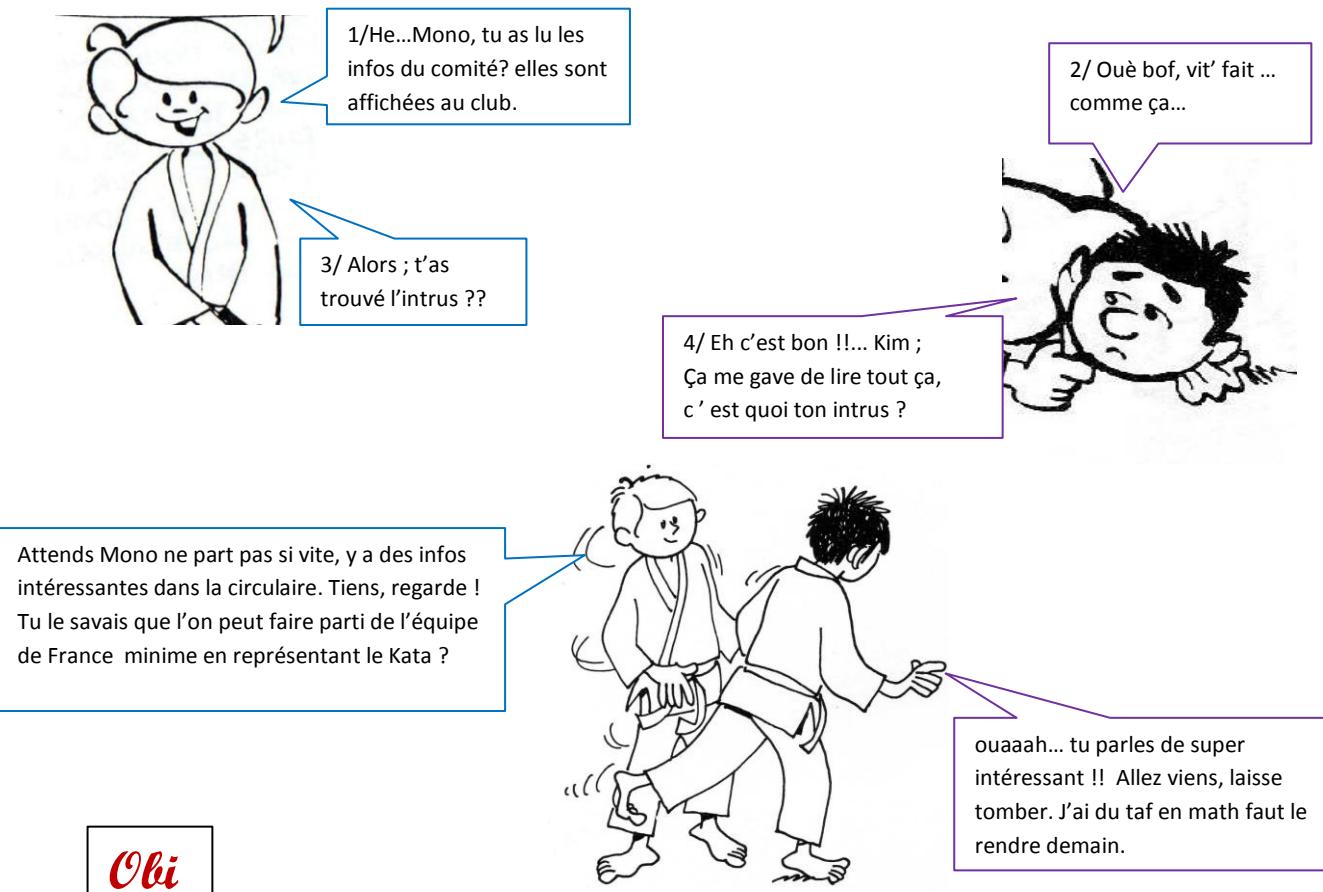


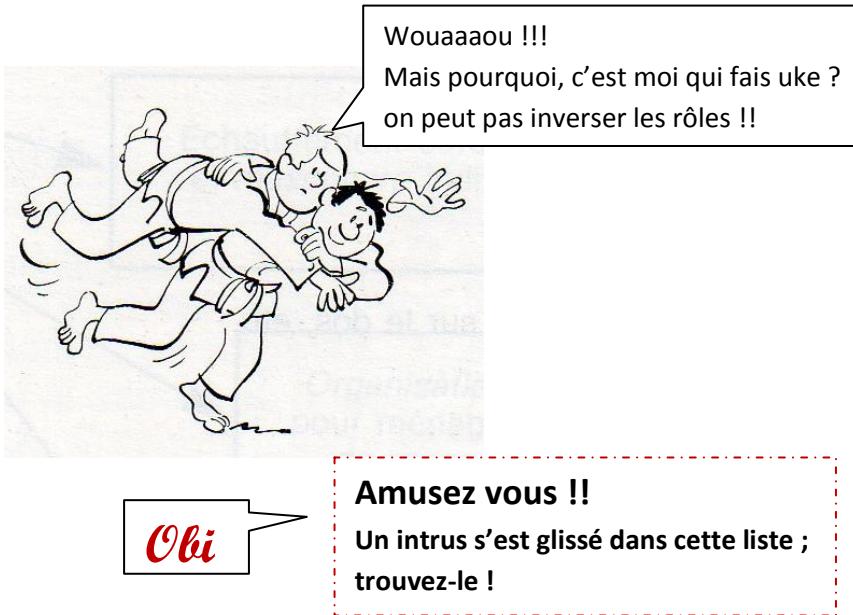
# Les aventures de KIM et MONO n°15, Octobre 2015

## « Un intrus dans la circulaire »



## 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.



- 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 samedis 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.](#)