



GKH seniorstage - 25 mei 2024 -

Op **zaterdag 25 mei** staat een stage gepland voor alle GKH seniorleden vanaf 16 jaar in de dojo van Keishikai in Veenendaal. De stage zal worden verzorgd door Nicole van den Dries Shihan en Kees Nieuwenhuizen Jokyo.

Toelichting op programma

De stage staat in het teken van "openhandtechnieken". Binnen het Goju-Ryu curriculum is een groot scala aan open hand technieken aanwezig. Deze technieken bieden veelzijdige aanvals- en verdedigingsmogelijkheden, waarbij beoefenaars verschillende delen van de hand kunnen gebruiken, zoals de palm, zijkant (pinkzijde/duimzijde), vingers of rug. Hiermee kunnen ze op effectieve wijze slaan, stoten of blokkeren. Tijdens deze stage ligt de nadruk op de juiste uitvoering van openhandtechnieken.

Tijdens de stage werken we vanuit openhandtechnieken in kihon (ido) toe naar dezelfde technieken in de hogere kata. Ook behandelen we uitgebreid het nieuw toegevoegde kata "Gekisai Dai San" en belichten specifiek de openhandtechnieken binnen deze vorm.

De stage is toegankelijk voor alle kyu- en dangraden. We vinden het belangrijk dat iedere karateka in aanraking kan komen met deze technieken en niet alleen diegenen die al bezig zijn met de hogere kata waar deze technieken zich manifesteren. De deelnemers worden afhankelijk van hun niveau verdeeld in twee groepen.

Tijden

Inloop: 10:00 – 10:30 uur

Stage deel 1: 10:30 – 12:00 uur

Lunchpauze: 12:00-13:00 uur

Stage deel 2: 13:00-14:30 uur

Kosten

De kosten voor deelname aan dit evenement zijn €15. Deelnemers dienen zelf drinken en een lunch te regelen; je kunt dit ook kopen bij de kantine.

De betaling dient 1 week voorafgaand aan het evenement, dus 18 mei 2024, te zijn voldaan. Betaling door de deelnemers verloopt via de eigen dojo.

Inschrijven

Inschrijven voor deze dag kan tot uiterlijk 18 mei 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/ navigatieadres:

Gymzaal Sportlaan, Sportlaan 7, 3905 AD, Veenendaal