



KYOKUSHIN TRAINING KUMITE

GÉNÉRALITÉS

Les Kyokushin Kumite / Kata sont ouverts à tous à partir de 12 ans. Présence du Pôle France obligatoire.

NB (aucun spectateur)

LIEU, DATE, HORAIRES

Printemps : Dimanche 5 avril Dojo Marcel Pagnol – 28500 Vernouillet

- Alexis Fréchin (Kumite), Bertrand Kron (Kata)
- 9h30 - 17h30 (présence obligatoire aux 2 cours de la journée, merci de prendre vos dispositions).

PROGRAMME

- 9h45/12h & 14h/16h30 : atelier "tactique et techniques du Kumite selon les règles Kyokushin".
- 9h45/12h & 14h/16h30 : atelier "Kata" pour les élèves intéressés (grades et compétitions).
- 16h30 : travail en commun "Kumite".

APPORTER

- Dogi et ceinture Kyokushin de grade
- Coquille et/ou protège-seins porté sous le Dogi.
- **Gants Kyokushin à doigts coupés blancs ou noirs. Les gants de type 'sac', 'boxe', 'mitaines', 'FFK', etc. ne seront pas acceptés ! (Voir modèle sur <http://www.kyokushinkai-france.com/1train.htm>)**
- Protège "tibias-pieds".
- Un grand Pao.
- Prévoir une bouteille d'eau et une petite pharmacie personnelle.

INSCRIPTIONS

Âge minimum – 12 ans.

Inscriptions préalables obligatoires auprès de FKOK au minimum 8 jours avant la date du training.

MEMBRES FKOK

Inscriptions reçues au plus tard **8 jours francs avant la date du stage**, par eMail précisant :

- Gratuit pour les pratiquants à jour des documents administratifs FKOK de la saison en cours.
- Club
- Nom & Prénom
- Numéro de timbre FKOK de la saison en cours (ou numéro de passeport FKOK pour les étrangers).
- Numéro de licence FFK

NON MEMBRES FKOK

- Inscriptions reçues au plus tard **8 jours francs avant la date du stage** :
 - 20 € par chèque à l'ordre de FKOK (ou via PayPal)
 - Club
 - Nom & Prénom
 - Âge
 - Grade
 - Numéro de licence FFK.

REPAS

Possibilité de repas en commun dans un restaurant de la ville.

Commission Technique FKOK