



Samoerai nieuwsbrief – maart 2025

Beste karateka,
Beste ouders,

Deze maand staat er elke week een speciale activiteit op de kalender : de carnavaltraining, de provinciale training, het clubkampioenschap kumite en de familietraining.

Je kan ook al inschrijven via onze website voor onze lekkerste activiteit van het jaar: de spaghetti-dag op zaterdag 24 mei 2025 !

Martiale groet,
Rudi Holemans
Voorzitter/Hoofdlesgever Karateclub Samoerai Leuven vzw

SAMOERAI LEUVEN

SPAGHETTI EETDAG

ZATERDAG 24 MEI 2025

van 11u30 tot 20u00

GEMEENSCHAPSCENTRUM

DE BOSSTRAAT

Bosstraat 28

3012 Wilsele

à volonté

spaghetti bolognese (al ragù) of vegetarisch: € 15,00
kinderspaghetti: € 12,00

Ook takeaway mogelijk: breng je eigen vershoudbakje mee (€ 15,00/portie)

MET AANGEPASTE DRANKEN EN DESSERT



Agenda - Nieuws

Agenda maart 2025

Di 04/03/2025 : Carnavaltraining (Sportcomplex Kessel-Lo 18u30-19u30)
Zo 09/03/2025 : Leuven - Tofsportdag voor vrouwen (Sportcomplex Kessel-Lo)
Do 13/03/2025 : Provinciale training (Sportoase Leuven)
Zo 16/03/2025 : Maitoshi Kachi Trophy 2025 (Geraardsbergen)
Zo 16/03/2025 : Kampioenviering stad Leuven
Za 22/03/2025 : Clubkampioenschap kumite 2025 (Sportoase Leuven)
Za 29/03/2025 : Familietraining (Sportoase 9u30-11u00)

Agenda april 2025

Ma 07/04/2025 tot en met Ma 21/04/2025 : geen training (Paasverlof)
Za 26/04/2025 : Rheinland-Pfalz Open 2025 - Krokoyama Cup (Koblenz)

Sempai Guy Lermusiaux : scheidsrechter A

Proficiat aan sempai Guy Lermusiaux : hij is geslaagd voor het examen Scheidsrechter A bij Karate Vlaanderen.



Kampioenviering Scherpenheuvel-Zichem

Op 7 februari 2025 ging te Scherpenheuvel-Zichem de kampioenviering door waar Lieven en Victoria Pauwels werden gehuldigd voor hun sportieve prestaties in 2024. Proficiat !



Carnavaltraining – dinsdag 4 maart 2025

Ook dit jaar houden we opnieuw een speciale carnavaltraining in de oefenzaal van Sportcomplex Kessel-Lo.



Voor een keer mag je uw karatepak thuis laten : trek op dinsdag 4 maart 2025 je gekste kostuum aan en zet je zotste masker op en kom zo trainen !

**Op deze dag is er dan geen training van 17u30 tot 18u30 !
De carnavaltraining is voor alle graden samen van 18u30 tot 19u30**

Provinciale training Karate Vlaanderen Vlaams-Brabant – 13/03/2025

Er zal geen training zijn op donderdag 13 maart 2025 omdat op dat moment de provinciale training van Karate Vlaanderen Vlaams-Brabant zal doorgaan. Men kan hieraan deelnemen vanaf 3de kyu.

Info :

- * Sportoase Leuven – polyvalente zaal (19u00-20u30)
- * deelname = gratis
- * geldige vergunning Karate Vlaanderen vereist
- * voorbereiding Shodan Shiken (VKA) door sensei Rudi Holemans
- * inschrijvingen ter plaatse
- * **enkel vanaf 3de kyu**



Provinciale Training WKF

Donderdag 13 maart 2025

Sportoase Leuven
(polyvalente zaal)
Philipssite 6
3001 Heverlee
van 19u tot 20u30



