



AIKIDO ZENTRUM HAMBURG

Kashima no Tachi – Basis und Kata mit **Max Eriksson**

(5. Dan Aikikai)

Hamburg

13. + 14. April 2019

Zeit Sa 12.00–14.00 Kihon – Basistraining
16.00–18.00 Kata 2. und 3. Serie
So 10.00–13.00 Kata / Battojutsu

Kosten Gesamt 60.– Euro
Einheit 25.– Euro

Ort Aikido Schule Hamburg
Barner Straße 16
22765 Hamburg



Basis und Kata

Eine natürliche Verbindung mit dem Schwert ist Voraussetzung für das Üben der Katas. Daher beginnen wir mit Übungen zur Atmung, und Durchlässigkeit im Körper. Darauf aufbauend, erarbeiten wir uns die erste Serie „Kihon Tachi“. Am Nachmittag geht es um die Rolle des Uke am Beispiel der 1., 2. und 3. Serie. Je nach Erfahrungsstand der Teilnehmer werden wir am Sonntag eine der Kata-Serien vertiefen und Battojutsu (Schwert ziehen) üben.

Das Training wird so gestaltet, dass auch Anfänger gut teilnehmen können. Die Einheiten bauen aufeinander auf und es ist wünschenswert, dass alle von Beginn an dabei sind.

Am Samstag Vormittag können auch Aikidoka ohne Erfahrung mit dem Schwert teilnehmen. Die Voraussetzung für die Teilnahme am Samstag Nachmittag und Sonntag ist eine grundlegende Erfahrung mit dem Schwert z.B. durch Aiki Ken oder Kenjutsu.

Bitte Bokken und wer hat Fukuru Shinai mitbringen.

Wir freuen uns auf euch!

Für Fragen und weitere Infos: matthias@aikidozentrum.com

Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung für Personen- oder Sachschäden.