



Totaalkarate-stage Vlissingen: techniek én mentale kracht centraal

Op zaterdag 24 mei vond in Vlissingen een bijzondere Totaalkarate-stage plaats, georganiseerd door karateclubs Zanshin (Ronald Willemse) en JKA Zeeland (Richard Pluijgers). Onder leiding van Hanshi Con Voermans (Karate-do SAN, Roosendaal / Sō-ō Ryu Nederland, Etten-Leur) en Max de Pijnier (Archida / SAN) kwamen ruim 40 karateka's bijeen voor een intensieve trainingsdag en examenmomenten binnen het unieke Totaalkarate-systeem.

Wat deze stijl onderscheidt van traditionele karatevormen, is de nadruk op mentale weerbaarheid en fysieke daadkracht, naast technische beheersing eigenschappen die in de geest van de krijgskunst een centrale rol spelen. Deze benadering ontstond in 2015, toen voormalig KBN-voorzitter Herman van der Meulen aan Voermans vroeg om vanuit zijn achtergrond als coach en militair een methode te ontwikkelen om het Nederlandse team zowel fysiek als mentaal sterker te maken. Resultaat: Totaalkarate.

Tijdens de stage werd gewerkt aan onderdelen van het Dan-examen, zoals Kihon voor 1e en 2e Dan, en het unieke 'Kata Totaal' en 'Kumite Totaal' systeem.



Kata TOtaal begint met een krachtproef: deelnemers geven drie stoten (tsuki) en drie trappen (geri) met 100% impact op een stootkussen, gehouden door hun coach. Deze 'impact-ronde' wordt direct beoordeeld door scheidsrechters. Daarna volgt de traditionele kata, waarbij Aka (rood) en Ao (blauw) gelijktijdig hun vorm lopen. Beide onderdelen leveren punten op, en bij een gelijke stand volgt een beslissende impact-combi: drie technieken met maximale kracht.

Kumite TOtaal (Shobu Sogo Ichi) is een semi-contact wedstrijdvorm die afwijkt van het Semi contact, punt- stop systeem. Waar bij het reguliere kumite de wedstrijd wordt stilgelegd bij elk punt (Yame), loopt bij TOtaal de partij vaak door. Alleen bij zwaardere scores zoals NIHON of SANBON (effectieve technieken) wordt de wedstrijd gepauzeerd of beëindigd.

Agenda:

- Vanaf heden, te Etten-Leur, Bootcamp en Buitentraining.
- Juni TOtaal stages
- 28 juni Nextreme gala in Aalsmeer, met TOtaal karate op het programma
- 13 December 23^e Open "mini" West Brabantse Karate Kampioenschappen te Roosendaal in den Roos van 09u tm 13u.

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