



Karate Shotokan Initiatie

Oorsprong

Karate heeft zijn oorsprong op de Riukiu-eilanden, een eilandengroep van Japan met in het bijzonder Okinawa. Sinds de 14^{de} eeuw werden er door immigranten en handelsmissies uit China vechttechnieken overgenomen door de Japanse eilandbewoners. Dit waren Kempo stijlen.



In 1609 werd door de Japanse koning Shoo'Hashi een verbod op wapens uitgeroepen. Wapens waren echter enkel voor Samoerai toegelaten en niet voor het gewone volk.

Hierdoor steeg de populariteit van “ongewapende” vechttechnieken en de groepering van de stijlen werd Té genaamd, wat HAND betekent.

Omdat dit toen voornamelijk boeren betrof, zie je heden in bepaalde stijlen ook wapens toegepast, die eigenlijk gereedschap waren van de boeren destijds zoals sikkels of priemen. Dit heet Kobudo, de verzamelnaam voor de moderne vormen van de klassieke Japanse krijgskunst van het eiland Okinawa

Té was een verboden vechtsport in Japan tot 1901, pas dan werd het gelegaliseerd door de overheid en werden er ook verschillende scholen opgericht. Voor ons is Gichin Funakoshi van belang. Het was ook Sensei Funakoshi die de benaming karate of “lege hand” introduceerde, met succes.

Meester Funakoshi ontwikkelde een bepaalde stijl van sierlijkheid en lage standen, gepaard met krachtige technieken. Deze stijl werd vergeleken met ‘wuiwende pijnbomen’, wat in

het Japans als 'Shoto' wordt omschreven. 'Kan' betekent 'School'.

Karate Shotokan werd door de leerlingen van Sensei Funakoshi wereldwijd verspreid en is de meest beoefende stijl karate.



In Europa, en dus ook in België, werd karate georganiseerd door Sensei Shatoshi Miyazaki.

Zijn doel was om ons, Westerlingen, de levenshouding en de mentale vorming van een karateka bij te brengen, los van de wedstrijdsport.

Sommige ouderen van onze club Unsu hebben de eer gehad om met Sensei Miyazaki te mogen trainen.

空手には先制攻撃はない
in Karate is er geen eerste aanval

Karate is dus een verdedigingssport, maar dit houdt zoveel meer in. Het is een sport die bijdraagt aan elk onderdeel van het leven. De sport bundelt visie, fysieke conditie, gezondheid, mentale toestand en het waardig in-het-leven-staan van de beoefenaar.

De waarden van karate:

Nederigheid:

Hiermee wordt vooral 'zelfkennis' bedoeld. Je kent je sterkten, maar ook je zwakten. Dit plaats je in je eigen profiel. Wat je kan, doe je om iemand te helpen of bij te brengen. Wat je niet kan leer je met inzet. Je bent nooit perfect.

Zelfverdediging:

Door effectieve technieken iemand op afstand houden of uitschakelen. Dit kan ook betekenen: iemand proberen op een ander idee te brengen, bv. niet te vechten.

Eerlijkheid:

Je bent eerlijk en oprecht, zowel naar je tegenstanders, medekarateka's, alsook niet-beoefenaars. Je maakt geen misbruik van anderen.

Hoffelijkheid:

Beleefde houding en respect voor zowel hogere graden als lagere graden. Je houdt je aan de 'etiquette'. Ook in het dagelijkse leven geef je eerst respect om respect te bekomen. Ook een goede hygiëne (vooral handen en voeten) is noodzakelijk!

Moed:

Vallen en opstaan horen bij het leven, ook bij karate. Je durft te vallen, maar je durft ook terug op te staan en opnieuw te starten.

Zelfcontrole:

Je houdt jezelf onder controle. Je bent baas over je lichaam en je mentaal. Ongecontroleerd gedrag brengt enkel anderen en jezelf in gevaar.



せんそうはかちどき

Een vermeden gevecht is een gewonnen gevecht

Karate Shotokan heeft als logo een afbeelding van een tijger. Dit verwijst naar de sierlijkheid van de technieken en de lage standen, die typerend zijn voor het gedrag van een tijger. Onbevreesd, zelfzeker en krachtig.

