

Clubblad Karate-do SAN



DE DOJO



Uitgave nummer 9

HYUNDAI VORKHEFTRUCKS

NIEUW EN GEBRUIKT

Diesel, LPG of elektrisch met hefvermogen van 1,5 tot 18 ton



*Verkoop
Verhuur
Lease
Reparatie
Onderhoud
Keuring*



Importeur:
ZHE TRADING B.V.

Potterdijksweg 4
4794 RM Heijningen (gem. Moerdijk)

+31 (0)168-467467
+31 (0)168-467056

info@zhe.nl
www.zhe.nl



Het bestuur:

Voorzitter:

Con Voermans
Brandseweg 48
4841 CH Etten - Leur
06 - 242 22 772
Con3san@gmail.com

*Penningmeester/
Ledenadministratie:*

Martin Michels
Ansjovislaan 79
4617 AR Bergen op Zoom
06 - 316 94 318
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

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.



van de Redactie:

Hallo allemaal,

Hier is dan weer ons 9^e clubblad.

Het staat weer vol uitslagen en informatie dus ik zou zeggen

Lees snel verder en als je zelf iets in het clubblad wilt vermelden

Laat het ons dan even weten we plaatsen het graag voor je.

Mail het aan de redactie.

karatedosan@gmail.com

Groetjes van de Redactie.

.....

Aangeboden GRATIS:

Karate pak maat 170 , Merk Ronin

Gebruikt maar in zeer goede staat.

Na te vragen aan Saskia van Dijk tijdens de training

Voets  **assurantiën**

verzekeringen | hypotheken | pensioenen | financieringen

*Een modern kantoor
met ouderwetse 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 ouderwetse service!



Karate-do SAN haalt 4 prijzen in Eindhoven

Op zondag 13 november vertrokken 7 karateka's richting Eindhoven om deel te nemen aan het 17^e El Hatri Toernooi. Jurgen van de Wijngaard, Roeland de Rijk, Fabienne de Rijk, Fenna Pijman, Kay Beerendonk, Dani Potters en Chiara Castro namen allen deel aan het Kata-toernooi. Roeland en Fenna zouden ook nog aan het Kumité. Voor Chiara was het haar eerste wedstrijd.

In de ochtend werd begonnen met het onderdeel Kata.

Helaas hadden Jurgen en Fabienne niet zoveel geluk met hun indeling en werden zij vòòr de verdeling van de ereplaatsen uitgeschakeld.

Dani en Roeland waren ingedeeld in dezelfde poule. In de wedstrijd om toegang te krijgen tot de kleine finale kwamen ze elkaar tegen. Dani mocht door en werd uiteindelijk knap 3^e. Goed gedaan Dani!

Roeland bleef helaas met lege handen achter.

Kay won zijn eerste wedstrijd maar verloor in zijn volgende wedstrijd van de latere eindwinnaar. Via sterk gelopen herkansingen knokte Kay zich terug tot de wedstrijd om de derde/vierde plaats. Ook in deze wedstrijd was hij de betere en een fraaie 3^e plaats was voor hem en hij mocht later het podium op en zijn medaille ophalen.

Fenna liep uitstekende kata's en werd ondanks haar zware indeling steeds tot winnaar uitgeroepen in haar poulewedstrijden. Uiteindelijk moest zij slechts in de finale haar meerdere erkennen. Een prachtige tweede plaats. Heel goed gedaan Fenna!

Chiara begon heel goed en won haar eerste wedstrijd. Door haar poule-indeling (zelf witte band en ingedeeld bij oranje banders) wist ze van te voren dat het moeilijk ging worden. Toch haalde ze de wedstrijd om de derde en vierde plaats. Helaas verloor zij die. Toch een knappe vierde plaats in de eerste wedstrijd van Chiara!

Omstreeks één uur begonnen de kumité wedstrijden.

Fenna kreeg het zwaar te verduren en hier en daar viel een traantje. Maar na vier gevochten partijen was ze wel derde en mocht ze weer naar het podium om een bronzen medaille op te halen. Prachtig gedaan Fenna!

