

KATANA GOJU-KAN

TIENEN - BELGIUM

Informatiebrochure



Goju-Ryu Karate Do

剛柔流 空手道

Jundokan Okinawa Goju Ryu

Contents

| | | |
|-----|---|---|
| 1. | Voorwoord..... | 2 |
| 2. | Wat is Karate..... | 2 |
| 3. | Voorstelling club en bestuursleden..... | 3 |
| 4. | Toelatingsvoorwaarden..... | 3 |
| 5. | Trainingen..... | 4 |
| 6. | Kledij..... | 6 |
| 7. | Lidgelden..... | 7 |
| 8. | Vergunning / Verzekering..... | 7 |
| 9. | Tornooien - Stages..... | 8 |
| 10. | Activiteiten..... | 9 |
| 11. | Tot slot..... | 9 |

1. Voorwoord

Onze karate club, Katana Goju-Kan Tienen stelt zich graag voor aan de hand van deze brochure.

Hierin trachten we een antwoord te geven op de vele vragen die U als nieuw lid, ouder of geïnteresseerde zou kunnen hebben.

Behalve praktische informatie specifiek met onze club verbonden, geven we een overzicht van de mogelijkheden binnen Katana Goju-Kan. Karate is niet alleen uitstekend geschikt als wedstrijdsport, maar ook voor iedereen die een zelfverdedigingsport op een creatieve manier wil beoefenen. Ook voor de jeugd is de Karatesport bijzonder geschikt daar men door het beoefenen ervan innerlijke rust en zelfvertrouwen verkrijgt.

Karate beoefenen kan niet zonder respect voor de tegenstander. Met zelfbeheersing en doorzettingsvermogen leert men kracht, snelheid en reactievermogen te ontwikkelen. De beoefening van Karate geeft harmonie van lichaam en geest. Hoe meer men traint, hoe meer vorderingen men maakt. Behalve een grote technische vaardigheid en kennis maakt het evenwicht tussen geest en lichaam iemand tot een gewaardeerd karateka.

2. Wat is Karate

Karate is samengesteld uit de woorden kara: leeg en te: hand, met andere woorden ongewapend. Karate behoort, evenals judo en jiu-jitsu, tot de Budoporten. Het zijn zelfverdedigingsmethoden die door de samoerai, als gevechtstrainingen werden beoefend. Door het opstellen van wedstrijdregels is een wedstrijdvorm ontstaan, waarbij men op een sportieve manier zijn vaardigheden kan tonen.

Het huidige karate is ontstaan en beïnvloed door een groot aantal bestaande vormen van ongewapend gevecht uit verschillende landen.

In het algemeen wordt echter aangenomen dat China, Okinawa en Japan de bakermat zijn. De traditie van Goju-Ryu Karate is reeds vele generaties doorgegeven zonder grote veranderingen. De basis van Goju-Ryu is niet het resultaat van één persoon, maar de inspanningen van vele personen die de traditie van Goju-Ryu doorgeven zoals ze in oorsprong bedoeld was. Deze sterke basis, samen met de eeuwenoude traditie, zijn de ware reden die ervoor zorgen dat Goju-Ryu de tand des tijds steeds weer doorstaat.

Katana Goju-Kan Tienen, onze club, is trots deel te mogen uitmaken van deze traditie.

3. Voorstelling club en bestuursleden

De club werd in 2000 door onze huidige hoofdtrainer Geert Cleynen opgericht en kreeg de naam Katana Goju-Kan. Het Dojo nummer van de club is 2081 en sedert vele jaren gaan de trainingen door op het houtenveld te Tienen.

Sedert 2022 is de club officieel aangesloten bij de Belgian Goju-Ryu Karate Association (BGKA). Deze deelfederatie werd opgericht op 04 oktober 2004 door Paul Penasse (7^e DAN WKF) en is een Belgische multi Goju-Ryu organisatie waar iedere Goju-Ryu strekking zich kan aansluiten. Onze zorg is in de eerste plaats een thuishaven te zijn waarin iedereen zich zal/kan goed voelen in zijn eigen beleving van zijn eigen karate beoefening, waar van elkaar kan geleerd worden, waar ideeën kunnen uitgewisseld worden.

BGKA is een door Karate Vlaanderen en Sport Vlaanderen erkende leerschool, waarbij er op geregelde tijdstippen samen wordt gekomen op stages, trainingen, wedstrijdtrainingen voor de liefhebbers.

