

INFORMATIEBOEK

BTN EVENEMENTEN 2024

Budo Top Nederland
jan t/m juli 2024

AGENDA LEDEN BTN 2024 (stoeien, karate, judo, boxing)

| | | |
|--------------------------------|--|-----------|
| 8-10 feb: | carnavalstraining voor alle jeugdleden - iedereen wordt verkleed verwacht | pagina 3 |
| 10 feb: | budo toppers toernooi judo | pagina 3 |
| 12 feb: | budo toppers toernooi karate (kumite) | pagina 4 |
| 19 t/m 25 feb: | voorjaarsvakantie - <i>gesloten</i> voor jeugd leden en <i>open gyms</i> voor senioren | pagina 5 |
| 26 feb t/m 2 mrt: | vriendjes week - neem gezellig een vriendje mee tijdens de training | pagina 5 |
| 11 en 13 mrt: | kata special tijdens de reguliere lessen - speciale training om de kata te leren | pagina 5 |
| 22, 25 en 27 mrt: | kyu-graad karate - aangepast rooster | pagina 6 |
| 23 en 25 mrt: | Stoei examens - aangepast rooster | pagina 7 |
| 29 maart: | goede vrijdag - <i>gesloten</i> | |
| 1 april: | pasen - <i>gesloten</i> | |
| 9 en 11 apr: | kyu-graad judo - aangepast rooster | pagina 8 |
| 27 april-10 mei: | meivakantie - aangepast rooster en open gyms (data volgt later) | |
| 20 mei: | pinksterdag - <i>gesloten</i> | |
| 28 juni, 1 & 3 jul: | kyu-graad karate - aangepast rooster | pagina 9 |
| 29 juni en 1 juli: | Stoei examens - aangepast rooster | pagina 10 |
| 2 en 4 juli: | kyu-graad judo - aangepast rooster | pagina 11 |
| 5 en 6 juli: | Eindfeest | pagina 12 |
| 8 jul – 25 aug: | zomervakantie – Aangepast rooster | pagina 13 |

*Data en tijden zijn onder voorbehoud van mogelijke wijziging, die tijdig via e-mail en de BTN club app zullen worden gecommuniceerd.

AGENDA KARATE WEDSTRIJDTEAM 2024

| | | |
|-------------|---|-----------|
| 3 februari: | vanencompetitie Fightin Nabil te Amsterdam (voor alle toppers) | pagina 14 |
| 3 maart: | vanencompetitie West te Badhoevedorp (voor alle toppers) | |
| 17 maart: | strijd der elementen te Utrecht (alleen voor geselecteerden) | |
| 13 april: | vanencompetitie Fightin Nabil te Ede (voor alle toppers) | |
| 24 april: | KBN digitaal coach cursus | |
| 22 juni: | internationaal Topaz Cup te Leiden (alleen voor geselecteerden) | |

AGENDA CURSUSSEN EN RETREATS 2024

| | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|---|
| Mindfulness 4 Kids | 11 januari t/m 15 februari | 6 donderdagen van 16.00-17.00 door praktijk CAYA |
| Mindfulness basistraining | 24 januari t/m 20 maart | 8 woensdagen van 19.30-22.00 door Mindfulness Gouda |
| Mindfulness basistraining | 26 januari t/m 22 maart | 8 vrijdagen van 09.30-12.00 door Mindfulness Gouda |
| Mindfulness vervolgtraining | 27 mrt, 10, 17 apr, 15 mei | 4 woensdagen van 19.30-21.30 door Mindfulness Gouda |
| Liefdes retreat voor koppels | 24 februari van 11.00-17.00 uur | voor stellen vanaf 25 jaar |
| Ouder-kind Retreat | 29 maart van 13.00-17.00 uur | voor een ouder met kind 6-11 jaar |
| Mama Retreat | 12 mei van 14.00-20.00 uur | voor moeders |

*Retreat = jezelf even terugtrekken uit je dagelijkse leven en even helemaal focussen op jezelf, je relatie of je gezin.

CARNAVALSTRAININGEN

Bereid je voor op een waanzinnige carnavalstraining vol hilarische karate- en judospelletjes tijdens onze reguliere lessen! Van 8-10 februari transformeren we de dojo tot een feestelijk gekkenhuis, alle trainers komen dan verkleed en we verwachten ook alle jeugdtoppers (tot 12 jaar) verkleed te komen. Dus duik in je verkleedkist, trek je gekste outfit aan, breng je beste glimlach en een flinke dosis enthousiasme mee.

Datum en tijd: Tijdens de reguliere karate, judo en stoeilessen van 8-10 februari

Plaats: In de dojo, antwerpseweg 9, 2803 PB te Gouda

Deelnemers: Voor alle jeugdleden tot 12 jaar

LET OP: GEEN SCHMINK IVM DE KLEDING EN DE MAT

BUDO TOPPERS TOERNOOI KARATE (kumite)

Maandag 12 februari vindt de Budo Toppers Toernooi Kumite plaats. Het belooft een sportieve, gezellige en leerzame dag te worden. In deze informatiesheet staat alles wat je vooraf moet weten om dit toernooi tot een succes te maken voor onze Toppers.

