

# AIKIDO

## Samstag-Intensivtraining

合  
気  
道

AI...  
Harmonie, Liebe

KI...  
(Lebens-) Energie

DO...  
Weg



**Hauptthemen:** Jiyu-Waza – Freie Techniken auf verschiedene Angriffe  
Tachi-Dori – Techniken gegen Angriffe mit dem Schwert

**Wann:** Samstag, 26. Oktober 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](mailto:info@aikido-fricktal.ch)

**Leitung:** Marcel Zanyi, 4. Dan Aikido

### **Trainingsinhalt Morgen:**

Am Morgen werden wir uns mit Jiyu-Waza und Kakari-Geiko befassen. Strategie, Positionierung und die Kontrolle von mehreren Angreifern auf freie Techniken. Dabei werden verschiedene Angriffe geübt.

### **Trainingsinhalt Nachmittag:**

Verschiedene Techniken gegen Angriffe mit dem Bokken werden geübt. Daneben wird auf korrekte Übergabe der Waffe und auf das Verhalten von Tori und Uke geachtet.

**Weiteres:** Bitte Bokken nicht vergessen für das Nachmittagstraining.

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