

**SAMEDI 11 FEVRIER 2012**

**Gymnase de la plaine 1 rue des sport 38042 Gières**

**STAGES PREPARATION AUX GRADES**

**1er, 2è , 3è et 4è dan**

**Karaté- Karaté Contact- DA- AMV**

**9h00 / 11h45**

**Ce stage est destiné à l'ensemble des candidats des prochains passages de grade et a pour objectif de leur faciliter leur préparation à l'examen des passages de grades.**

**Bonification de point pour le passage de grades**

**Programme:**

**Mise en pratique des modules:**

**Module 1: Kihon ( les 3 épreuves) ippon Kumité**

**Module 3: Jiyu Ippon Kumité et Ju Kumité**

**Méthodologie des bunkais au travers des katas référencés**

**( Stage ouvert également aux professeurs et assistants )**

G EYSSARD

Commision Régionale des Grades

Ligue Dauphiné-Savoie de KARATE 7 rue de l'Industrie – Maison dept des Sports – 38327 EYBENS CD  
tél 04.76.99.72.68 - fax 04.76.99.72.69 mail: [ligue-dauph-sav@9business.fr](mailto:ligue-dauph-sav@9business.fr)

EYSSARD Georges 06.82.17.78.52 mail: [georges.eyssard@wanadoo.fr](mailto:georges.eyssard@wanadoo.fr)