

AIKIDO

Samstag-Intensivtraining

合
気
道

AI...
Harmonie, Liebe

KI...
(Lebens-) Energie

DO...
Weg



Hauptthemen: Richtig Kommunizieren – Führen und Folgen im Aikido

Wann: Samstag, 25. Januar 2020 von 10.00-12.00 Uhr und 14.00-16.00 Uhr

Wo: **Aikido-Mittelland**
Hauptstrasse 9, 5024 Küttigen (Das Dojo ist ab 09:00 Uhr geöffnet)

Kosten: CHF 20.—

Teilnahme: Für alle, unabhängig vom Grad

Anmeldung: erwünscht: info@aikido-fricktal.ch

Leitung: Andy Raudies, 5. Dan Aikido

Trainingsinhalt: Kommunikation zwischen Tori und Uke ist unerlässlich für harmonische, fließende Aikidotechniken. Wir trainieren den Uke über die Dauer der Technik zu kontrollieren und in die gewünschten Bewegungen zu führen. Die Aufgabe von Uke wird oft unterschätzt – soll dieser doch den Tori trainieren. Anhand von Beispielen versuchen wir Uke Ideen zu vermitteln, wie er den Tori, nahezu unbemerkt unterstützen und trainieren kann.

Trainingsaufbau: Nach einem kurzen Theorieteil und einem themenbezogenen Aufwärmen befassen wir uns mit den Osaе-Waza (Festhaltetechniken). Am Nachmittag folgen Nage-Waza (Wurftechniken) und Renraku-Waza (Verbindung mehrerer Techniken).

Wir freuen uns über zahlreiche Teilnahme...