

Initiation Karaté-Shotokan



Le Samedi 06 Septembre 2025 de 14h00 à 16h00

Dôjô Félicien Dantan, 15 Rue de Lorraine, 78200 Mantes la Jolie.

Venez comme vous êtes ! Des vêtements amples suffiront



**Inscription au stand
ASM-Karate**

Au programme :

- Présentation de la section **ASMVF – Karaté**
- Un peu d'histoire "De Bodhidharma à Funakoshi"
- Le rituel, tradition et conduite à tenir dans un Dôjô
- Le Dôjô Kun
- L'échauffement et son importance
- Les positions et leurs déplacements
- Les blocages et les contre-attaques
- Les esquives et les assauts
- Le Kiaï & la respiration
- Les Kihons, les Kihons ippon Kumité, Les Jiyû ippon Kumité,
- Ju Kumité, les Katas et leurs Bunkaïs.