

Save the date! Op 17 & 18 september 2022 vindt het KBN Karateweekend plaats! Dit weekend komt in de plaats van de Dag van het Karate en de Jeugdkaratedag. Karateka's van jong tot oud, en van beginner tot ervaren, kunnen dit weekend genieten van interessante clinics.

Zaterdag 17 september

Op zaterdag 17 september staan diverse clinics en een interessante workshop gepland.

Annelies Bouma: Ouder & Kind Karate



Annelies Bouma begon als jonge karateka bij sportschool Muilwijk. Annelies heeft deelgenomen aan talloze nationale, internationale, Europese en Wereldkampioenschappen. Na haar wedstrijd carrière is ze vele jaren bondscoach geweest voor de KBN jeugdselectie. Tot op de dag van vandaag is Annelies wekelijks in de dojo te vinden als de judo- en karatejuf, én om zelf fit te blijven.

De clinic van Annelies staat in het teken van ouder en kind karate. Dit betekent dat karate kids (van 6 t/m 13 jaar) hun ouders, verzorger, opa of oma mee kunnen nemen voor een les in de karate basis technieken, én andersom.

Sem Schilt: Gevechtscombinaties vanuit full contact

Sinds december is Fight Game Academy van Sem Schilt aangesloten bij de KBN. Sem is als meervoudig K1 kampioen een groot voorbeeld voor vele vechtkunst beoefenaars. Hij geeft een interessante clinic met als thema "gevechtscombinaties vanuit het full-contact".



Stijlplatform Kyokushinkai 4 Frank van den Nieuwendijk



Kata bunkai combi's vanaf 13 jr. In elk kata vind je klemmen, worpen, armtechnieken en beentechnieken. Met deze technieken gaan we een aantal flows en combinaties leren om zo inzicht te krijgen in de diverse mogelijkheden die kata bieden.

Karate voor de jeugd, hoe jong voel jij je? Een dynamische les vol met verplaatsingen staand maar natuurlijk ook op de grond.

Karin Pannekoek (Academie voor Sportkader): Workshop karate voor ouderen

Karin Pannekoek van Academie voor Sportkader komt een interessante workshop geven over het karate voor ouderen. Ze zal bij de workshop onder andere ingaan op de volgende onderwerpen:

- Lokale samenwerking
- Hoe bereik je de doelgroep
- Samenstelling van de doelgroep
- Ook het uitwisselen van ervaringen is een belangrijk onderdeel van deze workshop.

Dan Newcombe: Karate Jutsu

De Australiër Dan Newcombe zal tijdens het KBN Karateweekend een clinic Karate Jutsu geven. Dan Newcombe is woonachtig in Perth, West-Australië. Hij heeft daar een eigen dojo en hij is gespecialiseerd in zelfverdediging. Hij is in het bezit van een 6e Dan Tsutsumi Hozan Ryu Ju-Jitsu en een 2e Dan Shotokan Karate-do. Dan Newcombe zal op zaterdag 17 september '22 een verbinding maken tussen het Shotokan en Tsutsumi Hozan Ryu in de vorm van een les Karate Jutsu.



Pagina | 2

Wim Mallens: Kata Training voor jeugd



Wim Mallens is al een aantal jaren de KBN Kata bondstrainer voor de jeugdselectie tot 16 jaar. Hij is in het bezit van de 5e Dan. Op zijn eigen wijze weet hij op een gepassioneerde wijze zijn lessen vorm te geven.

Zijn lessen bestaan uit een combinatie van kennis, discipline, creativiteit en humor. Ervaar zelf hoe het is om bij een jeugdselectie te trainen. Op deze dag ben jij misschien wel de karateka die opvalt en wordt uitgekozen voor de KBN jeugdselectie.

Zondag 18 september

Op zondag 18 september staan vele clinics op het programma. Ook is er een interessante scheidsrechterscursus én een introductie over het I-Karate en Para Karate.

Stijlplatform Shotokan

Het KBN Shotokan platform zal ook vertegenwoordigd zijn tijdens het KBN karateweekend op zondag 18 september a.s.

De docentengroep van onze platform zal onder leiding van Platform Vertegenwoordiger Ruud Bruinsma leuke thema's verzorgen, Vast staat dat er kata en bunkai behandeld zullen worden.



Pagina | 3



Stijlplatform Shotokan Ryu NL

Zondag 18 september zal Jaap Smaal 8e Dan een speciale training geven voor examen Zwarteband Shotokan Ryu.

Er zal uitgebreid aandacht worden besteed aan Kata. Ook het onderdeel ENBU zal de nodige aandacht krijgen.