Roeland merkt dat ouder en groter worden voor en nadelen heeft. Roeland is 12 en was ingedeeld bij de 12 tot 15 jarige jongens. Roeland ging er met volle inzet tegenaan! Hij stond duidelijk z'n mannetje tussen grotere, oudere en zwaardere tegenstanders. Uiteindelijk waren de verschillen in de gevochten partijen niet groot. Hij won er één en verloor er twee. Dit keer geen ereplaats. Maar wel goed geknokt! !

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



Hallo ik ben Róbin Raats

Ik ben toen ik 6 jaar was begonnen met karate. Ik ging voor de eerste keer kijken, en ik mocht meteen meedoen. Ik begon het steeds leuker en leuker te vinden. Waardoor ik dan ook zo vaak ging trainen als ik kon, 3 keer per week was het toen nog.

Maar ik wou niet voor niks trainen, daarom deed ik vaak mee aan wedstrijden. Het is bij wedstrijden toch wel de bedoeling dat je wint, en dat lukte ook regelmatig.

Toen ik de blauwe band had gehaald ging de uitdaging een beetje weg. Omdat ik nog te jong was om bruine band te halen hielp ook niet echt. Ik was namelijk niet van plan 5 jaar te wachten.

Ik had de blauwe band gehaald en ben op 10 jarige leeftijd gestopt. Tot ik enkele maande geleden aan kracht training wilde gaan doen. Toen zeiden mijn ouders dat ik weer op karate moest gaan. Zodoende dat ik er weer ben na 4,5 jaar, en me weer helemaal ga geven.



Nefkens Trouwauto verhuur



Korte Bunder 2
4741 PA Hoeven
Nederland

Tel 0165-503348 / 504539

Email: info@nefkens-trouwautoverhuur.nl

Webpagina: WWW.nefkens-trouwautoverhuur.nl

van **Geel** 
bestratingen

Levering of aanleg van al Uw bestrating.

Adelaarstraat 52 4709 BS Nispen

Email: vangeelbestratingen@gmail.com

Tel: 0165-560427 Mobiel: 06-52087992

Con Voermans boksscheidsrechter op KMA gala.



Roosendaal, Con Voermans een van de trainers van Karate-do SAN heeft afgelopen woensdag te Breda op de KMA (Koninklijke Militaire Academie) gefunctioneerd als hoofdscheidsrechter . Dit was het 5e jaar op rij dat de KMA beroep op hem deed. Con heeft vroeger op de KMA gewerkt als instructeur. Het gala staat in tekenen van de "uitdaging" in de eerste week van opkomst krijgen de 1e jaars een zware afmat week te verduren door de 2e jaars.

Op het einde van die week kunnen de 1e jaars een 2e jaars uitdagen voor dit gala. Bijzonder was de 3e partij, dit was geen boks, maar een kickboks partij die in teken stond van KIKA.

.....in uw dagelijkse doen, geen dag zonder

“DE KORENBLOEM”

- Geneesmiddelen
- Gezondheidsdrankjes & Vitaminen
- Homeopathie
- Geneeskrachtige kruiden
- Specerijen
- Thee, meer dan 100 soorten
- Natuurvoeding & dieet
- Verzorging & schoonheid
- Kado artikelen voor groot en klein
- En nog veel meer...

dus gezellig en gezond boodschappen doen bij

“DE KORENBLOEM”

Passage 35 Roosendaal

Korenbloemroosendaal@kpnmail.nl

Elektro Yellow



Coomhertlaan 30
4707 HJ Roosendaal
Tel: 0165 853155
Mobiel: 06 12508279
Email: elektroyellow@home.nl
www.elektroyellow.nl

Licht en Krachtinstallaties
Tevens ook levering voor al uw
installatie materiaal



Leslocaties en lestijden:

Sporthal Rodenbachlaan

Rodenbachlaan 1

4707 NH Roosendaal

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

19.30 – 20.30 uur vanaf 15 jaar

20.30 - 21.00 mogelijk uitloop

i.v.m. extra kata/kumite wedstrijd training

Sporthalaan de Vondellaan

Etten - Leur

Woensdag: 18.30 - 19.30 uur jeugd t/m 14 jaar

19.30 – 20.30 uur vanaf 15 jaar

20.30 – 21.00 uur mogelijk uitloop

i.v.m. extra kata/kumite wedstrijd training

Sporthal “de wingerd”

Kersenberg 52

4708 KC Roosendaal

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

19.30 – 20.30 uur vanaf 15 jaar

of house travel



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



Lesgelden:

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

Eerste 2 proeflessen zijn gratis

Inschrijfgeld bedraagt €10,00

Jeugd t/m 14 jaar per kwartaal € 43,00

Vanaf 15 jaar per kwartaal € 50,00

- 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

Eerste ronde ClubCompetitie Karate-do San.

