

Clubblad Karate-do SAN



DE DOJO



1<sup>e</sup> jaargang, nummer 1

# Nefkens Trouwauto verhuur

**J. Nefkens**

Korte Bunder 2  
4741 PA Hoeven  
Nederland

Tel. privé: 0165-504539 / 503348  
E-mail: [info@nefkens-trouwautoverhuur.nl](mailto:info@nefkens-trouwautoverhuur.nl)  
Webpagina: [www.nefkens-trouwautoverhuur.nl](http://www.nefkens-trouwautoverhuur.nl)



## JV it-Services & Supplies

[www.jvcs.nl](http://www.jvcs.nl) / [info@jvcs.nl](mailto:info@jvcs.nl)

06-24140839 – 0165-707824

Nieuwe en gebruikte computerapparatuur, al 13 jaar reparaties aan huis !

Aanleg netwerken, kabel en wireless !

Reparatie laptops, verwijdering spam, virussen, spyware. Levering onderdelen, (her)-installatie alle Windows versies t/m Windows7. Ook voor hulp bij het maken van websites. clubbladen

**10% korting op alle  
computeronderhoud  
voor do-San leden !**





**Karate-do SAN  
Roosendaal**

## *Het bestuur:*

*Voorzitter:*

Con Voermans  
Rodenbachlaan 16  
4707 NJ Roosendaal  
06 - 242 22 772  
[Consan3@gmail.com](mailto:Consan3@gmail.com)

*Penningmeester/  
Ledenadministratie:*

Martin Michels  
Ansjovislaan 79  
4617 AR Bergen op Zoom  
06 – 511 79 415  
[Michels@home.nl](mailto:Michels@home.nl)

*Secretaris:*

Ed Koevoets  
Onyxdijk 57  
4706 LP Roosendaal  
0165 – 56 01 05  
[info@karatedosan.nl](mailto:info@karatedosan.nl)

[www.allis.nl](http://www.allis.nl)

## Bakkerij Suykerbuyk



Dorpsstraat 64  
4709 AD Nispen  
Tel: 0165-365246

Wij hebben de lekkerste  
worstenbroodjes



**Karate-do SAN  
Roosendaal**

### *Van de Redactie:*

Voor U ligt de allereerste nieuwsbrief van onze karateclub.

We zijn een jonge vereniging, enthousiast en vol ambitie willen we proberen om alles wat met onze sport en onze leden te maken heeft, zichtbaar en bekend te maken. We hebben hiervoor verschillende middelen: de website en nu dus ook dit clubblad, wat we proberen minstens 6x per jaar te verspreiden.

Dus zoeken we kopij, foto's van wedstrijden, demonstra-ties, ingezonden stukken, verjaardagen, anekdotes etc.

Ben je of wil je iets kwijt, stuur het in en wij plaatsen het, als het maar iets met je sport of de vereniging te maken heeft.

Ook zoeken we adverteerders, sponsors, kortom: iedereen, die ons wil helpen om do SAN groter te maken, zodat we kunnen doorgroeien naar een leuke, maar professionele vereniging, waar iedereen graag naar komt kijken !

# Bloemenshop Nispen

Lisette v.d.Oever - Suykerbuyk  
Kerkplein 4 - 4709 BJ - Nispen  
Tel: 0165-365818 Fax: 0165-366058  
(e) Lisette@bloemenshopnispen.com  
(i) www.bloemenshopnispen.com

Gespecialiseerd in:  
Bruidsarrangementen  
Rouwarrangementen  
Bloemen  
en  
Planten



# YOU TOO

Dorpsstraat 184  
4711 EM St. Willebrord  
Tel.: 0165-382361  
Fax: 084-7447830  
E-mail: [youtoo@home.nl](mailto:youtoo@home.nl)

Voor al uw vechtsportkleding,  
wapens, bokszakken en accessoires.

