



Associação Portuguesa de Kyudo

XII SEMINÁRIO DA APK 2015 – 26, 27, 28 e 29 de Março

PROGRAMA

5ª Feira – 26 de Março – Pavilhão Municipal de Sampaio		6ª Feira – 27 de Março – Pavilhão Municipal de Sampaio		Sábado – 28 de Março – Pavilhão Municipal de Sampaio		Domingo – 29 de Março – Pavilhão Municipal de Sampaio	
Hora	Atividade	Hora	Atividade	Hora	Atividade	Hora	Atividade
	Treino de graduados da APK		Treino especial para novos praticantes de Kyudo - Taikai		Treino Conjunto		Treino conjunto
8.30h	Equipar, preparar o pavilhão	8.30h	Equipar, preparar o pavilhão	8.30h	Equipar, preparar o pavilhão	8.30h	Equipar, preparar o pavilhão
9.00h 9.15h	Saudação Cerimónia de abertura	9.00h 9.30h	Saudação Exercícios de aquecimento	9.00h 9.15h	Saudação Cerimónia de abertura	9.00h 9.15h	Saudação Exercícios de aquecimento
9.15h 11.00h	Exame – Tiro formal <i>zasha</i> com <i>kimonos</i>	9.30h 11.00h	Treino ao <i>makiwara</i> - novos praticantes Treino <i>rissha</i> – restante grupo	9.15h 11.00h	Exame – Tiro formal <i>zasha</i> com <i>kimonos</i>	9.15h 11.00h	<i>Hassetsu</i> , sequência do tiro Treino <i>mato zasha</i>
11.00h 11.30h	Pausa	11.00h 11.30h	Pausa	11.00h 11.30h	Pausa	11.00h 11.30h	Pausa
11.00h 13.00h	Treino ao <i>makiwara</i> Treino <i>zasha</i> .	11.00h 13.00h	Treino dos novos praticantes ao <i>mato</i> Treino <i>makiwara</i> – restante grupo	11.00h 13.00h	Treino de procedimentos em Exame	11.00h 13.00h	Treino dos procedimentos em caso de falta
13.00h 15.00h	Almoço de fanel	13.00h 15.00h	Almoço em Sampaio	13.00h 15.00h	Almoço em Sampaio	13.00h 15.00h	Almoço em Sampaio
15.00h 16.30h	Treino de tiro formal ao <i>makiwara</i> Treino de tiros especiais	15.00h 16.30h	Treino especial para senhoras II <i>Taikai</i> da APK 2015	15.00h 16.30h	<i>Workshop</i> de Kyudo Treino <i>mato rissha</i> – restante grupo	15.00h 16.30h	Treino <i>mato rissha</i>
16.30h 17.00h	Pausa para chá	16.30h 17.00h	Pausa para chá	16.30h 17.00h	Pausa para chá	16.30h 17.00h	Pausa para chá
17.00h 18.00h	Treino de tiros de grupo	17.00h 18.00h	II <i>Taikai</i> da APK 2015	17.00h 18.00h	<i>Workshop</i> de Kyudo Treino de tiros de demonstração – restante grupo	17.00h 18.00h	Exame de despedida Encerramento entrega de certificados de participação no seminário
18.00h 19.00h	Treino de tiros de demonstrações	18.00h 19.00h	II <i>Taikai</i> da APK 2015 Materiais e equipamentos de Kyudo	18.00h 19.00h	Demonstrações de Kyudo Entrega de certificados de participação no <i>workshop</i>	18.00h 19.00h	Saudação Arrumação do pavilhão
				20.30h	Jantar de convívio no Meco		