



G.K.H.

GOJUKAI KARATE-DO HOLLAND

Affiliated to: International Karate-Do Gojukai Association

GKH Technische Stage senioren II - 2016

Beste GKH/IKGA Judansha,

Op zondag 17 april 2016 staat een GKH Technische Stage voor senioren gepland in gymzaal Vallei (*sportlaan 3, 3905 AD*) te Veenendaal. Deze stage is toegankelijk voor GKH-leden vanaf 1^e Dan.

Ochtendprogramma

Tijd: 10.00 – 11.45 uur
Thema: Kata Bunkai Kumite
Shisochin

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

Middagprogramma

Tijd: 13.15 – 15.00 uur
Thema: Kata Bunkai Kumite
Seipai

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 de beoefening van het vrije (jiyu) kumite voorkomen.

Inschrijven

De kosten voor deze stage bedragen € 25,- .

Inschrijven voor deze dag (+betaling) kan tot uiterlijk 26 maart 2016 bij de eigen dojo-instructor m.v.v. de volgende gegevens; naam, leeftijd, graad, tel nr/e-mail (i.v.m. bereikbaarheid).