



ASK Johan Bult

Alkmaarse Shotokan Karate-do

Clubkrant

Maart 2008

*ASK Johan Bult
Daalmeerpad 37
1827 GA Alkmaar
Telefoon: 072-5626107
www.askjohanbult.nl*

*Redactie:
ask-redactie@planet.nl*

A Konijn Campers



A. Konijn Campers BV
Newtonstraat 32
Heerhugowaard (Zandhorst III).
Telefoon: 072-5728131
www.konijncampers.nl

1250 m² binnenshowroom met jonge occasions.
Desgewenst levering van nieuwe campers.

Afleveringen inclusief RDW keuringsrapport en 3 maanden volledige garantie, waarbij de Bovag normen worden gehanteerd.

A. Konijn Campers BV ook uw leverancier van:

- zonnepanelen
- airco installatie
- luifel
- lichte luifel
- scooterdrager
- fietsendrager
- motordrager
- achteruit-rij camera
- aggregaten
- omvormers
- satelliet ontvangers

Levering inclusief montage mogelijk.

A. KONIJN CAMPERS HEEFT EEN EIGEN TECHNISCHE DIENST, INPANDIG. VOOR AL UW REPARATIES, ONDERHOUD EN MONTAGE VAN NIEUWE ACCESSOIRES BENT U DAN OOK BIJ ONS AAN HET GOEDE ADRES!!

Ook voor schadeherstelwerkzaamheden, APK keuring en het opnieuw bekleden van uw camper kunt u bij A.Konijn Campers BV terecht.





De sensei spreekt:

Een nieuw jaar ! Dus een oud jaar voorbij? In vogelvlucht 2007, een jaar met heel veel hoogte punten.

Onder andere waren er de Agerbeekcup, kyu- en danexamens en wedstrijden in het gehele land. Van oost tot west en van noord tot zuid, overal zag je die rode bodywarmers. En met succes want het leukste is toch wel wanneer een heel podium vol staat.

Maar ook de karateleden die niet zo wedstrijdgericht zijn hebben hard getraind en veel tijd besteed aan het verbeteren van hun karate. En iedereen doet dat op zijn manier, maar wel met de Dojo kûn als hoofdlijn.

Verder mogen wij onze vrijwilligers ook niet vergeten, het zijn vaak de mensen die op de achtergrond ontzettend veel voor onze vereniging doen. Ook onze sponsors moeten wij bedanken want ook zij helpen achter de schermen aan diverse projecten mee.

Ik hoop /wens een ieder dit jaar nog meer succes en plezier.
Ook als het eens een beetje tegenzit, ga je lekker trainen.

Ochu Sensei : Johan Bult



Stadskanaal 2007

Door Jolien Visser

Ik moest erg vroeg opstaan, maar dat hoort er bij. In plaats van dat ik met m'n ouders mee reed ging ik met de familie de Goede mee. We gingen eerst naar de C1000 om daar te verzamelen. Daarna gingen we richting het noordelijke kata toernooi in Stadskanaal. Wij moesten best lang wachten voor dat we mochten. Ik had eerst teamkata. Wij (Joyce, Stacey en ik) zaten in een kleine poule. We hoefden maar drie rondes te doen en toen hadden we de 1^{ste} prijs gewonnen. Daarna moesten we individueel kata lopen en daar zaten wij ook bij. Ik was een beetje zenuwachtig maar dat ben ik altijd in het begin. Ik had alle rondes gewonnen. En in eens stond ik in de finale met Joyce.

Ik had nooit verwacht dat ik in de finale zou staan, maar het is me toch gelukt. Wij liepen samen dezelfde kata (Empi). Ik dacht dat zij zou winnen, maar nee, ik won. Ik had het echt niet verwacht. Wel jammer dat mijn ouders er niet waren. Win ik iets, zijn ze er niet. We hadden het erg leuk gehad en we hebben veel gelachen. En als afsluiting gingen we eten bij Mc Donalds!



