



# Stage technique 4e et 5e Dan



*Date*      **Dimanche 19 Février 2023 de 10h00 à 12h00**  
*Lieu*      **10 rue du Collège – RIEDISHEIM**

## **Thèmes abordés autour des différentes 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 LABOUEBE  
7e DAN