Er zijn mogelijkheden om in België, Europa, Japan te trainen en de Dan-graden komen in aanmerking voor homologatie tot op WKF-niveau,

De hoofdtrainer is tevens Vice-voorzitter van de leerschool BGKA.

Het dagelijks bestuur is als volgt verkozen op de algemene ledenvergadering:

- Voorzitter: Marjorie Cleynen, Diestsesteenweg 140, 3300 Tienen – Tel: 0485/920770
- Secretaris/penningmeester - Hoofdtrainer: Geert Cleynen, Diestsesteenweg 140, 3300 Tienen – Tel: 0473/203031
- Onze afgevaardigde voor de sportraad te Tienen is Marjorie Cleynen

4. Toelatingsvoorwaarden

Iedereen die de leeftijd van 6 jaar heeft bereikt mag deelnemen aan onze trainingen.

5. Trainingen

De trainingen gaan door te:

Op **dinsdag**

- Hal 4 Houtenveld
 - Jeugd : 19.00 tot 20.00 uur
 - Volwassenen : 20.15 tot 21.15 uur

Op **donderdag**

- Hal 4 Houtenveld
 - Jeugd : 19.00 tot 20.00 uur
 - Volwassenen : 20.00 tot 21.20 uur

Op **Zondag**

- Hal 4 Houtenveld
 - 10.00 tot 11.00
 - 'Sportkarate' waar dus de nadruk zal liggen op Selfdefense , competitietraining , fysiek , ... al naargelang aankomende competities of niet. Deze training staat open voor zowel jeugd als volwassenen.
 - Indien er echter gaat getraind worden voor een specifieke doelgroep (competitie , gevorderden , jeugd , ...) zal dit op voorhand worden gemeld via de nieuwsbrief en website.

De trainingen staan onder leiding van onze hoofdtrainer, Geert Cleynen (6° Dan BGKA, Sport Vlaanderen gecertificeerd). Hij is de spilfiguur van de hele club en op sportief en technisch vlak moet je dus ook bij hem aankloppen met al je vragen.

Een training bestaat uit verschillende facetten en dit zowel voor junioren tot 14 jaar als voor de senioren. Na een opwarming volgen door de hoofdtrainer of hulptrainers, opgelegde oefeningen en worden allerlei technieken aangeleerd. Tijdens de trainingen staan respect en discipline tegenover de sensei (hoofdtrainer) centraal. Alle mogelijkheden van Goju-Ryu karate komen aan bod tijdens de trainingen.

Zoals:

- Kihon = basistechnieken ter plaatse
- Kihon Ido = basistechnieken met verplaatsing
- Kata = opgelegde stijloefeningen
- Kumite = gevechtoefeningen
- Bunkai = toepassing op kata
- Randori = vrije oefeningen

In alle gevallen staat een persoonlijke begeleiding centraal in onze club. Veel aandacht wordt besteed aan nieuwe leden en een degelijke voorbereiding naar examens toe zijn voor ons een absolute prioriteit.

De examens die tweemaal per jaar plaatsvinden laten de leden toe na een degelijke voorbereiding en het welslagen van het examen te promoveren ofwel verhogen van graad. We geven een kort overzicht van de graden.

| | |
|-------------------|--------------------------------|
| 10° Kyu | = Witte band |
| 9° Kyu | = Witte band met één streep |
| 9° Kyu expert | = Witte band met twee strepen |
| 8° Kyu | = Gele band |
| 7° Kyu | = Gele band met één streep |
| 7° Kyu gevorderde | = Gele band met twee strepen |
| 6° Kyu | = Oranje band |
| 6° Kyu gevorderde | = Oranje band met één streep |
| 6° Kyu expert | = Oranje band met twee strepen |
| 5° Kyu | = Groene band |
| 5° Kyu gevorderde | = Groene band met één streep |
| 5° Kyu expert | = Groene band met twee strepen |
| 4° Kyu | = Blauwe band |
| 4° Kyu gevorderde | = Blauwe band met één streep |
| 4° Kyu expert | = Blauwe band met twee strepen |
| 3° Kyu | = Bruine band |
| 2° Kyu | = Bruine band met één streep |
| 1° Kyu | = Bruine band met twee strepen |

Opmerkingen :

- Tussen 4° Kyu en 3° Kyu is er een wachttijd van 1 jaar evenals tussen 2° Kyu en 1° Kyu graad.
- Voor bepaalde Kyu graden dient men een minimum leeftijd te hebben :
 - 8-ste Kyu (gele gordel) : 7,5 jaar
 - 6-de Kyu (Oranje gordel) : 9 jaar
 - 5-de Kyu (Groene gordel) : 10 jaar
 - 4-de Kyu (Blauwe gordel) : 12 jaar
 - 3-de Kyu (Bruine gordel) : 14 jaar
 - 1-ste Dan (Zwarte gordel) : 16 jaar
- Al de Kyu graad examens worden binnen de club afgenomen.

