

Интенсив-курс по Айкидо для всех учеников с 3 кю(зелёный пояс) и выше.

Участие обязательно!

Стоимость 5 Евро(оплата на месте).

Время проведения: с 13.00 до 16.00 примерно один раз в месяц по воскресеньям.

С собой иметь: тренировочное доги с оби, форменную футболку Aikigoshinkan, лапы для отработки ударов руками, накладки на руки(или боксёрские бинты), перчатки для бокса, капу для зубов.

Примерный план тренинга:

Повторение наработки чувства минимально-безопасной дистанции до соперника, чувственное восприятие направления вектора силы соперника, рефлексорика выполнения освобождений от различных захватов с выполнением расслабляющих ударов при хорошей сбалансированной позиции. Основа борьбы в партере, варианты освобождений от различных захватов в партере с выходами на болевые удержания и контроли. Нарботка техник с холодным оружием и защитных действий от холодного оружия. Отработка ударной техники ногами и руками, а так же, защитных действий против них. Техника прихватов и сбивов. Комплекс расслабляющих упражнений после физической нагрузки.

NB! в 2014\2015 учебном году запланировано 7 интенсив-курсов с общим количеством 21 час. Во время этих курсов осуществляется детальная наработка рефлексорики выполнения, как отдельных элементов, так и техник в целом, а так же, углубленное изучение технической базы Айкидо. Этот курс позволяет уделить внимание тем аспектам в изучении материала, на которые не хватает времени на основных плановых занятиях. По итогам всех интенсив-курсов будет осуществляться допуск учеников на квалификационные экзамены по Айкидо Айкигосинкан. Минимальное количество посещений интенсив-курсов для допуска к очередным экзаменам(на 2 и 1 кю): 15 часов.

Напоминаем, что экзамены по Айкидо Айкигосинкан на 2 кю и выше принимаются только в летнем лагере SBSK после недельной практики Айкидо в этом лагере.

合氣護身館
AIKIGOSHINKAN