



PROJET EXCELLENCE KATA

Le dimanche 8 octobre 2023 à Verquin (Hauts-de-France)

PROGRAMME PREVISIONNEL :

Encadrement : Pascal BOUROUMA / Carole HERAS / Norikazu KAWAISHI

Dimanche 8 octobre 2023

HORAIRES	LIEU	THEMES	INTERVENANTS
9h00 – 12h00	Dojo	NAGE NO KATA : Culture et pratique. Mise en évidence des principes du kata, Rôles de Tori et de Uke	
		KODOKAN GOSHIN JITSU : Comprendre l'état d'esprit du kata. Principe des attaques / défenses	
		KATAME NO KATA : Principes des contrôles en ne waza, Travail sur la mobilité, les enchainements d'actions entre Tori et Uke	
PAUSE DEJEUNER			
14h00 – 17h00	Dojo	NAGE NO KATA : Culture et pratique. Mise en évidence des principes du kata, Rôles de Tori et de Uke	
		KODOKAN GOSHIN JITSU : Comprendre l'état d'esprit du kata. Principe des attaques / défenses	
		KATAME NO KATA : Principes des contrôles en ne waza, Travail sur la mobilité, les enchainements d'actions entre Tori et Uke	