



GOJUKAI KARATE-DO HOLLAND

Affiliated to: International Karate-Do Gojukai Association

GKH Stage Senioren II 2017

-Ido Rensyu Ho in Gojukai Karatedo-

Op zondag 29 oktober 2017 staat een GKH stage voor senioren gepland in gymzaal Vallei (*sportlaan 3, 3905 AD*) te Veenendaal. Deze stage staat in het teken van verplaatsingen in het traditioneel Gojukai Karatedo. De ochtendstage is bestemd voor GKH-leden vanaf 15 jaar met minimaal 6^e kyu. Het middagprogramma is toegankelijk voor GKH Dojo-instructors en GKH-seniorleden vanaf 3^e Dan.

Ochtendprogramma

Tijd: 10:00 – 12:00 uur

Thema: Effectief bewegen in traditioneel Gojukai kumite training

Lunch: 12.00 – 13.00 uur

Het is mogelijk om de lunch te bestellen bij het lokale sport eetcafé "De Duck".

Middagprogramma

Tijd: 13:00 – 15:00 uur

Thema: Kaishi Kumite

Omschrijving ochtendprogramma

Effectief bewegen tijdens traditioneel Gojukai kumite training is een wezenlijk onderdeel van de ontwikkeling van gevechtswaardigheden. Door tijdens het trainen van gevechtsoefeningen met partner vast te houden aan de basiskwaliteiten, versterkt en ontplooit men de integratie van lichaam, geest en ademhaling.

Omschrijving middagprogramma

Vanuit Kata Sanchin en Tensho heeft Saiko Shihan Goshi Yamaguchi Hanshi de vorm Kaishi Kumite ontwikkeld. Dit moet men niet beschouwen als Kata Bunkai Kumite. Kaishi Kumite is bedoeld voor de verdere ontplooiing van spirituele kwaliteiten, waaronder innerlijke rust, concentratievermogen, sensitiviteit en reguleren van de ademhaling. Ook is in deze vorm veel aandacht voor de verplaatsingen, Sabaki en Tenshin.

Inschrijven

De kosten voor deze stage bedragen € 12,50 per dagdeel, dus € 25,- voor een hele dag. Inschrijven voor deze dag (+betaling) kan tot uiterlijk 14 oktober 2017 bij de eigen dojo-instructor m.v.v. de volgende gegevens; naam, leeftijd, graad, tel nr/e-mail (i.v.m. bereikbaarheid).