



KARATE-DO SAN

Open Karate training o.l.v. Con Voermans

Karate-do SAN Roosendaal / Etten-Leur: Op vrijdag 3 maart j.l. heeft Sensei Con Voermans (4e dan K.B.N.) van Karate-do SAN, een kumite training verzorgd bij Karate vereniging Terheijden. Waarbij ook sportschool van Gils, Karate-do SAN en Karate-do Teteringen met enkele van hun leden aanwezig waren.

Het aandachtspunt was om de nieuwe reglementen van de W.K.F. toe te lichten op het scoren van ippon (3 punten) en voorbereiden de oefeningen om het scorend vermogen te verbeteren.

Met name op de Ura Mawashi geri (haak trap hoog) en de Uchi Barai (haak veeg) met volg techniek, alle om die fel begeerde ippon te kunnen verkrijgen.

Bij de jeugd heeft Sensei Voermans het op een speelse manier naar voren gebracht, om de jeugdleden met deze toch wel moeilijke trap op een simpel manier aan te leren. En waarvan enkele jeugdleden het onder de knie hebben gekregen, dit mochten ze dan op het einde demonstreren door met elkaar te sparren. Waarbij de enige 3 technieken die ze mochten gebruiken waren: de hoge trap, de haakveeg en een stoot op de buik.

Na ruim een uur te hebben getraind met de jeugd, stonden de senioren al klaar om ruim anderhalf uur de Ura mawashi geri en Uchi Barai aan te leren.

Eerst werd er begonnen met een fikse warming up, waar al stukken in zaten die later tijdens de les van belang waren. Met name het indraaien en inkomen van de heup, ter ondersteuning van een "krachtige " stoot/trap combinatie. Het verplaatsen uit de lijn, met behoud van scorend vermogen, positie. En het door combineren na een trap uitgevoerd te hebben.

Ook dit ging een paar karatekas goed af, met name die met de hogere banden. Vooral de schijnbeweging van de hoge trap, die dan werd doorgezet in de beenhaak, gevolgd door stoot en of trap. Het belang van de juiste timing en goede vorm/houding kwam hier sterk bij naar voren. Met alleen kracht kom je er niet. Met de juiste dosering kun je de tegenstander daar neer leggen waar het jou het beste uitkomt, ook weer met behoud van eigen veiligheid en altijd in scorende positie.

Al met al was het een zeer leerzame en boeiende training die voor herhaling vatbaar is.

Bedankt Con San!!

Namens Karate vereniging Terheijden

Jan Vervoort

