

Karateschool Hans van Galen

Shotokan Karate-Do



CLUBKRANT 1^e JAARGANG - JULI 2009



Sensei Hans van Galen

空手

www.karatevangalen.nl



Voorwoord

Omdat onze karateschool inmiddels langer dan 1 jaar bestaat leek het ons tijd worden voor een clubblad. In deze eerste editie vond ik het gepast om zelf te beginnen met een stukje over mijn karate `loopbaan`.

Naast een fulltime baan als zelfstandig ondernemer is Karate-Do mijn grote passie. Vanaf mijn 5^e was ik snel geïnspireerd geraakt van de oosterse vechtsporten en ben begonnen met judo bij Don Bosco in Den Haag. Later ben ik overgestapt naar Kian Shi waar ik tot mijn 15^e getraind heb gepaard gaande met veel wedstrijden en een 1^e kyu behaald heb. Ondanks mijn grote wens en mogelijkheden om zwarte band te behalen ben ik toch gezwicht voor het Karate-Do net voor mijn examenperiode.

Na kennis gemaakt te hebben met wijlen Sensei Tom Wessels heb ik onder zijn leiding en vakmanschap het shotokan Karate-Do mogen ervaren en ontwikkelen. Ik assisteerde graag bij zijn stages en lessen en ben uiteindelijk geïnspireerd geraakt voor het vak lesgeven wat uiteindelijk heeft geresulteerd in een opleiding aan de Karate Do Bond Nederland om het felbegeerde diploma `Rijkserkend Leraar Karate-Do` te behalen. Daarnaast heb ik een aantal jaren met veel plezier als scheidsrechter gefungeerd bij kumite en kata wedstrijden. Na een aantal jaren verzorgen van jeugdlessen en assisteren bij de Nationale jeugdselectie Kata ben ik in februari 2008 samen met mijn dochters Raquel en Manuela een eigen karateschool begonnen.

Na het afronden van mijn opleiding tot karateleraar ben ik gevraagd om toe te treden tot het docenten team van de Karate Do Bond voor het vak lesgeven, ook Sensei Wessels was hier opleidingsdocent en geeft deze functie voor mij extra inhoud. Lesgeven is echt mijn passie en hoop hiermee de ontwikkeling van onze karateschool veel inhoud te geven. Ook als regiotrainer kata van Zuid West Nederland zal ik met volle overtuiging en passie de talentontwikkeling evenals de breedtesport stimuleren.

In de loop der jaren heb ik veel stages gevolgd waaronder bij wijlen karateka Michael Milon, Lucio Maurino en Pascal Lecourt. Deze laatste heeft de weg voortgezet van het Kase HA, welke onder leiding stond van Kase Sensei. Trots kunnen we zijn op onze huidige karateleden die al prachtige en inhoudelijk goede examens hebben afgelegd, het wedstrijdteam die prachtige resultaten heeft weten te behalen waaronder deelname aan het Europees Kampioenschap Jeugd en diverse Nationale en internationale podiumplaatsen! De stages die al gegeven en bezocht zijn, de strand en bostrainingen, de inspiratie van onze mini jeugdleden. Ook is er een zeer goede samenwerking tussen jong en oud, lage en hogere kyu/dan graden die rust op de basis van respect, vertrouwen en veel plezier.

Graag draag ik deze eerste editie op aan mij vrouw Wendy die al jaren thuis alles verzorgt zodat wij ons kunnen focussen op onze passie Karate-Do. Ook wil ik graag bedanken de redactie van ons clubblad Patrick en Raquel. Tenslotte wens ik jullie veel leesplezier!!

