



Kwoon Dat Mor

Workshops

Zaterdag 9 december

van 11.00 - 15.00 uur

De Beemd in Lochem

Bijdrage: € 7,00 per persoon



Hung Gar

*Power Stretching
and
Kicking*



*Goju-Ryu Karate
Fundamentals en
Impact-training*



Grondvechten/MMA



De Workshops

Voor de vierde keer organiseert Kwoon Dat Mor een activiteit met verschillende workshops waarin diverse aspecten van de vechtkunst aan bod komen. Het idee is in 2011 ontstaan op initiatief van de toenmalige bruine banders. Het leek hen heel erg leuk om met de gehele school, alle leden van groot tot klein, jong en oud, beginner of gevorderde een gezamenlijke training te gaan doen in de vorm van verschillende workshops met daarin ook workshops gegeven door gastdocenten.

In 2014 werden de Workshops ook opengesteld voor leerlingen van de gastdocenten.

Dit jaar willen we daarnaast leerlingen van alle kemposcholen binnen de SKB van harte uitnodigen om deel te nemen aan deze leuke en zeer leerzame activiteit.

De activiteit zal bestaan uit vier verschillende workshops, waarbij iedereen aan alle workshops kan deelnemen! Er zullen groepen gemaakt worden op basis van leeftijd en/of vaardigheden.

Iedereen kan meedoen!

Deze keer heeft de organisatie een drietal gastdocenten bereid gevonden om een workshop te verzorgen. Sifu Leen van Ochten (Bushido, Tiel/Geldermalsem), Sensei Jesse Lijnsvelt (Kwoon Dat Mor) en Sifu Patrick Willemsen (China Sports & Culture, Brummen) zullen elk een workshop verzorgen. En tot slot zal Sifu Gijs Lijnsvelt zelf een workshop geven geënt op het Hung Gar, de vorm die hij zelf al jaren beoefent.

Fundamentals en Impact-training

Leen van Ochten is begonnen in het Shaolin Kempo onder Ries van Toorn. Na een pauze in zijn vechtsport "loopbaan" is hij terug gekeerd in het Goju Ryu Karate, waarin hij zijn eerste dan behaalde. Naast het Karate heeft Leen een brede interesse in vechtsporten en volgde hij stages in verschillende systemen zoals: Wado Ryu Karate, Systema, Guided Chaos en Kinesica. Hij is met name geïnteresseerd in wat deze systemen kunnen betekenen voor zijn Karate en Karate in het algemeen. Hij zal in zijn workshop gebruik maken van de trainingsmanier Fundamentals, waarin op een speelse manier technieken geoefend worden. Daarnaast zal hij vechttechnieken oefenen met pads.

Powerstretching en Kicking

Naast Kung Fu beoefenaar was Sifu Patrick Willemsen lange tijd actief binnen onze school, inmiddels heeft hij een eigen succesvolle Kung Fu school in Brummen.

Hij zal ons laten kennismaken met een bijzondere manier van stretching. Daarnaast zal hij aandacht besteden aan traptechnieken.

MMA/Grondvechten

Sensei Jesse Lijnsvelt heeft naast de vechtsport ook een liefde voor bewegen en voeding. Mobiliteit, stabiliteit, houding, fysiologie, psychologie, spiergebruik en -opbouw. Alles is interessant. Jesse is mede-daarom in 2015 als personal trainer (beweging- en voedingspecialist) zijn eigen onderneming gestart in de vorm van Valor Sports.

Sinds september 2017 geeft hij 1 keer per maand les bij onze school.

Hij zal in zijn workshop het technieken van het grondvechten/ MMA aan bod laten komen met speciale aandacht voor de focus en mindset.

Hung gar

Een traditionele Kung Fu stijl waarin een deel van de belangrijkste technieken is vernoemd naar de volgende vijf dieren: draak, slang, tijger, kraanvogel en luipaard

Sifu Gijs zal zijn favoriete dier behandelen, op wat voor manier dat zullen jullie zien.

Programma

11:00

Opening / Welkom

Mokuso

Uitleg onderdelen/ indelen groepen

11:15

Workshops

Eerste workshop en na 45 minuten wisselen naar tweede workshop

12:45-13:15

Pauze

Graag zelf voor eigen drinken en eventueel eten zorgen (kantine is ook open)

13:15

Workshops

Derde workshop en na 45 minuten wisselen naar vierde workshop

14:45

Cooling Down + Afsluiting

Mokuso

15:00

Einde

*Wil je meedoen, meld je dan aan door de opgavestroom in te vullen en deze samen met het verschuldigde bedrag van **€ 7,00 per** deelnemer in te leveren bij Annet.*

Of geef je op via e-mail info@kwoondatmor.nl (betaling kan dan voorafgaand aan de workshop)

Doe dit uiterlijk zaterdag 2 december!!!

Neem in ieder geval mee:

Kempo-gi en beschermspullen (als je die hebt)

Wat te drinken en eventueel te eten voor in de pauze.

(kantine is ook open)

Een goed humeur en heel veel energie.



Inschrijfformulier workshop op 9 december 2017

Naam:

Leeftijd

Graduatie

School

Het deelnamebedrag € 7,00 betaal ik

0 contant bij inschrijving

0 contant voorafgaand de workshop

Wil je meedoen, vul dit formulier in en stuur het uiterlijk zaterdag 2 december 2017 naar info@kwoondatmor.nl of geef het tijdens een van de lessen aan Annet.

