|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| LOGO AKDN.jpg | **Quoi** | ***Qui*** |
| 12h10 | Echauffement individuel hors tatami & révision | ***tous*** |
| 12h20 | Salut bien aligné sur 2 colonnes aux opposés du tatami | ***tous*** |
| 12h21 | Vol du sabre puis achèvement de Tori | ***Tess/Lisa*** |
|  | Haïhammi katate dori / Nikkyo ura avec le sabre | ***Alex/Marc*** |
|  | Enfant/Même saisie sur shambara/Ikkyo ura | ***Louane/Halan*** |
|  | Même saisie/Irimi nage | ***Pascal grimace/Pascal genoux*** |
|  | Même saisie/Kote gaeshi | ***Lisa/Tess*** |
|  | Même saisie/Koshi nage | ***Alex /Marc*** |
|  | Même saisie/Sankyo | ***Louise/Océane*** |
|  | Même saisie/Ude Kime nage et Kokyu nage | ***Manuella/Arnaud*** |
|  | Enfants ushiro Kata dori /Kokyu nage | ***Tyler/Maxim*** |
|  | Jo dori | ***Pascal/Pascal*** |
|  | Jo Nage | ***Tess/Lisa*** |
|  | Tanto waza Gokyo | ***Manuella/Arnaud*** |
|  | Ken taï Ken | ***Marc/Alex*** |
|  | Jyu waza sur saisies arrières | ***Pascal/Pascal/Manuella*** |
|  | Jyu waza sur frappes (Mawashi Geri, yokomen, tsuki, shomen) | ***Marc/Alex/Halan*** |
| 12h20 | Taninzu gake | ***Patrick/Hakamas*** |