Karate lichaamscultuur:

Fysieke aspecten:

Lenigheid, snelheid, coördinatie, uithouding, weerstand, souplesse, kracht.

Mentale aspecten:

Karate is een martiale sport, waarbij met het woord sport zowel het fysische als mentale cultuuraspect begrepen wordt. Voor het beoefenen van deze sport is discipline nodig. Met deze discipline wordt bedoeld dat de instructie bij karate vooral in functie staat van respect voor elkaar en erkenning van gezag.

Karate bestaat uit drie vaste onderdelen:

Kihon: dit is de beoefening van de technieken, zowel statisch als bewegend, voorwaarts en achterwaarts.

Kata: dit is een ingebeeld gevecht tegen één of meerdere tegenstanders. De technieken worden in een stijloefening gebracht.

Kumite: Het gevecht, een dynamische vorm van het beoefenen van aanvals- en afweertechieken met een tegenstander.

In alle onderdelen van karate wordt kracht voor een groot gedeelte gegenereerd door de snelheid van de aanval - afweer - tegenaanval. De sterkte van de techniek wordt ook bepaald door de ‘tegenbeweging’.

Bijvoorbeeld hikite (terugtrekken van de hand), heupstand, voetenstand. Dit maakt dat iedereen karate kan beoefenen, zonder over een bepaalde spiermassa te beschikken.

Ook belangrijk is dat er in alle onderdelen met kime wordt gewerkt. Kime komt van kimeru wat ‘beslissen’ betekent. Om kime in karate te omschrijven: het uitvoeren van een techniek met volle kracht, focus en ijverend naar perfectie. Kime gaat gepaard met kiai.

Bij kihon is dit om een techniek zo perfect mogelijk af te werken, met kracht, snelheid en precisie.

Bij elke kata is dit vastgelegd bij bepaalde technieken, waarbij een denkbeeldige tegenstander wordt uitgeschakeld.

Bij kumite wordt kime verwacht bij elke aanval of tegenaanval. Dit is noodzakelijk om een punt te maken, de techniek moet altijd kime zijn.

七転び八起き

Zeven keer vallen en acht keer opstaan

Kiai is de schreeuw die karateka's maken bij het uitvoeren van een techniek met Kime. Ki staat voor ‘energie’. Deze energie komt uit onze Hara, wat het Japans is voor “onderbuik”. De hara is het centrale punt van het lichaam van waaruit alle kracht gaat. Dit is ook het center of zwaartepunt, waarop alle standen in karate gebaseerd zijn. Een Kiai wordt dus niet gegeven met de keel, maar met het abdomen (buikgebied). Het is een luchtverplaatsing door een algeheel opspannen van spieren om een techniek perfect en krachtig uit te voeren. De combinatie

van een goede ademhaling en juiste uitvoering van de techniek zijn nodig. Doordat de spieren gespannen worden, wordt het abdomen beschermd en verplaatst zich lucht door het lichaam die de stembanden passeert. Hierdoor wordt een Kiai geproduceerd. De schreeuw is voor elke karateka 'eigen' en verschilt dus bij iedereen.

Karate uitrusting:

Karate wordt beoefend in een karate Gi (het wit pak), blootvoets. De karate Gi wordt met eerbied en nederigheid gedragen samen met een gordel (Obi), het oogt moedig maar moet ook steeds proper en net zijn.

Je lichaamslengte naar boven afgerond is de maat van je Gi.

Voorbeeld : Ben je 1m65 => Gi 1m70.

Ben je 1m70 => Gi 1m80.

De mouwen en broekspijpen mogen nooit omgerold worden, desnoods moeten ze ingelegd worden. Dit is om kwetsuren te vermijden. Schaf om te beginnen een standaard karate Gi aan. Bij specifieke merken zijn er verschillende snitten: Kata Gi, Kumite Gi, ...

