

Sportcentrum Bruinsma organiseert:

Technische dag karate noord Nederland

met de toonaangevende docenten:

Sensei Jaap Smaal en Sensei Ruud Bruinsma



Thema 1

Zelfverdediging d.m.v. karate

Met Sensei Ruud Bruinsma

Professionele vechtsportdocent 7^e dan karate

Aanvang: 11.00 – 12.45 uur

Opbouw Karate zelfverdediging

Thema 2

Opbouw Enbu kumite

Met Sensei Jaap Smaal

Professionele karatedocent en

stijlvertegenwoordiger Shoto kan 7^e dan karate



Aanvang: 13.00 -15.30 uur

Opbouw Enbu kumite (in twee bloks)

Deelname Ongeacht Stijl en Gradatie

Datum: zaterdag 19 maart 2011

Locatie: Sportcentrum Bruinsma.

navolaan 32 Stadskanaal tel 0599-611178

Kosten: € 10,- voor een of beide onderdelen.

Inschrijvingen via: info@bruinsmasport.nl

of www.bruinsmasport.nl