Vanaf het moment dat men 1-ste Kyu graad heeft, is men in voorbereiding op zijn 1^e-DAN graad, deze wordt behaald binnen de deelfederatie voor een examencommissie.

Het volledige examenprogramma voor het behalen van een hogere graad is te verkrijgen in de club.

Er zijn een verplicht aantal trainingen te volgen tussen twee graden. Soms moet men ook vooraf bepaalde tijdspanne overbruggen alvorens deel te mogen nemen aan een volgend examen.

6.Kledij

De beoefenaars van karate dragen steeds een witte kimono geknoopt met de gordel van de reeds behaalde graad. Onder deze kimono mag eventueel een wit shirt gedragen worden.

Het is niet toegelaten enige vorm van juwelen, horloges en dergelijke te dragen tijdens de trainingen en dit niet alleen uit veiligheidsoverwegingen maar ook om beschadiging en kwetsuren te voorkomen.

De kimono is steeds proper en gestreken.

Tijdens sommige oefeningen is het raadzaam bescherming te dragen. Deze bestaat hoofdzakelijk uit handbeschermers en gebitsbescherming. Verder heb je als beginnend karateka niets nodig.

Zowel kimono als bescherming kunnen via de club verkregen worden aan lage prijzen. Om U een idee te geven van de investering als beginnend karateka hebben we de prijs van enkele producten hieronder weergegeven. Weliswaar onder voorbehoud van wijzigingen buiten onze wil om.

- Kimono met witte band (standaard pak 100° katoen) 35 Euro
Gebitsbescherming vanaf 3,80 Euro.
- Handbescherming vanaf 6,20 Euro.
- Training XX Euro

Bestellingen kan je steeds doorgeven voor het begin van de les aan de hoofdtrainer Geert Cleynen.

7.Lidgelden

Om nieuwe leden de mogelijkheid te geven kennis te maken met de sport en de werking van de club, geven **wij de eerste 4 lessen gratis**.

Daarna kunt u opteren voor één der onderstaande betalingsmogelijkheden.

Dit is het lidgeld van de lessen;

Jaarlijks : 100 Euro

Speciale betaling voor gezinnen:

Jaarlijks 1^{ste} persoon 100 Euro

2^{de} persoon 80 Euro

3^{de} persoon 50 Euro

4^{de} persoon Gratis

Betalingen kunnen via overschrijving op rekeningnummer BE62 0013 8043 2561 met vermelding van < NAAM LID lesgeld 2023 - 2024 > Men kan indien gewenst cash betalen bij hoofdtrainer Geert Cleynen. Voor een 16 lessen kaart of een overschrijvingsformulier kan je bij dezelfde persoon terecht.

Wie niet betaald heeft zal hieraan herinnerd worden door een herinneringsbrief en een seintje tijdens de les. Wie hierna komt trainen zonder betaling krijgt een laatste waarschuwing, daarna wordt het lid niet meer toegelaten tot hij/zij het lesgeld betaald heeft.

8.Vergunning / Verzekering

Hopelijk zal het nooit nodig zijn gelijk welke verzekering aan te moeten spreken na schade of ongeval, maar zoals U al kan vermoeden is elke Karateka verplicht een verzekering af te sluiten.

Dit gebeurt via de club en kost 30 Euro voor 12 maanden.

Katana Goju-Kan verzekert alle leden via Karate Vlaanderen.

U kan, indien gewenst, een kopie van de polis bekomen via het bestuur. Graag voegen we er nog aan toe dat blessuren binnen onze club zeer weinig voorkomen en we doen er alles aan om dit in de toekomst zo te houden.

We leggen echter de nadruk op de meldingsplicht bij een blessure. Stel, U heeft een op het eerste zicht een niets beduidende blessure opgelopen, toch moet U dit onmiddellijk melden aan iemand van de trainers om later eventuele verwikkelingen te voorkomen.

De nodige documenten voor een aangifte bij de verzekeringsmaatschappij zijn ter aller tijde beschikbaar bij de hoofdtrainer.