De Budo Toppers Toernooi wordt binnen de club gehouden en vindt 2 keer per jaar plaats tijdens de training. Het is dan ook een wedstrijdtraining voor alle leden (inclusief beginners). Naast het opdoen van wedstrijdervaring, leren de leden om te gaan met druk en winst of verlies. Tevens werken ze aan hun zelfvertrouwen, leren ze zich te presenteren, nieuwe leden te helpen en samen te werken. Allemaal eigenschappen die in het dagelijks leven van toepassing zijn.

De slogan van het toernooi luidt dan ook: **De ware overwinning is de overwinning op jezelf!**

Tijdens het toernooi verzamelen de jeugdleden (-12 jaar) punten. Zowel bij winst of verlies worden er punten toegereikt zodat de kinderen worden beloond op hun inzet en niet alleen op prestatie. Ook voor deelname worden punten toegereikt, voor sommige kinderen is dit namelijk al een overwinning! De behaalde punten worden ieder toernooi bij elkaar opgeteld en aan het eind bekend gemaakt.

Gevorderde leden vanaf 12 jaar maken ook kennis met het vak van het scheidsrecht en coaching. Op de wedstrijd dag zelf begeleiden zij namelijk de -12 jaar groepen en op **vrijdag 9 februari** krijgen ze daarvoor een scheidsrechter en coaching training. Ook dit brengt weer belangrijke competenties met zich mee zoals leiding, beslissingen en verantwoordelijkheid nemen.

Datum: Maandag 12 februari 2024

Tijd: 17.00-18.00 uur: 6-8 jaar
18.00-19.00 uur: 9-11 jaar
19.00-20.00 uur: 12+ jaar
*vrijdag 9 februari is er voor de 12+ een scheidsrechter/coach training van 19.00-20.00 uur

Plaats: Antwerpseweg 9 in de Dojo te Gouda

Kosten: Gratis

Aan-/afmelden: Omdat het toernooi plaatsvindt tijdens de reguliere lessen worden alle Toppers die standaard op maandag trainen verwacht. Is maandag niet jouw reguliere lesdag, maar wil je wel meedoen? Dan kan je je aanmelden via de BTN clubapp. Via de app is het ook mogelijk om af te melden.

Op de dag van het toernooi kan iedereen zich 10 minuten voor start aanmelden bij de aanmeldbalie. Deze vind je beneden in de hal direct als je binnenkomt.

Benodigdheden: Karatepak en band (+ wit shirt voor de dames)
Vuistjes en bitje
Slippers
Lange haren vast in een start en sieraden af
Bidon met water

BUDO TOPPERS TOERNOOI JUDO

Zaterdag 10 februari vindt de Budo Toppers Judo Toernooi plaats. Het belooft een sportieve, gezellige en leerzame dag te worden. In deze informatiesheet staat alles wat je vooraf moet weten om dit toernooi tot een succes te maken voor onze Toppers.

Het Budo Toppers Judo Toernooi wordt alleen binnen de club gehouden en vindt meerdere malen per jaar plaats. We bereiden ons hier op voor en is dan ook bedoeld als een wedstrijd(training) voor alle judoka's (ook beginners). Naast het opdoen van wedstrijdervaring (er zullen dit keer scheidsrechters aanwezig zijn, wedstrijdtafel en scoreborden) leren de judoka's om te gaan met druk, winst en verlies. Tevens werken ze aan hun zelfvertrouwen, leren ze zich te presenteren, en door te zetten. Allemaal eigenschappen die in het dagelijks leven van toepassing zijn. Tijdens het toernooi verzamelen de deelnemers punten. Zowel bij winst als verlies worden er punten verdient, zodat de beloning is gericht op inzet en niet alleen op prestatie. Zo worden er voor deelname ook al punten toegekend, omdat voor sommige kinderen dit al een overwinning is! De behaalde punten van dit toernooi worden bij de eerder behaalde puntenaantal opgeteld (eindstand vorige toernooi) en het nieuwe totaal wordt aan het eind bekend gemaakt.

Datum: Zaterdag 10 februari 2024

Tijd: 12.30-14.15 uur: Groep 1; 1,5 min wedstrijdijd en gelijkspel mogelijk
14.30-17.00 uur: Groep 2; 1,5 min wedstrijdijd, bij gelijkspel 1 min golden score

Plaats: Antwerpseweg 9 in de Dojo te Gouda

Kosten: Gratis

Aan-/afmelden: Alle Judo Toppers van de dinsdag en donderdag reguliere lessen staan standaard ingedeeld in groep 1 of groep 2. Deze indeling vind je terug in je BTN club account onder het kopje RESERVERINGEN. Kan je onverhoopt niet aanwezig zijn? Meld je dan uiterlijk 6 februari af bij je sensei. Via 06-42369124 of info@budotopnederland.nl

Op de dag van het toernooi kan iedereen zich 10 minuten voor start aanmelden bij de aanmeldbalie boven achterin bij de kleedkamers.

Benodigdheden: Judopak en band (+ wit shirt voor de dames)
Slippers
Lange haren vast in een staart en sieraden af
Bidon met water

VOORJAARSVAKANTIE

Tijdens de voorjaarsvakantie worden er geen lessen verzorgd. Wel is het voor de senioren (16+jaar) mogelijk om tijdens de open gyms (kracht-conditie-cardio)lessen te volgen op de onderstaande dagen en tijden:

Datum en tijd: dinsdag 20 februari van 20.00–21.00 uur
woensdag 21 februari van 20.00-21.00 uur
vrijdag 23 februari van 20.00-21.00 uur

Deelname: Aanmelden voor een Open Gym kan gemakkelijk via je BTN Club app account > Rooster > zoek de juiste Open Gym en boek de training. Afmelden kan via je account > reserveringen!