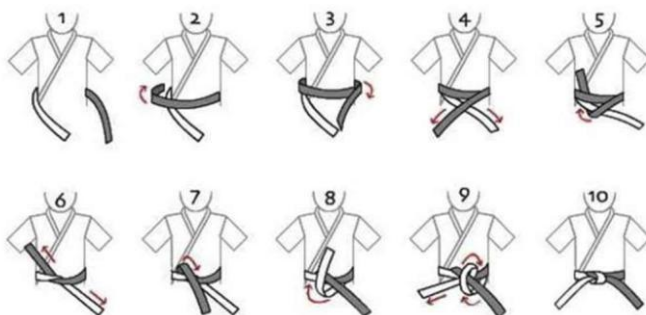
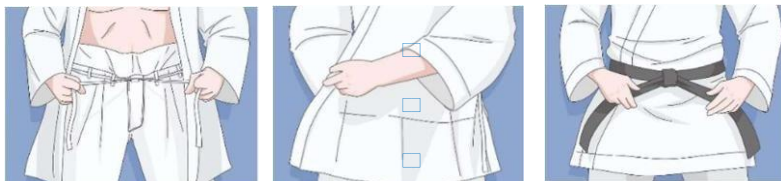
Voor nieuwkomers: niet te overhaast aankopen, wacht een aantal trainingssessies af! Je kan een karate Gi kopen bij Comar Sport Aalst met vermelding van onze clubnaam en zo een korting genieten.

Voor kinderen en vrouwelijke karateka's is een effen witte tshirt onder het pak toegelaten.

De gordel heet obi en je begint karate met een witte gordel. Deze wordt op een specifieke manier om het middel gebonden en geknoopt (zie afbeeldingen). De gordel moet zolang zijn dat,

nadat deze correct rond het middel geknoopt is, er ongeveer 15 cm extra lengte aan elk uiteinde overblijft.

Let op: een obi heeft ook verschillende maten.



黒帯はあきらめない白帯

Een zwarte gordel is een witte die nooit opgaf

Lichaamsverzorging is ook een vorm van zelfrespect en respect naar anderen toe. Hoe je dag ook verlopen is, was je handen en voeten vóór elke training. Lange haren samen en niet los tijdens de training en wedstrijden.

Knip ook teen- en vingernagels kort. Indien je dit niet doet, kan je lelijke snijwonden veroorzaken bij het stoten, trappen of afweren.

Draag geen ringen, horloge, kettingen, oorbellen of andere sieraden, deze zijn een potentieel gevaar voor kwetsuren bij zowel anderen als jezelf.

Karate termen en technieken in Japans:

Wie karate doet, krijgt ook een mondje Japans aangeleerd:

Naast de benaming van de technieken is het tellen belangrijk.

Tel	Japanse tel	Japanse Kanji teken	Uitspraak
1	Ichi	一	Ietsj
2	Ni	二	Nie
3	San	三	San
4	Shi	四	Sjie
5	Go	五	Go
6	Roku	六	Rok
7	Shichi	七	Sjiets
8	Hachi	八	Hatsj
9	Ku	九	Koe
10	Ju	十	Djzoe

Uitspraak

Betekenis

Dojo (Dōjō)

doo-djoo

Leslokaal, plaats waar martial arts beoefend wordt

Osu!

Oss!

Groet, maar alleen binnen budo-wereld.

Sensei	Leraar, meester
Senpai	Meerdere, oudere
Seiza	
sch-za Mokuso	Japanse zithouding op de knieën.
mokso	Meditatie (letterlijk: 'lege geest').
Mokuso yame	
mokso jameh	Stop met meditatie
Yame	
jameh	Stop
Rei	
reh	Groet
Sensei ni rei	Groet aan de leraar
Otagai ni rei	
otagai nie reh	Groet aan elkaar (medeleerlingen)
Kiritsu	
kie-rie-ts	Opstaan
Yoi	
joi	Klaar, gereed
Hajime	
ha-ji-meh	Begin, start

Yasume	
Jasmeh	Stoppen
ja-su-meh	Rust ter plaatse (na afgroeten!)
Obi	
o-bie	Band
Gi, Dōgi	
gie, doo-gie	Karatepak
Kyuu (kyū)	
kjoe	Graad (voor banden, t/m bruin)
Dan	
dan	Graad (hogere banden, vanaf zwart)
Kamae	
ka-mai	Houding (Gevechtshouding)
Kihon	
ki-hon	Basis, stijltechnische basistraining
Kihon kumite	
ki-hon	Stijltechnische basistraining met partner
Kumite	
ku-mie-teh	‘ontmoetende handen’ gevechtsoefening
Jiyu Kumite	
djie-ju ku-mie-teh	‘sparren’ met elkaar, vrij gevecht
Kata	
kata	Individuele stijloefening
Mawatte	
ma-wat-teh	Draaien of wentelen.

