

# RIAI FORUM VT 2012

Välkommen till vårens RIAI FORUM. Samtliga forum hålls på Riai Aikido Dojo, Raketgatan 9, kl.10.00–16.00.

Pass 1: 10.00–11.00, pass 2: 11.15–12.15, lunch 12.15–13.45,  
pass 3: 13.45–14.45, pass 4: 15.00–16.00

## **21 januari Ken tai jo. Instruktor: Pia Moberg**

Välkommen till ett Riai Forum där vi fokuserar på ken tai jo. Förkunskaper: 6 kyu eller motsvarande samt grundläggande kunskaper med ken och jo (motsvarande nivå 2).

## **18 februari 10 kumi jo. Instruktor: Jan Bratt**

Välkommen till ett Riai Forum där vi fokuserar på tio kumi-jo. Förkunskaper: 6 kyu eller motsvarande samt grundläggande kunskaper med ken och jo (motsvarande nivå 2).

## **10 mars 31-kata basform. Instruktor: Pia Moberg**

Denna heldag går vi igenom grunderna för jo (trästav) och vårt fokus kommer att vara att gå igenom en kata på 31 rörelser, det vi kallar för 31-katan. Klubben lånar ut jo om man inte tidigare har egen. Vi hoppas att alla som inte tidigare tränat vapen eller kan 31-katan har möjlighet att delta. För er som vill slipa lite extra på katan är detta också ett bra tillfälle. Förkunskaper: inga.

## **17 mars 5 kumitachi. Instruktor: Jan Bratt**

Vi kommer under denna dag att fokusera på fem kumi-tachi och ki musubi no tachi med ken. Förkunskaper: 6 kyu eller motsvarande samt grundläggande kunskaper med ken och jo (motsvarande nivå 2).

## **21 april 31-kata kumi jo. Instruktor: Jan Bratt**

Vi kommer under denna dag att fokusera på 31-katan och de partnerövningar som hör till katan, både de enskilda momenten såväl som den sammanhängande motkatan. Förkunskaper: En förutsättningen för att vara med på forumet är att man är väl förtrogen med 31-katan.

## **22 april Ukemi. Instruktor: Pia Moberg**

Välkommen till en heldag där vi fokuserar på grundläggande fallteknik. Vi kommer även att se på vad begreppet ukemi betyder och hur vi använder det i vår fallteknik. Förkunskaper: 6 kyu eller motsvarande.

## **12 maj Kokyunage. Instruktor: Jan Bratt**

Välkommen till ett spännande Riai Forum där vi fokuserar på kokyu-nage. Förkunskaper: För att delta skall du ha tränat minst en termin och ha en god fallteknik.



Pris: 350:- inkl. lunch. Säg till vid anmälan om du endast äter vegetarisk mat.

Anmälan: senast onsdagen före forumet via Riais hemsida.

Anmälan är bindande. Deltagarantalet är begränsat.

För bukiwaza-forum har vi Nivå 1–4. Se vår hemsida [www.riai.se](http://www.riai.se) för att ladda ner ett dokument som beskriver de olika nivåerna.

Frågor och ytterligare information: [info@riai.se](mailto:info@riai.se) (adressen går till Pia & Jan)

**VÄLKOMMEN TILL RIAI FORUM!**

[www.riai.se](http://www.riai.se) RIAI AIKIDO DOJO [info@riai.se](mailto:info@riai.se)