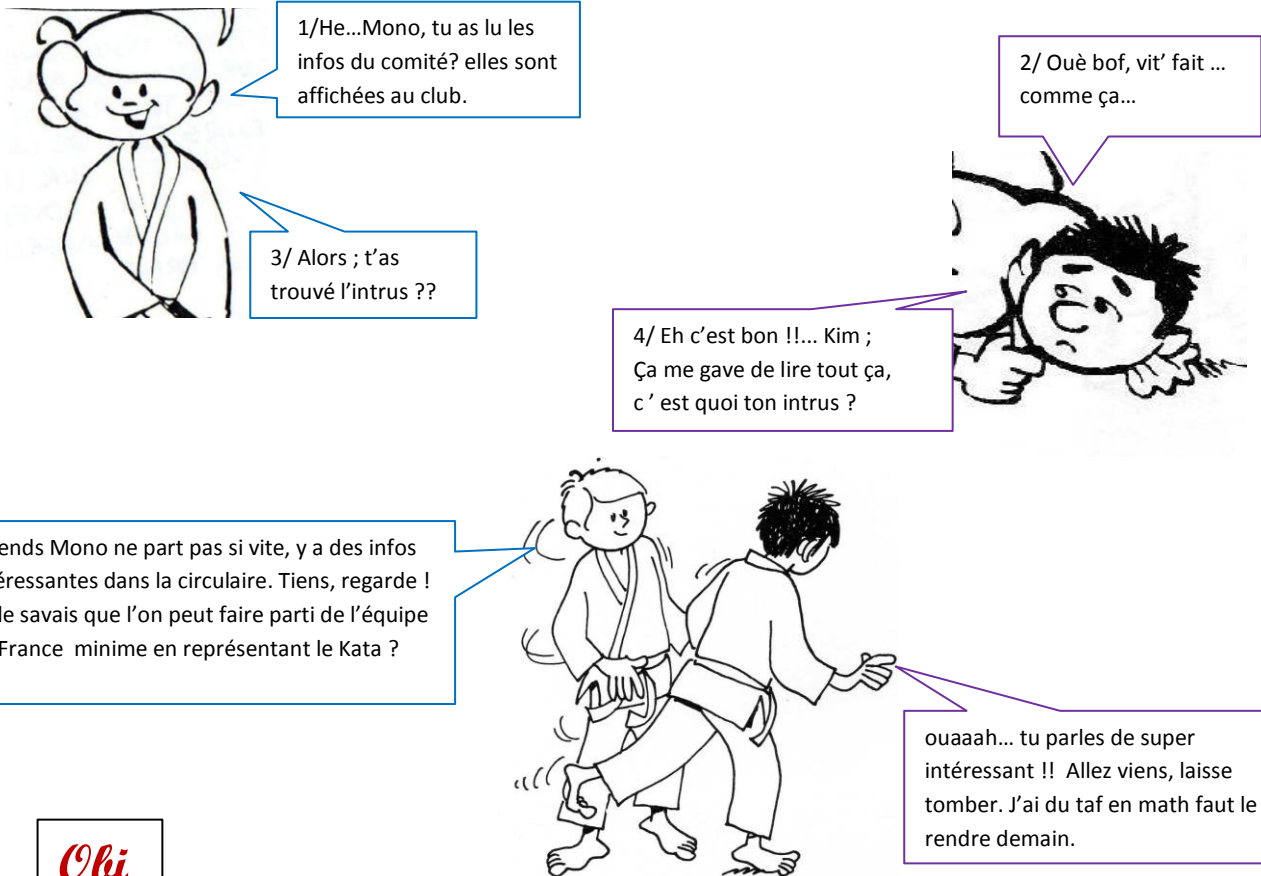


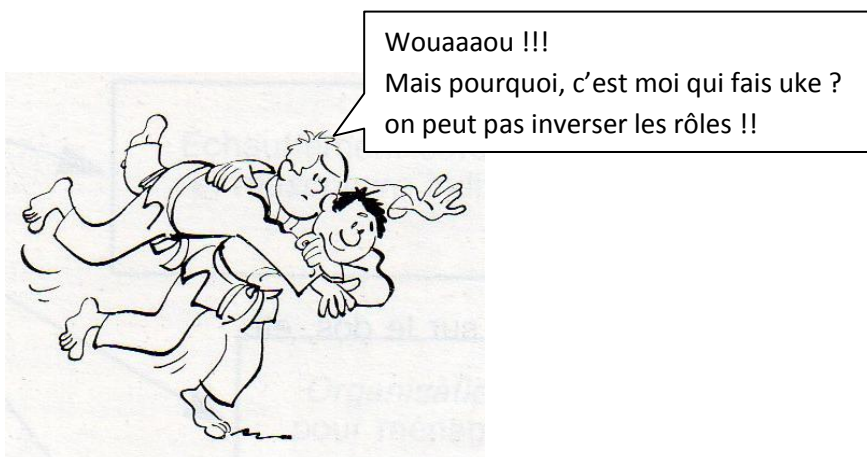
« Un intrus dans la circulaire »



Oli

Préparez dès maintenant vos élèves à la coupe kata.

Coupe kata minime : elle permet de participer à la coupe de France par équipe à Villebon.



Oli

Amusez vous !!
Un intrus s'est glissé dans cette liste ;
trouvez-le !

Parmi ces katas, cochez ceux que vous avez pratiqués ?

- Nage no kata , kata des projections
- Kime no kata, kata de la décision
- Katame no kata, kata des contrôles
- Gonosen no kata, kata des contres
- Kumi no kata, kata de la saisies
- Ju no kata, kata de souplesse
- Goshin jitsu , kata de défense
- Koshiki no kata, kata antique (méthode ancienne)
- Itsusu no kata, kata des 5 principes

Si vous avez besoin d'aide dans votre préparation kata, voici quelques RV gratuits organisés par le comité: les stages du samedi matin: 14/11/15, 30/01/16, 21/05/16, les stages en soirée : 18/11/15, 12/02/16, .. /05/16, **plus d'infos sur les calendriers comité 13.**