

TRAININGSDAGEN GONOSSEN

Maandag

Hasselt, Sporthal Kiewit (Tulpinstraat 40, 3500 Hasselt)
18.00u - 19.00u Jeugd tot 16 jaar
Kuringen, Honbu dojo (Slangbeekstraat 21 3511 Kuringen)
20.00u - 21.30u Volwassenen algemeen

Dinsdag

Houthalen, Sporthal Lakerveld
(Guldensporenlaan 16A 3530 Houthalen-Helchteren)
18.00u - 19.00u Jeugd tot 16 jaar
Kuringen, Honbu dojo (Slangbeekstraat 21 3511 Kuringen)
20.00u - 21.00u self-defence

Woensdag

Zonhoven, Evenementenhal (Rozenkransweg 4 3520 Zonhoven)
17.45u - 18.45u Jeugd tot 16 jaar
Kuringen, Honbu dojo (Slangbeekstraat 21 3511 Kuringen)
18.00u - 19.00u Competitie kata jeugd
20.00u - 21.00u Volwassenen algemeen
21.00u - 21.30u Hogere banden (vanaf blauwe gordel)

Donderdag

Kuringen, Honbu dojo (Slangbeekstraat 21 3511 Kuringen)
18.30u - 19.30u Competitie kumite jeugd
19.30u - 20.30u Competitie kumite volwassenen

Vrijdag

Houthalen, Sporthal Lakerveld
(Guldensporenlaan 16A 3530 Houthalen-Helchteren)
20.00u - 21.30u Volwassenen algemeen

Zaterdag

Kuringen, Honbu dojo (Slangbeekstraat 21 3511 Kuringen)
14.00u - 15.00u Jeugd tot 16 jaar
15.00u - 16.00u Kata training volwassenen

Onze trainers:

Eric Bortels 6^{de} Dan, Gerry Dierx 4^{de} Dan
Brigitte Carsauw 3^{de} Dan, Tanja Janssen 3^{de} Dan
Peter Quanten 2^{de} Dan, Jo Pollaris 1^{ste} Dan,
Jonathan Gilis 1^{ste} Dan, Manu Villé 1^{ste} Dan,
Dmitri Beloshitskiy 1^{ste} Kyu, Britt Quanten 3^{de} Kyu

Onze raad van bestuur:

Voorzitter: Peter Quanten
Secretaris: Jo Pollaris
Penningmeester: Brigitte Carsauw
Bestuursleden: Jonathan Gilis en Kevin Megens
Administratief verantwoordelijke: Diana Borger



GONOSSEN KARATE ACADEMIE VZW

Voor jeugd en volwassenen

En voor personen met een beperking (via G-Karate vzw)



**SPORT.
VLAANDEREN**

#SPORTERSBELEVENMEER

Beleef het, deel het! ● ● ●

**S·SPORT//
RECREAS**

Algemeen secretariaat

Peter Quanten
Hommelheide 27
3511 Kuringen
0497 42 16 82
Info@Gonosen.be

DE 7 WAARDEN VAN BUSHIDO

名
誉
義

MEIYO (Eer)

Krijgers hebben maar één ere- en karakterrechter en dat zijn zijzelf. Beslissingen die ze nemen en hoe deze beslissingen genomen worden zijn een weerspiegeling van wie ze werkelijk zijn.

GI (Gerechtigheid)

Oprecht en eerlijk in alle relaties gelooft de krijger in gerechtigheid, niet van andere mensen, maar van zichzelf. Voor een echte krijger worden alle standpunten diep overwogen met betrekking tot eerlijkheid, rechtvaardigheid en integriteit.

礼

REI (Respect)

Echte krijgers hebben geen reden om wreed te zijn. Ze hoeven hun kracht niet te bewijzen en zijn zelfs tegen hun vijanden hoffelijk. Echte krijgers worden niet alleen bewonderd om hun kracht in de strijd, maar ook om hun respect voor anderen.

勇

YU (Heroïsche moed)

De echte krijger moet risico's durven nemen en het leven volledig en intensief leiden waarbij hij de angst vervangt door respect en voorzichtigheid. Heroïsche moed is niet blindelings, het is intelligent en sterk.

仁

JIN (Mededogen)

Door intensieve training en hard werken wordt de echte krijger snel en sterk en onderscheidt hij zich van de meeste mensen. Bij het ontwikkelen van kracht moet deze ten goede gebruikt worden in het belang van de anderen. De echte krijger heeft mededogen.

誠

MAKOTO (Eerlijkheid, oprechtheid)

Liegen is oneervol en laf. Als de echte krijger zegt dat hij iets zal doen dan is het ook zo goed als gedaan. Niets in de hemel of op aarde houdt hem daarbij tegen. De echte krijger hoeft zijn „woord niet te geven“, hij hoeft niets te „beloven“.

忠
義

CHUGI (Plicht, loyaliteit)

De echte krijger is verantwoordelijk voor alles wat hij heeft gedaan, alles wat hij heeft gezegd en alle consequenties die daaruit volgen. De echte krijger is buitengewoon loyaal aan iedereen onder zijn hoede. Voor wie hij verantwoordelijk is, blijft hij loyaal.

