

Clubblad Karate-do SAN



DE DOJO



1^o jaargang, nummer 4



M.DE KROM
SCHILDERWERKEN

Klaverberg 96
4708 KH ROOSENDAL

TEL 0165-548220
FAX 0165-548220
GSM 0648920959



Talboom Bestratingen BV

MARCO TALBOOM
06 26.328.788

FLORIJNSTRAAT 8D - 4879 AH ETTEN-LEUR
TELEFOON 076-50.23.761 - FAX 076-53.21.423



Het bestuur:

Voorzitter:

Con Voermans
Rodenbachlaan 16
4707 NJ Roosendaal
06 - 242 22 772
Consan3@gmail.com

*Penningmeester/
Ledenadministratie:*

Martin Michels
Ansjovislaan 79
4617 AR Bergen op Zoom
06 - 511 79 415
Michels@home.nl

Secretaris:

Alex Krijnen
Hertensprong 36
4874 JB Etten-Leur
alex.krijnen@live.nl

E mail Redactie: karatedosan@gmail.com

E mail site: karatedosanweb@gmail.com

In deze uitgave:

- * van de redactie
- * De training is weer begonnen
- * 1^e Vergadering redactie
- * Even voorstellen
- * wedstrijd verslag Made (Zuid Ned. Kampioenschappen)
- * Verslag Bostraining
- * Uitleg logo
- * Verjaardagen
- * Leslokatie's
- * wedstrijd verslag Made (Zuid Ned. Kampioenschappen)

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



AGENDA:

- 9 november: 18.30 u. Clubcompetitie Kumite jeugd
2^e uur les vanaf ongeveer 20.00 tot 21.00 uur
- 16 november: Karate Examen aanwezig 18.30 – start 18.45 uur
- 27/28 november: NK Jeugd Kata/Kumite 2010
- 9 december: Clubcompetitie Kata
- 12 december: Kerst Jeugd karate toernooi
- December/januari: eigen wedstrijd/toernooi
- Uitgave 5^e clubblad eind december

WWW.

ALLIS

.NL



VCA

A A N N E M E R S B E D R I J F
VAN DEN BOSCH

Bosschenhoofd Tel. 076 - 503 53 83
Gsm 06 - 53 541 435

AJC Consulting B.V.

Roosendaal

Uw partner in veiligheid:

- Opleidingen
- Brandblusmiddelen
- * Advisering
- * Detachering

Informatie:

bel 0165- 850833, mobiel: +31(0)622390843

e-mail: john.aarts@home.nl

Bakkerij Suykerbuyk



Dorpstraat 64

4709 AD Nispen

Tel: 0165-365246

**Wij hebben de lekkerste
worstenbroodjes**



van de Redactie:

Hallo allemaal,

de zomer is weer voorbij, en hier ons 4^e clubblad.

Ja, het gaat snel.

In onze vorige uitgaven ontbraken een aantal pagina's maar deze vinden jullie in deze uitgave, onze excuses hiervoor. (kan gebeuren). We hebben weer onze uiterste best gedaan om er een mooi boekje van te maken.

Het zou trouwens wel leuk zijn om van onze leden een reactie te ontvangen over wat ze er van vinden en eventueel aanvullingen of ideeën.

We vragen nog steeds jullie medewerking aan ons blad DUS.....

zoeken we kopij, foto's van wedstrijden, demonstraties, 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 SAN groter te maken, zodat we kunnen doorgroeien naar een leuke, maar professionele vereniging, waar iedereen graag naar komt kijken!

Groetjes van de Redactie.



Karate-do San weer begonnen met training.

Na een verdiende zomervakantie is op dinsdag 7 september 2010 de training weer begonnen voor de karateka's van Karate-do San. In de afgelopen weken zijn de meeste leden weer met de training begonnen en er zijn enkele nieuwe gezichten gesignaleerd.

Op de eerste trainingen is goed te merken dat de deelnemers weer even moeten wennen aan de inspanningen die ze moeten verrichten. Hier en daar zijn er bij een groot aantal karateka's wat pondjes bijgekomen. Dit overtollige gewicht zal in de komende weken en maanden wel verdwijnen door de strakke trainingen op zowel het conditionele als technische vlak.