Sensei Hans van Galen

Inhoudsopgave

Nieuws.....	4
Wedstrijden.....	4
Activiteiten	9
Examens	10
Even voorstellen.....	11
Karate-fit.....	13
Wedstrijdteam KSHvG	14
Hyves & Vriendendag.....	15
Technique le spécial.....	16
Agenda.....	17
Informatie.....	18
Contact	19

Nieuws

Wedstrijden

BEKER VAN VEERLE (België)

Na anderhalve maand hard trainen was het eindelijk weer zover. Met het NK nog in het geheugen wilde het wedstrijdteam van onze karateschool hun krachten over de grens gaan meten. Nadat de vroege vogels waren verzameld reisden een delegatie van deelnemers en supporters af naar Veerle in België. Een rit van bijna twee uur. Na wat verkenning in de sporthal werd er omgekleed. De warming-up werd gezamenlijk gedaan en na wat technische aanwijzingen van Sensei Hans, waren onze talenten klaar om de tatami op te gaan. Noël kon zich als eerste melden. In de voorrondes toonde hij Heian Nidan en zijn favoriete Heian Yondan. Hij won 3 partijen met 3-0 en plaatste zich daarmee voor de finale. Manuela had door de hoeveelheid deelnemers 1 partij meer nodig. Met de Heian Godan en Bassai Dai stak zij de loef af voor haar concurrenten. Met 2 x 3-0 en 2 x 2-1 wist zij haar finale plaats veilig te stellen. Lorenzo had net als het NK de grootste poule. Na lang wachten en met een extra warming up kon hij acte de présence geven. Zijn eerste partij won hij moeiteloos 3-0 met Heian Yondan. In zijn tweede partij ontmoette hij de uiteindelijke winnaar van zijn categorie en verloor daardoor zijn partij. Zijn herkansing was buitengewoon goed echter besloot jury met 2-1 in zijn nadeel. Een prima prestatie en een heel goede inzet. Raquel bereidt zich voor op het EK en vond dit een uitgesproken kans om haar Gojushiho Sho op internationaal niveau te testen. Om blessureleed te vermijden nam zijn minder risico. Met 4 gewonnen partijen (2-1 en 3 x 3-0) vloog zij toch maar even naar de finale. De finale vond laat in de middag plaats. Een nieuwe gezamenlijke warming-up was nodig en na motiverende woorden van de Sensei ging het trio op. Manuela en Raquel veroverde zilver en Noël nam de Beker van Veerle mee naar huis. Een fantastisch resultaat! Met alle dank aan onze trouwe supporters voor de aanmoediging was het een uitermate geslaagde dag voor onze karateschool. Ga zo door!



NK KATA JEUGD 2008

Afgelopen zaterdag hebben 3 jeugdleden van onze karateschool meegedaan aan het Nederlands Kampioenschap kata voor jeugd 2008. Lorenzo Presilli, Noël Fonhof en Manuela van Galen reisden af naar Zoetermeer om daar de grondvesten van de sporthal te doen trillen. Manuela en Noël wisten zich in hun eigen categorie fenomenaal te plaatsen voor de finale. Met als resultaat een Nederlands Kampioen (Noël) en een vice Nederlands Kampioen (Manuela). Lorenzo heeft 5 rondes lang in een poule van 25 deelnemers meer dan driekwart van zijn concurrenten flink doen beven. Met dit resultaat kon de rust in de Zoetermeerse grondvesten weer terugkeren.



NK KUMITE JEUGD 2008

Op zondag 30 november heeft Manuela van Galen ook deelgenomen aan het NK kumite voor jeugd. Zij heeft een uitstekende prestatie neergezet. Met een perfecte mawashi geri en zuivere gyaku tsuki werden haar tegenstanders, inclusief de huidige wereldkampioen, verrast. Van de 5 partijen werden er maar liefst 4 gewonnen. Hiermee behaalde zij een 3 plaats en daarmee haar 2 eremetaal veilig gesteld tijdens het NK. Wederom was het voor karateschool Hans van Galen een zeer geslaagde dag.



