



# GKH jeugdstage 2023

## - Thema: valbreken -

Op **zondag 12 maart** staat een GKH stage voor de jeugd t/m 15 jaar gepland in Oud-Beijerland. Deze stage staat in het teken van valbreken. De stage zal worden verzorgd door karateschool Cromstrijen onder leiding van John van Dam Jokyo.

### Toelichting op het programma

Het thema valbreken staat centraal tijdens deze jeugd stagedag. Als karateka (karate beoefenaar) ben je misschien niet gewend om je bij een val op een veilige manier op te vangen. Het leren vallen zit niet verwerkt in de karatetraining, in tegenstelling tot judo waar dit wel een onderdeel is van de training. Je weet vast wel dat je bij het vrije kumite (sparren) wel eens kunt vallen. Dit kan doordat je zelf een onhandige beweging maakt, of doordat je tegenstander jou naar de grond werkt.

In de ochtend staat centraal: leren je val op een veilige manier op te lossen zodat je geen vervelende blessures oploopt. In de middag gaan we aan de slag met partneroefeningen waarbij we op een veilige manier het vallen oefenen. Het uiteindelijke doel is dat je op de juiste manier een val weet op te lossen als je spontaan valt of door iemand wordt geworpen.

### Tijden

<b>Aanwezig:</b>	10:15 uur
<b>Ochtendtraining:</b>	10:30-12:00 uur
<b>Lunch:</b>	12:00-13:00
<b>Middagtraining:</b>	13:00-14:30 uur

### Kosten

Je kunt ervoor kiezen om alleen de ochtend mee te doen, of je doet het hele programma mee. Alleen de middag is niet mogelijk i.v.m. de opbouw van de training en de uitleg in de ochtend. De kosten voor deelname aan dit evenement zijn €12,50 per persoon voor het gehele programma of €7,50 per persoon voor alleen de ochtend. Dit is exclusief lunch; je dient zelf je eigen lunch mee te nemen.

De betaling dient 1 week voorafgaand aan het evenement, dus **uiterlijk 5 maart**, te zijn ontvangen door de GKH. Betaling door de deelnemers verloopt via de eigen dojo.

### Inschrijven

Inschrijven voor deze dag kan tot **uiterlijk 5 maart** bij de eigen dojo-instructor onder vermelding van de volgende gegevens:

- Dojo
- Naam
- Leeftijd
- Graad
- Telefoonnummer (i.v.m. bereikbaarheid bij noodgevallen)

GOJUKAI KARATE-DO HOLLAND  
Stichting voor traditioneel Goju-Ryu Karate-do

- E-mail adres (i.v.m. bereikbaarheid voorafgaand aan het evenement in het geval van bijzonderheden)

Deze gegevens worden in het kader van dit evenement gedeeld met de GKH. Na afloop van het evenement 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:**

Budo Hans Roos  
Burg. Diepenhorstsingel 4  
3261 ED Oud-Beijerland