Op 22 november jl. werd de eerste ronde van de interne clubcompetitie t/m 15 jaar van Karate-do SAN gehouden. In deze eerste ronde was het onderdeel Kata (schijngevecht) aan de beurt. Op de Dojo-locatie aan de Rodenbachlaan gingen dit keer 32 karateka's de onderlinge strijd aan. Sensei Martin Michels deelt de karateka's in naar ervaring in poules zodat ook relatief beginnende karateka's een goede kans hebben om te winnen.

De onderlinge competitie is bedoeld om de deelnemers kennis te laten maken met alles wat men een wedstrijd te maken heeft. Dit gebeurt dan in de bekende omgeving van de eigen Dojo en leert de jeugdige karateka's om te gaan met een (nog beperkte) wedstrijddruk. Ook heeft iedere deelnemer de kans om meerdere keren een kata te laten zien

Op twee velden werden door vier scheidsrechters door middel van een rode of blauwe vlag aangegeven welke van de twee tegen elkaar strijdende karateka's volgens hun de beste prestatie leverde. Zij waren het geregeld niet met elkaar eens wie er had gewonnen. Toch zijn er vier winnaars in deze eerste ronde: Zahra Morabit, Fabienne de Rijk, Dani Potters en Bram van Gastel wonnen alle wedstrijden.



**Uitslagen SAN kata clubtoernooi 22 november 2011 -
Clubkampioenschap 1-4**

Naam	Winst	Gelijk	Verlies	Vlag	Totaal	Wedstr.	Gemiddeld	Uitslag
<u>Zahra Morabit</u>	3			11	101	3	33,67	1
<u>Fabienne de Rijk</u>	3			11	101	3	33,67	1
<u>Dani Potters</u>	3			11	101	3	33,67	1
<u>Bram van Gastel</u>	3			11	101	3	33,67	1
<u>Kaan Kuru</u>	3			10	100	3	33,33	2
<u>Chiara Castro</u>	3			9	99	3	33,00	3
<u>Rafiq Morabit</u>	2	1		10	90	3	30,00	4
<u>Davy van Sprundel</u>	2	1		10	90	3	30,00	4
<u>Burak Yilmaz</u>	2	1		10	90	3	30,00	4
<u>Jai Visser</u>	2		1	8	78	3	26,00	5
<u>Ben Ernest</u>	1	2		8	78	3	26,00	5
<u>Ahmad Issmaiel</u>	2		1	7	77	3	25,67	6
<u>Amani Amzil</u>	2		1	5	75	3	25,00	7
<u>Roeland de Rijk</u>	1	1	1	7	67	3	22,33	8
<u>Fenna Pijman</u>	1	1	1	7	67	3	22,33	8
<u>Kay Beerendonk</u>	1	1	1	6	66	3	22,00	9
<u>Alper Özel</u>	1	1	1	6	66	3	22,00	9
<u>Daniëlla van Geel</u>	1	1	1	5	65	3	21,67	10
<u>Mohamed Boukhriss</u>	1		2	6	56	3	18,67	11
<u>Maurits van Dijk</u>	1		2	5	55	3	18,33	12
<u>Jurgen v.d. Wijngaard</u>	1		2	5	55	3	18,33	12
<u>Laurens van Dijk</u>	1		2	4	54	3	18,00	13
<u>Danny van Dijk</u>	1		2	3	53	3	17,67	14
<u>Amy Roovers</u>		1	2	4	44	3	14,67	15
<u>Suzanne de Bruin</u>		1	2	2	42	3	14,00	16
<u>Olaf de Poorter</u>		1	2	2	42	3	14,00	16
<u>Najem Kharmich</u>		1	2	2	42	3	14,00	16
<u>Yilmaz Kuru</u>			3	1	31	3	10,33	17
<u>Haitam Hajjout</u>			3	1	31	3	10,33	17
<u>Dion v.d. Wijngaard</u>			3	1	31	3	10,33	17
<u>Khallil Hajjout</u>			3	0	30	3	10,00	18
<u>Aimane Hajjout</u>			3	0	30	3	10,00	18

