

Initiation Karaté-Shotokan



RDV Samedi 05 Septembre 2026 au Village des Associations Square Brieuessel de 14h00 à 16h00.

Inscription au stand ASM-Karate de 10h00 à 14h00.

Au programme :

- Présentation de la section **ASM - 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.

**Cette initiation est offerte
Venez comme vous êtes !
Des vêtements amples suffiront**