Sensei Con Voermans gaat verder op de vorig jaar ingeslagen weg. Je doet je uiterste best op de trainingen. Ook wordt verwacht dat je je houdt aan het Dojo-reglement. Voor de karateka's die dit reglement nog niet zo goed kennen; het staat op de (vernieuwde en gedeeltelijk nog in aanbouw zijnde) Karate-do SAN website. Misschien een leuk ideeetje om deze eens te bezoeken.

Ook is inmiddels de nieuwe presentatiekleding aangekomen en aan de leden die een pak besteld hebben uitgereikt. Het is een prachtig zeer opvallend pak geworden. Er zijn al leden die spijt hebben dat ze nog geen pak hebben. In een klein aantal gevallen kunnen deze leden toch nog blij gemaakt worden en kunnen ze uit een kleine restvoorraad toch nog een pak krijgen.



Als in de restvoorraad hun maat niet meer aanwezig is kunnen ze op een lijst komen voor een tweede bestelling.

Allemaal veel plezier met de trainingen. Uit betrouwbare bron is vernomen dat er in november of december weer examens aan zitten te komen. Dus goed trainen en thuis veel oefenen. Aan de horizon ligt dan een nieuwe kleur band (of slip).

Veel succes.

*of house
travel*



Omgang 1
4724 EN Wouw
Tel (0165) - 34 93 00
Fax (0165) - 30 36 91
info@houseoftravel.nl
www.houseoftravel.nl





* De 1^e vergadering voor het clubblad.

Op woensdag 19 mei was de eerste vergadering van ons clubblad.

Er was van alles te bespreken want het kan altijd beter.

Maar iedereen was het er over eens dat ons eerste blad er goed uitzag, en we zijn onze sponsors dan ook erg dankbaar.

Mede door hun bijdrage is het mogelijk om een leuk blad te maken.





Ben Ernest succesvol voor Karate-do San bij Zuid Nederland Kampioenschap Karate.

Op 13 juni 2010 haalt Ben Ernest de eerste plaats en de titel bij Kata (schijngevecht) en de tweede plaats bij Kumité (tweegevecht) bij de Open Zuid Nederlandse Kampioenschappen Karate. Knap gedaan Ben!

Ben Ernest, Giovanni Gladdines, Davy van Sprundel, Daniëlla van Geel, Daphne Seegers, Marvin Jacobs en Raymond Veeke hebben namens Karate-do San deelgenomen aan de Open Zuid Nederlandse Kampioenschappen Karate die op 13 juni 2010 in Made zijn gehouden.

Ben Ernest is nu Open Zuid Nederlands Kampioen. (Kata)

Hij won al zijn poulewedstrijden. In de spannende finale wist hij zijn tegenstander met een vlag verschil te verslaan.

Bij de kumitéwedstrijden ging het ook tot de finale gemakkelijker dan gedacht. Misschien werd daardoor (gebrek aan concentratie) de finale dit keer niet gewonnen.

Voor Giovanni, Davy, Daniëlla, Daphne, en Marvin waren er ondanks hun grote inzet deze keer geen prijzen weggelegd.

Vervolg made.

Raymond won al zijn kumitépartijen overtuigend en kwam in zijn klasse (+84kg, 18jr en ouder) in de finale. Deze finale was na de reguliere tijd nog onbeslist.. Ook in de gebruikelijke verlenging leek de wedstrijd niet beslist te worden. In de laatste paar seconden werden de felle aanvallen van Raymond hemzelf noodlottig. De tegenstander liep een bloedneus op. Helaas betekende dit automatisch ook het (onterechte) verlies van Raymond in deze finale.

Op dit uitstekend georganiseerde toernooi van de jubilerende Karate Vereniging Terheijden werden door Karate-do San deze keer niet veel prijzen gehaald. Toch heeft iedere deelnemer en coachingsstaf een goed gevoel overgehouden aan dit toernooi.

Een trotse Ben met beker.