Bij veel karatescholen gebruikt als commando om leerlingen 180° om te laten draaien en in de andere richting verder te laten gaan. Eigenlijk foutief gebruik van dit woord, want in het Japans betekent het een draaiing van 360° of meerdere draaiingen. Correkter zou zijn: 'Ushiro'.

Ushiro

oe-shie-roh Omdraaien.

ushiro geri = achterwaartse trap

Hantai han-tai Andere zijde, andere kant. Wisselen.

Ki-ai

ki-ai Letterlijk: "Geestelijke ontmoeting"

De schreeuw op het moment van een stoot, trap of afweer, waarbij alle energie (ki) in je lichaam is gefocusseerd, gebundeld in de plaats van die stoot, trap of afweer.

Jodan

djoo-dan Hoge deel (van het lichaam)

Chudan

sjoe-dan Middelste deel (van het lichaam)

Gedan

Gee-dan Lage deel (van het lichaam)

Empi

em-pie Elleboog

Shuto

sjoe-to Handsnee pinkkant

Nukite

noe-kie-teh Speerhand

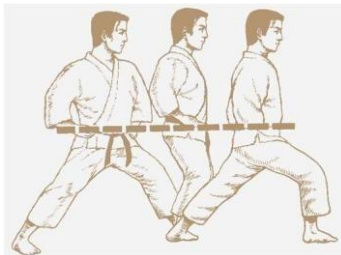
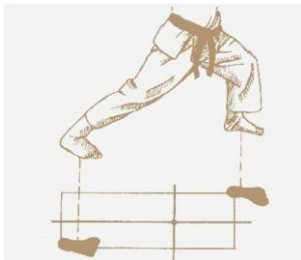
Nihon-nukite

nie-hon noe-kie-teh Twee-vingerige speerhand

Zenkutsu-dachi zen-koe-tsu da-tsji

Voorwaartse stand,

Voorste knie buigt zover dat je je tenen net niet meer kan zien (bovenlichaam recht!), achterste been gestrekt, voeten in een hoek van 45° en op 'schouderbreedte' uit elkaar.!!! 2 lijnen !!!



Kiba-dachi

kie-ba da-tsji Zijwaartse stand, ook wel 'ruiterstand' genoemd.

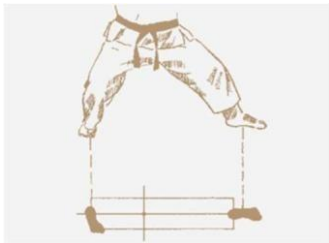
(De hieronder getoonde Kiba-dachi is uitgevoerd met Kagetsuki) !!! heupen naar voor, bovenlichaam recht !!!



Kokutsu-dachi ko-koe-tsu da-tsji

Achterwaartse

stand, letterlijk: 'achterste-knie-gebogen-stand'. 70% van het gewicht op het achterste been, 30% op het voorste. Hielen op één lijn, voeten in een hoek van 90°, knie van achterste been naar buiten gedrukt.



Heisoku-dachi
hei-so-koe da-tsji ‘
elkaar, gesloten.

Aandachtshouding, voeten naast
elkaar, gesloten.



Musubi-dachi moe-soe-bi da-tsji Aandachtshouding /
beginstand, voeten maken een hoek van 90° t.o.v. elkaar,
met de hielen tegen elkaar.



Hachiji-dachi hatsjiets
da-tsji

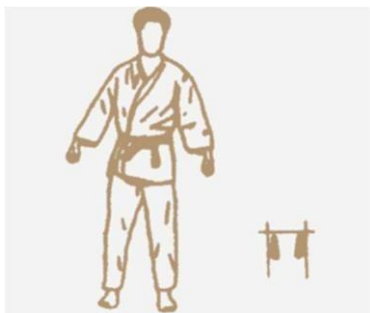
Ook wel 'Yoi-dachi' genoemd.

