



AIKIDO

FORMATION TECHNIQUE ET PEDAGOGIQUE Saison 2022 / 2023 – CID ALSACE

Horaire et animation	FTP 1 Samedi 26 novembre 2022 Schiltigheim (ASOR – Sous la briqueterie)	FTP 2 Samedi 4 février 2023 Ingersheim (Dojo de l'école maternelle)	FTP 3 Samedi 6 mai 2023 Schiltigheim (ASOR – Sous la briqueterie)
9H – 10H30	Animé par Bruno B. Et Patrick S.	Animé par Frédéric D. Et Grégory D.F.	Animé par le Directeur Technique d'Alsace Préparation Taninsu Gaké
10H30 - 12H	La martialité en Aïkido	Enseignement des Koshi Nagé	Dominique D. et Fabienne G. Disponibilité et écoute en Aïkido
12H - 15H	PAUSE DEJEUNER		
15H – 16H30	Animé par le Directeur Technique d'Alsace	Animé par le Délégué Fédéral Régional	Animé par le Collège Technique d'Alsace
16H30 - 18H	Kihon et Henka Wasa	Relation armes et mains nues	Animé par le Délégué Fédéral Régional