



STAGE DE PRÉPARATION AUX PASSAGES DE GRADES KYOKUSHIN

GÉNÉRALITÉS

Le but de ces stages est de permettre aux pratiquants de préparer au mieux les différentes "Unités de Valeur" des passages de grades Kyokushin tant en FFK que pour le style Kyokushin.

NB (aucun spectateur)

LIEU, DATE, HORAIRES, PROGRAMME

1. Voir calendrier FKOK : <http://www.kyokushinkai-france.com/calend.htm>
2. Rendez-vous à 15h45, fin prévue vers 18h00.

INSTRUCTEURS

Bertrand Kron et commission technique FKOK selon présences.

PROGRAMME (travail en groupe ou par atelier selon les besoins des participants)

Kihon

Présentation, cérémonial, critères de jugement

- Ido Keiko (FFK & Kyokushin)
- Multidirectionnel (FFK)
- Multidirectionnel sur cible (FFK)

Kumite Kyokushin

1^{er} à 5^e Kumite Kyokushin selon le niveau des participants présents (FFK & Kyokushin)

Questions – réponses

Kata

Présentation, cérémonial, critères de jugement (FFK & Kyokushin)

Questions – réponses

Bunkai

Présentation, cérémonial, critères de jugement (FFK & Kyokushin)

Questions – réponses

Jyu Ippon Kumité

Présentation, cérémonial, critères de jugement (FFK)

Questions – réponses

Ju Kumite

Présentation, cérémonial, critères de jugement (FFK & Kyokushin)

Questions – réponses

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