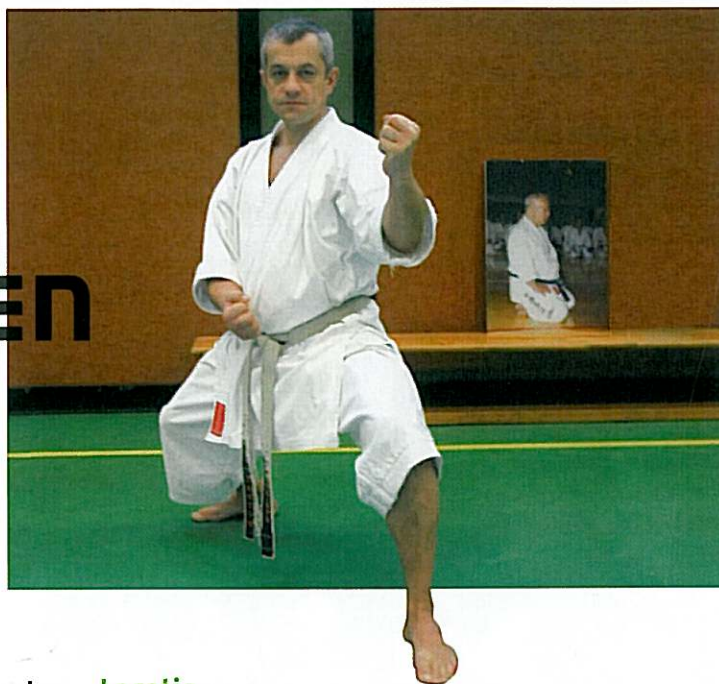


## SENSEI PASCAL LECOURT GEEFT EEN STAGE IN ZEIST

# ‘Snelle en soepele bewegingen en heel veel kimé’



**In het weekend van 7 en 8 oktober 2006 zal in de Dokan dojo te Zeist een bijzondere stage plaatsvinden. De stage zal worden geleid door sensei Pascal Lecourt uit Frankrijk.**

De 47-jarige karateleraar Lecourt heeft sinds 1974 karatelessen gevolgd bij de vorig jaar overleden sensei Taiji Kase. Lecourt was vele jaren de assistent van Sensei Taiji Kase. Hij is de topper uit de groep volgelingen die sensei Kase heeft voortgebracht. Dat hij veel traint is duidelijk te zien. Zijn vaardigheid op alle karategebied is hoog. Snelle en soepele bewegingen, heel veel kimé, en plyometrische verplaatsingen kenmerken zijn hoge vaardigheid. In zijn karate is herkenbaar het Shotokan karate dat sensei Kase ons heeft nagelaten. Dat Lecourt door sensei Kase werd gewaardeerd blijkt uit het feit dat hij lid is van de shihankai van de Shotokan-Ryu-Kase-Ha Academy. Sensei Pascal Lecourt is te gast in Zeist.

### Trainingen

In het weekeinde van 7 en 8 oktober a.s. zijn vier trainingen gepland. Op zaterdag 7 oktober 2006 start de eerste training om 13:00 en duurt tot 14:30 (anderhalf uur) en is bestemd voor karateka's vanaf de gele band. De tweede training is voor karateka's vanaf de bruine band, begint om 15:00 en duurt tot 17:00 (twee uur).

Op zondag 8 oktober 2006 is de eerste training voor karateka's vanaf de gele band en vindt plaats van 10:00 tot 11:30 (anderhalf uur). Om 12:00 begint de tweede training bestemd voor karateka's vanaf de bruine band. Deze training duurt tot 14:00 (twee uur).

### Locatie

De trainingen vinden plaats in Dokan Honbu Dojo. De dojo is gevestigd in de gymnastiekzaal van het Montessori Lyceum Herman Jordan, Herman Jordanlaan 3, 3706 TE Zeist.

### Toegang

Deze stage is toegankelijk voor iedere karateka ongeacht welke karate stijl hij of zij beoefent. Hij of zij moet minimaal de gele band of hogere graad bezitten. De minimum leeftijd is 15 jaar. Per training kunnen er maximaal tachtig karateka's deelnemen.

### Prijzen

Vier trainingen kosten € 45,00, drie trainingen € 40,00, twee trainingen € 30,00 en een training € 17,50

### Inschrijving

U kunt zich inschrijven door gebruik te maken van het inschrijfformulier. Het formulier is te downloaden op [www.dokan.nl](http://www.dokan.nl), waar u zich ook online kunt aanmelden. Uw inschrijving moet voor 30 september 2006 bij het secretariaat van de karatestichting Dokan binnen zijn. Wanneer het maximum aantal aanmeldingen is bereikt sluit de inschrijving. Inschrijving gaat op volgorde van betaling. Alle informatie over de wijze van betaling vindt u op onze site: [www.dokan.nl](http://www.dokan.nl)

### Belangrijk!

Zorg ervoor dat uw inschrijving vóór 30 september 2006 en betaling vóór 4 oktober 2006 bij ons binnen zijn. Denk aan de overschrijvingstijd. Dit voorkomt problemen tijdens de stage. Alvast bedankt voor de medewerking! 🙏

> André Brockbernd,  
stichting Dokan