Voorwaarde om deel te nemen:
Geldige Karate Vlaanderen
- vergunning

Clubkampioenschap kumite – 22/03/2025

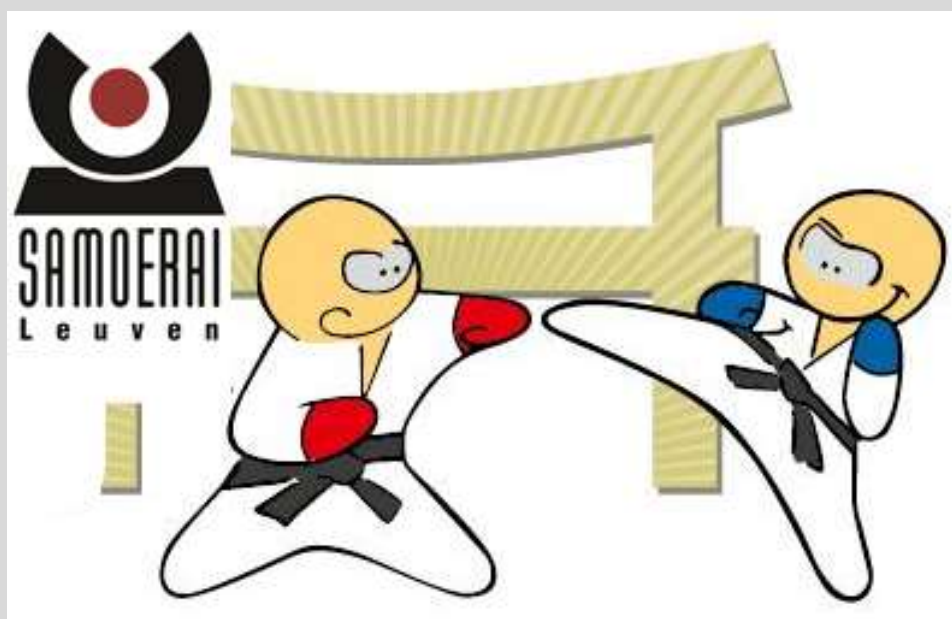
Het clubkampioenschap kumite gaat door in Sportoase Leuven (polyvalente zaal) van **9u00 tot 13u30** op **zaterdag 22 maart 2025**.

Praktische info :

- * Enkel voor clubleden op voorhand ingeschreven via website
- * Ideaal voor beginners
- * Voor jeugd en volwassenen
- * Vanaf wit/rode gordel (8+ kyu) tot en met 1e kyu
- * Plaats : Sportoase Leuven – Polyvalente zaal
- * Aanwezigheid deelnemers : 8u30
- * Aanvang : 9u00 (einde ± 13u30)

Supporters zijn welkom en wij wensen iedereen veel plezier en succes toe !

Tijdens dit clubkampioenschap is er geen gewone training !



Familietraining – 29/03/2025

Op **zaterdag 29 maart 2025** organiseren wij onze jaarlijkse **familietraining**. Deze training gaat door **van 09u30 tot 11u00** in Sportoase.

Nodig je gezin en familieleden uit om te komen meetrainen : breng je ouders, broer, zus, opa, oma, enz. mee ! Die dag kan je familie gratis komen meetrainen en kennismaken met jouw favoriete sport.

Opgelet :

**de training start die dag om 9u30 voor iedereen :
alle graden trainen samen met hun familieleden op
1 gezamenlijke training tot van 9u30 tot 11u00**

Interview sempai Hendrik De Mulder

HENDRIK DE MULDER



**1e dan WKF
bestuurslid**

- *Wat inspireerde je om karate-do te gaan beoefenen? Hoe oud was je toen ?*

Als tiener speelde ik de scènes na uit de TV-serie: Kung-Fu met David Carradine. Al sluipend door de living op vellen wit papier, mijn zus doen verschieten met een uitgestoken voet met bijbehorende kreet...Hiaaaa. (Wist nog niet wat Kiai was...).

