



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

**École de cadres**  
À partir de 2<sup>ème</sup> Kyu

**Stage dirigé par :**

**Pascal HEYDACKER**  
5<sup>ème</sup> Dan RTN GHAAN

**Dimanche 29 Mai 2011**

合  
氣  
道

**Stage Gratuit pour les adhérents GHAAN**

**Programme :**

Dimanche 29 Mai 2011 :

➤ 9h00 à 12h00 : École de cadres à partir de 2<sup>ème</sup> 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

\* Dernière Ecole des cadres de la saison. La matinée sera essentiellement orientée sur le travail aux armes.

**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

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