



ALLOBROGES

南
武
道

Karaté Nanbudo

Pour les 7/14 ans : lundi ou jeudi 18h15 à 19h15

Ados / adultes : Lundi ou jeudi 19h30/20h30

Le karaté Nanbudo est un nouveau système d'auto-défense et de combat japonais, une méthode pour améliorer sa santé physique et son mental.

Basé sur l'esquive cet art martial est fluide et dynamique, mais non violent.

Par rapport au PEL, on passe aux choses sérieuses. Le Kimono et la ceinture sont cette fois-ci de rigueur.

La section Nanbudo permet un travail suivi sur l'année (plus complexe, plus approfondi), bien sûr on continue à se détendre, il y a toujours des jeux, mais au final le passage de grade, permet de juger et de récompenser les efforts fournis.

On retrouve l'apprentissage des bases : salut (respect des partenaires et de l'étiquette) ; protections ; esquive ; atemis (coups de pieds, coups de poings), ukemi (chutes avants et arrières) ; clefs...

Mais également, des rendoris (échange de technique à 2 ou plus), jurendori (combat codifié), des katas (combats imaginaires), self défense.

Bien souvent votre humble professeur utilisera un jeu d'agilité (dutch ball, queue du diable...) afin de mieux faire comprendre les notions abordées (esquive, parade, absorption).

Tout cela semble effrayant et difficile mais il n'en est rien, les bienfaits sont nombreux, venez nous voir, venez essayer et peut-être que vous comprendrez mieux notre devise :

FORCE - COURAGE – CONVICTION

Vous avez la possibilité de vous inscrire au choix à 1 ou 2 cours par semaine.

Pour les enfants/jeunes intéressés par la compétition, merci de vous renseigner auprès de l'intervenant



Tarif enfants / jeunes selon le quotient familial : Voir plaquette annuelle
Tarifs adultes à l'année : 199€ + 13€ d'adhésion

MJC ALLOBROGES – 1 Rue Hauquelin – 38000 GRENOBLE

Tél. : 04.76.42.56.96

Site : www.mjc-allobroges.fr Email : mjc.allobroges@wanadoo.fr