



GAMBARU SKA LIER VZW

Gambaru nieuwsbrief april 2023

Trainingen:

In het paasverlof is er geen training op zaterdag 8 en zaterdag 15 april.

Familiedag:

Op **zaterdag 22 april 2023** organiseert onze club een familiedag van 12.30 tot 14.00 u in de turnzaal van de sporthal. Alle ouders, grootouders, broers, zusters, neven en nichten of vriendjes, zijn uitgenodigd om een training bij te wonen of eens mee te doen.

Het programma ziet er als volgt uit:

12.30 u: een demonstratie van onze leden: zo zien ouders en grootouders hun gevaarlijk spuitje of spruit eens bezig.

13.00 – 14.00 u: Onder het motto ‘iedereen kan leren zich te verdedigen’ nodigen we mama’s, papa’s, broers/zussen, oma’s en opa’s... uit om een les praktische zelfverdediging mee te volgen. Je hoeft hiervoor geen speciale, sportieve kledij aan te trekken of blote voetjes aan te doen. Leeftijd is absoluut van geen belang: hopelijk doen er vele ouders, oma’s en opa’s mee.

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.

Tevens is er een hoofdstuk, waar U filmpjes van de kata’s kan vinden.

Kata ‘s:

Men kan onze kata’s bekijken of aanleren via onze website (zie iets hoger) of via de volgende link (wel in het Engels, maar zeer duidelijk te volgen):

<https://www.youtube.com/watch?v=d64N600oGoM&list=PL527B5012043C3208&index=3>

Deze link verwijst naar de kata Heian shodan. Rechts van het beeld op Uw scherm vindt men alle links naar de andere kata's.

Examen:

Regelmatig houden we een clubexamen. Zo kunnen leden, die aan de graduatievoorwaarden voldoen, hier zonder lange wachttijd naar uitkijken. Het volgende examen zal doorgaan op **vrijdag 21 en zaterdag 22 april 2023.**

!!!! 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.

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/> , scrol je naar beneden, naar extra info, examenprogramma en klik je op het rechthoekje "ontdekken". Voorin heb je hoeveel lessen je moet hebben. Scrol je naar onder dan zie je de inhoudelijke examenprogramma's.

Voor vragen hierover kan je bij de lesgevers terecht.

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.

Verzekering bij ongevallen

Ieder lid is verzekerd als er tijdens de training een ongeval gebeurt, waarvoor een consultatie bij een geneesheer of bij Spoed nodig is. Gelieve tijdens de training of er na aan senseï Nathalie of een andere trainer de nodige formulieren te vragen om deze te laten invullen door Uw huisarts of door de geneesheer op Spoed.

Facebook-groep

De club heeft een facebook-groep: **Gambaru Karate.**

Deze wordt ook gebruikt om inlichtingen door te geven. Elk lid of ouder kan zich bij deze aansluiten: als U op facebook actief bent en / of het vragen aan één van de beheerders (Nathalie Van der Hallen, An Pedus, Mauro Van der Flaes, Kim Aerts, Werner De Vos).

Kyusho-jutsu & Dim-mak

De website van Doragon Martial Science Academy: <http://doragonmsa.be/>

Deze site werd gemaakt door Els senseï. Voor alle leden 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.

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 de jaarlijkse lidkaart meenemen.

Kalender shodan shiken en provinciale trainingen: voor deze kalender wordt voor alle zekerheid ook verwezen naar de website van de Vlaamse Karate Associatie :