'Natuurlijke stand' (letterlijk: '8-stand'), voeten op schouderbreedte, hielen op een lijn, tenen wijzen iets naar buiten (voeten maken een hoek van 20-30°).



Heiko-dachi

hei-ko da-tsjï Parallelstand, voeten op schouderbreedte naast elkaar en parallel, knieën licht gebogen.



Techniek

Zuki	rechtstreekse stoot
Oi-zuki	vorderend stoten
Gyaku-zuki	tegengesteld stoten

Kizami-zuki	Stoot met voorste hand waarbij schouders en heupen meedraaien
Mawashi-zuki	Stoot in cirkel baan
Ura-zuki	Opwaardse stoot
Age-zuki	Met gestrekte arm omhoog bewegend
Mae-geri	voorwaartse trap
Yoko-geri	zijwaartse trap
--- keage	snappende zijwaartse trap
--- kekomi	stekende zijwaartse trap
Ushiro-geri	achterwaartse trap
Mawashi-geri	cirkelvormige trap
Tobi-geri	springend trappen
Uraken-uchi	horizontale of verticale slag met voorarm
Chuto-uchi	van binnen naar buiten of van buiten naar binnen slag met de zijkant van de hand
Tate-empi-uchi	voorwaardse elleboog stoot
Yoko-empi-uchi	zijwaardse elleboog stoot
Yoko-mawashi-empi-uchi	elleboog stoot met draaiende beweging naar voren
Tetsui-uchi	hamervuist
Age-uke	verdediging omhoog met de hand beginnend op de borst en eindigend boven het hoofd. Gedan barai neerwaartse verdediging met de hand beginnend naast het oor

en eindigend vlak boven de knie

Uchi-uke verdediging van binnen naar buiten met de hand
beginnend in
de zij en eindigend voor de borst.

Soto-uke verdediging van buiten naar binnen met de hand
beginnend
naast het oor en eindigend voor de borst.

Shuto-uke verdediging met vlakke hand beginnend
naast het oor en
eindigend voor de borst

Gradatie in Karate:

<https://jka.vlaanderen.be/graduatie/kyugraden/algemeen>

Binnen onze karateschool kennen wij 9 officiële leerlinggraden (kyu-graden) verdeeld over 3 gordelkleuren: wit, blauw en bruin. De aanduiding van de 4 witte graden gebeurt door zwarte merkstrepen op de gordel, maar kan ook gebeuren door bijkomende kleuren (witgeel, geel, oranje, groen). Voor kinderen bestaan er tussengraden, die meestal worden aangeduid met rode merkstrepen op de gekleurde gordel. Deze tussengraden worden niet beschouwd als officiële graden. Houders van een dan-graad binnen onze karateschool dragen een zwarte gordel, zonder specifieke kentekens die het niveau van de graad aanduiden.

De kleuren zijn als volgt :

Beginneling: witte gordel

9° kyu : geel-witte gordel of witte gordel met 1 zwart streepje
8° kyu : gele gordel of witte gordel met twee zwarte streepjes

7° kyu : oranje gordel of witte gordel met drie zwarte streepjes

6° kyu : groene gordel of witte gordel met vier zwarte streepjes
5° kyu : blauwe gordel

4° kyu : blauwe gordel met één wit streepje

3° kyu : bruine gordel

2° kyu : bruine gordel met één wit streepje

1° kyu : bruine gordel met twee witte streepjes

Kyu Graden

Graad	Benaming	Gordel	Kleur
(geen)	(beginner)		Wit
9e kyu	kyūkyu		Wit +1 zwart
8e kyu	hachikyu		Geel
7e kyu	nanakyu		Oranje
6e kyu	rokkyu		Groen
5e kyu	gokyu		Blauw
4e kyu	yonkyu		Blauw +1 wit
3e kyu	sankyu		Bruin
2e kyu	nikyu		Bruin +1 wit
1e kyu	ikkyu		Bruin +2 wit

Dan Graden

Graad	Benaming	Gordel	Kleur
1e dan	shodan		Zwart
2e dan	nidan		Zwart
3e dan	sandan		Zwart
4e dan	yondan		Zwart
5e dan	godan		Zwart
6e dan	rokudan		Zwart
7e dan	shichidan		Zwart
8e dan	hachidan		Zwart
9e dan	kyūdan		Zwart
10e dan	jūdan		Zwart

Belangrijk voor elke karateka:

Karate is geen sport die aanzet tot vechten of agressie. Het is een volledige workout voor het lichaam en een evenwichtigheid voor je mentale ik.

