



G.K.H.

GOJUKAI KARATE-DO HOLLAND
Affiliated to: International Karate-Do Gojukai Association

GKH Technische Stage II 2014

Beste GKH-leden,

Op zondag 18 mei 2014 staat een GKH Technische Stage gepland in het Wellantcollege (*Rijksstraatweg 30b, 3286 LS*) te Klaaswaal. Deze stage is toegankelijk voor GKH-leden. De lessen worden verzorgd door diverse leraren van de Gojukai Karate-do Holland.

Ochtendprogramma

Tijd 10.00 – 12.00 uur

Thema Kata bunkai kumite

- Gekisai dai Ni (*seniorleden alle graden en jeugd v.a. 12 jaar/4^e kyu*)
- Seinchin (*seniorleden v.a. 4^e kyu*)
- Sanseiru (*seniorleden v.a. 2^e kyu*)
- Seipai (*seniorleden v.a. 1^e dan*)

Toelichting Bij de inschrijving kunt u de bunkai van uw voorkeur aangeven, liefst ook met een 2^e voorkeur. Op basis van het aantal inschrijvingen wordt bepaald of alle bunkai daadwerkelijk onderwezen gaan worden.

Lunch 12.00 – 13.30 uur

Middagprogramma

Tijd 13.30 – 15.30 uur

Thema Kata bunkai kumite

- Kururunfa (*seniorleden v.a. 3^e dan*)

Omschrijving

Naast kihon, kata en kumite vormt kata bunkai kumite een belangrijk onderdeel van het curriculum binnen het Gojukai Karate-do. Hierbij gaat het om de applicatie van de verschillende kata. Tijdens deze trainingsvorm worden door twee karateka, zowel door de aanvaller als door de verdediger, technieken getoond welke in de verschillende kata voorkomen. Specifiek zijn tijdens de uitleg van de verschillende kata de training van invechten, ontwijken, werpen en controle. Basisvaardigheden die ook tijdens het vrije, jiyu kumite, voorkomen.

Inschrijven

De kosten voor deze stage bedragen € 12,50 per dagdeel (ochtend/middag). Men kan gebruik maken van een lunch (niet verplicht!). Hiervoor wordt € 5,- extra in rekening gebracht.

Inschrijven voor deze dag (+betalen) kan tot uiterlijk eind april 2014 bij de eigen dojo-instructor m.v.v. de volgende gegevens; naam, leeftijd, graad, tel nr/e-mail (i.v.m. bereikbaarheid), deelname ochtend- en/of middagprogramma, voorkeur bunkai (ochtend), wel/geen lunch.