EL HATRI KATA TOERNOOI & NK CADETTEN/JUNIOREN KATA EN KUMITE

Vandaag hebben een aantal van onze karateka's meegedaan aan een tweetal wedstrijden: Open El Hatri Kata Toernooi en het NK Kata & kumite cadetten/junioren. Onze deelnemers [Noël Fonhof](#), [Lorenzo Presilli](#) en [Manuela van Galen](#) hebben op het Open El Hatri Kata toernooi een mooie prestatie geleverd! Noël heeft een 2e prijs weten te pakken en Manuela heeft de 1e prijs behaald. Lorenzo heeft top gepresteerd, in de 3 ronde kon hij net geen 2 vlag van de scheidsrechter meekrijgen. [Raquel](#) deed mee aan het Nederlands Kampioenschap cadetten/junioren. Hier haalde zij een 3e plaats voor het onderdeel kata, het onderdeel kumite heeft Raquel enorme weerstand gegeven aan haar tegenstander. Het werd dan ook een heftige partij!!Helaas kreeg ze geen kans meer op herkansing.



OPEN HOORNSE 2009!

Zondag 17 mei heeft de KSHvG meegedaan aan het 3 internationale kata en kumite toernooi Open Hoornse in Hoorn. Het is onze karateschool weer gelukt om op een veelbesproken toernooi klinkende prestaties neer te zetten. Aan dit toernooi deden mee [Lorenzo Presilli](#), [Noël Fonhof](#), [Emelia Ibrahim](#) en [Manuela en Raquel van Galen](#). Lorenzo ging de uitdaging aan een hogere kata te presenteren. Samen met de sensei had hij gekozen voor Bassai Dai. De eerste ronde verloor hij met deze kata. In de tweede ronde (herkansing) liep hij een perfecte Heian Godan die hij won met 3-0. De concurrenten vreesden voor hem en dat was zeker niet onterecht. De derde ronde werd ook in zijn voordeel beslist en zo kon hij zich op maken voor de kwartfinale. Deze werd gewonnen door een tegenstander die uiteindelijk derde werd. Lorenzo heeft zeer goed zijn doelen gesteld en heeft de concurrentie laten zien dat hij een fikse tegenstander is. Noël maakte zich op voor een sterke kata poule. Na winst in de eerste ronde (2-1) met Heian Godan zag hij kans de wedstrijd naar zijn hand zetten. Na drie gewonnen partijen met Bassai Dai kon hij zich gereedmaken voor de finale. Met het goud in het vooruitzicht werd deze ronde met volle overgave gewonnen. De benjamin van de groep deed ook voor het eerst mee aan het onderdeel kumite. Na twee verloren partijen verliet hij vol trots de tatami. Een overwinning en een ervaring waar hij met plezier op terugkijkt. Emelia traint sinds een paar maanden bij onze karateschool en toonde Heian Yondan, 2x Bassai Dai en Go Ju shi ho sho. De eerste 2 rondes verliepen moeiteloos. Zij won deze partijen zonder vlag tegen van de scheidsrechters. In de halve finale moest zij haar opponent voor laten gaan. In de herkansingsronde (1-2) greep zij met Go Ju shi ho sho net naast een podiumplaats. Op het onderdeel kumite leverde zij een energieke prestatie. De eerste verloren partij werd snel vergeten. Zij pakte de draad direct op om in de herkansingsronde succes te boeken. Na drie gewonnen partijen was het brons voor haar. Een zeer goede prestatie en mooie vooruitzichten voor de toekomst. Manuela koos voor Heian Godan en Bassai Dai. Na een sterke opening met Heian Godan, maakte zij haar volgende partijen met 3-0 zeer sterk af. Wederom bereikte zij net als vorig jaar de finale. De finale leverde haar een tweede podiumplaats op.

Bij het kumite opende Manuela tegen een sterke tegenstander. De partij eindigde in 1-2. In de herkansing won zij met haar immer grenzeloze inzet de tweede partij met 2-0. Bij de derde partij kon de tegenstander maar 1 punt scoren. Jammer genoeg kon zij geen tegen punten scoren. Met een tweede plaats bij het kata en drie fantastische kumite partijen kon de golden girl spreken van een geslaagd toernooi. Raquel kwam en overwon het kata met Kanku Dai, Sochin en Go ju shi ho sho. Met een beleving en een kime om van te dromen, liet zij haar concurrentie met ongeloof achter zich. De finale werd overduidelijk gewonnen. Het kumite was er niet minder op. Zij liet in twee zinderende partijen zien dat er niet te spotten valt met kata- specialisten. De partijen werden dan wel verloren met 8-13 en 8-9, maar zij heeft daarbij een alarmfase afgegeven aan haar concurrentie. Met 2 x goud kata, 1 x zilver kata en 1 x brons kumite was het een sportief hoogtepunt voor onze deelnemers en de altijd trotse sensei.

