



Sunshine Deers Erlebnisquell



Der Weg des Schwertes – ein Weg des Herzens



Das Schwert lehrt uns
Selbstdisziplin und Mut
selbstbewußte, aufrechte, achtsame Haltung,
fließende, weiche, elegante Bewegungen,
schneidende Klarheit und Entschiedenheit im Handeln.



Die Übungen basieren auf Erfahrungen aus Iai - Do, AiKiDo und Theaterarbeit.



- Atem-, Stimm-, Konzentrations - und Koordinationsübungen,
- Basisübungen : Grundschnitte-, Schnitte-, Stiche, „Stilles Schwert“, fließende Führung
- Schwert ziehen und zurückführen
- Katas mit Bokken und Iai to
- Partnerübungen mit Bokken
- Impros mit Bokken



Es wird ein Weg in eine ganz stille Welt und in eine ganz laute Welt werden.

In diesem Training geht es wieder um den Umgang mit Bokken als Schwert und mit Iai - to. Das Schwert wird von der Mitte ausgeführt, deshalb ist die Hüft - und Fußarbeit wie im Aikido die Basis, auf der alles aufbaut.

Bokken mit und ohne Saya können gestellt werden, wenn eigene Schwerter vorhanden - bitte mitbringen

Wir üben barfuß.

lockeres Trainingszeug oder Kampfkunstanzug

Neue Leute bitte vorher anrufen

Ort : Aikidodojo vom VSC Donauwörth, Zirgesheimerstr. 4 hinter der alten Turnhalle

Termine : **Sonntags** Schwert : 14.30 - 16.00 Uhr

weitere Info und Anmeldung bei mir



Sunshine Deer, der Gauklervogel



info@thomas-willhoeft.de Gartenstr. 26 86663 Asbach – Bäumenheim Tel: 0906 / 9800999