Projet Excellence Kata 2023/2024

Date	Kata	Thème	Intervenants	Horaires
05/10/2023	KOSHIKI NO KATA	Cérémonial et expertise sur les 6 premières techniques de la série OMOTE - Rôle de TORI et de UKE (L'étude des 2 formes est possible)	S. FEIST	12h / 13h30
	JU NO KATA	Perfectionnement et expertise sur la 1ere série. Travail sur l'attitude et la posture	M. LIONNET	
	KATAME NO KATA	1e série sur les OSAE WAZA, dynamique d'actions entre Tori et UKE	P. BOUROUMA	
	4e atelier	Perfectionnement sur les autres katas		
19/10/2023	KOSHIKI NO KATA	Révision sur le 6 premières, perfectionnement et expertise sur les 8 dernières techniques de Omote. Les principes d'actions/réactions	P. VIAL	12h / 13h30
	KIME NO KATA	Série debout Tachi ai, attitude, posture, prise de décision avec focus sur le travail des projections	N.KAWAISHI	
	KODOKAN GOSHIN JITSU	Le timing entre l'attaque et la défense, expertise sur les 7 saisies	P. BOUROUMA	
	4e atelier	Perfectionnement, révision sur les autres katas		
09/11/2023	KOSHIKI NO KATA	Perfectionnement et expertise. Le rythme du kata. Focus sur la forme KITO-RYU (forme Awazu) pour la culture judo	P. BOUROUMA	12h / 13h30
	JU NO KATA	Perfectionnement et expertise sur la 2e série, et travail spécifique sur les portés	A.RUCEL	
	KIME NO KATA	Série au sol IDORI attitude, posture, prise de décision	N. KAWAISHI	
	4e atelier	Perfectionnement, révision sur les autres katas		

Projet Excellence Kata 2023/2024

Date	Kata	Thème	Intervenants	Horaires
23/11/2023	KOSHIKI NO KATA	Perfectionnement et expertise sur la série OMOTE (L'étude des 2 formes est possible)	S. FEIST	12h / 13h30
	KATAME NO KATA	Les principes de contrôle sur les SHIME-WAZA	N.KAWAISHI	
	KODOKAN GOSHIN JISTU	Perfectionnement et expertise sur les 5 ATEMIS WAZA	P. BOUROUMA	
	4e atelier	Perfectionnement, révision sur les autres katas		
07/12/2023	KOSHIKI NO KATA	Perfectionnement et expertise sur la série URA	P. VIAL	12h / 13h30
	JU NO KATA	Continuité des actions entre Tori et UKE sur les deux premières séries	MP PANZA	
	KODOKAN GOSHIN JISTU	Cérémonial et expertise sur les armes	P. BOUROUMA	
	4e atelier	Perfectionnement, révision sur les autres katas		
21/12/2023	KOSHIKI NO KATA	Perfectionnement et expertise sur le principe d'action réaction, rôles de Tori et UKE	P. BOUROUMA	12h / 13h30
	JU NO KATA	Perfectionnement et expertise sur la 3e série	N. LEROY	
	KIME NO KATA	Série debout TACHI-AI : les 12 techniques / le Timing entre l'attaque et la défense	N. KAWAISHI	
	4e atelier	Perfectionnement, révision sur les autres katas		

Projet Excellence Kata 2023/2024

Date	Kata	Thème	Intervenant	Horaires
11/O1/2024	KOSHIKI NO KATA	Cérémonial et expertise sur les 6 premières techniques de la série OMOTE - Rôle de TORI et de UKE (L'étude des 2 formes est possible)	S. FEIST	12h / 13h30
	JU NO KATA	Perfectionnement et expertise sur la 1ere série. Travail sur l'interaction UKE/TORI	NICOLAS LEROY	
	KATAME NO KATA	1e série sur les OSAE WAZA, le TAI SABAKI en NE WAZA application du principe dans le KATA.	P. BOUROUMA	
	4e atelier	Perfectionnement sur les autres katas		
01/02/2024	KOSHIKI NO KATA	Perfectionnement et expertise. Le rythme du kata. Focus sur la forme KITO-RYU (forme AWAZU) pour la culture judo	P. BOUROUMA	12h / 13h30
	JU NO KATA	Perfectionnement et expertise sur la 2e série, et travail spécifique sur la respiration.	NICOLAS LEROY	
	KIME NO KATA	Série au sol IDORI attitude, posture, focus sur l'ATEMI WAZA (les différences avec le GOSHIN)	N. KAWAISHI	
	4e atelier	Perfectionnement, révision sur les autres katas		

