

## KARATE CLINIC



Bij Trainingscentrum Michi wordt er getraind in het Goju-Ryu Karate-Do uit Okinawa. Een van oorsprong zelfverdediging systeem, dat is uitgegroeid en door ontwikkeld tot een systeem waarbinnen men lichaam en geest ontwikkelt met als ultieme doel zelfrealisatie. 'Respect voor anderen' en 'nooit opgeven' staan hierbij voorop.

### Docent

Lessen en clinics worden verzorgd door Niek Hermsen, 4<sup>e</sup> dan karate. Van 2001 tot 2012 heeft hij diverse leidinggevende functies vervuld bij de Koninklijke Landmacht. Sinds 2012 studeert hij fysiotherapie aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen. Hij is karateleraar niveau 3 en 'Rots en Water' trainer.

Veiligheid en plezier staan voorop in zijn lessen, maar er moet zeker ook wat geleerd worden. Leerlingen en deelnemers verlaten iedere les lachend in de wetenschap dat ze iets geleerd en gepresteerd hebben.

### Clinics

In overleg wordt de doelstelling van de clinic bepaald. Te denken valt aan kennismaken met karate, een nadruk op spel en plezier, weerbaarheid of groepsvorming en samenwerken. Een clinic kan eenmalig worden gegeven of in een serie van meerdere clinics, die op elkaar ingrijpen. Bij clinics wordt vaak gebruikt gemaakt van materiaal, zoals kussens en noodles.

Er kan vanaf 6 jaar deel worden genomen aan de clinics. Het werkt het prettigste als de groep 12-16 personen groot is, allemaal ongeveer in dezelfde leeftijdscategorie. Er kan altijd overlegd worden over de grootte en samenstelling van de groep. Doorgaans wordt de clinic hierop aangepast. Prijs is in overleg.

### Ervaring

- Meerdere clinics bij scholen en B.S.O.'s in Nijmegen, Beek-Ubbergen en in Lent
- Clinics voor Amerikaanse studenten bij het Emerson College
- Sportdagen bij Basisschool De Peppel, zomertoer KION, Montessori
- Workshops aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen
- Geven van demonstraties

### Contactgegevens

Niek Hermsen

[T] 06-42222703

[E] [info@trainingscentrum-michi.nl](mailto:info@trainingscentrum-michi.nl)

[W] [www.trainingscentrum-michi.nl](http://www.trainingscentrum-michi.nl)