



# Stage technique des grades de 4e et 5e Dan

**le samedi 13 Avril 2019  
de 10h00 à 12h00**

*10 rue du Collège - RIEDISHEIM,*



## **Thèmes abordés autour des différents UV :**

Renforcer les notions de fluidité, d'explosivité et de stabilité

Se servir de ses spontanéités corporelles

Eléments de travail pour UV Kihon

**Stage animé par  
Emmanuel Labouèbe (7<sup>e</sup> DAN)**