Projet Excellence Kata 2023/2024

Date	Kata	Thème	Intervenant	Horaires
07/03/2024	KOSHIKI NO KATA	Perfectionnement et expertise sur la série Omote (L'étude des 2 formes est possible).	S. FEIST	12h / 13h30
	KATAME NO KATA	Les principes de contrôle et défenses sur les SHIME-WAZA	N. KAWAISHI	
	KODOKAN GOSHIN JISTU	Perfectionnement et expertise sur les 5 ATEMIS WAZA (focus sur les différentes formes de TAI SABAKI.	P. BOUROUMA	
	4e atelier	Perfectionnement, révision sur les autres katas		
21/03/2024	KOSHIKI NO KATA	Perfectionnement et expertise sur la série URA Précision sur les attaques de UKE rythme des 7 techniques, cérémonial.	P. VIAL	12h / 13h30
	JU NO KATA	Perfectionnement et expertise sur la 3e série, et travail spécifique sur le rythme des enchainements.	NICOLAS LEROY	
	KODOKAN GOSHIN JISTU	Cérémonial et expertise sur les armes Préparation et précision des attaques pour UKE	P. BOUROUMA	
	4e atelier	Perfectionnement, révision sur les autres katas		
04/04/2024	KOSHIKI NO KATA	Perfectionnement et expertise sur le Kata dans sa globalité par procédé d'entrainement TENDOKU RENSHU application avec partenaire.	P. BOUROUMA	12h / 13h30
	JU NO KATA	Perfectionnement et expertise sur la 3e série Posture et rythme attaque/défense	NICOLAS LEROY	
	KIME NO KATA	Série debout TACHI-AI : les 12 techniques « Etat d'esprit » dans les 2 rôles.	N. KAWAISHI	
	4e atelier	Perfectionnement, révision sur les autres katas		

Projet Excellence Kata 2023/2024

Date	Kata	Thème	Intervenant	Horaires
25/04/2024	KOSHIKI NO KATA	Cérémonial et expertise sur les 6 premières techniques de la série OMOTE - Rôle de TORI et de UKE (L'étude des 2 formes est possible)	P. BOUROUMA	12h / 13h30
	JU NO KATA	Perfectionnement et expertise sur la 1ere série. Travail sur l'attitude et la posture	EMMANUEL GOUTORBE	
	KATAME NO KATA	1e série sur les OSAE WAZA, dynamique d'actions entre Tori et UKE	N. KAWAISHI	
	4e atelier	Perfectionnement sur les autres katas		
16/05/2024	KOSHIKI NO KATA	Révision sur le 6 premières, perfectionnement et expertise sur les 8 dernières techniques de Omote. Placement et notion de distance dans l'attaque/défense.	P. VIAL	12h / 13h30
	KIME NO KATA	Série debout « TACHI AI », attitude, posture, prise de décision avec focus sur le travail des projections	N. KAWAISHI	
	KODOKAN GOSHIN JITSU	Le timing entre l'attaque et la défense, expertise sur les 7 saisies	P. BOUROUMA	
	4e atelier	Perfectionnement, révision sur les autres katas		
30/05/2024	KOSHIKI NO KATA	Perfectionnement et expertise. Le rythme du kata. Focus sur la forme KITO-RYU (forme Awazu) pour la culture judo	P. BOUROUMA	12h / 13h30
	JU NO KATA	Perfectionnement et expertise sur la 2e série, et travail spécifique sur les portés	NICOLAS LEROY	
	KIME NO KATA	Série au sol IDORI attitude, posture, prise de décision	N. KAWAISHI	
	4e atelier	Perfectionnement, révision sur les autres katas		

Projet Excellence Kata 2023/2024

Date	Kata	Thème	Intervenant	Horaires
13/06/2024	KOSHIKI NO KATA	Etude du KATA complet. Critères de présentation ou de démonstration. Etat d'esprit du Kata.	S. FEIST	12h / 13h30
	KATAME NO KATA	Les principes de contrôle et défenses sur les SHIME-WAZA et KANSETSU WAZA	N. KAWAISHI	
	KODOKAN GOSHIN JISTU	Perfectionnement et expertise sur les 12 premières techniques. Principes essentiels de présentation et démonstration du KATA	P. BOUROUMA	
	4e atelier	Perfectionnement, révision sur les autres katas		

Màj 09/01/2024