

Karaté-Shotokan Initiation gratuite pour Adultes

Le Mardi 10 Septembre 2024 de 19h30 à 21h00 au Dôjô Pierre Souquet, 01 Rue Jean Mermoz, 78200 Mantes-la-Jolie.

Le Mercredi 11 Septembre 2024 de 19h30 à 21h00 au Dôjô Félicien Dantan, 15 Rue de Lorraine, 78200 Mantes la Jolie.

Venez comme vous êtes ! un jogging suffira



- **Inscription obligatoire :**
asmvf.karate@gmail.com
- Mohamed AMRI / 06 05 24 71 08
- Mohammed DAHBI / 06 25 37 73 19
- Mohcine Hmimou / 06 50 09 96 54

Au programme :

- Présentation de la section **ASMFV – Karaté**
- Un peu d'histoire "De Bodhidharma à Funakoshi"
- Le rituel, tradition et conduite à tenir dans un Dôjô
- Le Dôjô Kun
- L'échauffement et son importance
- Les positions et leurs déplacements
- Les blocages et les contre-attaques
- Les esquives et les assauts
- Le Kiaï & la respiration
- Les Kihons, les Kihons ippon Kunité, Les Jiyû ippon Kunité,
- Ju Kunité, les Katas et leurs Bunkaïs.