Hallo allemaal,

Op dinsdag 9 november is de eerste ronde van de clubcompetitie het onderdeel Kumite vanaf 18.30 tot ongeveer 20.00 uur.

Het 2^e lesuur zal dan omstreeks 20.00 uur beginnen tot 21.00 uur.

Op dinsdag 16 november vinden de Karate examens plaats. We vragen je aanwezig te zijn om 18.30 we starten dan om 18.45 uur. Het examengeld bedraagt: 7 euro te betalen voor het examen.

Niet vergeten je karate-paspoort mee te brengen voor diegene die dit hebben.

De lessen van het 1^e en het 2^e uur komen deze dag te vervallen.

Iedereen veel succes en plezier.



Karate, kom maar op!



Even Voorstellen:

Hallo allemaal

Ik ben Dion van de Wijngaard en ben 15 augustus 1999 geboren.
Ik zit nu 2 jaar op karate met veel plezier.

Ik blijf dit zo lang mogelijk doen, het is leuk en geniet er erg van ook
is het voor mijn concentratie en zelfvertrouwen heel goed.

Ik heb er een half jaar uitgelegd omdat er bij mij epilepsie is
geconstateerd. Nu gaat het gelukkig weer goed en ben ik stabiel,
waardoor ik weer met volle moed er tegen aan kan gaan.

Tot op de training.



Groeten Dion van de Wijngaard.



Buiten stage Karate-do SAN

Roosendaal, Karate-do SAN hield in haar 15 jarige bestaan haar 1e buiten stage. Mede door de inzet van diverse ouders/vrijwilligers was dit mogelijk. Doordat deze actief bezig zijn geweest met het zoeken naar sponsoren en het opzetten van een clubblad.

Voor deze buitentraining waren 3 instructeurs uitgenodigd. Nico Adriaanse een karate leraar en vriend van Karate-do SAN uit Bergen op Zoom en 2 militaire collega's van Con, Sgt1 Pascal van Helvoort instructeur GRO (beveiliging) en SM Marco Jaspers sportinstructeur (o.a. AZV)

vanaf 11.00 uur tm 13.00 uur werden een 20 tal jeugd leden en een 16 tal volwassenen vakkundig en met plezier eens goed afgenepen.





Bij het karate stond voornamelijk het geven van een cirkel trap en het reageren hierop centraal. Bij de militaire het ontwapenen en boeien.



Ook de ouders moesten flink aan de bak.



Het was een geslaagde dag, en zeker voor herhaling vatbaar.



De jeugd hard aan het trainen.





Even Voorstellen:

Hallo, ik ben Daphne Seegers en ik ben 12 jaar.

Ik doe al 5 en een half jaar karate.

Eerst zat bij een andere club. Maar daar vond ik het niet meer leuk. Toen kwam ik hier bij karate do san toen ik hier kwam was ik wit en nu ben ik blauw met een bruine slip en als ik goed mijn best doe dan word ik misschien wel bruine band.

ik doe ook vaak mee aan een wedstrijd omdat je daar veel van kan leren. de grote wedstrijden zijn meestal het leukst omdat je daar meer dingen ziet. Ik vind kumite en kata even leuk omdat het allebei verschillend is. Ik hoop dat ik het trainen en mijn school goed kan combineren.



Papegaai even zonder woorden

Op de Atlantische Oceaan voer een groot cruise-schip met allemaal rijke mensen aan boord. Op het schip was ook een gochelaar. De gochelaar had een papegaai. Maar de papegaai verklapte al zijn trucs. De gochelaar liet een horloge verdwijnen. „In z'n mouw, in z'n mouw!

Op een gegeven moment kwam het schip tegen een mijn aan, en BOEM! Het hele schip kapot. Iedereen was verdronken, behalve de gochelaar en de papegaai. Die dreven op de Atlantische Oceaan op een paar planken. Maanden gingen voorbij, en geen van beide zei iets. Na maanden te zwijgen vroeg de papegaai: „Ik geef het op, waar heb je die boot gelaten?





