

# Initiation / Karaté - Shotokan



Vous êtes invité à une "séance découverte" du **Karate-Shotokan**.

Elle aura lieu **Les Samedis 10 / 17 / 24 Septembre 2022** de 17h00 à 18h30 au Dôjô Félicien Dantan, 15 Rue de Lorraine, 78200 Mantes la Jolie.



*Venez comme vous êtes  
un jogging suffira*

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

- Mohamed AMRI / 06.05.24.71.08
- Mohammed DAHBI / 06.25.37.73.19
- Sandy Audet-Alvarez
- Bouchaib FARI / 07.55.70.08.14

## Au programme :

- Présentation de la section **ASMVF – 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 Bunkaïs.