

## Scheidsrechter D-cursus in Middelburg

Op zaterdag 31 maart vond er in Middelburg bij Fit for All een scheidsrechtercursus plaats, die georganiseerd werd door John Malawauw van Karate-Do Academy Middelburg en Ronald Willems van karate en kobujutsu vereniging Zanshin.

Vanuit Rayon Zuid Nederland kwam Con Voermans (hoofd rayon zuid), met veel humor en praktijk voorbeelden, 13 aspirant scheidsrechter D cursisten les geven.

In de ochtend werd er les gegeven in de theorie van kumite scheidsrechten.

Verder hebben we in de ochtend, in drietallen, kumite vormen geoefend, die door de 3<sup>e</sup> cursist beoordeeld werden.

Tijdens deze oefeningen werden in het oogspringende beoordelingen klassikaal besproken om meer duidelijkheid te geven in alle mogelijk voorkomende kumite situaties.

We hebben veel geleerd!

Zo hebben we geleerd op welke 6 criteria je een scorende techniek moet beoordelen (goede vorm, sportieve houding, krachtige uitvoering, zanshin, timing en goede afstand).

We hebben ook geleerd welke 7 scoringszones er zijn (hoofd, gezicht, buik, borst, rug, zijkant, nek). Niet alleen scorende technieken zijn belangrijk, voor fouten wordt er gewaarschuwd en eventueel wordt een fout bestraft.

Er zijn 2 categorieën van fouten.

Categorie 1 zijn alle contact straffen (te harde technieken of verboden worpen);

Categorie 2 zijn overige overtredingen zoals: overdrijven van een blessure, de mat verlaten, praten tijdens de wedstrijd, onbehoorlijk gedrag, niet luisteren naar de scheidsrechter etc.

Als je alle in's en out's van het scheidsrechten wil weten, volg deze cursus dan absoluut!

Na een heerlijke lunch van broodjes gezond zijn we in de middag begonnen aan de kata regels, waarna er een kleine toets werd afgenomen om te testen of je de theorie goed begrepen had.

Er werden ook veel vragen gesteld.

De leukste vraag ging over de verplichte kleding eisen voor een kata wedstrijd deelnemer.

Er werd voorgesteld om als nieuwe kleding eis een kata-tok voor te schrijven, zodat er een betere beleving komt van de aanvallen van je onzichtbare tegenstander.....

We zijn erg enthousiast over de cursus en kunnen deze aan elke karateka die wat extra's wil doen voor de karate en zijn vereniging van harte aanbevelen.

Pauline Verheije en Anke Vromen

Karate en Kobujutsu Vereniging Zanshin Vlissingen

