

# KARATE CLUB EERBEEK



## KARATE CLUB EERBEEK TIPS en VRAGEN

### **KCE tip 1.**

Als je besloten hebt om een vechtkunst te gaan beoefenen, kijk dan eerst eens rustig rond welke soorten er op dit gebied zoal zijn. Zoek je een vechtsport waarin snelheid en beweeglijkheid, discipline centraal staan, dan is karate de sport voor jou.

Ga eerst eens bij een karate-club kijken wat karate inhoud; hoe er les wordt gegeven, hoe de opbouw van de les is, hoe de groep er uitziet. Ga dan na het zien ervan voor jezelf na of dit je iets lijkt, d.w.z. pas jij met jou karakter en levensverwachtingen (wat wil je bereiken) bij deze club. Als je dan de beslissing hebt genomen, kun je in de lessen meedraaien om te proeven hoe het is om zelf deze vechtkunst te beoefenen.

### **KCE tip 2.**

Het is handig om een boek over karate te kopen, dit bevordert je leerproces. Zeker in het begin kun je dan nog eens rustig nakijken wat de Japanse benamingen en technieken voorstellen. Meestal heeft de sensei / leraar ook wel boeken voor je te leen. Als het goed is dan weet je inmiddels ook al welke stijl karate beoefend wordt. Je weet nu genoeg om naar de winkel/bibliotheek (of internet !) te stappen en het boek aan te schaffen dat niet alleen bij jouw karate-stijl past.

### **KCE tip 3.**

Maak voor jezelf de keus of je deze vechtsport als "topsport" of als recreatieve sport wilt beoefenen. Laat je niet onder druk zetten !!! Je moet op een plezierige wijze met deze vechtsport bezig kunnen zijn. Kies een andere club /vereniging die voldoet aan je wensen, immers je doet het niet voor even, je kunt het je hele leven doen.

### **KCE tip 4.**

Voor karate heb je geduld en doorzettingsvermogen nodig om ver te komen. Verwacht dus niet al na een paar weken een "karate-kid" te zijn. Met andere woorden heb een realistisch verwachtingspatroon van jezelf en van je medemens.

### **KCE tip 5.**

Karate is een leerschool, dat wil zeggen dat er naast de gewone lessen ook zogenaamde stagetrainingen plaatsvinden (in de eigen dojo of dojo's van andere verenigingen/scholen) waar een grootmeester op dit gebied dan les geeft in bepaalde facetten van het karate. Dit soort stages zijn zeer zinvol en leerzaam, volg deze ook geregeld waar het kan.

**Dit zijn enkele tips die we onze beginnende karateka willen meegeven, hieronder staan ook enkele vragen die we via de website gesteld hebben gekregen. Lees ze ook door en bij meerdere vragen stel ze gewoon op de website.**

Dojo: Veldkantweg 12 Eerbeek  
Rabobank nr.10 11 96 555 t.n.v. Karate Club Eerbeek, KvK nr.08156244  
Ronald van den Eyssel, Rijkserkend Karate -instructeur,  
Telefoon 06 417 14 007



[www.karateclubeerbeek.com](http://www.karateclubeerbeek.com)  
[info@karateclubeerbeek.com](mailto:info@karateclubeerbeek.com)

# KARATE CLUB EERBEEK



## **KCE vraag 1**

### **Hoe gaat een training, mag ik een keertje komen kijken / meedoen?**

Iedereen vanaf 6 jaar is welkom om een keertje te komen kijken en meedoen dit kun je doen tijdens de les voor beginners op de vrijdagavond, je kunt elk gewenst moment beginnen.

## **KCE vraag 2**

### **Is karate ook voor meisjes en ouderen ?**

Jazeker, meisjes kunnen net zo goed karate doen als jongens. En ook ouderen kunnen karate op latere leeftijd gaan beoefenen.

## **KCE vraag 3**

### **Moet ik meteen al een karatepak hebben als ik met karate begin?**

Het hoeft niet meteen een karatepak te zijn, gemakkelijk zittende kleren zijn ook goed. Mocht je besluiten dat je karate leuk vindt, dan kan het handig zijn om een pak aan te schaffen. De betere kwaliteitspakken zijn via de club te koop.

## **KCE vraag 4**

### **Ik heb al eens karate gedaan bij een andere school, wat nu?**

De lessen, de stijl, termen en examens zijn echter bij iedere dojo weer een beetje anders, het kan dus zijn dat je bij een andere dojo een erkenning hebt behaald, terwijl je bij onze dojo misschien op een ander niveau zit. Je gaat ook technisch en fysiek sterk achteruit als je een tijdje niet hebt getraind. KCE adviseert je dan ook om gewoon te beginnen met trainen. In overleg bekijken op welk niveau je zit.

## **KCE vraag 5**

### **Maken jullie contact tijdens het vechten met elkaar?**

Wij doen geen full-contact karate, maar semi-contact. De bedoeling is dat iedereen aan het einde van de training weer zonder kleerscheuren en met voldoening naar huis gaat. Je wilt immers de volgende training ook weer komen. Het betekent niet dat er soft met elkaar wordt getraind, maar met respect naar elkaar en men geeft elkaar voldoening dat men weet tot hoe ver je kunt gaan met contact. Immers karate is een contactsport waarbij wel eens een blauw oog of kneuzing kan voorkomen.

## **KCE vraag 6**

### **Hoeveel kost het om lid te zijn en hoe kan ik betalen?**

Het lidmaatschap kost 17,50 euro per maand, eenmalig 7,50 euro inschrijfgeld en dan ook de contributie aan de Karate bond. Ook de vakanties moet er doorbetaald worden, ondanks er geen les is.

## **KCE vraag 7**

### **Wat zijn de termen JKS ( Nederland) en NCS-budo?**

JKS staat voor Japan Karate Shotorenmei Nederland. Het is de overkoepelende belangenorganisatie voor Shotokan karate in Nederland, de NCS-budo is de overkoepelende organisatie voor Budo sporten in Nederland, waar we bij aangesloten zijn. Ze organiseren bijvoorbeeld wedstrijden stage en je moet lid zijn om examens te mogen doen.

Dojo: Veldkantweg 12 Eerbeek  
Rabobank nr.10 11 96 555 t.n.v. Karate Club Eerbeek, KvK nr.08156244  
Ronald van den Eyssel, Rijkserkend Karate -instructeur,  
Telefoon 06 417 14 007



[www.karateclubeerbeek.com](http://www.karateclubeerbeek.com)  
[info@karateclubeerbeek.com](mailto:info@karateclubeerbeek.com)