VRIENDJESWEEK

Maak je klaar voor een geweldige week samen met jouw vriendjes op onze club van 26 feb t/m 2 mrt! We gaan de gezelligheid verdubbelen met een speciale Vriendjesweek, en we willen JOUW vrienden, broertjes, zusjes, neefjes, nichtjes - eigenlijk iedereen die je maar kunt bedenken - uitnodigen om mee te doen! Hoe meer zielen, hoe meer vreugd! Deze week staat helemaal in het teken van teamwork en het creëren van te gekke herinneringen samen. We hebben een scala aan leuke samenwerking spellen, oefeningen om jouw beste moves te laten zien en leuke opdrachten om samen nieuwe vaardigheden te ontdekken. Dus, mis de pret niet! Trommel je vrienden op, sleep je broertjes weg van hun videogames en laten we van de trainingen een leerzaam feestje maken.

Datum en tijd: Tijdens jouw reguliere lesuren van maandag 26 februari tot en met zaterdag 2 maart 2024

Plaats: In de dojo, antwerpseweg 9, 2803 PB te Gouda

KATA SPECIAL

De kata special is een training die 3 keer per jaar binnen de club wordt gehouden. Tijdens deze training is er speciale aandacht voor het onderdeel Kata. Kata is een vaste vorm van technieken tegen een denkbeeldige tegenstander. Voor iedere kleur band dien je een andere kata te beheersen. Binnen de club hebben we meerdere Nationale en Internationale Toppers die je alle technieken perfect uit kunnen leggen en voor kunnen doen. Wees er dus bij!

Datum en tijd: Tijdens de reguliere lesuren op 11 en 13 maart 2024

Plaats: In de yang dojo, antwerpseweg 9 te Gouda

| | | |
|-----------------|--|--|
| Rooster: | Maandag 11 maart 17.00-18.00 uur: Heian 1 en 2 (met ouder) 18.00-19.00 uur: Heian 3 en 4 19.00-20.00 uur: Enpi | Woensdag 13 maart 16.00-17.00: Heian 1 en 2 (met ouder) 17.00-18.00: Heian 1 en 2 + Heian 3 en 4 18.00-19.00: Heian 5 en Kanku dai 19.00-19.30: Wedstrijdtraining hoge banden |
|-----------------|--|--|

KYU-GRAAD EXAMENS KARATE

22 t/m 27 maart 2024 vindt het Budo Toppers Examen weer plaats voor de kyu-graden(banden). Het beloven een paar sportieve en leerzame dagen te worden. In deze informatiesheet staat alles wat je vooraf moet weten om dit examen tot een succes te maken voor onze Toppers.

Het Budo Toppers Examen wordt binnen de club gehouden en vindt 3 keer per jaar plaats tijdens de training. Tijdens het examen gaan de Toppers op voor een nieuwe gradatie door hun technische vaardigheden zoals kihon, kata en kumite te laten zien. Voor een slip dient de Topper 1 technisch onderdeel te kennen zoals de kihon. Voor een streep dient de Topper minimaal 2 technische onderdelen te kennen zoals kihon en kata. Voor een halve band dient de Topper alle 3 de technische onderdelen te kennen. En voor een hele band dient hij alle technische onderdelen goed uit te kunnen voeren en wordt er ook gekeken naar de fysieke competenties zoals snelheid, kracht, balans. Tevens is het examen een goed moment om te zien hoe de Toppers omgaan met druk, hoeveel zelfvertrouwen ze hebben, hoe het gaat met de concentratie en doorzettingsvermogen en of hoe hun sociale competenties zijn ontwikkeld etc. Het examen gaat er niet om hoe goed iemand is, maar om welke progressie de Topper maakt. De slogan van het examen luidt dan ook: **De ware overwinning is de overwinning op jezelf!**

Data: 22, 25 en 27 maart 2024

Tijd en indeling: Een week voor het examen vind je de indeling in de BTN Club App. Iedereen wordt zoveel mogelijk ingedeeld tijdens de eigen reguliere lestijden. Echter duren de examens voor de hogere banden langer dan een lesuur.

Plaats: In de dojo, antwerpseweg 9 te Gouda

Kosten: Witte band/Slip/weerbaarheid: € 7,50
Streep/halve band/hele band: € 10,00

Voor de betaling ontvang je in de week voorafgaand aan het examen een tikkie.
(hou je ongewenste email ook in de gaten), graag uiterlijk dag voor examen voldoen!

Deelname: Toppers die minimaal 12 trainingen hebben gevolgd en één van de proefexamens succesvol hebben doorlopen kunnen deelnemen aan het examen. Deze Toppers zullen op de examenlijst worden geplaatst welke terug is te vinden in de BTN Club app. Als je naam hierop staat ontvang je een mail dat je definitief kan deelnemen aan het examen. Hierop staat tevens in welke groep je bent ingedeeld en wanneer je wordt verwacht.

