

TELETHON 2012-

AKDN

***Rendez vous gymnase galiéni (marché central)
vendredi 07/12 dès 18h30 pour échauffement***

Passage à 19h10 (l' AKDN est la seconde asso à passer)

Entrée en file indienne vers le tatami. On se déchausse des Zooris. Chacun salut en montant sur le tapis.

-19h10 – Show samurai/Ninja (*Lydie, Manu & Patrick*)

Démo par samuraï de Iaï 1er ippone me (Mae) pendant que les Ninja font le kata des 14 au Jo

Puis lancement de shuriken (évitement à l'éventail) dépôt des Jo, pris de l'éventail
Puis combat au Shambara

> *pour les Ninjas, > Penser à ramasser les shuriken lancés*

-19h15- Démo Aïkido traditionnelle menée par Marc et Martial.

Entrée en file indienne derrière Marc

Pas d'échauffement sur le tatami (préparation dans les vestiaires)

Principe : Marc montre un mouvement une fois, on reproduit tout de suite.

Pour tous !

-Haïhammi katate dori / Shio nage

-Tsuki chudan / Kote gaeshi au Tanto

-Shomen uchi / Irimi nage (à genoux et debout)

Uniquement les Hakamas

-Taninzu gake sur ryo hiji dori

Salut collectif de fin de démo

Sortie en ordre du tatami après l'avoir salué en le quittant. Direction en file indienne vers les vestiaires

Fin 19h20

Consignes : rester assis en seiza sans bouger...

Nota Perso : penser à prendre CD musique japonaise, Tanto, pied d'appareil photo, vidéo chargée...