



## Samoerai nieuwsbrief – mei 2020

Beste karateka,  
Beste ouders,

Voorzichtig zal het openbare leven weer op gang proberen te komen, maar makkelijk wordt dit niet.

Momenteel zijn alle trainingen geannuleerd tot minstens 18 mei 2020 maar over de versoepeling van de maatregelen voor sportclubs is er nog geen duidelijkheid. Wij hebben nog geen concreet zicht op wanneer we onze trainingen op een veilige en verantwoorde manier zullen mogen en kunnen hervatten.

Daarom breiden wij ons aanbod aan **online live trainingen** uit via Zoom en hebben we een '**digitale dojo**' gecreëerd, eenvoudig toegankelijk via onze website. In deze nieuwsbrief kan u alle info en details terugvinden.

We houden je op de hoogte via de speciale pagina op onze website en onze nieuwsflashes. De Facebook live sessies blijven ook beschikbaar op onze pagina, dus die kan je altijd herbekijken en we blijven regelmatig trainingstips posten op Facebook.

Bedankt om het samen met ons veilig te houden : dat kan alleen als we de handen in elkaar slaan, maar op dit moment zeker figuurlijk dan !

Martiale groet,  
Bestuur Karateclub Samoerai Leuven vzw



~~Handshake  
High five~~

veilig groeten ?

**Rei!**

# Online karatetraining @ home

## Digitale dojo

Omwille van de Coronacrisis zijn we als club op zoek gegaan naar een alternatieve manier om les te geven aan onze leden. Tot vorige week werden deze lessen gegeven via Facebook Live, maar we hebben besloten om het over een andere boeg te gooien en meer interactief te gaan met onze leden.

Je kan voortaan **elke dinsdag en donderdag** trainen **van 19u00 tot 20u00** in onze **digitale dojo**. Er zal door een van onze lesgevers les gegeven worden en de verschillende disciplines komen aan bod. Er zal telkens een onderwerp zijn per training, maar deze kunnen gevolgd worden door zowel beginners als gevorderden en dit **door al onze clubleden**.

Daarom vragen we jullie om massaal deel te nemen aan deze sessies. Er gelden uiteraard dezelfde regels als in onze echte dojo

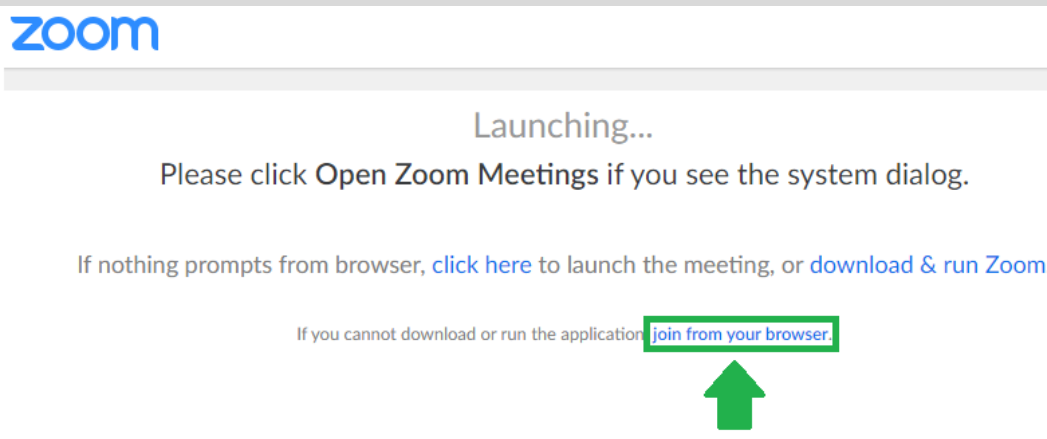
- \* Wees op tijd
- \* Kom in karatepak
- \* Groet bij het betreden van de (digitale) dojo
- \* Wees respectvol voor de lesgevers en medekarateka's
- \* Zet je microfoon standaard uit en schakel deze enkel aan als je iets wil vragen

## Hoe ga je te werk ?

1. Surf naar onze website [www.samoerai-leuven.be](http://www.samoerai-leuven.be)
2. Klik op de startpagina op : "Ga naar onze digitale Dojo"

**Ga naar onze digitale Dojo**  
Niet vergeten te groeten bij het betreden van de Dojo

3. Er wordt een nieuwe pagina geopend in 'Zoom'. Klik eenvoudigweg op : 'join from your browser' (je kan eventueel ook Zoom installeren via 'download & run Zoom', maar dit is niet vereist).



4. Geef vervolgens je naam in, vink "I'm not a robot" aan & vul de reCAPTCHA aan en klik op 'Join'

## Join a Meeting

Your Name



I'm not a robot



reCAPTCHA  
Privacy - Terms

Join

Zoom is protected by reCAPTCHA and the [Privacy Policy](#) and [Terms of Service](#) apply.

