



Atarashii karate

Welkom!

De decembermaand trekt aan ons voorbij met donkere dagen, grijze luchten, Sinterklaasfeest, lichtjes in de ramen en een nieuwjaar in het vooruitzicht. Zo'n decembermaand kan een gevoel van melancholie geven. Voornemens die niet behaald zijn, plannen die niet doorgingen en uitdagingen die niet zijn aangegaan. Even terugkijken, een pas op de plaats maken en stilstaan bij wat er wel is gelukt, kan ook weer energie geven. Stilstaan om vooruit te komen. Gelukkig zijn er ook veel mooie en leuke dingen gebeurd in het afgelopen jaar. Het meeste hebben we al in eerdere nieuwsbrieven gedeeld, maar je hebt nog iets van ons tegoed. Begin december hebben we alle jeugd een kleinigheidje gegeven van de Sint. In Lopik stond een groot deel van de training in het teken van de Sint. Zoals elk jaar weer plezier voor groot en klein.

Gelukkig kunnen we in deze maand ook meteen vooruitkijken naar alles wat er komend jaar gaat gebeuren. Op 12 januari is er een interessante workshop door Jan Bloem. Ver in de nieuwsbrief meer info. In mei, juni, september en december zijn er mogelijkheden om examen te doen. Zie de agenda voor wanneer welk examen plaats vindt. En natuurlijk zijn ook alle trainingen iets om naar uit te kijken. De mogelijkheid om te oefenen, te trainen, te leren, jezelf uit te dagen en dat alles samen met anderen. We starten met de eerste training op zaterdag 4 januari 2025 om daarna op de nieuwjaarsreceptie samen te proosten. Zie verder in deze nieuwsbrief om je aan te melden.

Graag tot dan.

Hele fijne feestdagen en een gezond 2025 gewenst!

★★★
WIJ WENSEN JE EEN HELE FIJNE
KERST

In deze nieuwsbrief

Welkom

Workshop Jan Bloem

Uitnodiging Nieuwjaarstraining & receptie

Club van 50

Recept voor een gezond leven

Agenda & locaties

Column: Inspiratie in Leusden

Prijspuzzel



WORKSHOP JAN BLOEM

Op zondag 12 januari 2025 komt gastdocent Jan Bloem een workshop geven.

Jan Bloem is Jan is een bewegingswetenschapper en neurowetenschapper die sinds zijn vierde levensjaar aan vechtsport doet. Hij is tevens een gerenommeerd zelfverdedigingsexpert en psychomotorisch therapeut die samenwerkt met wetshandhavinginstanties, speciale eenheden en topsporters. Voor de KBN schrijft hij regelmatig een colum over bewegen, lichaam en geest.

Praktische informatie over de workshop:

- Datum : 12 januari 2025
- Tijd : 09.00 uur tot 12.00 uur
- Plaats : dojo The Dome in Houten
- Kosten : € 25,-
- Voor wie? : alleen voor de senioren van Atarashii. Er is een beperkt aantal plekken beschikbaar waardoor plaatsing zal gebeuren op volgorde van inschrijving.



Aanmelden kan via de site. [Aanmelden workshop Jan Bloem](#)
Aanmelden moet voor 5 januari!

柔よく剛を制す
(Jū yoku gō o seisu)
Zachtheid overwint hardheid.

Nieuwjaarstraining & Nieujaarsreceptie

*Train en proost met ons mee op
zaterdag 04 januari 2025*

Onder het genot van een hapje en
drankje willen we met alle leden én hun
partners & familie proosten op een
gezond en sportief nieuwjaar

Training van
13.00-15.00 uur
Sporthal de
Wiekslag
te Lopik

Receptie van
16.00-18.00
uur

Clouds
International
1e Industrieweg 6A
te Lopik

Aanmelden voor 22 december 2024

[Aanmeldlink hier klikken](#)



BEDANKT Club van €50

We willen in deze nieuwsbrief speciale aandacht geven aan onze leden van de club van €50. Met de bijdrage die zij doen konden we afgelopen jaar een jeugd-dag organiseren en mensen in het zonnetje zetten.

Meer zielen meer vreugde dus meld je ook aan voor onze club!

Hieronder kun je lezen hoe dit te doen.





