

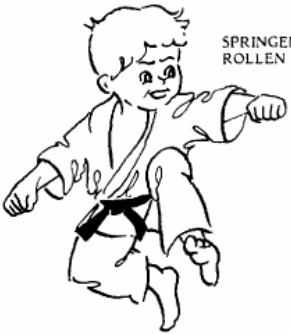


Karate Do PORA

Meerssen eo.

Secretariaat:
Elise Sanders
Larixhoven 19
6225 GS
Maastricht
043-3630981

KARATE...OOK VOOR DE JEUGD ?????



SPRINGEN, DUWEN, TREKKEN,
ROLLEN ENZ. ZIJN BEWEGINGS-
VORMEN DIE DEEL UIT
MAKEN VAN HET JEUGD-
KARATE.

Ik durf met een gerust hart te zeggen: **JA!!!!**
Karatesport is zeer geschikt voor kinderen, maar dan
wel op een aangepaste manier. De lessen aan
kinderen zijn speels van opzet.

WAT IS KARATE DO ???

Als we aan karate denken, stellen we ons meestal
wilde slagen en kreten voor van mensen die met hun
lichaam in allerlei bochten kronkelen, afgewerkt met
een spectaculaire trap. We vergeten dan, dat karate
meer betekent dan dit luidruchtige spektakel. Karate
wil ook zeggen:

- Trainen met je lichaam en iets doen aan je conditie
- Trainen met je geest: Je lichaam beter leren kennen
en het werken aan je mentale vermogens als
doorzettingsvermogen, discipline en concentratie.

DE JEUGDTRAINING:

Bij Karate Do PORA worden 2 soorten trainingen
verzorgd. Namelijk de algemene lessen, waar het
aanleren van techniek, vaardigheid en atletische
vermogen centraal staan en een specifieke
weerbaarheidles. Hierover straks meer.

Iedere training voor kinderen begint met een warming-
up. Het lichaam wordt eerst door allerlei oefeningen
voorbereid op het sporten. Zware krachtoefeningen
worden hierbij vermeden. Daarna worden coördinatie-
en lenigheidsoefeningen gegeven. De fysieke mogelijk-
heden van de hedendaagse jeugd zijn vaak beperkt.
Dit kan door training sterk verbeterd worden. Na de
warming-up begint de techniektraining, waarbij de
oefeningen zijn aangepast aan de fysieke en mentale
mogelijkheden van de kinderen. Na de
techniektraining start de partnertraining. De kinderen
zullen hierbij respectvol en sportief met elkaar
omgaan. Uiteindelijk zullen zij elkaar niet als
tegenstander zien, maar als trainingspartner.
Zelfbeheersing, respect, timing en tactiek zijn
belangrijke elementen van de partnertraining. Bij het
vrijvechten zijn mond-, hand en (voor jongens)
kruisbeschermer verplicht. De beschermers zijn aan
te schaffen via de club.



Het laatste onderdeel van de training zijn de
traditionele stijloefeningen, kata genoemd.

- Fysiek wordt onder andere getraind op
reactievermogen, startsnelheid, coördinatie,
lenigheid en de conditie.
- Psychisch/mentaal wordt er een beroep gedaan
op het concentratievermogen, zelfbeheersing,
discipline en het doorzettingsvermogen.

Het beoefenen van karate do kan een positief effect
hebben op het zelfvertrouwen en de weerbaarheid,
waarbij we fysieke en mentale weerbaarheid
onderscheiden. Aangezien we deze ontwikkeling voor
de kinderen erg belangrijk vinden, biedt Do PORA
vanaf 2005 ook een specifieke weerbaarheidles voor
de jeugd aan (vanaf gele band).

Deze les staat wel los van de halfjaarlijkse
bandexamens.

WAAROM KARATE VOOR DE JEUGD ??

Karate is net als judo een sport die door artsen wordt
aangeraden om agressiviteit in positieve banen te
leiden. De sport heeft een opvoedend karakter; het
moet vanzelfsprekend worden dat karate niet op
straat gebruikt mag worden voor offensieve doelen.
Discipline en respect voor de ander staan voorop in
het karate. Doordat de jeugd zich leert verdedigen zal
het zelfvertrouwen toenemen, waardoor plagerijen
vaak voorkomen worden.

WIE IS KARATE DO PORA?

Karate Do PORA is een niet-commerciële instelling
die probeert Karate Do in stand te houden, te
bevorderen en te ontwikkelen. Karate Do PORA is
aangesloten bij de enige rijkserkende Karate Do Bond
Nederland, namelijk de KBN.

DE TRAINERS:

Het trainerskorps wordt begeleid door Roger
Heuvelsland als technisch verantwoordelijke. Kai
Janssen en Roel Sanders zijn de jeugdtrainers. Deze
heren zijn zelf als kind in de club gestart zijn. Verder
wordt de club met name vormgegeven door een
drietal dat in de 80-er jaren 7 maal Nederlands
kampioen werd in het onderdeel katateams en in
2002 vanwege een weddenschap nog een keer 2e
wist te worden. Internationaal was een 3e plek op een
EK hun beste prestatie. Dit zijn Roger Heuvelsland,
Guido Ramackers en Frits Rademakers.

Interesse? Doe dan 2 lessen vrijblijvend mee.



Meer info over de trainingen
kunt u krijgen bij de
hoofdtrainer:
Roger Heuvelsland
p/a Dautzenbergstr. 22
6164 JC Geleen
046-4740474/ pora@planet.nl