



**ASK Johan Bult**

Alkmaarse Shotokan Karate-do

# ***Saifa***

**September 2008**

*ASK Johan Bult  
Daalmeerpadi 37  
1827 GA Alkmaar  
Telefoon: 072-5626107  
[www.askjohanbult.nl](http://www.askjohanbult.nl)*

*Redactie:  
[ask-redactie@planet.nl](mailto:ask-redactie@planet.nl)*

**A Konijn Campers**



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

1250 m<sup>2</sup> 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 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!!**

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.

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





## **De sensei spreekt:**

Vakantie voorbij en nu weer op vakantie?

Zo kan het gebeuren dat ik dit aan het typen ben, wij nog enkele uren verwijderd zijn van een vakantie vlucht naar Lesbos Griekenland.

Om de verjaardag van Carla (50) te vieren, wij vinden dat wel een aardig plekje.

Wel de trainingen zijn weer gestart en wij kunnen ons weer verblijden met diverse nieuwe karate leden.

Ook moet ik helaas melden dat er ook weer leden, door hogere school en universiteit studie ons hebben verlaten.

De eerste training voor lesgevend kader, gegeven door Sensei Jaap Smaal is ook al geweest, de les was vooral afgestemd op het KBN 1<sup>e</sup> dan examen.

Verder zijn de leraren en secretariaat druk aan het zoeken naar wedstrijden en/of stage`s .

Eventueel in het buitenland, daar er in Nederland op dit moment erg weinig wordt aangeboden.

Vast staat dat de Agerbeekcup wordt gehouden op **zondag 11-01-2009**

Iedereen heel veel trainingsarbeid/plezier toegewenst.

Ochu meester: Johan Bult

---

## **Mopje**

Een Japanner en een Nederlander zitten in de kroeg gezellig een pilsje te drinken. Plotseling geeft de Japanner de Nederlander een klap en gooit hem op de grond. De Nederlander krabbelt overeind en vraagt verbaasd aan de Japanner wat dit voorstelde. Japanner: Dat is karate en dat komt uit Japan. De Nederlander bestelt hierop nog een rondje en schenkt geen aandacht meer aan de Japanner. Maar opeens grijpt de Japanner de Nederlander in een onmogelijke greep en werpt hem wederom op de grond. De Nederlander vraagt boos wat dit dan weer is. Japanner: Dat was judo en het komt uit Japan. De Nederlander is nu ontzettend boos, betaalt en vertrekt maar komt even later terug en geeft de Japanner een ENORME klap tegen zijn kop. De Japanner gaat gestrekt en na een kwartier krabbelt hij overeind en vraagt aan de Nederlander wat dat dan mocht zijn. Nederlander: DAT was de krik van mijn MITSUBISHI en die komt ook uit Japan!!!

## HAIKU OF SENRYU

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.

Een senryu is een gedicht dat voldoet aan het rijmschema van de haiku, maar niet aan de overige eisen.

Aan zee hoor ik hem  
bij zonsondergang altijd  
heel even sissen.

Als je het leuk vindt om zelf een haiku of senryu te schrijven, stuur hem dan in en het wordt in de clubkrant



## NIEUWE LEEFTIJD- EN GEWICHTSCATEGORIËN.

Met ingang van 1 januari 2009 zijn de nieuwe leeftijds- en gewichtscategoriën van kracht binnen alle officiële WKF-wedstrijden.