Winst = 30 punten, gelijk = 20 punten, verlies is 10 punten + aantal vlaggen = totaal

Totaal gedeeld door aantal wedstrijden = gemiddelde punten tellend voor kampioenschap

Karate-do San houdt Clubcompetitie:

De 2e ronde!

Op dinsdag 20 december werd alweer de tweede (van vier) ronde gehouden van de clubcompetitie van Karate-do SAN.

Dit keer was de kumité (tweegevecht) aan de beurt. 26 jonge karateka's jonger dan 15 jaar waren gekomen om hun vechtkunsten te laten zien.

Zoals altijd worden deze jonge karateka's door de sensei ingedeeld in poules op basis van gelijkheid van kunnen.

Iedere deelnemer, hoe onervaren ook, heeft dan kans op het vechten van meerdere partijen en ook om te winnen! de wedstrijden worden geleid door de karateleraren (sensei's) als hoofscheidsrechter en als hulpscheidsrechters zitten op de hoeken van de 'vechtring' oudere karateka's.

Er werd hard gevochten. Er werd technisch gevochten en er werd veel stoten en trappen uitgedeeld en geïncasseerd.

Spannende gevechten tussen gelijkwaardige tegenstanders die elkaar voor dat moment niets gunnen!

Maar als dan de bel voor het einde van de partij heeft geklonken en de winnaar bekend wordt gemaakt dan worden er weer handen geschud en complimenten gemaakt.

Ruim 50 partijen zijn er gevochten



**Uitslagen SAN kumite clubtoernooi 20 december 2011 -
Clubkampioenschap 2-4**

<u>Naam</u>	<u>Winst</u>	<u>Gelijk</u>	<u>Verlies</u>	<u>Ippon</u>	<u>Totaal</u>	<u>Wedstr.</u>	<u>Gemiddeld</u>	<u>Uitslag</u>
<u>Daniëlla van Geel</u>	3			12	102,0	3	34,00	1
<u>Roeland de Rijk</u>	3			8	98,0	3	32,67	2
<u>Burak Yilmaz</u>	3			8	98,0	3	32,67	2
<u>Aimane Hajjout</u>	3			7	97,0	3	32,33	3
<u>Mohamed Boukhriss</u>	3			5	95,0	3	31,67	4
<u>Kaan Kuru</u>	2	1		7	87,0	3	29,00	5
<u>Mike de Waard</u>	2	1		2	82,0	3	27,33	6
<u>Laurens van Dijk</u>	2		1	7	77,0	3	25,67	7
<u>Chiara Castro</u>	1	2		4	74,0	3	24,67	8
<u>Fenna Pijman</u>	1	2		4	74,0	3	24,67	8
<u>Fabienne de Rijk</u>	1	2		2	72,0	3	24,00	9
<u>Davy van Sprundel</u>	1	1	1	7	67,0	3	22,33	10
<u>Kay Beerendonk</u>	1	1	1	6	66,0	3	22,00	11
<u>Haitam Hajjout</u>	1	1	1	4	64,0	3	21,33	12
<u>Jurgen v.d. Wijngaard</u>	1	1	1	4	64,0	3	21,33	12
<u>Maurits van Dijk</u>	1	1	1	2	62,0	3	20,67	13
<u>Khallil Hajjout</u>	1	1	1	1	61,0	3	20,33	14
<u>Dion v.d. Wijngaard</u>	1		2	3	53,0	3	17,67	15
<u>Yilmaz Kuru</u>	1		2	3	53,0	3	17,67	15
<u>Bram van Gastel</u>		2	1	0	50,0	3	16,67	16
<u>Ben Ernest</u>		1	2	2	42,0	3	14,00	17
<u>Alper Özel</u>		1	2	2	42,0	3	14,00	17
<u>Ahmad Issmaiel</u>		1	2	0	40,0	3	13,33	18
<u>Jai Visser</u>		1	2	0	40,0	3	13,33	18
<u>Dani Potters</u>			3	2	32,0	3	10,67	19
<u>Suzanne de Bruin</u>			3	0	30,0	3	10,00	20
<u>Naiem Kharmich</u>			3	0	30,0	3	10,00	20

