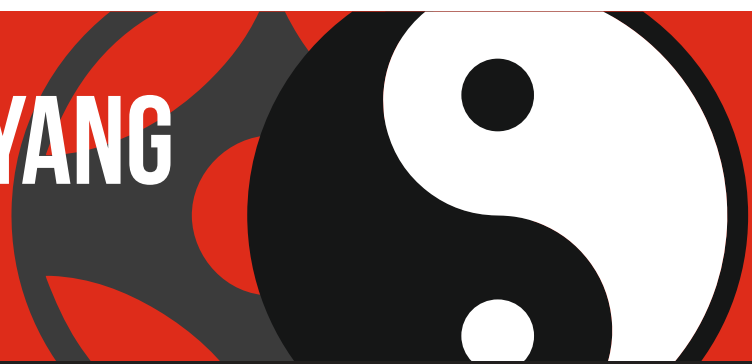


KARATESCHOOL YIN YANG

O.L.V. SHIHAN VAN KESSEL 6E DAN



40+ weekend



Vrijdag

De stemming zat er meteen in toen de eerste deelnemer met luidgetoeter en zijn vlag aan kwam. Uiteindelijk waren we met bijna 40 deelnemers uit heel het land en Duitsland.

De openingstraining was een algemene training van een uur. Daarna gingen we naar binnen voor gevechtstraining, of wel „Haccen“. Deze training komt uit de jeugdijaren van de Shihan, toen hij met zijn broers hun energie kwijt moesten. We kregen 3 kranten, rolde die op en de gevechtstraining ging verder. Dat op muziek uit de vroegere jaren met een flinke beat eronder. De toon van alle trainingen werd gezet, Kyokushin training met een vleugje fun.



De special night training volgde; een wandeltocht om de camping heen, met onderweg verschillende opdrachten, wie houdt het langste een mae geri vast, wie heeft de langste adem, een balletje overbrengen met een lepl en voor het 40+ klassement spijkerbroek hangen. Wendy Kooistra van Budokai Vleesenbeek kon het langste blijven hangen!

Na dit alles trakteerde de Shihan ons nog op een „Saragiolino“, een Italiaans biertje.

Een geslaagde eerste avond

Zaterdag

We hadden een vol programma, na het ontbijt hebben we een gezamenlijke Kihon training gehad en daarna werd de groep gesplitst voor de Kata training die er meteen opvolgde.

Na de lunch waren we om 13u. op het sportpark in Budel, voor de special training, ofwel we gingen naar de turnhal, van turnvereniging Turnlust.

Waar we begonnen met een pittige warming-up, met:
♪ Bring sally down, bring sally up. We werden in 3 groepen verdeeld,

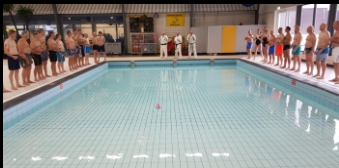
Ze hadden 3 uitdagingen voor ons. Verschillende



oefeningen voor de buikspieren en ringen hangen, hier bleef Robert Leinders van Naka Ima het langste hangen. De salto kon geoefend worden zowel voorwaarts als achterwaarts. En bij het laatste onderdeel kon je verschillende oefeningen doen aan de gelijke en ongelijke leggers en aan de rekstok. Als laatste was er een challenge wie het snelste aan de overkant was van de schuimbak.



Het programma had geen ruimte om te rennen naar de volgende locatie en besloot de Shihan om met de auto naar onze Dojo te gaan voor de gevechtstraining, die we kregen van Sensei Jeroen en Sensei Lesley. Na de training was er een appeltje en wat te drinken,



en gingen we terug naar het sportpark voor de stormtraining.

In het zwembad „de Zuiderpoort“ hadden we eerst Kihon training om het bad en daarna konden we over de stormbaan, sommige konden er in een keer overheen, terwijl anderen meerdere keren nodig hadden om de overkant te bereiken.



Er waren geen gegadigde voor de 5-miles run en we gingen gezamenlijk terug naar de camping. Waar we ons opmaakte voor de BBQ en de feestavond. Tussendoor werd er nog een foto-challenge gehouden. Een spel waarin je opdrachten kreeg om voorwerpen en plaatsen moest vinden en die samen met je groep op de foto moest zetten, dit leverde hilarische foto's op.

Na het spel, begon de fesstavond die tot in de late uurtjes duurde.

Zondag

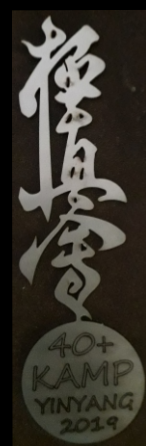
Zondagochtend, we werden gewekt door de mensen van de cafetaria. Ze hadden een gi aan en begonnen te roepen dat we moesten opstaan, dat was heel origineel en leuk. Bijna iedereen was nu wakker. Een enkeling moest echter door de Shihan gewekt worden.

Een kwartiertje later stond iedereen klaar voor de eerste training, die werd gehouden door senpai Elion. De muziek werd gestart en we konden rustig opgang komen met een relaxed nummer, maar al gauw waren we alweer volle gang aan het werk. Natuurlijk was daar ook 🎵 „Roxanne“ bij. Na deze training was meteen het ontbijt. Daarna vertrokken we naar Weert.



De Cultural training, ofwel de training in het openlucht theater in Weert. Het was een mooie beleving om daar onze training te kunnen houden. Alle Sensei's hadden voor ons een training voorzien en de Shihan sloot de training af. Na deze training gingen we naar Denneoord voor een special biertje te drinken voor wie wou. Daarna zijn we terug gegaan naar de camping gegaan en hebben we een lunch gehad.

Aan het begin van dit weekend hadden we een scorebord opgehangen en uitgelegd dat dit was voor de beste 40+ van het weekend. Bij de Sayonara werd bekend gemaakt dat Ans Brands van Kurai de beste 40+ van 2019 is. De Shihan reikte de Yin Yang 40+ wisseltrofee uit.



Na de laatste 20 stoten kreeg iedere deelnemer een aandenken die mogelijk is gemaakt door Senpai Elion.

Het was een fantastisch weekend, de vele foto's en video's die op Facebook staan zeggen heel veel. De foto's van bij het turnen en in het openlucht theater in Weert zijn mogelijk gemaakt door Brayn. De krantjes van het Haccen zijn gesponsord door het HAC.

Voor volgend jaar is de datum bekend voor het derde 40+ weekend namelijk:

9-10-11 oktober 2020,

zorg dat je er als 40+ van Yin Yang erbij bent.