



'FKOK' KYOKUSHIN FIGHTING DAY

Le 'FKOK' Fighting Day est une journée de travail spécifique de combat.

1. La première partie sera consacrée à un travail spécifique Kyokushin qui se déroulera en pantalon de Dogi blanc et tee-shirt uni blanc ou noir, pouvant comporter ou non le Kanji, ou en Tee-shirt FKOK (NB – pas de tee-shirts de couleur ou 'fantaisie').
2. La seconde partie sera dirigée par le Coach national et consacrée à un travail de combat en Dogi et ceinture Kyokushin (technique, travail à deux, Kumite avec protections).
 - a. NB - cette partie avec partenaire sera ouverte uniquement aux pratiquants avec protections conformes et sera organisée en fonction des participants :
 1. Groupe "Pôle France et combattants de niveau national"
 2. Groupe "confirmés"
 3. Groupe "débutants"

Cette journée est ouverte à tous les pratiquants désireux de se tester et de progresser en combat.

Chacun aura le choix de se retirer des combats à tout moment de la journée, mais par respect envers le Dojo, la présence aux 2 demi-journées est obligatoire depuis les saluts d'ouverture jusqu'aux saluts de fin de cours, merci de prendre vos dispositions en ce sens.

NB (aucun spectateur)

LIEU, DATE, HORAIRES

- **Dimanche 15 avril**

Boulevard Marcel Pagnol à Vernouillet (28)

Rendez-vous à 9h45, fin prévue vers 17h00 (présence aux 2 sessions de la journée obligatoire, merci de prendre vos dispositions)

Inscriptions préalables obligatoires au minimum 8 jours avant la date du training.

TENUE ET ACCESSOIRES OBLIGATOIRES

Rendez-vous à 9h40, fin prévue vers 17h30 (présence aux 2 cours de la journée obligatoire, merci de prendre vos dispositions).

- Coquille ou protège-seins porté sous le Dogi.
- **Gants Kyokushin à doigts coupés blancs ou noirs. Les gants de type 'sac', 'boxe', 'mitaines', 'FFK', etc. ne seront pas acceptés ! (Voir modèle sur <http://www.kyokushinkai-france.com/1train.htm> - Pour ceux qui souhaitent acheter des gants Fuji Mae, merci de passer vos commandes à l'avance.)**
- Protège "tibias-pieds" à votre taille.
- Petite pharmacie personnelle conseillée.
- Un grand Pao.
- Une grande bouteille d'eau

INSCRIPTIONS

MEMBRES FKOK

Inscriptions préalables obligatoires auprès de FKOK reçues au plus tard 8 jours avant le stage, précisant :

- Club
- Nom & Prénom
- Numéro de timbre FKOK de la saison en cours (ou numéro de passeport fédéral FKOK pour les étrangers).

NON MEMBRES FKOK

- Inscriptions préalables obligatoires auprès de FKOK reçues au plus tard 8 jours avant le stage, par courrier accompagné du règlement (20 €), en précisant :
 - Club
 - Nom & Prénom
 - Âge
 - Grade et style de Karaté

REPAS

Possibilité de repas en commun dans un restaurant de la ville.

Shihan Bertrand Kron - Shihan Tony Lingelser - Sensei Alexis Fréchin - Sensei Charley Quinol