

CONQUER THE MAT 2025

Conquer the Mat 2025 - Een dag vol groei en strijd!

Datum: 11 mei 2025

Locatie: Sporthal AXION, Zwaarvoedersspoor 4, 2440 Geel

Programma:

- **08:00 uur:** De deuren gaan open! Welkom!
- **09:00 uur:** Start van de dynamische workshops. Klaar om te leren en je vaardigheden te versterken?
- **10:00 uur:** De eerste ronde van de spannende round-robin testwedstrijden gaat van start!

Deelnamekosten: €30 (inclusief deelname aan de workshops en testwedstrijden)

Toeschouwers: Gratis toegang tot de kantine en tribune!

Neem je vrienden en familie mee om je te zien schitteren op de mat.

Wat is Conquer the Mat?

Ben je klaar om je WKF-kumite vaardigheden naar een hoger niveau te tillen? Op deze dag word je ondergedompeld in een wereld van techniek, strategie en sportiviteit. Onder begeleiding van topcoaches Sam Plompen en Jeroen Quets – voormalige leden van het Belgische nationale team – krijg je de kans om te leren van de besten.

Workshops:

Elke workshop is ontworpen om jou beter te maken. Leer over dynamisch bewegen, controle van afstand, het benutten van je tweede tijd en hoe je strategisch een wedstrijd opbouwt. Je krijgt volop ruimte om vragen te stellen en direct te oefenen. Onze trainers staan klaar om jou te helpen groeien.

Round-robin testwedstrijden:

Dit is jouw kans om ervaring op te doen in een veilige, ondersteunende omgeving. Of je nu wint of verliest, je leert altijd iets nieuws. Drie wedstrijden, drie kansen om te schitteren en je technieken te verfijnen. Dit is de perfecte voorbereiding op je volgende grote competitie!



FUDOSHIN TEAM

Info@fudoshin.team - <https://www.fudoshin.team/conquer2025/>

Karate Vlaanderen - 1100

CONQUER THE MAT 2025

Leeftijdscategorieën en regels

- **U8:** 6-7 jaar
- **U10:** 8-9 jaar
- **U12:** 10-11 jaar
- **U14:** 12-13 jaar
- **U16:** 14-15 jaar
- **U18:** 16-17 jaar
- **U21:** 17+ jaar

Voor alle reeksen tot 14 jaar is elk contact op jodan (hoofdniveau) verboden. Bij kadetten (U16) is lichte voetcontact op jodan toegestaan, terwijl gecontroleerd contact met hand- en voettechnieken mogelijk is voor junioren (U18).

Beginner of licht gevorderd?

Duid aan of je een absolute beginner bent of al aan een paar wedstrijden hebt deelgenomen.

- **B:** Minder dan 10 wedstrijden.
- **A:** Meer dan 10, maar enkel regionale wedstrijden (bijvoorbeeld geen internationale wedstrijden, geen selectiewedstrijden, enz.).

Belangrijk: Geen stress als het even niet lukt! Dit is een leeromgeving. Analyseer je prestaties, pas je tactiek aan en keer met nieuwe inzichten terug naar de workshops.

Veiligheid en uitrusting

- Verplichte bescherming: gebitsbeschermer en handschoenen.
- Aanbevolen: voet- en scheenbescherming, kruisbescherming, romp- of borstbescherming.
- Geen sieraden, horloges, bandjes of brillen toegestaan.
- Lange haren? Maak een stevige paardenstaart zonder metalen rekjes.

Coaching en ondersteuning

Coaches mogen hun deelnemers voorbereiden en helpen bij het aantrekken van de juiste bescherming. Elke club voorziet minimaal rood en blauw beschermingsmateriaal en gordels. Geregistreerde coaches krijgen gratis toegang tot de trainingsruimte.



FUDOSHIN TEAM

Info@fudoshin.team - <https://www.fudoshin.team/conquer2025/>

Karate Vlaanderen - 1100

CONQUER THE MAT 2025

Registratie

Wees er snel bij! Er is plaats voor maximaal 120 deelnemers.

Registratie sluit op: 2 mei 2025 of zodra het maximumaantal deelnemers (120) is bereikt.

Belangrijk: Alle deelnemers moeten een geldige vergunning/verzekering hebben via een nationale of regionale karatefederatie.

Inschrijven kan via het bijgevoegde formulier. Stuur dit naar info@fudoshin.team en zorg dat het inschrijvingsgeld (€30) ten laatste 8 mei 2025 wordt overgemaakt op rekeningnummer **BE89 7370 5554 6485**, met vermelding van 'Conquer 2025 + clubnaam'.

Definitieve poule-indelingen worden bekendgemaakt op: 9 mei 2025.

FUDOSHIN TEAM

[Info@fudoshin.team](mailto:info@fudoshin.team)

www.fudoshin.team/conquer2025



FUDOSHIN TEAM

[Info@fudoshin.team](mailto:info@fudoshin.team) - <https://www.fudoshin.team/conquer2025/>

Karate Vlaanderen - 1100