

## Een uniek nieuw concept!

Noem het karate 2.0, straat karate, free style karate, self defence karate of gewoon karate jitsu maar er is wat nieuws onder de zon voor alle leden.

De wereld verandert continu en ook de eisen die gesteld worden aan zelfverdediging. Om deze reden introduceert Stichting Karate Nederland, vanaf seizoen 2019-2020, een nieuw examen voorlopig de B-variant genoemd.

De nadruk van dit examen ligt op zelfverdediging en het toepassen van technieken die het beste passen bij de fysieke eigenschappen van de karateka. Een deel van het examen zal in de traditionele karate gi afgenomen worden. In het tweede deel van het examen draagt de karateka alleen de broek en een t-shirt. De volgende onderdelen zullen geëxamineerd worden:

1. Slagen, stoten en traptechnieken op pads / kussen
2. Sanbon kumite vanuit realistische dynamische situaties
3. Staande situaties waar de karateka zich verdedigt tegen slagen, stoten en traptechnieken. Daarnaast verdedigt de karateka zich tegen worpen en klemmen
4. De karateka verdedigt zich met worpen, klemmen en verwurgingen naar keuze
5. De karateka verdedigt zich op de grond tegen stoten en trappen. Uke valt vanuit diverse posities aan (bv. Vanuit de guard, side control, full mount etc.)
6. De karateka kan zich op de grond verdedigen met verwurgingen en klem technieken
7. Randori waarbij pakkingen worpen, klemmen en grond technieken zijn toegestaan

Tijdens een tweedaagse applicatietraining laten we je als leraar kennismaken met deze nieuwe examen vorm. De eerste dag zal in het teken staan van het trainen van alle onderdelen. Tijdens de tweede dag gaan we hier mee verder en gaan we in op het examineren van dit examen. Door deelname aan de applicatietraining wordt je bevorderd tot 1<sup>ste</sup> dan van de b-variant.

Dus wacht niet langer en meld je nu al aan via [secretaris@stichtingkaratenederland.net](mailto:secretaris@stichtingkaratenederland.net). Laten we er met elkaar een groot succes van maken!

### Overige informatie:

- Data: 3 november en 24 november 2019
- Docent: Eelco de Boer
- Locatie: Dojo Shonin Ryu
  - Oosterdijk 6
  - 1671 HJ
  - Medemblik
- Bij zeer veel aanmeldingen zal er uitgeweken worden naar een nader te bepalen locatie.
- Kosten € 25,-

