



Stage Kata/Bunkai

**Ouvert à toutes ceintures
à partir de Minimes**

Chaque stage sera divisé en 4 ateliers. Chaque atelier abordera 2 katas avec un travail adapté :
Kihon – kata – bunkai.

Lieux : Voir calendrier / <http://sites.ffkarate.fr/liguetbo/calendrier/>

Début des inscriptions : 8h30

Prix : 16 €

Présenter un passeport à jour, justificatif de licence année en cours et certificat médical

Dimanche 20 novembre 2016 :

Atelier 1 ⇒ Eian 1 et 2

Atelier 2 ⇒ Kanku Daï

Atelier 3 ⇒ Jitte – Tekki Nidan

Atelier 4 ⇒ Jiin – Chinte

Dimanche 29 Janvier 2017 :

Atelier 1 ⇒ Eian 3 et 4

Atelier 2 ⇒ Bassaï Daï – Hangetsu

Atelier 3 ⇒ Bassai sho – Tekki sandan

Atelier 4 ⇒ Goju shiho daï

Dimanche 19 Mars 2017 :

Atelier 1 ⇒ Eian 5 et Tekki shodan

Atelier 2 ⇒ Unsu

Atelier 3 ⇒ Enpi – Jion

Atelier 4 ⇒ Gangaku – Meikyo

Dimanche 21 Mai 2017 :

Atelier 1 ⇒ Révision 5 Eians – Tekki Shodan

Atelier 2 ⇒ Wankan – Goju Shiho Sho

Atelier 3 ⇒ Niju Shiho – Sochin

Atelier 3 ⇒ Kanku Sho