

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 8 oktober 2022:

07.00 – 22.00 uur (volledig programma)

09.00 – 12.30 uur (dagdeel jeugd)

09.00 – 17.00 uur (jeugd)

Zondag 9 oktober 2022:

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

	Zaterdag, 8 oktober 2022
07.00 – 08.30 uur	Warming up
08.30 – 09.15 uur	Ontbijt
09.15 – 10.00 uur	Opening/Welkom - Groepsindeling Warming up in eigen groep, gezamenlijke kihon
10.00 – 11.30 uur	Braziliaans Jiu Jitsu
11.30 – 12.30 uur	Kata in groepen op graad
12.30 – 14.00 uur	Lunch
14.00 – 15.00 uur	Ippon kumites, Ido Geiko
15.00 – 16.30 uur	Kumitetraining / scheidsrechter basis / hele groep
16.30 – 17.30 uur	Kihon/Kata hele groep
17.30 – 18.30 uur	Tameshiwari technieken
18.30 – 20.00 uur	Diner / Pauze
20.00 – 21.00 uur	Bo (kihon en kata)
21.00 – 22.00 hrs	Kumite-partijen

	Zondag, 9 oktober 2022
09.00 – 09.15 hrs	Welkom en indeling in groepen nieuwe samenstelling
09.15 – 10.00 uur	Warming-up
10.00 – 11.00 hrs	Ippon kumites, kyokushin kumites in groepen kyu-graden
11.00 – 12.00 uur	Bo-training in groepen. Kihon en kata. Kumite training
12.00 – 12.30 hrs	Begeleidende meditatie
12.30 – 14.00 hrs	Lunch / Pauze
14.00 – 15.00 uur	Kata's in groepen
15.00 – 16.00 hrs	Kumite training
16.00 – 17.00 hrs	Kumite-partijen – examens
17.00 – 18.00 hrs	Opruimen / Hapjes en drankjes / Sayonara

Programma
(onder voorbehoud)

Jeugdprogramma

Zaterdag, 30 oktober 2021	
08.45 – 09.00 uur	Ontvangst Jeugd. Wees niet te laat. De deur sluit om 09.00 uur. Karatepaspoort en drakenkaart inleveren.
09.15 – 10.00 uur	Opening/Welkom – 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	Tameshiwari
11.30 – 12.00 uur	Kumite-partijen
12.00 – 12.30 uur	Ido geiko. Ippon kumites. Afsluiting van Dagdeel Zaterdag
12.30 – 14.00 uur	Lunch
14.00 – 15.00 uur	Ippon kumites, ido geiko
15.00 – 15.45 uur	Kumite
15.45 – 16.00 uur	Pauze
16.00 – 17.00 uur	Buitentherapie – drakenkaarten bijwerken
	Afsluiting van de zaterdag voor de jeugd.

Zondag, 31 oktober 2021	
09.00 – 09.15 uur	Welkom en indeling in groepen nieuwe samenstelling.
09.15 – 10.00 uur	Warming-up
10.00 – 10.45 uur	Ippon kumites, kyokushin kumites
10.45 – 11.00 uur	Pauze
11.00 – 12.00 uur	Bo-training in groepen (kihon, kata, kumite)
12.00 – 12.30 uur	Begeleidende meditatie – Mark
12.30 – 14.00 uur	Lunch / Pauze
14.00 – 15.00 uur	Kata's in groepen
15.00 – 15.45 uur	Kumite training
15.45 – 16.00 uur	Pauze
16.00 – 17.00 uur	Kumite-partijen
17.00 – 18.00 uur	Opruimen / Hapjes en drankjes / Sayonara