



GKH seniorstage 2022

- Gojukai Jiyu Kumite -

Op **zaterdag 26 november** staat een technische stage voor senioren gepland in Veenendaal. Deze stage staat in het teken van Gojukai Jiyu Kumite. De stage zal worden verzorgd door Jan van den Dries Kyoshi en Mark van Diem Renshi.

Toelichting op programma

Het doel van deze Gojukai Jiyu Kumite stage is het verbeteren van de gevechtswaardigheden in deze gevechtswaardigheid, waaronder ook de verschillende tactische verplaatsingen en standen.

Jiyu Kumite kent geen onderbreking na een zogenaamd "gescoord punt". Een veeg of worp tot en met de heup is toegestaan. Technieken worden gecontroleerd uitgevoerd en de deelnemer laat meerdere variaties zien. Dat wil zeggen dat het niet de bedoeling is om steeds dezelfde techniek te herhalen om hiermee de tegenstander te blesseren of uit te schakelen.

In Jiyu Kumite krijgt een karateka te maken met het gevecht op afstand, het nabije gevecht en het lijf-aan-lijf gevecht. Met name in de twee laatste genoemde vormen liggen niet alleen de nabije gevechtstechnieken besloten, maar ook de technische sleutels om van het afstandsgevecht over te gaan naar het nabije gevecht en het lijf-aan-lijf gevecht.

Omgangsvormen zoals respect en aanpassing met betrekking tot je tegenstander staan centraal, met andere woorden: controle is tijdens deze stage het sleutelwoord.

Tijden

Aanwezig: 9:30 – 10:00 uur

Training: 10:00 – 12:00 en 13:00 - 15:00 uur

Kosten

De kosten voor deelname aan dit evenement zijn €15. Deelnemers dienen zelf de eigen lunch te verzorgen (meenemen of ter plekke te kopen bij de catering van de sporthal).

De betaling dient 1 week voorafgaand aan het evenement, dus 19 november 2022, te zijn ontvangen door de GKH. **Betaling door de deelnemers verloopt via de eigen dojo.**

Inschrijven

Inschrijven voor deze dag kan tot uiterlijk 19 november [via dit formulier](#) onder vermelding van de volgende gegevens: dojo, naam, graad en e-mail adres.

Deze gegevens worden in het kader van deze stage gedeeld met de GKH. Na afloop van de stage worden de gegevens weer verwijderd.

Let op! Inschrijving betekent dat betaling van de kosten van deze stage verschuldigd is. Het is niet mogelijk om het inschrijfgeld retour te ontvangen.

Locatie / navigatieadres:

Gymzaal Vallei, Sportlaan 3, 3905 AD Veenendaal