“ik kan het!”) en zag je het gaan leven. Na afloop kregen we van de begeleidende docenten te horen dat ze het helemaal super hadden gevonden. Typisch voorbeeld van wat ik bedoelde in de eerdere vraag, wat vind ik zo leuk aan lesgeven?



Zijn er dingen die je graag anders zou zien?

Ik heb de opleidingen Dojo Assistent en Assistent Leraar doorlopen. Daar heb ik goede en zeer behulpzame dingen geleerd die mijn lessen inhoudelijk hebben verbeterd (zelfevaluatie). Wat ik wel miste is het inzicht dat jeugd en volwassenen andere behoeften hebben, anders sporten en daarom zou ik graag zien dat er karate ontstaat speciaal voor de jeugd, gericht op lekker bewegen en karate voor, laten we zeggen 16+, gericht op meer diepgang, principes en vormen.

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

Ik denk dat geschikte kandidaten van nature zich al wel tot het lesgeven aangetrokken voelen en weinig motivatie behoeven, maar vaak alleen even dat zetje nodig hebben om hun hand op te steken voor “ik wil lesgeven”. Dus bij deze, stap gewoon naar voren, ga in gesprek met je eigen leraar en informeer naar de leraren opleidingsmogelijkheden bij de KBN. Dan is het niet alleen leuk, maar kun je nog kwaliteit bieden ook!

Bedankt voor dit interview Max

Zo hebben we jou weer een beetje beter leren kennen.

Fit de zomer door

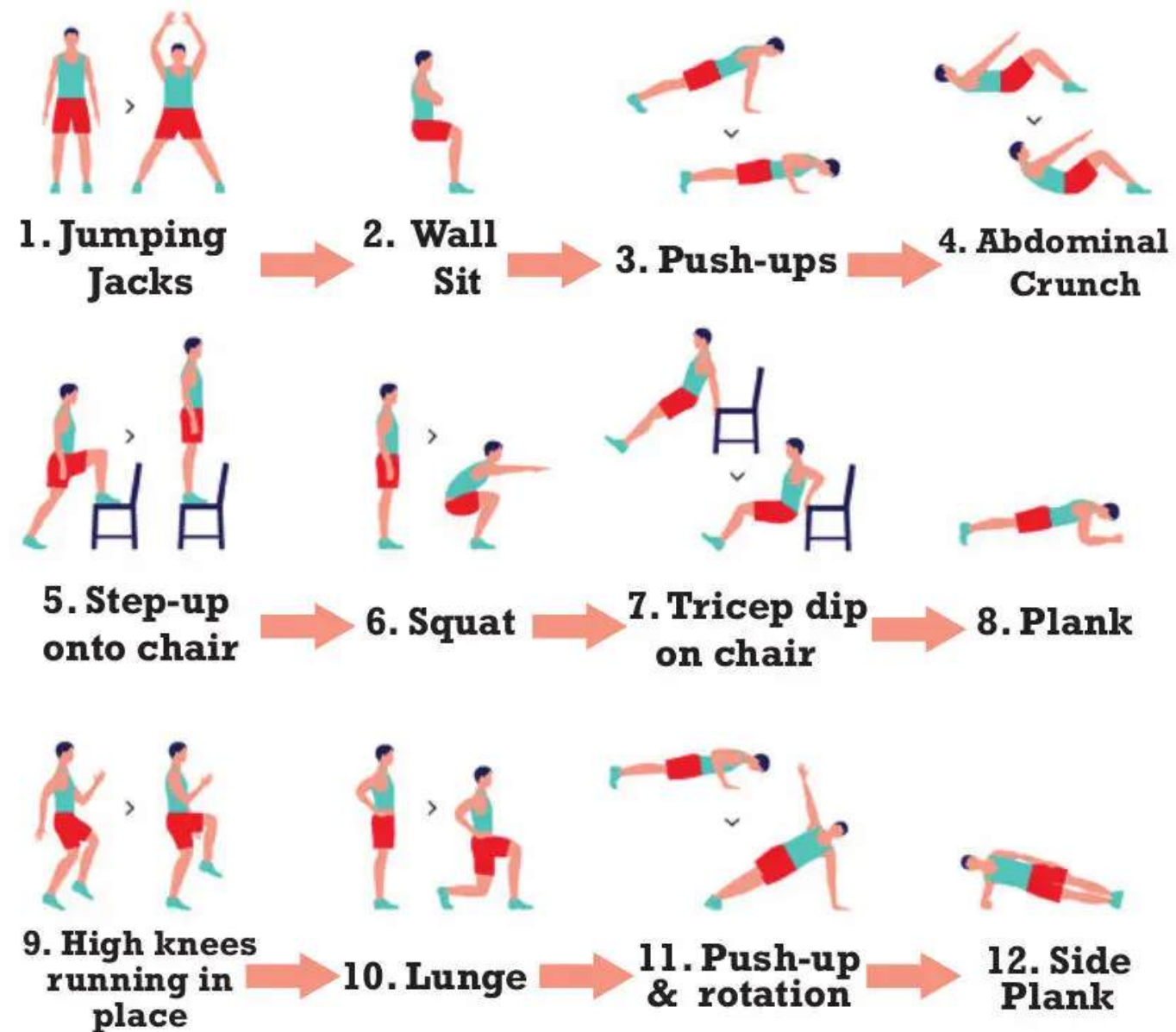
Ter inspiratie om fit de vakantie door te komen geven we jullie enkele oefening, een lekker recept en allerlei tips om samen te bewegen.



