

HARMONOGRAM CYKLU WARSZTATÓW „Dookoła Aikido” - CYKL I - podstawowy**Miejsce:** SOTO – Dalekowschodnie Centrum Kulturalno-Sportowe, ul. Karolkowa 28, 01-207 Warszawa

Lp	Data	Godz.	TEMAT
1	4.II.2012	14:30-16:00 16:15-17:45	AN – JAPÓŃSKIE LICZEBNIKI; nauczymy się liczyć poprawnie po japońsku 1-10 oraz poznamy japoński system liczenia (słowo o klasyfikatorach) BG – wykład: ogólne wiadomości z budowy człowieka – skóra jako komunikator stanu ciała AN – ćwiczenia: poznamy znaki opisujące liczby i przećwiczymy wiedzę z wykładu BG – ćwiczenia: podstawy relaksu i autoterapii poprzez badanie i terapię skóry
2	3.III.2012	14:30-16:00 16:15-17:45	AN – wykład: KOMENDY; "rozłożymy" komendy stosowane w dojo, przy okazji rozmawiając o podstawach etykiety na sali BG – wykład: ramiona w aikido – bark, budowa, funkcje i powiązanie z innymi stawami AN – ćwiczenia: nauczymy się kilku zwrotów grzecznościowych BG – ćwiczenia: higiena barków – zagadnienia profilaktyki stawów barkowych (ćwiczenia relaksu, wzmacniające, elastyczność), fakty i fikcja w związku z barkami
3	31.III.2012	14:30-16:00 16:15-17:45	AN – wykład: ATAKI; poznamy nazwy ataków stosowane w aikido wraz z ich znaczeniem BG – wykład: ręce w Aikido – budowa, znaczenie symboliczne i praktyczne w aikido AN – ćwiczenia: zastosowanie ww. w praktyce BG – ćwiczenia: profilaktyka rąk
4	14.IV.2012	14:30-16:00 16:15-17:45	AN – wykład: TECHNIKI RZUTU I KONTROLI; poznamy nazwy i znaczenie poszczególnych technik podstawowych BG – wykład: kolana w aikido - budowa, funkcje i związki z innymi stawami BG – ćwiczenia: zagadnienia profilaktyki kolan, obalanie mitów dotyczących kolan
5	12.V.2012	14:30-16:00 16:15-17:45	AN – wykład: POZYCJE W AIKIDO; poznamy znaczenie i zapis pozycji w aikido (tachiwaza, suwariwaza, hanmihantachiwaza, tenkan, irimitenkan) BG – wykład: stopy w aikido – budowa, funkcje i zależności AN – ćwiczenia: degustacja sushi wraz z nauką jedzenia pałeczkami (symbolika) i pogadanką o kulturze jedzenia w Japonii BG – ćwiczenia: profilaktyka dolegliwości stóp, dbanie o stopy, siła czy elastyczność
6	16.VI.2012	14:30-16:00 16:15-17:45	AN – wykład: Aikido w znakach japońskich – znaczenie poszczególnych znaków, etymologia, sposób pisania BG – wykład: biodra w Aikido - budowa, funkcje i zależności AN – ćwiczenia: wszyscy nauczymy się zapisywać aikido znakami BG – ćwiczenia: biodra jako fundament Aikido, propozycje ćwiczeń, dyskusja * rozwinięcie bloku 6 o wykład na temat znaku KOSHI - biodra; biodra jako koszyk