

Con Voermans te gast bij Shotokan Karate Essen

Woensdag 10 november 2010 was Con Voermans weer te gast in de dojo van Shotokan Karate Essen. Reeds enkele jaren verzorgt hij hier regelmatig een gasttraining.

Con had ook enkele leden van z'n eigen dojo, Karate-Do San, meegenomen naar deze training. Belangrijk voor de ontwikkeling van de karateka's van beide verenigingen is dat ze regelmatig met onbekenden kunnen trainen. Dit had duidelijk resultaat want iedereen was in staat om net iets extra te geven.

Rode draad door de les was dat we ons tijdens kumite in 3 zones kunnen bevinden. De veilige zone waar de tegenstander je als het ware bijna niet kan raken. De risicozone waar beide karateka's alert moeten zijn voor een actie van de tegenstander. De scoringszone waar de punten gemaakt gaan worden. Belangrijk hierbij is hoe je je beweegt van de ene in de andere zone en terug.

Om dit te illustreren had Con verschillende oefeningen voorbereid. Bvb. een trage schijnbeweging uitvoeren in de risicozone om vervolgens met een snelle actie te gaan scoren in de scoringszone en onmiddellijk terug achteruit bewegen naar de veilige zone. Klinkt uiteraard voor elke karateka zeer simpel maar iedereen weet dat dit in de praktijk wel enigszins anders is. Na veel intensief te oefenen ging het bij de meeste karateka's vrij aardig.



Het laatste kwartier was dan weer een puur staaltje van mental training. Enkele zware conditionele oefeningen zodat iedereen er bijna door zat en dan gevolgd door een rondje sparren. Na afloop was iedereen weer vol lof over de training van Con.

In de toekomst wordt de karateka's van Shotokan Essen en Karate-Do San Roosendaal de mogelijkheid geboden om bij elkaar de trainingen te volgen. Dit alles in het teken van de verdere en snellere ontwikkeling van de karateka's.



Meer info over beide verenigingen op www.karatedosan.nl en www.shotokanessen.be .
(Johnny Wouters 4^e Dan, Shotokan Essen).

Voor meer foto's en een kort filmpje, kijk in het fotoalbum