

Седмична програма на Тендокан доджо за периода януари - декември 2022 година

	Понеделник	Вторник	Сряда	Четвъртък	Петък	Събота	Неделя
10:00 - 12:30						Нишио айкидо	
18:00 - 19:00	Айкидо 8 седмичен курс за начинаещи		Айкидечковци (с деца 3-6 години)		Айкидо 8 седмичен курс за начинаещи		
18:30 - 19:30		Семейно айкидо (с деца от 6-11 години)		Семейно айкидо (с деца от 6-11 години)			
19:00 - 20:00	Айкидо Начинаещи (7, 6, 5 и 4 кю)		Айкидо Начинаещи (7, 6, 5 и 4 кю)		Айкидо Начинаещи (7, 6, 5 и 4 кю)		
19:30 - 20:30		Нишио айкидо		Буки Вадза (Работа с оръжия)			
20:00 - 21:00	Дзен		Айкидо Напреднали (3 кю и нагоре)				Айкидо с Жоро Брадата
21:00 - 22:30			Айкидо с Жоро Брадата				Айкидо с Жоро Брадата

Описание на групите по Айкидо, трениращи в Тендокан доджо:

- **8 седмичен курс за начинаещи** – Всеки е добре дошъл в тази група. Преминаването в групата на начинаещи става след защита на 7-мо кю, минимум 6 месеца тренировки след това и препоръка от инструктор.
- **Начинаещи (7, 6, 5 и 4 кю)** - в тази група се влиза следвайки горните условия.
- **Напреднали (3-то кю и нагоре)** - в тази група могат да участват: персонално поканени от Германов Сенсей, защитили 3 кю и с препоръка от водещия инструктор на предишната група.
- Тренировките за 8 седмичния курс се водят от минимум 2 инструктора.
- Начинаещите юли – август се водят от Германов Шихан. На тях трябва да присъстват колкото се може повече черни колани като асистенти.
- Тренировките за напреднали се водят само от Германов Шихан. Задължително е присъствието на поне 3 черни колана като асистенти.
- За тренировките по Дзен има възрастово ограничение – навършени 12 години.
- Тренировките с оръжия в този период се водят от минимум 2 инструктора.
- За начинаещи тренировката е: основни позиции, субури с меч и тояга, тай сабаки с боккен, боккен и джо ката 1.
- Тренировките с оръжия за напреднали съдържат куми джо, куми тачи, джо ката 2, боккен ката 2, Боккен дори, Джо дори и Джо наге.