The 7-minute Workout

A deceptively simple routine based on science that only requires your body weight, a chair, and a wall. Remember, before starting any diet or physical activity, please consult your Primary Care Provider first.

How it works: 12 exercises
30 seconds each
10-second break in-between



Source: May-June issue of the American College of Sports Medicine Health & Fitness Journal

Doe de 7 minuten workout of
de thuis workout Kids



Een recept voor een lekkere, makkelijke en zomerse salade die iedereen kan maken:

FUSILLI SALADE

Ingrediënten:

- wokkelpasta (fusilli)
- voor een heel kleurrijke salade kies je fusilli in meerdere kleuren.
- cherrytomaatjes
- kipfilet
- paprika
- honing
- blikje ananasstukjes
- komkommer
- potje groene pesto
- ijsbergsla
- klein beetje boter om in te bakken
- stokbroodje



Bereidingswijze:

Als eerste ga je de pasta koken. Giet het daarna af en spoel het af met koud water. Snij de kipfilet in blokjes (of koop ze gesneden) en marineer ze = smeer ze helemaal onder met honing. Laat in een pan een klein beetje boter smelten. Nu kun je de kipblokjes in een pan doen en gaan bakken. Daarna laat je ze even afkoelen.

En dan het snijwerk: komkommer, ijsbergsla, cherrytomaatjes en paprika, alles mag in stukjes gesneden worden. Laat de ananasstukjes even uitlekken en doe dan alle groente + ananas in een grote kom. Voeg dan de kip en de pasta toe. Nog even een half potje pesto erdoorheen roeren en dan is je pastasalade klaar. Als je het lekker vindt, kun je er een stokbroodje bij eten.

<https://www.love2bemama.com/>

Hier een aantal uitdagingen die je deze zomer kunt doen om fit te blijven. Je kunt ze allen doen, maar ook met broer, zus, ouders en vrienden. Wie is er het beste??