Uitslagen:

Individueel

1^o prijs : Jolien Visser, Mitchell Bishesar, Kevin de Goede

2^o prijs : Jorne Wijnker en Joyce de Goede

3^o prijs : Stacey de Goede

Teamkata

1^o prijs : Team Jolien, Joyce en Stacey, team Mitchell, Deniz en Jorne

Terugblik op de beginnerscursussen Karate 2007

Door Carlo Mooij

De eerste cursus van 8 lessen startte op zaterdag 3 februari 2007. Er hadden zich 10 kandidaten aangemeld en Johan en ik hadden er zin in. Als ik er zo op terugkijk dan moet ik concluderen dat het toch wel bijzondere lessen waren. Voor de cursisten prettig omdat zij gelijk met anderen starten die net als zij weinig of geen voorkennis van het karate hadden. Hierdoor hoef je je voor niemand te schamen als er iets niet zo snel wil lukken als je zelf graag wilt.

De basistechnieken van het shotokan karate werden tijdens de lessen behandeld, maar omdat de cursus ook in het kader van zelfverdediging staat, werden ook verdedigingen tegen vastpakken, messteken en stokaanvallen behandeld. In feite kun je stellen dat zij een blik in de keuken van het karate konden werpen waardoor zij al dingen leerden die normaal gesproken pas bij de Dan-graden aan de orde komen (menig karateka zal jaloers zijn).

Je zag met het verstrijken van de lessen een ieder vooruitgaan en de draad oppakken. Aan het eind kende iedereen de eerste basistechnieken en was men in de staat de Taikyoku-shodan (voorloper voor de Heian-shodan) te lopen.

De tweede cursus startte op zaterdag 22 september 2007. Het aantal aanmeldingen lag dit keer iets lager maar het aantal werd later aangevuld door nieuwe leerlingen uit de maandag en vrijdagavond groep, die van de mogelijkheid gebruik maakten om extra aandacht te krijgen om zich de basistechnieken eigen te maken.

Persoonlijk vind ik het leuk om de beginners de basis bij te brengen en te assisteren, maar nog leuker is het te zien dat ze ons enthousiasme overnemen en ook zoveel vreugde aan het karate beleven. Uit de eerste groep zijn de meeste cursisten zo enthousiast geraakt dat ze ook lid geworden zijn. Theo, Jan en Iwan waren reeds zover gevorderd dat zij in december 2007 examen mochten doen voor hun gele band en dit waardig hebben gehaald.

Uit de tweede groep is er 1 nieuw lid voortgekomen, maar wel een enthousiaste, hij heeft het er voor over om 2 keer per week uit Ursem op de fiets te komen trainen.

Ik wens allen net zoveel voldoening op de weg van het karate-do toe als het mij al gebracht heeft en hoop dat het nog zal brengen, want op deze weg ben je nooit uitgeleerd.

Grote Clubactie 2007

Door Carla Bult

Zoals jullie waarschijnlijk wel weten doet ASK elk jaar mee aan de GCA. Wij doen mee om dezelfde reden als al die andere verenigingen: geld voor de clubkas!

ASK is een kleine vereniging met veel activiteiten zoals het stimuleringsstoernooi, jaarlijkse kerststoernooi en last but not least HET SPORTKAMP. Om zoveel mogelijk leden mee te kunnen laten gaan op kamp proberen we het inschrijfgeld zo laag mogelijk te houden.

Het eerste jaar was een soort van proefkamp, we organiseerden het voor de eerste keer en zijn we begonnen met 12,50 euro inschrijfgeld. Het kamp was een groot succes, maar die €12,50 per persoon dekt de totale uitgaven van het kamp natuurlijk niet. Toch kon deze prijs wel doordat in dat jaar bijzonder veel loten verkocht waren.

