



GOJUKAI KARATE-DO HOLLAND

Affiliated to: International Karate-Do Gojukai Association

GKH Stage Senioren I 2018

-Ibuki no Ho in Gojukai Karatedo-

Op zondag 11 maart 2018 staat een GKH stage voor senioren gepland in gymzaal Vallei (*sportlaan 3, 3905 AD*) te Veenendaal. Deze stage staat in het teken van Ibuki no Ho (ademhaling als ondersteuning) in het Gojukai Karatedo. De stage is bestemd voor GKH-leden vanaf 15 jaar t/m 2^e Dan.

PROGRAMMA

Ochtend sessie: 10:00 – 12:00 uur

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

Middag sessie: 13:00 – 15:00 uur

Lesgever: Mark van Diem Shihan

Omschrijving ochtendprogramma

Een essentiële kwaliteit bij het beoefenen van Goju-ryu Karate-do is het controleren van de ademhaling en deze koppelen aan techniek. Het is daarom geen wonder dat er veel belang gehecht wordt aan kata Sanchin waarin Ibuki, een specifieke buikademhalingstechniek getraind wordt. Door de snelheid van in- of uitademing van deze Ibuki te variëren kan deze toegepast worden op andere trainingsmethoden, zoals bijvoorbeeld Kihon Yakuosku kumite.

Omschrijving middagprogramma

De tweede kihon kata, Tensho, wordt normaal gesproken met dezelfde Ibuki uitgevoerd als Sanchin. Beide kata kunnen echter ook met omgekeerde buikademhaling uitgevoerd worden. Ook voor de fukyu en kaishu kata zijn er trainingsvormen waarbij met de ademhaling gewerkt wordt, namelijk, ju-ho, go-ho en seido-ho. Een kata op verschillende manieren uitvoeren stimuleert de bewustwording van de koppeling tussen ademhaling en techniek.

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 23 februari 2018 bij de eigen dojo-instructor m.v.v. de volgende gegevens; naam, leeftijd, graad, tel nr/e-mail (i.v.m. bereikbaarheid).