



# G.K.H.

GOJUKAI KARATE-DO HOLLAND

Affiliated to: International Karate-Do Gojukai Association

## GKH Technische Stage senioren I - 2016

Op zondag 6 maart 2016 staat een GKH Technische Stage voor senioren gepland in het Wellantcollege (*Rijksstraatweg 30b, 3286 LS*) te Klaaswaal. Deze stage is toegankelijk voor GKH-leden t/m 1<sup>e</sup> kyu (vanaf 15 jaar en ouder).

### Ochtendprogramma

**Tijd** 10.00 – 11.30 uur  
**Thema** Nanahon Yakusoku Kumite – Nanahon ashibarai – Nanahon uradori – Nanahon uradori ashibarai

### Toelichting

Letterlijk vertaald betekent Yakusoku kumite "voorafgesproken gevechtsoefeningen". Nanahon geeft aan dat het hier om een reeks van 7 opeenvolgende sets van kumitevormen gaat.

Het is een onderdeel van de Yakusoku Kumite vormen die deel uitmaakt van het curriculum van het Karate-do Gojukai systeem. Naast Kata Bunkai Kumite en Jiyu Kumite is het een van de drie traditionele gevechtsoefeningen binnen het Karate-do Gojukai en het meest geënt op het wedstrijd puntensysteem. Echter ook het zelfverdedigende aspect speelt een grote rol tijdens de beoefening. Belangrijk onderdeel van deze vorm zijn de verschillende voet verplaatsingen "Unsoku Ho" voor zowel de aanvaller alswel de verdediger. Tevens worden bij deze oefening de verschillende methodes gehanteerd m.b.t. het pareren van de aanval d.m.v. "Tenshin en Sabaki".

- Nanahon ashibarai: De verdediger maakt na de tegenaanval een barai, met voorste of achterste voet, en plaatst dan nogmaals een techniek (Kime Waza).
- Nanahon uradori: De aanvaller blokkeert de tegenaanval en countert.
- Nanahon uradori ashi barai: De aanvaller blokkeert de tegenaanval en countert. Na de counter wordt een barai gemaakt gevolgd door een techniek (Kime Waza).

**Lunch** 12.00 – 13.00 uur

### Middagprogramma

**Tijd** 13.30 – 15.00 uur  
**Thema** Jiyu kumite (kyogi) wedstrijd kumite

### Toelichting

Tijdens dit onderdeel gaat het om het vrij bewegen en worden onderdelen die behandeld zijn tijdens de ochtendtraining in vrije vorm getraind.

### Inschrijven

De kosten voor deze stage bedragen € 20,- p.p. (exclusief lunch). De lunch bedraagt € 5,- p.p. en is optioneel. Inschrijven voor deze dag (+betalen) kan tot uiterlijk 13 februari 2016 bij de eigen dojo-instructor m.v.v. de volgende gegevens; naam, leeftijd, graad, tel nr/e-mail (i.v.m. bereikbaarheid) en wel/geen gebruik van lunch.