Cadetten/junioren (kata & kumite)

14/15 jaar (cadetten)		16/17 jaar (junioren)	
Kata jongens	individueel	Kata jongens	individueel
Kata meisjes	individueel	Kata meisjes	individueel
Kumite meisjes	- 47 kg	Kumite meisjes	- 48 kg
Kumite meisjes	- 54 kg	Kumite meisjes	- 53 kg
Kumite meisjes	+54 kg	Kumite meisjes	- 59 kg
		Kumite meisjes	+59 kg
Kumite jongens	- 52 kg	Kumite jongens	- 55 kg
Kumite jongens	- 57 kg	Kumite jongens	- 61 kg
Kumite jongens	- 63 kg	Kumite jongens	- 68 kg
Kumite jongens	- 70 kg	Kumite jongens	- 76 kg
Kumite jongens	+70 kg	Kumite jongens	+76 kg

- Opm.: - Het onderdeel kumite team wordt geschrapt bij de junioren  
 - Een Kata team bestaat uit 3 karateka's in de leeftijd 14-17 jaar (jongens en Meisjes afzonderlijk)

Onder 21 jaar (alléén kumite)

18/19/20 jaar (dames)		18/19/20 jaar (heren)	
Kumite dames	- 53 kg	Kumite heren	- 68 kg
Kumite dames	- 60 kg	Kumite heren	- 78 kg
Kumite dames	+60 kg	Kumite heren	+78 kg

Senioren (kata & kumite)

Kata 16 jaar en ouder (senioren)	
Kata heren	individueel
Kata dames	individueel
Kumite 18 jaar en ouder (senioren)	
Kumite dames	- 50 kg
Kumite dames	- 55 kg
Kumite dames	- 61 kg
Kumite dames	- 68 kg
Kumite dames	+68 kg
Kumite heren	- 60 kg
Kumite heren	- 67 kg
Kumite heren	- 75 kg
Kumite heren	- 84 kg
Kumite heren	+84 kg

- Opm. : - kumite team heren 18 jaar en ouder bestaat uit 5 heren (18 jaar en ouder)  
 - kumite team dames 18 jaar en ouder bestaat uit 3 dames (18 jaar en ouder)  
 - kata team bestaat uit 3 karateka's van 16 jaar en ouder (dames en heren afzonderlijk)  
 - het onderdeel "Alle Categorieën" wordt geschrapt bij de senioren

Met ingang van dit seizoen al wordt tijdens alle nationale wedstrijden van de KBN al met deze nieuwe categorieën gewerkt.

## Agenda

### oktober

- zo 05 2<sup>e</sup> Open Apeldoorn Championchips  
za/zo 04/05 stage met Prof. Pierluigi Aschieri  
in het Theo Meijer sportcentrum in Leusden  
za/zo 04/05 stage Pascal Lecourt in Zeist  
wo 08 Alkmaars ontzet: geen training  
vrij 17 gezamenlijke training van 19.00 – 20.30 uur i.v.m.  
herfstvakantie t/m zo 26-10  
zo 19 15<sup>e</sup> El Hatri Kata toernooi in Eindhoven  
zo 26 stage Jessica en Sabrina Buil in Hoornse Vaart Alkmaar  
vanaf 14 jaar

### november

- zo 09 A.S.K. teamtoernooi. Let op: **zondag**  
13 t/m 16 WK karate in Tokyo  
za/zo 29/30 stage sensei Keigo ABE in Voorthuizen en Apeldoorn

### december

- vrij 05 Sinterklaasavond: geen training  
zo 07 Dan-examens KBN  
wo 10 bandexamens in Alkmaar  
vrij 19 gezamenlijke training van 19.00 – 20.30 uur i.v.m.  
kerstvakantie t/m zo 01-01-2009

### januari

- ma 05 eerste training 2009  
vrij 09 geen training: 5 jarig bestaan A.S.K.. Houd deze avond vrij!!  
zo 11 Agerbeek-cup

Voor meer informatie over de stages zie prikbord in de dojo.

## **Naam voor ons clubblad.**

Er is gestemd voor een naam voor dit clubblad.

De voorstellen “Bul(t)letinetje” (familie de Goede) en “Saifa” (Ingrid) zijn gelijk geëindigd met de meeste stemmen.

De redactie en het bestuur hebben gekozen voor “Saifa”. Zij vonden de betekenis van het woord passend bij karate en bij A.S.K. in het bijzonder, nl.:

Alles in je macht gebruiken om te overwinnen.

En daar heb je 3 eigenschappen voor nodig:  
doorzettingsvermogen, vastberadenheid en respect.

