



THÈMES HIVER 2025

Semaine du :	Thèmes de la semaine	Cours VBN	Cours du Samedi	Kata semaine
6 Janvier	Sanchin dachi		Kata	1
13 Janvier	Kiba dachi/Zenkutsu dachi		Combats	2
20 Janvier	Mae geri		Kata	3
27 Janvier	Déplacements Ura		Combats	4
3 Février	Travail oi & gyaku	Kata	Kata	5
10 Février	Kokutsu dachi	Combats	Combats	1
17 Février	Parades-attaques	Kata	Kata	2
24 Février	Volume techniques	Combats	Combats	3
3 Mars	Yoko geri	Kata	Kata	4
10 Mars	Statégie Feintes	Combats	Combats	5
17 Mars	Uchi & Soto Mawashi geri	Kata	Kata	1
24 Mars	Ushiro geri	Combats	Combats	2
31 Mars	Volume	Kata	Kata	Volume
7 Avril	Déplacements Ura	Combats	Combats	3
14 Avril	Enchainements Bras	Kata	Kata	4
21 Avril	Enchainements Bras-Jambes	Combats	Combats	5
28 Avril	Volume	Kata	Kata	Volume
5 Mai	Travail 2 Bras	Combats	Combats	1
12 Mai	Esquives & Déplacements	Kata	Kata	2
19 Mai	Mawashi geri & Ura Mawashi geri		Combats	3
26 Mai	Volume		Kata	Volume
2 Juin	Suri ashi- Okuri ashi		Combats	4
9 Juin	Équilibre		Kata	5
16 Juin	Libre		Libre	