5. Ga akkoord met de algemene voorwaarden door op 'I Agree' te klikken :

To use Zoom, you need to agree to the  
[Terms of Service](#) and [Privacy Policy](#).

I Disagree

I Agree

6. Indien de club de les nog niet heeft gestart zal je de boodschap 'The meeting has not started' zien. Vanaf het moment dat de club de les heeft opgestart kom je in onze digitale dojo terecht en kan je de lesgever en andere aanwezige leden zien
7. Gebruik je een tablet of smartphone : dan moet je de app downloaden via de desbetreffende app-store en wanneer je dan op de link klikt op onze site via je tablet of smartphone zal je automatisch via de app ingelogd worden op onze digitale dojo.

### Planning digitale trainingen mei 2020 :

Datum	Lesgever	Onderwerp
di 5/5	Graziella	Kihon en kata beginners
do 7/5	Mil	Basis en kumite
di 12/5	Lisa	Kata: pinan shodan en pinan jondan (aandacht voor maigeri en mawate)
do 14/5	Eric	Kihon: standen en trappen Kata Niseichi
di 19/5	Rachid	Kumite
do 21/5	Vladi	Cardio/Interval
di 26/5	Graziella	Kihon en Kata beginners
do 28/05	Connor	Kumite

## Coronamaatregelen ivm sport

Voor sport gelden vanaf maandag 4 mei 2020 volgende richtlijnen:

- \* De indoor en outdoor sportaccommodaties en sportinstallaties in beheer van de stad Leuven blijven momenteel gesloten tot en met 18 mei 2020.
- \* Fysieke sport- en beweegactiviteiten in openlucht zijn toegestaan met maximaal 2 personen extra (jezelf + 2 of jezelf + gezinsleden + 2).
- \* De 2 personen waar je mee gaat sporten moeten steeds dezelfde zijn.
- \* Social distancing is nog steeds een belangrijke voorwaarde. Houd voldoende afstand tijdens het sporten en vermijd contact met elkaar.
- \* Je mag geen hinder veroorzaken voor andere mensen.
- \* Sport- en beweegactiviteiten zijn toegestaan voor de noodzakelijke duur om ze uit te oefenen. Nadien is terugkeer naar huis nog steeds verplicht.
- \* Gezamenlijke sportactiviteiten, -evenementen en -kampen zijn niet toegestaan tot en met 7 juni 2020.

## Partners



**CUERVO BLANCO**  
*Explore the difference*

*Op zoek naar de Witte Raaf  
in bubbels en wijn?*

0497 58 33 05  
0497 54 89 76  
info@cuervoblanco.be  
www.cuervoblanco.be



**SAMOERAI**  
L e u v e n

**PARTNERS**



**eggo**  
KITCHEN & HOUSE

èggo Leuven  
Tiensesteenweg 390  
3000 Leuven  
Tel. +32 (0) 16 56 99 42  
[www.eggo.be](http://www.eggo.be)



**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**

BROD - EN BANKETBAKKERIJ



**Brood - Banket  
Chocolade - IJs**

Mechelsesteenweg 237  
1933 Sterrebeek  
Tel. 02 782 00 54  
bakkerij.millet@telenet.be  
[www.patisseriemillet.be](http://www.patisseriemillet.be)



**MAMMA MIA**

**PIZZERIA & PASTERIA**

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

Open	Zaterdag
12.00 - 14.30	17.30 - 23.00
18.00 - 23.00	Zondag gesloten

**Café.**  
**St-Jean**  
 Ingrid & Eddy  
 Ook voor de kleine honger

**Martelarenplein 2**  
 3000 Leuven

**Tel. 016 22 35 84**



Fonteinstraat 1A, 3000 LEUVEN

**CAPITAL 88**  
 DE MODE CLUBBY EXPERTS

SCAN ME

**KANTOOR**  
**PAUWELS**  
 VERZEKERINGS- &  
 KREDIETMAKELAAR

**PWS**  
 VERZEKERINGEN

PAUWELS@PWSVERZEKERINGEN.BE  
 WWW.PWSVERZEKERINGEN.BE  
 Langestraat 31 Averbode

**VERZEKEREN IN  
 VERTROUWEN**

**AXIS**  
 TRAVEL

**Axis Travel**  
 Leuvensesteenweg 749  
 3071 Erps-Kwerps  
 Tel : 02-759 59 70  
[www.axistravel.be](http://www.axistravel.be)

**Springfun**  
 Verhuur van  
 springkastelen en  
 feestmateriaal

0476 476 656  
 0475 223 867  
[info@springfun.be](mailto:info@springfun.be)  
[www.springfun.be](http://www.springfun.be)

**Café**

*'t Kaffaat*

**Naamsepoort  
 Leuven**

[www.samoerai-leuven.be](http://www.samoerai-leuven.be)

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 :  
[niewsbrief@samoerai-leuven.be](mailto:niewsbrief@samoerai-leuven.be)

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

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