



KARATE-DO SAN

Totaal Karate stage te Middelburg

Karate-do SAN (Roosendaal) leraar Con Voermans (Etten-Leur) heeft afgelopen week in Middelburg een stage verzorgt in zijn ontwikkelde stijl Totaal Karate. Ronald Willems de karate leraar van karate club Zanshin verzorgde deze stage. Op het programma stond het eerste DAN examen van Totaal Karate Nederland.

Het gehele programma werd doorgenomen, uitgelegd, maar ook doorleefd. Effectief, efficiënt en creatief omgaan met de technieken.

Door het gevecht centraal te zetten zo om te gaan met vermoeidheid, stressbestendigheid en doorzettingsvermogen. Check op YOUTUBE: <https://www.youtube.com/watch?v=0Ucu8Y5dVUw&t=50s> de video clip van het 3 minuten Totaal los gaan op het stoot / trapkussen.

Waarbij aan het begin van de training veel aandacht was voor de uitvoering van de technieken, waar de logica en het kunnen toepassen per individu de persoonlijke aandacht kreeg. Gaandeweg de training werd steeds de nadruk gelegd op weerbaarheid en toepasbaarheid, geen vormen in trainen die toch niet werken, maar alles eerst gecontroleerd uitvoeren en daarna ongecontroleerd op het stootkussen.

Aan het einde van de training het gevecht met jezelf, Totaal vermoeid, toch 2 basis kata achter elkaar, 10 maal links en rechts op het trapkussen Mawashi Gedan, ofwel Low Kick en als afsluiting voor een ieder zijn hoge kata, die gevochten moest worden!

Met dank aan Zanshin Ronald Willems voor het organiseren en aan JKA Vlissingen Richard Pluijgers voor de ondersteuning.

Mvg

Con Voermans

Hanshi Totaal Karate Nederland

Karate-do SAN heeft leden uit de volgende plaatsen: Bergen op Zoom, Roosendaal, Etten-Leur, Oudenbosch, Breda, Hoeven, Rucphen, Prinsenbeek, Hoogerheide en Essen (Bel).

Agenda tip:

- Vanaf heden, te Etten-Leur, Bootcamp en Buitentraining karate (1,5 meter afstand)

- 11 September 2020 te Roosendaal DAN examens TOtaal Karate Nederland (TKN)
- 12 september 2020, 18^e Open West Brabantse Karate Kampioenschappen te Roosendaal gaat helaas dit jaar i.v.m. de Corona crisis niet door
- 13 december 2020, 1^e DAN TOtaal examen bij de Karate Bond Nederland (KBN)
- Data nog niet bekend:
- TOtaal Karate Nederland scheidsrechter cursus, open voor alle stijlen, stromingen en organisaties o.l.v. Rob Bos, Erik Krouwel en Con
- TOtaal Karate Nederland Kata stage o.l.v. Remon Hartkamp (kata Sō-gō Shuto) en Con Voermans (zoek het gevecht in jezelf met de kata)

Info: Karate, privé trainingen, bootcamps, coaching: 06-24222772