Op een zaterdagmiddag was er in de sporthal van Kessel-Lo een clubkampioenschap karate aan de gang. Dit was interessanter dan de wekelijkse sessie baantjes trekken in het zwembad met mijn moeder en zus. Na enkele vragen gesteld te hebben wat die mannen in witte pakken (karate-gi bleek dit later te noemen) allemaal aan het uitspoken waren (kumite zou dit later genoemd worden) werd er gevraagd om 2 gratis proeftrainingen mee te komen doen.

Zo ben ik dus in december 1987 gestart op de leeftijd van 14 jaar, met het beoefenen van karate.

Maar na de eerste training droop ik af naar huis met aan elke voet bloedblaren. Maar door de troostende woorden van de mama en onder lichte dwang ben ik een tweede keer gaan trainen en vanaf dan was er een klik met deze club. Ik zou er nooit meer weg gaan !

- *Onder welke sensei's heb je getraind ?*

Mijn eerste hoofdtrainer was Jean-Pierre Vansina, een imposante figuur met zwarte krullen en beenhard.

De opwarming was steeds gezamenlijk met een vaste routine aan stretchoefeningen en een aantal partneroefeningen waar we als witte gordel vaak werden gebruikt om "nieuwe kumite-trucjes op uit te proberen".

Na elke opwarming werden we in die periode gedurende 6 maanden begeleid door een 1e kyu. Voor mij was dit hulptrainer Guy. Hij leerde ons dat kihon en kata (Pinan Nidan) de basis was voor onze verdere ontwikkeling als karateka.

Na enkele magere jaren met heel weinig actieve leden op training werd een trainerswissel doorgevoerd en werd sensei Holemans onze nieuwe sensei. Dit voelden we op training : meer afwisseling, meer vernieuwende oefeningen, focus op techniek (zowel in kihon, kata en kumite). Kata werd verheven tot een oefening om de "leegte" te bereiken alsook om te slagen in elk examen.

Uiteraard mogen we sensei Lefevre niet vergeten die ook een impact heeft gehad op onze club.

Er is voor mij nog één sensei die mij is bijgebleven en dat is sensei Zwartjes. Toen ik deelnam aan zijn stage was hij al een trainer van respectabele leeftijd die tijdens het sparren met zijn zwarte gordels steeds de knieën van zijn tegenstanders blokkeerde zodat de spectaculaire jodan-traptechnieken niet konden uitgevoerd worden op hem.



- *Hoe werd er toen getraind en is er een verschil met de huidige manier van lesgeven ?*

Zoals ik al vertelde was de opwarming zeer monotoon, steeds dezelfde sequentie aan opwarmingsoefeningen. Nadien steeds een stevige kihon waar de sensei kwam testen of je wel stevig genoeg en diep genoeg in je stand stond. Maar oh wee als je in je basisstand te veel op één lijn stond, dan werd je onderuit geveegd. De kata was in die tijd niet zo belangrijk. Blijven staan in je stand tot iedereen was verbeterd was normaal en stel je voor dat dit bij kushanku werd gedaan... een marteling voor de benen...!

Op zaterdag werd er ook eerst een uurtje powertraining gedaan: gewichten heffen en andere marteltuigen met als doel om ter meest kilo's te benchen, heffen, duwen. Niet echt bevorderlijk voor de snelle en flitsende karate die we nu gewoon zijn. Maar in elk geval sloegen we héél hard, met respect voor elkaar uiteraard.

Ook de training op de asfalt blijven in mijn geheugen (of beter knokels) gegrift. Op de knokels de parking op en af, tot bloedens toe, was een manier om hard te worden. Kihon met iemand in je nek om een diepe en stevige stand te bekomen was normaal.

Op competitie werd er vaak geroepen: hou die benen op de grond want we traiden enkel op tobikomi tsuki en gyaku tsuki ...Times do change!!



**sensei Rudi Holemans - Thierry Vranckx - Hendrik De Mulder - Mick Briers - Guy Lermusiaux
Zia Belek - Bert Lemmens**

➤ *Vanaf wanneer ben je zelf beginnen lesgeven ?*

Als 1e kyu moesten we gedurende 6 maanden de beginners trainen. Ik behaalde mijn 1e kyu in mei 1990, maar mijn eerste dangraad pas in november 1994. In die tussenperiode zal ik wel een aantal keren de beginners hebben getraind.