Benodigdheden: Karatepak en band (+ wit shirt voor de dames)
Beschermers: rode of blauwe vuistjes en een bitje (verplicht)
Bidon met water

Verloop: Het examen start met de openingsgroet en de warming-up. Tijdens de warming-up wordt er gekeken naar het fysiek aspect. Vervolgens worden de Japanse woorden doorgenomen en gaan we door naar de kihon, kata en kumite. Tijdens dit onderdeel kijken we vooral naar het technische gedeelte, maar ook de sociaal-/ emotionele aspecten worden onder de loep genomen. Na het technische gedeelte doen we de Super Seven en sluiten we af met de uitreiking. Omdat het examen maar een moment opname is wordt er ook gekeken naar de prestaties en houding tijdens de reguliere lessen. Het gaat er niet echt om hoe goed een topper is maar meer om welke progressie en ontwikkeling de topper maakt.

Toeschouwers: Tijdens de examens zijn alle ouders van harte welkom om binnen te komen kijken en om hun kind positief te steunen. Wij willen jullie wel vragen om op tijd aanwezig te zijn, mobieltjes op stil te zetten en zo stil mogelijk langs de kant te zijn zodat iedereen zich goed kan concentreren. Tijdens het examen zal de deur sluiten, maar wilt u later aansluiten en komen kijken dan kan dat van achter het raam. 5 minuten voor de uitreiking zal de deur weer open gaan zodat alle ouders toch bij de uitreiking aanwezig kunnen zijn.

Examentrainingen: Uiteraard trainen we het hele jaar voor het examen, maar de maand maart zal er extra aandacht aan worden besteed. Wil je deze maand graag extra komen trainen voor het examen laat het dan even weten via de BTN club app.

Exameneisen: Alle exameneisen kan je downloaden op: <http://www.budotopnederland.nl/downloads>.

INFOSHEET BUDO TOPPERS STOEI EXAMENS

23 en 25 maart 2024 vindt het Budo Toppers Stoei Examen plaats voor een nieuwe kleur streep. Het beloven sportieve en leerzame dagen te worden. In deze informatiesheet staat alles wat je vooraf moet weten om dit examen tot een succes te maken voor onze Toppers.

Het Budo Toppers Examen wordt binnen de club gehouden en vindt 3 keer per jaar plaats tijdens de training. Tijdens het examen gaan de Toppers op voor een nieuwe gradatie waarbij het vooral gaat om inzet en plezier. De kinderen mogen op een speelse manier de basistechnieken van de Budo Sporten aan hun ouders laten zien. Tijdens het examen doet van elke Topper ook één ouder/begeleider mee. Tevens is het examen een goed moment om te zien hoe de Toppers omgaan met druk, hoeveel zelfvertrouwen ze hebben, hoe het gaat met de concentratie en doorzettingsvermogen en hoe hun sociale competenties zijn ontwikkeld etc. Het examen gaat er dus niet om hoe goed iemand is, maar om welke progressie de Topper maakt. De slogan van het examen luidt dan ook: **De ware overwinning is de overwinning op jezelf!**

Data: Zaterdag 23 maart tijdens de les om 9.30 en 10.30 uur.
Maandag 25 maart tijdens de les om 16.00 uur.

Plaats: Budo Toppers Dojo aan de antwerpseweg 9 te Gouda

Kosten: Streepjes examen 2,5-6 jaar is gratis

Deelname: Alle Toppers kunnen deelnemen aan het examen samen met 1 ouder

Benodigheden: Karate/judopak en band
Bidon met water
Per kind doet ook 1 ouder/begeleider mee

Verloop: Het examen doen de kinderen samen met een ouder/begeleider en start met de openingsgroet en een warming-up spel. Tijdens de warming-up wordt er gekeken naar de fysieke en motorische ontwikkeling van de Toppers. Vervolgens worden er ook een paar Japanse woorden doorgenomen en gaan we op een speelse manier door naar de basistechnieken van karate en judo. Het gaat er niet echt om hoe goed een topper is maar meer om welke progressie en ontwikkeling de topper maakt. Dit examen staat in het teken van de samurai's en de ninja's.

Toeschouwers: Tijdens het examen doet 1 ouder/begeleider mee en eventueel is er nog een extra toeschouwer van harte welkom om binnen te komen kijken en om hun Topper positief te steunen. Wij willen jullie wel vragen om op tijd aanwezig te zijn, mobieltjes op stil te zetten en zo stil mogelijk langs de kant te zijn zodat iedereen zich goed kan concentreren.

Exameneisen: Voor deze jonge Toppers hanteren wij geen eisen. We kijken vooral naar inzet en plezier in plaats van naar prestatie.

INFOSHEET BUDO TOPPERS JUDO EXAMENS

9 en 11 april 2024 vindt het Budo Toppers Judo Examen plaats voor een nieuwe kleur slip/band. Het belooft een paar sportieve en leerzame dagen te worden. In deze informatiesheet staat alles wat je vooraf moet weten om dit examen tot een succes te maken voor onze Toppers.