# GEFELICITEERD MET JE 80 JAAR

Onze Cor (de Ruiter) is op 5 februari 80 jaar geworden en heel Nederland weet ervan.

Hij had het erg druk de laatste weken. Je kon geen krant openslaan, of Cor stond er wel in en dan ook nog met dat filmpje: **echt** super !

De warming-up van onze jeugd wordt altijd door Cor verzorgd. En denk niet dat ze dan een makkie hebben: vergeet het maar !  
Nog steeds is Cor zeer actief in de karatesport, bezoekt nog steeds de sportschool, speelt biljart en vooral niet te vergeten: hij is zeer actief met het versturen van e-mailtjes.

Zoals de jeugd SMS-jes verstuurt, zo verstuurt onze Cor e-mailtjes.

Cor, we zijn met z'n allen trots, dat jij bij Do-SAN hoort !





# **S** **SCHOONMAAKBEDRIJF** **SV** **VERHOEVEN**

Tussenriemer 1 4704 RT Roosendaal

**Tel. 0165 - 36 59 25**

**Fax 0165 - 36 46 92**

**[www.schoonmaakverhoeven.nl](http://www.schoonmaakverhoeven.nl)**

**[info@schoonmaakverhoeven.nl](mailto:info@schoonmaakverhoeven.nl)**

- \* Dagelijks & periodiek onderhoud**
- \* Glasbewassing**
- \* Gevelreiniging**
- \* Vloeronderhoud**
- \* Oplevering nieuwbouw**
- \* Brand, roet en tapijtreiniging**

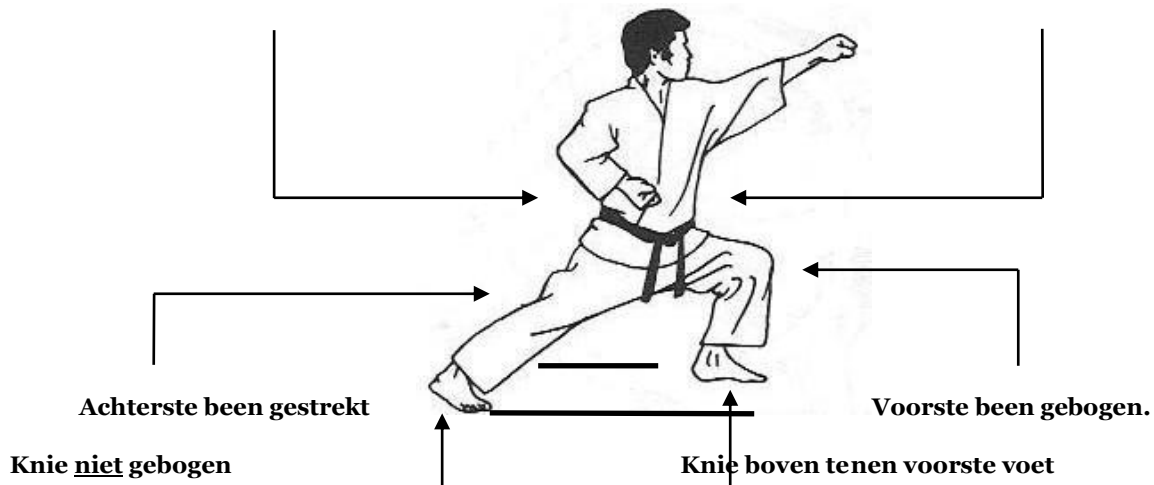


## Zenkutsu Dachi (70% gewicht op voorste been)

Rug recht houden,

niet voorover gebogen of achterover gebogen.

Buik (heupen) naar voren



Achterste been gestrekt

Voorste been gebogen.