Uitleg logo Karate - Do SAN

De tijger is het symbool van de grondlegger van de Shotokan stijl. Sensei Funakoshi gebruikte de tijger als merkteken onder zijn geschreven teksten. Hij is de grondlegger van het moderne karate. Voor die tijd werd karate in het geheim achter gesloten deuren beoefend. De keizer van Japan zag dat het met de jeugd in die tijd niet goed ging. Er werd niet of nauwelijks aan fysieke sport gedaan. Funakoshi die onderwijzer van beroep was, nam zijn karate stijl onder de loep. Hij haalde veel van de gevaarlijke technieken en ademhalingsoefeningen uit zijn stijl van karate. De reden hiervoor was dat hij karate in grote groepen wilde trainen. De leraar doet het voor de grote groep doet het na. Met deze vorm van karate kon hij de keizer overtuigen dat deze op scholen als sportles gegeven moest gaan worden. Hierdoor kreeg karate in de jaren 50 en 60 wereldwijd een mega groei. Hier hebben de minder moderne karate stromingen later ook hun voordeel mee gehad. Shotokan heeft als wedstrijd vorm het Ippon Shobu en explosieve harde stijl, die in Nederland bijna niet meer plaats vindt, wel wordt er gevochten op het semi-contact systeem van de K.B.N. (Karate-do bond Nederland)

Het Kanku teken is het symbool van de grondlegger van de Kyokushin stijl, Sensei Oyama. Dit teken staat voor de kracht die in een ieder zit. Oyama was een van de eerste leerlingen van Funakoshi. Hij vond dat er teveel uit was gehaald, tegelijkertijd zag hij wel in dat de manier van lesgeven, didactiek, van Funakoshi hem van groot voordeel kon zijn. Wat wel gebleken is, want de 2 grootste stijlen wereldwijd zijn Shotokan en Kyokushin.



Vervolg logo.

Het Kyokushin heeft als wedstrijd een full-contact vorm voor de volwassenen, voor de jeugd een aangepaste, die bijna gelijk is aan die van de K.B.N., met uitzondering van Jodan stoten die niet mogen, en trappen naar de benen die wel mogen. Het eerste uur bij Karate - Do SAN wordt bij de jeugd alleen op de Shotokan stijl getraind, het tweede uur wordt er een combinatie getraind, waarbij de basis en kata puur shotokan is en de wedstrijd technieken een mix is. Je kunt dus stellen dat het een vorm is van Kyoku Shoto Jitsu (Jitsu = letterlijk vertaald kunde, vorm).

Ik kwam in aanraking met het Kyokushin in 1998, ik was toen zoekende, vond te weinig in het Shotokan en wilde buiten het lesgeven ook zelf trainen. Toen kwam ik via een martial arts gevechtscamp in aanraking met het Kyokushin. Wat buiten de stoten naar het hoofd en de trappen naar de benen geheel leek op mijn opvatting hoe er KARATE getraind moet worden. Namelijk hard trainen en de grens opzoeken (Mo chi Do), maar wel in een veilige omgeving.

KARATEDOSAN





Vervolg logo.

De cirkel met de 3 strepen. Het Japanse cijfer 3 wordt geschreven door 3 horizontale strepen (de Romeinen deden dat vertikaal). Waarom drie? In mei 1995 werd Karate-do SAN opgericht door 3 karatekas, ze waren toen ook alle 3 actief als scheidsrechter en voor alle 3 zou het ook hun 3^e school worden waar ze karate zouden beoefenen. Na lang nadenken en vele varianten zoals Hirashai (wat welkom betekent), maar wat totaal geen mooi logo is als je dat in het Japans schrijft. Shotokan academie Nederland, wat weer te uit de hoogte zou zijn. Na een kop koffie gedronken en met zijn drieën nog eens goed na gedacht te hebben, was het opeens duidelijk, Shotokan Academie Nederland. SAN, niet de academie maar het cijfer 3. 3 staat ook voor; Kihon (basis), Kata (schijngevecht), Kumite (gevecht), maar ook voor Jodan (hoog), Chudan (midden) en Gedan (laag)

