



Fédération Française d'Aïkido et de Budo
G.H.A.A.N.

École de cadres
À partir de 2^{ème} Kyu

Stage dirigé par :

Pascal HEYDACKER

Et

Roland GILABEL

5^{ème} Dan RTN GHAAN

Dimanche 30 janvier 2011

合
氣
道

Stage Gratuit pour les adhérents GHAAN

Programme :

Dimanche 7 Novembre 2010 :

➤ 9h00 à 12h00 : École de cadres à partir de 2^{ème} Kyu

Thème: **Engagement**

L'engagement de Uke dans son attaque :

(Dynamisme, sincérité, et énergie sans brutalité)

L'engagement de Tori, dans sa technique :

(vigilance, présence, et force sans rudesse)

Il est possible d'exprimer cela également par les notions suivantes : Shisei, Kamae, Kiryoku, Ma ai, kokyo ryoku, sokudo, Ko ryoku

* Ce thème sera développé tout au long de la saison.

Inscription : Sur place une demi-heure avant le début du stage.

Lieu :

Gymnase LA SOURCE

Salle FUGAIN (entre sol)

1 boulevard Rodin

92130 Issy-les-Moulineaux

Contact :

Pascal HEYDACKER Tél:06 21 09 03 12

Prochaines dates : 27 février, 29 mai 2011

Pensez à vous munir de vos armes et de votre passeport Aïkido.

Ou de votre timbre de licence pour la saison en cours ainsi que de votre certificat médical