



# KARATE-DO SAN

## Totaal karate stages rond(je) Nederland afgerond

**Karate-do SAN** (Roosendaal) leraar Con Voermans (Etten-Leur) heeft afgelopen week zijn laatste stages gegeven ter voor bereiding op het Nationale 1<sup>e</sup> DAN examen TOtaal Karate voor de KBN gehouden op 26 mei te Harderwijk. Tevens ook voor hogere DAN examens voor TOtaal Karate Nederland gehouden op 2 oktober te Den Bosch.

Con heeft vanuit Shotokan (semi) en Kyokushin (full) het TOtaal karate ontwikkeld een hybride vorm tussen sport en traditie, semi en full contact. Vanuit zijn visie als karate leraar, Wereldscheidsrechter maar ook als militaire vond hij het huidig karate teveel vast zitten in vaste patronen, die niet effectief meer zijn, zowel op de mat als voor zelfverdediging. Terug naar de roots, terug naar het gevecht, vanuit daar werken aan omgaan met weerstand, doorzetten en incasseren, grenzen speels verleggen. Dit alles op veilige en verantwoordelijke wijze, want goed vormen heeft niets met lijden te maken, maar met bewust leren!



Begin van het jaar zijn er TOtaal Karate stages in Rayon Zuid gehouden van de Karate Bond Nederland (KBN). Vlissingen bij Zanshin, Roosendaal bij Karate-do SAN, Oss bij Karate vereniging Oss en den Bosch bij Strive en Struggle. Daarna in Rayon Midden van de KBN, Zaandam bij Choku en afsluitend in Rayon Noord van de KBN, Leeuwarden bij Tensho. Bij de laatst genoemde was de opkomst zeer druk, wat het bijzonder leuk en interessant maakte was dat er meerdere leraren bij aanwezig waren van buiten de KBN, met zijn alle samenwerken op de mat! Zo hoort het ook! Con spreekt dan ook na de training zijn hoop uit dat er ooit een bond komt waar al het karate van Nederland hun plekje kan vinden.



Het TOtaal Karate Nederland timmert goed aan de weg, en groeit gestaagd, 14 scholen doen al mee, waarvan 1 uit België en 1 uit Duitsland.

Karate-do SAN heeft leden uit de volgende plaatsen: Bergen op Zoom, Rosendaal, Etten-Leur, Oudenbosch, Breda, Hoeven, Rucphen, Prinsenbeek en Essen (Bel).

**Agenda tip:**

- Vanaf heden, te Etten-Leur, Bootcamp en Buitentraining karate
- 26 mei Zwarte band / 1<sup>e</sup> DAN examens TOtaal Karate KBN te Harderwijk
- 7 september 17<sup>e</sup> open West Brabantse te Rosendaal
- 2 oktober Hogere DAN examens TOtaal Karate Nederland te den Bosch
- 7 december Battle of the Team te Rotterdam
- 21 december Sittard Cup

Info: Karate, privé trainingen, bootcamps, coaching: [www.karatedosan.nl](http://www.karatedosan.nl) 06-24222772