



Samoerai nieuwsbrief – februari 2025

Beste karateka,
Beste ouders,

We zijn het jaar 2025 goed en druk begonnen met de clubexamens en met onze deelname aan het Vlaams kampioenschap WKF, waar onze club ook dit jaar weer mooie resultaten behaalde.

In maart '25 staan de carnavaltraining, het clubkampioenschap kumite en de familietraining reeds op de kalender. Inschrijven voor onze spaghetti-dag op zaterdag 24 mei 2025 kan je nu reeds via onze website !

Martiale groet,
Rudi Holemans
Voorzitter/Hoofdleesgever 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

Wedstrijdtraining op donderdag

Vanaf nu staan de wedstrijdtrainingen open voor alle jongeren die graag aan kumite-wedstrijden willen deelnemen. Deze trainingen gaan door op elke donderdag van 19u00 tot 20u30 (Sportoase – Polyvalente zaal).

Er wordt gerekend op je wekelijkse aanwezigheid en deelname aan wedstrijden bepaald door je trainer. Na een korte proefperiode maak je dan deel uit van ons kumite-team.

Interesse? Spreek je trainer hierover aan voor meer uitleg.

Opgelet: deze trainingen tellen niet mee als aanwezigheden voor de clubexamens.

Agenda februari 2025

Do 06/02/2025 : gevorderdentraining vanaf 1e kyu (Sportoase 19u00-20u30)

Za 08/02/2025 : Zipango Pro Open 2025 (Pelt)

Za 22/02/2025 : KCAR Kata Cup 2025 (Pelt)

Agenda maart 2025

Di 04/03/2025 : Carnavaltraining (Sportcomplex Kessel-Lo 18u30-19u30)

Zo 16/03/2025 : Maitoshi Kachi Trophy 2025 (Geraardsbergen)

Za 22/03/2025 : Clubkampioenschap kumite 2025 (Sportoase Leuven)

Za 29/03/2025 : Familietraining (Sportoase 9u30-11u00)

Clubkampioenschap kumite – 22 03/2025

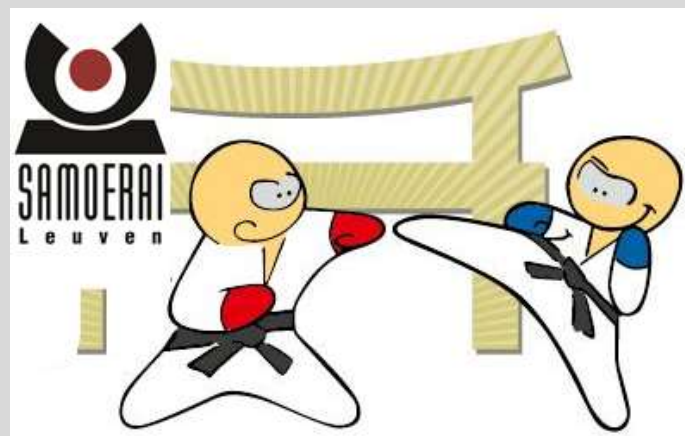
Het clubkampioenschap kumite gaat door in Sportoase Leuven (polyvalente zaal) van **9u00 tot 13u30** op **zaterdag 22 maart 2025**.

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 meetraineren : breng je ouders, broer, zus, opa, oma, enz. mee ! Die dag kan je familie gratis komen meetraineren 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 11u00

Clubexamens

In januari '25 gingen de clubexamens voor de volwassenen en voor de jeugd door.

- **Volgende examens jeugd :**
 - Examen jeugd – vanaf oranje gordel : zaterdag 07/06/2025
 - Examen jeugd – witte & gele gordels : zaterdag 14/06/2025
- **minimumaantal trainingen** : te trainen tussen het vorig afgelegde examen en 20 mei 2025.

Hieronder de geslaagden die een hogere kyu-graad behaalden in januari '25.



7e kyu

Sahas Aryal
Ahmet Ayar
Petra Babin
Pol Barbé
Huu Khoi Bui
Drilon Canaj
Martin Canaj
Vic Creffier
Yasmine Ghouari Aziz
Mateo Koçibellinj
Patrick Mihai Levai
Sofia Mihai Levai
Alex Lopes Pereira

Oliver Lopes Pereira
Kasper Luyckx
Lorelei Quist
Cristian Rigali
Sandav Sapkota
Sara Rusiniak



6e kyu

Khue Bui Anh
Leon Creffier
Rayan De Decker
Souaoud Kassem
Allis Mostmans
Aankit Roka
Vic Schilderman
Arush Sharma
Gerben Tilma
Hendrik Tilma



5e kyu

Karl Jan Bashongore
Aleksandra Kakoulina
Mil Paredis
Suyog Sharma
Derin Tezcan
Toprak Tezcan
Katerina Toelen
Alexander Willaert
Luuley Yusuf Abdisalam



4e kyu

Mila Brusselle
Pallav Ghimire
Sisir Karki
Elias Mostmans
Deniz Sabuncuoglu Tezcan
Sheila Vanderveken



3e kyu

Marisa Trekels
Nripa Sapkota
Bart Verbeek



2e kyu

Kobe Fort
Tine Maes



1e kyu

Thomas Joachim
Paulien Snoeijs

Interview sempai Emiel Peeters

EMIEL PEETERS



3e dan WKF
bestuurslid
verantwoordelijke kumite
trainer
coach
VTS Trainer B

➤ *Wat inspireerde je om karatedo te gaan beoefenen? Hoe oud was je toen?*

Toen ik 8 jaar oud was, had ik al enkele jaren aan turnen gedaan en een jaartje voetbald.

