



AÏKIDO

Stages de BASE et de PERFECTIONNEMENT - Saison 2023 / 2024

Version du 07 / 11 / 2023

	ARMES 1 23 et 24 sept. ROSHEIM	Base et Perfect. 1 2 et 3 dec. HAGUENAU	Base et Perfect. 2 20 et 21 jan. SUD	ARMES 2 23 et 24 mar. SUD	Base et Perfect. 3 6 et 7 avr. COLMAR
SAMEDI	15h à 17h	15h à 17h	15h à 18h	15h à 18h	16h à 18h
	Aïki-Ken	Du KIHON WASA Au KOSHINAGE	Shiho Nage et Henka Wasa	Aïki-Ken	MOROTE DORI
	17h à 18h	17h à 18h	17h à 19h	18h à 19h	18h à 19h
	Aïki-Jo	JO DORI	Aïki-Ken	Aïki-Jo	JO NAGE
DIMANCHE	9h à 10h	9h à 10h	9h à 10h	9h à 10h	9h à 10h
	JO Taï JO	Aïki -Ken	TANTO DORI	KEN Taï KEN	Uchi Kaïten Sankyo Et Henka Wasa
	10h à 12h	10h à 12h	10h à 12h	10h à 12h	10h à 12h
	KEN Taï KEN	Ikkyo et Henka Wasa	USHIRO KATATE DORI KUBISHIME	JO Taï JO	Aïki -Ken

Direction technique des stages : DTA/DFR

FTP1 25.11.23 / FTP2 10.02.2024 / FTP3 20.04.2024