



Totaal karate stage Zaandam

Totaalkarate Stage brengt veertig karateka's samen in Zaandam

Zaandam – Op zaterdag 20 september vond in sporthal Zaandam een bijzondere Totaalkarate-stage plaats. Meer dan veertig karateka's, waarvan 10 referee, uit negen verschillende scholen reisden af naar de Zaanstreek voor een dag vol intensieve trainingen, sparringsmomenten en examens.

De stage werd georganiseerd door **karateclubs Choku-Gym Zaandam (Ivan Nikolov)**, **Karate-do SAN Roosendaal / Sō-ō Ryu Nederland Etten-Leur (Hanshi Con Voermans)** en **Kensho Kai Budo Karate Oudenbosch (Marco de Vries)**.

Wat Totaalkarate onderscheidt van traditionele stijlen, is de nadruk op **mentale weerbaarheid en fysieke daadkracht**, naast technische beheersing. Het systeem werd in 2015 door Con ontwikkeld op initiatief van voormalig KBN-voorzitter Herman van der Meulen, die vroeg een trainingsmethode te creëren om karateka's zowel mentaal als fysiek sterker te maken.

Drie trainingsblokken

De stage in Zaandam bestond uit drie delen:

Ivan Nikolov (Choku) behandelde de overgang van het traditionele punt-stop-systeem naar Totaalkarate, waarbij combinaties en doorzetten centraal staan.



Apy Echteld, oud-bondscoach van de Karate Bond Nederland en promotor Nextreme, en vechter **Danny Buwalda** richtten zich op reacties vanuit clinch- en stootcombinaties, en de overgang naar het grondgevecht.

Marco de Vries en assistent **Richard** namen de deelnemers mee in combinaties van staand naar grondwerk.



Naast de trainingen werden ook drie wedstrijden gehouden in het **Shobu Sōgō Ichi-systeem (semi-contact)**. Hierbij klinkt er geen “yame” (stop) na een score: vechters moeten de hele wedstrijd scherp blijven. 1^e partij Freddy Shams (Choku Zaandam) en Dave van Sprundel (Karate-do SAN Roosendaal), 2^e partij Sammy Shams (Choku Zaandam) en Tim Fenijn (Akersloot) en 3^e partij Nezir Cankaya en Yassine Belfqih beide van Choku



Agenda

De stage in Zaandam was de tweede in een reeks van drie dit najaar. Volgende week staat Vlissingen op het programma, gevolgd door het **Nextreme Gala op 11 oktober in Aalsmeer** en de **23e Open West-Brabantse Kampioenschappen** op 13 december in Roosendaal.

Meer informatie is verkrijgbaar bij Karate-do SAN: 06-24222772.