Alle meldingen dienen binnen de 48 uur doorgegeven te worden aan de verzekeringsmaatschappij. Het bestuur verbindt zich hiertoe, ervoor te zorgen dat dit ook daadwerkelijk gebeurt.

Een EHBO pakket (eerste hulp bij ongevallen) is steeds aanwezig in de dojo.

9. Tornadoien - Stages

Onze hoofdtrainer en hulptrainers nemen deel aan verscheidene bijkomende trainingen met als doelzijn kennis te perfectioneren.

Deze bijkomende stages en trainingen hebben een dubbel doel voor onze trainers, met name, zelf doorgroeien in onze stijl maar belangrijker nog is het doorgeven van de opgedane kennis aan de leden van de club.

Niet alleen onze trainers maar ook alle leden, ongeacht het niveau, worden in de mogelijkheid gesteld om deel te nemen aan regionale, nationale en internationale stages en tornadoien.

Zo is er de jaarlijkse Europese Jundokan Gasshuku stage die doorgaat in juli. Tijdens deze stage heeft men de kans te trainen in het bijzijn van onze Japanse grootmeesters (9^e DAN). Meer informatie hieromtrent wordt U tijdig medegedeeld tijdens de trainingen en mail.

Daarnaast is er ook de jaarlijkse BGKA-stage. Deze stage is toegankelijke voor alle leden ongeacht de reeds behaalde graad. Deze stage biedt de bijzondere kans om samen te trainen met andere leden van de deelfederatie en zijn/haar kennis op deze manier te verruimen.

Deelname aan Tornadoien en stages is niet verplicht maar zeer leerzaam op zich. De leden van onze club hebben reeds in het verleden puike prestaties geleverd en meerdere malen werd er doorgestoten tot een finale plaats.

Alle onkosten voor deelname aan stages en tornadoien worden betaald door onze club. U begrijpt dat een stage, bv in Duitsland, niet gedragen kan worden door de clubkassa maar toch zullen wij ons uiterste best doen om eventueel een tussenkomst te voorzien in mate van het mogelijke.

Alle informatie aangaande stages en tornadoien wordt tijdig meegedeeld aan elk lid tijdens de training, mail en facebook pagina van de club.

10. Activiteiten

Naast het karate gebeuren organiseert onze club ook nevenactiviteiten om de vriendschapsband tussen de leden aan te scherpen en om de ouders van de jeugdige leden meer te betrekken bij het clubgebeuren.

Zo is er jaarlijks een clubtentje om het succesvolle karate seizoen te beëindigen. Dit staat open voor alle leden vanaf 14 jaar. Voor de jeugd zal op het einde van het seizoen de eiskeskar komen om hen te belonen voor de inzet van het voorbije seizoen

Het moet echter gezegd worden dat we tijdens de activiteiten steeds kunnen rekenen op vrijwilligers, leden, familie of vrienden om een handje toe te steken waarvoor onze oprechte dank.

Nieuwe ideeën zijn steeds van harte welkom bij het bestuur

11. Tot slot

Er wordt gezegd dat Chinees boksen al 5000 jaar teruggaat in de tijd toen de Kou Dynasty een grote beschaving begon uit te bouwen langs de gele rivier. In 1888 werd Miyagi Chojun geboren in Okinawa. Hij startte op 12-jarige leeftijd met Karate en is de grondlegger van de Goju-Ryu stijl.

Één van Miyagi Chojun zijn leerlingen was Eiichi Miyazato. Na het vroegtijdig overlijden van Miyagi Chojun in 1953 zette Eiichi Miyazato zijn leer verder in de dojo van Miyagi Sensei. Miyazato Sensei was vanaf dat moment de grondlegger van de Jundokan binnen het Goju-Ryu Karate. Kennis en tradities werden overgedragen van vader op zoon. Actueel wordt de leer verder verspreid door Yoshihiro Miyazato.

Tot op heden beoefenen we nog steeds de sport zoals door hem voorgeschreven. Respect voor mens en natuur, ontwikkeling van lichaam en geest tot één geheel. Ooit werden zes fundamentele principes en fysische karakteristieken rond Goju-Ryu beschreven als volgt:

To inhale and exhale
To float above the earth
Or to root yourself like an oak
To be hard to be soft
To move lightning quick
Or to be as still as silence

Karate is niet alleen sport maar een manier van leven. Karatevorming, zelfbeheersing, discipline en respect zijn een solide basis voor de toekomst. Maak er deel van uit en wees welkom bij Katana Goju-Kan Tienen.