



STAGE CHANBARA 2018 85 – LES HERBIERS

Dates : samedi 6 octobre & dimanche 7 octobre 2018

Lieu : Dojo Massabielle – 85500 LES HERBIERS

Samedi 6 octobre

14:00 à 17:30 STAGE TECHNIQUE dirigé par Jean-Christophe DANNEMARD

Travail des fondamentaux et des chemins de progressions.

D'une simple coupe Men à la réalisation d'une technique offensive Debana, il n'y a qu'un pas.

Il sera proposé un travail sur, les coupes fondamentales (Koté, men...) et les différentes manières de couper (Osaé, Ogui...), sur les défenses (Kaeshi men...) et esquives (Fuse yoké...) fondamentales pour arriver à la réalisation de techniques fondamentales (Oji waza et Shikake waza).

Dimanche 7 octobre

09:00 à 12:00 STAGE TECHNIQUE dirigé par Jean-Christophe DANNEMARD

Koté, comment ne pas passer à côté !

Dans l'opposition et le dégagement ses énergies, capter les signaux d'opportunité.

L'étude des différentes coupes Koté, des champs d'actions et de la création d'ouvertures seront effectués par des mises en situation pratique (Kihon, Mawari geiko).

13:00 à 17:00 COMPETITION PAR EQUIPE & KIHON-DOSA

Matériel à prévoir :

- Armes (kodachi, shoto, tate, choken et protections officielles)
- Zoori (pour déplacements vestiaires/dojo)
- Collation, eau, ...

