



BUDOS TRADITIONNELS

AIKIDO – AIKIBUDO – KARATE – KENDO

Centre sportif de MonRepos à l'Avenue du Tribunal-Fédéral 4; 1005 Lausanne



KARATE

Un sport de combat avec une dimension traditionnelle

Enfants cours collectifs: Débutants : Mardi (17:15-18:15) et Vendredi (17:00-18:00)
(5 à 14 ans) Avancés : Mardi (17:15-18:15) et Vendredi (18:00-19:00)

- ⌋ **Technique** : Kihon / Bunkai / Kata
- ⌋ **Self-défense** et combat : Ippon-Kumité / Jyu-Kumité

Juniors cours collectifs: Débutants : Mardi (20:00-21:30) et Vendredi (19:15-21:15)
(15 à 20 ans) Avancés : Mardi (20:00-21:30) et Vendredi (19:15-21:15)

- ⌋ **Kumité** : préparation et combats de karaté traditionnel (WKF)

Adultes cours collectifs: Débutants : Mardi (20:00-21:30) et Vendredi (19:15-21:15)
(dés 21 ans à seniors) Avancés : Mardi (20:00-21:30) et Vendredi (19:15-21:15)
Athlètes WKF: Mardi (20:00-21:30), *Mercredi*[#] (19:30-21:00) et *Vendredi* (20:00-21:30)
([#] uniquement pour les élèves sélectionnés ; en collaboration avec d'autres athlètes)

- ⌋ **Kumité** : préparation et combats de karaté traditionnel (WKF)

Sparrings amicaux : Combats libres amicaux chaque premier mardi du mois
Ouvert à tous les athlètes et clubs de karaté traditionnel
(*Réglementation* : Fédération Mondiale de Karaté (WKF) / Fédération Suisse de Karaté (FSK))

- ⌋ **Kumité sportif** : combats de karaté sportif traditionnel (WKF)

Cours supplémentaires : Dépendant du nombre de participants ou lors de stages

- ⌋ **Kata** : styles officiels Shotokan, Shitoryu, Gojuryu
-