



Associação Portuguesa de Kyudo

Encontro da Primavera de 2013 – 22, 23 e 24 de Março

PROGRAMA

6ª Feira – 22 de Março – Pav. Municipal de Sampaio – Sesimbra		Sábado – 23 de Março – Ginásio do IST – Lisboa		Domingo – 24 de Março – Dojo da Faúlha – Sesimbra	
Hora	Atividade	Hora	Atividade	Hora	Atividade
	Aula de Iniciação ao Kyudo		Aula de Iniciação ao Kyudo		Treino conjunto
14.00h	Preparação da sala	8.45h	Preparação da sala	9.30h	Receção dos participantes
15.00h	Receção dos novos praticantes – Saudação	9.00/9.15h	Receção dos novos praticantes – Saudação	10.00h	Saudação
15.00/15.30h	Projeção de vídeo – Breve apresentação sobre o Kyudo e as Artes do Budo	9.15/9.30h	Demonstração de Kyudo	10.00/11.00h	Preparação e trabalhos no dojo, Plantações, cortes, pinturas, arranjos etc.
15.30/16.00h	Demonstração de Kyudo	9.30/10.00h	Exercícios de aquecimento, noções de postura, etiqueta e cordialidade	11.00/11.30h	Exercícios de aquecimento
16.00/16.30h	Exercícios de aquecimento, noções de postura, etiqueta e cordialidade.	10.00/10.20h	Hassetsu, sequência do tiro	11.30/11.45h	Tiro ritual
16.30/17.00h	Hassetsu, sequência do tiro	10,20/10.30h	Apresentação dos materiais e equipamentos de Kyudo	11.45/12.45h	Treino
17.00/17.15h	Apresentação dos equipamentos de Kyudo	10.30/11.00 h	Realização de lançamentos da curta distância	12.45/13.00h	Preparação do Almoço
17.15/18.00h	Realização de lançamentos a curta distância	11.00/11.15h	Demonstração de Kyudo	13.00/14.00h	Almoço convívio no Dojo
18.00/18.20h	Demonstração de Kyudo	11.15/11.30h	Encerramento entrega de certificados de participação – Arrumações	14.00/16.30h	Treino
18.20/18.30h	Encerramento entrega de certificados de participação, saudações – Arrumações			16.30/17.00h	Demonstração de Kyudo
				17.00/17.30h	Encerramento entrega de certificados de participação, Arrumações