



Une section / Un objectif : *Pousser les gens à être meilleur*

# Initiation

## Karaté - Shotokan

Vous êtes invité à une découverte du Karate-Shotokan :

- **Le Samedi 11 Septembre 2021** de 17h00 à 18h30
- **Le Dimanche 19 Septembre 2021** de 10h00 à 11h30 au dôjô de Félicien Dantan, 15 Rue de Lorraine, 78200 Mantes la Jolie.
- **Le Mardi 14 Septembre 2021** de 19h30 à 21h00
- **Le Vendredi 17 Septembre 2021** de 19h30 à 20h30 au dôjô de Pierre Souquet, Rue Jean Mermoz, 78200 Mantes-la-Jolie.

### Au programme :

Présentation de la section **ASMFV – Karaté**  
Un peu d'histoire "Des Samouraïs au Karaté"  
Le rituel, les traditions et la conduite à tenir dans un Dôjô  
Le Dôjô Kun  
L'échauffement et son importance  
Les positions & Les déplacements  
Les blocages & Les contre-attaques  
Le Kiaï & la respiration  
Les Kihons, les Kihons ippon Kunité, Les Jiyû ippon Kunité,  
Ju Kunité, les Katas, les Bunkais.

**Inscription :** [asmvf.karate@gmail.com](mailto:asmvf.karate@gmail.com)

- Mohamed AMRI / 06.05.24.71.08
- Mohammed DAHBI / 06.25.37.73.19
- Bouchaib FARI / 07.55.70.08.14

**Venez comme vous êtes, un jogging suffira**