



STAGE DE PRÉPARATION AUX PASSAGES DE GRADES KYOKUSHIN FKOK

GÉNÉRALITÉS

Le but de ces stages est de permettre aux pratiquants de préparer les épreuves du passage de grades FKOK de Nikyu à Yondan. Seront abordés les critères d'appréciation des unités de valeur du passage de grades (Kihon, Kata, Bunkai, Stamina, Shiwari, Kumite et connaissances générales historiques et techniques du Kyokushin)

NB (aucun spectateur)

LIEU, DATE, HORAIRES

Samedi 1^{er} février
15h30 / 18h30

Dojo Marcel Pagnol, Boulevard Marcel Pagnol (Vernouillet - France)

INSTRUCTEURS

Bertrand Kron et commission technique FKOK selon présences.

PROGRAMME

Kihon

Présentation et cérémonial, connaissances du Syllabus, critères de jugement

- Ido Keiko
- Exercices spécifiques (Kihon Kata, Renraku, Enkei Gyaku Tsuki, etc.)

Kata

Présentation et cérémonial, critères de jugement
Questions - réponses

Bunkai

Présentation, cérémonial, critères de jugement
Questions – réponses

Connaissances générales

Critères de jugement

Shiwari

Présentation, cérémonial, critères de jugement
Questions – réponses

Stamina

Critères de jugement
Questions – réponses

Kumite

Présentation, cérémonial, critères de jugement
Questions – réponses

INSCRIPTIONS

Par eMail reçu au plus tard 3 jours avant le stage en précisant Nom, Prénom, Âge, n° de licence FKOK, Club.

Commission Technique FKOK