

Meghívó!

Ezúton sok szeretettel meghívlak a Visegrádon, 2010. augusztus 20-22-ig tartandó

II. Aikido-Ninjutsu közös edzőtáborra.

Részvételi feltételek: A jelentkezés leadása legkésőbb 2010. augusztus 18-ig. A jelentkezés leadása a tábor díjának befizetésével valósul meg. A befizetett tábordíj, távolmaradás esetén nem jár vissza. Az edzéseken való részvétel a Búdókák által szabadon választható, az összes edzésen való részvétel nem kötelező, de remélem te mindegyiken ott leszel! Családtag, oldalborda, barát, barátnő, gyerek részvétele lehetséges.

Tábor díja: 5000 Ft/fő A tábor díja magába foglalja az edzések díját, a szállást (a dojoban), és az étkezést.

Tábor programja:

2010. augusztus 20.:
13.00-13.50 érkezés (ne késő!)
14.00-15.45 Aikido edzés aihanmi katate dori, középpont, hanmi, ütközés elkerülése; ken avassze
16.00-18.00 Ninja edzés kamae, zuhanó ukemi, ütés, sabaki
Mártózás a Magda forrásban, légzőgyakorlatok, közös tea, tábortűz
Vacsora
2010. augusztus 21.:
06.00-07.00 Aikido edzés yokomen uchi; térkontroll
07.15-09.00 Ninja edzés sanpo no kata; shin ken gata, naginata
Reggeli
10.30-12.00 Aikido edzés somen uchi; erő irányítása, ken dori
Ebéd
13.45-15.30 Ninja edzés ukemi:kaiten-nagare; dobások;
Mártózás a Magda forrásban, közös tea, légzőgyakorlatok,
17.00-18.30 Aikido edzés usiro kata kubi jime; folyamatos kontroll; jo avassze
18.45-20.30 Ninja edzés eszközös ukemi goho no kata, a kamae pajzsként történő használata
Mártózás a Magda forrásban, közös tea, légzőgyakorlatok
tábortűz
Vacsora
2009. augusztus 22.:
06.00-06.30 Meditáció, légzőgyakorlatok
07.00-09.00 Ninja edzés ukemi a teljes térben eszközökkel; kaeshi waza,
Reggeli
11.00-12.30 Aikido edzés gyaku hanmi katate dori kaeshi waza, jo dori