

COMMISSION des GRADES

Ligue Régionale Auvergne-Rhône-Alpes



COMPTE-RENDU du STAGE DE LIGUE

KATA-BUNKAI et KARATE DEFENSE TRAINING

En lien avec les examens de grades

Le stage organisé le **24 février 2018** à la Maison du Judo de LYON par la Commission d'Organisation Régionale des Grades de la ligue Auvergne Rhône-Alpes, sous la direction de **Bernard BILICKI**, 9^{ème} DAN, Expert Fédéral, a réuni de nombreux karatekas de 9h30 à 12h30.

Après le mot de bienvenue de Monsieur **Francisco MARTINEZ**, Président de la Ligue Régionale Auvergne-Rhône-Alpes, le stage a débuté par un échauffement orchestré par **Philippe CORNELOUP**. A l'issue, **les 200 karatékas** ont été scindés en trois groupes, afin que chacun puisse travailler des séquences d'un kata et les bunkais s'y référant selon son grade, en vue du passage de grade (marron – 1^{er}/2^{ème} Dan – 3^{ème} Dan et au-delà).

STAGE REGIONAL AUVERGNE-RHÔNE-ALPES
CORG
09H30-11H00
KATA BUNKAI
11H00-12H30
KARATE DEFENSE TRAINING
Sous la direction de **Bernard BILICKI**
9^{ème} DAN - Expert Fédéral F.F.K.
SAMEDI 24 FEVRIER 2018
Maison du Judo
12 rue Théodore, 69003
LYON
La participation au stage permet l'acquisition d'un point de bonification pour les passages de grades
Georges EYSSARD - 06.82.17.78.52

Chaque groupe était encadré par des Hauts Gradés présents et les participants ont pu présenter leurs bunkais comme demandé lors des passages de grades, sous l'œil attentif de **Bernard BILICKI**, qui circulait de groupe en groupe afin de corriger et conseiller les uns et les autres.

Puis, vers 11h30, la partie du stage consacrée au Karaté Défense Training a réuni environ **120 personnes**, tous grades confondus. **Bernard BILICKI** a axé le travail sur les différentes percussions hautes et basses, puis la liaison des deux, comme demandé lors des passages de grades.

Je souhaiterais souligner et remercier la présence d'une grande majorité des Hauts Gradés de la Ligue Régionale, qui ont eux aussi enfilé le Karaté Gi et travaillé au milieu des autres stagiaires.

Georges EYSSARD

Responsable Régional des Grades

Tel : 06 82 17 78 52 – Email : georges.eyssard@wanadoo.fr