



Associação Portuguesa de Kyudo

XVI SEMINÁRIO DA APK 2019

– 12, 13, 14 e 15 de Abril – PROGRAMA

Sexta – 12 de Abril – Pav. de Sampaio, Sesimbra		Sábado – 13 de Abril – Pav. de Sampaio, Sesimbra		Domingo – 14 de Abril – Pav. de Sampaio, Sesimbra		Segunda – 15 de Abril – Pav. de Sampaio, Sesimbra	
Hora	Atividade	Hora	Atividade	Hora	Atividade	Hora	Atividade
	Seminário e Workshop de Kyudo Treino Conjunto novos e antigos praticantes		Seminário / Demonstração Treino com convidados espanhóis, novos e antigos praticantes		Seminário Treino com convidados espanhóis, novos e antigos praticantes		Seminário Treino Conjunto novos e antigos praticantes
8.30h	Montagem da sala e preparar o pavilhão - Equipar	8.30h	Equipar, preparar o pavilhão	8.30h	Equipar, preparar o pavilhão	8.30h	Equipar, preparar o pavilhão
9.00h 9.30h	Saudação Exercícios de aquecimento Sobre o treino de Kyudo Treino com fisgas	9.00h 9.30h	Saudação - Cerimónia de abertura <i>Hitotsu-Mato Za-Sharei</i>	9.00h 9.30h	Saudação - Cerimónia de abertura <i>Hitotsu-Mato Za-Sharei</i>	9.00h 9.30h	Saudação Exercícios de aquecimento
9.30h 11.00h	Ensaio ao <i>Makiwara</i> Tiro formal <i>Zasha</i>	9.30h 11.00h	Tiro formal <i>Zasha</i> Exame de apresentação - Comentários	9.30h 11.00h	Tiro formal <i>Zasha</i> Correções individuais	9.30h 11.00h	<i>Hassetsu</i> , Treino com fisgas Treino <i>Makiwara</i> e <i>Mato Zasha</i> Correções individuais
11.00h 11.15h	Pausa para café	11.00h 11.15h	Pausa para café	11.00h 11.15h	Pausa para café	11.00h 11.15h	Pausa para café
11.00h 12.30h	Ensaio ao <i>Makiwara</i> Tiro formal <i>Zasha</i> Material e equipamento de Kyudo	11.00h 12.30h	Tiro <i>Zasha</i> Correções individuais	11.00h 12.30h	Treino <i>Mato Rishsa</i> Treino dos procedimentos em caso de falta - <i>Shitsu</i>	11.00h 12.30h	II Taikai APK de 2019 Novos praticantes treino ao <i>Makiwara</i>
12.30h 13.30h	Almoço de famel no Pavilhão de Sampaio	12.30h 14.00h	Almoço na Escola Secundária de Sampaio	12.30h 14.00h	Almoço na Escola Secundária de Sampaio	12.30h 13.30h	Almoço de famel no Pavilhão de Sampaio
14.00h 16.30h	Ensaio ao <i>Mato</i> Treino de tiros especiais	14.30h 16.00h	Treino de tiros especiais	14.30h 16.00h	Tiro formal <i>Zasha</i> Exame Final	13.30h 16.00h	Tiro formal <i>Zasha</i> <i>Momote</i> de despedida
16.30h 17.00h	Saudação Arrumação da sala Desequipar	16.00h 17.00h	Receção dos convidados Demonstrações de Kyudo	16.00h 16.30h	Cerimónia de encerramento Entrega de certificados	16.00h 16.30h	Saudação Desequipar
		17.00h 17.30h	Saudação Arrumação da sala Desequipar	16.30h 17.00h	Saudação Arrumação da sala Desequipar	16.30h 17.30h	Arrumação do Pavilhão
		18.30h 21.30h	Jantar de Convívio Num restaurante em Sesimbra				

Nota: O Treinos dos Dojoshos será dia 11 de Abril 5ª-feira, das 15.00 às 18.00 A montagem do Pavilhão será dia 11 de Abril 5ª-feira, das 19.00 às 20.00 horas