Karate brengt je zelfvertrouwen en rust bij in het dagelijkse leven.

Karate eindigt nooit! Dat wil zeggen dat je als beoefenaar een leven lang streeft naar een perfecte uitvoering van een techniek of stijloefening. Er komt nooit een punt waarop je volmaakt zal zijn, hoe zeer je dit ook tracht te bereiken. Dit is de drijfveer om te blijven trainen en jezelf te verbeteren.

Interne afspraken

Wees op tijd op de training, het is een vorm van respect om op tijd te zijn op de training.

Wanneer gevraagd wordt om op te lijnen, staat iedereen op graad (van laag naar hoog). Dit is een vorm van respect naar diegene die een hogere graad heeft.

Bij het knielen gaat eerst de Sensei/Senpai geknield zitten, daarna mogen de leerlingen knielen van hoog naar laag.

De hoogste graad bij de leerlingen zal het commando moksu geven. Hierop sluit iedereen de ogen en neemt een moment om voor zichzelf te bedenken hoe hij zich voelt en hoe hij zijn training wil laten verlopen. Dit moment is ook om voor te bereiden je volledig op het karate toe te leggen tijdens de training.

Het groeten van de Sensei/Senpai/Otagai wordt door iedereen tegelijk gedaan en dit door voorover te buigen, de linkerhand eerst te plaatsen, daarna de rechterhand en met duimen en wijsvingers een driehoek te vormen. Bij het groeten zegt ook iedereen: 'osu'.

Bij het rechtstaan gaat eerst de Sensei/Senpai rechtstaan, daarna mogen de leerlingen rechtstaan van hoog naar laag.

Ben je te laat op training, dan ga je geknield zitten aan de ingang van de dojo. Je wacht op de toestemming van de

Sensei/Senpai om de training te vervoegen zonder deze te storen. Je groet de groep en vervoegt de groep. Dit doe je door achter de hoogste gordel heen te stappen, uit respect en zo achter de groep heen je in te voegen volgens graad.

Pauzeren van een training kan enkel uitzonderlijk en met toestemming van de Sensei/Senpai. Indien nodig vraag je toestemming, bij verkregen toestemming stap je naar achter en ga je achter de groep om na de hoogste graad de dojo te verlaten. Bij het terug invoegen, geldt hetzelfde protocol als bij 'te laat' invoegen”.

Yoi is het commando om klaar te staan. Er wordt dan ook verwacht dat iedereen zich hieraan houdt. Je gaat dan niet meer in gesprek, kijkt niet meer rond en neem geen nonchalance meer aan.

Yame betekent het einde van de oefening, waarna je in de “Yoihouding” gaat staan.

Yasume is het commando om de rusthouding in te nemen. Dit is om je te ontspannen. Zolang dit commando niet gegeven is, blijf je bij de oefening en dus ook in de positie staan.

Wanneer de Sensei/Senpai instructies geeft of een oefening uitlegt, moet ook je aandacht bij de Sensei/Senpai zijn, ook al zijn de instructies voor iemand anders bedoelt. Het is respectloos om je focus af te wenden van de Sensei/Senpai of je eigen ding te doen op dat moment.

Wanneer je te laat komt, de les stoort, de oefening fout doet, de etiquette niet volgt dan kan je een sanctie krijgen van de Sensei/Senpai. Deze sanctie moet zonder morren aanvaard worden en is enkel bedoeld om je te verbeteren. Ontoelaatbare overtredingen van de afspraken hebben (tijdelijke) uitsluiting van de training tot gevolg. Minderjarigen worden wel in de dojo gehouden tot einde training.

