



KARATE-DO SAN

DAN examen TOtaal Karate te Harderwijk succesvol

Karate-do SAN (Roosendaal) leraar Con Voermans (Etten-Leur) heeft afgelopen zondag in Harderwijk bij de Nationale examens van de Karate Bond Nederland (KBN) zijn DAN graad examens van het TOtaal Karate gehouden. TOtaal Karate is op verzoek van oud Karate Bond Nederland Voorzitter Herman van der Meulen door Con ontwikkeld. Zowel zijn wedstrijdvorm als het DAN examen programma zorgt ervoor dat deelnemers uit hun comfortzone moeten komen, hierdoor ontwikkelen ze, maar ook borgen ze, technieken. In de wedstrijdvorm moeten ze tot de laatste seconden scherp blijven. Bij het DAN programma krijgen de deelnemers meer "vrijheid" tot invulling, het is hun examen, dat laten ze dan ook zien in alle creatieve vormen die ze maar zelf kunnen bedenken.

Het 1^e DAN examen staat in het teken van de juiste "ondersteunende" basis en reageren van grote afstand, het zogenaamde O- Waza in het Japans. Tijdens het examen moet elk onderdeel afgesloten worden met een reeks technieken op het stoot/trap kussen, ze moeten reageren, en met juiste timing en impact hun technieken laten zien. Reactie afstand is voor iedereen verschillend, vanuit het COPING principe, Fight, Flight en Freeze. Ook al ga je van de schrik even achteruit, je moet je kunnen herpakken.



12 deelnemers volgde de fysiek en mentale zware, DAN examen van het TOtaal Karate. De geslaagde waren: Freddy Shams, Irfan Dzmidzic, Zohra Rahini, Sandro Landveld, Jair Klaverweide, Berfin Goktekin, Zephaniah Landveld, Sammy Shams, Edgar Caufijn, Arnel Dzmidzic, Joshua Klaverweide, Simla Goktekin.

Met dank aan alle examinatoren: Rob Zwartjes, Farly Muller, Martijn Fikkert, Ronald Willems, Remon Hartkamp en Dave Pieplebosch

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

Agenda tip:

- Vanaf heden, te Etten-Leur, Bootcamp en Buitentraining karate
- 21 december 2019 Sittard Cup
- 7 januari starten de lessen weer bij Karate-do SAN
- 19 januari 2020 Vanen toernooi te Burg-Haamstede
- 11 april 2020 3^e open Strive and Struggle cup te den Bosch
- 12 september 2020, 18^e Open West Brabantse Karate Kampioenschappen te Roosendaal
- 8 november 2020 Strive and Struggle cup voor KIKA te den Bosch

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