



# KARATE-DO SAN

## Karate Do San 2<sup>e</sup> bostraining een succes

Roosendaal, Karate-do SAN heeft afgelopen weekend in Visdonk haar 2<sup>e</sup> open training gehouden in de buitenlucht. Con Voermans had hiervoor twee trainers benaderd, Kees Langenberg en militaire collega Pascal v Helvoort. De groep werd bij aanvang in 2 groepen verdeeld, -14 en + 14 jaar. Kees nam de eerste groep +14 voor zijn rekening met als les uitleg en praktische toepassing van het kata. Pascal en Con namen de jeugdigen mee voor een fun en lach training, waarbij vooral aandacht ging naar het niet bang zijn en durf tonen. Na ongeveer 1,5 uur werden de groepen gewisseld. Kees nam samen met Alex Krijnen nu de jeugdigen mee, voor een kumite / spar training. Pascal en Con namen de + 14 goed onderhanden met een close combat training, waarbij de nadruk lag om van kortbij toch maximaal te kunnen reageren. Dankbaar werd er van de stootkussens gebruik gemaakt.



Na afloop van de training was er bij Con thuis een grote BBQ voor alle vrijwilligers van Karate-do SAN. Waarbij er op het einde wel leek dat het carnaval was, AAAAALLLLAAAAFFFFF!!!!!!

### Agenda tip:

15 april 2012 het 10<sup>e</sup> open West Brabantse toernooi te Wouw

Wilt u inlichtingen over zelfverdediging, weerbaarheid of karate, wij trainen op de dinsdag en donderdagavond. [www.karatedosan.nl](http://www.karatedosan.nl)