

Formation d'Aïkidô

" Nen Aïkidô "

La méthode :

Mise au point il y a 28 ans, cette méthode d'Aïkidô et de Budô permet de construire une base de travail expliquant tous les gestes et toutes les formes existantes de votre pratique.

Cette méthode est divisée en 5 niveaux différents. Les niveaux de 1 à 4 contiennent toute la nomenclature technique. Le niveau 5 représente le style propre. En règle générale, les pratiquants étudient directement le niveau 5.

Je vous propose de découvrir les niveaux 1 à 4 qui décortiquent et expliquent tous les mouvements. Chaque étudiant reprend le niveau 1. Un fascicule est prévu pour chaque niveau. Il n'y a pas et il n'y aura pas de grades, diplômes ou reconnaissance quelconque dans cette méthode. Quand le niveau 1 est vu, on passe au niveau 2, etc...

Le lieu :

Tanren Dôjo
39bis allée des platanes
71 510 Saint Gilles

Stages de cette saison :

28/29 septembre

14/15 décembre

07/08 mars

06/07 juin

Conditions d'inscription :

Aucun prérequis n'est nécessaire. Ni grade, ni expérience, ni appartenance.

Tout pratiquant peut suivre cette méthode. Il suffit de repartir à 0 et chacun progresse à sa propre vitesse de compréhension.

Vous pouvez participer à tous les stages ou choisir dans l'année. Le premier stage de fin septembre est obligatoire pour comprendre la méthode.

Tarifs :

200€ pour les 4 stages.

Ces 200€ sont composés de 20€ pour l'inscription à l'association Kaname et 180€ pour la cotisation au Dôjo.

Sont compris dans ces 200€ :

les 4 stages de 7 heures chacun

plus les cours hebdomadaires à volonté.

Horaires :

samedi de 14h00 à 15h00 : Théorie

15h00 à 18h00 : pratique

dimanche de 09h00 à 12h00 : pratique

Cours du Dôjo tout au long de l'année :

mercredi et vendredi de 18h00 à 20h00

samedi de 08h00 à 12h00

Inscriptions :

Renseignements : Sylvain Creuzet 0 672 697 957

La fiche est à renvoyer avant le 05 novembre 2018 à :

sylcre36@gmail.com

Vous réglerez à la fin du stage. Possibilité de régler par chèque en plusieurs fois.

Sauf l'intendance qui sera toujours à régler, le stage sera gratuit si vous ne décidez pas de continuer la formation.

Contenu du niveau 1 : **Budô Ittô No Kateï : Hoken**

Programme commun à toutes les disciplines : Théorie

Shôchô :	Sui Gyû
Kibun :	Seïshin Tanren, Gyô, Ichi Giri Issatsu
Gaïnen :	Reï Shiki, Ki Awase, Kamae, Ma Ai, Suki, Kensen
Shugyô :	Misogi Geikô, Ippan Geikô (Futsu Geikô)
Yô :	Kotaï, Go No Geikô, Go No Sen
Renshû :	Tachi Waza, Suwari Waza
Kamae :	Aï Hanmi No Kamae
Taï Sabaki :	Chokusen Irimi
Ashi Sabaki :	Ayumi Ashi, Tsugi Ashi, Ushiro
Hômen :	Omote Ura Waza
Hôkô :	Enshin Ryoku Waza
Te No Uchi :	Honte, Sakate, Gyakute

Programme spécifique à chaque discipline :

Aïkidô :

Sho Aku :	Aï Dori Waza	
Sabaki :	Shikko Mae	
Te Sabaki :	Te Tomeri	
Kôgeki :	Happô Te Giri	
	Aï Hanmi :	Aï Hanmi Katate Dori
		Osae Kote Katana
	Gyaku Hanmi :	Gyaku Hanmi Katate Dori
		Ryôte Dori
		Kata Dori
		Muna Dori
Gi : Mato :	Dotaï :	Kokyû Nage
	Kashira :	Tenchi Nage
		Irimi Nage
	Kata :	Ude Osae
	Ude Kubi :	Shihô Nage
	Te Kubi :	Kote Gaeshi
	Ippon Me Aïkidô, Nen Kihon Gi (52)	
Seïgyo :	Atemi, Osae, Nage	
	Ikkyô No Nage, Kôhô, Zempô	
	Mae Ukemi --> 25 ch/mn	

<u>Kensho- Kiko :</u>	Jumbi Dosa :	Tate Jiku :	Shizentaï, Kanki Shin Kokyû
		Hira Jiku :	Sankaku Hô, Ameno Tori Fune, Tachi Taïsô

Aïki Tambô – Aïki Tantô : Aïki Tambô : Te No Uchi, Happô Suburi

Aïki Johô : Shintaï Roku Kata

Aïki Kempô : Morote Suburi
Kamae
Katate Suburi
Sotaï Suburi

Feuille d'inscription

Nom :

Prénom :

Adresse postale :

Mail :

Tel portable :

Expérience en Aïkidô :

Intendance :

Je réserve une place au Dôjo pour l'hébergement le vendredi le samedi (gratuit)
attention, le Dôjo est alimenté par l'eau du puits (pas d'eau chaude)

Repas en commun :

Jour	Tarif	Total
Vendredi soir	10€	
Samedi matin	5€	
Samedi midi	10€	
Samedi soir	15€	
Dimanche matin	5€	
Dimanche midi	10€	

Total :

Je désire m'inscrire à la formation de Nen Aïkidô de 2019-2020.

Je m'engage à respecter les règles du Dôjo et du Budô en général et de ne pas divulguer les documents qui me seront remis à cette formation.

Fait à :

le :

Signature :