

Gegroet Vechtsporter!

Er is weer een kwartaal voorbij dat betekent dat het tijd is voor het tweede exemplaar van de nieuwsbrief van *The Old School*. Inmiddels zijn we zeven maanden open en er is al een hoop gebeurd. Om zo goed mogelijk op jullie wensen aan te sluiten zal er weer het e.e.a. veranderen betreft de trainingen. Lees dus de nieuwsbrief goed door!

Training Indonesië

Zoals jullie weten zijn wij (Stephen en Esther) drie weken naar Indonesië geweest om te trainen. Eerst zijn we naar Dewan Guru (grootmeester) Syofian Nadar gegaan op West Sumatra. Wij hebben van hem erg veel mogen leren in de korte tijd dat wij daar waren, we trairden dan ook dagelijks drie tot vier uur in de canyon tussen de bergen en naast een rivier. Wij hebben getraind in Satria Muda Indonesia (SMI) dit is een systeem welke verschillende Sumatraanse stijlen in zich heeft en daardoor zeer rijk is aan technieken. Guru Syofian heeft gevraagd of Stephen les wil gaan geven in SMI waarop is geantwoord dat hij dit graag zou willen doen naast Sambaran Silat. Wij streven er naar om jaarlijks terug te keren en verder te trainen in deze stijl. Vanuit West Sumatra zijn wij vertrokken naar West Java waar wij naar Guru Cecep Arif Rahman (oud wereldkampioen) zijn gegaan. Van Cecep hebben wij veel informatie mogen ontvangen over de verschillende West Javaanse Pencak Silat stijlen. Ook hebben wij het e.e.a. getraind met hem in diverse stijlen zoals Cimande, Sabandar, Sera en Cikalon. Tijdens ons verblijf in Garut zijn we op uitnodiging van Tira (leerling Cecep) naar een besnijdenisfeest van een Pencak Silat familie geweest en hebben daar veel Panglipur demonstraties gezien. Stephen heeft op verzoek van de Guru besar een korte demonstratie gegeven op het feest. Ook hebben wij de grootmeester Ibu Enni Rukmini Sekarningrat ontmoet aldaar. Deze Ibu Enni, leeftijd 94, is de dochter van de grondlegger Abah Aleh van de stijl Panglipur en tevens de lerares van Cecep.

IPO 2008

Op 21, 22 en 23 maart wordt de International Paris Open gehouden voor Pencak Silat. Deze dagen zijn er verschillende demonstraties en seminars die worden gegeven door diverse leden van het Indonesisch team. Ook worden de nationaal kampioenschappen gehouden voor Pencak Silat in Seni en Olah Raga. Ben je geïnteresseerd om hier naar toe te gaan en/of mee te doen meld je dan even aan bij Stephen of Esther dan kunnen we kijken of we gezamenlijk iets kunnen regelen.



Belangrijke mededelingen

Jeet Kune Do & Thaiboksen

Zoals jullie misschien al weten werden de Thaibokstrainingen erg slecht bezocht. Meestal waren er maar 1 of 2 personen en regelmatig zelfs niemand. Daarom is er voor gekozen om deze training voorlopig stop te zetten. Omdat de grootste groep bij ons de JKD-ers zijn is er gekozen om een extra Jeet Kune Do training in te roosteren op deze dag i.p.v. het Thaiboksen.

Jeet Kune Do & roosterwijziging

Als gevolg van deze wijziging gebeurt het volgende:

- Op maandag is de JKD training voortaan 1 uur.
- Op de maandag komt er een uur vrijtraining bij.
- Omdat JKD nu 3 uur per week is, wordt de maandelijkse bijdrage verhoogd naar € 45,-

De nieuwe lestijden voor de maandag zijn:

- 18.00 – 19.00 Vrij training
- 19.00 – 20.00 Wapentraining
- 20.15 – 21.15 Jeet Kune Do

De nieuwe lestijden voor de donderdag zijn:

- 18.00 – 19.30 FyF/Ladyfence
- 20.00 – 21.00 Jeet Kune Do

De andere trainingen blijven ongewijzigd. Deze wijzigingen zijn vanaf maart 2008 van toepassing.

Wist je dat...

The Old School binnenkort op tv komt?

We zijn uitgenodigd om mee te doen aan de opnames voor een landelijk programma over vooroordelen. Aanstaande zaterdag worden de opnames gemaakt. Zodra we weten wanneer de uitzending zal zijn maken we dat bekend op onze website.

The Old School binnenkort ook op de radio komt?

We zijn ook benaderd door Radio Rijnmond. Binnenkort komen ze langs om naar de trainingen te kijken en worden we geïnterviewd over wat The Old School precies voor mensen betekent. Ze zijn op zoek naar wat mensen samenbrengt in de samenleving en wij geloven dat martial arts daar een rol bij spelen. Vrijdag 7 maart om 17.00 uur is het interview bij The Old School. Ze willen ook graag een paar mensen spreken die bij ons trainen, dus als je tijd en zin hebt om langs te komen tijdens de vrijtraining ben je welkom om ook je mening te geven over The Old School voor Radio Rijnmond.

Waterkers echt super gezond is?

Wist je dat **waterkers** meer ijzer bevat dan spinazie, meer calcium dan melk en net zo veel vitamine C als sinaasappelen? Dus een plukje waterkers op je brood bij het ontbijt of door de salade in de middag/avond en je bent goed bezig!