



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

3^{ème}
**École des cadres
Nationale**

Stage dirigé par :

Pascal HEYDACKER
5^{ème} Dan RTN GHAAN

Dimanche 15 janvier 2012

合
氣
道

Stage Gratuit pour les adhérents GHAAN

Programme :

Dimanche 15 janvier 2012 :

➤ 9h30 à 12h00

Thème: **Awase[^] et Kokyu Ryoku^{**}**

Dans la continuité de ce qui a été développé les saisons précédentes, les notions de Awase et de Kokyu ryoku mettent en évidence la nécessité d'un engagement de Tori et de Uke, tant à main nue qu'aux armes.

Lieu :

Gymnase LA SOURCE
Salle FUGAIN (entre sol)
1 boulevard Rodin
92130 Issy-les-Moulineaux

Renseignements et inscription :

Pascal HEYDACKER Tél: 06 28 37 37 16

tazplh@neuf.fr

Les prochaines écoles des cadres auront lieu au Gymnase LA SOURCE à Issy-les-Moulineaux les :

➤ 27 mai

***Pensez à vous munir de vos armes et de votre passeport Aïkido.
Avec votre timbre de licence pour la saison en cours ainsi que de votre certificat médical.***

- ◆ Awase : harmonisation avec l'attaque du partenaire.
- ◆◆ Kokyu ryoku : coordination de la puissance Physique et du rythme respiratoire.