



GKH seniorstage 2023

- Kata Bunkai Kumite -

Op **zondag 11 juni** staat een technische stage gepland voor senioren (16 jaar en ouder; jeugdleden van 14 en 15 jaar die kunnen in overleg met / op aangeven van de eigen dojo instructor ook deelnemen). Deze stage zijn we te gast bij Karateschool Kenshin in Dongen. De stage staat in het teken van Kata Bunkai Kumite en daaraan gekoppeld ukemi waza (valbreektechnieken) en zal worden verzorgd door Mark van Diem Renshi en Martin Booman Jokyo.

Toelichting op programma

Kata Bunkai Kumite is het trainen van een uitleg van de kata in een gevechtvorm met partner (bun = opbreken en kai = begrijpen). Er zijn talloze mogelijkheden om een kata op te breken in sequenties die met een partner te trainen zijn. Tijdens deze stage trainen we de vorm zoals vastgelegd in het curriculum van onze stijlorganisatie (GKH).

Omdat in bunkai ook worptechnieken voorkomen is het belangrijk dat degene die geworpen wordt daar mee om kan gaan zonder geblesseerd te raken. Daarom zal tijdens deze stage ook aandacht besteed worden aan ukemi waza, valbreektechnieken.

De keuze voor de specifieke bunkai die getraind zullen worden, laten we afhangen van de groepssamenstelling, deze wordt dus bepaald nadat de inschrijvingen bekend zijn.

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 drinken en een eigen lunch mee te nemen; er is geen kantine waar iets kan worden gekocht.

De betaling dient 1 week voorafgaand aan het evenement, dus 4 juni 2023, te zijn voldaan. Betaling door de deelnemers verloopt via de eigen dojo.

Inschrijven

Inschrijven voor deze dag kan tot uiterlijk 4 juni via de eigen dojo-instructor onder vermelding van de volgende gegevens: dojo, naam en graad.

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:

Kelly van Zon zaal (gymzaal bij basisschool De Achterberg)
St. Josephstraat 62
5104 EG Dongen

Let op, het aantal parkeerplaatsen bij de gymzaal is beperkt. Indien de parkeerplaatsen bezet zijn, kunnen deelnemers in de straat / buurt parkeren. Tegenover Café Zaal de Gouden Leeuw (St. Josephstraat 107) zijn ook meerdere parkeerplaatsen te vinden. Een derde parkeerplaats is te vinden op 500 meter afstand, in de Doctor Kuypersstraat.

