



**GAMBARU SKA LIER VZW**

## **Gambaru nieuwsbrief november 2019**

Beste karateka en ouders,

**OPGELET: vrijdag 1 en zaterdag 2 november is de sporthal gesloten wegens deze feestdagen. Er is dus geen training op deze dagen.**

**Welkom aan onze nieuwe leden**

**Tibbe Homan  
Dany Kassimov**

Ook in het nieuwe seizoen 2019-2020 hopen we nog een aantal nieuwe leden in onze club te mogen verwelkomen. Dus als je iemand kent die interesse heeft in karate, breng deze dan gerust eens mee voor een paar proeflessen. Wie weet vinden ze het net als wij een leuke sport en schrijven ze zich in. Dan krijg jij er naast een extra vriendje in de les ook nog eens 10 trainingen gratis bovenop. Dat is onze gouden regel en is toch handig meegenomen?

### **Nieuwe Aanpassing jeugdtrainingen**

*Sinds vorig seizoen zijn er enkele aanpassingen in de jeugdtraining actief en we stellen vast dat deze hun vruchten afwerpen.*

*Toch staat er onze jeugdgroep nog een grote aanpassing te wachten.*

*Zoals jullie dit weekend op de training al vernomen hebben, is Nathalie namelijk 12 weken zwanger en zal ze in de relatief nabije toekomst dus tijdelijk even uitvallen als trainer.*

*Zolang als ze het mogelijk acht, zal Nathalie de trainingen zelf blijven geven op vrijdag en zaterdag.*

*Er wordt nu ook beroep gedaan op leden die haar willen assisteren en later tijdens de afwezigheidsduur kunnen en willen vervangen. Ernstige kandidaten en vrijwilligers kunnen zich melden en kunnen dan indien gewenst tijdens trainingsmomenten al eens oefenen in het lesgeven en mogen daarbij op ondersteuning van Nathalie rekenen.*

**Op een aantal vrijdagen is de les vroeger gedaan wegens de voetbalcompetitie**

<b>08/11/2019</b>	<b>10/01/2020</b>
<b>22/11/2019</b>	<b>14/02/2020</b>
<b>29/12/2019</b>	<b>28/02/2020</b>
<b>20/12/2019</b>	<b>06/03/2020</b>

**Onze website**

**<https://wordpress.gambarukarate.be/>**

Gelieve daar regelmatig naar te kijken a.u.b., o.a. examendata, kata's en andere informatie. Daar staat nu ook het nieuwe examenprogramma op. Dus voor de leden, die examen willen doen, kijk goed wat U moet kennen.

**Examen:**

Regelmatig houden we een clubexamen. Zo kunnen leden, die aan de gradatievoorwaarden voldoen, hier zonder lange wachttijd naar uitkijken. Het volgende examen zal doorgaan op **vrijdag 13 december 2019**.

**!!!! Voor de gevorderden: let op: jullie beoordeling voor de volgende gradatie gebeurt tijdens de trainingen in de weken of maanden, die vooraf gaan aan het examen. Spijtig genoeg moet dit nog eens herhaald worden voor een aantal leden, jonger dan 20 jaar, die het wel kunnen, maar niet willen en enkel hun voetzolen komen verslijten, zich wat komen vermaken en liever lui dan moe zijn. Het is karate en geen gezellig thee- of breikransje met jonge bomma's of bompa's. Gelieve dat in je oren ( nu je ogen ) te knopen.**

Het is belangrijk om voldoende trainingen te hebben om aan het examen te kunnen deelnemen. Hoeveel lessen je nodig hebt, lees je in onze examengids. Op de homepage van onze website : <https://wordpress.gambarukarate.be/> , scroll je naar beneden, naar extra info, examenprogramma en klik je op het rechthoekje "ontdekken". Voorin heb je hoeveel lessen je moet hebben. Scroll je naar onder dan zie je de inhoudelijke examenprogramma's. Voor vragen hierover kan je bij de lesgevers terecht.

Denk zeker ook aan de werkpunten die je bij het laatste examen kreeg. Daar moet je de weken en maanden na je laatste examen op letten en verbeteren. Want zoals iedereen ondertussen al zou moeten weten, word je beoordeeld naar je inzet en vooruitgang in je kihon, kata, bunkai en kumite tijdens de trainingen tussen je laatste en je volgende examen. Het examen zelf is een voorbereiding voor je examen voor zwarte gordel voor een internationale jury.