Bij 3 wedstrijden: Winst = 30, gelijk = 20 en verlies = 10 punten + aantal ippons

Bij 2 wedstrijden: Winst = 30, gelijk = 20 en verlies = 10 punten + aantal ippons maal 1,5 = totaal

Totaal gedeeld door aantal wedstrijden = gemiddelde punten tellend voor kampioenschap

SAN clubtoernooien 2011 - 2012 : tellend voor clubkampioenschap**Totale 4 wedstrijden**

Naam	<u>Kata</u> 22 nov.2011	<u>Kumite</u> 20 dec.2011	<u>Kata</u> ?	<u>Kumite</u> ?	Punten Totaal	Stand
<u>Burak Yilmaz</u>	30,00	32,67			62,67	1
<u>Kaan Kuru</u>	33,33	29,00			62,33	2
<u>Fabienne de Rijk</u>	33,67	24,00			57,67	3
<u>Chiara Castro</u>	33,00	24,67			57,67	3
<u>Daniëlla van Geel</u>	21,67	34,00			55,67	4
<u>Roeland de Rijk</u>	22,33	32,67			55,00	5
<u>Davy van Sprundel</u>	30,00	22,33			52,33	6
<u>Bram van Gastel</u>	33,67	16,67			50,34	7
<u>Mohamed Boukhriss</u>	18,67	31,67			50,34	7
<u>Fenna Pijman</u>	22,33	24,67			47,00	8
<u>Dani Potters</u>	33,67	10,67			44,34	9
<u>Kay Beerendonk</u>	22,00	22,00			44,00	10
<u>Laurens van Dijk</u>	18,00	25,67			43,67	11
<u>Aimane Hajjout</u>	10,00	32,33			42,33	12
<u>Ben Ernest</u>	26,00	14,00			40,00	13
<u>Jurgen v. d. Wijngaard</u>	18,33	21,33			39,66	14
<u>Jai Visser</u>	26,00	13,33			39,33	15
<u>Ahmad Issmaiel</u>	25,67	13,33			39,00	16
<u>Maurits van Dijk</u>	18,33	20,67			39,00	16
<u>Alper Özel</u>	22,00	14,00			36,00	17
<u>Zahra Morabit</u>	33,67				33,67	18
<u>Haitam Hajjout</u>	10,33	21,33			31,66	19
<u>Khallil Hajjout</u>	10,00	20,33			30,33	20
<u>Rafiq Morabit</u>	30,00				30,00	21
<u>Yilmaz Kuru</u>	10,33	17,67			28,00	22
<u>Dion v. d. Wijngaard</u>	10,33	17,67			28,00	22
<u>Mike de Waard</u>		27,33			27,33	23
<u>Amani Amzil</u>	25,00				25,00	24
<u>Suzanne de Bruin</u>	14,00	10,00			24,00	25
<u>Naiem Kharmich</u>	14,00	10,00			24,00	25
<u>Danny van Dijk</u>	17,67				17,67	26
<u>Amy Roovers</u>	14,67				14,67	27
<u>Olaf de Poorter</u>	14,00				14,00	28



Wereldwijd Dealer en Distributeur van Xtreme Kitebuggys en Xtreme onderdelen.

www.ozzproducts.com

Tel: +31 (0) 6 15141789

Leverancier van snelste Kitebuggy van de wereld.

Aanpassingen aan bestaande Kitebuggys.

Keramisch stralen.

TIG lassen van RVS onderdelen.

Custom built Kite Handles.

Onze Website.

Veel informatie over Karate-do San is te vinden op onze website: www.karatedosan.nl

The logo for ISOVER features the word 'ISOVER' in a bold, black, sans-serif font. The letter 'O' is replaced by a stylized yellow sun or globe with black horizontal lines radiating from its center, creating a 3D effect. The entire logo is contained within a black rectangular border.

