



KARATE-DO SAN

Totaal Karate / Sö-gö Ryu stage 1^e onder Corona regels

Karate-do SAN (Roosendaal) leraar en Hanshi TOtaal Karate Con Voermans (Etten-Leur) heeft afgelopen week in Terheijden een stage verzorgt in zijn ontwikkelde stijl TOtaal (Sö-gö)Karate. Jan Vervoort een van de karate leraar van karate Vereniging Terheijden heeft met Con afgesproken dat hij elke 3 maanden een stage komt verzorgen. Op het programma stond het eerste DAN examen van TOtaal Karate Nederland.



Het gehele programma werd Corona proof op 1,5 meter afstand van elkaar doorgenomen, uitgelegd, maar ook doorleefd. Effectief, efficiënt en creatief omgaan met de technieken. 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.



Aan het einde van de training het gevecht met jezelf, TOtaal vermoeid, toch 2 basis kata achter elkaar, normaal zouden 15 maal links en rechts op het trapkussen Mawashi Gedan, ofwel Low Kick gegeven worden. Nu waren het diverse korte sprint momenten, zodat de vermoeidheid hoog bleef. Toen de basis kata voor een 2^e maal, vermoeid, maar met de volle inzet. En als afsluiting voor een ieder zijn hoge kata, die ook gevochten moest worden!

Met dank aan Karate Vereniging Terheijden Kevin Vervoort voor het organiseren en aan Max de Pijnier voor de ondersteuning.



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

Agenda tip:

- Vanaf heden, te Etten-Leur, Bootcamp en Buitentraining karate (1,5 meter afstand)
- Data nog niet bekend:
- TOtaal Karate Nederland scheidsrechter cursus, open voor alle stijlen, stromingen en organisaties o.l.v. Rob Bos en Con
- TOtaal Karate Nederland Kata stage o.l.v. Remon Hartkamp (kata Sö-gö Shuto) en Con Voermans (zoek het gevecht in jezelf met de kata)

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