We hebben het dus niet meer over het clubblad of de clubkrant, maar

## **Saifa.**

---

## **Oss**

De uitdrukking Oss werd oorspronkelijk gebruikt bij de japanse navy en wordt gebruikt voor alledaagse uitdrukkingen, zoals dank u , alstublieft, ik begrijp het, sorry, en als algemene groet. Dus telkens als een bepaalde reactie is gewenst. Oss samen met een groet, is een uiting van respect. Oss vertelt de leraar ook dat zijn instructies werden begrepen. Aan het begin van de training wordt Oss gebruikt bij het groeten naar de meester om aan te vangen met de training en op het einde van de les als dankbetuiging.



**JARIGEN** in oktober, november en december 2008  
Allemaal van harte gefeliciteerd.

- Seriana Kostelijk 14 oktober
- Amy de Goede 3 november
- Laura Sommeling 6 november
- Hilbert Bult 11 november
- Deniz Yildiz 14 november
- Theo Kostelijk 19 november
- Ingrid Visser 24 november
- Tim Visser 27 november
- Mitchell Bishesar 1 december
- Sebastiaan van Rossum 4 december
- Kevin de Goede 9 december
- Erwin Zuidhoek 22 december
- Quytam Phan 22 december

---

**U kunt ons sponsoren door een advertentie te plaatsen!** Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Jerry & Ingrid Visser [ask-redactie@planet.nl](mailto:ask-redactie@planet.nl)

---

## **Nieuwe leden**

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

- Laura Sommeling
- Quytam Phan
- Melissa Bakkum
- Sam Lambert
- Hanneke Vogels, terug van weggeweest

Heel veel karateplezier toegewenst!



## HET HEMD VAN JE LIJF

Deze keer vragen we alles wat we weten willen van Thomas van den Berg , 7<sup>e</sup> kyu.



**Hoe oud ben je...**

7,5 jaar

**Wat voor opleiding of werk doe je...**

Ik zit in groep 4 van de Erasmus

**Wat voor hobby's heb je nog meer naast karate...**

Zwemmen (ik ga nu voor C), Nintendo DS-en, TV kijken, Computeren

**Van wat voor soort muziek houd je...**

Nick en Simon

**Bespeel je zelf een muziekinstrument...**

Nee, nog niet

**Wat is je lievelingseten...**

Pizza

**Waar ga je het liefst heen op vakantie.....**

Mallorca, Pipodorp (Oranjestad)

**Heb je huisdieren...**

Nee

**Wat is er zo leuk aan jou...**

Ik ben altijd vrolijk

**Wie is je grote voorbeeld...**

Kevin de Goede, want hij helpt mij vaak met de oefeningen. Zo goed wil ik ook worden

**Wie wonen er nog meer bij jou thuis.....**

Vader Cees, moeder Ineke en broer Noah

**Met wie zou je wel eens een dag willen ruilen.....**

Met een jongen van 10 jaar (kijken hoe dat is)

**Welke film wil je nog wel eens zien...**

Wall-E (net gezien in de bioscoop, en was erg leuk)

**Wat is volgens jou het leukste programma op televisie.....**

Zack en Cody en Hannah Montana

**Aan wie wil jij de volgende keer het hemd van het lijf vragen.....**

Grote Thomas (Konijn)

## Waar gebeurd!

Een verzekeringsmaatschappij in China weigert een claim uit te betalen. Nu is dat op zich niet heel bijzonder, maar de reden is wel wat raar.

Een man die door twee honden gebeten werd, had namelijk gewoon karate moeten leren, dan was er niks gebeurd!

Wang Zhiging had een inenting tegen hondsdolheid en hechtingen nodig nadat hij door twee wilde honden was aangevallen. Toen hij aanklopte bij zijn verzekering om zijn medische behandeling vergoed te krijgen, kreeg hij te horen:

“Je had de honden maar moeten afweren. Als je een vechtsport als karate had geleerd, was er niks aan de hand geweest”.

