

STAGE TECHNIQUE NATIONAL PASSAGE DE GRADE 1^{er} au 3^{ème} Dan

Samedi 01 et dimanche 02 Décembre 2018
Complexe Sportif du Bouzet, Chemin de Canéjan 33610 CESTAS

Stage technique encadré par:

Jocelyn CHERRUAULT, 7^{ème} Dan
Jean-Christophe DANNEMARD, 7^{ème} Dan
Alain DODARD, 5^{ème} Dan

Programme :

Samedi 01 décembre de à 14h00 18h00

Il sera étudié selon 3 axes le Ki Ken Tai No Ichi, résultante essentiel à l'obtention du ippon.

Axe pédagogique, dirigé par Alain DODARD, chemin(s) de progression au kodachi

Axe compétitif, dirigé par Jean-Christophe DANNEMARD, obtenir l'explosivité au choken moroté & libre

Axe technique, dirigé par Jocelyn CHERRUAULT, les vertus de l'Uchi Kaeshi au shoto & boken

Dimanche 02 décembre de 9h30 à 12h30

Il sera proposé des mises en situation de passage de grade selon les observables à obtenir : Uchi-Kaeshi, Keiko, Kata. Un Gi-geiko sera organisé afin que chacun puisse s'exprimer et rencontrer les hauts gradés.

Dimanche 02 décembre de 14h00 à 16h00

Inscription jusqu'à 14h30 puis examen.

Logistique :

Logement en face du dojo :

<http://www.premiereclasse.com/fr/hotels/premiere-classe-bordeaux-sud-cestas>

Organisation repas samedi soir et dimanche midi, n'hésitez pas à nous contacter :

Jean-Christophe Dannemard : jcdannemard@club.fr

Merci de vous manifester avant le 21 novembre.