

Formation grade Kyu Elèves et enseignants



Programme : Samedi du 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, Shiséï, Riai)
- 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 pers.
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

OUVERT A TOUS

Inscription

Nom :

Prénom :

Adresse :

N° tél :

Email :

Club :

Grade :

Vos attentes et vos questions :

Voulez-vous un reçu ? oui non