Stijlplatform Wado: Wado Pinan(Heian) Kata en Kaisetsu door Gertjan Martens

In deze workshop deelt Gertjan Martens Sensei de Kata Kaisetsu 解説 met de deelnemers. Kaisetsu doet denken aan Bunkai maar in plaats van het Kata uit elkaar te nemen in aparte bewegingen wordt de applicatie of uitleg van bewegingen bestudeerd. Dat houdt in dat niet zozeer de bevroren vorm wordt uitgelegd als wel de onderliggende bewegingsprincipes. De vijf kata worden geanalyseerd in termen van Ura no gumite, Kumite gata en Kihon gumite, en specifieke Wado principes als Ten i, Ten tai, Ten gi worden behandeld.



Otsuka Sensei koos een ander Kanji voor Kata 形 dan andere scholen. 型 Kanji vertaalt zich naar een type, vorm of mal, terwijl 形 zich vertaalt naar vorm of uiterlijk. Vanuit Kaisetsu-perspectief betekent dit de vorm of het uiterlijk van Omote kata, bijvoorbeeld Gedan barai (Omote). Dit is wat je kunt zien of de buitenste schil. De ware essentie (Ura), is wat je niet kunt zien en tevens het belangrijkste.

Ura no gumite is als het ware de hartslag van de Kata.



Stijlplatform Kyokushinkai

Sergio Schouten zal namens het Kyokushinkai platform een clinic verzorgen. Het thema van de clinic is bunkai van Sepai.

Sergio wordt bij de clinic ondersteund door Pieter, Björn en Lesley.

Gertjan Martens: Bōjutsu

Bōjutsu wordt meestal geassocieerd met Okinawaanse Kobudō of met Japanse Koryū Budō. Bōjutsu is een van de kernelementen van klassieke krijgstraining. Duw-, zwaai- en slagtechnieken lijken vaak op bewegingen met lege handen, volgens de filosofie dat de bō slechts een verlenging van iemands ledematen is. In Okinawa beoefent men acht wapens vanuit de gedachte dat uiteindelijk elk voorwerp in je omgeving gebruikt moet kunnen worden als wapen. Pas wanneer alle wapens op zijn gebruik je Karate (空手), de lege hand.

In deze workshop oefenen we Sakugawa no kun met bunkai gumite. Sakugawa is een kata van Tode Sakugawa (geboren 1733). Sakugawa is tevens de maker van de kata Kosokun (1762), ook bekend als de kata Kushanku of Kankudai, dat hij maakte om zijn White Crane Boxing leraar Kong su Kun te eren.



Michiel Commandeur: Kata-based impacttraining



Met kata-based impacttraining verken je toepassingen van bewegingen uit kata, met een partner die stootkussens voor je vasthoudt. Daarbij wil je die toepassingen met volle intentie en impact uitvoeren, met toenemende weerstand van je partner.

Zo ontdek je hoe je de bewegingen uit de kata kunt toepassen onder druk, op een veilige manier. En het is nog waanzinnig leuk ook.

Anthony Boelbaai

KBN Bondscoach Anthony Boelbaai zal een kumite clinic geven.

Antonio Vonk: Praktische zelfverdediging met Karate-do

In de reguliere karatelessen wordt er veelal aandacht besteed aan de 3 K's van Karate-do: Kihon (de basistechnieken), Kata (denkbeeldig gevecht met meerdere tegenstanders) en Kumite (sparren met één of meerdere tegenstanders). Maar hoe kun je de geleerde technieken van de Kihon, Kata en Kumite nu praktisch gebruiken als je buiten de Dojo wordt aangevallen en iemand jou in het nauw drijft?

In deze clinic oefenen we na een korte warming-up een aantal combinatietechnieken en gaan wij aan de hand van een aantal aanvallen die je buiten de Dojo zou kunnen tegenkomen, aan de slag met praktische zelfverdedigingen mét daarbij toepasbare tegenaanvallen. Het doel is daarbij altijd om alleen te zorgen dat de aanvaller/ agressor gestopt wordt en te zorgen dat jij veilig uit die situatie kunt wegkomen om vervolgens de politie te waarschuwen, waarbij het absoluut niet de bedoeling is om de aanvaller letsel in welke aart dan ook, toe te brengen. Een aanvaller/ agressor stoppen en beheerst uitschakelen, daar gaat deze clinic over.

Als zelfverdedigingstechnieken oefenen we verschillende technieken waaronder klemmen, verschillende worpen met relatief eenvoudige eindtechnieken als tegenaanval. Wil jij weten hoe jij buiten de Dojo met Karate-do jezelf en/of een vriend/ vriendin met praktische technieken beheerst kan verdedigen? Altijd al lekker willen oefenen met combinatietechnieken en (leren) werpen en vegen? Kom dan naar deze clinic, dan maken wij er samen iets gaafs van.





