

AIKIDO

Die Kampfkunst der Samurai

Samstag-Intensivtraining

Thema: Go-no-Geiko, Ju-no-Geiko (Ryu-no-Geiko)

Nach alter Tradition besteht der Fortschritt eines Übenden einer Kampfkunst aus folgenden drei Etappen.

Shu beschützen, einhalten, verteidigen, befolgen

Ha zerbrechen, zerreißen

Ri sich trennen, sich entfernen

Im Training werden wir mittels der Übungsformen Go-no-Geiko, Ju-no-Geiko (und Ryu-no-Geiko) lernen, dieses System besser zu verstehen.

Go bedeutet in diesem Zusammenhang körperliche Stärkung.

Ju bedeutet Geschmeidigkeit und Sanftheit.

Ryu bedeutet eine Stilrichtung oder auch Schulungsmethode.

Anhand einiger Techniken werden wir diese verschiedenen Schritte gemeinsam betrachten und üben, danach individuell einige Techniken analysieren.

Wann: Samstag, 28. Januar 2023 von 10.00-12.00 Uhr und 14.00-16.00 Uhr

Wo: Germanenstrasse 10, 4313 Möhlin (2.OG)

Kosten: CHF 40.– (kostenlos für Mitglieder von Aikido-Fricktal & Aikido-Mittelland)

Teilnahme: Für alle, unabhängig vom Grad

Anmeldung: erwünscht: info@aikido-fricktal.ch

Leitung: Andy Raudies, 5. Dan Aikido

Weiteres: Es wird am Morgen, wie auch am Nachmittag einen Theorieblock zum Thema geben.

Das Training vermittelt Hintergründe und Denkanstösse zum japanische «Ausbildungssystem» Shu-Ha-Ri.

Wir freuen uns über zahlreiche Teilnahme...