Let op: jyu ippon kumite en bunkai zijn verschillend. Van de examenkata moet je het verplichte aantal aangeleerde bunkai's kunnen uitvoeren op een realistische manier ( m.a.w. wij moeten kunnen zien of de technieken effectief zouden zijn, indien uitgevoerd zonder controle ) . Voor je graadverhoging wordt dit bekeken tijdens je trainingen. Jyu ippon kumite

is een technische aanval- en verdedigingssimulatie. Hier mag je zelf je afweer, afhankelijk van de aanval van je partner, en tegenaanvallen kiezen, maar de technieken en de standen moeten correct zijn.

**Nota: Breng zeker je vergunningsboekje mee op het examen.** De ouders en familieleden zijn welkom om het examen bij te wonen in de sportzaal. We verwachten wel stilte en respect voor alle deelnemers.

## **Kyusho-jutsu & Dim-mak lessen**

**!!!!!!! De link voor de laatste les –les 15 – is doorgemailed worden.**

**Vragen over deze les of over heel het cursuspakket kunnen altijd gesteld worden via de kyusho-chatgroep op fb of via mail.** U vindt de mailadressen onderaan de nieuwsbrief.

Doragon Martial Science Academy heeft nu een website: <http://doragonmsa.be/>

Deze site werd gemaakt door Els senseï. Voor alle leden, niet enkel zij die de kyusho-les volgen, zeker de moeite om deze site eens te bekijken.

Voor de leden, die voor hun 1° dan kyusho-jutsu & Dim-mak willen gaan, begin op tijd te studeren en Uw werkje i.v.m. met een Heian-kata te maken. Dat laatste vraagt wel een hoop inspanning. Nathalie en An behaalden reeds hun 1°dan, Kim gaat weldra voor haar 1°dan en Els voor haar 2°dan. Jurgen is volop bezig zich voor te bereiden voor zijn 4° dan. Ook Songül gaat voor haar 1° dan.

## **Stages**

!!!!De Vlaamse karate Associatie organiseert regelmatig stages. Hiervan zal U op de hoogte gebracht worden via de nieuwsbrieven. Een aantal van die stages kan ook meetellen als een training voor de shodan shiken.

## **Provinciale trainingen:**

De Vlaamse karate Associatie organiseert regelmatig provinciale trainingen.

De lijst met provinciale trainingen vindt U hieronder. Zij zijn toegankelijk vanaf minimum 7° kyu. De meesten tellen mee als trainingen ( minimum 4 ) die een kandidaat zwarte gordel moet hebben om te kunnen deel nemen aan het examen.

Nota: bij de trainingen waar vooraan een rood sterretje staat: die tellen mee voor de trainingen /en of stages die men moet hebben i.v.m. het examen 1° dan. Gelieve steeds voor alle zekerheid de website van de VKA ( <http://vlaamse-karate-associatie.be/> ) te raadplegen i.v.m. de uren.

**Uw vergunning wordt gescand voor de training en Uw aanwezigheid wordt automatisch geregistreerd. Dus zowel Uw lidboekje als jaarlijkse lidkaart meenemen.**

**Kalender shodan shiken en provinciale trainingen.**

!!!!!!!!!!!!!!De stage van 30 november valt weg en wordt vervangen door één op 9 november : toegelaten vanaf 1° dan en bestaat uit het examenprogramma voor 3° dan.

★	za 30 nov. 2019	Sporthal Het Rooi Berchem Stadionlaan, Berchem	Provinciale training WKF Antwerpen	i
★	za 21 dec. 2019	Sporthal UCLL – Hertogstraat 178 3001 Leuven	Provinciale training Vlaams Brabant van 11u tot 12u30	

**Voor alle soorten informatie of vragen:**

Sensei Werner: [werner.de.vos@skynet.be](mailto:werner.de.vos@skynet.be)

Sensei Nathalie: [gambaru.karate@skynet.be](mailto:gambaru.karate@skynet.be) ( secretariaat )

Sensei Jurgen: [jurgenvanhove@msn.com](mailto:jurgenvanhove@msn.com)

Sensei Els : [els.dessin@Gmail.com](mailto:els.dessin@Gmail.com)

Sensei An: [an.pedus@telenet.be](mailto:an.pedus@telenet.be)

Website: <https://wordpress.gambarukarate.be/>

Oss

De lesgevers

