

nieuwsbrief

No. 04

Nieuwsbrief mei `08

Beste lezer,

Zoals menig een al weet; zijn we bezig om te kijken of de donderdag avond een mogelijkheid biedt om als extra trainingsdag te organiseren.

Na een maand bezig te zijn geweest op de donderdag is de animo niet echt groots te noemen. Wat de reden hiertoe is, is mij niet bekend. Vooraf was de vraag naar een tweede uur groot. Nu het uur gerealiseerd is strookt de opkomst niet met de vooraf gestelde vraag. Maar goed we kijken het nog even aan.

18 mei is er weer een vaantjes toernooi. Dit een toernooi welke in de zaal van sportschool Samurai wordt gehouden. Uiteraard zijn hiervan de kosten weer €2,50. Indien je jezelf nog niet hebt opgegeven, doe dit dan zo snel mogelijk, want om er later bij geschreven te worden is organisatorisch best lastig.

De eerste inschrijvingen van de bekende karateka's druppelen wel binnen, maar wacht nu niet tot het laatste moment.

Zo ook met de inschrijvingen voor 24 mei. De IBK stage!. Hiervoor heb ik al een aanmelding voor mogen ontvangen. Wil je hieraan mee doen meldt het dan. Het liefst direct! ;-)

Ook dit jaar zal er ergens rond september gestart worden met een scheidsrechterscursus voor karate, heb je interesse vraag gerust naar de voorwaarden. Ervaar zelf eens hoe het is om naar twee scorende mensen te kijken.

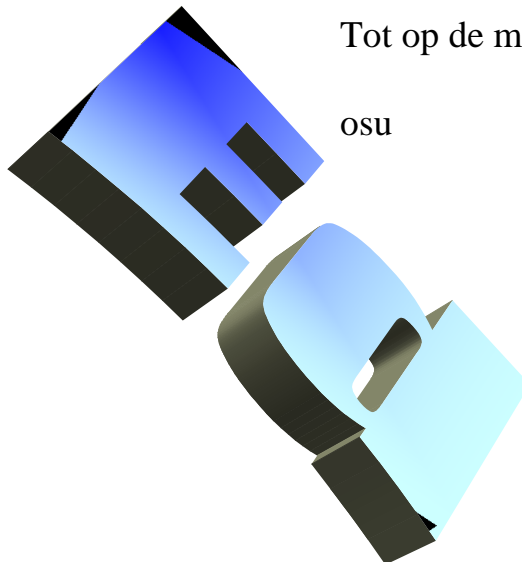
EN.....

WAAR blijven de inschrijvingen voor de 4daagse? Kom op mensen zet je sportieve beentje voor. Informatie + inschrijven bij Jules Berkhoff (vader Naomi)

Voor de mensen die het nog niet in de agenda hebben gezet **14 maart 2009** wederom een reeks 100 partijen sparren.

Tot op de mat!

osu





Nooit Grappig

**** Een piraat onder drie ogen willen spreken is nooit grappig**

**** Een bamihap uit de Chinese muur proberen te halen, is nooit grappig**

LAVABU'S AGENDA

Belangrijke data

- | | | |
|------------------|---|--------------------------------|
| • <i>7 mei</i> | <i>Wel Les</i> | <i>LET OP</i> |
| • <i>8 mei</i> | <i>Géén Les</i> | <i>Vakantie</i> |
| • <i>18 mei</i> | <i>vaantjes toernooi
(karate jitsu)</i> | <i>Samurai
Julianadorp</i> |
| • <i>24 mei</i> | <i>IBK stage</i> | <i>Doorn</i> |
| • <i>.. juni</i> | <i>vaantjes toernooi
(karate jitsu)</i> | <i>K.C. Renan</i> |
| • <i>.....</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)

Een nieuwe ronde van het vaantjes toernooi

Shintai (van Pieter Zijlmans) en S.C. Lavabu (Ed & Natascha Lavabu) gaan met de gehele organisatie van het vaantjes toernooi naar sportsschool Samurai. Dit gebeurt op 18 mei. Ook hier zal gedraaid worden op drie wedstrijdvloeren, zodat het wachten tot een minimum beperkt wordt. Belangrijk is dan ook weer dat er voldoende scheidsrechters aanwezig zijn. Het kan natuurlijk zo zijn dat indien er te weinig scheidsrechters zijn we terug zullen moeten vallen op minder wedstrijdmatten.

