

ENTRAINEMENTS DEPARTEMENTAUX 35
STAGES A THEMES SAISON 2011/2012

- **Intervenant :** Dominique RENAULT - 5^{ème} DAN
Responsable Technique Départemental et
Alain GAUTIER 3^{ème} DAN
DOJO : 13 Bld Laënnec VERN SUR SEICHE
Contact : 06 85 06 13 52

Horaires : 10h - 12h

Ces entrainements s'adressent aux participants quelque soit leurs styles et à partir de la ceinture bleue

● **Dimanche 13 Novembre 2011 :**

Thèmes sur différents KIONS

- En Ligne
- En Rotation
- Sur Place
- A Deux
- HYÔTEKI (avec cible)

● **Dimanche 18 Décembre 2011 :**

KIONS . + JIYU IPPON KUMITÉ
+ JIYU KUMITÉ
+ OKURI JIYU IPPON KUMITÉ

● **Dimanche 15 Janvier 2012 :**

KION + KATA LIBRE
+ BUNKAI

■ **Dimanche 12 Février 2012 :**

KIONS

- **Intervenants :** P. ROUDOT – D. RENAULT – A. GAUTIER

● **Dimanche 11 Mars 2012 :**

KIONS + LES KUMITÉS
KION IPPON KUMITÉ
IPPON KUMITÉ

● **Dimanche 8 Avril 2012 :**

KIONS . KATAS Détails - Rythmes

● **Dimanche 29 Avril 2012 :**

KIONS – Orientation KATAS . BASSAI DAI
EMPI – HANGETSU – JION – KANKU DAI

● **Dimanche 13 Mai 2012 :**

KIONS – KATAS
BASSAI Sho – JITTÉ – TEKKI NIDAN
GANKAKU – KANKU Sho

● **Dimanche 27 Mai 2012 :**

BILAN SAISON – MISE EN SITUATION
TABLE RONDE