Karaté

**Descriptif général du sport**

Sport de combat de percussion pieds poings sur deux niveaux de frappe : corps et visage (contrôle au visage). Méthode Shotokan.

**Niveau du cours**

Tous niveaux, mixte.

Débutant, mixte

**Objectifs/Contenu**

Apprentissage et maitrise des techniques du karaté qui composent les katas. Approche du karaté sportif et du combat.

**Contenu :**

-Techniques de pieds, de poings, déplacements, postures.

- Kata.

- Assauts conventionnels.

- Combat.

**Tenue/Matériel**

Kimono, ceinture.

Protège dents, gants.

Protections : plastron pour les filles, coquille pour les garçons.

Bouteille d’eau.