

# AIKIDO Samstag-Intensivtraining



**AI...**  
Harmonie, Liebe

**KI...**  
(Lebens-) Energie

**DO...**  
Weg



## Hauptthema

## Koshi-Waza & Falltechnik (Hüftwürfe im Aikido)

**Wann:** Samstag, 27. November 2021 von 10.00-12.00 Uhr und 14.00-16.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 20.-- (kostenlos für Mitglieder von Aikido Fricktal & Aikido Mittelland)

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

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

**Leitung:** Andy Raudies, 5. Dan Aikido, 3. Dan Judo

**Trainingsinhalt:** Es wird besonders darauf Wert gelegt, dass die Grundlagen zu den verschiedenen Koshi-Waza und Te-Waza verstanden und angewendet werden können.

**Trainingsziele:** Jeder ist in der Lage auch schwerere Partner korrekt werfen zu können. Es besteht keine Angst (mehr) mit Koshi-Waza geworfen zu werden. Jeder weiss, wie er selbst „schwere“ Techniken gemäss seinem Level erarbeiten und trainieren kann. Trainer können Koshi-Waza kompetent und stufengerecht unterrichten.

**Trainingsaufbau:** Je nach Komplexität der Techniken werden diese ganzheitlich oder in Teilschritten geübt und verbessert. Bereits das Aufwärmtraining beinhaltet grundlegende Anforderungen an die Wurftechniken. Das Training soll die Freude an Koshi-Waza Techniken (weiter-)entwickeln.

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