Ook dit keer is het de bedoeling dat er die dag 5 wedstrijden gedraaid worden. De wedstrijden worden zo ingedeeld dat een ieder een lekkere partij kan draaien. Bij winst, krijgt de winnaar 12 punten, bij een gelijke stand krijgt een ieder 7 punten. De verliezende partij krijgt 5 punten. Zo is het voor een ieder mogelijk om punten te scoren. Alle punten worden opgeteld. Men kan de vergaarde punten inleveren voor een vaantje. Zo levert 50 punten een wit vaantje op 100 punten een gele. Vervolgens levert ieder 100 punten een ander kleur vaantje op. Er zijn op dit moment al karateka's die er met het oranje vaantje vandoor gaan.

De wedstrijddag zal plaats vinden op 18 mei in de dojo van Samurai in Julianadorp om 13.00 uur. Uiteraard ga ik ervan uit dat een ieder meedoet. De kosten van deze dag zijn slechts €2,50. Let wel op dat er vervoer moet worden geregeld. Zorg ervoor dat je dit regelt.

Indien je mee wilt doen, geef je dan op bij Natascha of bij Ed

Bitje, tok, scheen/wreefbeschermers en vuistjes verplicht!

LET OP !! Mensen als je meedoet aan een toernooi zorg dan voor je EIGEN protectie materiaal. Weet je niet waar je dat kan kopen. Je kan het altijd bij ons bestellen.

MEDEDELING LET OP!!!!

Vorig jaar zijn er karateka's geweest die mee hebben gedaan met de NK, zij die toen nog niet lid waren van de SKN konden dat ter plekke doen. Deze karateka's hebben toen een gedeelte van 2007 nog moeten betalen en voor 2008 het gehele jaar.

NU KOMT HET!

Ik heb te horen gekregen dat bij andere sportscholen er toch nog mensen zijn die een acceptgiro hebben gehad om de bondscontributie voor 2008 te betalen. Echter als je dit al gedaan hebt bij het NK ter plekke hoeft je dit dus niet te betalen.

Als je dit wel hebt gedaan, neem dan contact op met

Penningmeester/Ledenadministratie:

Richard Middendorp

Tel: 079-3522066.

mid.rich@yahoo.com

Deelnemen aan examens

Beste mensen, om teleurstellingen te voorkomen, volgen hier de regels om deel te kunnen nemen aan een examen.

Wanneer men in aanmerking wil komen om deel te nemen aan een examen, is het van belang dat:

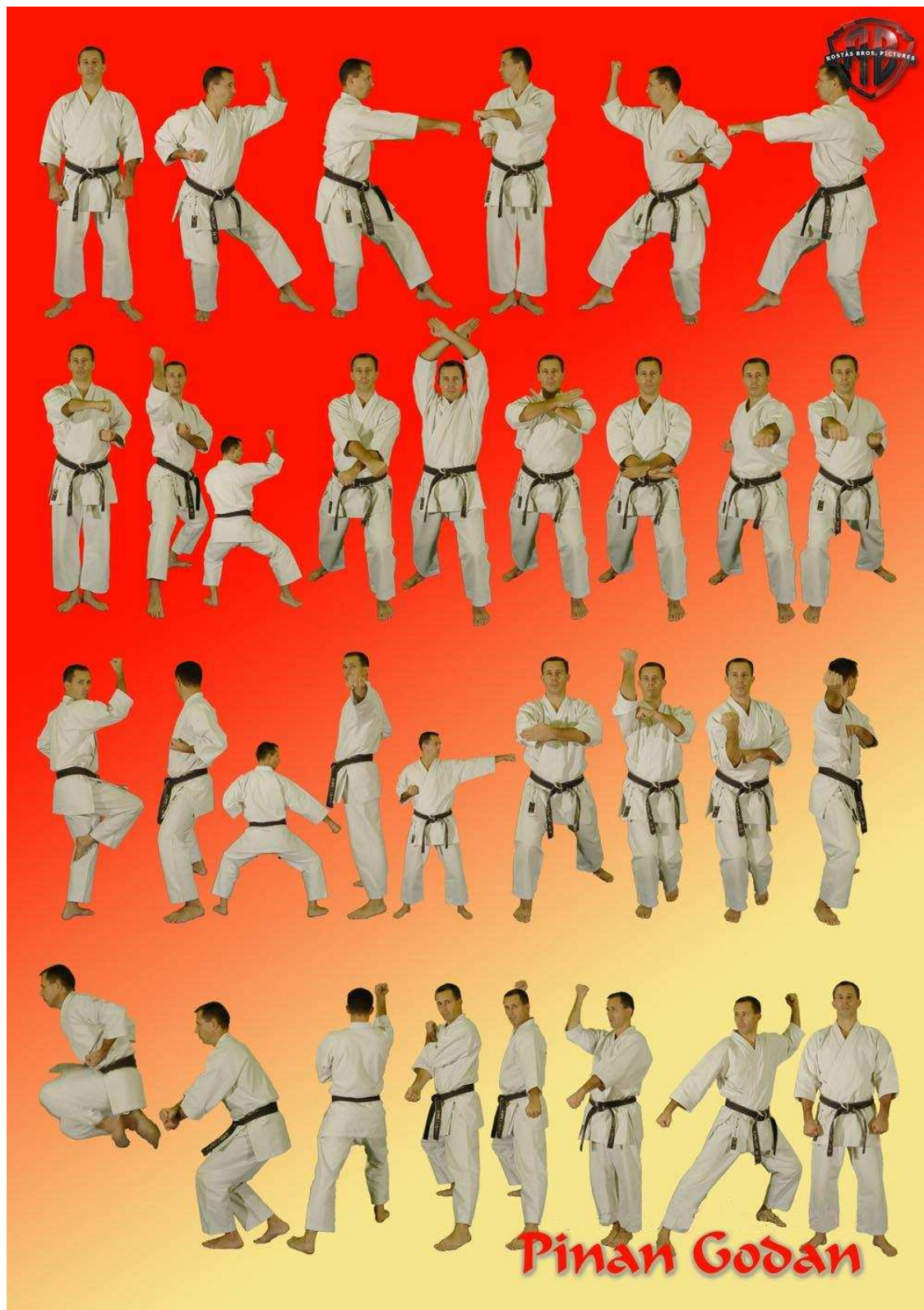
* Er geen contributie achterstand is .(zowel bij de desbetreffend bond als bij ons)

