



Spezialseminar mit Thomas Willhöft

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



Samstag, 16.9.2023 16.00 - 20.00 Uhr

Ort : Dojo VSC Donauwörth / Zirgesheimerstr. 4

Nage – Uke und Ukemi

Dieses Spezialseminar richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene. Da wir eine kleine Gruppe sein werden werden wir auch sehr individuell arbeiten.



Wir arbeiten an den Basisaufgaben von Uke und Nage, bei beiden sind dies ihre innere Haltung, ihr Achsenverständnis, ihre Eigenwahrnehmung und ihren durchlässigen Kontakt zueinander.

Dazu kommt natürlich auch das Ukemi (Roll- und Fallübungen). Hier machen wir - aufs Rollen und Fallen vorbereitenden Übungen und - und Roll- und Fallübungen. Wir werden uns hauptsächlich auf unser Empfinden beim Rollen konzentrieren.

Im Abschnitt Nage – Uke werden uns folgende Aufgabenstellungen 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 ?

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 ?

Was bedeuten kuzushi und ukashi ?

Bitte mitbringen : normales – oder kampf-kunststübliches Trainingszeug

verbindliche Anmeldung bis Montag 11.9.2023

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

Teilnahme auf eigene Verantwortung

auf 12 Leute begrenzt / Übernachtung bei Thomas möglich



Anmeldung und Infos bei : Sunshine Deer, der Gauklervogel

info@thomas-willhoeft.de / www.thomas-willhoeft.de

oder Gartenstr. 26 86663 Asbach - Bäumenheim oder Tel: 0906 / 98 00 999