Waar ik zeer verheugd op terugkijk zijn de fameuze 35+ trainingen, gestart door mezelf op 14 februari 2006... Focus op een degelijke opwarming en cool down, self-defence oefeningen en uiteraard de klassieke kihon en kata's. Kumite werd vervangen door partneroefeningen. We hebben veel gezweet maar ook veel gelachen ! Een zalige tijd !



Training 27 maart 2006

- *Vanaf wanneer ben je scheidsrechter geworden ?*

In 2005 ben ik scheidsrechter C geworden en in 2006 B. In die periode had ik al vaker last aan de heupen en dus een overstap naar de arbitrage leek mij een goed plan. Als kamper voelde je steeds aan of je een arbiter had met ervaring, die mee in de match zat en de punten aanvoelde/zag. Zo een arbiter wou ik ook zijn.

- *Vanaf wanneer ben je toegetreden tot het bestuur van de club?*

Sinds september van dit jaar 2024 ben ik terug in het bestuur gekomen. Ik zal mij toeleggen op de PR en sponsoring. Onze sponsors zijn noodzakelijk om fondsen te verwerven zodat we leuke activiteiten voor de leden kunnen organiseren, materiaal kunnen aankopen, etc. Een goede connectie met hen onderhouden is een must om hen te binden aan onze club op lange termijn. Ik zal mij wel opofferen om regelmatig iets te gaan eten en drinken bij onze sponsors die een restaurant of café uitbaten. No worries, I got this 😊.



Ook leven we in een wereld die meer en meer digitaal wordt. Hoe gaan we als club om met deze digitalisering. Moeten we aanwezig zijn op alle online kanalen ?

Wat zijn de voordelen t.o.v. de gevaren ?

Ook daar wil ik mijn steentje aan bijdragen.

- *Welke dangraad was het moeilijkst om te behalen en heb je nog verdere ambities?*

Mijn eerste dangraad heb ik behaald in november 1994 op 20-jarige leeftijd. Door de geneeskunde studies (jaja dat lees je goed...maar heb 5 jaar gestudeerd en zat nog maar in het 3e jaar...haha!) was het niet meer mogelijk om vaak te trainen.

Na het stopzetten van deze studies ben ik beginnen werken bij SoWatt op de Tiensesteenweg en was zaterdagwerk verplicht. Weer minder kans om te trainen en stages te volgen. Dus de volgende dangraad werd uitgesteld.

Na mijn heupoperatie in 2012 (2 nieuwe heupen van titanium/kobalt) lijkt de terugkeer naar een fysiek niveau om een 2e dangraad te behalen een serieuze uitdaging. Eerst terug trainen en plezier hebben in "pijnvrij" trainen en lesgeven en als de fysieke paraatheid terug op niveau is, zal ik eerste uit respect gaan praten met sensei Holemans of ik wel mag gaan voor een 2e dangraad.

- *Op welke manier heeft karate-do je leven beïnvloed op fysiek en mentaal vlak ?*

Uiteraard wordt je sterker, leniger, behendiger door de vele trainingen maar dat is niet het belangrijkste. Die fysieke paraatheid is slechts een deel van de karate carrière. Wat véél belangrijker is om te benadrukken is de mentale groei die we doormaken als karateka. Zich individueel inzetten om een nieuwe gordel te behalen, om een podiumplaats te veroveren is de eerste fase.

Nadien kan je (hulp)trainer worden om anderen te begeleiden in dit proces. Ondertussen groeit het besef dat je deel bent van een groep "like-minded people" wat ik graag "my band of brothers" noem.

En allemaal streven we naar één doel: Onze club verdedigen. En als we onze club beschouwen als "ons kasteel" dan zijn we echte Samoerais !

- *Wat zijn de belangrijkste waarden die je probeert over te brengen op je leerlingen?*

Respect voor de sensei, de sempais en voor elkaar. Niet opgeven, blijven oefenen. "The way is in training".

