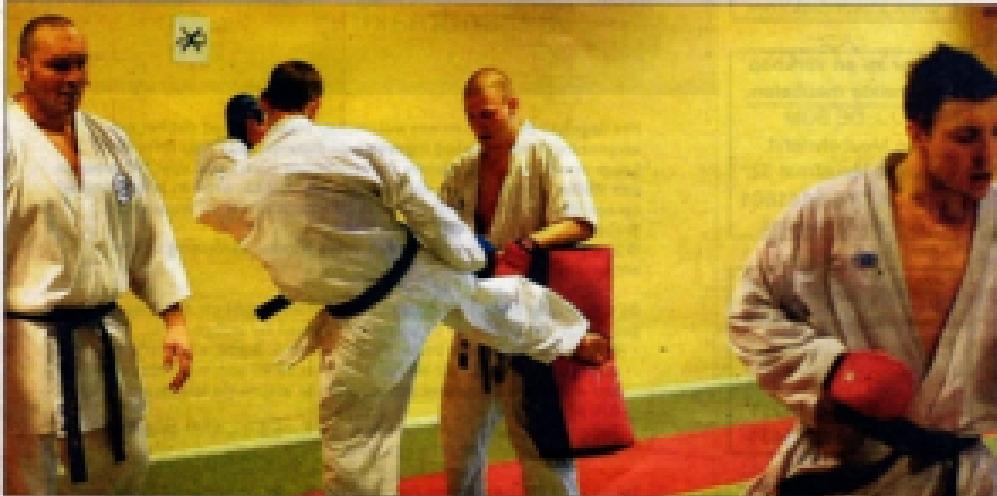


# Karate-do SAN trainer geeft stage in België



Laatste 15 minuten atleten.

**ROOSendaal** - Karate-do SAN trainer werd uitgenodigd om in Berchem, België een stage te verzorgen voor de Vlaamse karate bond.

Danny Voermanens, 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 50tal deelnemers uit heel Vlaams Bel- gië met een aanvulling van een 5 tal Ne-

derlanders begonnen de training. Het eerste uur stond centraal het begin en midden stuk van de score; schijnbeweging en in-wochten. Het einde stond centraal het punt maken op veilige wijze. Naast het laatste uur was zeer verrassend. Uts Mawashi (haak trap naar het hoofd) en Uts Bassi (haak weg) combinaties volgden elkaar in rap tempo op, het laatste kwartier werden de hoge banders (Begin tm zwarte band) nog eens tot hun fysieke grens gebracht, met 4 tellen stonden ze bij elkaar. Twee helften een trap kussen af, waarop de an-

dere twee een volle minuut de Mawashi Gedan (Low Kick) moesten geven, aansluitend moesten ze dan 3 minuten vol gaan sparen, 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 onder leiding van Con te houden. Met dank ook aan John Malisewski die speciaal uit Middelburg was gekomen om Con te helpen. [www.karatedozaan.nl](http://www.karatedozaan.nl)