

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

--	--