

1ère année

-PRENOM

Photo

-Nom

-Date de naissance

-Adresse

-N° de tél à prévenir

-Grades :

-Passeport remis :

-Programme des passages de grades remis :



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO
AÏKIBUDO & AFFINITAIRES

* Ligue Île de France

...mettre mon keikogi seul et nouer la ceinture Obi

...respecter la ponctualité, les règles Reishiki

...je connais les noms Dojo, Tatami, Ô sensei Ueshiba

...chuter arrière ushiro ukemi

...me tenir en garde Kamae

...esquiver tai sabaki, O irimi

..les saisies de face mae

..attaquer Shomen & Yokomen

...M'échauffer seul Junbi Undo

Présence aux stages de ligue ou privés

2ème année

-Prénom :

Photo

-Nom

-Date de naissance

-Adresse

-N° de tél à prévenir

Grades :

-Passeport remis :

-Programme des passages de grades remis :



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO
AÏKIBUDO & AFFINITAIRES

* Ligue Île de France

...chuter avant mae ukemi

...me déplacer Ayumi et Tsugi ashi

...esquiver Irimi

..esquiver Tenkan

...esquiver Henka

...saluer debout et à genoux rei

...les saisies arrières Ushiro

...attaquer Shomen & Yokomen

...attaquer Tsuki

Présence aux stages de ligue ou privés