Uitslag Kata:

Raquel van Galen - 1e plaats
Manuela van Galen - 2e plaats
Noël Fonhof - 1e plaats

Uitslag Kumite:

Emelia Ibrahim - 3e plaats



FUNAKOSHI-CUP 2009!

Zondag 21 juni heeft de KSHvG meegedaan aan de Funakoshi Cup 2009 met maar liefst 11 deelnemers!!!! Het is onze karateschool weer gelukt om op een veelbesproken toernooi klinkende prestaties neer te zetten. Aan dit toernooi deden mee Lorenzo Presilli, Noël Fonhof, Emelia Ibrahim en Manuela en Raquel van Galen, Ruben Sturkenboom, Bella Romano, Luna Hoogendoorn, Tameez Mohamed, Lola Dessauvagie en Julia Sijbrandij.

Lorenzo heeft in een zeer zware poule laten zien dat hij met zijn Heian Godan en Bassai Dai een voorbeeld is voor het shotokan Karate-Do, vanwege de grote concurrentie heeft Lorenzo geen podium plaats weten te bemachtigen. Met z`on mooie techniek hebben we Lorenzo kunnen contracteren voor een opnamen voor een leer dvd, ik hou jullie op de hoogte wanneer hij klaar is! **Noël** maakte zich op voor een kleine kata poule. Na winst in de eerste ronde met Heian Godan zag hij kans de wedstrijd naar zijn hand zetten waarna hij in de tweede ronde het goud pakte met een waanzinnig Bassai Dai! Als het aan Noël lag had hij nog wel een paar rondes willen lopen.....maar na twee wedstrijden was het toch echt klaar. **Emelia** heeft ook haar uiterste krachten moeten geven in haar poule. met een Hei-an Godan en daarna een reeks van Bassai Dai wist Emelia in de herkansing zicht terug te knokken met het brons in het vooruitzicht welke zij dan ook met volle overgave pakte, een zeer goede prestatie want de 3^e plaats halen in een herkansing is zeer zwaar zowel fysiek als mentaal. **Manuela** koos voor Kankudai en Bassai Dai. Na een sterke opening met Bassai Dai kon zij verder waar zij later in de poule het goud net als Emelia achter zich moest laten. Bij de *Haagse blonde* (zoals zij genoemd wordt in onze dojo) kwam schijnbaar het beest los: met een briljant Kankudai (2x) en tot slot een Bassai Dai veroverde zij een 3^e plaats!! **Raquel** heeft onze school vertegenwoordigd in de wedstrijdklasse, na een verlies in de eerste ronde heeft zij zich weten terug te knokken met een Sochin en Kankudai van grote klasse naar de finale voor het brons. Graag wilde Raquel een nieuw kata uit proberen en strandde helaas in het midden van haar kata. Alsof er niets aan de hand was ging zij door met een eigen variant.....Ik vind dit echt een compliment waard om mentaal dit op te kunnen brengen! **Ruben** had ook een sterke poule in het vooruitzicht: beginnen met een Heian Godan en als tweede kata Bassai Dai. Ook Ruben heeft zich in de herkansing weten te plaatsen voor de finale voor een derde plaats, met een echte uitstraling en kime zette hij zijn tegenstander in de schaduw: een 3^e plaats!!!!

