

Journée préparation grade Iwama Ryu Bukiwasa

(Programme complet et détaillé du 5eme Kyu au Shodan)

Dimanche 16 mai 2010



Lieu : COSEC de Luminy
Intervenant : Serge LONG

Programme :

9h – 10h 15 : Ken - 7 Suburi de Ken + ken no awase (1.2.5.7)

Pause 15mn

10h30- 12h30 : Jo - 20 Suburi de jo + Jo no awase (1 à 7)

- Roku no Jo (go no jo, yon no jo, san no jo)

Pause repas (pique-nique à prévoir par les participants)

14h00-15h15 : Ken - Happo giri (1.2. 6 et 7eme suburi)
+ Kunitachi 1 et 2

Pause 15mn

15h30-17h30 : Jo - Kata 31 forme de base et forme fluide
+ Kumijo 1 à 4

Informations :

Cette journée est réservée aux adhérents de Aïki dojo de Marseille

La participation est gratuite

Prévoir Ken et Jo ainsi que des baskets pour la pratique en extérieur



AIKIDO
IWAMA RYU



合気道
Aiki Dojo.Marseille