



nieuwsbrief

No. 02

Nieuwsbrief april '08

Beste lezer,

We zijn weer lekker bezig in het nieuwe jaar en menig activiteit is al weer gepasseerd. Zo is de 100 partijen kumite marathon ook al weer gepasseerd. Het Nk Nunchaku is al voorbij en het ontwikkelingstoernooi bij BCJ is ook al weer voorbij. Natuurlijk staan er nog veel activiteiten op het programma. Denk maar eens aan Duinrell. De inschrijfperiode is helaas al gepasseerd, dus voor hen die niet hebben gereageerd: inschrijven is niet meer mogelijk. Terug van weggeweest is hierin Ron de Wit, na enige jaren niet mee te zijn gegaan, wil hij het toch weer eens gaan proberen. Kan hij de druk van de glijbaan nog aan? Gaat hij voor de T. Mulch award? Wie zal het zeggen.

Ook komt de 3^e ronde van het vaantjes toernooi weer in zicht. 18 mei om 13.00 uur zal het vaantjes toernooi starten. Ook de vierde ronde is al gepland, deze wordt verzorgd door Reggie Renan te Schiedam. Voorlopig zijn we ook gestart om op de donderdag te gaan trainen.

19.00 - 20.00 karate-jitsu

20.00 - 21.00 Aikido /jitsu

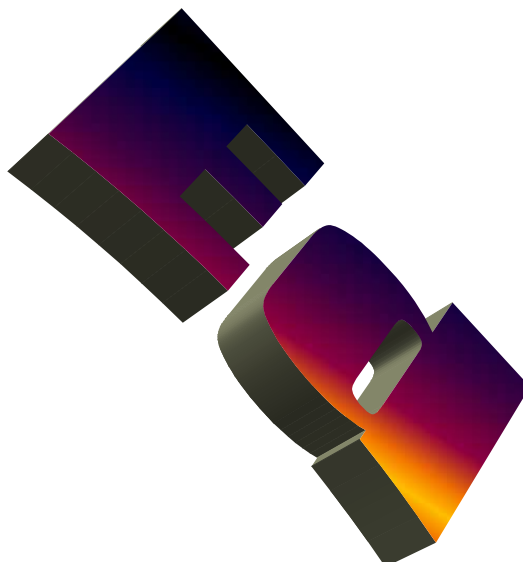
21.00 - Iaido / jodo

Uiteraard moeten we zien of er voldoende animo is om deze uren te continueren.

Zo zie je maar weer er is zat te doen de komende maanden.

Tot op de mat!

osu





Nooit Grappig

**** Je schouders ophalen bij de gevonden voorwerpen, is nooit grappig**

**** Een schizofreen vragen wie hij wel niet denkt dat 'ie is, is nooit grappig**

LAVABU'S AGENDA

Belangrijke data

- | | | |
|-----------------------|--|--------------------------------|
| • <i>19 april</i> | <i>stage SEM SCHILD</i> | <i>Sliedrecht</i> |
| • <i>30 april '08</i> | <i>Géén Les</i> | <i>koninginnedag</i> |
| • <i>01 mei '08</i> | <i>Géén Les</i> | <i>Hemelvaart</i> |
| • <i>08 mei '08</i> | <i>Géén Les</i> | <i>vakantie</i> |
| • <i>18 mei</i> | <i>Puntencompetitie
(karate jitsu)</i> | <i>Julianadorp
samurai</i> |
| • <i>24 mei</i> | <i>ibk stage</i> | <i>Doorn</i> |

- **Indien je meer wilt weten over een activiteit bel of mail me**

Afberichten

Indien je verhinderd bent om een les bij te wonen, dien je dit even door te geven. Een kleine moeite, en wel zo netjes. (06-53801062)

Workshop zwaardsmeden



In Alkmaar is een smederij waar workshops worden gegeven. Je kan kiezen uit verschillende workshops.