Het Budo Toppers Examen wordt binnen de club gehouden en vindt 3 keer per jaar plaats tijdens de training. Tijdens het examen gaan de Toppers op voor een nieuwe gradatie door hun technische vaardigheden zoals vallen, werpen en houdgrepen te laten zien. Naast alle technische onderdelen goed uit te kunnen voeren en wordt er ook gekeken naar de fysieke competenties zoals snelheid, kracht, balans. Tevens is het examen een goed moment om te zien hoe de Toppers omgaan met druk, hoeveel zelfvertrouwen ze hebben, hoe het gaat met de concentratie en doorzettingsvermogen en of hoe hun sociale competenties zijn ontwikkeld etc. Het examen gaat er niet om hoe goed iemand is, maar om welke progressie de Topper maakt. De slogan van het examen luidt dan ook: **De ware overwinning is de overwinning op jezelf!**

Data: 9 en 11 april 2024

Tijd en indeling: Iedereen wordt ingedeeld in de groep waar zijn of haar nieuwe gradatie in past. Vooraf ontvang je een email dat indeling klaarstaat en terug te vinden is in ieders BTN Club app account onder het kopje RESERVERINGEN

Plaats: In de Yin dojo, Antwerpseweg 9 te Gouda

Kosten: Slip: €7,50
Hele band: €10,00

Voor de betaling ontvang je in de week voorafgaand aan het examen een tikkie. (hou je ongewenste email ook in de gaten), graag uiterlijk dag voor examen voldoen!

Benodigdheden: Judopak en band (+ wit shirt voor de dames)
Bidon met water
Sieraden af en lange haren vast

Verloop: Het examen start met de openingsgroet en de warming-up. Tijdens de warming-up wordt er gekeken naar het fysieke en motorische aspecten. Vervolgens worden de Japanse woorden doorgenomen evenals de staande en grondtechnieken. Tijdens dit onderdeel kijken we vooral naar het technische gedeelte, maar ook de sociaal-/ emotionele aspecten worden onder de loep genomen. Na het technische gedeelte doen we de Super Seven en sluiten we af met de uitreiking. Omdat het examen maar een moment opname is wordt er ook gekeken naar de prestaties en houding tijdens de reguliere lessen. Het gaat er niet echt om hoe goed een topper is, maar meer om welke progressie de topper maakt.

Toeschouwers: Tijdens de examens zijn alle ouders van harte welkom om binnen te komen kijken en om hun kind positief te steunen. Wij willen jullie wel vragen om op tijd aanwezig te zijn, mobieltjes op stil te zetten en zo stil mogelijk langs de kant te zijn zodat iedereen zich goed kan concentreren.

Exameneisen: Alle exameneisen kan je downloaden op: <http://www.budotopnederland.nl/downloads>.

INFOSHEET CLUBKAMPIOENSCHAPPEN KARATE EN JUDO

Zaterdag 1 juni 2024 vindt het Clubkampioenschap Karate en Judo plaats. Het belooft een sportieve, gezellige en leerzame dag te worden voor onze toppers. In deze informatiesheet staat alles wat je vooraf moet weten om dit toernooi tot een succes te maken.

Het clubkampioenschap wordt alleen binnen de club gehouden en vindt 1 keer per jaar plaats aan het eind van het seizoen. Tijdens het kampioenschap strijden alle Toppers in een categorie van 4-5 deelnemers voor punten om clubkampioen te worden. De categorie wordt zo veel mogelijk ingedeeld naar niveau en leeftijd. Zowel bij winst of verlies worden er punten toegekend zodat de Toppers worden beloond op hun inzet en niet alleen op prestatie. Ook voor deelname worden punten toegekend, voor sommige Toppers is dit namelijk al een overwinning! Voor een gewonnen partij krijgt de winnaar 25 punten, een gelijkspel is goed voor 15 punten en een verloren partij voor 10 punten. De behaalde punten worden bij elkaar opgeteld en de Topper met de meeste punten is Clubkampioen van het jaar in zijn/haar categorie. Omdat inzet het belangrijkste is en iedereen beloond mag worden voor zijn prestatie is er voor iedereen een prijs.

Datum en tijd: 1 juni 2024 van 12.00-13.30 en 14.00-15.30 uur (tijden zijn een inschatting)

Plaats: In de Dojo, antwerpseweg 9 te Gouda

Kosten: € 5,00 voor de clubkampioenschappen 6 t/m 18 jaar incl medaille voor iedereen
Voor de betaling ontvang je de dag van tevoren een tikkie per whatsapp.

Aan-/afmelden: Ivm aanschaf van de prijzen graag uiterlijk **19 mei 2024** aanmelden via de BTN Club app

Op de wedstrijddag dient iedereen zich 10 minuten voor start van zijn groep aanmelden bij de de balie direct bij binnenkomst en daarna te verzamelen in de Tokyo ruimte.

Benodigdheden: **Karate (kumite)**
Karatepak en band (meisjes wit t-shirt)
Rode of blauwe vuistjes
Bitje
Bidon met water en een handdoek

Judo
Judopak en band (meisjes wit t-shirt)
Bidon met water en een handdoek

Ouders: Ouders zijn tijdens het toernooi van harte welkom om te komen kijken en de kinderen positief te supporten. Graag wel stil langs de kant.

Puntentelling:

| | |
|----------------------------|-------------------------------------|
| Deelname: 25 punten | 1ste plaats: beker |
| Gewonnen partij: 25 punten | 2de plaats: gouden medaille |
| Gelijkspel: 15 punten | 3de plaats: zilveren medaille |
| Verloren partij: 10 punten | 4de en 5de plaats: bronzen medaille |

KYU-GRAAD EXAMENS KARATE

28 juni t/m 3 juli 2024 vindt het Budo Toppers Examen weer plaats voor de kyu-graden(banden). Het beloven een paar sportieve en leerzame dagen te worden. In deze informatiesheet staat alles wat je vooraf moet weten om dit examen tot een succes te maken voor onze Toppers.

