

## Estágio de armas de 6-07-2013

**Local:** Quartel da 6ª Bateria de Costa- Raposa, situado na Mata dos medos, junto à Aroeira, concelho de Almada

Caros Instrutores e praticantes

O curriculum de armas tradicionais de Aikido da ACPA é bastante vasto e como seria complicado realizar um estágio com amplitude suficiente para aprofundar e percorrer todos esses trabalhos, temos procurado nos pequenos estágios de armas que fazemos ao longo dos anos, ir abordando de forma parcial mas sistemática todas essas práticas.

Para além das técnicas legadas pelo O-sensei Morihei Ueshiba, a nossa principal referência, no que diz respeito aos trabalhos de Buky waza, foi o mestre Seiichi Sugano, cuja linha de ensinamento seguimos durante mais de dez anos. Parte desses ensinamentos tem também sido transmitida na actualidade, pelo sensei Antoine Vermeulen quando nos visita. Assim, devemos sobretudo privilegiar, os movimentos da nossa Escola (sejam de aikido sejam de aikiken) e só depois, um ou outro movimento ou kata que adoptámos de outras tendências de Aikido.

Conto convosco

A. Vaz

### Recomendações para este estágio

- Neste estágio ao ar livre é desejável que durante a prática todos os praticantes usem, para além do keikogi, sandálias ou sapatos de “ténis” e ainda um boné. O hakama é facultativo.
- Levem para o local de treino uma garrafa de água. Quem transpira muito, poderá levar para junto do local de treino uma pequena toalha.
- Alguns dos acessos ao local de estágio, na sua parte final, fazem-se através de uma estrada florestal com trânsito condicionado a viaturas militares. Não hesitem em percorrer essa estrada e caso haja algum impedimento por parte de alguma autoridade, referiram que se dirigem para o Quartel da 6ª Bateria de Costa.

### Programa do estágio:

9:00 – 9:30 h – Chegada dos participantes e acompanhantes

9:30 -11:00 h - Jo

1. Kihon suburi
2. Uchikomi (vários)
3. Kumijo (vários)
4. Ichi no kata + Kumijo da Kata
5. Kata de 31 movimentos + introdução ao Kumijo da kata (dependente do tempo disponível)

11.00 – 11-15 h - Intervalo

11:15-12:30 h – Boken

1. Kihon suburi
2. Uchi komi (vários)
3. Kumitachi

13 h – almoço / convívio

Obs.: Durante a tarde será possível uma visita guiada ao interior de uma das baterias de costa deste quartel.