



KARATE-DO SAN

Succesvolle TOtaal Karate stage te Terheijden

Karate-do SAN (Roosendaal) leraar Con Voermans (Etten-Leur) was afgelopen woensdag in Terheijden om daar een stage te geven m.b.t. het DAN graad examen van het TOtaal Karate. TOtaal Karate is op verzoek van oud Karate Bond Nederland Voorzitter Herman van der Meulen door Con ontwikkeld. Zowel zijn wedstrijdvorm als het DAN examen programma zorgt ervoor dat deelnemers uit hun comfortzone moeten komen, hierdoor ontwikkelen ze, maar ook borgen ze, technieken. In de wedstrijdvorm moeten ze tot de laatste seconden scherp blijven. Bij het DAN programma krijgen de deelnemers meer "vrijheid" tot invulling, het is hun examen, dat laten ze dan ook zien in alle creatieve vormen die ze maar zelf kunnen bedenken.



Op het stage programma stonden enkele onderwerpen van het 1^e, 2^e en 3^e DAN TOtaal Karate examen. Deze verdiepingsstage was op verzoek van Jan en Kevin Vervoort (Terheijden). Het 1^e DAN examen staat in het teken van de juiste basis en reageren van grote afstand, het zogenaamde O- Waza in het Japans. Het 2^e DAN examen de zichtbare verdieping van de basis, gebruik van technieken met de ondersteuning vanuit eigen behoefte en fysiek kunde. Verder ook het toepassen van tegenaanvallen vanaf korte afstand, het zogenaamde KO-Waza in het Japans. Het 3^e DAN examen, natuurlijk bewegen en technieken effectief en efficiënt kunnen gebruiken vanuit reactie afstand. Reactie afstand is voor iedereen verschillend, vanuit het COPING principe, Fight, Flight en Freeze.



Meer dan 20 deelnemers van diverse graduaties volgde de fysiek en mentale zware, doch humoristische training. Con werd daarom direct weer uitgenodigd door Jan en Kevin, dan zal het Kata en Bunkai op het programma staan. Totaal karate heeft zijn basis in het gevecht, ofwel kumite en daar hoort een sterke basis bij, Kata en Bunkai zorgen daarvoor.

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

Agenda tip:

- Vanaf heden, te Etten-Leur, Bootcamp en Buitentraining karate
- 10 december Karate-do SAN sportschool examen te Roosendaal
- 15 december Nationale DAN examens KBN te Harderwijk
- 21 december Sittard Cup
- 12 september 2020, 18^e Open West Brabantse Karate Kampioenschappen te Roosendaal

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