

# AIKIDO

Die Kampfkunst der Samurai

## Samstag-Intensivtraining

### Thema: Kokyû-Nage

Bei Aikidotechniken wird die Energie des Uke ausgenutzt. Ganz besonders ist dies bei den Kokyû-Nage der Fall. Bei dieser Familie von Techniken wird die Angriffsenergie in keiner Weise blockiert, sondern mittels korrekter Positionierung und Rotation verstärkt und somit Uke beschleunigt. Dies geschieht bis der Uke seine eigene Bewegung nicht mehr kontrollieren kann und vom Angriff ablässt oder zum Selbstschutz rollt oder fällt.

«Kokyû» bedeutet «Atemkraft». Wir werden uns mit der Atemtechnik Torifune auseinandersetzen und diese Grundlagen in die Kokyû-Nage integrieren.

**Wann:** Samstag, 27. Januar 2024 von 10.00-12.00 Uhr und 14.00-16.00 Uhr

**Wo:** Hauptstrasse 9, 5024 Küttigen

**Kosten:** CHF 40.— (kostenlos für Mitglieder von Aikido-Fricktal & Aikido-Mittelland)

**Teilnahme:** Für alle, unabhängig vom Grad oder Vorkenntnissen

**Anmeldung:** erwünscht: [info@aikido-fricktal.ch](mailto:info@aikido-fricktal.ch)

**Leitung:** Andy Raudies, 5. Dan Aikido

**Weiteres:** Nebst aktiven Einheiten, werden wir in beiden Trainingsblöcken einen Anteil Theorie und Grundlagen trainieren.

Wir freuen uns über zahlreiche Teilnahme...