Knie niet gebogen

Knie boven tenen voorste voet

Achterste voet schuin naar voren

Voorste voet recht naar voren

Zo ver mogelijk in de looprichting



Hogestede 19 (Ingang aan de Molenstraat)

4701 JD Roosendaal

Tel.: 0165 - 543966

Fax.: 0165 - 557496

Email: [info@inktshoproosendaal.nl](mailto:info@inktshoproosendaal.nl)



**Karate-do SAN  
Roosendaal**

**Uitslagen 3<sup>e</sup> Open Zeeuwse Shotokan Kampioenschappen.**

Zaterdag 13 februari 2010 te Middelburg. Organisator: KDA Malawauw.

**KATA:**

1 <sup>e</sup> plaats	Tim Scheers	jongens 14/15 jaar oranje t/m blauwe band
1 <sup>e</sup> plaats	Daniëlla van Geel	Meisjes 11 t/m 14 jaar, oranje band.
2 <sup>e</sup> plaats	Davy van Sprundel	Jongens 7 t/m 9 jaar, gele t/m groene band.
2 <sup>e</sup> plaats	Marvin Jacobs	Jongens 14 en 15 jaar, oranje t/m blauwe band.
3 <sup>e</sup> plaats	Cinthia Schalken	Meisjes 11 t/m 14 jaar, oranje band.

**KUMITE:**

1 <sup>e</sup> plaats	Daphne Seegers	Meisjes 9 t/m 11 jaar, oranje t/m blauwe band.
2 <sup>e</sup> plaats	Orhan Zivalj	Jongens 10 en 11 jaar, gele t/m blauwe band.
3 <sup>e</sup> plaats	Lorenzo Overhand	Jongens 10 en 11 jaar, gele t/m blauwe band.
3 <sup>e</sup> plaats	Daniëlla van Geel	Meisjes 9 t/m 11 jaar, oranje t/m blauwe band



M.DE KROM  
SCHILDERWERKEN

Klaverberg 96  
4708 KH ROOSENDAAL

TEL 0165-548220  
FAX 0165-548220  
GSM 0648920959

*of house  
travel*



Omgang 1  
4724 EN Wouw  
Tel (0165) - 34 93 00  
Fax (0165) - 30 36 91  
[info@houseoftravel.nl](mailto:info@houseoftravel.nl)  
[www.houseoftravel.nl](http://www.houseoftravel.nl)





**Wedstrijdagenda.**

Zondag 7 maart 2010

13<sup>e</sup> Elhatri Minitoernooi Kata en Kumite te Eindhoven (***Inschrijving gesloten***)

Zondag 11 april 2010

3<sup>e</sup> Tamashii Open Jeugd Kampioenschap te Halsteren.

Inschrijfgeld: €7,50 kata **of** kumite,  
€ 10,- kata **en** kumite.

***(Inschrijven bij Martin tot 25 maart a.s. kata/kumite).***

Donderdag 22 april 2010

Clubkampioenschap 4<sup>e</sup> en laatste wedstrijd seizoen 2009-2010. (Alleen Kata)  
Deelname vrij voor jeugd t/m 15 jaar.

Zaterdag 24 april 2010

5<sup>e</sup> Open Itosu Kata Kampioenschap te Waspik (Bij Waalwijk).

Inschrijfgeld: € 10,- (ook teams kunnen inschrijven !!)

***Inschrijven bij Martin tot 8 april aanstaande (alleen kata).***

Bij inschrijving voor een toernooi: denk aan op tijd opgeven, te laat is te laat en bij inschrijving gelijk betalen, ingeschreven word je op moment dat je betaalt. Bij kumite juiste lengte en gewicht opgeven, niet vergeten dit thuis te meten !!!!

# Tassen voor de wedstrijdgroep!

Wij zijn erg blij, dat Aannemersbedrijf J. VAN DEN BOSCH uit Bosschenhoofd onze wedstrijdgroep van mooie sporttassen heeft voorzien.

Wij bedanken hiervoor dan ook Rini van Geel, vader van Daniëlla en natuurlijk zijn werkgever, de heer J. van den Bosch.

Karateka's, laat je zien op de wedstrijden !!!!



**J. VAN DEN BOSCH**



**AANNEMERSBEDRIJF B.V.**

Past. van Breugelstraat 83 4744 AC Bosschenhoofd





**Karate-do SAN  
Roosendaal**

## **Trainingsvormen : basistraining**

### **Kihon = basistechnieken**

De kihon vorm kan het best worden omschreven als het aanleren van de basis technieken. Hier worden de weringen, de stoten en trappen geoefend. Deze vorm wordt veel en door alle karateka's beoefend. Zowel de beginners als de gevorderden zullen altijd zeer intensief met kihon bezig worden gehouden.

Kihon kan zowel stilstaand, zittend en lopend worden beoefend, alle standen, aanvallen en verdedigingen worden tot vervelends toe geoefend en herhaald.

Dat is zeer belangrijk want het moet er goed 'in' zitten, om verder te kunnen trainen met andere vormen. Men traint er het karakter, concentratie en de conditie mee. Alle benodigde spieren komen behoorlijk aan bod.

Het lopen van de basis technieken gaat meestal met 3 (sanbon) of 5 (gohon) stappen, zowel voorwaarts als achterwaarts.

### **Kata = vorm, patroon**

Het kata is een onderdeel van het karate, dat relatief vrij onbekend is. Toch hoort het bij het karate, sterker nog, voor 1900 werd het karate van meester op leerling voornamelijk doorgegeven in de vorm van kata's.

Kata is misschien nog wel het beste te omschrijven als schijngevecht tegen meerdere tegenstanders, die van verschillende richtingen komen.

Een kata is een stijlfiguur, een vaste serie bewegingen, waarmee de karateka dat gevecht uitbeeldt tegen denkbeeldige tegenstanders.

# Le Village



**Schoenen & Sport**

**Dorpsstraat 74  
NISPEN**

Nike Puma Adidas Masita  
Froxy Braqeez

# Funny's Cafétaria

Plantagebaan 209  
4725AB Wouwe  
Plantage  
Tel/fax: 0165 378 218



Wie bij Funny zijn eten haalt,  
weet dat hij nooit te veel betaalt



**Karate-do SAN  
Roosendaal**

### **Kumite = tweegevecht**

Het kumite is een trainingsvorm, die in tegenstelling tot het kihon en het kata, met een partner wordt uitgevoerd. Het bestaat uit 1 of meer aanvallen, gevolgd door even zoveel weringen, met daarop een counter door de verdedigende man of vrouw. Dit kan op vele verschillende manieren worden geoefend en geeft de mogelijkheid om extra aandacht aan de timing van zowel de weringen als de aanvallen te besteden. Niet of niet goed geweerd zal namelijk 'raak' betekenen.

### **Kumite vormen zijn:**

- **Kihon Ippon kumite** (1 aanval en 1 verdediging en 1 tegenaanval in vaste vorm).
- **Sanbon of Gohon kumite** (1 aanval + verdediging door de verdediger in 3 of 5 stappen, na de laatste aanval pas een tegenaanval van de verdediger).
- **Jiju Ippon kumite** (als Kihon Ippon kumite, maar nu in beweging).
- **Jiju kumite** (vrij gevecht, wedstrijdgevecht).



Kantoor: Lavendelberg 7 – Roosendaal  
Tijdelijke winkel: Brugstraat 5 – Roosendaal  
0165-707824 of 06-24140839

[www.mobilos.nl](http://www.mobilos.nl) / [info@mobilos.nl](mailto:info@mobilos.nl)

Voor gebruikte scootmobielen met 2 maanden  
garantie in iedere gewenste kleur. Alle modellen  
hebben nieuwe accu's. Betalingsregeling mogelijk.

Maak ook gebruik van onze "thuisbrengservice", bij  
pech worden zowel U als Uw defecte scootmobiel  
al voor € 3,50/maand thuisgebracht !



