



Groupe Historique Aïkido André Nocquet F.F.A.B.



" Mon Premier Stage " Débutant / Confirmé

Note d'information

Objet : Informations sur les stages GHAAN "Débutant - Confirmé"

Cette formation proposée par le GHAAN en début de saison aux pratiquants de tous niveaux est le résultat d'un constat effectué par de nombreux organisateurs : très peu de pratiquants débutants osent franchir les portes d'un stage.

Publics ciblés

Ouvert à tout pratiquant en Aïkido, débutants et confirmés.

Objectifs

L'objectif principal est de faire découvrir aux nouveaux Aïkidokas l'ambiance, le déroulement et les bénéfices d'un stage et de favoriser les échanges entre les débutants et les confirmés.

« Parrainé » par des anciens, c'est l'occasion pour le débutant de découvrir ce qui constitue les bases de notre discipline.

Pour les plus avancés, c'est l'occasion de revoir ces bases, d'approfondir leur technique et de jeter un regard introspectif sur leur propre pratique en transmettant leurs acquis à des débutants.

Déroulement de la formation

Cette formation est animée par un RTN et/ou un ATCM du GHAAN, les débutants et les confirmés se rencontrent et travaillent ensemble. Les thèmes suivants y sont abordés.

- L'Etiquette en Aïkido (Reishiki),
- Le vocabulaire de base,
- La respiration (Kokyu),
- Les déplacements (Taïsabaki),
- L'apprentissage des chutes (Ukemi),
- Les saisies et attaques,
- Les techniques de base,
- L'approche du travail avec armes (Buki Waza)

" Mon Premier Stage "

Débutant, n'hésitez pas à vous faire accompagner par un Aïkidoka confirmé de votre club.

Confirmé, invitez et accompagnez les débutants de votre club pour leur premier stage d'Aïkidoka.

En espérant que votre choix d'étudier l'Aïkido en sera renforcé et que c'est avec encore plus d'entrain que vous vous rendrez dans votre DOJO.... Et participerez à d'autres stages.

Roland Gilabel
Coordination Commission Technique

Calendrier et Affiches des stages sur le site Internet du GHAAN : <http://www.ghaan.com>