



# KARATE-DO SAN

## Cor de Ruijter 92 jaar jong actief als lesgever bij Karate do SAN

**Karate-do SAN** (Roosendaal) leraar en Hanshi Sö-gö Ryu Nederland (TOtaal Karate Nederland = TKN) Con Voermans (Etten-Leur) heeft afgelopen donderdag in zijn eigen ontwikkelde stijl TOtaal Karate (Sö-gö Ryu genoemd in het Japans) een open wedstrijdtraining gehouden. Hij werd bijgestaan door een speciale leerling van hem, Cor de Ruijter, 92 jaar jong 4<sup>e</sup> Dan TOtaal Karate.



Cor had zich goed voorbereid voor de warming up die hij moest geven aan bijna 40 deelnemers. Voor sommige was het de eerste keer dat ze Cor zagen, dus konden met verbazing kijken hoe deze man met vol enthousiasme meedeed met opdrukken en buikspieren.



Door het gevecht centraal te zetten op deze training om zo te gaan met vermoeidheid, stressbestendigheid en doorzettingsvermogen. 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 vol, realistisch op het stootkussen.



SUHARI principe wordt zo geheel doorleefd. SU, de leraar doet voor de leerling doet na, alles in basis modus. HA de leerling kopieert zijn leraar wanneer de technieken ingewikkelder worden, echter hier is nog steeds geen ruimte voor eigen inbrengen. RI de leerling gaat zelf zaken aanpassen naar behoefte, o.a. gewicht, fysiek, wel of geen contact etc. TOtaal karate steekt vooral in op de RI..

TO staat voor richting, verandering. TOtaal Karate is een hybride karate stijl waar semi en full contact elkaar kunnen vinden. Con heeft op verzoek van oud voorzitter vd KBN Herman van der Meulen (Haarlem) een trainingssysteem ontwikkeld Sö-gö Ichi Shobu om het nationale team mentaal en fysiek uit te dagen, vanuit dat systeem is later het DAN programma ontwikkeld. Bij het 1<sup>e</sup> DAN programma hebben wijlen Shihan Jan Kallenbach Kyokushin (Amsterdam) de aller eerste Europees kampioen zwaargewicht van de KBN en Gert Jan Martens (Amsterdam) stijlvertegenwoordiger van de WADO meegeholpen in het fine tunen van het programma, waarvoor veel respect en DANKBAARHEID!



### **Agenda tip:**

Vanaf heden, te Etten-Leur, Bootcamp en Buitentraining karate voor als nog alleen op de woensdag, maar op afspraak kan een andere dag ook gepland worden.

Data nog niet bekend:

Totaal Karate Nederland scheidsrechter cursus, open voor alle stijlen, stromingen en organisaties o.l.v. Rob Bos (den Haag), Harald van der Bol (Geffen) en Con

Totaal Karate Nederland Kata stage o.l.v. Remon Hartkamp (Leeuwarden) kata Sö-gö Shuto en Con met als doel, zoek het gevecht in jezelf met de kata

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

Con Voermans

Karate-do SAN ([www.karatedosan.nl](http://www.karatedosan.nl))

Sö-gö Ryu / **T**Otaal Karate Nederland ([www.totaalkarate.nl](http://www.totaalkarate.nl))

+31624222772