Voor het turnen moest je destijds 10 uur per week trainen in het wedstrijdteam en dat eiste na enkele jaren zijn tol. Bovendien had ik net te weinig talent om op Vlaams niveau mee te spelen op wedstrijden.

Wat voetbal betreft; hier was mijn vader geen fan van en dat liet hij meermaals merken. Wel had hij in zijn jeugd ervaring met Judo en boksen dus op zijn aanraden gingen ik en mijn broer gevechtssporten ontdekken. We deden enkele proeftrainingen judo, karate, jiu-jitsu en taekwondo maar kozen uiteindelijk voor karate. Vooral de verscheidenheid aan technieken sprak me enorm aan.

Ik beoefende 3 jaar karate in Scherpenheuvel en verhuisde op 12 jarige leeftijd met mijn broer naar Samoerai Leuven.

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

Ik heb bij Samoerai Leuven altijd getraind onder onze huidige sensei Rudi Holemans. Verder waren sempai Guy en Rudi Bruyneel mijn vaste trainers.

Op latere leeftijd werd Rachid mijn vaste kumite trainer op donderdag.



voorbereiding European Cup WIKF - Schiedam - 2006

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

Er werd op algemene trainingen steevast kihon, kata en kumite gegeven. De drie disciplines zijn nu eenmaal alle drie belangrijk om een volwaardige karateka te zijn. Sommige zaterdagen werd er uitsluitend kata gegeven waarbij slechts 1 of 2 kata's op 1,5 uur werd onderwezen. Hierdoor kon je de kleine details verbeteren.

We geven tegenwoordig nog altijd op deze manier les, maar ik denk soms dat jonge karateka's te weinig het belang inzien van de wisselwerking tussen kihon, kata en kumite.

Op donderdag werd er zoals nu steevast kumite getraind. Het was iets harder, waarbij we vaak moesten trainen met onze trainers. Ook duurden de trainingen langer dan tegenwoordig.

➤ *Vanaf wanneer ben je zelf beginnen lesgeven ?*

Mijn eerste les heb ik gegeven toen ik 16 jaar was. Dit geheel toevallig, daar een van de trainers op zaterdag afwezig was omwille van ziekte en niet tijdig een vervanger kon vinden.

Op dat moment was ik bruine gordel en een heel deel kinderen waren slechts enkele jaren jonger dan ik. Achteraf vonden ze de training zeer aangenaam en kreeg ik complimenten van sommige ouders. Hierdoor kreeg ik het gevoel dat lesgeven misschien wel iets voor mij zou zijn in de toekomst.

In mijn studententijd startte ik als lesgever op dinsdag, woensdag en donderdag. Nadien werd dit donderdag en zaterdag.



Vlaams kampioen 2008 - Schoten (met Sensei en sempai Hendrik)

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

Ik ben lid geworden van het bestuur in 2019. Mijn vader was in het verleden ook jarenlang bestuurslid van de club.

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

Persoonlijk vond ik het examen voor derde dan het moeilijkste, aangezien de kata Kushanku me minder ligt omwille van zijn lengte en zijn specifieke bewegingen.

Met mijn 1m85 snel naar de grond duiken is niet mijn specialiteit. Op mijn examen eerste en tweede dan was ik fysiek goed in vorm en de technieken zijn degene die wij in onze club als 1^{ste} kyu moeten kennen.

Uiteraard heb ik nog verdere ambities om een hogere dangraad te bekomen, maar dit is toekomstmuziek.

➤ *Op welke manier heeft karatedo je leven beïnvloed op fysiek en mentaal vlak?*

Karate-do zorgt volgens mij zowel op fysiek als op mentaal vlak voor iets positief in je leven. Het zorgt voor een betere fysiek, coördinatie, lenigheid, kracht en snelheid.

Ook het mentale aspect wordt gestimuleerd : bijvoorbeeld de concentratie tijdens een kata, het doorzetten tijdens een kumite wedstrijd of het streven naar een bepaald doel zoals een hogere gordel of een perfecte kata.

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

Ik probeer onze leerlingen wel het begrip van zelfreflectie over te brengen: hen te laten nadenken over wat goed of minder goed ging op een training of wedstrijd en waarom. Hen te laten nadenken over het nut van bijvoorbeeld de heupbewegingen bij kihon of voldoende diep ingezakt te staan.

Als trainer moeten we de norm benoemen en fouten corrigeren, maar we moeten onze leerlingen ook zelf laten nadenken over wat ze doen op training. Dit bevordert de persoonlijk groei van ieder individu.

