



STAGE TECHNIQUE NATIONAL

PASSAGE DE GRADE du 1^{er} au 3^{ème} Dan

Samedi 30 novembre et dimanche 01 Décembre 2019
Complexe Sportif du Bouzet, Chemin de Canéjan 33610 CESTAS

Encadrement :

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

Programme :

Samedi 30 Novembre de à 14h00 18h00
Approfondissement des techniques de bases pour mieux les utiliser : Kamae, Okuri Ashi, Ayumi Ashi, Uchi
Travail des codes de lecture en s'appuyant sur : Oji Waza (Nuki waza et Kaeshi waza)
Shikake Waza (Renzoku waza, Debana waza et Hiki waza)

Dimanche 01 décembre de 9h30 à 12h30
Mise en situation de passage de grade selon les observables à obtenir : Uchikaishi – Keiko - Kata

Dimanche 01 décembre de 14h00 à 16h00
Passage de Grade, inscription jusqu'à 14h30 puis examen

Logistique :

Logement en face du dojo :
<https://www.kyriad.com/fr/hotels/kyriad-direct-bordeaux-sud-cestas?fbclid=IwAR21XVVZRpyYhXKBuzkm2bstcpi-xumdQGOiVZTPP0-TiRzo8HgpikKsTvU>

Organisation repas samedi soir et dimanche midi, n'hésitez pas à nous contacter :
Jeremy Courtois : courtois.jeremy@gmail.com -- Jean-Christophe Dannemard : jcdannemard@club.fr
Merci de vous manifester avant le mercredi 20 novembre.