

Tout un weekend d'Aïkido le samedi 16 & dimanche 17 janvier 2016

Formation grade Kyu Elèves et enseignants

Programme : Samedi 16/01/2016

- 09h00 : Accueil des participants au Dojo de la Salle Verte 58 rue du Port 16100 Cognac.
- 09h30 : Définir les attaques, les techniques pour grade kyu ainsi que les critères d'évaluation.
- 11h30 : Travail de bases : exercices éducatifs sur les chutes, postures et construction des techniques (Ukémï, Shiseï, Riï).
- 12h30 : Repas avec pique-nique.
- 14h30 : Mise en situation examinateur avec candidats aux grades kyu.
- 16h30 : Cours sur un niveau kyu ; ébauche des attaques et techniques demandées lors du passage.
- 17h30 : Débriefing du stage : retour sur la journée avec les stagiaires.
- 18h30 : Fin.

19h30/20h00 : Repas au restaurant entre 15€ et 20€ par personne.
Me prévenir au plus tard le 05/01/2016.

Tarif : 15€ la formation à l'ordre du Comité Départemental d'Aïkido de la Charente.

Réponse souhaitée avant le 13/01/2016.

Rens : Claire Bec 06.88.04.85.06 aikidocd16@orange.fr
48 rue des Borderies 16100 St Laurent de Cognac

Stages d'armes et rencontre inter générations

Programme : dimanche 17/01/16

- 9h30 : Stage d'armes sur le thème des kumijos , avec un tarif de 5€.
- 12h30 : Repas avec pique-nique.
- 14h30 : Rencontre inter générations, gratuit pour tous.
- 16h30 : Goûter et fin.

Ouvert à tous

