

Art du combat et Canne de défense

-] Partie 1 (1 heure) : la Canne de Combat

- Présentation des personnes et de ACCD
- Présentation de la canne française (selon Joseph CHARLEMONT puis Maurice SARRY) et de la canne de défense selon le M° Vlado SCHMITT
- La canne et quelques-unes de ses déclinaisons
- Les diverses frappes et les déplacements associés
- La garde tierce et la garde quarte
- Les diverses parades (tierce et quarte)
- Les esquives, les retraits
- Les changements de mains, les changements de plans, les déplacements longitudinaux; latéraux, circulaires
- Mise en applications dynamiques

-] Partie 2 (1 heure) : la Canne de Défense

Défenses avec une canne contre :

- Saisies de mains, de bras de cou, de corps
- poussée avant, poussée arrière
- tentative de coups de poings, de coups de pieds
- tentative de coup de couteau
- tentative de frappe avec un bâton court

===== PAUSE DE 5 MINUTES =====

-] Partie 3 (45 minutes) : Techniques avancées

- 1 série : défense à mains nues contre attaque avec une canne **ou bien** 1 série de défense avec la canne et la corde (le choix sera fait avec mon partenaire selon le temps passé à la préparation)
- 1 série : de canne épée contre canne épée

-] Synthèse générale / Bilan (10 minutes)



STAGE

ART DU COMBAT ET CANNE DE DÉFENSE

Sous la direction de :

Toufiké HENNI-CHEBRA
ROKUDAN / KYOSHI

Michel BACONNIER
GODAN / RENSHI



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
KARATÉ



29 NOVEMBRE
15H30 - 18H30

CANNE DE COMBAT
CANNE DE DÉFENSE
TECHNIQUES AVANCÉES

DOJO DE LA HALLE AU FLEURS
66 RUE SMITH, 69002 LYON

Plus d'informations :
<https://jiyunaseishin.club/actualite>