

Programme d'initiation des groupes en centres aérés

AKDN &SMS

Aïkido Nogent

&

Service Municipal des Sports de Nogent sur marne

Dojo David douillet le 29/04/13

- 9h00/10h30,10h30/12h00

PROGRAMMES		
Timing	Déroulement	Observations
09h10	Accueil- présentation des intervenants,qu'est ce que l'Aïkido ? Le dojo,le tokonoma,la tenue spécifique. Règles dans un dojo. Déroulement de la séance	
09h20	Courte démonstration Annie,Djamel sur Patrick	Sur Yokomen
09h25	Salut traditionnel	

09h30	Echauffement (court)	
09h40	La chute arrière	Bien corriger pour sécurité
09h50	Suburi au ken	Bien encadrer pour sécurité
10h00	L'esquive irimi	Face au miroir
10h10	La technique (Sokumen irimi nage) à mains nues	Avec un partenaire
10h20	Sokumen irimi nage sur shomen au Shambara	se répartir sur le tatami pour corrections techniques
10h30	Salut traditionnel	
	Remise de document	La carte postale de l' AKDN
SECOND GROUPE		Groupes de 12 enfants
10h30 à 12h00	Même programme	