Het Budo Toppers Examen wordt binnen de club gehouden en vindt 3 keer per jaar plaats tijdens de training. Tijdens het examen gaan de Toppers op voor een nieuwe gradatie door hun technische vaardigheden zoals kihon, kata en kumite te laten zien. Voor een slip dient de Topper 1 technisch onderdeel te kennen zoals de kihon. Voor een streep dient de Topper minimaal 2 technische onderdelen te kennen zoals kihon en kata. Voor een halve band dient de Topper alle 3 de technische onderdelen te kennen. En voor een hele band dient hij alle technische onderdelen goed uit te kunnen voeren en wordt er ook gekeken naar de fysieke competenties zoals snelheid, kracht, balans. Tevens is het examen een goed moment om te zien hoe de Toppers omgaan met druk, hoeveel zelfvertrouwen ze hebben, hoe het gaat met de concentratie en doorzettingsvermogen en of hoe hun sociale competenties zijn ontwikkeld etc. Het examen gaat er niet om hoe goed iemand is, maar om welke progressie de Topper maakt. De slogan van het examen luidt dan ook: **De ware overwinning is de overwinning op jezelf!**

Data: 28 juni, 1 en 3 juli 2024

Tijd en indeling: Een week voor het examen vind je de indeling in de BTN Club App. Iedereen wordt zoveel mogelijk ingedeeld tijdens de eigen reguliere lestijden. Echter duren de examens voor de hogere banden langer dan een lesuur.

Plaats: In de dojo, antwerpseweg 9 te Gouda

Kosten: Witte band/Slip/weerbaarheid: € 7,50
Streep/halve band/hele band: € 10,00

Voor de betaling ontvang je in de week voorafgaand aan het examen een tikkie.
(hou je ongewenste email ook in de gaten), graag uiterlijk dag voor examen voldoen!

Deelname: Toppers die minimaal 12 trainingen hebben gevolgd en één van de proefexamens succesvol hebben doorlopen kunnen deelnemen aan het examen. Deze Toppers zullen op de examenlijst worden geplaatst welke terug is te vinden in de BTN Club app. Als je naam hierop staat ontvang je een mail dat je definitief kan deelnemen aan het examen. Hierop staat tevens in welke groep je bent ingedeeld en wanneer je wordt verwacht.

Benodigdheden: Karatepak en band (+ wit shirt voor de dames)
Beschermers: rode of blauwe vuistjes en een bitje (verplicht)
Bidon met water

Verloop: Het examen start met de openingsgroet en de warming-up. Tijdens de warming-up wordt er gekeken naar het fysiek aspect. Vervolgens worden de Japanse woorden doorgenomen en gaan we door naar de kihon, kata en kumite. Tijdens dit onderdeel kijken we vooral naar het technische gedeelte, maar ook de sociaal-/ emotionele aspecten worden onder de loep genomen. Na het technische gedeelte doen we de Super Seven en sluiten we af met de uitreiking. Omdat het examen maar een moment opname is wordt er ook gekeken naar de prestaties en houding tijdens de reguliere lessen. Het gaat er niet echt om hoe goed een topper is maar meer om welke progressie en ontwikkeling de topper maakt.

Toeschouwers: Tijdens de examens zijn alle ouders van harte welkom om binnen te komen kijken en om hun kind positief te steunen. Wij willen jullie wel vragen om op tijd aanwezig te zijn, mobieltjes op stil te zetten en zo stil mogelijk langs de kant te zijn zodat iedereen zich goed kan concentreren. Tijdens het examen zal de deur sluiten, maar wilt u later aansluiten en komen kijken dan kan dat van achter het raam. 5 minuten voor de uitreiking zal de deur weer open gaan zodat alle ouders toch bij de uitreiking aanwezig kunnen zijn.

Examentrainingen: Uiteraard trainen we het hele jaar voor het examen, maar de maand maart zal er extra aandacht aan worden besteed. Wil je deze maand graag extra komen trainen voor het examen laat het dan even weten via de BTN club app.

Exameneisen: Alle exameneisen kan je downloaden op: <http://www.budotopnederland.nl/downloads>.

INFOSHEET BUDO TOPPERS STOEI EXAMENS

29 juni en 1 juli 2024 vindt het Budo Toppers Stoei Examen plaats voor een nieuwe kleur streep. Het beloven sportieve en leerzame dagen te worden. In deze informatiesheet staat alles wat je vooraf moet weten om dit examen tot een succes te maken voor onze Toppers.

