 Street Close Combat ‘’Nieuwsbrief;

Beste lezers,combatters,

We zijn enorm trots op het verloop van het afgelopen jaar. Vorig jaar zijn we in januari gestart en inmiddels alweer een jaar bezig. We hebben inmiddels een leuke vaste groep opgebouwd en trainen al weer 5 maanden in een nieuwe ruimte, wat extra mogelijkheden met zich mee brengt. Kortom! Kom trainen, neem vrienden, bekenden , neven , nichten mee naar de Dojo!! En draai die proefles mee!! STREET CLOSE COMBAT.

Dit is de eerste nieuwsbrief van 2014. We hopen dat we er ongeveer stuk of 8 kunnen maken dit jaar. Middels deze nieuwsbrief willen we jullie over allerlei zaken op de hoogte houden zoals:

* Nieuwsfeiten mbt kravmaga en close combat;
* Lesinhoud,semminars;
* En leuke anekdotes van onze trainingen.

Thema’s

We zijn deze maand begonnen met een loodzware oliebollentraining. Na een half uur push ups ,burpees , stoten, trappen was er geen oliebol en appelflap meer te bekennen.:-) Het thema van januari is “hand to hand combat” Lekker terug naar de basis, even weer alles vanaf het begin opbouwen. Wat een voordeel is , is dat we nu ook de mogelijkheid hebben om op donderdag te trainen en dat we wat beter stil kunnen staan bij de techniek. Wat nieuw is dit seizoen, is dat we een maand grondwerk behandelen. Met name het verdedigen op en vanaf de grond. En we eindigen de training uiteraard met wat sparren. In maart zullen we verdedigingstechnieken behandelen tegen stok/honkbalknuppel. In april worden er mes verdedigingstechnieken behandeld en in mei wordt de verdediging tegen vuurwapens behandeld.

T-shirts

Er zijn t-shirts in de maak. Ze zullen voorafgaand aan de training gepast worden, zodat we de maten weten. De shirts worden waarschijnlijk donkerblauw of zwart met het logo van de sportschool op de rug met daaromheen street close combat. De kosten zullen ongeveer onder de 20 euro blijven. De shirts zijn zo gekozen dat je er ook in kunt sporten, kortom goede kwaliteit. Waarschijnlijk zijn de shirts eind januari klaar.

Seminar/Clinic

Op 11 februari komt Lauw Korthout een Zelfverdediging training geven.  
  
Lauw Korthout is docent bij de firma Rezist (zie website) en heeft meer dan 25 jr ervaring in verschillende vechtsport disciplines. De Laatste 10 jaar is hij veel met reality based trainingen bezig geweest zoals onder andere Krav Maga.  
  
Tijd : 20:30 uur tot 22:00 uur      Kosten : Leden Gratis!!  
                                         Niet Leden 10 euro.

Geschiedenis Krav maga

**Krav maga** ([Hebreeuws](http://nl.wikipedia.org/wiki/Hebreeuws): קרב מגע, *contactgevecht*) is een [verdedigingskunst](http://nl.wikipedia.org/wiki/Zelfverdediging), die zijn oorsprong heeft in [Hongarije](http://nl.wikipedia.org/wiki/Hongarije) en verder ontwikkeld is in [Israël](http://nl.wikipedia.org/wiki/Isra%C3%ABl). De oprichter van de beweging is (de Hongaar) [Imi Lichtenfeld](http://nl.wikipedia.org/wiki/Imi_Lichtenfeld), ook wel bekend onder de [Hebreeuwse](http://nl.wikipedia.org/wiki/Hebreeuws) [leenvertaling](http://nl.wikipedia.org/wiki/Leenvertaling) van zijn naam *Imi Sde-Or* of kortweg *Imi*.

Imi werd al jong geconfronteerd met [antisemitisme](http://nl.wikipedia.org/wiki/Antisemitisme) en geweld dat daarmee gepaard ging. Hij beoefende al op jonge leeftijd krachtsporten zoals [gewichtheffen](http://nl.wikipedia.org/wiki/Gewichtheffen) en [worstelen](http://nl.wikipedia.org/wiki/Worstelen), en werd in het laatste zelfs kampioen. Imi wist per schip te ontkomen aan de op hand zijnde nazi-overheersing, en emigreerde naar het [Britse](http://nl.wikipedia.org/wiki/Verenigd_Koninkrijk) [Mandaatgebied Palestina](http://nl.wikipedia.org/wiki/Mandaatgebied_Palestina). Vanaf 1944 onderwees Imi mensen van de [Hagana](http://nl.wikipedia.org/wiki/Hagana_(organisatie)) en [Palmach](http://nl.wikipedia.org/w/index.php?title=Palmach&action=edit&redlink=1) in de zaken waarin hij vaardig was, zoals worstelen en zwemmen. In 1948, toen de staat Israël werd gesticht, werd hij hoofdinstructeur voor Krav Maga aan het instituut voor fysieke training van het [Israëlische defensieleger](http://nl.wikipedia.org/wiki/Isra%C3%ABlische_defensieleger). Later werd de zelfverdedigingskunst meer afgestemd op burgers. In latere jaren kreeg Krav Maga steeds meer een internationaal karakter, met scholen in diverse landen, waaronder Nederland en België. In Nederland is het in toenemende mate een onderdeel aan het worden van de opleiding tot politieagenten en militairen (net als in veel andere landen overigens.

Anekdotes

Wat hebben we allemaal geleerd? We hebben geleerd dat de betonnen paal (ook al zit er schuimrubber om) verrekte hard is als je er een trap tegen geeft. (Niels)

We hebben een nieuwe uitdrukking geleerd “noem is een getal” dit getal wordt het aantal maal burpees of push ups.

We hebben geleerd dat we van de trappen van Lorentzo behoorlijk draaierig kunnen worden (buddy)

Huishoudelijke mededelingen

Lorentzo is even op vakantie en geeft begin februari weer training

Dit was de eerste nieuwsbrief!

Groet Ingmar & Lorentzo