

# AIKIDO

## Samstag-Intensivtraining

合  
気  
道

AI...  
Harmonie, Liebe

KI...  
(Lebens-) Energie

DO...  
Weg



**Hauptthema:** **Kakari Geiko – Umgang mit mehreren Angreifenden**

**Wann:** Samstag, 22. Februar 2020 von 10.00-12.00 Uhr und 14.00-16.00 Uhr

**Wo:** **Aikido-Fricktal**  
**Germanenstrasse 10, 4313 Möhlin**

**Kosten:** CHF 20.—

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

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

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

**Trainingsinhalt:** Es wird besonders darauf Wert gelegt, dass die entsprechenden koordinativen und kognitiven Fähigkeiten Themenbezogen für die Anwendung im Aikido weiterentwickelt und geschult werden. Zugleich werden Konditionsfaktoren individuell gesteigert.

Wichtige Punkte der Trainingsgestaltung sind:

- Sinnvolles Tai-Sabaki
- Geeignete Taktik
- Korrektes strategisches Verhalten für Kakari Geiko
- Das Erzeugen einer guten Übungssituation für Tori

**Trainingsaufbau:** Es wird nebst einem themenspezifischen Aufwärmen auch eine kurze Theorie geben in beiden Einheiten.

**Wir freuen uns über zahlreiche Teilnahme...**