

## Lestijden:

<b>Dinsdag</b>	
Wit & gele band, Jeugd & beginners	19:00 – 20:00
Oranje en hoger	19:00 – 20:30
<b>Donderdag</b>	
Alle graden en leeftijden	19:00 – 20:30
<b>Zaterdag</b>	
Alle graden en leeftijden	11:00 – 12:30

De dojo (trainingslocatie) bevindt zich op:

**Elegast 5** (achter het Keizer Karel College)

Er zijn geen lessen tijdens de reguliere schoolvakanties. Dit wordt in overleg met de instructeurs gedaan.

### Contributie (op jaarbasis):

Jeugd (7 t/m 17 jaar)	160,- euro
Volwassenen	240,- euro

De eerste introductieles is gratis  
Betaling in 2 termijnen ook mogelijk  
Familielkorting: 10%

Girorekeningnr. **4848734**  
tav SKVA Amsterdam  
ovv naam van lid

## KARATE VOOR IEDEREEN:

- BEGINNERS
- GEVORDERDEN
- JEUGD
- STUDENTEN
- VOLWASSENEN
- JONGENS
- MEISJES
- GROEPSLESSEN
- WORKSHOPS
- PRIVÉLES



DOJO (trainingslocatie):

**ELEGAST 5**, Amstelveen

(gymzalen achter Keizer Karel College)

Postadres: Egidiusstraat 22-2  
1055 GV, Amsterdam

Telefoon: 06-24277385

Voor meer informatie:  
E-mail: [info@skva.info](mailto:info@skva.info)  
Website: [www.skva.info](http://www.skva.info)

## WAT IS SHOTOKAN KARATE?

Karate is een eeuwenoude verdedigingskunst die vanuit China op het eiland Okinawa, ten zuiden van Japan, belandde. Hier heeft het karate zich verder ontwikkeld. Gichin Funakoshi, de grondlegger van het Shotokan Karate, heeft aan het begin van de vorige eeuw het karate aangepast aan de moderne tijd en tot bloei gebracht. In 1922 heeft hij het karate in Japan geïntroduceerd. Zijn leerlingen, van wie Nakayama de bekendste is, hebben er via de Japanse Karate Associatie (JKA) voor gezorgd dat karate bekendheid kreeg over de hele wereld.

In het Shotokan karate zijn traditie, lichaamscultuur (karate als bewegingskunst), zelfverdediging en sport verenigd, zodat iedereen het kan beoefenen.

“Kara-te” betekent letterlijk lege (kara) hand (te). Dat houdt in dat de beoefenaar geen wapens gebruikt. Karate is van oorsprong een vorm van ongewapende zelfverdediging, waarbij de beoefenaar door middel van afweertechieken 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. Beheersing van technieken, lichaam en geest zijn belangrijke aspecten waaraan tijdens de training veel aandacht wordt besteed.

## SHOTOKAN KARATE VERENIGING AMSTELVEEN

Bij de Shotokan Karate Vereniging Amstelveen beoefenen we traditioneel karate in de lijn van Funakoshi en de Japanse Karate Associatie (JKA). Dat houdt in dat we moderne inzichten over karate combineren met traditie.

Als vereniging zijn we aangesloten bij de Nederlandse Karate Bond (KBN) welke als organisatie alle stijlen karate binnen Nederland vertegenwoordigd. De KBN is aangesloten bij de Nederlandse tak van het IOC. Als lid van de KBN kan er worden meegedaan aan (inter)nationaal georganiseerde wedstrijden, trainingen en stages.

Binnen de Shotokan Karate Vereniging Amstelveen wordt karate voor elk niveau beoefend. Er wordt lesgegeven aan jong en oud, man en vrouw, beginners en gevorderden.



**Gichin Funakoshi**

grondlegger van het Shotokan Karate

Tijdens de lessen wordt er op een gestructureerde manier karate geïntroduceerd. Op een verantwoorde, niet-agressieve manier leren de leden met elkaar omgaan en worden de beginselen van het karate overgebracht. Niet alleen de fysieke aspecten van karate, zoals weringen, trap- en stoottechnieken, worden behandeld. Naast deze zichtbare onderdelen wordt er ook aandacht besteed aan niet-zichtbare aspecten van het karate zoals ademhaling, concentratie, (zelf)bewustzijn, (zelf)respect en (zelf)discipline. Door het beoefenen van karate krijgen zowel jeugd als volwassenen een betere motoriek en fysieke gesteldheid, een groter concentratievermogen, meer zelfvertrouwen en betere discipline.

Alle lessen beginnen met een warming-up, gevolgd door kihon- (basistechnieken), kata- (stijlelement) en kumite- (sparren) onderdelen. Lessen kunnen ook een meer specialistisch karakter dragen. Een les kan bijvoorbeeld geheel besteed worden aan bepaalde kihon- of kumite-technieken. Onze leraren hebben ieder hun eigen specialiteit wat een divers en uitdagend lesaanbod mogelijk maakt.

Twee maal per jaar wordt er een introductie-cursus voor beginners gestart. Deze cursus duurt 10 weken en sluit aan op de reguliere lessen.

**Heeft u interesse in ons karate:  
informeer over de mogelijkheden voor  
beginners, of nog beter.....train gewoon  
een keer gratis mee**