

NEWSLETTER KARATÉ SHUKOKAI



Pascal organise un stage Kata/Kumité gratuit
au dojo de Santeny le dimanche 10 février de 13h à 16h30

Dimanche 10 Février 2019 de 13h / 16h30
Espace Montanglos - Dojo Karaté Santeny
Route de Marolles 94440

v4

Stage KATA/KUMITÉ Compétition

Enfants / ados / adultes

13h - 14h

- Amélioration des techniques et enchaînements
- Analyse & Stratégie compétition Kumité
- Mise en situation tactique et technique
- Règlement compétition Kumité

14h - 15h

- Découverte karaté Semi-Contact
- Techniques et Enchaînements
- Analyse & Stratégie Compétition Semi-Contact
- Mise en situation tactique et technique
- Règlement compétition Semi-Contact

15h - 16h30

- Juin no Kata Shodan, Nidan & Sandan
- Travail sur les 5 pinans & Bassai Dai
- Travail sur les Katas supérieurs

Stage dirigé par **Pascal Sillard**
5°Dan FFKDA / SWKU & Arbitre National

Venez nombreux pour préparer les compétitions à venir
Interclub Kata le Samedi 24 mars à Santeny
Coupe Shukokai Kata/Combat du 31 mars