**Karate examens 2020**

**Vrijdag 17 April Gangeslaan 61 Purmerend**

Beste karate vrienden,

De examens voor **Purmerend & De Rijp** komen eraan. Dit zal gaan gebeuren op vrijdag **17 april 2020** in onze Dojo aan de **Gangeslaan 61**. Alle leeftijden van **18.00** uur t/m **21.00** uur. Indeling van het examen wordt in de week van het examen op de site bekend gemaakt**.** *(De* ***nieuwe*** *groepen en ouders wachten in de kleedkamer tot de voorgaande examens voorbij zijn).*

**Extra examen training: *Zaterdagen 10.30 uur 21, 28 maart en 4, 11 April Gangeslaan******61 Weidevenne*** *Graag opgeven per mail. Kosten zijn* ***5 euro*** *per les en op de dag zelf te betalen. Deze* ***extra examen training*** *zijn voor* alle karate kids en volwassennen van sambonsports.

*Voor sommige kinderen kan dit* ***heel*** *belangrijk zijn.(let op* ***vol=vol*** *max 30 aanmeldingen)*

***Let op ouders! dit jaar horen de kids 2 weken voor het examen of zij deel mogen nemen aan het examen***

***Strookje zsm inleveren zonder betaling (betaling is op de examen dag)***

***Voor alle kinderen geld: probeer de komende tijd minimaal 2x per week te trainen (zie rooster site) zo is de kans groter dat je exeman mag doen.***

**De volgende onderdelen komen aanbod:**

* **Theorie (Japanse benamingen)**
* **Kracht training (opdrukken, voorligsteun, buikspieren)**
* **Kihon (verzameling van basistechnieken ) uit stand.**
* **Kihon Kata (naar voor -en achter technieken uitvoeren)**
* **Kata (technieken in vier richtingen uitvoeren) 9 Jaar en ouder of geel en hoger**
* **Kumite (partner oefeningen)**

**Voor oranje band en hoger of 10 jaar en ouder komt het volgende erbij:**

* **Ipon kumite (1 staps kumite)**
* **Renraku waza 1+2 (vanaf groen)**
* **Kyokushinkai kumite 1+2+3+4 (vanaf groen) 2 vanaf blauw,3 bruine slip**
* **Wedstrijd karate (pak stoot,1-2,ura maw geri)**
* **kumité (sparren)**
* **werken met de phats, trap kussens en krachttraining**

Zoals u weet is etiquette heel belangrijk bij karate. Hier zal bij het examen extra op gelet worden. Denk hierbij aan schone voeten, korte nagels, geen sieraden en een schoon en gestreken karate pak(maat?)Tevens moet men de band (obi) op correcte wijze kunnen knopen (zie you tube) en in het bezit zijn van **rode of blauwe handschoentjes** en een bitje.

Doe de komende weken extra je best. Denk eraan dat het examen **vandaag** al is begonnen. (De kinderen die nog maar kort op karate zitten gaan voor een vuisje)

In de komende lessen wordt er extra gelet op je inzet.(**probeer elke les te komen!!)**

*Ouders/verzorgers, oma’s en opa’s zijn van harte welkom op het examen, let wel er is maar beperkte ruimte.*

*We hebben er super veel zin in……*

Met sportieve en vriendelijke groet,

Sambonsports Graft- De Rijp/Purmerend

Voor eventuele vragen kunt u altijd bellen met Erik Kwakkel (06-53216779) of Mail Sambonsport@gmail.com

(opgeven voor de extra trainingen per mail)

Dit strookje inleveren **voor 2 april 2020**  Kosten 15 euro (examen, diploma, band). Zonder band -5 euro. Strookje inleveren zonder betaling (betaling is op de examen dag)

**“Probeer extra te trainen de komende tijd!’**



***--------graag alles invullen!*-----------------------------------------------------------------------------------------------*Knip***

*Naam: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Email:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Band nu: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ik train op \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Leeftijd: \_\_\_\_\_\_\_\_*

*Geb Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Geb Plaats\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(!) lengte band 200/220/240/260/280/300/320 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_cm*

*Let op! Wilt u alles zeer correct en* ***netjes*** *op schrijven (ivm het diploma)*

Handtekening ouders/verzorgers: