



## Samoerai nieuwsbrief – september 2019

Beste karateka,  
Beste ouders,

Vanaf maandag 2 september 2019 hervatten de karatetrainingen terug op de gewone uren en dagen. Bij het begin van het nieuwe seizoen wensen wij iedereen veel plezier toe tijdens de trainingen en onze kampers veel succes tijdens de volgende competities.

Van woensdag 11 september tot en met zaterdag 14 september 2019 is de polyvalente zaal in Sportoase niet beschikbaar ingevolge een internationaal badmintontornooi en is er bijgevolg geen training mogelijk in onze dojo in Sportoase.

Martiale groet,  
Bestuur Karateclub Samoerai Leuven vzw



## Kalender

### Agenda september 2019 :

Wo 11/09/2019 : geen training (zaal niet beschikbaar)  
Do 12/09/2019 : geen training (zaal niet beschikbaar)  
Za 14/09/2019 : geen training (zaal niet beschikbaar)  
Vr-Za 20-21/09/2019 : Lion Cup 2019 (Strassen - Luxemburg)  
Wo 25/09/2019 : vriendentraining (Sportoase 18u00-19u00)  
Za 28/09/2019 : vriendentraining (Sportoase : 09u30-10u30 & 10u30-12u00)

### Agenda oktober 2019 :

Za-Zo 05-06/10/2019 : European Cup Wadokai (Budapest - Hongarije)  
Do 10/10/2019 : kadertraining  
Za 12/10/2019 : oudercontact (Brasserie Sportoase - 11u00)  
Zo 13/10/2019 : Beker van Hoeselt 2019  
Za 19/10/2019 : provinciale training VKF Vlaams-Brabant (Sporthal UCLL)



## WADO-KAI KARATE CHAMPIONSHIP HUNGARY, BUDAPEST 2019

### Extra katas training op woensdag

Onze club gaat ook volgend seizoen door met de extra katas trainingen op woensdag van 17u00 tot 18u00 in Sportoase Leuven onder leiding van sempai Kristine Simons.

Naast de reguliere trainingen zal je dan een specifieke katas training krijgen, waar we zullen werken op het verbeteren van de kata's en je voorbereiden op wedstrijddeelname.



Aangezien kata niet alleen een technische uitvoering is maar ook een atletische prestatie, zal je tijdens de training begeleid worden in het opbouwen van de nodige snelheid, kracht, balans en ritme. Ook aan het mentale aspect, focus, concentratie, ademhaling, ingesteldheid, presentatie en uitstraling zal de aandacht worden besteed.

Deze training is enkel op uitnodiging en niet iedereen die vorig seizoen op deze training aanwezig was, zal automatisch opnieuw worden uitgenodigd : elke karateka

die in aanmerking komt zal dit seizoen worden aangesproken. Je zal op deze trainingen ook constant worden geëvalueerd : indien iemand op een bepaald moment niet langer voldoet aan de voorwaarden, dan kan de training voor deze karateka (tijdelijk) stoppen.

Op 18 en 25 september zijn alle leden die vorig jaar reeds katatraining volgden welkom. Na deze training zal je een uitnodiging krijgen indien je de katatraining mag blijven volgen. Als je voor deze trainingen wordt uitgenodigd, dan verwachten we ook dat je deelneemt aan minstens 2 katawedstrijden (eventueel voor beginners) per seizoen en aan het jaarlijkse clubkampioenschap kata.

Deze training is een gratis, toegevoegde training en het is niet de bedoeling dat deze katatraining je normale trainingen gaat vervangen. Deze trainingen worden niet meegeteld als aanwezigheden voor de clubexamens.

Door beschikbaarheid van de zaal, zullen de trainingen doorgaan elke woensdag van 18 september 2019 tot en met 30 oktober 2019 en van 4 maart 2020 tot en met 24 juni 2020.

Voor meer info gelieve u te wenden tot sempai Kristine Simons.

## Exameneisen - update

Het voldoen aan onze exameneisen garandeert een gestage groei van de karateka op technisch gebied zodat, na de examens die in de club worden afgelegd, het examen voor shodan shiken (1e dan) met de grootst mogelijke kans op slagen kan worden aangevat. Deze exameneisen zijn enkel bestemd voor intern gebruik.

In bijlage van deze nieuwsbrief sturen wij een volledig overzicht van de technische vereisten per gordel. Voor meer info kan u steeds terecht bij je trainer of bij sensei Rudi Holemans.

Enkele belangrijke praktische punten :

\* Inschrijvingen

Gebeuren voorafgaand aan het examen bij de lesgever(s) op initiatief van de kandidaat (witte gordels : op initiatief van de trainer). Dit laat ons toe de nodige administratieve voorbereidingen op voorhand af te handelen (controle vergunningen, aanwezigheden, deelname stages, leeftijd, ...).

De data van de examens voor elke groep worden tijdig gecommuniceerd tijdens de trainingen, via de nieuwsbrief en via de [website](#).

\* Minimum leeftijden :

- 3e kyu: 11 jaar
- 2e kyu: 12 jaar
- 1e kyu: 14 jaar
- 1e dan: 15 jaar + voorwaarden/exameneisen VKA
- ≥ 2e dan: voorwaarden/exameneisen VKA

\* Periode examens en vereist aantal aanwezigheden :

tot en met 15 jaar : 2 examens per jaar - begin januari/begin juni

- tussengraden tot en met 7e kyu (gele gordel) : min. 20 trainingen
- 6e-5e-4e kyu (oranje-groene-blauwe gordels en tussengraden) : min. 25 trainingen
- 3e-2e-1e kyu (bruine gordels en tussengraden) : min. 30 trainingen

vanaf 16 jaar & volwassenen: 2 examens per jaar - begin januari/begin juni

- regelmatige aanwezigheid op training

## Op tijd op de training !

Vorig seizoen deden wij deze oproep maar wij zien nog steeds leden te laat komen op de training. Soms is het afgroeten of de training al begonnen terwijl er nog mensen de dojo binnenkomen.

Op tijd komen op de trainingen is een vorm van respect !

Iedereen wordt verwacht minimum 5 minuten voor aanvang van de training of activiteit aanwezig te zijn in de oefenzaal of te wachten aan de deur van de zaal indien er een andere voorafgaande training in doorgaat.

Minderjarige kinderen worden door hun ouders of meerderjarige verantwoordelijke begeleid tot aan de oefenzaal.

Wie te laat komt gaat in seiza (geknield) neerzitten aan de rand van de mat of trainingsvloer, groet twee maal en wacht tot de leraar toelating geeft om de groep te vervoegen.

## Vergunning en boekje VKF

Breng steeds je vergunningsboekje en je vergunning mee naar elke training en activiteit en probeer deze niet te verliezen.





## Vriendentrainingen

Woensdag 25 september 2019 & zaterdag 28 september 2019

# VRIENDENTRAINING

Heb jij je vriend of vriendin al eens verteld **hoe tof karate-do is** ? Hebben zij zin om eens een keertje te komen meetrainen en om karate-do te ontdekken ?

Dat kan in onze club tijdens de speciale trainingen van woensdag 25 september 2019 (18u00-19u00) en zaterdag 28 september 2019 (9u30-10u30 & 10u30-12u00) in onze dojo in Sportoase (polyvalente zaal).

**Die dagen kunnen je vrienden gratis komen meetrainen en kan jij ze laten zien hoe leuk karate is !**

## Partners

**Cool-Technics**  
Pauwels Erwin



Koeltechniek  
Airco  
Verwarming  
Warmtepompen  
Warmtepompboilers

0495 37 66 61

Info@cool-technics.be

www.cool-technics.be



**SAMOERAI**

L e u v e n

**PARTNERS**

**eggo**  
88

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](http://www.tibecom.be)

BROOD- EN BANKETBAKKERIJ



Mechelsesteenweg 237

1933 Sterrebeek

Tel. : 02/782 00 54 • Fax : 02/782 10 12

bakkerij.millet@telenet.be

[www.patisseriemillet.be](http://www.patisseriemillet.be)



**PIZZERIA & PASTERIA**

Feestzaal voor 30 personen

Parkstraat 107

3000 Leuven

Tel. 016 23 15 88

Open

12.00 - 14.30

18.00 - 23.00

Zaterdag

17.30 - 23.00

Zondag gesloten

De bank  
voor een wereld  
in verandering



**BNP PARIBAS  
FORTIS**

**Kantoor Wijgmaal**  
Casinolaan 25 3018 Wijgmaal  
Tel. 016 46 85 60  
Fax 02 565 09 42  
wijgmaal@bnpparibasfortis.com

中国酒楼

CHINA'S CAPITAL

Authentiek Chinese keuken sinds 1989

Fonteinstraat 1A  
3000 Leuven

info@chinacapital.be



Tel. 016 25 55 44



**VEGAS**  
OPVALLEN START HIER

WWW.VEGASRECLAME.COM

**AXIS  
TRAVEL**

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



**SAMOERAI**  
L e u v e n

**PARTNERS**

**Café**

*'t Kaffaat*

**Naamsepoort  
Leuven**

Secretariaat : Zavelberg 8 – 3000 Leuven - Ondernemingsnr. 428.660.618

[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:

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

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