Karate-do SAN  
Roosendaal

# GEFELICITEERD



De coaches Cor de Ruyter (80 jaar en still going strong) en Jos Seegers kijken met gepaste tevredenheid terug op dit kampioenschap..



**Karate-do SAN  
Roosendaal**

## **Karate-do SAN verovert 8 prijzen bij de Zeeuwse Karate kampioenschappen.**

Op 13 februari was Karate-do SAN met 8 karateka's aanwezig op de Zeeuwse karatekampioenschappen. Daniëlle van Geel, Davy van Sprundel, Orhan Zivalj, Marvin Jacobs, Daphne Seegers, Cynthia Schalken en de broertjes Lorenzo en Angelo Overhand hebben hun krachten gemeten met de Zeeuwse karatescholen en enkele karatescholen uit West Brabant.

In de ochtend werden de Kata-wedstrijden (schijngevechten) gestreden. Marvin kwam met overmacht in de finale. Hij moest hier echter het onderspit delven tegen een iets betere tegenstander. Een heel mooie tweede plaats voor Marvin.

Daniëlle en Cynthia waren ingedeeld in dezelfde poule. Cynthia verloor in de eerste ronde. Zij vocht zich via de herkansingen heel sterk terug en won de kleine finale knap met 2 tegen 1. Een zwaarbevochten 3<sup>e</sup> plaats voor Cynthia.

Daniëlle won al haar partijen.... En dus ook de finale. Alweer een eerste plaats voor Daniëlle. Gelukkig wordt zij het winnen niet moe. Het Zeeuws kampioenschap is haar deel!

Davy, de benjamin van de afvaardiging, kwam met overtuiging in de finale. Hierin was zijn tegenstander net even beter. Toch een fraaie en zeer verdiende zilveren plak voor Davy.

's Middags werden de Kunité-wedstrijden (tweegevechten) gevochten.





**Karate-do SAN  
Roosendaal**

Orhan en Lorenzo waren samen ingedeeld. Lorenzo was in de eerste wedstrijd net de mindere van zijn tegenstander. Via de herkansingen vocht hij zich terug. Een bronzen medaille was zijn verdiende deel. Knap gevochten Lorenzo!

Orhan vocht zich naar de finale. Hij moest lang wachten voorat hij die mocht vechten. Ondanks dat hij zeker niet kansloos was verloor hij toch op punten. Hij heeft zeker laten zien een echte prijsvechter te zijn.

Ook Daniëlle en Daphne waren ingedeeld in dezelfde poule. En waar Daphne al haar partijen voortijdig op punten won en haar Zeeuwse titel van het vorige jaar met overtuiging prolongeerde had Daniëlle het een stuk zwaarder. Toch wist zij door haar grote inzet naar een prachtige derde plaats te vechten. Daphne wederom fraai Zeeuws kampioene en Daniëlle knap derde!

De coaches Cor de Ruyter (80 jaar en still going strong) en Jos Seegers kijken met gepaste tevredenheid terug op dit kampioenschap..

# M-SOUNDS

Voor alle feesten en partijen

Verhuur van:

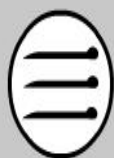
- . Drive-inn show's
- . Licht show's
- . Karaoke apparatuur
- . Licht apparatuur
- . Geluids apparatuur

Voor meer informatie bel:

06-41161725

Of

06-14434213



Karate-do San

Ons doel

Karate-do

Nieuws

Dojo reglement

Karate-do bond

Termen

Club competitie

Foto's

Gastenboek

Info

Mental coaching

Sportmassage

Links

# KARATE-DO SAN



Nieuws

Club competitie

Gastenboek

Foto's

Info

## Tijger van Tachtig

Cor de Ruiter is al bijna tachtig maar slaat nog moeiteloos met blote hand een plankje doormidden. Bekijk de beelden!

Bron: <http://www.telegraaf.nl/>



Voor het hele artikel klik hier



KARATE-DO SAN



1<sup>e</sup> jaargang, nummer 1