De Karate afdeling van Budoclub Krommenie gaat zelfstandig verder.

De Karate groep van de Budoclub Krommenie start deze week en gaat zelfstandig verder als Shotokan Karate-do Shisei do Krommenie.

**姿 勢** Shisei betekent vrij vertaald : Je houding.

De vrije vertaling hiervan is:

hoe gedraag je je in de maatschappij,

heb je respect voor een ander en gedraag je je hier ook naar,

ben je verstandig, heb je een luisterend oor en begrip voor de medemens.

Maar ook:

je lichaamshouding, ben je bewust hoe je je lichaam gebruikt, welke spieren, ademhaling, balans, controle, uitstraling, coördinatie, timing etc.

**Bestuur**

Het bestuur van Shisei bestaat uit Max Agerbeek (voorzitter), Sandra Luhukay-Smit (secretaris) en Sasha Groen (penningmeester).

**Nieuwe locatie**

Na 40 jaar in de Dojo op het badhuislaan te hebben getraind wordt er in het nieuwe seizoen gebruik gemaakt van een andere tijdelijke locatie, namelijk aan de Komarowlaan te Krommenie. We hebben gekozen voor zelfstandigheid omdat de budoclub geen gezond en actueel financiël verslag kon overleggen. Daarnaast werden de leraren te laat betaald en moest er bijna via incasso’s een regeling worden getroffen om alsnog de salarissen te laten uitbetalen.

De nieuwe locatie heeft een verharde vloer waardoor de karateka’s de technieken en kata’s beter kunnen beoefenen. Hierdoor hopen we meer aansluiting te krijgen met de top van Nederland. Het team van lesgevers blijft bestaan uit Max Agerbeek, Leon de Klonia en Shahira Amirkhan.

De eerste lessen zullen starten op vrijdag 15 september 2017 en er zal gebruik gemaakt gaan worden van de trainingslocatie aan de Komarowlaan 4 in Krommenie. **Op 10 januari 2018** zullen we starten in de nieuwe **Sporthal de Crommenije, Rasariumpark 1 te Krommenie**

De trainingen zullen worden gegeven op woensdagavonden van 19:00-20:00 uur en vrijdagavonden van 19:00 tot 21:30 uur.

**Pesten**

Pesten is een veel voorkomend probleem. Uit onderzoek blijkt dat pesten zowel op de basisschool als in het voortgezet onderwijs vaak voorkomt.

Op elke school en in elke klas wordt gepest, maar het is niet altijd eenvoudig om pesten te onderscheiden van plagen of ruziemaken. Pesten heeft echter drie duidelijke kenmerken: het gedrag is bedoeld om iemand te kwetsen, het gebeurt herhaaldelijk en over een langere periode en er is een duidelijk machtsverschil tussen de dader en het slachtoffer. Door het beoefenen van karate bij Shisei leert men met elkaar omgaan, krijgt de beoefenaar meer respect, leert van zich af te bijten en krijgt steeds meer zelfvertrouwen.

**Karate**

Karate is van oorsprong een vorm van ongewapende zelfverdediging, waarbij de beoefenaar door middel van afweertechnieken en tegenaanvallen met armen en benen zijn lichaam tot wapen maakt. Bij het Shotokan Karate ligt de nadruk op de correcte uitvoering en controle van de technieken. Daardoor is de kans op blessures minimaal (veel minder dan bij andere vechtsporten of bijvoorbeeld balsporten). Beheersing van technieken, lichaam en geest zijn belangrijke aspecten waaraan tijdens de training veel aandacht wordt besteed. De beoefenaar krijgt hierdoor meer respect en zelfvertrouwen.

**Proeflessen**

Bij Shisei is het mogelijk om twee gratis **proeflessen** te krijgen. Ook is het mogelijk om een proefabonnement te nemen van 1 maand voor een klein bedrag van € 10.00. Als je besluit om na het proefabonnement lid te worden dan betaal je geen inschrijfkosten.

De minimale leeftijd is 6 jaar vanaf 19:00 uur en 12 jaar vanaf 20:00 uur.

Voor meer informatie shiseikrommenie.nl of mailen naar: infoShisei@gmail.com