Onze benjamins **Julia, Bella, Luna en Tameez** deden voor het eerst mee aan een wedstrijd net als **Lola** welke pas in de middag op moest. Al zeiden ze van niet waren de zenuwen en spanning toch een beetje de baas. Na de eerste ronde waren ze dat kwijt en vonden het heel leuk om direct weer op de mat te staan. Alle vijf hebben ze een **TOPPRESTATIE** neergezet!!!!!!! Een paar zijn zelfs vier rondes verder gekomen. Veel plezier en een ondergrond van veel training legde dan hier de basis voor, nogmaals felicitaties richting hun!!!



Graag wil ik ook alle ouders en fans bedanken voor jullie aanwezigheid en support!!, ook Patrick voor het verzorgen van vele mooie actie foto`s!!

Gezelligheid, plezier en ontwikkeling zullen zeker de basis leggen voor een volgend toernooi, ik ben trots op jullie.

1e prijs
Noël Fonhof

3e prijs
Manuela van Galen
Ruben Sturkenboom
Emelia Ibrahim

Activiteiten

Zaterdag 27 juni hebben wij onze **Karateschool-Hansvangalen-jeugdactiviteit** georganiseerd!!! Een speurtocht door onze mooie Haagse duinen voor al onze karatekids t/m 11 jaar.

De kinderen werden ingedeeld in groepjes met ieder twee begeleiders. Ze kregen een speurtocht mee met diverse vragen waarmee zij punten konden verdienen. Ook als ze een konijn of vos tegen kwamen kregen zij extra bonuspunten! Tijdens de tocht kregen zij wat te drinken en iets lekkers mee. Toen zij aankwamen bij het eindpunt van de speurtocht (strandtent pier 32) gingen de kinderen meteen het strand op om te spelen. Nadat de kinderen waren uitgespeeld kregen zij een lekker patatje en wat te drinken. Een geslaagde middag voor onze jongste karatekids.



Examens

Slipexamen 19 november 2008

Jeugd 6-11 jaar

Woensdag 19 november 2008 hebben onze jeugd karateka's van 6-10 jaar meegedaan aan het slippenexamen. De kinderen waren erg zenuwachtig maar hebben deze wel goed in bedwang weten te houden. Ze hebben het allemaal heel goed gedaan. Wij waren erg tevreden over de resultaten. Het was een zeer geslaagd examen!



Examen 4/5 maart

Jeugd en senioren



Even voorstellen



Wat is je naam?

Kim-Jiang Oost

Hoe oud ben je?

8 jaar

Ik doe aan karate sinds?

Februari 2008

Welke kleur band heb je?

Wit met oranje/blauwe slip

Hoeveel keer per week train je?

1 keer

Wat is je beste prestatie op wedstrijden?

N.v.t.

Hoeveel prijzen heb je gewonnen?

N.v.t

Wie is je favoriete karateka?

Opa Tom

Wat is je favoriete karatetechniek?

1e kata

Wat wil je bereiken met karate?

1e Dan en veel zelfvertrouwen en goed mens

Heb je ook andere hobby's?

Mamma pesten op de Wii en Nintendo-ds, tv kijken, skiën, lezen en vakantie

Wat is je favoriete muziek?

Marco Borsato, Jan Smit en Nick en Simon

Wat is je lievelingseten?

Spaghetti, Macaroni en spare-ribs

Wat is je lievelingskleur?

Rood

Wil je nog wat zeggen?

Veel karate plezier en een gezond 2009!



Wat is je naam?

Coen Bakker

Hoe oud ben je?

7 jaar

Ik doe aan karate sinds?

2007

Welke kleur band heb je?

Wit met groene slip

Hoeveel keer per week train je?

1 keer

Wat is je beste prestatie op wedstrijden?

k heb nog niet aan wedstrijden deelgenomen

Hoeveel prijzen heb je gewonnen?

Geen

Wie is je favoriete karateka?

Meester Hans

Wat is je favoriete karatetechniek?

Dubbele schop

Wat wil je bereiken met karate?

Doorgaan tot rode band

Heb je ook andere hobby's?

Buiten spelen, tennissen en Donald Duck lezen

Wat is je favoriete muziek?

