

Di 8.9. und Do 10.9.2020

Ukemiseminar

mit Trainer Peter Leuzinger



Aikido Meilen und
Rapperswil-Jona



Viele Aikidoka sind fasziniert von den dynamischen Bewegungen des Aikido. Grosse Anziehungskraft geht dabei von 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.

Die erlernte sanfte Falltechnik wird in die Aikido Techniken eingefügt.

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

Datum

Di 8.9. und Do 10.9.2020

Zeit

jeweils 19.30 - 21.15 Uhr

Ort

Di Aikido Meilen

Do Aikido Rapperswil-Jona

Kosten

gratis!

Kontakt

Peter Leuzinger / Roger Meyer
aikido.qigong@bluewin.ch

Versicherung ist Sache der
TeilnehmerInnen.

www.aikido-meilen.ch

www.aikido-rapperswil-jona.ch