De workshopaanbieding voor 2008:

25 mei - Mes smeden

1 juni - Vikingmes smeden

8 juni - Bijl smeden

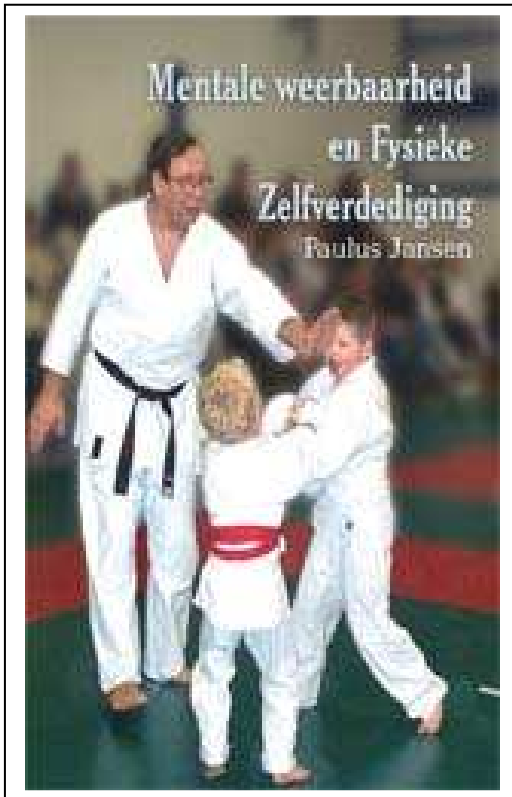
13 & 15 juni en 13 juli - Damastmes smeden (1 x driedaagse workshop)

3 & 10 & 31 augustus - Zwaard smeden (1 x driedaagse workshop)

Let op!! Bij deze workshop krijgt men huiswerk mee, het is de bedoeling dat er tussendoor thuis gewerkt kan worden aan het zwaard d.m.v. vijlen. Natuurlijk worden hier uitgebreide instructies voor gegeven en kan er advies ingewonnen worden bij de leraar via mail of telefoon.

De workshops DAMAST en DAMASTZWAARD worden later bekend gemaakt. Ze gaan dus WEL DOOR! Zodra wij met zekerheid uitsluitel kunnen geven over de locatie en de data krijgt iedereen die aangegeven heeft interesse te hebben, wederom als eerste bericht!

De workshop damastzwaard is de cursus waarbij op japanse wijze het samuraizwaard wordt gemaakt. Het is een prijzige cursus, maar wie interesse heeft, laat het me weten. Misschien kunnen we dan met zijn allen. Ben je al nieuwsgierig geworden, of denk je ik wil het wel eens zien, kijk dan even op [zwaard smeden](#) (ctrl + met de muis klikken)



In een tijd waar we meer en meer horen van geweld op straat en in de huiselijke kring, wordt het steeds noodzakelijker je daartegen te kunnen verweren. Dit boek over weerbaarheid en zelfverdediging is daarbij zeer behulpzaam. In veel boeken over dit onderwerp wordt weinig tot geen aandacht geschonken aan zaken als wetgeving, lichaamstaal en preventie. Paul Jansen doet dat wel. Hierdoor is zijn boek een welkome aanvulling op andere boeken over dit onderwerp.

Wil je meer weten over dit boek, of wil je het bestellen klik dan op onderstaande link (ctrl + met de muis klikken)

[Meer weten of eventueel bestellen](#)

Een stukje uit het boek:

