

STAGE A TOUS SPORTS

AIKIDO

10/12 ANS

ORGANISATION : AIKIDO CLUB DE PONTARLIER

ENCADREMENT : Thierry ROBERT
Renaud CUENOT

DATES : du 25 au 27 octobre 2017

HORAIRES : de 9h30 à 12h00

LIEU : Pontarlier - Complexe Pierre de Coubertin (salle Alain PEYRACHE)

TENUE : Kimono si l'enfant en possède un *sinon* une tenue de sport

AUTORISATION EVENTUELLE : Certificat médical

PROGRAMME

1^{er} jour :

Découverte environnement/règles de vie dans un dojo
Apprentissage chute avant arrière
Techniques de base à main nue
Attitude, posture, déplacement

2^{ème} jour :

Techniques de base à mains nues
Découverte Bokken (sabre en bois)

3^{ème} jour :

Techniques de base à mains nues
Découverte Jo (baton)
Remise certificat individuel de stage

Note à l'attention des parents

Vous êtes priés de signaler l'absence de votre enfant le plus rapidement possible : 03.81.38.81.96
Dans l'intérêt de l'enfant et du groupe toute inscription s'entend
pour l'intégralité de l'activité durant toute la durée du stage.