

PROGRAMMATION

FÉDÉRATION YOSEIKAN KARATÉ-DO SUPER CLINIQUE – 20 février 2010 Dojo de Lebourgneuf

Heure	Niveau	Plateau	Instructeur
09 h 00 à 10 h 15	Brune	Katas - Seisan, Yoseikan	Kyoshi Louise Chevalier
	Shodan	Cinq techniques de Bô Kata - Mugen	Renshi Rudy Duquet
	Nidan	Katas - Kanku Sho, Chinto	Shihan Alain Lavoie
	Sandan et +	Katas - Ananko, Rohai	Shihan Daniel Leblanc
10 h 20 à 12 h 00	Brune	Kata appliqué – Heian-Nidan	Shihan Daniel Leblanc
	Shodan	Kata appliqué - Bassai Sho	Shihan Alain Lavoie
	Nidan	Katas – Jion, Kanku Dai	Shihan Marco Bernard
	Sandan et +	Katas de base (blanche à brune)	Kyoshi Louise Chevalier
DÎNER			
13 h 00 à 14 h 45	Brune	Techniques de ceintures	Kyoshi Louise Chevalier
	Shodan	Katas - Bassai Dai, Kosukun Dai	Shihan Marco Bernard
	Nidan	Cinq techniques de Saï, Kata - Mugen Saï	Shihan Daniel Cauchon
	Sandan et +	Kata - Sumokan	Shihan Daniel Leblanc
14 h 50	Brune	Techniques imposées (mains et pieds) Un kata au choix du candidat	Renshi Cathy Harvey
	Shodan	Kata armé – Bô Kata	Renshi Rudy Duquet
	Nidan	Cinq techniques d'Iaïdo	Shihan Alain Lavoie
	Sandan et +	Kata - Yokusaï	Shihan Daniel Cauchon
16 h 00	FIN		