

31 – KUMI – JO – KATA

Doppelseminar in Berlin

mit **Axel Buksnowitz** 5.Dan Aikikai

am **20./21.11. + 11./12.12.'21**



Für Einsteiger — **lerne die traditionelle 31er Jo-Kata kennen**

Für Fortgeschrittene — **vertiefe Deine Kenntnisse**

Für Aikido-Lehrer*innen — **erweitere Dein Lehrprogramm**

Samstag 20. November

11h–13h: 31er Solo-Kata & 1-6 mit Anwendung

16h–16h30 für Fortgeschrittene: Anti-Kata

16h30–17h30: 31er Solo-Kata & 6-12 mit Anwendung

17h30–18h30: Kombination und Vertiefung

Sonntag 21. November

10h–10h30 für Fortgeschrittene: Anti-Kata

10h30–11h30: 31er Solo-Kata & 12-18 mit Anwendung

11h30–12h30: Kombination und Vertiefung

Samstag 11. Dezember.

11h–12h: 31er Solo Kata & 1-18 Anwendung

12h–13h: 31er Solo Kata & 18-23 mit Anwendung

16h–16h30 für Fortgeschrittene: Anti-Kata

16h30–17h30: 31er Solo Kata & 23-27 mit Anwendung

17h30–18h30: Kombination und Vertiefung

Sonntag 12. Dezember

10h–10h30 für Fortgeschrittene: Anti-Kata

10h30–11h30: 31er Solo-Kata & 27-31 mit Anwendung

11h30–12h30: Kombination und Vertiefung

Investition: 100 Euro komplett / 60 Euro Wochenende / 25 Euro pro Doppeleinheit

Trainingsort: Kikentai.Berlin, Palisadenstr. 49, 10243 Berlin.

Kontakt: axel@kikentai.berlin, 01 72. 316 23 59

Bitte Jo mitbringen. Im Dojo kann übernachtet werden.