



Spezialseminar mit Thomas Willhöft

seit 1986 Stock-Schwert-Aikido (4. Dan) / Shizen-taido (1.Kyu).



Samstag, 17.9.2022 16.00 - 20.00 Uhr

Ort : Dojo VSC Donauwörth / Zirgesheimerstr. 4

Nage und Uke = 2 Seiten der Münze Aikido



Wir arbeiten an den Basisaufgaben von Uke und Nage, mit Arbeit am Uke meine ich nicht nur ukemi (rollen / fallen) und bei Nage nicht nur Hebel und - Wurftechniken, sondern bei beiden ihre innere Haltung, ihr Achsen-verständnis, ihre Eigenwahrnehmung und ihren durchlässigen Kontakt zueinander.

Im Vorfeld werden wir auf folgende Bereiche theoretisch eingehen :

Begriffe : Uke / Aite / Teki - Nage / Tori / Shite

Unterschiedliche und gleiche Aufgaben von Uke und Nage im gemeinsamen Lernprozeß

Die Bedeutung der inneren Einstellung beim Üben ?

Was bedeutet die menschliche Fähigkeit zu Transensus / Durchlässigkeit ?

- wie wichtig ist es diese im Aikido besonders zu lehren und zu üben ?

Folgende Fragen und Aufgabenstellungen werden uns in übender Weise beschäftigen :

zentriert ? geerdet und beweglich - wie verbinden wir das ?

Energiefluss Aufnahme - Abgabe - Balance / Energierichtungen nach außen und innen

Sicherung und Selbstschutz durch Öffnung und Ausdehnung ?

Das Gefühl beim Rollen und Fallen

Das Problem der tiefgefrorenen und der ohnmächtigen Körperteile !

- oder Das Problem des „toten Fleisches“ !

Haltung -, Achsen und Aktionslinienverständnis in „Einladung“ und „Angriff“

Die Bedeutung des Lao Gong beim Fassen

Was heißt akzeptieren des „Angriffs“ / der Führung

Nur das tun was nötig ist, aber das was nötig ist tun

Maai - Deai oder wann hast Du einen Grund Dich zu bewegen ?

Wer oder was bestimmt, ob und wie Uke zu Boden geht ?

Muss Ukes Gleichgewicht gebrochen werden - muss dazu ein Hohlkreuz bei ihm entstehen

- oder was bedeutet ukashi ?

Wie fühlt es sich an, wenn Nages Hebel sich nicht auf ein Gelenk Ukes reduziert,

- sondern seine Mitte trifft ? Müssen Nages Hebel schmerzhaft sein ?

Was bedeutet das alles wenn wir meist erst später mit Renzoku und Kaeshi waza arbeiten ?

Bitte mitbringen : normales - oder kampfkunstübliches Trainingszeug



verbindliche Anmeldung bis Montag 12.9.2022:

Preis pro Termin nach Geldbeutel : 25,-- € bis 40,-- €

Teilnahme auf eigene Verantwortung

auf 14 Leute begrenzt / Übernachtung bei Thomas möglich



Anmeldung und Infos bei : Sunshine Deer, der Gauklervogel

info@thomas-willhoeft.de oder Gartenstr. 26

86663 Asbach - Bäumenheim oder Tel: 0906 / 98 00 999

