

CONQUER THE MAT 2024

Conquer the Mat 2024

Datum: 21 april 2024

Locatie: Sporthal AXION Zwaarvoedersspoor 4, 2440 Geel

Programma:

- **8.00 uur:** Deuren open
- **9.00 uur:** Start workshops
- **10.00 uur:** Eerste ronde van round-robin testwedstrijden

Deelname: €30 (inclusief stage en testwedstrijden) per deelnemer

Toeschouwers: Gratis toegang tot kantine en tribune

Wat is Conquer the Mat?

Het doel van deze stage, in combinatie met de testwedstrijden, is om beginnende tot gemiddelde WKF-kumitevechters naar een hoger niveau te tillen. Gedurende de hele dag worden er workshops gegeven onder leiding van Sam Plompen en Jeroen Quets.

Beiden zijn voormalige leden van het Belgische nationale team en elite-trainers bij Karate Vlaanderen.

Daarnaast krijgen alle deelnemers de kans om deel te nemen aan de round-robin testwedstrijden. Je kunt leren en direct toepassen.

Als niet alles gaat zoals je in gedachten had, is dat geen probleem. Je gaat terug naar de workshops en traint verder.

Belangrijk is dat we samen trainen om beter te worden in een vriendelijke, licht competitieve omgeving. Bekijk dit als een voorbereiding op je volgende wedstrijd. Leer van de besten, train met de besten en wordt zelf de beste!

Workshops

De workshops behandelen telkens een ander thema: dynamische verplaatsen, afstand controle, je 2^{de} tijd benutten, strategisch opbouwen van een wedstrijd, je tegenstanders leren lezen,... Het doel is om het maximale uit deze leermomenten te halen.

Er is ruimte om te leren en vragen te stellen.



FUDOSHIN TEAM

Info@fudoshin.team - <https://www.fudoshin.team/conquer2024/>

KV 1100 | part of BGKA

CONQUER THE MAT 2024

Kumite

De testwedstrijden volgen het Round Robin-principe (Shobu systeem)
Iedereen krijgt de kans om drie wedstrijden te vechten.

Leeftijdscategorieën:

- U8 (6-7 jaar)
- U10 (8-9 jaar)
- U12 (10-11 jaar)
- U14 (12-13 jaar)
- U16 (14-15 jaar)
- U18 (16-17 jaar)

Alle reeksen vechten 1,5 minuten.

1. Voor alle categorieën tot 14 jaar is elk contact op jodan verboden.
2. Voor kadetten (U16) is een lichte aanraking op jodan enkel toegestaan met voettechnieken, maar er wordt geen contact toegestaan voor jodan handtechnieken.
3. Voor junioren (U18) is gecontroleerd contact, rekening houdend met de aangevallen zone, toegestaan.

Het doel van de testwedstrijden is vooral om te leren: hoe werkt het puntensysteem, hoe goed zijn mijn technieken, klopt mijn tactiek, enzovoort.

Elke deelnemer ontvangt een aandenken aan de stage, maar er worden geen medailles uitgereikt, noch zal er een klassement worden opgemaakt.

Natuurlijk mag je gaan voor winst.

We trainen samen. We worden beter samen!

Bescherming:

- Gebitsbescherming en handschoenen zijn verplicht.
Aan te raden: voet- en scheenbescherming, kruisbescherming, romp- of borstbescherming.
- Sieraden, horloges, bandjes en brillen zijn niet toegestaan.
- Haren: Lange haren in een paardenstaart, enkel rekjes zonder metaal mogen gebruikt worden. Spelden of kralen zijn eveneens niet toegestaan



FUDOSHIN TEAM

Info@fudoshin.team - <https://www.fudoshin.team/conquer2024/>

KV 1100 | part of BGKA

CONQUER THE MAT 2024

Alle gevechten vinden plaats zonder coach.

Coaches zijn er om hun kampers voor te bereiden en ze in de juiste kleur bescherming te zetten (graag per club zelf de minimale bescherming en gordels in rood en blauw voorzien).

Registratie:

- De inschrijvingslimiet is vastgesteld op 120 deelnemers.
- Elke deelnemer dient in het bezit te zijn van een geldige vergunning/verzekering van een nationale of regionale karate federatie.

Coaches in trainingspak of karate-gi worden gratis toegelaten (maximaal 3 per club).
Let op: enkel geregistreerde coaches krijgen toegang tot de trainingsruimte.

Vermeld ook steeds het gewicht bij registratie van de deelnemers.
Waar mogelijk delen we ze in gewichtscategorieën.

Definitieve poules worden op 19 april bekendgemaakt.

Clubs schrijven zich in via het bijgevoegde inschrijvingsformulier.
Inschrijvingen worden afgesloten op zondag 14 april 2024 of bij het bereiken van het maximaal aantal deelnemers.

Vergeet ook niet de coaches te registreren!

Ingevulde registratieformulieren versturen naar: info@fudoshin.team

Het inschrijvingsgeld moet gelijktijdig met de overmaking van de inschrijvingen gebeuren op rekeningnummer BE89 7370 5554 6485, met vermelding van 'Conquer 2024 + clubnaam'.



FUDOSHIN TEAM

Info@fudoshin.team - <https://www.fudoshin.team/conquer2024/>

KV 1100 | part of BGKA