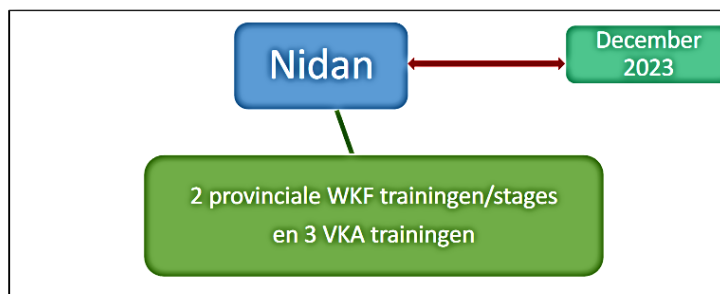
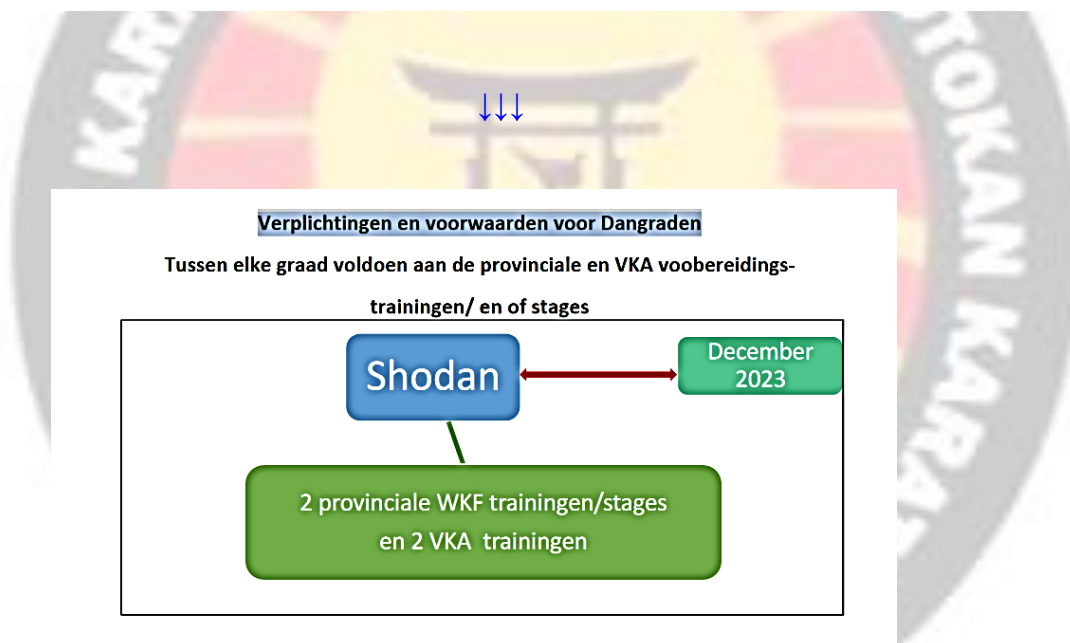
<http://vlaamse-karate-associatie.be/shodan-shiken/kalender>

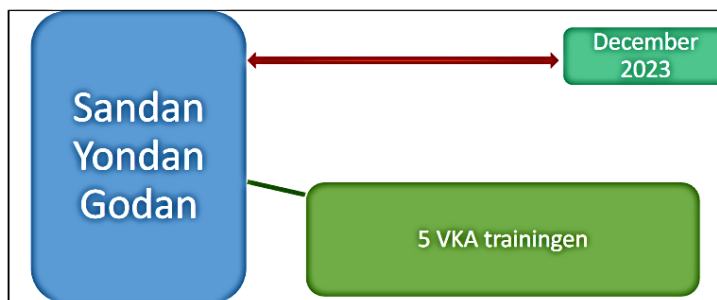
!!!!!!! Vanaf 1 januari 2023 veranderen er ook een aantal regels inzake het examen. Zo wijzigen bijvoorbeeld de verplichtingen voor deelname aan het examen naar ofwel het behalen van initiator of deelname aan 4 trainingen. Lees dus zeker de aangepaste gradenbundel vanaf 1-01-2023 goed door !

Zie ook even verder onderaan:



★	zo 02 apr. 2023	Sportcomplex De Valkaart Oostkamp van 10 tot 12u	Provinciale training West-Vlaanderen	i
★	za 29 apr. 2023	Sporthal UCLL Hertogstraat 178 3001 Heverlee van 11u tot 12u30	Provinciale training Vlaams Brabant	i
★	zo 14 mei 2023	Zele	Shodan Shiken 14 mei 2023	i
★	za 20 mei 2023	Lokeren	VKA training	i
★	za 03 jun. 2023	Sportcomplex Xaverianen Xaverianenstraat, 8200 Brugge van 14u tot 16u	VKA training	i
★	zo 10 dec. 2023	Zele	Shodan Shiken 10 december 2023	i





Deze gelden voor het examen in december 2023 en latere examens, maar nog niet voor dit van mei 2023.



Voor alle soorten informatie of vragen:

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

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

Sensei Els : els.dessin@gmail.com

Sensei An: an.pedus@telenet.be

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

Oss

De lesgevers