* Er minimaal 75% van de lessen gevolgd is.

* Er geen reden mag zijn om niet deel te nemen aan examens

* Er examen gedaan wordt in het goede budo outfit

Technische info



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 eenieder 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



IBK 24 Mei

Budo Survival dag, in samenwerking met:

Het Korps Mariniers
De Internationale Budo Kai
Budokai Tsunami Sliedrecht

In navolging van eerdere succesvolle evenementen, willen we bij deze alle budoka's van **12 jaar** en ouder uitnodigen voor wederom een spectaculaire Survivaldag met diverse nieuwe disciplines op **Zaterdag 24 mei 2008**.



Locatie: Sportcomplex Marinierskazerne Doorn
Adres : Mariniersweg 7 in Doorn

Aanvang : 10.00 uur
Einde : 16.30 uur
Kosten : **IBK LEDEN: €15,- NIET LEDEN: € 20,-**
Inbegrepen: Lunchpakket (alleen voor deelnemers) en certificaat van deelname

1. 1. Kyokushin Karate
2. 2. All round Budo
3. 3. Roadwork
4. 4. Survivalbaan
5. 5. Klimtoren (tokkelen en abseilen)



• • **Aanmelden op deze dag:**

Dient te gebeuren in de lounge van het sportcomplex, door een vertegenwoordiger van de betreffende sportschool. (In dit geval dus Ed Lavabu)

De deelnemers worden op deze dag verzocht om uiterlijk 09.00 uur aanwezig te zijn in het speciaal ingerichte kampement gelegen naast het sportcomplex.

Note: Voor een aantal die van ver komen is er de mogelijkheid om zich op vrijdagavond al aan te melden en te overnachten in het kampement (slaapzak e.d. zijn dan noodzakelijk) Geef dit duidelijk aan op het inschrijfformulier.

• • **Betreft de inschrijving datum:**

Deze sluit op **10 Mei 2008** (opgeven is betalen)

Seizoen afsluiting

Ook dit jaar heeft het seizoen weer een einde, en zoals ieder jaar proberen we het seizoen met een activiteit te beëindigen of te starten. Het is de bedoeling om met de volwassenen een leuke activiteit te plannen om zo met frisse moed het nieuwe seizoen tegemoet te treden.

Indien je na dit lezen denk van jaaaa... ik weet wat schroom dan niet om het te melden.

Als je denk van jazeker en dit ga ik nog organiseren, meldt het ons en dan kunnen we aan de slag. Kom met de ideeën en dan kunnen we aan de slag.

