

LID WORDEN

Lid worden kan altijd.

Wij vinden dat u zeker vrijblijvend een tweetal lessen mee moet draaien om te beoordelen of u lid wil worden.

Deze keuze laten wij u ook vrij, na-dien kunt u bij de lesgevende een inschrijfformulier vragen en deze invullen. Daarna wordt u ingeschreven als lid.

Betalingsinformatie

Inschrijfgeld € 7,50 moet worden betaald bij de eerste maandbetaling. Er is geen betaling mogelijk doormiddel van cheques of contanten. De donatie moet per maand worden overgemaakt. De donatie bedraagt **per maand: € 20,00** vanaf 6 jaar en ouder



INFORMATIE

Karate Club Eerbeek
pa. Werfakkerweg 75
6961 KE EERBEEK

Telefoon: 06 41714007

E-mail : info@karateclubeerbeek.com

Internet : www.karateclubeerbeek.com

Lestijden en Dojo

Dojo Enkweg 11A te Eerbeek

- Woensdag 18.00 - 19.00 uur**
Gele, Oranje band
19.15 - 20.30 uur
Groen en hogere band +
Volwassene
- Vrijdag 18.00 - 19.00 uur**
Beginners, Wit, Gele band
19.15 - 20.15 uur
Oranje en hogere band +
Volwassene
20.15 - 20.45 uur
Kata / Kumite of extra
training aansluitend
- Zaterdag 10.00 tot 11.00 uur**
Open training voor ieder
lid (wedstrijd en examen
training)

Wilt u meer informatie deze is te verkrijgen via de lesgevende die aanwezig is in de Dojo tijdens de trainingstijden.

SHOTOKAN

KARATE



KARATE CLUB EERBEEK



KARATE IS ER VOOR IEDEREEN

Bent u geïnteresseerd?

Vanaf heden kunt u wekelijks ervaren wat Karate is. De rijkserkende leraar van Karate Club Eerbeek geeft les in deze vorm van de Oosterse vechtkunst "Karate".

Karate

Karate is een Japans woord dat rond 1935 in omloop is geraakt en het betekent "Lege Hand". Men noemde de vechtkunstvorm "Lege Hand", omdat een karate-ka (beoefenaar van karate) gebruik maakt van zijn natuurlijke wapens zoals, handen, armen, lichaam, benen, voeten en intelligentie. Naast het feit dat karate een uitstekende verdedigingskunst is, is karate bovendien een ideale oefen- en trainingsvorm. Karatetraining ontwikkelt kracht, snelheid, lenigheid, uithoudingsvermogen, coördinatie en waakzaamheid en is ook bekend om zijn therapeutische waarden.

De oorsprong van Karate

Verskillende vormen van vechtkunsten met en zonder wapens werden al ver terug in de geschiedenis beoefend in o.a. India, China, Taiwan en het eiland Okinawa. Op Okinawa heeft het vechten met lege handen en wapens zoals o.a. landbouwgereedschappen en visserswerktuigen zich in het geheim ontwikkeld. Dit omdat Japanse feodale landheren het eiland hadden veroverd en het de bewoners verboden om 'echte' wapens te dragen en te bezitten. Dit wapenverbod was er de oorzaak van dat veel Okinawanen die zich toch wilden kunnen verdedigen in het geheim 's nachts en ondergronds vormen van gevechtscunst gingen beoefenen. Rond 1900 ontwikkelden zich op Okinawa de eerste gesystematiseerde scholen (ryu's), Tomari-te, Shuri-te en Naha-te. Okinawaanse grootmeesters als

Gichin Funakoshi, Kenwa Mabuni en Chojun Miyagi brachten in respectievelijk 1922 en 1929 de Okinawaanse vechtkunsten naar Japan alwaar vooral op de Japanse universiteiten de vechtkunst onder de naam karate, geschreven als "Lege Hand", erg populair werd.

Niet langer meer zijnde van toepassing om te overleven op het slagveld kreeg het een plaats binnen de fysieke educatie naast ander vormen van Bu-do zoals judo, kendo, aikido, sumu-do. De vechtkunst kreeg de naam karate-do, wat zoveel betekende als "Weg van de Lege Hand".

Karate en kinderen

Voor de kinderen is het karate voornamelijk een kwestie van lichamelijke ontwikkeling. Zij oefenen hoofdzakelijk de basis en vermijden de vrije aanvallen. De kata's worden ingetraind zonder een al te grote nadruk te leggen op het kime (kracht), maar meer de basis voor een goede start. Maar wij vinden dat de kracht ook ligt in de herhaling van oefeningen ook al is dit soms eentonig. Maar als de interesse er werkelijk is, dan lukt het wel. Belangrijk vinden we ook dat het kind aangemoedigd moet worden. En niet enkel door ons. De ouders van vandaag mogen best wat meer enthousiasme betonen. Hun kind aanmoedigen in deze sport, en zelfs zo nu en dan eens komen kijken naar de vooruitgang, laten ongetwijfeld een positieve indruk na.

De karate-training

Een training in het karate begint en eindigt altijd volgens een bepaalde in de karate-do gebruikelijke etiquette. Daarna volgt een warming-up van ongeveer 15 minuten. De kerntemperatuur van het lichaam wordt omhoog gebracht door middel van losmaak- en andere gymnastische oefenvormen. Hierna wordt er veel aandacht besteedt aan traditionele lenigheids gymnastiek en spierversterkende oefenvormen. Motoriek, controle, coördinatie, conditie, spierkracht, reflexen en incasseringsvermogen zijn belangrijke trainingsdoelen. Zowel individueel als met tweetallen of in groepen wordt er gewerkt.

Kihon

Basistechnieken zoals trappen, stoten, slagen, standen, ademhaling, pareringen en verplaatsingen, worden getraind in de zogenaamde 'kihon'.

Kata

De martial arts beoefenaar verstaat onder 'kata' vast patroon ofwel vaste vorm. Er bestaan ruim 50 kata's in het karate. Doorgaans hebben de kata's oude klassieke namen zoals bijvoorbeeld "Meikyo" (Spiegel van de ziel), "Unsu (Handen in de wolken). Elk kata heeft een eigen karakter, waardoor men bepaalde aspecten van de vechtkunst traint.

Kumite

Onder dit trainingsonderdeel verstaat men het verrichten van gevechtshandelingen zowel aanvallend als verdedigend met een partner.