

# GRAND STAGE D'ÉTÉ

## GRAND STAGE D'ÉTÉ DU KENPOKAN DOJO

### STAGE D'ÉTÉ DE KENPO

5 jours de travail intensif

Cette année le Kenpoken Dojo vous propose encore son grand stage d'été. Pendant 5 jours vivez l'immersion totale d'un Uchi Deshi. 5 heures de travail journalier avec accès aux "secrets du kenpo".

**STAGE COMPLET**

**350.00FRS**

#### Lundi matin

- Travail des membres supérieurs
- Attaques de main
- Attaques de poing
- Blocages
- Tuite

#### Lundi après-midi

- Travail des membres inférieurs
- Coups de pieds
- Déplacements
- Blocages

#### Mardi matin

- Projections et mises au sol
- Kumi kata
- Travail du placement du centre de gravité

#### Mardi Après-midi

- Combat au sol
- Étranglements
- Clés de bras
- Clés de jambe
- Placement du corps en combat au sol

#### Mercredi matin

- Couteau
- Techniques de base
- Combat au couteau
- Défense contre couteau

#### Mercredi après-midi

- Kyusho
- Kuatsu

#### Jeudi matin

- Bâton simple
- Travail au bâton court
- Initiation au bâton double
- Combat au bâton

#### Jeudi après-midi

- "MMA"
- Gardes mixtes
- Liaisons debout-sol
- Grappling "no-gi"

#### Vendredi matin

- Questions-réponses
- Histoire et traditions
- Kyusho

#### Vendredi après-midi

- Révision technique
- Passage de grades
- Remise des certificats de stage
- Remises des diplômes de grade

Pendant une semaine nous allons découvrir tous les aspects de cet art séculaire avec Maître Carlos Santos. On y verra des frappes, des mises au sol, du combat au sol mais

#### A LA CARTE

Vous trouverez sur notre site le programme complet du stage. Si vous souhaitez participer qu'à 1 ou plusieurs ateliers il est tout à fait possible.

**Tarif demi-journée – 75.00**

**Tarif journée – 100.00**

Ce stage est ouvert à tous, quel que soit votre style ou votre niveau.

#### Swiss Kenpo Federation



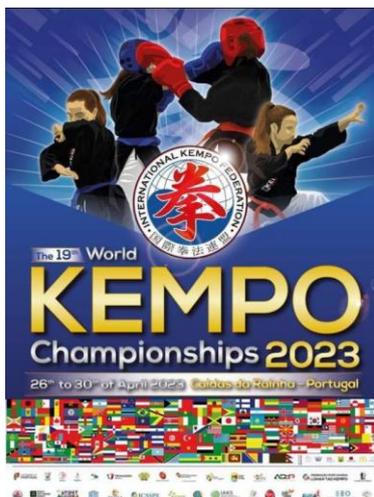
Notre stage est organisé conjointement avec la Swiss Kenpo Federation, seul représentant en Suisse de l'IKF.

[www.swiss-kenpo.ch](http://www.swiss-kenpo.ch)

également des kyusho et des kuatsu.

Toute la richesse du kenpo avec ses traditions et sa mentalité particulière à portée de vos doigts. Vous trouverez ci-dessous les grandes lignes de notre programme de cette année 2024.

Ce stage s'adresse aux passionnés d'arts martiaux qui veulent découvrir un art authentique qui a su s'adapter au XXI<sup>ème</sup> siècle pour s'imposer dans le paysage des arts martiaux majeurs.



Le Kenpoken Dojo a remporté la Coupe du Monde de Kenpo en 2023. 4 de ses membres ont participé et ramené divers titres en combat aux 19<sup>èmes</sup> Championnats du Monde de kenpo 2023. De plus notre team combat participe et remporte régulièrement des compétitions tant en grappling qu'en striking.

Un art complet pour des combattants complets.

Participe et renseigne-toi pour les conditions de d'adhésion au Kenpoken Dojo.

## LE KENPOKAN DOJO

### Un dojo familial

Dès son ouverture en 1992 Maître Carlos Santos a voulu insuffler son âme dans son dojo. On y enseigne le Kenpo, le Muay Thai et le MMA.

#### Quelques dates

- 1992 création du Kenpoken dojo
- 1994 Carlos santos Champion de Karaté Contact
- 1996 Adriatik Lloqani Champion de semi contact
- 1996 Carlos Santos Champion du monde de Kenpo

1999 Carlos Santos Champion du Monde de Genbudo

2002 Tiago poroes Champion de la coupe Taktarov

2007 Divers titres à la Warriors Cup de Genève

2007 début des cours de Muay Thai

2009 début des cours MMA

2023 Pablo Wirtz Champion de l'AJP tour geneva

2023 Rémy Cotting Champion de la Coupe du Monde de Kenpo



Inscriptions sur notre site web [www.kenpoken-dojoch.ch](http://www.kenpoken-dojoch.ch)

Kenpoken Dojo  
Rte de la Pisciculture 37  
1700 Fribourg  
076 537 59 97  
[www.kenpoken-dojoch.ch](http://www.kenpoken-dojoch.ch)

**Shikken Shobu**