



# KARATE-DO SAN

## Totaal Karate Nederland 2<sup>e</sup> DAN examens in Zwijndrecht

**Karate-do SAN** (Roosendaal) leraar en Hanshi / Voorzitter van het 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 vijfde keer DAN examens gehouden.

Geslaagd voor hun 2<sup>e</sup> DAN zijn: Dave Pieplenbosch, Marcel Both en Eric van Putten

Het examen panel ter beoordeling bestond uit de volgende examinatoren / referees: Chief referee Joop Weeland (Barendrecht), Plv Chief referee Roeland de Rijk (Roosendaal), Referee Tim Fenijn (Alkmaar), Harald van der Bol (Geffen) en Taco van der Dussen (Breda). Voor Taco was het zijn eerste maal dat hij aanwezig was als examiner, hij werd op de examen dag begeleid door Joop.



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<sup>e</sup> DAN is vooral bedoeld om alle technieken van grote afstand zowel te geven als te blokken. Bij het 2<sup>e</sup> Dan wordt dit omgedraaid, technieken van korte afstand, in vechten en door combineren. Con heeft zijn Dan programma 1<sup>e</sup> tm 6<sup>e</sup> zo opgebouwd dat bij de eerste 3 DAN examens het programma bepaalt is. Waarbij ook eigen inbreng mogelijk is, de visie en behoefte van de Karateka zelf, eigenaarschap. Vanaf 4<sup>e</sup> Dan en hoger is de kandidaat zelf verantwoordelijk voor zijn eigen programma, het eigenaarschap wordt natuurlijk wel begeleid.

SUHARI principe wordt zo geheel doorleefd. SU, de leraar doet voor de leerling doet na, alles in basis modus. 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<sup>e</sup> Kyu heeft, mag hij zelf beslissen. Mocht dit niet wenselijk zijn voor een kandidaat, kan hij een op maat uitgewerkte examen programma 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.

### **Agenda tip:**

Vanaf heden, te Etten-Leur, Bootcamp en Buitentraining karate voor als nog alleen op de woensdag, maar op afspraak kan een andere dag ook gepland worden.

25 juni 2<sup>e</sup> DAN TOtaal Karate Nederland examens te Zaandam bij Choku

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