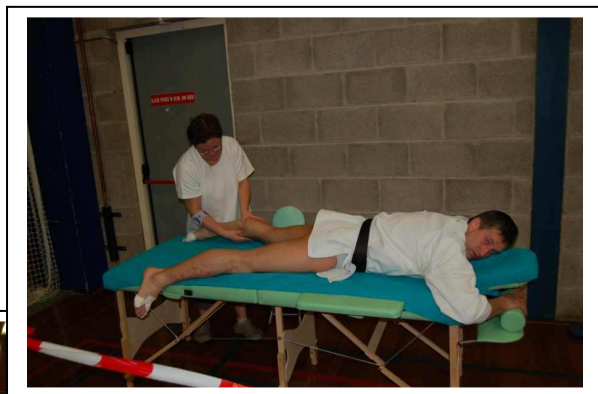
Niet elke cursus op dit gebied is een aanrader, maar er zijn tegenwoordig vrij veel aanbieders op de markt actief! Vaak is het niet meer dan een mengmoes van slimme technieken. De betere cursus is echter systematisch opgebouwd. In een logische volgorde worden de technieken aangeboden. Wat moet men b.v. doen wanneer een aanvaller wat verder van u afstaat? Wat te doen wanneer hij dichterbij is en wat wanneer u al vastgepakt bent? Ook als u b.v. op de grond gevallen bent, bent u nog niet weerloos! De aangeleerde technieken moeten gewoon werken onder alle omstandigheden, gemakkelijk te onthouden zijn en eenvoudig en kort in de uitvoering! Een moderne en goed opgebouwde cursus zal zeer zeker ook aandacht schenken aan het mentale gedeelte en uitleg geven over o.a. de lichaamstaal en de fasen in de fysieke zelfverdediging. Ook een hoofdstuk rondom o.m. politie, justitie en de wapenwet mag niet ontbreken. Hierdoor heeft een cursus toch weer voordelen t.o.v. krijgskunstlessen, juist door deze onderdelen erin op te nemen! Nog een voordeel is dat u de cursusboeken als naslagwerk kunt gebruiken zodat u regelmatig alles nog eens kunt nalezen en u kunt blijven oefenen met een partner die de cursus misschien ook gevolgd heeft.

Technische info



100 partijen marathon

29 maart was het weer zover. Voor een ieder was er weer de uitdaging om 100 partijen a 2 minuten te sparren. Ook dit jaar ging het niet om de partijen te winnen, nee het ging er om de meer dan 3 uur sparren vol te houden. Kramp blaren en blauwe plekken trotserend gingen meer dan 50 karateka's van start. Zoals altijd waren de mensen uit schiedam ook weer van de partij. Het was weer een zware dag waarbij menig karateka de 100 partijen niet haalde. Uiteraard gingen we zoals het na een (S.C. Lavabu) toernooi hoort, weer met een hoop mensen heerlijk wokken. Noteer alvast in je agenda: **14 maart 2009** 100 man kumite.



Vrijwilligers bedankt
zonder jullie is niets

mogelijk:

Paul
Jules
Carla
Ma Lavabu
Lucy
Gerwil
ursula

In Sliedrecht

SEM SCHILT

**K-1 champion
2005 / 2006 / 2007**

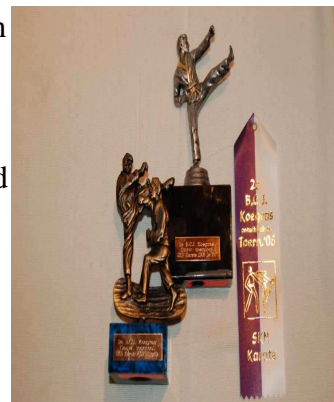
**Budokai Tsunami Sliedrecht
Organiseert
Een open seminar all round training**

**Zaterdag 19 april 2008
In sportcentrum de "Lockhorst"
Sportlaan 1 Sliedrecht**

**Aanvang training 09.00 uur / einde 12.30 uur
Deelnemers € 10,00 Toeschouwers € 5,00
Minimum leeftijd 12 jaar
Inschrijven bij Natascha of Ed**

2^e Koegras BCJ ontwikkelingstoernooi

Op 6 april was het weer zover. Voor de jeugd organiseerde BCJ een ontwikkelings toernooi. Dit toernooi is alleen toegankelijk voor de jeugd tot en met 15 jaar en niet hoger dan de 4e kyu. Voor S.C. Lavabu betekende dat aanvankelijk 4 deelnemers. Helaas viel voor Naomi al tijdens de 100 partijen (een week eerder) het doek. Zij had een blesure onder haar voet, en kon dus niet deelnemen aan het toernooi. uiteindelijk gingen we met 3 karateka's. Voor ons gingen Djay Czech; Sven Hokke en Jur Lavabu de strijd aan. Djay en Jur zaten in dezelfde poule, het was een grote poule waarin 2 keer verlies resulteerde in uitschakeling. Djay verloor zijn eerste partij, maar knokte zich in de herkansing zeer goed terug. Hij vocht voor



