

AIKIDO Samstag-Intensivtraining



AI...
Harmonie, Liebe

KI...
(Lebens-) Energie

DO...
Weg



Hauptthema

Jiyu-Waza – Freie Techniken auf verschiedene Angriffe

Wann:

Samstag, 23. Oktober 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

Leitung:

Marcel Zanyi, 4. Dan Aikido

Trainingsinhalt:

Wir werden uns mit Jiyu-Waza (freie Techniken) und Kakari-Geiko (mehrere Angreifende) befassen.

Es wird besonders auf fließende, nicht stockende Bewegungen geachtet, mehr als auf möglichst viele verschiedene Techniken. Strategie, die eigene Positionierung und die Kontrolle der Angreifenden steht im Vordergrund.

Es werden verschiedene Angriffe geübt mit Fokus auf die Angriffe aus den Prüfungsprogrammen.

Weiteres:

Es besteht die Möglichkeit kurze Sequenzen zu filmen und zu analysieren. Bitte bei Interesse zwingend bei der Anmeldung angeben damit diese in das Training eingeplant werden können.

Wir freuen uns über zahlreiche Teilnahme...