



G.K.H.

GOJUKAI KARATE-DO HOLLAND

Affiliated to: International Karate-Do Gojuikai Association

## GKH Stage Kata Senioren 2017

Beste GKH leden,

Op zondag 9 april staat een GKH stage kata voor senioren gepland in gymzaal Vallei (*sportlaan 3, 3905 AD*) te Veenendaal. Deze stage is toegankelijk voor alle GKH-leden vanaf 15 jaar.

### Ochtendprogramma

**Tijd:** 10:00 – 12:00 uur  
**Thema:** Kata: Saifa & Seinchin

**Lunch:** 12.00 – 13.00 uur  
Het is mogelijk om de lunch te bestellen bij het lokale sport eetcafé "De Duck".

### Middagprogramma

**Tijd:** 13:00 – 15:00 uur  
**Thema:** Kata: Kururunfa & Suparinpei

### Omschrijving

Deze vier kata behoren tot de "Kaishugata", wat letterlijk open hand kata betekent. Met open wordt hier verwezen naar de spanningstoestand van de spieren tijdens de beoefening. Het zogeheten "tanden" speelt hierin een belangrijke rol. Deze is alleen gesloten, maximaal aangespannen, op het eind(focus)moment van een techniek. Daarnaast worden tijdens de beoefening van Kaishugata vaardigheden zoals; sabaki, tenshin, aarding en muchimi verder ontwikkeld en aangescherpt. Tevens vindt er een interactie plaats tussen de fenomenen "Go" en "Ju" en de verschillende ademttypen die zo kenmerkend zijn binnen het curriculum van het Goju-Ryu Karate-Do.

Note: De kata worden niet ter plekke aangeleerd. Met andere woorden; men dient de kata in alle redelijkheid te kennen om zodoende verdieping te zoeken.

### Inschrijven

De kosten voor deze stage bedragen € 12,50 per dagdeel, dus € 25,- voor een hele dag. Inschrijven voor deze dag (+betaling) kan tot uiterlijk 26 maart 2017 bij de eigen dojo-instructor m.v.v. de volgende gegevens; naam, leeftijd, graad, tel nr/e-mail (i.v.m. bereikbaarheid).