

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 12 oktober 2024:

07.00 – 22.00 uur (volledig programma)

09.00 – 17.30 uur (jeugd)

Zondag 13 oktober 2024:

09.00 – 18.00 uur (alle leeftijden)

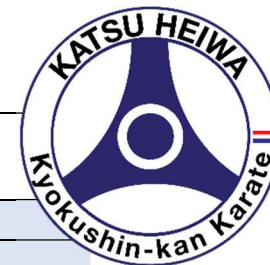
Ontbijt en lunch bestaan uit diverse soorten brood en broodbeleg, melk, yoghurt, thee, koffie, vruchtensappen.

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)



	<b>Zaterdag, 12 oktober 2024</b>
07.00 – 08.00 uur	Warming up
08.00 – 09.00 uur	Ontbijt
09.00 – 09.30 uur	Opening/Welkom – Groepsindeling Warming up in eigen groep
09.30 – 11.30 uur	Kihon/Kata in groepen op graad / What's new?
11.30 – 12.30 uur	Kumite-/wedstrijdtraining
12.30 – 14.00 uur	Lunch
14.00 – 15.30 uur	Ido Geiko / met wapens afhankelijk van graad
15.30 – 17.00 uur	Kumite training en partijen
17.00 – 18.00 uur	Kata training. Whats new?
18.00 – 19.30 uur	Diner / Pauze
19.30 – 20.00 uur	Warming up binnen eigen groep
20.00 – 21.30 uur	Gastles Sensei Mike
21.30 – 22.00 uur	Cooling down, afronden, afgroeten

<b>Jeugd</b>	<b>Zaterdag, 12 oktober 2024</b>
08.45 – 09.00 uur	Ontvangst Jeugd. Wees niet te laat. De deur sluit om 09.00 uur. Karatepaspoort en drakenkaart direct inleveren.
09.00 – 09.30 uur	Opening/Welkom – Groepsindeling Warming up in eigen groep
09.30 – 10.15 uur	Kihon en kata in groepen kyu-graden / drakenkaarten bijwerken
10.15 – 10.45 uur	Buitentraining – ippon kumites
10.45 – 11.00 uur	Pauze – drankje / snack
11.00 – 11.30 uur	Examens Kihon en kata
11.30 – 12.30 uur	Kumite-/wedstrijdtraining en examens
12.30 – 14.00 uur	Lunch
14.00 – 15.45 uur	Examens Ido Geiko, Kihon en Kata, evt. Bo certificaat
15.45 – 16.00 uur	Pauze – drankje/snack
16.00 – 16.45 uur	Mini School Kumite Toernooi
16.45 – 17.00 uur	Tameshi wari
17.00 – 17.30 uur	Uitreiking certificaten/aandenken

**Programma**  
(onder voorbehoud)

---

<b>Zondag, 13 oktober 2024</b>	
09.00 – 11.00 uur	Speciale Training – wees op tijd! Om 9 uur buiten klaar staan. Sportschoenen. Géén bescherming.
	Om 9 uur vertrekt de groep en om 11 uur is iedereen pas terug.
11.00 uur	Indeling in groepen
11.00 – 12.00 uur	Bo-training in groepen. Kihon en kata. Kumite training
12.00 – 12.30 uur	Kihon
12.30 – 13.30 uur	Lunch / Pauze
13.30 – 15.00 uur	Kihon/Kata's in groepen
15.00 – 16.00 uur	Kumite training / Kata/Kihon examens
16.00 – 17.00 uur	Kumite-partijen – examens
17.00 – 18.00 uur	Opruimen / Hapjes en drankjes / Sayonara

<b>Jeugd</b>	<b>Zondag, 13 oktober 2023</b>
09.00 – 11.00 uur	Speciale Training – wees op tijd! Om 9 uur buiten klaar staan. Sportschoenen. Géén bescherming.
	Om 9 uur vertrekt de groep en om 11 uur is iedereen pas terug.
11.00 uur	Indeling in groepen
11.00 – 12.00 uur	Bo-training in groepen (kihon, kata, kumite) certificaat
12.00 – 12.30 uur	Kihon, kata's
12.30 – 13.30 uur	Lunch / Pauze
13.30 – 15.00 uur	Kata's in groepen / kihon – drakenkaart bijwerken – Mini Kihon/kata Schooltoernooi
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