



DAN Examens TOtaal Karate Nederland

Karate-do SAN (Roosendaal) leraar en Hanshi Sō-ō Ryu Nederland (TOtaal Karate Nederland, TKN) Con Voermans (Etten-Leur) heeft dit weekenden te Zwijndrecht zijn eindejaar DAN TOtaal examens gehouden. In een drukke sporthal zagen ze 9 kandidaten hun uiterste best doen

Het TOtaal examen heeft een afwijkende variant ten opzichte van andere examens. Op het einde wordt niet meer gekeken naar het technische, maar ook naar het mentale aspect. Jaren geleden in 2015 vroeg de (oud) Voorzitter van de Karate Bond Nederland (KBN), Herman van der Meulen of Con vanuit zijn expertise als Coach en Militair, vormen van nieuwe collega's een trainingsmethode kon ontwikkelen om het Nederlandse team fysiek en mentaal sterker te maken met als bijvangst het scorende vermogen te verhogen.

Deze methode werd Sō-gō ichi Shobu genoemd, Sō-gō betekent TOtaal in het Japans. Het jaar erop heeft Con uit deze methode zijn DAN examen(s) ontwikkeld. Het examen bestaat uit 5 onderdelen. Kihon basis technieken, Jiyu Ippon Kumite basis verdediging, Yakusoku Kumite basis wedstrijd, Randori sparren op diverse wedstrijdssystemen, vrije keuze onderdeel Kata schijngevecht of Renzoku waza serie combinaties. Bij de laatste 2 onderdelen Randori en vrije keuze, moeten de kandidaten verschillende keren soms meer dan 3 minuten vol op een bewegende tegenstander met trapkussen hun technieken maken.

Voor elk DAN examen geldt dat bij de volgende meer gevraagd wordt qua inzicht, verdieping maar bovenal persoonlijke groei. Om die reden wordt er bij elke hogere DAN examen meer eigenaarschap van de kandidaat gevraagd, niet het kopiëren maar (zelf) ontwikkelen van het eigen karate.

De volgende kandidaten slaagde voor hun 1e DAN: Kevin de Wilde (Vlissingen), Max van IJsseldijk (Eindhoven) en Anneloes Bruijns (Roosendaal). 2e DAN: Milou Phoelich (vlissingen), Raoul Sastroedjo (Eindhoven) en Collin Steenge (Hansweert). 3e DAN Eric van Putten (Rotterdam) en Dave Pieplenbosch (Papendrecht). 4e DAN HC Peter Vergunst (Amsterdam). 4e DAN Marc Declerq (60 jaar Genk België)



Met dank aan alle Referee / Examinatoren: Hoofd examiner Joop Weeland (7e DAN TOtaal Wado Zwijndrecht) Plv Hoofd Richard Gayet (5e DAN Wado Dordrecht). Tafel 1 Hoofd Taco van der Dussen (3e DAN TOtaal Shotokan Breda), Max Pijnier (3e DAN TOtaal Shotokan Roosendaal) en Harald van der Bol (3e DAN TOtaal Shotokan/Kyokushin Geffen). Tafel 2 Hoofd Erik Stok (4e DAN Kyokushin Leeuwarden), Jan Vervoort (2e DAN WJKA Shotokan Terheijden) en Theo Noë (5e DAN SKO Shotokan den Bosch). Tafel 3 Hoofd Roeland de Rijk (3e DAN TOtaal Shotokan), Richard Pluijgers (7e DAN TOtaal Shotokan Vlissingen) en Tim Fenijn (3e DAN Shotokan Alkmaar)

Agenda:

Vanaf heden, te Etten-Leur, Bootcamp en Buitentraining.

15 December 21e Open "mini" West Brabantse Karate Kampioenschappen te Roosendaal in den Roos van 09u tm 13u.

Karate-do SAN, TOtaal Karate en Coaching: 06-24222772