



GAMBARU SKA LIER VZW

Gambaru nieuwsbrief seizoen 2020-2021

Beste karateka en ouders,

Het nieuwe karateseizoen begint op vrijdag 4 september, zoals gewoonlijk om 17.30 u. In verband met COVID 19 dienen we als sportclub wel met een aantal regels volgen.

Ten eerste en het belangrijkste: Als U ziek bent of symptomen vertoont die kunnen overeenkomen met deze van het Covid 19 virus of ook als iemand in Uw huisgezin of Uw bubbel deze symptomen vertoont, dient U thuis te blijven.

U (+ 12 jarigen) komt met een mondmasker op Uw neusje en Uw mondje de sporthal en daarna ook de trainingszaal binnen en houdt de afstandsregel van 1.5 meter aan. U volgt de lijnen, die de sportdienst heeft aangebracht, zowel bij het binnen gaan als het verlaten van de sporthal: in – en uitgang zijn nu verschillend.

In alle gemeenschappelijke ruimten: in- en uitgang van de sporthal, de hal en de toiletten, dient U het mondmasker zeker te dragen.

U ontsmet grondig Uw handen d.m.v. de handgel zowel aan de ingang als bij het buiten gaan.

Douches en kleedkamers mogen niet gebruikt worden. U komt dus in Uw karate-gi.

Vermits wij de vorige sporters en de sporters na ons niet mogen kruisen zal daar rekening mee gehouden worden: we gaan de zaal binnen 5 minuten na de normale begintijd en verlaten deze 5 minuten voor de eindtijd.

Zoals steeds zal Uw aanwezigheid genoteerd worden, dit keer niet alleen voor Uw examen, maar nu ook voor de contacttracing.

Het is nu door de Stad Lier toegelaten om te trainen in clubverband met 50 personen, dus de trainingen gaan door zoals voor de Coronacrisis.

Richtlijnen i.v.m. het dragen van mondmaskers tijdens de training voor 12plussers en het trainen zonder of met contact zullen ter plaatse uitgelegd worden.

Welkom aan onze nieuwe leden

Ook in het nieuwe seizoen 2020-2021 hopen we nog een aantal nieuwe leden in onze club te mogen verwelkomen.

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 16 oktober 2020**.

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

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.

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^o 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^o 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: voor deze kalender wordt verwezen naar de website van de Vlaamse Karate Associatie :

<http://vlaamse-karate-associatie.be/shodan-shiken/kalender>

Kalender

★	zo 27 sep. 2020	Oostkamp	Provinciale training West-Vlaanderen	i
★	za 17 okt. 2020	Leuven	Provinciale training Vlaams Brabant	i
★	za 17 okt. 2020	Lebbeke	Provinciale VKF stage Oost-Vlaanderen WKF	i
★	zo 18 okt. 2020	Oostkamp	Provinciale training West-Vlaanderen	i
★	ma 09 nov. 2020	Denderleeuw	Provinciale training Oost-Vlaanderen	i
★	zo 13 dec. 2020	Brugge	Shodan Shiken	i
★	za 19 dec. 2020	Leuven	Provinciale training Vlaams Brabant	i

Voor alle soorten informatie of vragen:

Sensei Werner: werner.de.vos@skynet.be

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

Sensei Jurgen: jurgenvanhove@msn.com

Sensei Els : els.dessin@gmail.com

Sensei An: an.pedus@telenet.be

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

Oss

De lesgevers