- *Wat zijn jouw "straffe verhalen" of anekdotes ?*

Er zijn er zo velen maar deze popte als eerste op : als gele gordel moest ik leren om gyaku tsuki te geven, maar ik hield me altijd in. Zo gaf trainer Jos Robert mij de opdracht hem te stoppen met deze stoot anders zou hij mij omver lopen en zo geschiedde dit verschillende malen tot die ene keer dat ik bleef staan, stootte uit alle kracht en zijn zwevende rib brak. Sindsdien is dit mijn favoriete stoot !

Een Vlaams kampioenschap in Stekene waar mijn neus werd gebroken. Na de competitie is Guy met mij en 'Elvis' (zijn echte naam ontgaat me) naar de spoed in de Naamsestraat gereden. De dokter vroeg of 'Elvis' (met een ontwrichte kaak) en ik gevochten hadden. Waarop Guy antwoordde: "ja, ...maar niet met elkaar...".

Het verhaal over mij en sensei Holemans mag hier toch niet ontbreken...Het was voor het Vlaams kampioenschap in Schoten dat sensei mij aan het coachen was op training. Ik die altijd chudan gyaku tsuki gaf werd door sensei hevig aangespoord om toch naar het hoofd te mikken. Tot vervelens toe en gefrustreerd gaf sensei het commando: "NU" en een wonder geschiedde...ik stootte jodan maar mijn vizier was niet goed afgesteld en brak dus sensei zijn voortand. Op de daarop volgende vergadering die Sensei moest bijwonen vroeg iedereen om een bizarre reden een fruitsap...*Muhaha*. Sorry sensei ! 😊

Tijdens verschillende karate weekends is er altijd een afvallige, dissidente groep die nadat sensei gaan slapen is, toch nog op verkenning gaat om een nieuw cafeetje te vinden, of te verbroederen met de lokale...! Zelf was/ben ik steeds paraat om deze traditie in ere te houden...maar we stonden/staan nadien steeds op training



Samoerai weekend 2006

- *Wat zijn de grootste uitdagingen die je bent tegengekomen in je karatecarrière en hoe heb je deze overwonnen ?*

De moeilijkste periode was zeker en vast de heupoperatie in 2012. Ik had toen al 4 à 5 jaar last in de beide heupen en had achteraf gezien dit veel eerder moeten laten opereren. Het is trouwens Professor Simon, die ooit bij ons nog blauwe gordel is geworden, die mij geopereerd heeft. Na de operatie was de pijn in de gewrichten weg, maar de ongemakken bleven wel: krampen in bovenbenen; verminderde laterale lenigheid en daar heb ik het een hele tijd moeilijk mee gehad.

Van regelmatig trainen was geen sprake en besepte dat ik het vroegere niveau nooit meer kon behalen. Het aanvaarden dat op training aanwezig zijn belangrijker is dan trainen zoals vroeger heeft héél lang geduurd. Het "pijnvrij" trainen is nu de betrachting. Hierin heb ik nu een nieuw elan gevonden.

- *Welke technieken of kata's vind je het leukst om uit te voeren ?*

Zoals in de anekdote vermeld is de favoriete techniek gyaku tsuki. Mijn favoriete kata is wanshu: kort, krachtig en exposief, maar die ene sprong is er (nu) te veel aan, haha.

- *Hoe motiveer je je leerlingen om door te zetten, vooral als ze het moeilijk hebben?*

Het motto: "The way is in training": Niet opgeven, blijven oefenen. En vooral heb plezier in wat je doet.

- *Wat zijn je doelen voor de komende jaren, zowel persoonlijk als voor de club?*

Pijnvrij trainen en training geven. En wie weet... ooit een 2e dan ?
Zorgen voor voldoende sponsors zodat we onze leden de ondersteuning kunnen bieden die ze nodig hebben om deze mooie sport op een zo optimaal mogelijke manier te beoefenen.

- *Welke boodschap wil je aan de leden van de club meegeven ?*

Nooit opgeven, verdedig altijd ons kasteel.



Weetje: deze vlag is nog door mijn mama gemaakt...