Bron: METRO.co.uk

Uit de “oude doos”



Wouter tijdens de NK 2004 waar hij Nederlands kampioen werd.

Woensdag 1 oktober start de kinderboekenweek en duurt t/m zaterdag 11 oktober.

Hou je van lezen en vind je het leuk om verhalen te lezen die over karate gaan

kijk dan eens naar onderstaande boeken.

### **De Karateclub door M. Bergermans en Miriam Borgermans, vanaf ong. 7,5 jaar.**

Een aardig en gevoelig verhaal over eenzaamheid en vriendschap.

De tekst bevat karatetermen en hun betekenis.

Sebastiaan is op school een buitenbeentje, die opvalt door stoer en onverschillig gedrag. Leander bewondert hem en wil graag zijn vriend zijn. Alle jongens zijn verliefd op het nieuwe meisje in de klas: Melissa met de groene ogen. Zij nodigt Sebastiaan uit om haar partner te zijn, wanneer haar karateclub een belangrijke wedstrijd houdt.

Heel langzaam wordt het geheim van Sebastiaan - mishandeling thuis - onthuld. Het heeft een goed einde: Melissa geeft Sebastiaan een stuk zelfvertrouwen terug.

### **Karate op de stortplaats door Paul van Loon, 12 jaar en ouder**

Alex en zijn vrienden hebben veel last van de bende van Riboet. Steeds worden ze lastig gevallen.

Soms worden ze zelfs in elkaar geslagen. Ze weten niet goed wat ze tegen Riboet en zijn bende moeten doen. Dan ontmoeten ze een meisje. Zij wil hen wel karate leren, zegt ze...

### **Er vallen klappen door Ad Hoofs, voor (aanstaande) brugklassers.**

Steven is net in de brugklas begonnen. Tijdens de pauze wordt hij door Lars zomaar op de grond geduwd. Lars speelt met zijn bende de baas op het schoolplein. Steven laat zich echter niet uitdagen.

Dan loopt hij Saskia tegen het lijf. Hij ziet in haar de perfecte danspartner. Maar alles loopt in de soep.

Lars duikt overal op en daagt hem steeds uit.

Steven moet de zaak zelf op zien te lossen en snel ook. Hij weet echter niet wat die pestkop van hem wil. Op het schoolplein wordt Saskia door Lars lastig gevallen. Zonder te aarzelen gaat Steven erop af.

Dat heeft allerlei dingen tot gevolg...*Er vallen klappen* is een boek voor (aanstaande) brugpiepers, jeugdige vechtsport beoefenaars en kinderen die in aanraking zijn gekomen met pesten of daar op voorhand al wakker van liggen. Karate speelt een belangrijke rol in dit spannende boek, waarin een echte vechtsport legende niet ontbreekt.

De hoofdrolspeler wordt gepest. Het boek vertelt over zijn (succesvolle) strijd daartegen.

## Stand Stimuleringstoernooi Alkmaar

Joyce de Goede	254
Mitchell Bishesar	246
Kevin de Goede	241
Jolien Visser	236
Stacey de Goede	218
Thomas Konijn	212
Carlo Mooij	192
Sebasiaan van Rossum	181
Suzanne Koelewijn	177
Rinske Stam	175
Jos Mooij	172
Tim Visser	152
Amy de Goede	152
Jorne Wijnker	126
Erwin Zuidhoek	114
Deniz Yildiz	113
Hilbert Bult	95
Shirley Tonkes	78
Esther van Lienen	61
Cheryl Buitenhuis	42
Jan Floris	42
Theo Kostelijk	36
Seriana Kostelijk	32
Bettina Buitenhuis	30
Bodie Floris	29
Rick Stierp	25
Anja Maibach	20
Nenah Floris	18
Angela Puggioni	14
Laura Sommeling	11
Jerry Visser	9
Cees van den Berg	7
Thomas van den Berg	7
Fatma Yangin	5
Yinka Kostelijk	5
Rico Klufft	5
Jacky van Raaphorst	3