Marco Borsato en Goldplay

Wat is je lievelingseten?

Spare-ribs

Wat is je lievelingskleur?

Rood

Wil je nog wat zeggen?

Ik vind karate hartstikke leuk



Wat is je naam?
Monica Cirstet
Hoe oud ben je?
10
Ik doe aan karate sinds?
2005
Welke kleur band heb je?
Groen
Hoeveel keer per week train je?
1 keer
Wat is je beste prestatie op wedstrijden?
n.v.t.
Hoeveel prijzen heb je gewonnen?
Geen prijzen
Wie is je favoriete karateka?
Raquel van Galen
Wat is je favoriete karatetechniek?
Mawashi Geri
Wat wil je bereiken met karate?
Zelf vertrouwen, Zelf verdediging, concentratie en veel plezier.
Heb je ook andere hobby's?
Piano, Gitaar, Football
Wat is je favoriete muziek?
Rock en Klassiek
Wat is je lievelingseten?
Lasagne
Wat is je lievelingskleur?
Blauw
Wil je nog wat zeggen?
Nee



Wat is je naam?
Victor Cirstet
Hoe oud ben je?
12
Ik doe aan karate sinds?
2001-2003 Goju Ryu in Canada, sinds 2003 Shotokan in Nederland
Welke kleur band heb je?
Blauw
Hoeveel keer per week train je?
1 keer
Wat is je beste prestatie op wedstrijden?
Vijfde plaats
Hoeveel prijzen heb je gewonnen?
Geen prijzen
Wie is je favoriete karateka?
Sensei Yamanaka
Wat is je favoriete karatetechniek?
Mawashi Empi
Wat wil je bereiken met karate?
Zelf vertrouwen, Zelf verdediging, concentratie en veel plezier.
Heb je ook andere hobby's?
Rugby, Gitaar, Piano, Football
Wat is je favoriete muziek?
Rock (Led Zeppelin and Deep Purple)
Wat is je lievelingseten?
Pizza met zalm
Wat is je lievelingskleur?
Rood
Wil je nog wat zeggen?
Nee



Karate-fit

Maandag avond...

Van 19.30 tot 20.30

Maandagavond: 19.30-20.30
Vanaf 16 jaar
Outfit: sportkleding

Voor maar € 10 per maand!

Deze training voor recreanten en beginners zijn vooral een manier van bewegen en beleven van deze budodiscipline waarbij het vechten niet centraal staat. Kortom: deze training/workout is dus geschikt voor iedereen vanaf 16 jaar (zonder examens te doen voor het behalen van banden) en zeer uitdagend!!!! Er zal getraind worden op basis van oefeningen met fysiotherapeutische materialen voor bijvoorbeeld balans, spierversterkende oefeningen, lenigheid en algehele conditioefeningen op muziek. Ook zullen de katavormen globaal getraind worden om de coördinatie en motoriek te bevorderen evenals de algehele souplesse. (Mocht je naast deze training je ook willen verdiepen in het Karate-Do kun je uiteraard meedoen bij onze karatelessen!)

Ook zin om één keer per week gezond ,sportief en met plezier bezig te zijn?

Meld je dan nu aan voor twee gratis proeflessen!

Mail naar: shotokan@casema.nl
of bel naar: 06-52664247

Locatie:
Paddepad 6
2554 HZ Den Haag

Wedstrijdteam KSHvG

Ons wedstrijdteam



Ons wedstrijdteam bestaat uit een aantal karateka's die als aanvulling op hun Karate-Do deelnemen aan wedstrijden, zowel **kata** als **kumite**. Er wordt met regelmaat (elke zaterdagochtend) **specifiek** aandacht gegeven aan wedstrijdtraining).

Op de foto ontbreekt 1 belangrijk lid: Onze zeer gewaardeerde **Tameez!!**



Wil jij ook bij ons wedstrijdteam horen en vind je het leuk om regelmatig aan wedstrijden deel te nemen?

Meld je dan aan bij Raquel.

