

# OPENBARE HANAMI NIEUWJAARSSTAGE 2016

ZONDAG 3 JANUARI 11.00 – 13.00 UUR

Kosten: € 10,00 per persoon incl. koffie, thee en materialen

## Programma

### 11.00 – 11.45 BLOK 1

#### **Zaal 1 Karate/Jiu-Jitsu (Rene Toebes)**

Een combinatie van Karate en Jiu-Jitsu waarbij er aandacht is voor verplaatsing, balansverstoring en klemmen die zowel in Karate als Jiu-Jitsu aanwezig zijn. De combinatie van verplaatsingen en balansverstoring zijn een belangrijk element bij Kata, Kumite en praktijk toepassingen.

#### **Zaal 2 Tai Chi (Donny Toebes)**

Principes en lichaamsstructuur binnen Tai Chi met de Tai Chi Bone als hulpmiddel. Een van de belangrijkste principes binnen Tai Chi is het natuurlijk en vrij bewegen. Tijdens de les gaan we oefenen om ons lichaam optimaal te bewegen.

### 11.45 – 12.15 UUR PAUZE

### 12.15 – 13.00 UUR BLOK 2

#### **Zaal 1 Karate/Jiu-Jitsu (Rene Toebes)**

In de praktijk zien we steeds meer geweld waarbij messen en stokken gebruikt worden. In deze training ga je aan de gang met het ontwijken, het afweren en de tegenaanval met uiteindelijk doel het controleren van de aanvaller.

#### **Zaal 2 Tai Chi (Donny Toebes)**

Iedereen kent het Yin Yang teken. De betekenis van het teken gaan we toepassen op de Tai Chi bewegingen. Vanuit de Tai Chi stappen we over naar Qi Gong waar we met de vijf elementen (aarde, water, vuur, metaal en hout) gericht oefenen om onze energie te gebruiken in bewegingen.

**OPGAVE IS VERPLICHT VIA EMAIL OF BALIE**