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

Goh 'straffe verhalen'...

Wel, als ik dan toch eentje moet nemen dan zou ik zeggen de trainingen met ex-wereldkampioen Alexandre Biamonti in juli 2008. De dojo was in een ruige buurt in Marseille zonder airco en buiten was het gemiddeld 35 graden. Ik trainde er een vijftal dagen met leden van onder andere de Franse en Belgische nationale ploeg.



stageweek met Alexandre Biamonti (FR) & Diego Vandeschrick (Bel) - Marseille 2008

Fysiek was dat zo zwaar dat ik regelmatig moest kokhalzen of bijna flauwviel. Na de vijfde dag gingen we met zijn allen op het strand lopen van Cassis op blote voeten en had ik het gevoel dat ik urenlang kon blijven lopen zonder moe te worden. Van extreem uitgeput naar top fit op vijf dagen tijd.

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

Mijn favoriete techniek in kumite blijft de klassieke gyaku tsuki. Dit is de basis van kumite en een verre gyaku met de juiste timing blijft op foto één van de mooiste punten naar mijn mening. Deze techniek in de tegenaanval is vaak simpelweg het lef hebben om tijdens de tegenstander zijn aanval naar voor te 'duiken'.

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

Ik vind het belangrijk om leerlingen te motiveren en hen ook te vragen waarom iets minder goed lukt dan anders. Nu, iedere leerling reageert anders op moeilijkheden of teleurstellingen. Ik probeer dan ook tijdens mijn trainingen hen bewust te maken dat we samen naar bepaalde doelen streven en dat we samen afzien en blijven doorzetten.

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

Persoonlijk kijk ik uit naar de geboorte van mijn dochter in april. Ik hoop een goede vader en echtgenoot te zijn binnen mijn gezin. In mijn jeugd heb ik ervaren hoe belangrijk de rol van ouders zijn in een kind zijn/haar leven, dus hier ga ik mijn uiterste best voor doen.

Als ik denk aan doelen voor de club, denk ik aan : plezier hebben in het lesgeven en het samen trainen, kinderen te zien die gemotiveerd zijn en die zich amuseren op training, leerlingen zien groeien in wie ze zijn en in hun karate-do. Persoonlijke ontwikkeling vind ik belangrijk, zowel voor de recreanten als de wedstrijdkarateka's. Als ik hieraan mijn steentje kan bijdragen, zou dit fijn zijn.



training met Sensei Junior Lefevre in 2016

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

Wees bewust van wat je aan het doen bent en doe de zaken in het leven met de juiste ingesteldheid.

Competitierisultaten

Vlaams kampioenschap WKF – 26 januari 2026 (Schoten)



In het onderdeel kata werd er 1 Vlaamse titel behaald : Lisa Bracke (senioren - dames) won al haar kampen met de maximumscore en behaalde zo de gouden medaille. Martin Malinowski (U14 - jongens) legde beslag op brons en ook het kata-team (+14 jaar) van de club, bestaande uit Tine Maes, Paulien Snoeijns en Yuna Vandecaeter, behaalde een derde plaats.



In het kumite werden er 6 medailles behaald, waaronder 3 keer de Vlaamse titel. Bij de jeugd behaalde Amir Zaroili goud bij de jongens U12 (+39 kg). In de categorie jongens U12 (-39 kg) behaalde Sisir Karki zilver en Mil Paredis legde er beslag op een bronzen medaille. Martin Malinowski behaalde brons in de categorie jongens U14 (-46 kg).



Chiara Vanrooy (meisjes U16 +53 kg) wist, na haar Vlaamse en Belgische titels in 2024, nu ook weer de hoogste podiumplaats te behalen.



Lieven Pauwels (heren senioren -75kg) behaalde op dit kampioenschap op overtuigende wijze goud en zo zijn vierde Vlaamse titel op rij sinds 2022.

De foto's van Karate Vlaanderen kan u [hier](#) terugvinden.

Tomodachi Cup – kumite – 19 januari 2025



Agrim Kafle : 1e plaats - pupillen jongens (min)
Sisir Karki : 1e plaats - preminiemen jongens (min)
Amir Zaroli : 1e plaats - preminiemen jongens (plus)
Dipson Karki : 1e plaats - miniemen jongens (plus)
Sheila Vanderveken : 2e plaats - preminiemen meisjes (plus)
Mil Paredis : 2e plaats - preminiemen jongens (min)
Martin Malinouski : 2e plaats - miniemen jongens (min)
Alexander Willaert : 2e plaats - miniemen jongens (plus)
Sofia Levai : 3e plaats - pupillen meisjes
Suyog Sharma : 3e plaats - pupillen jongens (min)
Karl-Jan Bashongore : 3e plaats - preminiemen jongens (plus)



Paulien Snoeijts : 2e plaats - kadetten meisjes (plus)
Tine Maes : 3e plaats - junioren dames (plus)
Carolynn Vangenechten : 3e plaats - dames 30+
Sassi Ben Aziza : 3e plaats - veteranen heren

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



éggo
KITCHEN & HOUSE

éggo 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:

niewsbrief@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