wat hij waard was en hij pakte partij na partij. Nu kwam het er op aan, kon Djay zich terug vechten op het podium. helaas leken de 2 minuten voorbij te vliegen Een kleine achterstand was niet meer in te halen. Helaas voor Djay redde hij het podium niet, maar een 4e plaats was zeer verdiend TOP! Djay. Voor Jur ging het vanaf partij 1 super goed. hij vocht als een leeuw, en hij trok iedere partij naar zich toe. Voor een plaats in de finale moest Jur tegen Robert Bakker. Dit was een enorm zware maar erg spannende partij. Iedere keer kwam de tegenstander net op tijd terug, waardoor er een verlenging en een "sudden death" nodig was. Uiteindelijk trok jur in de laatste seconde aan het langste eind. De stand was 3-3,5: Jur stond in de finale. Robert was genoodzaakt zich via de verliezers ronde terug te vechten. Dit lukte en de finale was een kopie van de voorgaande partij. Ook deze finale was een echte finale. Alles zat er op en aan. Mooie combinaties en strakke punten. Uiteindelijk viel de uitslag in het voordeel voor Robert. Jur was 2e. Ook van Jur was dit een superprestatie. Gefeliciteerd Jur. In de groep met de wat grotere jongens vertegenwoordigde Sven ons. Sven had het zwaar, de jongens zaten allemaal een leeftijdsklasse hoger, maar even zo goed ging Sven bikkelhard van start. Dit resulteerde in een ongekende reeks van overwinningen. Sven luisterde goed naar zijn coach en vocht zich zowaar in de finale. Sven stond in de finale en ging goed van start. Zijn tegenstander wist even niet wat hem overkwam en had het erg moeilijk. uiteindelijk herpakte de tegenstander zich en wist de partij heel langzaam naar zich toe te trekken. Het eindsignaal klonk en op het scorebord stond voor Sven een kleine achterstand. Helaas, Sven had het net niet gehaald, maar de tegenstander had het beslist niet kado gekregen. Sven werd tweede, wat een geweldige prestatie. Super! Wat een dag! Alle drie de mannen bij de eerste 4. Het kon niet op, zeker niet nadat ook nog een bekend werd dat Jur de Stijlprijs bij de jongens had gewonnen.

Heren gefeliciteerd.





Avondvierdaagse Den Helder

van 9 tot 12 Juni 2008

Bij voldoende belangstelling willen we dit jaar met SC Lavabu deelnemen aan de Avondvierdaagse van Den Helder. Allereerst voor ons eigen vermaak maar zeker ook om ons trotse clubje eens aan de buitenwereld te laten zien. Daarom nodigen we een ieder van jong tot oud uit, om vier dagen lang met ons mee te lopen en te zingen.

Carla en Jules, de ouders van Naomi, zullen jullie elke dag op de rustplaatsen verwelkomen met heerlijke versnaperingen en indien nodig een kussen om even uit te rusten. Kun je niet op alle 4 de dagen, dan mag je ook “alleen de dagen die je wel kunt” meelopen.

Dus jong en oud, trek je Hakama of je budo pak en je wandelschoenen aan en schrijf je in voor de avondvierdaagse.

Informatie over de avondvierdaags en of inschrijven bij JULES BERKHOF



WIST U DAT

- S.C. Lavabu weer een huisje op Duinrell heeft
- De Boezelaar ook weer van de partij is
- Bijna niemand weet wie dit ook weer is
- Wij Rick F. al een hele tijd niet gezien hebben
- Hij zegt dat hij het druk heeft
- Wij hem geloven, maar hij dan niet meer moet liegen
- Hij het tegendeel maar moet bewijzen
- We nog steeds wachten totdat Karin W. ook weer eens langskomt
- Sponsors altijd welkom zijn
- Armand 2 X volle bak heeft gescoord met het vaantjes toernooi
- Dit niet op zijn puntenkaart staat
- Dit veranderd wordt
- Natascha weer helemaal up to date is vwb reanimatie
- Je dus met een gerust hart kan gaan liggen
- Paul in mei ook zijn ogen laat laseren
- Hij dan een hele andere kijk op budo krijgt
- 18 mei de 3^e ronde van het vaantjes toernooi is
- Pieter altijd wil weten wat de herinnering van een toernooi is
- Hij zelfs bij de sportprijzen winkel langsgaat
- Er weer een scheidrechterscursus komt
- Kevin en Jesse zich bij voorbaat al hebben opgegeven
-