

PASSAGES DE GRADE DE MI-SAISON : SEMAINE DU 11 au 15 et du 18 au 22 février.

	BABY KARATE
	POUSSINS - PUPILLES - BENJAMINS
	MINIMES - CADETS
	JUNIORS - SENIORS - VETERANS
	MINIMES - CADETS - JUNIORS - SENIORS - VETERANS
	COURS SPECIFIQUES COMPETITIONS.

LUNDI 11 FEVRIER

Cours 18h-19h30	Cours 19h30-20h30
Révisions kihon commun et kihon spécifiques par niveau.	Révisions kihon commun et kihon spécifiques par niveau.
Passage de grade	Passage de grade
Révisions, mise au point katas.	

MERCREDI 13 FEVRIER

Cours 17h-18h	Cours 18h-19h	Cours 19h-19h30
Révisions des techniques	Révisions kihon commun et kihon spécifiques par niveau.	Préparation compétition kata.
Passage sur parcours (1)	Passage de grade (kihon)	

VENDREDI 15 FEVRIER

Cours 17h45-18h45	Cours 18h45-19h45	Cours 19h45-21h45
Révisions SANBON Kumite	Kumite de compétition. Gammes, cibles et réaction, thèmes.	Révision Kihon Ipon Kumite
Passage de grade		Passage de grade
		Revisions katas

LUNDI 18 FEVRIER

Cours 18h-19h30	Cours 19h30-20h30
Mise au point kata libre + bunkaï	Mise au point kata libre + bunkaï
Révision kata imposé.	Révision kata imposé.

MERCREDI 20 FEVRIER

Cours 17h-18h	Cours 18h-19h	Cours 19h-19h30
Révisions des techniques	Révision kumite et kata	Préparation compétition kumite.
Passage sur parcours (2)	Passage blanc	

VENDREDI 22 FEVRIER

Cours 17h45-18h45	Cours 18h45-19h45	Cours 19h45-21h45
Révisions kata et kumite.	Kumite de compétition. Combats arbitrés.	Révisions kata et kumite
Passage de grade.		Passage de grade.
		Passage de grade.