Vorig jaar zijn er veel minder loten verkocht. Omdat we toen laat vakantie hadden, startte de GCA bijna gelijk met het nieuwe seizoen in september. Kortom weinig verkocht, minder opbrengst dus hadden we een tekort. Want we zijn natuurlijk wel weer op kamp geweest voor 17,50 euro p.p. en ondanks het minder mooie weer was het een bijzonder geslaagd kamp.

Dit jaar had Carlo de regie over de verkoop van de loten van de GCA en dat heeft hij hartstikke goed gedaan. Er is weer meer verkocht dan vorig jaar en daar zijn wij heel blij mee!

De leden die 25 loten of meer verkocht hadden mochten zaterdag 24 november een uurtje bowlen in Heiloo. Johan en ik zijn even gaan kijken en het discobowlen zag er supergezellig uit.

Joyce, Jolien, Cheryl, Pepijn, André, Rick, Nenah en Bodie hebben een leuke middag gehad. Jan (de vader van Nenah en Bodie) en Carlo probeerden ook een balletje te gooien maar ze gooiden niet zoveel hoger dan de kinderen hoor. Ik zag alleen maar hoge scores!

Elk verkocht lot, betekent 2 euro voor de vereniging, dus met elk verkocht lot zijn wij al blij. Iedereen die (een) lot(en) verkocht heeft, heel hartelijk bedankt!

Ik hoop van harte dat iedereen (dus alle leeftijden)volgend jaar mee wil helpen om zoveel mogelijk loten te verkopen. Kunnen we met de hele vereniging op kamp en bovendien nog gaan bowlen ook. Dat lijkt mij nou hartstikke leuk!

Haiku

Een haiku is een van oorsprong Japans gedichtje van drie regels dat niet hoeft te rijmen. Het is zelfs beter als het helemaal niet rijmt.

Meestal bestaat een haiku uit zeventien lettergrepen. De eerste regel telt vijf lettergrepen, de tweede zeven en de derde weer vijf. Niet iedereen houdt zich hieraan.

In een haiku mogen geen beeldspraak, vergelijkingen, gevoelens of gedachten voorkomen.

De bedoeling van haiku is wél, dat een bepaalde sfeer wordt opgeroepen.

De grootste kunst is eigenlijk om een Haiku zodanig te schrijven dat hij zowel van boven naar beneden als van beneden naar boven te lezen is.

Een haiku is meestal een momentopname uit de natuur.

Voor de winter volgende haiku:

**Het sneeuwt niet meer,
de lucht nog even grijs;
een kinderstem klinkt.**

Stemmen maar!

Zoals jullie in het vorige clubblad hebben gelezen, mochten jullie een naam voor de het blad bedenken. Een aantal leden hebben bewezen dat zij naast het beoefenen van karate ook heel creatief kunnen zijn! Van de ingezonden namen is de volgende selectie gemaakt:

- Shisei
- Awasete
- Kaishi
- Het bul(t)letinetje
- De doorzetter
- (ASK) Ippon Express

Op deze namen kun je vanaf NU stemmen! Het is niet alleen leuk voor ons allemaal dat het clubblad een naam heeft, maar de bedenker van de winnende naam kan ook rekenen op een kleine verrassing!

Stemmen kan je door de naam te mailen naar ask-redactie@planet.nl. Er komt ook een poll op de site te staan waar je je stem kunt uitbrengen.

**Ons motto: Er gaat
niets boven
persoonlijk advies!**



BISJA ADVIESGROEP

*Kantoorpand d'Etage
Raadhuisplein 2 H
1701 EJ Heerhugowaard
Tel: 072-5720506
Fax: 072-5716266
Web: www.bisja.nl
Email: info@bisja.nl*



geldzaken regel je met de vakvrouw aan tafel

Wij adviseren en bemiddelen uitsluitend voor **particulieren** in:

**Hypotheken
Levensverzekeringen
Schadeverzekeringen
Kredieten**

Bisja Adviesgroep is een **onafhankelijk adviseur** met verschillende bemiddelingsovereenkomsten zonder afnameplicht met deze aanbieders.

