



Totaal Karate Nederland DAN examens in Terheijden

Karate-do SAN (Roosendaal) leraar en Hanshi Sö-gö Ryu Nederland (Totaal Karate Nederland = TKN) Con Voermans (Etten-Leur) heeft afgelopen zaterdagochtend in zijn eigen ontwikkelde stijl Totaal Karate (Sö-gö Ryu genoemd in het Japans) voor de vierde keer DAN examens gehouden.

Geslaagd voor hun 1^e DAN zijn: Jeroen van Haperen (Roosendaal), Engelbert de Wit (Terheijden), Thomas de Wijs (Made) en Michael Vervoort (Terheijden). Geslaagd voor 3^e DAN zijn: Anthonie van den Buuse (Vlissingen) en Taco van der Dussen (Breda). Geslaagd voor 4^e DAN: Jose van den Diepstraten (Terheijden).

Het examen panel ter beoordeling bestond uit de volgende examinatoren / referees: Chief referee Joop Weeland (Barendrecht), Plv Chief referee Remon Hartkamp (Leeuwarden), Referee Tim Fenijn (Alkmaar), Harald van der Bol (Geffen), Roeland de Rijk (Roosendaal), Dave Pieplebos (Sliedrecht).



Door het gevecht centraal te zetten op het examen om zo te gaan met vermoeidheid, stressbestendigheid en doorzettingsvermogen. Waarbij aan het begin van het examen veel aandacht was voor de uitvoering van de technieken, waar de logica en het kunnen toepassen per individu de persoonlijke aandacht kreeg. Gaandeweg het examen werd steeds de nadruk gelegd op weerbaarheid en toepasbaarheid, geen vormen in trainen die toch niet werken, maar alles eerst gecontroleerd uitvoeren en daarna vol, realistisch op het stootkussen.

1^e DAN is vooral bedoeld om alle technieken van grote afstand zowel te geven als te blokken. Bij het 2^e Dan wordt dit omgedraaid, technieken van korte afstand, in

vechten en door combineren. Con heeft zijn Dan programma 1^e tm 6^e zo opgebouwd dat bij de eerste 3 DAN examens het programma bepaalt is. Waarbij ook eigen inbreng gewenst is, de visie en behoefte van de Karateka. Vanaf 4^e Dan en hoger is de kandidaat zelf verantwoordelijk voor zijn eigen programma.

SUHARI principe wordt zo geheel doorleefd. SU, de leraar doet voor de leerling doet na, alles in basismodus. HA de leerling kopieert zijn leraar wanneer de technieken ingewikkelder worden, echter hier is nog steeds geen ruimte voor eigen inbrengen. RI de leerling gaat zelf zaken aanpassen naar behoefte, o.a. gewicht, fysiek, wel of geen contact etc. TOtaal karate steekt vooral in op de RI. Als een kandidaat bruine band 1^e Kyu heeft, mag hij zelf beslissen. Mocht dit niet wenselijk zijn voor een kandidaat, kan hij een op maat uitgewerkte examenprogramma krijgen.

TO staat voor richting, verandering. TOtaal Karate is een hybride karate stijl waar semi en full contact elkaar kunnen vinden. Con heeft op verzoek van oud voorzitter vd KBN Herman van der Meulen (Haarlem) een trainingssysteem ontwikkeld Sö-gö Ichi Shobu om het nationale team mentaal en fysiek uit te dagen, vanuit dat systeem is later het DAN programma ontwikkeld. Bij het 1^e DAN programma hebben wijlen Shihan Jan Kallenbach Kyokushin (Amsterdam) de allereerste Europees kampioen zwaargewicht van de KBN en Gert Jan Martens (Amsterdam) stijl vertegenwoordiger van de WADO meegeholpen in het fine tunen van het programma, waarvoor veel respect en DANKBAARHEID!

Agenda tip:

- Vanaf heden, te Etten-Leur, Bootcamp en Buitentraining karate 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 (den Haag), Harald van der Bol (Geffen) en Con
- TOtaal Karate Nederland Kata stage o.l.v. Remon Hartkamp (Leeuwarden) kata Sö-gö Shuto en Con met als doel, zoek het gevecht in jezelf met de kata

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