Groet
Natascha

Prut Marathon 2009

Ook dit jaar is er weer een prut race. Hier moeten we van S.C.Lavabu natuurlijk ook weer bij zijn. Denk je dat je het aan durft, en heb je er zin in. Houd er dan maar rekening mee dat jij bij de volgende editie wel eens aan de bak kunt. Hieronder nog enige foto's van hoe je er ongeveer uit kan komen te zien.





INGEZONDEN STUK

Centrale Training Iaido

Zondag 20 april was het weer zover. De centrale training Iaido in Amsterdam.

Omdat ik niet meer precies wist hoe laat het begon kwam, gokte ik dat het om 13.00 uur begon.

12.40 uur was ik in de nieuwe sporthal Caland en zag dat ze nog volop bezig waren met Jodo. Iaido begon dus om 14.00 uur. Ruim te vroeg, maar niet getreurd, ik kon nog even genieten van het Jodo en buiten scheen de zon.

Tussen 1 en 2 uur kwamen de dames en heren binnen druppelen. Ik schatte dat we met zo'n 40-50 personen waren. Er waren 3 leraren aanwezig. C. van der Zee, Aad van de Wijngaard en nog een wat oudere man die ik nog niet eerder gezien had.

Na de Torei (ingroeten) werden we in 3 groepen ingedeeld. Mudan, 1^e kyu en 1^e dan en hoger. Ik zat met nog 8 anderen in de groep 1^e kyu en kregen les van de grote onbekende.

Doordat ik wat vaker op de centrale training kom, ken ik al wat mensen van gezicht. In mijn groep ook een aantal bekenden. Na de gebruikelijke warming-up kregen we te horen dat we ons goed moesten voorbereiden voor een 1^e dan examen en dus begonnen we met het Seitei (12 algemene basis kata's).

Het 1^e kata werd 1 keer voorgedaan en daarna moesten we deze kata een aantal keer herhalen. Na 2 keer werd de groep bij elkaar geroepen en werd mij gevraagd om de kata even voor te doen.

Daar had ik niet op gerekend ! Ik kreeg dus gelijk een opmerking. Omdat ik hier nog niet eerder op geattendeerd was (sorry Ed !) (zo zie je maar weer hoe belangrijk centrale trainingen zijn red.) liep mijn hele kata gelijk niet lekker meer. Maar dat is altijd het geval. Je bent op een gegeven moment zo gewend aan een bepaalde handeling en timing dat wanneer dit anders moet, je hele kata dan niet meer lekker loopt, het voelt gelijk heel anders aan.

Dat is nou ook gelijk het leuke van Iaido. Als je ook maar even denkt dat je een kata onder de knie heb, is er altijd weer een leraar die je verteld dat dit of dat nog beter kan of net even iets anders moet, meer moet benadrukken, voet iets meer naar links/rechts of je slag meer ontspannen moet zijn.....

Na ongeveer anderhalf uur met 6 kata's bezig te zijn geweest hadden we een 10-15 minuten pauze.

Daarna nog wat kata's en om 17.00 uur waren we klaar.

Zeer vermoeid maar voldaan, met de auto terug naar huis.

Weer een hoop geleerd en een stukje dichter bij de 1^e dan.

Jack van Slijter



WIST U DAT

- Het vaantjes toernooi zelfs buiten de regio gehouden gaat worden
- Karate Club Renan ons hiervoor heeft uitgenodigd
- Dit de club van Regie is
- We blij zijn dat nu ook buiten de vertrouwde clubs belangstelling voor het toernooi is
- Wij weer een **S.C. Lavabu kata** toernooi gaan houden.
- Wij dit al eens eerder hebben gedaan.
- Dit zo goed is bevallen dat we dit jaarlijks terug willen laten komen.
- Natascha de drijvende kracht is achter vele activiteiten
- Ze ook weer de prutmarathon heeft genoemd
- We hier mensen (teams) voor nodig hebben.
- Je hiervoor minimaal 16 moet zijn.
- Dit super..... super leuk is.
- Ik zeker van de partij ben
- Je er dus over na kan denken om mee te doen
- Pieter weer terug is van weggeweest
- Hij nu weer helemaal op peil is qua EHBO
- Hij de pop weer aan het wandelen heeft gekregen
- Hij nu weer toe is aan Wokken
- We Paul succes wensen met zijn ogen
- Hij eigenlijk heel zenuwachtig is
- Hij dit niet wil toegeven
- Wij wel beter weten
- Er nog ingeschreven kan worden voor de avondvierdaagse.
- Deze 4 dagen lang duurt
- De 4 daagse duurt van 9 tot 12 Juni 2008
-