KARATE WEEKEND

17 & 18 SEPTEMBER 2022



Frank van den Nieuwendijk: Kobujutsu nichogama



Doe mee met een les kihon, kata en kumite met de nichogama en krijg zo een goede indruk hoe er met deze mooie wapens gewerkt kan worden.

De kama, zeis welke je nog steeds overal tegenkomt in Japan is een degelijk wapen, je ziet al snel de overeenkomsten met karate kata. Herken de vele elleboogtechnieken, haken en morote gedan barai.

De organisatie zorgt voor voldoende kama die de deelnemers kunnen gebruiken tijdens de les.

Pagina | 5

Para Karate en I-Karate

In de workshop/presentatie gaan wij de ontwikkeling en de verdere te nemen stappen van het i-karate en para karate binnen KBN toelichten. Hiermee hopen wij duidelijkheid te kunnen brengen in hoe het e.e.a. in elkaar steekt en waar de uitdagingen zitten.

Naast uitleg over de wedstrijdklassen en wedstrijd categorieën, zal er ook uitleg gegeven worden over het i-platform voor het danexamen. Uiteraard is er de mogelijkheid vragen te stellen en van gedachten te wisselen. Mocht er nog voldoende tijd zijn dan zullen werkvormen zoals die worden toegepast in het i-karate worden gedemonstreerd, hieraan kan ook worden meegedaan.



De gehele sessie is ter inspiratie voor iedereen en met name voor de karateka met interesse voor de doelgroep aangepast sporten.

Scheidsrechterscursus

De Karate-do Bond Nederland organiseert op 18 september 2022 een kata en kumite scheidsrechterscursus voor (aspirant) Vanen en KBN-scheidsrechters, geïnteresseerde coaches, sporters en andere geïnteresseerde leden. Scheidsrechters met een Vanen- of D-licentie die hun kennis willen ophalen, zijn eveneens van harte welkom!



Tijdsplanning

Hieronder is de voorlopige tijdsplanning te vinden voor 17 en 18 september.

Programma 17 september			
	Mat 1	Mat 2	Theorielokaal
09:30u tot 10:00u	Opening		
10:00u tot 11:00u	Ouder & Kind karate - Annelies Bouma	Johan Smits – tantojutsu (klassieke vormen voor de moderne tijd)	Scholing Karate voor Ouderen - Karin Pannekoek
11:00u tot 12:00u	Gevechtscombinaties uit het Full Contact Karate - Sem Schilt	Johan Smits – tantojutsu (klassieke vormen voor de moderne tijd)	
12:00u tot 12:45u	Pauze		
	Mat 1	Mat 2	Mat 3
13:00u tot 14:00u	Frank van den Nieuwendijk		Niels van Willigen - karate vormen doorgaand in aikibudo
14:00u tot 15:00u	Karate Jutsu - Dan Newcombe	Kata training voor jeugd - Wim Mallens	Niels van Willigen - karate vormen doorgaand in aikibudo

Pagina | 6

Programma 18 september				
	Mat 1	Mat 2	Mat 3	Theorielokaal
09:30u tot 10:00u	Opening			
10:00u tot 11:00u	Stijlplatform Shotokan - Ruud Bruinsma	Stijlplatform Wado - Gertjan Martens	Kumite clinic - Anthony Boelbaai	Scheidsrechterscursus
11:00u tot 12:00u	Praktische zelfverdediging (<18) - Antonio Vonk	Stijlplatform Kyokushinkai - Sergio Schouten	Kumite clinic - Anthony Boelbaai	
12:00u tot 12:45u	Pauze			
13:00u tot 14:00u	Praktische zelfverdediging (+18) - Antonio Vonk	Bojutsu - Gertjan Martens	Stijlplatform Shotokan Ryu NL - Jaap Smaal	
14:00u tot 15:00u	Frank van den Nieuwendijk - Kobujutsu nichogama	Workshop I-Karate	Michiel Commandeur: Kata based impacttraining	

Locatie

Het KBN Karateweekend wordt georganiseerd bij Budoschool Kai Sei in Zoetermeer.

Adres: Buytenparklaan 6, 2717 AX Zoetermeer

Deelnemers kunnen gebruik maken van de kleedkamers, douches en toiletten bij Budoschool Kai Sei. Voor bezoekers is er een kantine aanwezig op het sportcomplex.

Inschrijven

Dit evenement wordt speciaal georganiseerd voor alle KBN-leden. KBN-leden kunnen daarom gratis deelnemen aan deze prachtige kick-off van het nieuwe seizoen. Inschrijven voor het KBN Karateweekend kan gemakkelijk via [onze website](#).