



PROJET EXCELLENCE KATA

Samedi 02 et dimanche 03 décembre 2023 à Buxerolles (Nouvelle Aquitaine)

PROGRAMME PREVISIONNEL :

Encadrement : Carole HERAS / Stéphane COME / Nicolas FOURMEAUX

Samedi 02 décembre 2023 de 9h à 12h et de 14h à 17h / Dimanche 03 décembre 2023 de 9h à 12h

KATA	THEMES	INTERVENANTS
JU NO KATA	Expertise et rythme des attaques/défenses. Précision des placements principes d'action/réaction. Harmonie entre UKE et TORI	Carole HERAS
KODOKAN GOSHIN JITSU	« ESPRIT DU KATA » dans les 2 rôles. Rythme des séquences et relâchement. Notion de distance attaques/défenses Précision des saisies et Atemis waza.	Stéphane COME
KATAME NO KATA	Principes d'actions et réactions Perfectionnement et expertise sur les OSAE WAZA rôle et intention de UKE	Nicolas FOURMAUX
	MONDO en commun	