

AIKIDO

Samstag-Intensivtraining

合
気
道

AI...
Harmonie, Liebe

KI...
(Lebens-) Energie

DO...
Weg



Hauptthemen: Koshinage – richtig Werfen, richtig Fallen

Wann: Samstag, 14. Dezember 2019 von 10.00-12.00 Uhr und 14.00-16.00 Uhr

Wo: Germanenstrasse 10, 4313 Möhlin (3.OG)
(im selben Gebäude wie das Bronx Gym und das No Limit Pub)

Kosten: CHF 20.—

Teilnahme: Für alle, unabhängig vom Grad

Anmeldung: erwünscht: info@aikido-fricktal.ch

Leitung: Andy Raudies, 5. Dan Aikido

Trainingsinhalt: Koshinage (Hüftwürfe) können in fast jede Technik eingebaut werden. Klassische, wie auch einige unüblichere Würfe werden betrachtet, im Detail erklärt und gezielt geübt.
Es besteht auch die Möglichkeit Wünsche anzubringen welche in das Training einbezogen werden können

Trainingsaufbau: Bereits das Aufwärmen wird Themenbezogen sein. Gezielte Vorübungen sollen helfen, die späteren Aufgaben als Tori oder Uke wahrnehmen zu können. Ziel ist es, Freude an dieser Form von Techniken zu wecken, mögliche Ängste zu beseitigen, Techniken neu zu erlernen oder das gekonnte zu üben und gezielt zu verbessern.

Weiteres: Dieses Training ist auch geeignet für Aikidoka welche «noch» Angst vor dem Fallen oder Werfen haben.

Wir freuen uns über zahlreiche Teilnahme...