



Je hebt jezelf of iemand anders opgegeven voor een proefles karate. Hieronder geven we wat meer informatie:

Kyokushin karate

Kyokushin Karate is een Full Contact karatestijl, men mag elkaar gecontroleerd raken. De lessen bestaan, naast warming-up en conditietraining uit kihon (basis technieken) kata (een patroon lopen met technieken) en kumite (sparren). Wij trainen met hoofd-, been-, kruis- en hand beschermers. Karate beoefenen is sportief en gedisciplineerd bezig zijn terwijl de technieken spelenderwijs worden aangeleerd. Binnen het Kyokushin Karate zijn o.a. karakter, structuur, eerlijkheid, doorzettingsvermogen, zelfbeheersing en discipline belangrijk.

Karate

Karate betekent letterlijk "lege hand" en is dus een vorm van ongewapende zelfverdediging. In het dagelijks leven kom je altijd conflicten tegen, het is belangrijk hier tegen op te (kunnen) treden. Dat resulteert in natuurlijk zelfvertrouwen. Het gaat om het zorgen voor rust in het hoofd, een kalme geest en de vrede bewaren. Karate is een vorm van vechtkunst die evenveel waarde hecht aan ziel en geest als aan het lichaam. Alle drie moeten gelijkwaardig worden ontwikkeld om de sport volledig meester te worden. Terwijl het lichaam moet leren hoe te bewegen, moet de geest zich trainen om stil te zijn. Karate is een individuele sport terwijl je toch in teamverband werkt. Door de vaste structuur in een les hebben veel kinderen, maar ook volwassenen, er erg veel aan als lesmethode om hun weerbaarheid, zelfstandigheid en conditie te verbeteren.

De vereniging

Informatie over de vereniging en de historie van de vereniging staat op de website www.karategoes.nl onder Club Info. We doen regelmatig mee aan wedstrijden en organiseren tal van activiteiten zoals ons jaarlijkse Kamp in Haamstede, een Strandtraining en Clubwedstrijden. Alle trainingen vinden plaats in de Dojo van het Omnium Goes op woensdag en vrijdagavond.

Lestijden

Woensdag en Vrijdag 18:00-18:45 uur	Jeugd 6 t/m 9 jaar (€ 15,50 per maand of € 155,= per jaar)
Woensdag en Vrijdag 18:45-19:30 uur	Jeugd 9 t/m 12 jaar € 18,00 per maand of € 180,= per jaar)
Woensdag 19:30-20:30 uur en Vrijdag 19:30-21:00 uur	Jeugd 13+ en Senioren (€ 23,00 per maand of € 230,= per jaar)

Proefles

Zoals aangegeven kun je gratis maximaal 2 keer meedoen alvorens je beslist of je lid wil worden. Heb je besloten dan zal een van de lesgevers je helpen bij de volgende stappen. Voor de proefles is alleen een korte broek, trainingsbroek of legging en een T-shirt voldoende.

Lid worden

Via onze website kun je jezelf digitaal aanmelden. Zodra je bent aangemeld ontvang je een schrijven met alle stappen rondom het lidmaatschap, de vereiste kleding, beschermers etcetera.

Meer informatie

Voor meer informatie kun je schrijven of bellen naar shihan Jan de Jong, tel. 0684301268 of naar shihan@kyokushinzeeland.nl