

THÈMES HIVER 2024

Semaine du :	Thèmes de la semaine	Cours VBN	Cours du Samedi	Kata semaine
8 Janvier	Sanchin dachi		Kata	1
15 Janvier	Kiba dachi		Combats	2
22 Janvier	Mae geri		Kata	3
29 Janvier	Zenkutsu dachi		Combats	4
5 Février	Travail oi & gyaku	Kata	Kata	5
12 Février	Kokutsu dachi	Combats	Combats	1
19 Février	Parades-attaques	Kata	Kata	2
26 Février	Volume	Combats	Combats	Volume
4 Mars	Yoko geri	Kata	Kata	3
11 Mars	Statégie Feintes	Combats	Combats	4
18 Mars	Uchi & Soto Mawashi geri	Kata	Kata	5
25 Mars	Volume	Combats	Combats	Volume
1e Avril	Ushiro geri	Kata	Kata	1
8 Avril	Enchainements	Combats	Combats	2
15 Avril	Enchainements Bras-Jambes	Kata	Kata	3
22 Avril	Déplacements Ura	Combats	Combats	4
29 Avril	Volume	Kata	Kata	Volume
6 Mai	Travail 2 Bras	Combats	Combats	5
13 Mai	Esquives & Déplacements	Kata	Kata	1
20 Mai	Mawashi geri & Ura Mawashi geri	Combats	Combats	2
27 Mai	Volume	Kata	Kata	Volume
3 Juin	Équilibre		Combats	3
10 Juin	Suri ashi- Okuri ashi		Kata	4
17 Juin	Libre		Combats	a