

Gegroet Vechtsporter!

Voor je ligt de zesde nieuwsbrief en de eerste van 2009. Een beetje aan de late kant want hij zou eigenlijk in maart uitkomen en het is inmiddels al april.. maar, beter laat dan nooit.....

Ninjutsu training Kacem



Op vrijdag 3 april was er bij The Old School een stagetraining in het Ninjutsu onder leiding van Kacem Zoughari. De training is uitstekend bevallen en wij vonden het een eer om hem in

onze zaal te mogen ontvangen.

Start cursus Ladyfence

De cursus Ladyfence is iets uitgesteld en staat nu gepland om van start te gaan in de eerste week van Mei. Het is dus nog niet te laat om je hier voor aan te melden!!

Strandtraining

Op zondag 10 mei hebben we een strandtraining ingeroosterd. Deze is voor alle leden en zal van 11.00 tot 17.00 uur duren. De training gaat alleen door als er voldoende aanmeldingen zijn! Schrijf je hiervoor in op het formulier bij de bar.

Pasar Malam

Tijdens pasen was er een Pasar Malam in Ahoy. Gezellige muziek, leuke kraampjes en lekker eten. Heb je deze gemist? Ga dan naar de Pasar Malam Besar in Den Haag (Tong Tong Fair). Deze is van 21 mei tot 1 juni 2009.

Afhakers & Opgevers

Helaas is het onvermijdelijk dat er regelmatig leerlingen stoppen met de training om diverse redenen. Geen tijd/geld/motivatie, blessures, etc. Uiteraard vinden wij het jammer om te zien dat leerlingen wegblijven. Iedereen heeft wel eens een trainings-dip. Het kan nooit altijd opwaarts gaan. Het is belangrijk om tijdens zo'n periode bij jezelf na te gaan wat de reden was dat je bent begonnen. Wat is voor jou belangrijk voor het trainen van een gevechtskunst en wat zijn jou ambities & behoeften? Geef deze ook aan zodat we jou hier eventueel mee kunnen helpen om te behalen. Nog belangrijker is, laat je motivatie niet van anderen afhankelijk zijn. Je traint voor jezelf. Jij moet het leuk vinden, jij moet streng zijn voor jezelf, jij moet kracht halen uit jezelf om naar de training te komen. De training geeft je deze kracht weer dubbel terug na afloop. Dit is een wisselwerking die enkel winst oplevert.

*"Nothing is impossible,
as long as the heart follows & persevere"*

Belangrijke mededelingen

Ophalen van de kinderen

Wanneer familie en/of vrienden iemand komen ophalen aan het einde van de training Sambaran KidS dan stellen wij het zeer op prijs als er maximaal 2 personen per kind binnen wachten. Soms komt men met een groepje en dit zorgt voor onrustigheden in de hal en weinig ruimte voor anderen. Daarnaast verzoeken wij u vriendelijk om stil te zijn tot het einde van de training. Fluisteren mag, hardop praten niet.

Wijziging regels

Eén van de huisregels is gewijzigd; voorheen werden de leerlingen geacht om de leraar tijdens de training aan te spreken met Guru of Sifu. Dit bracht op verschillende vlakken wat verwarring met zich mee en daarom zien we van deze regel af. De leerling mag de leraar ofwel bij naam noemen ofwel als 'meester' aanspreken in de taal waar hij/zij de voorkeur aan geeft.

Roosterwijziging

Op de donderdag is de Ninjutsu training voor beginners komen te vervallen. Deze is samengevoegd met de training op de dinsdag. De overige trainingen zijn een uur opgeschoven (later) omdat dit voor de meest mensen beter uitkomt.

De sparringstraining op de dinsdag is tevens een extra Sambaran Silat training voor de mensen die graag 3x per week silat willen trainen. Als je dit graag wilt geef dit dan bij ons aan.

Afschrijven maandelijks bijdrage

We werken nu al enige tijd met het automatische incasso systeem en regelmatig blijkt dat de maandelijks te betalen bijdrage niet afgeschreven kan worden wegens te laag saldo e.d. Zoals aangegeven bij inschrijving wordt elke maand in de eerste week dit bedrag afgeschreven. Zorg er dus voor dat er voldoende op je rekening staat! Weet je van te voren dat het bedrag niet afgeschreven kan worden? Neem dit dan tijdig kontant mee naar de training.

Wist je dat...

..de website ook een Gastenboek heeft?

Iedereen kan hier een berichtje achterlaten en vertellen wat ze bijvoorbeeld van een training of een uitstapje vonden. Of gewoon zomaar een gezellige krabbel kan natuurlijk ook!

..Uke new & improved is?

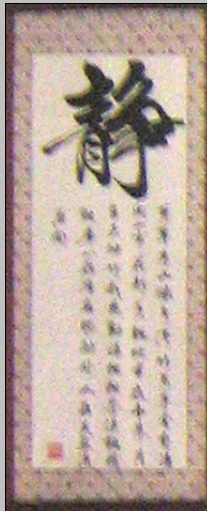
Aangezien Uke er de laatste tijd nogal uitgezakt bij hing hebben we hem nieuw leven ingeblazen en op krachtraining gezet om wat aan te sterken.

..Kacem voor ons de wanddecoratie heeft vertaald?

De vertaling hiervoor hebben we op de volgende pagina geplaatst.

Vertaling wanddecoratie

**** The Old School ****



Betekenis bovenste karakter:

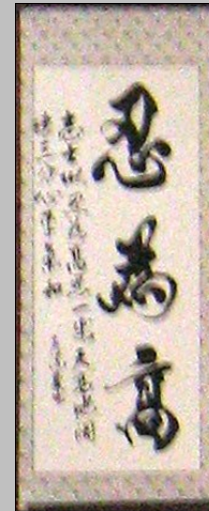
- Peace

Vertaling complete gedicht:

- Be wide/steady like the mountain
- Quiet like the water
- Flexibel like the bamboo
- Smile like the flower
- And above all, always be peaceful & calm

Wanneer je in elke situatie kalm en rustig blijft, dan zal je altijd het overzicht bewaren. Ook al zit in je een hectische situatie (bijvoorbeeld als in een gevecht).

So remember... always keep a peace of mind.



Betekenis karakters, van boven naar beneden:

- Perseverance
- Endurance
- Passion

Vertaling compleet:

- Never forget to always keep a higher level of passion with everything you do.

Wanneer je met passie en toewijding je uithoudingsvermogen inzet (om wat dan ook te behalen) dan zal je ook met toewijding volhardend zijn. Dit levert weer passie voor het te behalen doel.

The Old School