



AIKIDO ZENTRUM HAMBURG

# FORM & FREIHEIT

**Matthias Lange** (5. Dan Aikikai)  
**Julia Wagner** (4. Dan Aikikai)

## Hamburg

**4. + 5. Mai 2019**

**Zeit** Sa 12.00–14.00 Uhr  
16.00–18.00 Uhr  
So 10.00–12.00 Uhr  
So 12.00–12.30 Uhr Jiyū-waza

**Kosten** Gesamt 55.– Euro  
Einheit 20.– Euro

**Ort** Aikido Zentrum Hamburg  
Beerenweg 1d  
22761 Hamburg



### Form & Freiheit

„Man lernt die Techniken um sie wieder zu vergessen!“

Jeder hat diesen Satz vermutlich schon einmal im Unterricht gehört.

Durch das Üben der Form (Kata) können wir Prinzipien, wie z. B. Distanz, Ausrichtung und Haltung verstehen, üben und dadurch verinnerlichen. Diese Prinzipien können uns helfen einen authentischen und freien Kontakt mit dem Partner oder der Partnerin einzugehen. Wenn die Form nur um ihrer selbst willen geübt wird, fühlt sie sich am Ende leer an und verhindert eine wahre Begegnung, da sie sich nur um sich selbst dreht.

Welche Formen können uns helfen, die Prinzipien besser zu verstehen? Wann kann man die Form wieder verlassen? Diesen Fragen wollen wir nachgehen und anhand von konkreten Beispielen den Weg von der Form/Technik, über das Prinzip, bis hin zur freien Anwendung nachvollziehbar machen.

Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl bitten wir um Anmeldung.

Bitte per Mail an [matthias@aikidozentrum.com](mailto:matthias@aikidozentrum.com)

Im Dojo kann übernachtet werden

**Wir freuen uns auf euch!**

Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung für Personen- oder Sachschäden.

Aikido Zentrum Hamburg  
Beerenweg 1d  
22761 Hamburg



MITGLIED DER  
AIKIDO FÖDERATION DEUTSCHLAND e.V.