

KARATE-DO

Entraînements d'été 2018

PERIODE: Du Lundi 9 juillet 2018 au Mardi 28 Août 2018 inclus de 19h00 à 21h00 entraînements libres minimes, cadets, juniors, seniors.

Le Mardi et Jeudi : Gymnase Jean Macé à MERIGNAC - rue Courteline
Sortie Rocade N° 10, prendre direction PICHEY / MERIGNAC-CENTRE puis 2^{ème} rue à droite après station TOTAL. De 19h00 à 21h00 entraînements libres minimes, cadets, juniors, séniors.

Pour les enfants de 17h30 à 18h45 entraînements dirigés ceintures blanches à Bleues du 24 Juillet au 23 Août 2018 + initiations ouvertes aux débutants enfants et adultes « LES VACANCES AU DOJO ».

Le Lundi et Mercredi : Dojo du Parc de la Tannerie à GRADIGNAN - Sortie Rocade 17 prendre direction Gradignan, l'entrée du Parc est à 150 m à Gauche face à GEDIMAT (le Dojo après le portail à 50 m à droite - **Merci de ne pas stationner sur les places réservées aux handicapés**). De 19h00 à 21h00 entraînements libres minimes, cadets, juniors, séniors.

Pour les enfants de 17h30 à 18h45 entraînements dirigés ceintures blanches à Bleues du 23 juillet au 22 Août 2018 + initiations ouvertes aux débutants enfants et adultes « L'ÉTÉ AU KARATE ».

Dans le cas des **entraînements libres**, chacun peut choisir ses exercices, ses heures d'arrivée et de départ entre 19h00 et 21h00 comme ses partenaires éventuels. Un professeur est toujours présent pour ouvrir et fermer la salle et donner éventuellement quelques conseils.

Ceux qui souhaitent un programme d'entraînement précis avec des exercices progressifs et adaptés à un objectif particulier (Compétiteurs de niveau régional et national par exemple) consulteront les professeurs.

EXERCICES PARTICULIERS :

Le mini sac de frappe rouge monté sur socle est réservé **aux enfants poussins et pupilles**.

Le sac de frappe monté sur socle plus lourd est réservé **aux enfants benjamins ou à des exercices de vitesse**. **La puissance se travaille sur sac lourd et sur paos !**

Le sac de frappe suspendu est réservé aux adultes ceintures marrons et noires pour des raisons de forme technique et de préservation des articulations et cartilages de croissance.

Pour les jeunes et les moins gradés, des boucliers, paos et makiwaras seront à disposition.