Veel training plezier. Hierboven is veel gepraat over stijlen en vormen, maar wat wij doen is **karate**, geen politiek etc maar gewoon lekker trainen, werken aan een gezond lichaam en geest, OSU

Met sportieve groet, Con Voermans



SCHOONMAAKBEDRIJF SW VERHOEVEN

Tussenriemer 1 4704 RT

Tel. 0165 - 36 59 25

Fax 0165 - 36 46 92

www.schoonmaakverhoeven.nl

info@schoonmaakverhoeven.nl

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

CAFE & ZALEN

“Huis ten Halve” VOF

Zalen van 50
tot 100 personen

Specialiteit
Brabantse koffietafel

EIG.Fam.Buijk



Café- Zalen: Huis ten Halve

Kruisstraat 60 - 4707 RC Roosendaal
Telefoon 0165-533343

Nefkens Trouwauto verhuur

J. Nefkens

Korte Bunder 2
4741 PA Hoeven
Nederland



Tel. privé: 0165-504539 / 503348
E-mail: info@nefkens-trouwautoverhuur.nl
Webpagina: www.nefkens-trouwautoverhuur.nl

Le Village



Schoenen & Sport

Dorpstraat 74

NISPEN

Nike Puma Adidas Masita

Froxy Braqueez

Funny's Cafeteria



Plantagebaan 209 4725 AB Wouwse plantage

Tel/Fax: 0165-378218

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

DiscountR

The logo for DiscountR features the word "DiscountR" in a bold, black, sans-serif font. A thick yellow horizontal bar is positioned below the text, extending from the start of the word to the end of the "R". The top of the "R" is replaced by a white arrow pointing to the right, which is set against the yellow bar.

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



YOU TOO

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

Voor al uw vechtsportkleding,
wapens, bokszakken en accessoires.



Leslocaties en lestijden:

Sporthal Rodenbachlaan 1

Dinsdag: 18.30 – 19.30 uur jeugd t/m 14 jaar

19.30 – 20.30 uur vanaf 15 jaar

Sporthal "de wingerd"

Kersenberg 52

Donderdag: 18.30 – 19.30 uur jeugd t/m 14 jaar

19.30 – 20.30 uur vanaf 15 jaar

Lesgelden:

Uiteraard brengt het uitoefenen van iedere sport zijn eigen "kostenplaatje" met zich mee.

Een proefles is gratis

Inschrijfgeld bedraagt €10,00

Jeugd t/m 14 jaar per kwartaal € 40,00

Vanaf 15 jaar per kwartaal € 46,50

- Maandelijks betalen is niet mogelijk
- De betalingen worden in de 1e week van het nieuwe kwartaal automatisch afgeschreven.
- Vakanties dienen doorbetaald te worden
- Er is een opzegtermijn van een maand
- Restitutie van reeds betaalde gelden is niet mogelijk

Betalingsmogelijkheid:

Alleen via automatisch afschrijven. U dient hiervoor

Stichting Karate-do-SAN een machtiging te verstrekken

Wij Feliciteren onze jarige :

8 Oktober: Jan Sakaltchik

12 Oktober: Jac Berghouts

19 Oktober: Pierre Vissia

29 Oktober: Justin Boenders

2 November: Rowan Gerrits

12 November: Angela Overhand

19 November: Alec van der Linden

23 November: Lisa Gerrets

28 November: Laurens van Dijk

4 December: Jurgen van de Wijngaard

9 December: Zerina Delic

14 December : Saïd id Azzi

14 December: Guillaume van der parre

22 December: Özel Alper

Voets  **assurantiën**

verzekeringen | hypotheek | pensioenen | financieringen

**Een modern kantoor
met onderwets service!**

Uw hypotheekadviseur!



Voets Assurantiën
4700 GA Roosendaal

Tel: 0165 - 52 17 70

Fax: 0165 - 56 61 93

Website: www.voets-roosendaal.nl

E-mail: info@voets-roosendaal.nl

Een modern kantoor

met onderwets service!



KARATE-DO SAN



Hoofdsponsors:

Discounter

Isover

Aannemersbedrijf van den Bosch

Suit Uitzendbureau

Cor de Ruiters