SEPTEMBER > “MAAND VAN DE SPORTCLUB”
FIGHT CLUB MASAKATSU IZEGEM

FIGHT CLUB MASAKATSU IZEGEM biedt twee vechtsportdisciplines aan :

- KARATE-JITSU
- KICKBOXING

De trainingen zijn geschikt voor mannen en vrouwen en kunnen gevolgd worden door zowel beginners als gevorderden.
Tevens is er een jeugdwerking Karate-Jitsu vanaf 6 jaar.
Volwassenwerking Karate-Jitsu vanaf 14 jaar / Kickboxing vanaf 16 jaar !

Kom gerust een kijkje nemen of deelnemen aan één van onze trainingssessies tijdens de “MAAND VAN DE SPORTCLUB “ .

WAAROM TRAINEN BIJ “ FIGHT CLUB MASAKATSU IZEGEM” :

- Gemoedelijke, respectvolle clubsfeer
- Ideale basis voor zelfverdediging en optimale conditie-opbouw
- “Open-minded” naar andere vechtsportdisciplines toe
- Gestructureerde jeugdwerking (Karate-Jitsu vanaf 6 jaar)
- Ervaren, gedreven en VTS gediplomeerde lesgevers
- Zowel voor recreanten als wedstrijdvechters
- Goed voor het zelfvertrouwen
- Ontspanning door inspanning

AFDELING “KARATE-JITSU”

Voor wat staat Karate – Jitsu ?

- Karate - Jitsu gaat terug naar het principe van **doelmatigheid**, waarbij korte en effectieve technieken worden aangeleerd die toepasbaar moeten zijn in de **realiteit**. De nadruk wordt gelegd op de noodzaak van slag- trap- en stoottechnieken *in combinatie met* controletechnieken.
- Hoofdbetrachting is het onder **controle** kunnen houden van een aanvaller, waarbij er zowel wordt gewerkt vanuit het oogpunt van **een aanval *als van* een verdediging**, zowel tegen ongewapende als gewapende aanvallers.
- Naast de slag-, stoot- en traptechnieken worden er ook worpen, wurgingen, klemmen, grondtechnieken en vastgrijpingstechnieken getraind met als hoofdbetrachting de diverse technieken *vlot en efficiënt **in elkaar** te laten vloeien* om zo tot een doelmatige zelfverdediging te komen waarbij het principe “de aanval is de beste verdediging” wordt gehanteerd, dit alles vanzelfsprekend binnen de normen van de wettige verdediging.

TRAININGEN :

- **Locatie** : judozaal Sportcentrum “De Krekel”
- **Tijdstip** :

  Jeugd : donderdag van 18u30-19u30
  zaterdag van 09u00-10u00

  Volwassenen : donderdag van 19u30-21u00
  zaterdag van 10u00-11u30

TRAINERS :

- Jan Delaere , 6° Dan Karate-Jitsu , Shihan
- Cédric Pommé , 4° Dan Karate-Jitsu
- Monserez Aäyron , 1° Dan Karate-Jitsu , Jeugdtrainer

AFDELIG “KICKBOXING “

WAT ?

Kickbox is een vechtsport waarbij zowel de handen als de benen mogen worden gebruikt : de stoten uit het boksen worden gecombineerd met trappen uit karate en taekwondo.
De sport kent zijn oorsprong in Japan en de Verenigde Staten als systeem om verschillende vechtsporten met elkaar te laten meten. Begin de jaren ’70 won de sport enorm aan populariteit, mede door films als “Kickboxer”.

WAAROM KICKBOX ?

- Je houdt je lichaam in conditie. Tijdens een uur trainen kan je tot 400 kilocalorieën verbranden !
- Los van conditionele voordelen is kickbox een uitermate doeltreffende vorm van zelfverdediging.
- Het beoefenen van kickbox helpt om je uithouding, lenigheid en coördinatie te verbeteren.
- Een totale work-out en bokstraining gecombineerd met lenigheidsoefeningen zorgt ervoor dat je volledige lichaam getraind wordt.
- Een ideaal middel om stress en frustratie te verdrijven. Deelnemers merken ook een sterke toename van het zelfvertrouwen en mentale weerbaarheid !
- Kickbox-training = psychofysische training = fysiek & mentaal sterker worden !!

TRAINING :

- Woensdagavond van 19u30 tot 21u in de grote dojo boven (Sportcentrum “De Krekel”)

INFO :

- Kirill Polechuk 0470/069106 (trainingsverantw. “Kickboxing”)
- Jan Delaere 0474/299066 (Hoofdtrainer Fight Club Masakatsu)