Hou vooral de ledenpagina op Facebook in de gaten!!! Hier verschijnt regelmatig nieuws over de club en karate. Voor wie geen Facebook heeft of zich niet wenst lid te maken van de ledenpagina: geef dit zeker door aan het secretariaat, zo krijg je op tijd een mail met alle info in je mailbox.

De trainingen zullen thematisch georganiseerd worden, zodat je op voorhand weet wat je kan verwachten. Dit zal tijdig gepubliceerd worden.

Graduatie bij jongeren:

Jongeren hebben motivering nodig om vooruitgang te boeken. Dit houden we hoog in het vaandel, maar evenzeer dient de graduatie én het karate geloofwaardig te blijven. Door JKA werden minimale wachttijden opgelegd om examen te doen

www.jkavlaanderen.be/graduatie/kyu-graden/algemeen#KyuWtd .

Intern stellen wij ook volgende minimumleeftijden te respecteren:

GEEL	8 jaar
ORANJE	10 jaar
GROEN	11 jaar
BLAUW	12 jaar
BRUIN	14 jaar
Rood Wit Rood Wit	
ZWART	17 jaar

Bij het examen 3^{de}, 2^{de} en 1^{ste} Kyu vragen wij ook één nationale en één provinciale training meegedaan te hebben, alsook één stagedag.

UNSU Aalst – Sporthal SBS De Stip

Termurenlaan 24, 9320 Erembodegem

Hoofdtrainer Massimo Geyst

Secretariaat Pascal De Vuyst



+32 489 00 13 20



unsuaalst@gmail.com



www.unsu.be



<https://www.facebook.com/unsuaalst>

[Unsu Aalst Leden Pagina](#)

Lidgeld vanaf 01/01/2026:

Lidgeld alle leeftijden: 120€/jaar

Vergunning + verzekering: 45€/jaar

Naast het lidgeld dient er ook een jaarlijkse vergunning van 45€ bij de Karate Vlaanderen betaald te worden. Deze aansluiting is noodzakelijk om o.a. gedekt te zijn door een verzekering voor sportongevallen en een verzekering voor burgerlijke aansprakelijkheid. Zowel het lidmaatschap als de vergunning dienen telkens tijdig (jaarlijks) vernieuwd te worden. Ook niet onbelangrijk, sommige ziekenfondsen bieden een financiële tegemoetkoming aan. Bevraag je en bezorg ons jaarlijks het juiste document met klever mutualiteit, dan vullen wij dit verder aan met de vereiste gegevens.

Bij elke inschrijving ontvang je deze infobrochure, een patch van de club en een sticker. De sticker zien we het liefst op je wagen, motor, brommer of boekentas prijken, maar hiermee doe je uiteraard wat je wil. De patch moet op de karate gi komen, op de linkermouw van de vest, tussen ellenboog en schouder.

Indien je daar niet zo handig mee bent, mag je dit aan het secretariaat vragen.

Instappen kan vanaf 10 jaar. Vanaf 8 jaar vragen we eerst onze bevindingen af te wachten. Aangezien Karate vooral in het begin een statische sport is, moeten kinderen de nodige aandacht en discipline aan de dag kunnen leggen. Voor alle leeftijden geldt een recht op 3 gratis trainingen. Dit aantal is verzekeringstechnisch beperkt. Elk kandidaat lid geeft zijn/haar gegevens aan de secretaris, zo kan er in geval van een ongeval of een lidmaatschap meteen geschakeld worden.

UNSU is de naam van de 26^{ste} en laatste kata van Karate Shotokan. Deze kata is technisch ook het meest hoogstaand. We kozen dit als naam voor de club, omdat we het streven naar de verbetering en perfectie willen eren, wat in Karate de bedoeling is. Het eindeloos trainen naar het naar-best-vermogen uitvoeren van elke techniek. UNSU betekent ook “wolkenhanden”, waarmee we naar het oneindige willen verwijzen, de complexiteit en de dromerigheid van het nastreven van de perfectie.

Trainingen gaan wekelijks door behalve op wettelijke feestdagen:

Maandag: 18u30 - 19u30

Vrijdag: 19u00 - 20u30

