

# Stage

## Serge CHOURAQUI

Expert fédéral 9<sup>ème</sup> Dan  
Chevalier de la légion d'honneur



### Valorisation et Perfectionnement des Fondamentaux

#### 1- Kihon multidirectionnel

Les principales règles, mise en place situationnelle, applications multiples.

#### 2- Assauts conventionnels

Kihon Ippon Kumité  
Ippon Kumité  
Jyu Kumité  
Jyu Ippon Kumité

#### Principe pédagogique:

La démarche du stage sera adaptative à chaque situation et progressive au niveau des différentes applications.

#### Les principes clé:

Gestion de la distance, précision des gestes techniques, détermination dans l'action, contrôle, zanchin.

Pour qui : Ouvert à toutes et tous

\* 1 point de bonification passage de grades

\* Tarif 15 euros

le dimanche 15 mai à l'Axone Montbéliard  
Horaires: accueil à 9h  
stage 9h30 – 12h30

