



# Stage de Karaté-Do

Samedi 12 janvier 2018 :

- **10:00 - 10:50 - U8/U10 - Tous niveaux**
  - Thèmes: Équilibres/rotations + 3 Niveaux Ge/Shu/Jo-dan + Jeux
- **11:00 - 11:50 - U12/U14 - Tous niveaux**
  - Thèmes: Approfondissements des Tsuki + Geri + découverte Kata-Kumité
- **14:00 - 15:30 - U16/U18/+18 - Ceintures Blanches à Vertes**
  - Thèmes: Maai + Sabaki + Go-No-Sen + Sen-No-Sen
- **15:30 - 17:00 - U16/U18/+18 - Ceintures Bleues à Noirs**
  - Thèmes: Ju-No-Sen + Kata-Kumité + Jyu-Ippon-Kumité + Nihon-Kumité

Responsable : Laurent Theimer-Lienhard 5e Dan

Lieu: Dojo Vaudagne

Tenue: Karate-Gi ou sport (Krav)