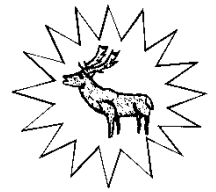




Spezialseminar mit Thomas Willhöft

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



Jo im Aikido

Samstag 15.4.2023 16.00 - 20.00 Uhr 3 Einh. + Pausen

Ort : Aikidodojo vom VSC Donauwörth, Zirgesheimerstr. 4

I. Der Umgang mit dem Jo in Stockkampf und Aikido !



Wie halte ich den Jo ?

Wie bewege ich ihn vom Hara aus ?

Wieso sind es die Füße und Hüfte, die den Jo führen ?

Die Bedeutung von den Frontal und - Halbprofilachsen !

Was ist der Unterschied von Schlag / Schnitt und Stoß / Stich ?

Was bewirkt ein „sauberes Stoppen können“ ?

Was sind fließende Blöcke ?

Welche Teile am Jo sind wofür geeignet ?



II. Jo - Nage

Mit dem Jo den Partner führen, werfen mit Hebel festhalten

III. Jo - Dori

Dem Partner den Jo abnehmen

Seminar ist für Fortgeschrittene und Anfänger gleichermaßen geeignet.

Anmeldung bis Mo 8.4.2023

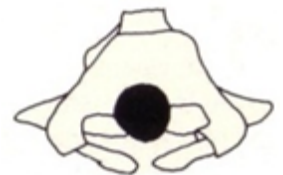
Gebühr pro Termin nach eigenem Geldbeutel : 25,-- - 40,--€

begrenzt auf 12 Teilnehmer / Teilnahme nach Anmeldeeingang

Teilnahme auf eigene Verantwortung

Übernachtung für Auswärtige bei Thomas möglich

Wenn eigene Jo / Bokken vorhanden - bitte mitbringen



Sunshine Deer, der Gauklervogel



info@thomas-willhoeft.de

Gartenstr. 26 86663 Asbach – Bäumenheim

Tel: 0906 / 9800999