“Recept voor een gezond leven”

Ingrediënten:

- 1 kop balans tussen werk en ontspanning
- 2 handenvol liefde en compassie (voor jezelf en anderen)
- 1 scheut moed om nieuwe dingen te proberen
- 5 druppels vergeving (voor jezelf en anderen)
- Een flinke eetlepel lachen
- Een stevige portie doelen en dromen
- Een zakje veerkracht
- Een takje focus en intentie
- Een vleugje speelsheid
- Een snufje stilte en reflectie

Bereidingswijze:

1. **Begin met balans:** Giet een kop balans in een grote kom. Dit vormt de basis om alle ingrediënten in harmonie te houden.
2. **Voeg liefde en compassie toe:** Meng twee handenvol liefde en compassie in de kom. Roer tot alles doordrenkt is van warmte.
3. **Giet de moed erbij:** Voeg een scheut moed toe om je comfortzone te verlaten en jezelf te blijven uitdagen.
4. **Druppel vergeving in:** Doe vijf druppels vergeving in het mengsel, zodat het geheel soepel blijft en je licht door het leven kunt bewegen.
5. **Voeg een eetlepel lachen toe:** Dit maakt het leven luchtiger en helpt om kleine tegenslagen te relativeren.
6. **Breng dromen en doelen erin:** Strooi een stevige portie doelen en dromen, zodat je richting hebt en geïnspireerd blijft.
7. **Werk de textuur bij met veerkracht:** Voeg een zakje veerkracht toe om elke situatie aan te kunnen, ongeacht de moeilijkheden.
8. **Garneer met focus:** Gebruik een takje focus en intentie om helderheid en richting te brengen.
9. **Speelsheid toevoegen:** Besprenkel met een vleugje speelsheid om het leuk te houden en creativiteit te stimuleren.
10. **Afwerken met stilte:** Eindig met een snufje stilte en reflectie, zodat je rust en diepte aan je leven toevoegt.

Serveertip:

Eet dit recept met een open hart en een glimlach. Het smaakt het best als het gedeeld wordt met anderen, maar vergeet niet een portie voor jezelf apart te houden.

Proost op een kleurrijk leven!



Agenda

(Zie ook <https://www.atarashii.eu/agenda-volledig/> voor actuele informatie)

- 22 december : Dan-graadtraining
- 23-12 -24 t/m 3-1-25 : Kerstvakantie, op alle locaties geen trainingen**
- 4 januari : Nieuwjaarstraining en receptie
- 12 januari : Workshop Jan Bloem
- 24 mei : Kyu examens voor jeugd en volwassenen voor hele band
- In de week van 9-6-25 : Examens voor een slip op de eigen training locatie
- In de week van 15-9-25 : Examens voor een slip op de eigen training locatie
- 13 december : Kyu examens voor jeugd en volwassenen voor hele band

Meer evenementen. <https://www.kbn.nl/>



Locaties

Basisschool Ridderspoor,
Horigenland 50 te Houten
Maandag

- 18.00u tot 19.00u jeugd 6 t/m 15 jaar
- 19.00u tot 20.30u junioren/senioren 16+

Sporthal De Bosrand,
Koningin Wilhelminastraat 2 te Benschop
Dinsdag

- 19.00u tot 20.00u junioren/senioren 15+

Dojo in sportcentrum The Dome, Kruisboog 34 te Houten
Vrijdag

- 18.00u tot 19.00u jeugd 6 t/m 15 jaar
- 19.00u tot 20.30u junioren/senioren 16+

Sportzaal De Wiekslag,
Beatrixplantsoen 3 te Lopik
Zaterdag

- 09.30u tot 10.30u jeugd 6 t/m 15 jaar
- 10.30u tot 12.00u junioren/senioren 16+



Inspiratie in Leusden

"Regionale Wado Dan-training Midden-Nederland

09.30 – 11.30 uur

Wie wel eens op de website van de KBN kijkt, ziet deze tekst regelmatig voorbijkomen.

Omdat deze training bij Theo Meijer Sport in Leusden is (voor mij niet al te ver weg dus) en altijd op zondag, ga ik daar vaak naar toe. Gewoon om kennis van anderen te vergaren, te trainen met andere hoge banders en om buiten mijn comfort zone te trainen.