Het Budo Toppers Examen wordt binnen de club gehouden en vindt 3 keer per jaar plaats tijdens de training. Tijdens het examen gaan de Toppers op voor een nieuwe gradatie waarbij het vooral gaat om inzet en plezier. De kinderen mogen op een speelse manier de basistechnieken van de Budo Sporten aan hun ouders laten zien. Tijdens het examen doet van elke Topper ook één ouder/begeleider mee. Tevens is het examen een goed moment om te zien hoe de Toppers omgaan met druk, hoeveel zelfvertrouwen ze hebben, hoe het gaat met de concentratie en doorzettingsvermogen en hoe hun sociale competenties zijn ontwikkeld etc. Het examen gaat er dus niet om hoe goed iemand is, maar om welke progressie de Topper maakt. De slogan van het examen luidt dan ook: **De ware overwinning is de overwinning op jezelf!**

- Data:** Zaterdag 29 juni tijdens de les om 9.30 en 10.30 uur.
Maandag 1 juli tijdens de les om 16.00 uur.
- Plaats:** Budo Toppers Dojo aan de antwerpseweg 9 te Gouda
- Kosten:** Streepjes examen 2,5-6 jaar is gratis
- Deelname:** Alle Toppers kunnen deelnemen aan het examen samen met 1 ouder
- Benodigdheden:** Karate/judopak en band
Bidon met water
Per kind doet ook 1 ouder/begeleider mee
- Verloop:** Het examen doen de kinderen samen met een ouder/begeleider en start met de openingsgroet en een warming-up spel. Tijdens de warming-up wordt er gekeken naar de fysieke en motorische ontwikkeling van de Toppers. Vervolgens worden er ook een paar Japanse woorden doorgenomen en gaan we op een speelse manier door naar de basistechnieken van karate en judo. Het gaat er niet echt om hoe goed een topper is maar meer om welke progressie en ontwikkeling de topper maakt. Dit examen staat in het teken van de samurai's en de ninja's.
- Toeschouwers:** Tijdens het examen doet 1 ouder/begeleider mee en eventueel is er nog een extra toeschouwer van harte welkom om binnen te komen kijken en om hun Topper positief te steunen. Wij willen jullie wel vragen om op tijd aanwezig te zijn, mobieltjes op stil te zetten en zo stil mogelijk langs de kant te zijn zodat iedereen zich goed kan concentreren.
- Exameneisen:** Voor deze jonge Toppers hanteren wij geen eisen. We kijken vooral naar inzet en plezier in plaats van naar prestatie.

INFOSHEET BUDO TOPPERS JUDO EXAMENS

2 en 4 juli 2024 vindt het Budo Toppers Judo Examen plaats voor een nieuwe kleur slip/band. Het belooft een paar sportieve en leerzame dagen te worden. In deze informatiesheet staat alles wat je vooraf moet weten om dit examen tot een succes te maken voor onze Toppers.

Het Budo Toppers Examen wordt binnen de club gehouden en vindt 3 keer per jaar plaats tijdens de training. Tijdens het examen gaan de Toppers op voor een nieuwe gradatie door hun technische vaardigheden zoals vallen, werpen en houdgrepen te laten zien. Naast alle technische onderdelen goed uit te kunnen voeren en wordt er ook gekeken naar de fysieke competenties zoals snelheid, kracht, balans. Tevens is het examen een goed moment om te zien hoe de Toppers omgaan met druk, hoeveel zelfvertrouwen ze hebben, hoe het gaat met de concentratie en doorzettingsvermogen en of hoe hun sociale competenties zijn ontwikkeld etc. Het examen gaat er niet om hoe goed iemand is, maar om welke progressie de Topper maakt. De slogan van het examen luidt dan ook: **De ware overwinning is de overwinning op jezelf!**

Data: 2 en 4 juli 2024

Tijd en indeling: Iedereen wordt ingedeeld in de groep waar zijn of haar nieuwe gradatie in past. Vooraf ontvang je een email dat indeling klaarstaat en terug te vinden is in ieders BTN Club app account onder het kopje RESERVERINGEN

Plaats: In de Yin dojo, Antwerpseweg 9 te Gouda

Kosten: Slip: €7,50
Hele band: €10,00

Voor de betaling ontvang je in de week voorafgaand aan het examen een tikkie. (hou je ongewenste email ook in de gaten), graag uiterlijk dag voor examen voldoen!

Benodigdheden: Judopak en band (+ wit shirt voor de dames)
Bidon met water
Sieraden af en lange haren vast

Verloop: Het examen start met de openingsgroet en de warming-up. Tijdens de warming-up wordt er gekeken naar het fysieke en motorische aspecten. Vervolgens worden de Japanse woorden doorgenomen evenals de staande en grondtechnieken. Tijdens dit onderdeel kijken we vooral naar het technische gedeelte, maar ook de sociaal-/ emotionele aspecten worden onder de loep genomen. Na het technische gedeelte doen we de Super Seven en sluiten we af met de uitreiking. Omdat het examen maar een moment opname is wordt er ook gekeken naar de prestaties en houding tijdens de reguliere lessen. Het gaat er niet echt om hoe goed een topper is, maar meer om welke progressie de topper maakt.

Toeschouwers: Tijdens de examens zijn alle ouders van harte welkom om binnen te komen kijken en om hun kind positief te steunen. Wij willen jullie wel vragen om op tijd aanwezig te zijn, mobieltjes op stil te zetten en zo stil mogelijk langs de kant te zijn zodat iedereen zich goed kan concentreren.

Exameneisen: Alle exameneisen kan je downloaden op: <http://www.budotopnederland.nl/downloads>.

INFOSHEET EINDFEEST

Op vrijdag 5 juli 2020 vindt het Budo Toppers Eind Feest als afsluiter van het jaar plaats. Het belooft een gezellige avond te worden voor onze toppers. Wat we exact gaan doen zal later in het jaar bekend worden gemaakt. In deze informatiesheet staat wel alvast wat basisinformatie zodat jullie het in de agenda kunnen noteren.

