

OBJECTIF CEINTURE NOIRE



Yves BARDREAU,
VICE-CHAMPION DU MONDE
et plusieurs fois champion d'Europe
vous enseigne les KATA de BASE :
HEIAN, YODAN, GODAN,
TEKKI SHODAN,
BASSAI DAÏ, et KANKU DAÏ.

PROGRAMME COMPLET DES CEINTURES

pour ENFANTS et ADULTES débutants ou confirmés

BLANC, MARRON et NOIRE

POSITIONS et DÉPLACEMENTS, KUMITÉ :
évolution du GOHON et du SANBON Kumité,
IPPON Kumité de la ceinture noire 1^{er} et 2^e DAN,
KATA. KIHON : toutes les techniques de défense
et d'attaque de poings et de pieds
et les enchaînements qui vous apporteront
la maîtrise des bases techniques
du KARATÉ TRADITIONNEL et de COMPÉTITION.



Alexandre BIAMONTI,
CHAMPION DU MONDE COMBAT
et plusieurs fois champion d'Europe
vous enseigne les techniques
et les enchaînements de
compétition et vous prépare à
votre examen de ceinture noire



Inclus les meilleures actions
des derniers championnats d'Europe
et du Monde de l'Équipe de France.

Des prises de vues exceptionnelles, des ralentis,
des gros plans, pour l'études du DIAGRAMME des Kata,
des combats et des enchaînements...
...c'est à la fois un aide mémoire des termes japonais
et un cours particulier qui vous permettra de réviser,
d'apprendre ou de découvrir le KARATÉ.



SON STÉRÉO

Réalisation : Jean-Marc POLNY
Photos : F.F.K.A.M.A., Point Par Pouce, Hervé RACHYNSKI
Jaquette : Marc BLANGIOT © 2004 EDV 1118
Ce DVD est réservé à un usage exclusivement privé et non commercial.
Tout échange, copie ou reproduction (même partielle) et projection
publique sont formellement interdits, sous peine de sanctions civiles
et pénales.

jeanmarcpolny@free.fr

JMP
01.34.08.57.39



KARATÉ

OBJECTIF CEINTURE NOIRE

OBJECTIF CEINTURE NOIRE



VOL. 2

KARATÉ

OBJECTIF CEINTURE NOIRE

Programme officiel des GRADES

AVEC



Alex BIAMONTI
Champion
du monde combat



Yves BARDREAU
Vice-Champion
du monde kata

VOLUME 2



Noire



Marron



Bleue