

Commission Karaté Contact



Samedi 01 Février 2020

Gymnase St-Exupéry 2 rue de Varsovie

GRATUIT 68000 COLMAR

Stage ouvert aux licenciés de la FFKaraté.

**9h à 11h30 : Stage Techniques de Préparation aux Grades
KARATE CONTACT & FULL CONTACT**

Sous la Direction de JAMES Hilton et Frédéric MURSCHEL

Apporter son équipement de protection complet et son DOGI ou tenue de Full, **sans équipement la participation sera refusée comme pour le passage de Grade.**

11h45 à 13h30 Pause repas.

13h45 à 16h30 : Sensibilisation à l'Arbitrage Semi-Contact

Objectifs :

- 13h45 à 14h45- Information sur le règlement National de Karaté Semi-Contact.
- 15h00 à 16h30- Mise en application de l'arbitrage avec des combattants.

Présence de M. Christophe ESTEBAN Responsable Grand EST Commission Arbitrage CONTACT.

Tenue pour les stagiaires participants uniquement à l'arbitrage :

- Pantalon Gris.
- Chausson noir ou chaussure noire.
- Chemise blanche manche courte.
- Un sifflet. **OBLIGATOIRE** pour participer.

Les stagiaires ayants assistés à la sensibilisation pourront officier au 5^{ème} Open d'Alsace Semi-Contact du 02.02.2020 à CERNAY.

Contact : M. JAMES Hilton 06.85.79.20.18 – M. MURSCHEL Frédéric 06.80.67.10.97