

# **Kihon Maximisé**

(forme, force, coordination et stratégie)

Avril 12-13, 2003

**Un séminaire commandite par**

**Le Dojo Upper Canada Shotokan**

**Ottawa, Ontario, Canada**

**Université d'Ottawa (campus du centre ville)**

**mené par**

**Yoram Cohen (Godan)**

Ce séminaire spécial traite des méthodes d'entraînement pour augmenter la puissance, l'équilibre, l'agilité et la coordination des hanches. Les hanches sont essentielles à l'exécution efficace des techniques de karaté. Par conséquent, les hanches et les jambes devraient être particulièrement entraînées, tout en gardant à l'esprit l'entraînement du corps dans son entité. La forme au niveau de la technique est primordiale dans le karaté et l'utilisation des hanches pour développer une forme efficace sera un des principaux sujets traités dans ce séminaire. Le séminaire mettra l'accent sur l'apprentissage de l'emploi des hanches dans la pratique en matière de kihon, de kata et de kumite. La conférence aidera également les participants à concevoir des exercices individualisés pour développer les hanches et le bas du corps en termes de force, de vitesse et d'agilité. L'objectif ultime est que chaque participant développe des hanches "vivantes" et "courageuses" afin que qu'elles permettent de jumeler des techniques efficaces à une stratégie réussie de combat.

## **Programme:**

**Samedi, le 12 avril 2003:**

**Session 1:** 09h 30 - 12h 00

**Session 2:** 14h 30 - 17h 00

**Dimanche, le 13 avril 2003:**

**Session 3:** 11h 00 - 13h 30

**Soirée rencontre:** 18h 30

**Endroit:**

Le Dojo Upper Canada Shotokan (campus du centre ville, Pavillion Montpetit,  
125 Université)

**Coût:**\$50

**Contact:**

R. Copping (819) 561-9586

G. Wong (613) 837-4355

**Admissibilité:** Ouvert à tous les membres de SKA/CS. La carte d'adhésion est exigée.

Les recettes seront donnés au Shotokan Ohshima Dojo.