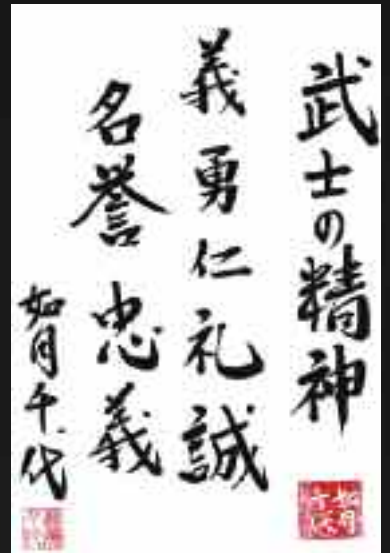


Stage

Pan Taikai Été 2011

Ouvert à tous



Dates :

Vendredi 26 août

Samedi 27 août

Dimanche 28 août

Sous la direction de

PATRICK LOMBARDO

6^E DAN

Lieu :

Institut Pandokan

47-49 avenue du

Président Wilson

Montreuil

Contact :

06 60 76 46 40

Prix :

50 €



Programme du Stage



Pan Taikai Été 2011

Vendredi 26 août - Soir : 20h - 22h

Présentation des stagiaires

Présentation de la méthode de travail du stage

Techniques de base debout (pieds, poings, coudes, genoux, Grappling)

Samedi 27 août - Matin : 11h - 13h / A.M. : 15h - 18h

Matin :

Techniques de base debout (frappes et Grappling)

Techniques de base au sol (frappes et Grappling)

Techniques avancées debout (frappes et Grappling)

techniques avancées au sol (frappes et Grappling)

Discussion avec les stagiaires pour faire le point, voir les attentes de chacun sur le plan des techniques, etc.

Lieu : **Institut Pandokan** 47-49 avenue du Président
Wilson Montreuil

Contact : **Patrick Gomes Da Costa 06 60 76 46 40**

Après-Midi :

Enchaînements debout-sol

Dégagements et sorties des clés et des étranglements

Tests d'efficacité (pour les volontaires seulement) : sous forme de Combats Libres souples (K.O. interdit)

Dimanche 28 août - Matin : 11h - 13h / A.M. : 14h - 16h

Enchaînements sol-debout

Création d'enchaînements personnalisés pour chaque stagiaire

Techniques de Self-Défense (fondées sur les mêmes bases que le Combat Libre)

Révision générale pour vérifier les progrès

Les stagiaires peuvent se munir de toutes leurs protections anatomiques (gants, genouillères, etc.)

Le stage se déroule dans une ambiance conviviale, sans esprit de compétition. Le but est de **perfectionner ou d'**acquérir** des techniques utiles au combat (sportif ou Self-Défense), debout et au sol. Il s'agit pour cela d'utiliser les acquis déjà réalisés (dans d'autres disciplines par exemple) pour se perfectionner en toute **sécurité**.**