Uitdagingen:

1. Probeer zo lang mogelijk touwtje te springen zonder een foutje te maken.
2. Zo lang mogelijk op 1 been staan zonder om te vallen (tip is om een vast punt te nemen om naar te kijken).
3. Doe zo veel mogelijk squats.
4. Zet elke dag 5000 stappen; hier heb je wel een stappenteller voor nodig, misschien kun je deze van iemand lenen.
5. Ren zo snel mogelijk een kilometer. Lukt het niet in 1keer kun je blijven oefenen tot het wel lukt
6. Wat is het zwaarste gewicht dat je kunt tillen? 1, 10, 150 kilo?
7. Maak een hindernisparcours en kijk wie er het snelste het parcours kan afleggen.



Zomer

B	A	D	P	A	K	H	L	O	S	A	R	A	P
R	E	D	N	I	L	V	A	B	G	E	B	Z	O
N	M	N	L	N	O	Z	A	N	I	R	W	O	N
E	E	A	R	A	K	R	W	E	G	A	A	E	S
K	M	R	A	W	B	A	O	E	T	M	M	S	B
E	V	T	E	E	L	R	M	E	M	E	A	I	A
O	L	S	C	P	P	I	R	P	O	M	K	T	D
R	I	U	O	S	M	P	R	L	V	I	E	I	M
B	E	S	C	N	I	A	B	B	N	U	T	N	I
M	G	J	K	S	J	D	K	I	E	Z	U	E	N
E	E	I	T	N	A	K	A	V	E	N	I	R	T
W	R	O	A	D	A	B	M	E	W	Z	N	B	O
Z	O	R	I	S	L	I	P	P	E	R	S	O	N
L	O	L	L	E	E	T	S	A	K	D	N	A	Z

BADMINTON	SPROEIER
BADPAK	STRAND
BAL	TUIN
BARBECUE	VAKANTIE
BIKINI	VLIEGER
BLOEMEN	VLINDER
BOS	WARM
COCKTAIL	WATERPISTOOL
GRAS	ZANDKASTEEL
HANGMAT	ZEE
IJS	ZON
KAMPEREN	ZONNEBRIL
KAMPVUUR	ZWEMBAD
PARASOL	ZWEMBROEK
RANJA	ZWEMMEN
SLIPPERS	

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

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



Let op: vanaf 1 september is de trainingslocatie Benschop komen te vervallen. We onderzoeken alternatieve locaties.

Goed om te weten

Vorige keer behandelden we het knopen van de band in deze rubriek. Deze keer gaan we een stapje verder met een lijstje van termen die je zou moeten weten.

- Nagasu: Een ontwijking met het gehele lichaam en de aanval voorbij laten gaan.
- Inasu: Het sturen van de techniek van de ander, de techniek van de ander uit lijn brengen waarbij je wel je eigen positie behoud.
- Noru: Meegaan met de beweging van de ander om de techniek, en daarmee de aanval, te controleren.
- Kobo Ichi: Aanvallen en verdedigen in één beweging.
- Meotode: Twee handen tegelijk gebruiken; bijvoorbeeld 1 voor aanval, 1 voor verdediging.
- Ten I: Veranderen van lichaamspositie; jezelf verplaatsen zodat je niet geraakt wordt.
- Ten Tai: Draaien van het lichaam om aanval te ontwijken of meer kracht mee te geven.
- Ten Gi: Veranderen van techniek zodat je blijft aansluiten bij de aanval.
- San-mi-ittai: Samengaan van Ten I, Ten Tai en Ten GI zodat verdediging en aanval samenkomen.
Samegaan van lichaam, techniek en geest.

Vakantiefoto - wedstrijd



Het is al bijna een traditie; onze vakantiefotowedstrijd!

Stuur ons je mooiste, leukste of meest fanatieke karatefoto toe en maak kans om een prijs te winnen.

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. De hoofdprijs is deze mooie Atarashii merch. We hebben dit jaar echter meerdere extra prijsjes te verdelen!



Foto's kunnen met naam, leeftijd en vakantielocatie gestuurd worden naar nieuwsbrief@atarashii.eu.

Voor 20 augustus insturen

Maak de foto's niet te groot (1600 x 1200 pixels is genoeg)

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

