

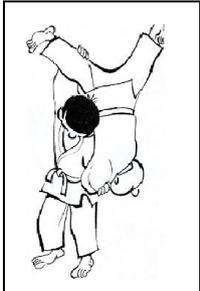
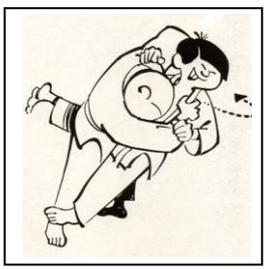
Les aventures de KIM et MONO (et Obi)

« Travail sur le nage no kata » n°19, Septembre 2018

OK, mais alors je fais tori, parce que j'en ai marre de chuter ! C'est toujours moi qui fais uke.

Viens Mono on va travailler le Nage no kata !

Obi Kim et Mono préparent la coupe Kata minime et l'examen du 1^{er} Dan dominante compétition. Pouvez- vous les aider à remettre les techniques du nage no kata dans l'ordre. Notez les noms dans chaque série. (Attention à l'intrus et suivez l'exemple)

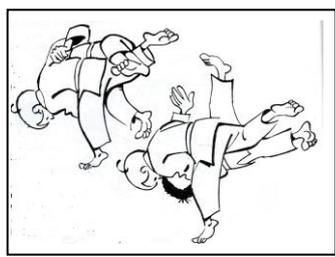


1^{ère} série : Te waza techniques :

1

2 Ippon seoi nage

3

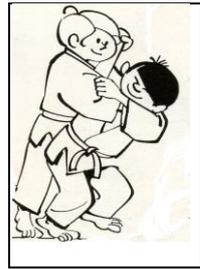
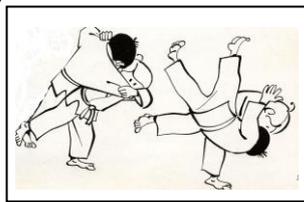
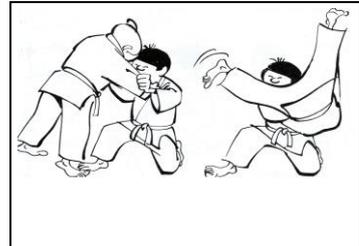


2^{ème} série Koshi waza

1

2

3



3^{ème} série Ashi waza

1

2

3



l'intrus

.....

Coupe Kata Minimes : 1^{er} tour le 13 janvier à Bougainville, 2^{ème} tour Le 27 Avril à Gardanne

Les aventures de Kim et Mono sont réalisées par Brigitte Manibal Pagès , d'après les dessins de C. Fradet. Vous pouvez les retrouver sur le site CD13