Competitierisultaten

KCAR Kata Cup- 22 februari 2025 (Pelt)



Noah Vanderveken : 2e plaats -jongens 8/9 jaar

Zipangu Pro Open – 8 februari 2025 (Pelt)



Lisa Bracke : 1e plaats kata- senioren & 2e plaats kata - team



Chiara Vanrooy : 2e plaats kumite – kadetten (+52kg)

Componenti.be®

Composants pour cuisines / Keukentoebehoren



**PATRICK
CONSTRUCT**

0471-878885

patrickconstruct@gmail.com

Grensstraat 1A/001

3010 Kessel-Lo

BOUW - RENOVATIE

Patrick Construct Bvba



immomentor

Erkend
Vastgoedkantoor
te Heverlee

Geldenaaksebaan 176C
3001 Heverlee

016 43 43 20

info@immomentor.be



MAMA WONG

Naamsesteenweg 178 - 3001 Leuven
016 25 55 44

TAKE-AWAY MOGELIJK !!!

OPENINGSUREN

Maandag
Gesloten behalve op feestdagen

Dinsdag - Vrijdag

Lunch - 12:00 - 14:00

Diner - 17:30 - 22:00

Zaterdag

Diner - 17:30 - 22:00

Zondag

Bar - 9:30 - 12:00

Lunch - 12:00 - 14:00

Diner - 17:30 - 22:00

**KANTOOR
PAUWELS**

VERZEKERINGS- &
KREDIETMAKELAAR



PAUWELS@PWSVERZEKERINGEN.BE

WWW.PWSVERZEKERINGEN.BE

Langestraat 31 Averbode

**VERZEKEREN IN
VERTROUWEN**



PIZZERIA & PASTERIA

Feestzaal voor 30 personen
Parkstraat 107
3000 Leuven
Tel. 016 23 15 88

Open 12.00 - 14.00
18.00 - 22.00

Zaterdag 18.00 - 22.00
Zondag gesloten

*Tibecom
Computer
Systems*

Verkoop hard- en software
Upgraden van computers
Steeds dienst na verkoop

Bessenlaan 42 - 3110 Rotselaar

Tel. 016 58 30 45

GSM 0475 40 84 07

info@tibecom.be

www.tibecom.be

Springfun
Verhuur van
springkastelen en
feestmateriaal

0476 476 656

0475 223 867

info@springfun.be

www.springfun.be



leuven

eggo
eggo

KITCHEN & HOUSE

eggo Leuven
Tiensesteenweg 390
3000 Leuven
Tel. +32 (0) 16 56 99 42
www.eggo.be

www.samoerai-leuven.be



[Volg Samoerai Leuven op Facebook](#)



[Volg Samoerai Leuven op Instagram](#)

De Samoerai Nieuwsbrief is een uitgave van Karateclub Samoerai Leuven vzw zonder wiens toestemming geen enkele tekst, geheel of gedeeltelijk, mag worden overgenomen. De Samoerai Nieuwsbrief bevat links naar websites die wij interessant achten. Deze links zijn evenwel puur informatief en Karateclub Samoerai Leuven vzw is niet verantwoordelijk voor de inhoud van deze sites of het gebruik dat ervan zou kunnen worden gemaakt. Tijdens trainingen, clubactiviteiten, stages en wedstrijden worden er foto's gemaakt die kunnen gebruikt worden voor onze nieuwsbrieven. Je ontvangt de Samoerai Nieuwsbrief omdat je bent ingeschreven op de "Samoerai-mailinglijst".

In- of uitschrijven op deze nieuwsbrief ? Een bericht of reactie sturen ? Dat kan op het volgende adres :

nieuwsbrief@samoerai-leuven.be

Indien deze versie onleesbaar : pdf-versie in bijlage en op onze website.

Karateclub Samoerai Leuven vzw
Secretariaat : Zavelberg 8 – 3000 Leuven
Maatschappelijke zetel : Platte-Lostraat 478 – 3010 Kessel-Lo
Ondernemingsnr. 428.660.618 / RPR, afdeling Leuven