

Liebe Aikido-Freunde !

Dies ist eine Einladung an auswärtige Aikidoka ab 2.Kyu , möglichst aber auch Danträger. Dies ist ein Solidaritätstraining für Peter, einen unserer Aikidoka, der vor seiner Shodan-Prüfung steht. Deshalb ist die Teilnahme im Grunde kostenlos. Wer dennoch etwas spenden mag, kann dies gerne tun. Falls die Auswärtigen noch am Sonntag trainieren möchten, seid ihr herzlich zum Übernachten eingeladen. Am Sonntag von 14.30-16.00 Uhr findet Schwertunterricht, von 16.15-17.45 Uhr Stock -unterricht und von 18.00-19.30 Uhr Aikidounterricht statt. Bitte meldet Euch bis zum Montag, 26.9.2022 per mail oder Telefon verbindlich bei mir an !

Shodan-Spezial-Tag

Samstag 1.10.2022 10.00–19.00 Uhr 3 Einh.+ Pausen

10.30 – 12.30 Uhr / Große Pause / 14.30 – 16.00 Uhr / kleine Pause
17.00 – ca. 19.00 Uhr / eventuell gemeinsames Abendessen

Das Dojo ist ab 10.00 Uhr offen für alle.

Falls Leute von weiterher kommen und übernachten möchten, versuchen wir dies privat bei uns zu organisieren.

Möglich wäre Freitag auf Samstag oder Samstag auf Sonntag.

Über eventuell neue Bestimmungen seitens der Regierung werdet ihr rechtzeitig informiert.

herzlichst Thomas

Auswahl der Inhalte am Shodan-Spezial-Tag aus folgenden Themen

Ashi – sabaki : die 8-Richtungskatas

in suwari–waza :

Osae - und Nage-waza Techniken aus shomen-uchi

in tachi – waza :

Osae- und Nage-waza Techniken aus ryote–dori, ryo–hiji–dori, ushiro–ryote–dori, ushiro-ryo-hiji-dori, ushiro-katate-eri-dori-men-uchi

Jo - kata (ohne Partner) : 31er Form nach Thomas

Tanto – dori : Einzeltechniken und jiyu-waza aus Chudan-tsuki

Jo-nage in jiyu-waza

mit ai hanmi- und gyaku hanmi-Aufnahme aus „Jo–ryote–tori“

Taninzu-waza (Randori) in Jiyu-waza mit zwei Partnern

mit den Angriffen : Ryote-dori / Shomen uchi / Yokomen uchi