

Formation d'Aïkidô

" Nen Aïkidô "

La méthode :

Mise au point il y a 27 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 :

10/11 novembre
02/03 février
04/05 mai

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.

Tarifs :

200€ pour les 3 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 3 stages de 6 heures chacun

plus les cours hebdomadaires à volonté.

Horaires :

samedi de 15h00 à 18h00

dimanche de 09h00 à 12h00

Cours du Dôjo tout au long de l'année :

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 règlerez 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 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 Geïkô, Ippan Geïkô (Futsu Geïkô) |
| Yô : | Kotaï, Go No Geïkô, 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 2018-2019.

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 :