

# CEINTURE NOIRE IOGKFSA SENIOR ZOOM GASSHUKU 30, 31 OCTOBRE 2020

L'activité technique de pointe annuelle de l'IOGKFSa pour Serious Karate Ka est notre ceinture noire nationale Gasshuku.

Cet événement sera une combinaison de Zoom et de «Live», mais principalement de Zoom (seul un petit groupe autorisé dans le Dojo).

## **FORMATIONS EN GROUPE CONTENU**

GROUPE	CONTENU
Toutes les ceintures noires	Focus on all Goju Ryu elements - Junbi Undo, Hojo Undo, Kihon, Kumite, Kata, Kata Bunkai
Sandan et plus	Tensho, Kururunfa Kata and Bunkai
Yondan et plus	Tensho, Sesan Kata and Bunkai
Godan et plus	Tensho higher level, Superinpei Go, GoJu

## **ÉCHÉANCIER**

### **Vendredi 30 Octobre**

TEMPS	ACTION	GROUPE
16h45	S'identifier	Toutes les ceintures noires
17h00-18h30	Entraînement	Toutes les ceintures noires
18h45	S'identifier	Sandan et plus
19h00-20h00	Entraînement	Sandan et plus

### **Samedi 31 octobre**

TIME	ACTION	GROUP
08H45	S'identifier	Yondan et plus
09h00-10h00	Entraînement	Yondan et plus
10h15	S'identifier	Toutes les ceintures noires
10h30-12h30	Entraînement	Toutes les ceintures noires
12h45	S'identifier	Godan et plus
13h00-14h00	Entraînement	Godan et plus
14h15	S'identifier	Toutes les ceintures noires
14h30-15h30	Entraînement	Toutes les ceintures noires

## **REPLAY**

(Notez que les rediffusions se feront sans l'annulation Junbi pour réduire le temps et la consommation de données)

<b>Dimanche 1 Novembre</b>	
<b>TEMPS</b>	<b>REPLAY</b>
09h00-10h30	Vendredi Toutes les ceintures noires
10h30-11h30	Sandan et plus
17h00-18h00	Yondan et plus
18h00-19h00	Godan et plus
19h00-21h00	Toutes les ceintures noires

## **ORGANISATION**

### **Coûts de formation:**

Notez que les frais de formation comprennent les rediffusions  
Le paiement est effectué **via PayPal** ou une autre méthode **pré-arrangée confirmée à l'avance.**

<b>FRAIS DE COURS</b>		
<b>GROUPE</b>	<b>HEURES DE FORMATION</b>	<b>COÛT USA\$</b>
Shodan, Nidan	4.5	\$65
Sandan	5.5	\$75
Yondan	6.5	\$85
Godan et plus	7.5	\$95

### **INSCRIPTIONS ET PAIEMENTS.**

L'inscription est confirmée une fois le paiement effectué  
PayPal - <http://PayPal.me/bakkies>

### **ENREGISTRER**

Accédez au site Web de l'IQGKFGSA et remplissez le formulaire d'inscription  
à l'adresse:

<https://www.ioqkf.co.za/upcoming-events/#registration-gasshuku>

Vous recevrez une réponse pour confirmer votre inscription une fois le  
paiement effectué

Pour toute demande, envoyez un mail à [bakkieslau@gmail.com](mailto:bakkieslau@gmail.com)

Godan et plus