GONOSSEN KARATE ACADEMIE

GONOSSEN werd opgericht in 1996 door Sensei Eric Bortels en is actief in Zonhoven, Houthalen, Kuringen en Hasselt. GONOSSEN is aangesloten bij de overkoepelende organisatie: JKS Benelux, mede-opgericht door Sensei Eric Bortels in 2011. Op zijn beurt maakt JKS Benelux deel uit van de wereldwijde Japan Karate Shoto Federation, die onder de professionele leiding van Shihan Masao Kagawa (10^{de} Dan) staat. Via deze JKS federaties kunnen leden van GONOSSEN deelnemen aan uitwisselingen, wedstrijden en stages met clubs van zowel het binnen- als het buitenland (Nederland, Frankrijk, Engeland, Hongarije, Japan...). Met trainingen voor kinderen vanaf 6 jaar en trainingen voor volwassenen is GONOSSEN er voor jong en oud. Via G-KARATE VZW kunnen ook personen met ADHD, autisme of een lichamelijke beperking (motorisch, visueel of auditief) bij ons terecht voor karate-training van een op maat gemaakt niveau. Voor enkele gratis en vrijblijvende proeflessen kan je ons contacteren via info@gonossen.be of via +32(0)497421682.



Lidgeld GONOSSEN (ook geïntegreerde trainingen)

Jeugd tot 18 jaar:

Standaard jaarkaart: € 140 (= 1 vrij te kiezen training per week)

All-round jaarkaart: € 210 (= onbeperkt trainen)

Volwassenen:

Standaard jaarkaart: € 220 (= 1 vrij te kiezen training per week)

All-round jaarkaart: € 270 (= onbeperkt trainen)

- De verzekering bedraagt € 50 per jaar en deze is verplicht. Reductie: vanaf de 3^{de} persoon uit één gezin 10% korting op het totaal.
- Tijdens schoolvakanties zijn er geen trainingen tenzij anders vermeld door de trainer.

Een stukje geschiedenis

Karate is ontstaan op de Ryukyu-eilanden in Japan. Okinawa is het hoofdeiland van de groep en behoorde in eerste instantie tot China, maar is later door Japan geannexeerd. In 1922 werd de grondlegger van karate op het eiland Okinawa, Gichin Funakoshi, door het ministerie van onderwijs uitgenodigd om in Tokio demonstratielessen karate te komen geven. In 1924 werd al de eerste karateschool van Japan opgericht op de Keio Universiteit en acht jaar later hadden alle universiteiten zich aangesloten. De Chinese kenmerken werden vervangen door Japanse. Dit hield ook in dat de naam veranderde: „karate“ betekende eerst „Chinese hand“ en nu „Lege hand“ („kara“ = lege en „te“ = hand). Met lege hand wordt bedoeld dat karate zonder wapens wordt beoefend.

Shotokan Karate

Gichin Funakoshi is dus de grondlegger van Shotokan karate. Hij heeft deze vechtkunst ook populair gemaakt in Japan. Het was in de tijd dat Japan in oorlog was met China. De toevoeging „Shotokan“ aan karate was niet door *Gichin Funakoshi* zelf bedacht, maar door zijn leerlingen. Eigenlijk hield hij niet van toevoegingen want „karate“ was gewoon „karate“. Shotokan betekent eigenlijk „school van Shoto“, omdat Shoto de dichtersnaam van *Gichin Funakoshi* was. Al snel kwamen er meerdere karatemeesters van het eiland Okinawa naar Japan en werden er steeds meer karatescholen opgericht. Er werden spelregels opgesteld en karate werd een officiële sport.

Kenmerken van karate

Deze sport behoort eigenlijk wel tot de hardere vechtkunsten. Het gaat niet direct om winnen of verliezen, maar om het karakter van de beoefenaar te verbeteren. Karate mag dan ook alleen voor zelfverdediging gebruikt worden en zoals het bekende karate gezegde luidt „Karate Ni Sente Nashi“ oftewel „In karate is er geen eerste aanval“. Het wordt dan ook veelvuldig opgevat als niet aanvallen, maar eigenlijk wordt bedoeld dat je moet anticiperen op de aanval van je tegenstander. Bij de karatetraining is het dan ook belangrijk dat je je tegenstander niet raakt met een techniek die ernstige letsels toebrengt.

Een karatetraining wordt onderverdeeld in de volgende onderdelen:

- „Kihon“ dit zijn de basistechnieken van karate
 - „Kata“ is een set technieken die een gevecht tegen een denkbeeldige tegenstander uitbeelden
 - „Kumite“ is een trainingsgevecht tegen een reële tegenstander
- Net als bij judo wordt ook hier gebruik gemaakt van „gordels“ van verschillende kleuren, zo'n gordel wordt ook wel „obi“ genoemd. De lagere kleurbanden vallen onder de „kyu-graden“, de zwarte gordel valt onder de „dan-graden“, als een karateka de zwarte gordel heeft kan deze alleen maar via de „dan-graden“ omhoog gaan.



Eric Bortels, hoofdtrainer en stichter van Gonosen heeft meer dan 40 jaar ervaring in de krijgskunsten. Eric behaalde zijn 6^{de} dan in Japan, is oprichter en technisch verantwoordelijke van G-karate VZW, I-karate Global, oprichter van ICP-move VZW en JKS Benelux. Tevens is Eric ook verantwoordelijk voor G-karate bij de Vlaamse Karate Associatie en bij Recreas. Eric werd in 2012 in Italië Europees kampioen kumite en nam in 2013 deel aan het WK karate in Japan. In 2014 werd hij in Denemarken vice Europees kampioen kumite. In 2016 behaalde hij in het Schotse Glasgow de wereldtitel in kumite bij de Masters. Dus als je wil trainen bij echte wereldkampioenen dan ben je bij **GONOSSEN** aan het juiste adres.