



STAGE DE PRÉPARATION AUX PASSAGES DE DAN KYOKUSHIN FFK

GÉNÉRALITÉS

Le but de ces stages est de permettre aux pratiquants de préparer au mieux les différentes "Unités de Valeur" des passages de grades FFK de 1^{er} à 4^e Dan.

NB (aucun spectateur)

LIEU, DATE, HORAIRES, PROGRAMME

1. Samedi 12 Janvier Boulevard Marcel Pagnol 28500 Vernouillet
 2. Samedi 19 Janvier Boulevard Marcel Pagnol 28500 Vernouillet
- Rendez-vous à 14h15, fin prévue vers 17h30/18h00.

INSTRUCTEURS

Bertrand Kron et commission technique FKOK selon présences.

PROGRAMME

Kihon

Présentation, cérémonial, critères de jugement

- Ido Keiko
- Multidirectionnel
- Multidirectionnel sur cible

Kumite Kyokushin

1^{er} à 4^e Kumite Kyokushin selon le niveau des participants présents

Kata

Présentation, cérémonial, critères de jugement
Questions – réponses

Bunkai

Présentation, cérémonial, critères de jugement
Questions – réponses

Jyu Ippon Kumité

Présentation, cérémonial, critères de jugement

Ju Kumite

Présentation, cérémonial, critères de jugement

INSCRIPTIONS

Inscriptions préalables obligatoires auprès de FKOK au minimum 8 jours avant la date du training (Nom, prénom, Club, grade FFK préparé).

- Gratuit pour les pratiquants à jour des documents administratifs FKOK de la saison en cours.
- 20 € pour les pratiquants non membres de FKOK

Commission Technique FKOK