



# KARATE-DO SAN

## 1<sup>e</sup> buiten training karate do SAN in 2021 is een feit

**Karate-do SAN** (Roosendaal) leraar en Hanshi TOtaal Karate Con Voermans (Etten-Leur) heeft afgelopen week in zijn eigen tuin een training verzorgd in zijn eigen ontwikkelde stijl TOtaal (Sö-gö)Karate. Op het programma stond sparren, (helaas zonder contact) en kata.



Het gehele programma werd Corona proof op 1,5 meter afstand van elkaar doorgenomen, uitgelegd, maar ook doorleefd. Effectief, efficiënt en creatief omgaan met de technieken. Waarbij aan het begin van de training veel aandacht was voor de uitvoering van de technieken, waar de logica en het kunnen toepassen per individu de persoonlijke aandacht kreeg. Gaandeweg de training werd steeds de nadruk gelegd op weerbaarheid en toepasbaarheid, geen vormen in trainen die toch niet werken.

### Agenda tip:

- Vanaf heden, te Etten-Leur, Bootcamp en Buitentraining karate (1,5 meter afstand) vooralsnog alleen op de woensdag, maar op afspraak kan een andere dag ook gepland worden.
- Data nog niet bekend:
- TOtaal Karate Nederland scheidsrechter cursus, open voor alle stijlen, stromingen en organisaties o.l.v. Rob Bos en Con
- TOtaal Karate Nederland Kata stage o.l.v. Remon Hartkamp (kata Sö-gö Shuto) en Con (zoek het gevecht in jezelf met de kata)

Info: Karate, privé trainingen, bootcamps, coaching: 06-24222772