

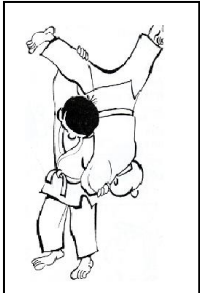
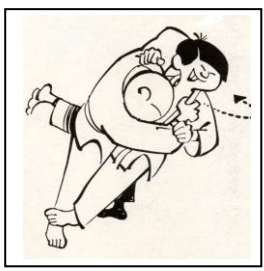
# Les aventures de KIM et MONO (et Obi)

« 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<sup>er</sup> 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)

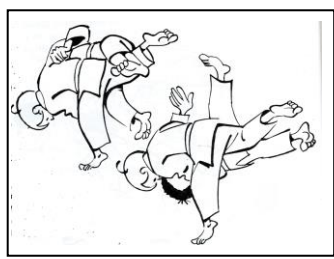


1<sup>ère</sup> série : Te waza techniques :

1 .....

2 Ippon seoi nage

3 .....

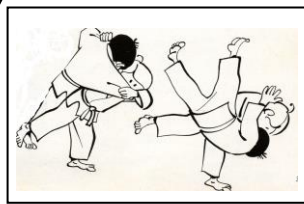
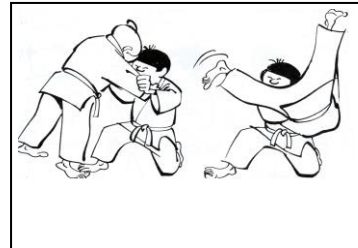


2<sup>ème</sup> série Koshi waza

1 .....

2 .....

3 .....



3<sup>ème</sup> série Ashi waza

1 .....

2 .....

3 .....



l'intrus

.....

Coupe Kata Minimes : 1<sup>er</sup> tour le 13 janvier à Bougainville, 2<sup>ème</sup> 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