U kunt ons sponsoren door een advertentie te plaatsen! Voor meer informatie kunt u contact opnemen met dhr. Bert van Lienen:
bert.prive@vanlienen.org

Nieuwe leden

Bij deze willen we de volgende nieuwe leden welkom heten bij de vereniging:

- Thomas van den Berg
- Max Schipper

Heel veel karateplezier toegewenst!

ASK Kersttoernooi 2007

Door Jorne Wijnker

Op 16 december was het weer zover, het ASK kersttoernooi. Iedereen was welkom en iedere karateka mocht vrienden of familie meenemen (heel gezellig dus!). Om ongeveer 2 uur ging het kersttoernooi van start. Als eerst kregen we een demonstratie van Jerry en Wouter die de kata Sochin liepen. Door de speciale verlichting en geluidsapparatuur zag het er prachtig uit. Na de demo gingen we van start.

De zaal was helemaal in kerstsfeer versierd. Ieder team begon bij een spel en om de zoveel minuten werd er gewisseld. Het was echt geweldig om te zien hoe ieder team snel samenwerkte en hoe ze elkaar toejuichten (schreeuwen).

Toen ieder team elk spel had gehad was het pauze. Er werd bijgepraat (eigenlijk opgeschept) over hoe snel ieder team een bepaald spel had gehaald en dan zei het andere team "Ja wij hadden het in een veel snellere tijd hoor!". En wat werd er dan toch gelachen het was prachtig om ieder team zo te zien.

Na de pauze kregen we een demonstratie van het meisjesteam (Amy, Bodie en Nenah) die de kata Heian Shodan liep en daarvan ook nog eens de bunkai deden! Daarna gingen het damesteam (Joyce, Jolien en Stacey) en het herenteam (Jerry, Jorne en Mitchell) de kata Gojushiho-Sho lopen in een paar leuke varianten. Vervolgens werd de bunkai daarvan gedaan. Thomas moest eigenlijk in het herenteam in plaats van Jerry. Maar doordat Thomas erg ziek was kon hij helaas niet meedoen met de demonstratie.

Na de demo gingen alle teams een groot spel doen. Alle teams moesten op een rij staan en dan moest steeds één lid van elk team zo snel mogelijk naar de overkant zien te komen. Onderweg moesten we rondjes rennen om pionnen en palen. Aan de overkant kregen we allemaal vragen en daar moest ieder persoon van elk team een antwoord op geven. Dan moest je weer zo snel mogelijk terug en dan kon de volgende van jou team weer naar de overkant. Dus een soort estafette eigenlijk. Het was echt schitterend om te zien hoe iedereen als een speer naar de overkant vloog en dan weer terug sprintte. Na deze estafette werden de prijzen uitgereikt. Hilbert was met zijn team 1^e geworden.

Daarna werd alles opgeruimd en namen enkelen nog een hapje en een drankje. Het einde was weer in zicht, en ik kan jullie vertellen dat het weer een geslaagd ASK kersttoernooi was!



Bandexamens 12 december 2007

Van de redactie

Een zestal karateka's hebben op woensdag 12 december 2007 examen gedaan. Volgens de deelnemers was het examen erg zwaar. Je krijgt je band zeker niet cadeau.

Allereerst legden Theo Kostelijk, Jan Floris en Iwan Sonnema hun examen voor de gele band af. Zij werden op de onderdelen kihon, ippon kumite en kata getest.

Daarna volgde het zware examen voor Suzanne Koelewijn (3^e kyu), Thomas Konijn (3^e kyu) en Tim Visser (1^e kyu). Zij moesten de examinatoren overtuigen met combinatietechnieken, verschillende vormen van kumite (o.a. ippon en jyu kumite) en kata.

Toen brak het spannende moment aan. "Heb ik het gehaald of niet?!". Gelukkig waren alle zes kandidaten geslaagd en konden ze met hun nieuwe band naar huis.

Iedereen nogmaals van harte gefeliciteerd!

