

FFAAA
CID d'ALSACE d'AïKIDO

Stages de BASE et de PERFECTIONNEMENT

Saison 2025 / 2026

Version 1 du 22 / 09 / 2025

| | Base et Perfect. 1 11 & 12 octobre 2025 MULHOUSE CSRA & SAUSHEIM | Base et Perfect. 2 6 & 7 décembre 2025 COLMAR | Base et Perfect. 3 21 & 22 mars. 2026 Alsace NORD | |
|-----------------|--|--|--|--|
| SAMEDI | 15h - 17h | 15h - 16h30 | 15h - 17h | |
| | SHOMEN UCHI | YOKOMEN UCHI | USHIRO WASA | |
| | 17h - 18h | 16h 30 - 18h | 17h - 18h | |
| | Aïki-Ken | Aïki - Jo | Jo dori | |
| DIMANCHE | 9h - 11h | 9h - 11h | 9h - 11h | |
| | IKKYO/IRIMI NAGE Relation / variations | SHIHO NAGE/KOTE GAESHI Relation / variations | Synthèse des thèmes de la saison | |
| | 11h - 12h | 11h - 12h | 11h - 12h | |
| | TANTO DORI | JO NAGE | Synthèse armes | |

Armes 1 : 27 & 28 sept. à Schiltigheim Centre Nautique - Armes 2 : 10 janvier SAUSHEIM & 11 janvier COLMAR

Direction technique des stages : les DTA. Ces stages sont validant pour les passages de grades.