



## Федерация традиционного айкидо Мурманской области

### ДЕНТО ИВАМА РЮ



**Патриция Хендрикс**

Пат Хендрикс, 6-й дан Айкикай, начала заниматься айкидо в 1975 году в Калифорнии. Регулярно посещает и тренирует в Японии. В Америке у Пат Хендрикс собственный додзё Айкидо Сан Леонардо, где помимо обычных занятий организованы постоянные курсы учи-деси. Своим учителем считает сенсея Сайто Морихиро.

*Добро пожаловать на 15 летнюю годовщину Айкидо Мурманской области и традиционный семинар с сенсеем Патрицией Хендрикс (6 дан Айкикай Калифорния), который состоится 18-19 ноября 2006 года.*

*Мурманский Айкидо клуб приглашает Вас и Ваших учеников принять участие в праздновании 15 летней годовщины Айкидо Мурманской области и традиционном семинаре по Айкидо ИВАМА РЮ, с сенсеем Патрицией Хендрикс (6 дан айкикай Калифорния), которая впервые посещает Россию*



**МУРМАНСКИЙ АЙКИДО КЛУБ**

Мурманский Айкидо клуб образован в 1991 г. Клуб является одним из старейших клубов Айкидо – Ивама в России. Основателем клуба является Кравчук Александр Сергеевич (III дан). Клуб практикует Айкидо направление ИВАМА – Сайто – сенсея. Клуб имеет тесные связи с другими клубами Айкидо, как в России, так и за рубежом.

**В течение двух дней мы будем иметь практику тайдзютсу, а также тренировки с Джо, Кен и Танто. Семинар открыт для всех занимающихся айкидо, вне зависимости от стиля, направления и уровня подготовки, но вы должны иметь опыт работы с Джо и Боккен.**

### **ПРОГРАМА СЕМИНАРА:**

#### **Суббота, 18 ноября**

09.00-09.45 регистрация в центре творчества «Лапландия»  
10.00 - 11.15 Taijutsu, от кихона к Ки но нагаре, Henka Waza, вариации  
11.30 - 13.00 Taijutsu, от кихона к Ки но нагаре, Henka Waza, вариации  
13.00 - 15.00 обед  
15.00 - 16.15 Taijutsu, Henka Waza, Henka Waza,  
16.30 - 18.00 Randori, taijutsu-метод  
18.30 – 20.00 Вопросы к Пат Хендрикс  
21.00 - 24.00 вечеринка в диско клубе «Планета»

#### **Воскресенье, 19 ноября**

10.00 - 11.15 Bokken, tachidori,  
11.30 - 13.00 Jodori, jonage  
13.00 - 15.00 обед  
15.00 - 16.15 Tanto dori  
16.30 - 18.00 Randori, Bukiwaza  
18.30 – 20.00 празднование 15 летней годовщины Айкидо Мурманской области – показательные выступления Федерации традиционного айкидо Мурманской области, других коллективов  
21.00 – 24.00 ужин в ресторане «Емеля»

### **В ПРОГРАММЕ СЕМИНАРА ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ**

#### **Место проведения:**

Детский центр творчества «Лапландия», ул. Героев Североморцев 2,  
проезд до остановки Гагарина, автобус № 5, 6, 13, троллейбус № 3, 4, маршрутное такси

**сообщите о своём решении до 20 октября, чтобы мы смогли заранее забронировать для вас гостиницу, (мест на семинар ограничено)**

#### **Стоимость:**

Участие в семинаре - 2 дня стоит (60 евро)

Один день – 35 (евро)



Тел.:(8152) 26-08-73, +79212719580

E-mail: [alex.krav@mail.ru](mailto:alex.krav@mail.ru)

E-mail: [alex.\\_bushido@mail.ru](mailto:alex._bushido@mail.ru)