

03.03.2019

Ukemiseminar

mit Frank Edelmaier 3. Dan



Aikido Rapperswil-Jona



Viele Aikidoka sind fasziniert von den dynamischen Bewegungen des Aikido. Grosse Anziehungskraft geht dabei von den hohen und den weichen Falltechniken aus, die auf Seminaren und Videos immer wieder zu sehen sind.

Im Seminar wollen wir den Fragen auf den Grund gehen, wie diese Bewegungsform erlernt werden kann und wann sie eingesetzt werden kann.

Hauptaugenmerk sind Wurfübungen, bei denen der Uke die richtige Position zum Nage finden muss. Begleitet wird das Programm natürlich mit Rolltechniken und Trockenübungen.

Ziel des Seminars soll sein, dass alle Übenden mit neuen Impulsen in ihr nächstes eigenes Training gehen.

Datum

Sonntag, 03.03.19

Zeit

9.30 - 12 Uhr Einheit 1
12 - 14.30 Uhr Mittagessen
14.30 - 16.30 Uhr Einheit 2
mit kurzen Pausen

Ort

Aikido Rapperswil-Jona

Kosten

eine Einheit 30.- CHF
ganzer Lehrgang 50.- CHF

Kontakt

Micha Knaus
micha.knaus@gmail.com
Tel. +41 79 476 98 29

Aikido Rapperswil-Jona
Bildaustrasse 20, 8640 Rapperswil
<http://aikido-rapperswil-jona.ch>

Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen.