



GKH Stage Senioren I 2019

-Traditionele krachtraining & Gojukai Jiyu Kumite-

Op zondag 26 mei 2019 staat een GKH stage voor senioren gepland in de Dojo van Hans Roos, Burg. Diepenhorstsingel 4, 3261 ED te Oud-Beijerland. Deze stage staat in het teken van traditionele krachtraining binnen het Goju-Ryu Karate-do en Gojukai Jiyu Kumite. De stage is bestemd voor GKH-leden vanaf 15 jaar met minimaal 3^e kyu. Aansluitend staat er een overleg gepland met dojo-instructoren en assistenten over de toepassing van het Gojukai Jiyu Kumite voor jeugd en wedstrijden.

PROGRAMMA

Ochtend sessie: 10:30 – 12:00 uur (inloop vanaf 10:15 uur)

Lunch: 12:00 – 13:00 uur (zelf lunchpakket meenemen)

Middag sessie: 13:00 – 14:30 uur
14:30 – 15:00 uur (Dojo-instructoren – assistenten)

Lesgevers: Shihan Jan van den Dries (praktijk)
Shihan Nicole van den Dries (theoretische ondersteuning)

Omschrijving ochtendprogramma: Traditionele krachtraining in het Goju-Ryu Karate-do
Kracht is voorwaardelijk voor bewegen, dus ook voor de beoefening van karate. Functionele krachtraining is historisch gezien altijd een belangrijk onderdeel geweest van het traditionele Goju-Ryu Karate-do. Functionele training is erop gericht om een lichamelijke handeling of functie te verbeteren of te ondersteunen. Dus wil je krachtraining in het karate functioneel maken dan is het belangrijk dat je daarbij zoveel mogelijk aansluit bij de specifieke kenmerken van het bewegen. Het begrip functionele krachtoefeningen heeft in de oosterse gevechtskunsten overigens wel een wat andere 'ruimere' betekenis dan in de westerse sportbenadering. Tijdens de traditionele karate(kracht)training kan gebruik worden gemaakt van allerlei hulpmiddelen, zoals de Chi Ishi (stenen hefboom gewicht) of Makiwara (stootplank). Daarnaast kan kracht worden getraind door gebruik te maken van je eigen lichaamsgewicht of door training met een partner, bijvoorbeeld kakete kitae.

Omschrijving middagprogramma: Gojukai Jiyu Kumite

Tijdens het beoefenen van het Gojukai Jiyu kumite is het gebruik van de heup als ondersteuning van zowel verdedigings- als aanvalstechnieken essentieel. Tijdens deze stage wordt daarom getraind door middel van verplaatsingen (Tenshin, Sabaki) met gebruik van de heup als ondersteuning, ook met tweetallen.

Inschrijven

De kosten voor deze stage bedragen € 30,-. Inschrijven voor deze dag (+betaling) kan tot uiterlijk 13 mei 2019 bij de eigen dojo-instructor m.v.v. de volgende gegevens; naam, leeftijd, graad, tel nr/e-mail (i.v.m. bereikbaarheid).