



GKH Stagedag II 2019

-Gojukai Jiyu Kumite-

Op zondag 10 november 2019 staat een GKH stage voor senioren en jeugd gepland in de Dojo van Hans Roos, Burg. Diepenhorstsingel 4, 3261 ED Oud-Beijerland. Deze stage staat in het teken van het Gojukai Jiyu Kumite met primair als doel om de gevechtswaardigheden van deelnemers in deze trainingsvorm te trainen. Secundair is het doel om het wedstrijdonderdeel onder de aandacht te brengen, waarbij deelname van jeugd aan deze stage essentieel is. De stage is toegankelijk voor GKH-leden vanaf 10 jaar met minimaal 9^e kyu.

Tijden

Inloop	:	Vanaf 10:00 uur
Ochtendprogramma	:	10:30 – 12:00 uur
Lunch	:	12:00 – 13:00 uur (zelf lunchpakket meenemen)
Middagprogramma	:	13:00 – 14:30 uur 14:45 – 15:45 uur (Dojo-instructors – assistenten)

Omschrijving ochtendprogramma

Gezamenlijke training met aandacht voor: reactievermogen, combinaties, timing, ma-ai en tactisch inzicht.

Omschrijving middagprogramma (13:00 – 14:30)

Draaien van wedstrijdjes om inzichtelijk te krijgen welke technieken wel en niet gemaakt mogen worden (jeugd) en welke protectie moet worden gehanteerd.

Evaluatie en maken van afspraken (14:45 – 15:45 uur)

Inschrijven

De kosten voor deze stage bedragen € 10,- . Inschrijven voor deze dag (+betaling) kan tot uiterlijk 31 oktober 2019 bij de eigen dojo-instructor m.v.v. de volgende gegevens; naam, leeftijd, graad, tel nr/e-mail (i.v.m. bereikbaarheid).