

Herfstclinic Katsu Heiwa  
Locatie: Grafisch Lyceum Rotterdam  
Stadhoudersplein 35  
3039 ER Rotterdam

Alle facetten van Kyokushin karate komen tijdens deze twee dagen aan de orde.  
Het is ook mogelijk (na overleg) een Kyokushin-kan examen af te leggen.



Zaterdag 30 oktober 2021:

07.00 – 22.00 uur (volledig programma)

09.00 – 12.30 uur (dagdeel jeugd)

09.00 – 17.30 uur (jeugd)

Zondag 31 oktober 2021:

09.00 – 18.00 uur (alle leeftijden)

Ontbijt en lunch bestaan uit diverse soorten brood en broodbeleg, melk, yoghurt, thee, koffie, vruchtensappen.

Gedurende het hele weekend staan warme en koude dranken ter beschikking.

Voor het diner op de zaterdag zal een rijsttafel worden besteld. Er wordt het hele weekend rekening gehouden met de opgegeven diëten.

---

Programma  
(onder voorbehoud)



**Volledig programma**

	<b>Zaterdag, 30 oktober 2021</b>
07.00 – 08.00 uur	Lopen, Rekken/strekken
08.00 – 09.00 uur	Ontbijt
09.00 – 10.00 uur	Groepsindeling Warming up in groep, gezamenlijke kihon
10.00 – 11.00 uur	Kata's (in groepen kyu-graden)
11.00 – 12.00 uur	Tabata training
12.00 – 12.30 uur	Kata in groepen (of uitloop Tabata)
12.30 – 14.00 uur	Lunch
14.00 – 15.30 uur	Bokstraining
15.30 – 16.30 uur	Kumitetraining hele groep
16.30 – 17.30 uur	Kihon/Kata hele groep
17.30 – 18.30 uur	Tameshiwari
18.30 – 20.00 uur	Diner / Pauze
20.00 – 21.00 uur	Workshops Bo (kihon en kata)
21.00 – 22.00 hrs	Kumite-partijen

	<b>Zondag, 31 oktober 2021</b>
09.00 – 09.30 hrs	Welkom en indeling in groepen nieuwe samenstelling Warming up met bo
09.30 – 10.15 hrs	Ido Geiko met bo
10.15 – 11.00 hrs	Ippon kumites, kyokushin kumites in groepen kyu-graden
11.00 – 11.30 uur	Bo-training in groepen. Kihon en kata.
11.30 – 12.30 hrs	Kumite training
12.30 – 14.00 hrs	Lunch / Pauze
14.00 – 15.00 uur	Verdedigingstechnieken (tegen aanval met wapens)
15.00 – 16.00 hrs	Bo-training in groepen
16.00 – 17.00 hrs	Kumite-partijen
17.00 – 18.00 hrs	Opruimen / Hapjes en drankjes / Sayonara

**Programma**  
(onder voorbehoud)

---

**Jeugdprogramma**

<b>Zaterdag, 30 oktober 2021</b>	
08.45 – 09.00 uur	Ontvangst Jeugd. Wees niet te laat. De deur sluit om 09.00 uur. Karatepaspoort en drakenkaart inleveren.
09.00 – 10.00 uur	Groepsindeling Warming up in groep, gezamenlijke kihon.
10.00 – 10.45 uur	Kihon en kata in groepen kyu-graden / drakenkaarten bijwerken
10.45 – 11.00 uur	Pauze
11.00 – 11.30 uur	Conditie-training (bij de Tabata-groep)
11.30 – 12.00 uur	Tameshiwari
12.00 – 12.30 uur	Algemene training. Afsluiting van Dagdeel Zaterdag.
12.30 – 14.00 uur	Lunch
14.00 – 15.00 uur	Bokstraining - Bokstrainer
15.00 – 15.45 uur	Kumitetraining
15.45 – 16.00 uur	Pauze
16.00 – 17.00 uur	Kihon/Kata / drakenkaarten bijwerken
17.00 – 18.00 uur	Algemene training. Afsluiting van de zaterdag voor de jeugd.

<b>Zondag, 31 oktober 2021</b>	
09.00 – 09.30 uur	Welkom en indeling in groepen nieuwe samenstelling. Warming up met bo.
09.30 – 10.15 uur	Ido Geiko, kihon met bo.
10.15 – 10.45 uur	Ippon kumites, kyokushin kumites in groepen kyu-graden.
10.45 – 11.00 uur	Pauze
11.00 – 11.30 uur	Bo-training in groepen (kihon en kata)
11.30 – 12.15 uur	Kumite training
12.15 – 12.30 uur	Tameshiwari
12.30 – 14.00 uur	Lunch / Pauze
14.00 – 15.00 uur	Kihon/kata/Kumitetraining
15.00 – 15.45 uur	Drakenkaart bijwerken / extra aandachtspunten
15.45 – 16.00 uur	Pauze
16.00 – 17.00 uur	Kumite-partijen
17.00 – 18.00 uur	Opruimen / Pizza en drankjes / Sayonara