



Karate-do SAN trainer prominent aanwezig op DAN training

Roosendaal, Kees Langenberg een van de trainers van Karate-do SAN was afgelopen weekend samen met assistent trainster Frances Kannekes aanwezig in Waalwijk op de 1e DAN training van het 4e platform van de KBN.

De eerste 3 platforms zijn voor de traditionele stromingen, het 4e is er een met een wat opener "modern" karakter.

Na een pittige warming up van Ali werden we per groep per Dan graad in 3-en verdeeld voor de kihon (basis bewegingen) . De deelnemers voor de 1e Dan kwamen onder de hoede van Ali, de 2e Dan van Gerrie en 3e/4e Dan van Dimitra.

De kihon werd tot in detail doorgenomen, er is nog veel werk aan de winkel want we zagen dat de meeste karateka's de series nog niet voldoende beheersten.

Kees was hierbij een uitzondering, aangezien hij al meer dan een jaar bezig is met enkele bruine banders van SAN. Als laatste onderdeel werd de Jiyu kumite o.l.v. Gerrie van Tilburg behandeld.

Gerrie legde uit dat het dragen van vuistbeschermers volgens de norm van het type WKF verplicht is. Op een Dan examen moet je laten zien dat je kunt vechten. Dus technieken conform de WKF regels, een soort wedstrijdje zonder scheidsrechters, op een soepele en gecontroleerde manier. Het is en blijft moeilijk om er een mooi gevecht van te maken, om kansen te creëren zonder te verkrampen, het spel te spelen zoals het bedoeld is.



groepsfoto van de deelnemers

Agenda tip:

2012

- 21 tm 25 november WK Parijs
- 29 november 2e ronde clubcompetitie
- 18e december examen Roosendaal, 19e Etten-Leur

2013

- 22 juni : 11e open West Brabantse Karate toernooi
- juli 2e West Brabantse jeugd Shoto cup
- 2 rondes interne club competitie Karate do SAN

Wilt u inlichtingen over karate, weerbaarheid: www.karatedosan.nl, 06-24222772, ook is mogelijk om fysieke ,mentale trainingen en personal coaching buiten de normale karate uren te verkrijgen o.l.v. SAN3coaching