



# KARATE WEEKEND

17 & 18 SEPTEMBER 2022



## 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

## 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	