Voor deelname aan het wedstrijdteam geldt een procedure en alleen op uitnodiging kan je dan lid worden.



Hyves & Vriendendag

De Karateschool Hans van Galen Hyves!

Nu Online!

Doe ook mee en wordt ook vrienden met Karateschool Hans van Galen.
Ga nu naar: www.karatevangalen.hyves.nl

Je vindt er o.a. filmpjes en kunt een leuke krabbel plaatsen!



Vriendendag!

Na de zomervakantie krijg **JIJ DE KANS** om een van jou vrienden te laten mee maken wat karate inhoud!

Zorg dus dat je allemaal 1 vriend(in) na de vakantie klaar hebt staan om een geweldige karateles te laten ervaren!!!

Datum volgt na vakantie!

Technique le spécial

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 in de plaatjes hiernaast de oi zuki en de gedan barai. De zenkutsu dachi moet je op de volgende manier maken:

1. De beide hielen dienen op heupbreedte te staan.
2. Zowel de voorste als de achterste voet wijst naar voren.
3. 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. Op het bovenste plaatje hiernaast staat de heup in de "shomen"-positie, d.w.z. maximaal ingedraaid. Een andere mogelijkheid, veel gebruikt bij weringen, is de "hanmi"-positie, waarbij de heup maximaal uitgedraaid is, zoals in het onderste plaatje hiernaast.



Afbeelding 1



Afbeelding 2

Agenda

De karate-fit lessen na de zomervakantie beginnen op [maandag 24 augustus](#).
De karate lessen na de zomervakantie beginnen op [dinsdag 25 augustus](#).

Een aantal agenda punten voor het komende halfjaar:

Zaterdag 3 oktober: Stage Pierluigi Aschieri

Zondag 4 oktober: Stage Pierluigi Aschieri

Zaterdag 28 november: NK Jeugd (dag 1)

Zondag 29 november: NK Jeugd (dag 2)

De volledige agenda voor het 2^e halfjaar van 2009 zal na de zomervakantie op onze site staan vermeld. **Check altijd de agenda & mededelingen (te vinden op de [homepagina](#)) voor een volledig overzicht van diverse activiteiten.**

Tenslotte wensen wij iedereen een hele fijne vakantie toe!



Informatie

Lestijden			
Maandag	Karate-fit	19.30-20.30	Vanaf 16 jaar
Dinsdag	Karate	19.00-20.00	Vanaf 12 jaar, alle kyu-en dangraden
		20.00-21.30	Vanaf blauwe band niveau
Donderdag	Karate	18.00-19.00	Jeugd 6 t/m 10
		19.00-20.00	Jeugd 11 t/m 15
		20.00-21.30	Junioren/senioren vanaf 16
Zaterdag	Karate	09.00-10.00	Training wedstrijdkata (wedstrijdselectie KSHvG)
		10.00-11.00	Katatraining vanaf 11 jaar
		* 09.00-10.00	Enmaal per maand Regionale katatraining KBN
		*	Zaterdagtrainingen kunnen enige keren vervallen in verband met deelname aan wedstrijden en stages.
			Een overzicht van alle zaterdagtrainingen en regiotrainingen kunt u vinden op onze site onder het kopje agenda.

Contributie Karate (per maand)			
Groep	Leeftijd	1x per week trainen	2x per week trainen
Jeugd	6-10	€ 11	
Jeugd	11-15	€ 15	€ 24
Junioren/senioren	16 en ouder	€ 20	€ 32
* De zaterdag(kata)training is een extra mogelijkheid, de training is inbegrepen in de contributie			



Contact

Karateschool Hans van Galen

Secretariaat

Vleutenstraat 14

2546 EJ Den Haag

Contact

T: [070-3672010](tel:070-3672010)

[06-52664247](tel:06-52664247) (H. van Galen)

[06-46064309](tel:06-46064309) (R. van Galen)

E: shotokan@casema.nl

[Met dank aan de redactie van het clubblad Karateschool Hans van Galen:](#)

Hans van Galen

Raquel van Galen

Patrick Fonhof

