



# KARATE-DO SAN

## Karate-do SAN 2e stage Nico Adriaanse druk bezocht

Afgelopen week hield SAN haar 2e stage met de karate leraar uit Bergen op Zoom, 5e DAN KBN, Nico Adriaanse.

32 enthousiaste deelnemers stonden klaar om onder zijn toezicht en leiding de training te ondergaan. De meeste leden kende Nico nog van een stage 2 maanden eerder, ze wisten dus wat te verwachten. Nico gebruikt vele voorbeelden en kan alles ook nog eens fel en snel voordoen. Nu stond de Tekki Sandan, BUNKAI, uitleg en toepassing van de kata op het programma.



Enkele deelnemers met Nico

Nico benadrukt vooral dat de toepassing een logische flow moet hebben, anders werkt het niet in de praktijk.

Karate-do SAN heeft in Roosendaal 2 dojo's en in Etten-Leur 1 dojo.

Onze leden komen uit de volgende plaatsen: Bergen op Zoom, Roosendaal, Etten-Leur, Oudenbosch, Breda, Hoeven, Rucphen, Oud-Gastel, Prinsenbeek en Essen (Bel)

### Agenda tip:

- Diverse open bostraining, open voor ook niet leden
- 20 juni 2015: 13e Open West Brabantse, te Roosendaal, In de Roos sporthal

Wilt u inlichtingen over karate, weerbaarheid, privé trainingen of mentale coaching:

[www.karatedosan.nl](http://www.karatedosan.nl) 06-24222772, of kom gezellig langs, de eerste 2 trainingen zijn gratis