Onze leraar is Jacob Jan Duijst (6e Dan Wado, 5e Dan Judo, 3e Dan Jiujiitsu en 3e Dan Aikibudo). Zijn lessen zijn dus niet alleen karate technisch, maar worden ook gemixt met andere stijlen en dat betekent voor mij dus ' buiten mijn comfort zone' 😊

De les is opgebouwd in een aantal vaste delen; eerst basis conditietraining, dan conditie met z'n tweeën, kihon waza, renzokuwaza, kata, soms beetje sparren. Daarna mag je vaak voor jezelf trainen (handig voor als je examen wil gaan doen) óf je mag met hem meedoen met een andere stijl-oefening.

We trainen in een lekkere grote dojo, waar ook ruimte is om te trainen met de bo, tanto of boken.

Iedereen vanaf bruine band is welkom, ook als je (nog) geen intentie hebt om je 1e Dan te halen.

Er traint een leuke, vrij vaste groep mensen maar tegen de tijd dat de Dan-examens eraan komen, zie je ook veel anderen in de les die toch even de puntjes op de i willen zetten en nog even op scherp gezet willen worden.

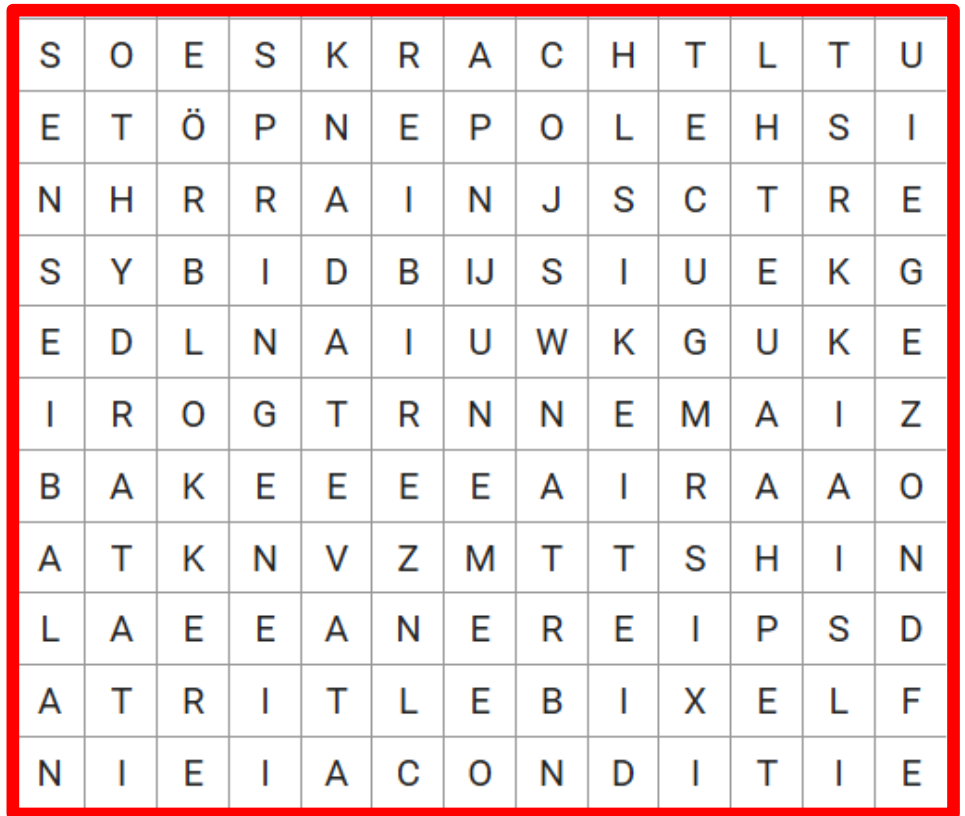
Mocht je het leuk vinden om ook eens mee te trainen (wel vanaf bruine band dus), zou ik zeggen: doen!

Na de les drinken we altijd nog even koffie in de grote, gezellige bar (beetje Lopik vibes 😊).

Groetjes, Monique

Prijspuzzel

Woordzoeker over karate, sport en bewegen



BALANS BLESSURE BLOKKEREN CONDITIE COORDINATIE EVENWICHT FLEXIBEL	GEZOND HYDRATATIE KATA KRACHT KUMITE LOPEN MAEGERI	REKKEN SAMENWERKEN SENSEI SPIEREN SPRINGEN ZENKUTSU
-------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------

De overgebleven letter vormen een zin.
 Stuur de oplossing naar nieuwsbrief@atarashii.eu
 Onder de goede inzendingen verloten wij een prijsje.