Wij Feliciteren onze jarige :

5 maart: Bram van Gastel

15 maart: Fabiënne de Rijk

1 april: Robin Raats

5 april: Koen Pasman

8 april: Kimberley van Haperen

11 april: Khallil Hajjout

13 april: Nadia Gouverde

16 april: Daniëlla van Geel

17 april: Guida Spierenburg

22 april: Jan de Wild

26 April: Sem Methorst

11 mei: Raymond Veeke

23 mei: Yilmaz Kuru

23 mei Mohamed Boukhriss

23 mei: Kaan Kuru

25 mei: Gijs Gouverde

26 mei: Daphne Seegers

28 mei: Dani Potters

SCHOONMAAKBEDRIJF SV VERHOEVEN

Tussenriemer 1 4704

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

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

Funny's Cafeteria



Plantagebaan 209 4725 AB Wouwe plantage

Tel/Fax: 0165-378218

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

Karate-do SAN trainer geeft stage in België

Roosendaal, Con Voermans een vd trainers van karate-do SAN was afgelopen weekenden, door Danny Voordeckers hoofdscheidsrechter van België uitgenodigd om een stage te komen geven. In Beerse vlakbij Turnhout werd deze gehouden.

Ruim 50 karateka's uit geheel België en enkele Nederlanders waren aanwezig.

Op het programma stond, het scorende vermogen beter te ontwikkelen en daarbij vele scheidsrechterlijke tips van Con daarbij. Con is vorig jaar geslaagd voor zijn Referee A licentie op het EK te Ankara, tijdens dit toernooi werden de afspraken gemaakt voor deze stage.

Zo'n drie uur werd er vol enthousiasme hard getraind, veelvuldig werd er aandacht besteed aan het: Vegen van je tegenstander na een schijnbeweging, of de aanval van hem overnemen met een veeg.

Het haken van je tegenstander nadat je gescoord had met een stoot. Alle hoge trappen. In al bovengenoemde technieken, is het resultaat, dat je een vol punt, IPPON, gescoord hebt. De WKF (Wereld bond) heeft als doel de komende 2 jaar, dat er meer technieken gaan komen die spectaculaire zijn, met het oog op de Olympische nominatie.



Agenda:

25 maart 2012:

5^e Tamaschii open jeugd Toernooi, Halsteren

15 april 2012:

10^e open west Brabantse kampioenschappen,
Roosendaal

21 april 2012:

Zeeuwse Kampioenschappen, Vlissingen

28 april 2012:

Itosu Kata, Waspik

21 april t/m 6 mei:

meivakantie (mogelijk 1 van de 2 weken wel training)

17 mei 2012:

Hemelvaartsdag = Geen training =

23 juni 2012:

11^e open West Brabantse Shotokan Cup,
Roosendaal

KARATE-DO SAN
Roosendaal & Etten- Leur
Rijksgediplomeerd karate leraar



4 april starten we in Etten-Leur met karate
Door een boekingsfout van de gemeente, kunnen we niet starten vanaf 7 maart, waarvoor onze excuses. Ter compensatie, bieden wij u deze maand, **gratis training** aan in Roosendaal, op de

- Dinsdag: Rodenbachlaan 1
- Donderdag: Kersenbergh (zaal de Wingerd)

Vanaf 4 april Etten-Leur: Gymzaal: Vondellaan

Woensdag: 18.30 tm 19.30 uur jeugd (vanaf 7 jaar tm 12 jaar)
19.30 tm 20.30 uur jeugd (vanaf 13 jaar en volwassenen)

Conditie, Coördinatie, Zelfverdediging, weerbaarheid, wedstrijd sport
Informatie: 06-24222772 / www.karatedosan.nl

Tevens op afspraak privé training / mental coaching: 06-24222772

Open Karate training o.l.v. Con Voermans

Karate-do SAN Roosendaal/ Etten-Leur: Op vrijdag 3 maart j.l. heeft Sensei Con Voermans (4e dan K.B.N.) van Karate-do SAN, een kumite training verzorgd bij Karate vereniging Terheijden. Waarbij ook sportschool van Gils, Karate-do SAN en Karate-do Teteringen met enkele van hun leden aanwezig waren

Het aandachtspunt was om de nieuwe reglementen van de W.K.F. toe te lichten op het scoren van ippon (3 punten) en voorbereiden de oefeningen om het scorend vermogen te verbeteren.

