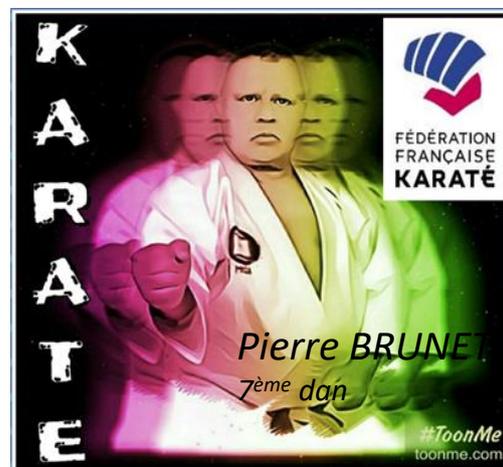




Stage Perfectionnement des Techniques

Pierre BRUNET – 7^{ème} dan
DESJEPS – Directeur technique-
Commissaire Technique et Sportif

**27 Novembre 2021 stage ZID Franche Comté.
Montbéliard Axone
9h 30-12h30**



Bonification

D'un point comptant pour les examens de grades de 1^{er} à 5^{ème} grade.

Objectifs et déroulement du stage:

Méthode progressive du kihon aux formes avancées des assauts conventionnels, de la forme statique à la forme dynamique: apprendre à se mettre en mouvement, occuper l'espace, décider des choix stratégiques qui s'imposent.

HORAIRES : Accueil à 9h 15, présentation des thèmes – 9h 30 démarrage du stage – 10h45 pause – 11h reprise du stage – 12h 15 bilan du stage 12h 30 départ.

Programme:

KIHON - KIHON IPPON KUMITÉ - ASSAUTS CONVENTIONNELS - JYU IPPON KUMITE - BUNKAI KUMITÉ

Publics concerné(e)s

Ceinture noire du premier au cinquième dan-
Ceinture bleue et Marron

Prix du stage : 15 euros

Contact : Pierre BRUNET : 06-43-09-93-47