

Karate-Do SAN trainer geeft stage in België

Afgelopen weekend was één van de trainers van Karate-Do SAN uitgenodigd om in Berchem België een stage te verzorgen voor de Vlaamse karate bond.

Danny Voorderckers, Internationaal scheidsrechter en hoofd van de scheidsrechters in België, nodigde zijn Nederlandse tegenhanger Con Voermans uit, om een stage van 2,5 uur te geven.

Het thema voor deze stage was: **duidelijkheid van de score**

Een 50-tal deelnemers uit heel Vlaams België met een aanvulling van een 6 tal Nederlanders begonnen de training. In het eerste uur stond het begin en midden stuk van de score, schijnbeweging en invechten centraal. Het einde bestond uit het maken van een punt op veilige wijze.

Vooraf het laatste uur was zeer vermoeiend. Ura Mawashi (haak trap naar het hoofd) en Ura Barai (haak veeg) combinaties volgden elkaar in rap tempo op. Het laatste kwartier werden de hoge banders (bruine t/m zwarte band) nog eens tot hun fysieke grens gebracht. Met 4-tallen stonden ze bij elkaar. Twee hielden een trap kussen af, waarop de andere twee een volle minuut de Mawashi Gedan (Low Kick) moesten geven, aansluitend moesten ze dan 3 minuten vol gaan sparren, met gebruik van alleen Chudan Tsuki en Chudan Geri (stoten en trappen naar de romp/buik). Dit om de veiligheid te garanderen.

Aan het einde van de training werd onder een groot applaus van de deelnemers besloten om volgend jaar wederom een training o.l.v. Con te houden.

Met dank ook aan John Malawauw die speciaal uit Middelburg was gekomen om Con te helpen.

Wilt u inlichtingen over karate, weerbaarheid en of zelfverdediging: www.karatedosan.nl



Laatste 15 minuten afzien