

STAGE SPECIAL KARATE DEFENSE SYSTEM

SAMEDI 22 OCTOBRE A CHAUVIGNY (86)

INSCRIPTION

Nom, Prénom :

Pratique (Indiquer la méthode) : Self défense :Arts martial :

Sport de combat :

Grade ou niveau équivalent :

Participation : **1 cours : 15€ - 2 cours : 25€**

Teeshirt KDS : 10€ - préciser la taille : **XL – L – M - S**

Repas samedi midi (plateau ou buffet) : Coût environ 12 à 15€ : OUI / NON

Un repas sera proposé au restaurant le samedi soir - Intéressé : OUI / NON

PROGRAMME :

Accueil à partir de 10H au dojo du Peuron

10H30 à 12H30	15H à 17H30
Défenses et ripostes contre : Percussions – Saisies et étranglements	Défenses et ripostes avec armes : Bâton court, couteau et armes de circonstances
<i>Chaque situation sera étudiée sur les plans techniques et tactiques (situations multiples et dégradées). Des indications pédagogiques seront également proposées aux enseignants et cadres du KDS (animateurs, moniteurs et instructeurs).</i>	

Equipement individuel : Tenue libre et adaptée à la pratique de la self défense – Protections (coquille – Protège-Tibias – Gants doigts libres...)

Matériels : Si détenu, venir avec un ou deux bâtons courts – Un couteau d'entraînement – Différents petits objets (armes de circonstance : Bouteille d'eau – Téléphone portable – Sac – Stylos – Clés – Parapluie etc...)

RETOUR FICHE (avant le 15 octobre 2022)

Voie postale : Christian PANATTONI – 1 clos de l'Ortolan – 33750 – Saint Quentin de Baron

Internet : panachris@orange.fr - Contact : 06 03 68 29 55

Possibilité de s'inscrire sur place mais vous ne pourrez pas bénéficier des repas et nous ne pourrons pas garantir toutes les tailles en tee-shirt.