



## **2<sup>ème</sup> Séminaire ceinture noire**

La commission des grades a le plaisir de vous inviter à son 2<sup>ème</sup> séminaire de ceintures noires.

### **Conditions d'accès**

- Etre ceinture noire de Taekwondo
- Etre en ordre de licence-assurance 2014

### **Moniteur**

Decamps Alain J. (7<sup>ème</sup> Dan – niveau 1 ADEPS)  
Danneau Nicolas (7<sup>ème</sup> Dan – niveau 2 ADEPS)  
Pieter Thewis (5<sup>ème</sup> Dan)  
Michaël Manzo (5<sup>ème</sup> Dan)  
Dewandre Olivier (4<sup>ème</sup> Dan - niveau 1 ADEPS)

### **Descriptif**

Les ceintures noires se rassemblent pour revoir des techniques et en apprendre de nouvelles comme les Poomsaes supérieurs, les techniques d'hoshinsul, les techniques de couteaux et bâtons, les Il, Sam et Chokki.

### **Programme du jour**

Les Poomsaes supérieurs, les techniques d'Hoshinsul, les techniques de couteaux et bâtons, les Il, Sam et Chokki

### **Date et heure**

Date : 05/04/2014  
Heures : 9h00-12h00

### **Lieu**

Hall omnisport  
Chaussée de Wavre, 41/A  
4217 Héron

### **Participation aux frais**

10 €

### **Tenue**

Dobok et chaussures de taekwondo – Bâton & couteau

### **Renseignements**

Decamps Alain : 0495/22.87.34 [alainjackdecamps@gmail.com](mailto:alainjackdecamps@gmail.com)  
Dewandre Olivier : 0477/89.75.74 [dewandre.trolin@gmail.com](mailto:dewandre.trolin@gmail.com)  
Secrétariat ABFT : 02/347.34.77

### **Remarques pratiques :**

- Le stage commencera à l'heure. Soyez donc en tenue à 8h45
- Prendre son carnet de licence