Datum en tijd: Vrijdag 5 juli 2024 vanaf 16.00 uur voor jeugd van 5-18 jaar
Zaterdag 6 juli 2024 vanaf 9.30 uur voor jeugd van 2-6 jaar

Plaats: Gouda

Kosten: Nader te bepalen

Aan-/afmelden: Aanmelden kan vanaf juni via de BTN Club App

Benodigdheden: Gezellig humeur en feestelijke kleding

Ouders: Om deze avond tot een geslaagde avond te maken voor de kinderen zijn we nog op zoek naar vrijwilligers die willen helpen met het begeleiden van de kinderen. Als je ons wilt helpen horen we het graag!

WEDSTRIJDINFORMATIE 2020

INFOSHEET: Vanencompetitie Fightin Nabil

| | |
|----------------------|--|
| Datum: | Zaterdag 3 februari 2024 |
| Tijd: | Kata 9.00, Kumite op de bal 10.30 uur, kumite vanaf 12.00 uur |
| Deelnemers: | Iedereen mag deelnemen (kumite regulier alleen op advies van de sensei en minimaal 3x op de bal) |
| Verzamelen: | Om 7.30 uur bij antwerpseweg te Gouda |
| Plaats: | Pieter Calandlaan 3 te Amsterdam |
| Kosten: | 10 euro per onderdeel |
| Benodigheden: | Kata: Katapak, rode en blauwe band (+ wit shirt voor de dames en lange haren in een staart) Kumite: Kumitepak, rode en blauwe band, rode of blauwe vuitjes en bitje |

INFOSHEET: KBN Vanencompetitie

| | |
|----------------------|---|
| Datum: | Zondag 3 maart 2024 |
| Tijd: | De competitiedag is ongeveer van 10.00-16.00 uur (definitieve planning volgt) |
| Deelnemers: | Iedereen mag deelnemen (kumite regulier alleen op advies van de sensei) |
| Verzamelen: | Om 8.15 uur bij de antwerpseweg te Gouda |
| Plaats: | Snelliuslaan 1 Badhoevedorp |
| Kosten: | €7,00 per onderdeel |
| Benodigheden: | Kata: Katapak, rode en blauwe band (+ wit shirt voor de dames en lange haren in een staart) Kumite: Kumitepak, rode en blauwe band, rode of blauwe vuitjes/scheentjes/voetjes en bitje |

*let op je dient uiterlijk 11 februari lid te zijn van de KBN: via deze site kan je lid worden <https://www.kbn.nl/ledenservice/>

INFOSHEET: Strijd der Elementen - Aarde

| | |
|----------------------|---|
| Datum: | Zondag 17 maart 2024 |
| Tijd: | van ongeveer 9.00-17.30 uur (kata in de ochtend en kumite in de middag - definitieve planning volgt) |
| Deelnemers: | Op uitnodiging van de Sensei (vanaf 6 jaar en en minimaal alles winnen tijdens de vanencompetitie) |
| Verzamelen: | Om 7.45 uur bij de antwerpseweg te Gouda |
| Plaats: | Utrecht |
| Kosten: | 12,50 euro per onderdeel (let op ook toeschouwers moeten betalen) |
| Benodigheden: | Kata: Katapak, rode en blauwe band (+ wit shirt voor de dames en lange haren in een staart) Kumite: Kumitepak, rode en blauwe band, rode en blauwe vuitjes/scheentjes/voetjes en bitje |

*let op je dient uiterlijk 11 februari lid te zijn van de KBN: via deze site kan je lid worden <https://www.kbn.nl/ledenservice/>

INFOSHEET: Vanencompetitie Fightin Nabil

| | |
|----------------------|--|
| Datum: | Zaterdag 13 april 2024 |
| Tijd: | Kata 9.00, Kumite op de bal 10.30 uur, kumite vanaf 12.00 uur |
| Deelnemers: | Iedereen mag deelnemen (kumite regulier alleen op advies van de sensei en na 3x op de bal) |
| Verzamelen: | Om 7.30 uur bij antwerpseweg te Gouda |
| Plaats: | Pieter Calandlaan 3 te Amsterdam |
| Kosten: | 10 euro per onderdeel |
| Benodigheden: | Kata: Katapak, rode en blauwe band (+ wit shirt voor de dames en lange haren in een staart) Kumite: Kumitepak, rode en blauwe band, rode of blauwe vuitjes en bitje staart) |

INFOSHEET: KBN Digitaal coach cursus

| | |
|--------------------|------------------------|
| Datum: | woensdag 24 april 2024 |
| Tijd: | 21.00-22.00 uur |
| Deelnemers: | Trainers en Coaches |
| Kosten: | €50 |

INFOSHEET: Internationaal Topaz Cup

| | |
|--------------------|--|
| Datum: | Zaterdag 22 juni 2024 |
| Tijd: | Van ongeveer 9:00 tot 18:00 uur (kata in de ochtend en kumite in de middag - definitieve planning volgt) |
| Deelnemers: | Op uitnodiging van de Sensei (vanaf 6 jaar en minimaal alles winnen tijdens de vanencompetitie) |
| Verzamelen: | Om 7.30 uur bij de antwerpseweg te Gouda |
| Plaats: | Leiden |
| Kosten: | €20 voor jeugd per onderdeel €30 voor senioren per onderdeel |

*meer informatie volgt later