# Wist je dat.....?

- Mitchell een zusje heeft gekregen en de mooie naam Shreya heeft gekregen?
- er geadverteerd kan worden in dit clubblad en de bijdrage wordt gebruikt om o.a. dit clubblad te bekostigen?
- het laatste stimuleringsstoernooi een ander opzetje had, dit tot verrassing en vrees van de deelnemers?
- er voor de volgende stimuleringsstoernooien nog meer uit de pet komt?
- we veel vrijwilligers nodig hebben op 11 januari 2009 om ons te helpen bij de Agerbeekcup?
- we hard gaan trainen om de cup weer naar Alkmaar te halen?
- het op prijs wordt gesteld als er wordt afgemeld voor een training?
- dit via mail kan en de reden niet hoeft te worden gemeld?
- van de selectieleden wordt verwacht dat zij dit zéker doen?
- vanaf 1 juni alle sportaccommodaties rookvrij zijn?
- de selectie op 5 oktober deelneemt aan de eerste nationale wedstrijd van het seizoen?
- dat dit voor Seriana extra spannend is, omdat dit haar allereerste echte wedstrijd is?
- je via de vereniging pakken en protectiematerialen kunt kopen tegen verenigingsprijzen?
- de A.S.K. teamtoernooien altijd op zondag worden gehouden?
- dus ook de leden met een zaterdagbaantje mee kunnen doen?
- fotograaf Nick Grooff bij ons in de dojo geweest is?
- hij hele mooie foto's gemaakt heeft?
- deze in maart 2009 komen te hangen aan een nu blinde muur van een hoekhuis aan de Vlielandstraat?
- daar nu al andere grote foto's hangen van mensen uit die buurt over het thema eten?
- iedereen van ons die op een foto staat, zelf een foto ontvangen heeft?
- dit allemaal kan door het project "Kan wel" (zie [www.kanwel.nl](http://www.kanwel.nl))?
- het bestuur elk jaar een bestuursuitje heeft?
- zij dit jaar uit eten zijn geweest bij Grand Café Granada?
- het toen erg mooi weer was en zij ontzettend genoten hebben van het eten op het terras?
- we daar leuke foto's van hebben? (zie volgende blz)



**Dit had het bestuur wel verdiend**



## Zenkutsu-Dachi

De zenkutsu dachi is de voorwaartse stand. Het is de eerste karatestand die je leert als je met karate begint en ook de meest gebruikte. De meeste technieken worden in deze stand gemaakt, zoals de oi tsuki en de gedan barai. De zenkutsu dachi moet je op de volgende manier maken:

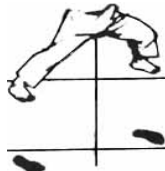
- De beide hielen dienen op heupbreedte te staan.
- Zowel de voorste als de achterste voet wijst naar voren.
- De voorste knie staat recht boven de voorste voet en de achterste knie is gestrekt.
- Deze stand kent 2 variaties in de positie van de heup.

Soms staat de heup in de –

“shomen”-positie, d.w.z. maximaal ingedraaid.

“hamni”-positie, waarbij de heup maximaal uitgedraaid is.

**Aanvallen  
Verdedigingen**



zenkutsu datchi

JV

## VAN DE REDACTIE

Alle activiteiten zijn na de zomervakantie weer opgepakt. Wij hopen dat iedereen weer vol enthousiasme aan het sporten is en zich net als wij zal verheugen op alle activiteiten die er dit seizoen weer voor jullie zijn. Het bestuur is al druk bezig met brainstormen over het 5-jarig bestaan van de vereniging op 9 januari 2009.

Wil je zelf een leuk of informatief stukje inzenden of heb je misschien een goed karatepak dat te klein is geworden en wilt verkopen, doe dit dan ruim voor de deadline, zodat wij er rekening mee kunnen houden i.v.m. de ruimte.

Deadline voor de volgende clubkrant is **12 december 2008**