

# AIKIDO

Die Kampfkunst der Samurai

## Samstag-Intensivtraining

### Thema: Jiyuwaza in Aikido-Prüfungen

Mit zunehmender Graduierung wird in den Prüfungsprogrammen vermehrt nur noch die Angriffsform vorgegeben und die geforderte Aikido-Technik mit «Jiyuwaza», also freier Technik, bezeichnet.

In diesem Samstagsintensivtraining betrachten wir Methoden, mit denen man sich auf solch einen «Jiyuwaza»-Block vorbereitet. Angefangen bei den verschiedenen Irimi – Eingängen – aus welchen dann die einzelnen Aikido-Techniken entstehen, über eine geschickte Auswahl demonstrierter Techniken hin zu einem klaren Abschluss. Wir setzen uns damit auseinander, wie ein Ablauf zusammengestellt werden kann welcher auch in einer Stresssituation wie einer Prüfung sicher vorgezeigt werden kann und zugleich für die Zuschauer ansprechend ist.

- Wann:** Samstag, 27. April 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:** Oliver Braun, 4. Dan Aikido
- Weiteres:** Es besteht die Möglichkeit zum Vorzeigen und Feedback erhalten.

Wir freuen uns über zahlreiche Teilnahme...