Met name op de Ura Mawashi geri (haak trap hoog) en de Uchi Barai (haak veeg) met volge techniek, alle om die fel begeerde ippon te kunnen verkrijgen

Bij de jeugd heeft Sensei Voermans het op een speelse manier naar voren gebracht, om de jeugdleden met deze toch wel moeilijke trap op een simpel manier aan te leren. En waarvan enkele jeugdleden het onder de knie hebben gekregen, dit mochten ze dan op het einde demonstreren door met elkaar te sparren. Waarbij de enige 3 technieken die ze mochten gebruiken waren, de hoge trap, de haakveeg, en een stoot op de buik.

Na ruim een uur te hebben getraind met de jeugd, stonden de senioren al klaar om ruim anderhalf uur de Ura mawashi geri en Uchi Barai aan te leren.

Eerst werd er begonnen met een fikse warming up, waar al stukken in zaten die later tijdens de les van belang waren. Met name het indraaien en inkomen van de heup, ter ondersteuning van een "krachtige" stoot, trap combinatie. Het verplaatsen uit de lijn, met behoud van scorend vermogen, positie. En het door combineren na een trap uitgevoerd te hebben.

Ook dit ging een paar karatekas goed af, met name de hogere banders. Voor al de schijnbeweging, hoge trap, die dan werd doorgezet in de beenhaak, gevolgd door stoot en of trap. Het belang van de juiste timing en goede vorm/houding kwam hier sterk bij naar voren. Met alleen kracht kom je er niet, met de juiste dosering, kun je de tegenstander daar neer leggen waar het jou het beste uitkomt, ook weer met behoud van eigen veiligheid en altijd in scorende positie.

Al bij al was het een zeer leerzame en boeiende training die voor herhaling vatbaar is

Bedankt Con San

Namens Karate vereniging Terheijden

Jan Vervoort

Wilt u inlichtingen over: karate, weerbaarheid, zelfverdediging:
www.karatedosan.nl, wij trainen op dins, donder- en woensdag.



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



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

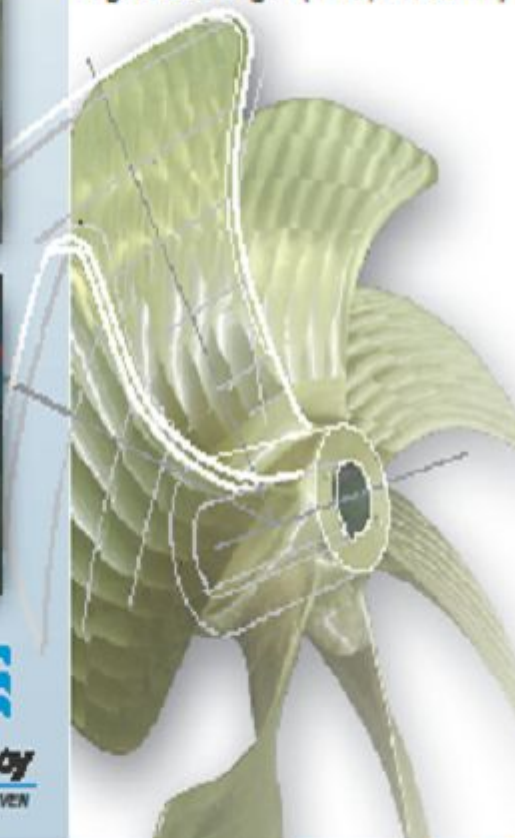


Scheepsschroeven & Straalbuizen
(\varnothing 0,5 t/m 5,0 m)

Service:

Alle schroefreparaties /-wijzigingen
(NL & DE), mobiele service
buitenland (wereldwijd).

Asgatbewerkingen (draai/freeswerk)



K. Ballegooy
NUTVALSCHROEFEN



K. Ballegooy
SCHEEPSSCHROEVEN



+31(0)168 416310

www.propellerservice.nl

KARATE-DO SAN

