

Karate-do SAN trainer geeft stage in België



Laatste 10 minuten oefen.

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

Donny Voorderskers, 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 50 tal deelnemers uit heel Vlaams België met een aanvulling van een 6 tal Ne-

derlanders begonnen de training. Het eerste uur stond centraal het begin en midden stuk van de score, schijnbeweging en in-vochten. Het einde stond centraal het punt maken op veilige wijze. Vooral het laatste uur was zeer vermoeiend. Uta Mawashi (hauk trap naar het hoofd) en Uta Banzai (hauk veeg) combinaties volgden elkaar in rap tempo op. Het laatste kwartier werden de hoge bandiers (bruin en zwarte band) nog eens tot hun fysieke grens gebracht, met 4 talen stonden ze bij elkaar. Twee helpen een trap tussen af, waarop de an-

dere twee een volle minuut de Mawashi Gedan (Low Kick) moesten geven, aansluitend moesten ze dan 3 minuten vol gaan spannen, met gebruik van alleen Chudan Tsuki en Chudan Geri (stoten en trappen naar de romp/tsuki) 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. Niet denk ook aan John Malouwer die speciaal uit Middelburg was gekomen om Con te helpen. www.karatedozaai.nl