



## SENTAKU - NATIONAL KYOKUSHIN TRAINING KUMITE

### GÉNÉRALITÉS

Les Kyokushin Trainings (travail pédagogique Kumite) sont ouverts à tous.

Ils sont associés aux Sentaku (sélection nationale du Team France).

Ils se déroulent cette saison dans les Vosges, en région Centre et en Normandie.

La présence des membres du Pôle France est obligatoire pour une sélection en Team France (Sentaku).

**NB (aucun spectateur)**

### LIEU, DATE, HORAIRES, PROGRAMME

1. Dimanche 29 octobre Le Thillot (88)
2. Dimanche 10 décembre Vernouillet (28)
3. Dimanche 7 janvier Ézy-sur-Eure (27)

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

- La première partie de la matinée sera consacrée à un Stamina 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').
- La seconde partie de la matinée sera consacrée au choix par des étirements spécifiques (même tenue) ou par un travail de révision des Kata supérieur en Dogi et ceinture Kyokushin (préparation compétition).
- L'après-midi sera consacrée à un travail de préparation au combat en Dogi et ceinture Kyokushin (technique, travail à deux, Kumite avec protections). Dirigée par le Coach national, cette partie pourra être complétée par l'intervention de gradés invités par le Coach pour diriger un travail spécifique.
  - NB - cette partie avec partenaire sera ouverte uniquement aux pratiquants avec protections conformes :
    - 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, le stock FKOK étant limité, 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

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

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

#### MEMBRES FKOK

Inscriptions reçues au plus tard 8 jours francs avant la date du stage, par eMail précisant :

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

#### NON MEMBRES FKOK

- Inscriptions reçues au plus tard 8 jours francs 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*