

FEDERATIA ROMANA DE AIKIDO MODERN

Dragi Aikidoka,

In calitate de presedinte al Federatiei Romane de Aikido Modern am placerea de a va invita în data de **24.10.2009 ora 10-00**, sa participati la stagiul de Aikido care va avea loc în Bucure ti: **Scoala Generala nr.182** Chitila Str.AMINTIRII nr.26 cartier Chitila,a 3-a statie de tramvai de la podul C-ta. in dreapta, pe Sos.Chitila.

Federatia Roman de Aikido Modern i i propune promovarea **Aikido-ului**, atât ca art mar ial cât i ca **mod de via** . În acest sens tema stagiului, are drept principal scop, promovarea tehnicilor(stilurilor) specifice, cunoasterea, precum i schimbul de experien dintre participan i.

inems men ion m faptul c accesul tuturor cluburilor si persoanelor fizice interesate este gratuit, cei interesa i fiind astfel încuraja i s participe cu demonstra ii practice.

Programul stagiului de Aikido Modern

ora 10,00-10,10		Festivitatea de deschidere si prezentarea invitatilor
ora 10,10-10,55	lectia I	tema: AIKISYSTEMA condusa de Shihan Constantin Chi u
ora 10,55-11,40	lectia II	tema: Aplicatii practice in autoaparare cu tehnici din Aikijutsu condusa de Sensei Voiculescu Liviu
PAUZA 11,40-11,50		
ora 11,50 -12,35	lectia III	tema: Kata de arme condusa de Sensei Peristeri R zvan
ora 12,35- 13,10	lectia IV	tema: Procedee din atacuri de picior condusa de Sensei Ioni Marius
ora 13,10-13,55	lectia V	tema: Katame-Waza Tehnici de fixare Aikido-life condusa de Shihan Grigorescu Ioan
ora 13,55		Festivitatea de acordare a primelor grade Federale
ora 14,00		Discutii, concluzii

Data 24.10.2009

Federatia Romana de Aikido Modern
Pre edinte,
Shihan Ioan Grigorescu