

総合 TOtaal karate



Donderdag 30 juli 2020: Con tact training (op stootkussens en dingen die terugslaan), TOtaal examen training, scherpste en houding.

Maximaal aantal toegelaten personen in de zaal is 15. Er is geen kleedkamer beschikbaar. Er zijn per 25-07-20 nog maar 4 plaatsen beschikbaar. Aanmelden bij Ronald Willems 06-21891903. Vol is vol en dus ook graag afmelden als er onverhoopt iets tussenkomt. Snotneuzen (letterlijk) blijven buiten, het is niet anders.

Locatie:



Behandeld wordt:

Trainingsvormen van het TOtaal karate concept. Vol contact (zo hard jij kunt) op stootkussens en zakken en gecontroleerd op de partner (sportief, zo hard als dat die aangeeft).

19:00-21:00: karateka van 14 jaar en ouder en karateka vanaf 10 jaar met blauwe band.

Deelname kost niets (wanneer je denkt dat het dan ook niets kan zijn mag je € 20,- betalen 😊).



5^e Dan Shotokan K.B.N., Kyokushin I.B.K.
Karate-do SAN (aansluitnummer 03-215) (1995 tot heden)
Rijksgediplomeerd K.B.N. Karate Leraar (2001 tot heden)
Lid Nederlandse Scheidsrechter Commissie K.B.N. (2005 tot 2020)
K.B.N. Nationaal - A scheidsrechter kata/kumite (1993 tot 2020)
EKF Referee - A kumite/WKF Referee - B kumite (2001/2013 tot 2020)
Voorzitter Rayon Zuid K.B.N. (2001 t/m 2016)
Docent assistent-Karateleraren opleiding (2004 t/m 2008)

Definitie

TOtaal Karate is een open platform. Het is open voor alle stromingen en stijlen en biedt plaats aan zowel traditioneel Karate als sport Karate. Het omvat alle aspecten van Karate zoals daar zijn sport, budo, zelfverdediging en weerbaarheid.

Richtinggevend in het platform zijn efficiëntie, effectiviteit en creativiteit. Alle partnertechnieken technieken worden met controle uitgevoerd, maar indien uitgevoerd op stootkussens met kracht en snelheid.

TOtaal Karate is opgebouwd uit vormingselementen met als rode draad het "gevecht", de oorsprong van de vechtsport. Zonder aanval is er geen verdediging, deelnemers leren vanuit het gevecht omgaan met weerstand, stress en onzekerheid. **TOtaal** Karate wil haar beoefenaars fysiek en mentaal sterker laten worden door gevarieerd programma aan te bieden dat zowel op training als examen ruimte laat voor eigen invulling.