



AIKIDO
DOJO DARMSTADT

FOKUS WORKSHOP 2024

Bereits zum dritten Mal veranstaltet das Aikido Dojo Darmstadt, gemeinsam mit seinen Trainern, die Reihe „Fokus-Workshop“. Hierfür haben sich die Lehrer fünf Themen aus dem breiten Feld des Aikido ausgesucht, um sie mit Dir in jeweils vier Stunden kompakt und intensiv zu trainieren. Damit möchten sie Dir anregende Impulse für Dein eigenes Aikido mit auf den Weg geben.



23. März
FORTGESCHRITTENES UKEMI

Sicheres Fallen perfektionieren

mit Norbert Sutor (4. Dan) und Holger Thyme (3. Dan)



13. April
WAFFEN DAN-PROGRAMM

Prüfungsprogramm Waffen

mit Sascha Pihan (4. Dan)



18. Mai
KATA, WAZA UND ANWENDUNG

Von der Technik zur Anwendung

mit Sven Kloppenburg (3. Dan) und Jochen Ziegler (4. Dan)



28. September
KONTAKT

Guten Kontakt geben und halten

mit Heiko Scholz (2. Dan) und Sven Kloppenburg (3. Dan)



16. November
AIKI

Energie in Harmonie und Bewegung

mit Jochen Ziegler (4. Dan) und Marc Cohen (4. Dan)



AIKIDO
DOJO DARMSTADT

Fokus Workshop: Fortgeschrittenes Ukemi

Samstag, 23. März 2024

mit Norbert Sutor und Holger Thyme

10:00 – 11:30 Uhr | 12:30 – 14:00 Uhr



Uke soll Tori das Üben im Aikido ermöglichen und sich dabei selbst schützen. In diesem Workshop üben wir fortgeschrittenes Ukemi, u.a. die stufenweise Heranführung an sicheres Fallen aus Techniken wie Koshinage und Iriminage. Wir freuen uns über Übende aller Graduierungen die sicher vorwärts rollen können.

Kosten: 30 €

Ermäßigt/Mitglieder: 20 €

Gerne Anmeldung oder Fragen an holger.thyme@aikido-dojo.de

Images cc by-sa Beholder www.fudebakudo.com/aikido



Location

Aikido Dojo Darmstadt,
Hochstr. 7, 64283 Darmstadt.
Wenige Parkplätze im Hof.
Bitte in der Hochstraße parken.

www.aikidodarmstadt.de

Veranstaltungshinweise
und Corona-Hygieneplan





AIKIDO
DOJO DARMSTADT

Fokus Workshop: Waffen Dan-Programm

Samstag, 13. April 2024 mit Sascha Pihan

10:00 – 11:15 Uhr | 11:35 – 12:35 Uhr | 12:55 – 13:55 Uhr



In diesem Fokus-Workshop betrachten wir das Prüfungsprogramm Waffen, das Bestandteil der Dan-Prüfungen in der Aikido-Föderation ist: Tanto Dori, Jo Dori, Jo Nage und Tachi Dori. Der Lehrgang richtet sich an fortgeschrittene Aikidoka ab 3. Kyu.

Kosten: 30 €

Ermäßigt/Mitglieder: 20 €

Gerne Anmeldung oder Fragen an sascha.pihan@aikido-doj.de



Location

Aikido Dojo Darmstadt,
Hochstr. 7, 64283 Darmstadt.
Wenige Parkplätze im Hof.
Bitte in der Hochstraße parken.

www.aikidodarmstadt.de

Veranstaltungshinweise
und Corona-Hygieneplan





AIKIDO
DOJO DARMSTADT

Fokus Workshop: Kata, Waza und Anwendung

Samstag, 18. Mai 2024

mit Sven Kloppenburg und Jochen Ziegler

12:00 – 13:30 Uhr | 14:30 – 16:00 Uhr



Form (Kata), Technik (Waza) und Anwendung sind die drei Methoden durch die wir uns Aikido nähern können.

Bei ‚**Kata**‘ achten wir auf die genaue Ausführung der Formen in Kooperation mit Uke.

Bei ‚**Waza**‘ erforschen wir die Wirksamkeit der Techniken mit einem Uke der in der Form ernsthaft angreift.

In den **Anwendungen** der Techniken zur Selbstverteidigung werden die in ‚Waza‘ erforschten Aikidoprinzipien in direkterer und verkürzter Form bei einem starken Angriff Ukes ausgeführt, ohne dabei die Aikidoprinzipien wie z.B. Gewaltlosigkeit zu verlassen.

Kosten: 30 €

Ermäßigt/Mitglieder: 20 €

Gerne Anmeldung oder Fragen an j.ziegler64@web.de



Location

Aikido Dojo Darmstadt,
Hochstr. 7, 64283 Darmstadt.
Wenige Parkplätze im Hof.
Bitte in der Hochstraße parken.

www.aikidodarmstadt.de

Veranstaltungshinweise
und Corona-Hygieneplan





AIKIDO
DOJO DARMSTADT

Fokus Workshop: Kontakt

Samstag, 28. September 2024

mit Heiko Scholz und Sven Kloppenburg

10:00 – 11:30 Uhr | 12:30 – 14:00 Uhr



Wir arbeiten daran, einen guten „Kontakt“ im Training zu geben und zu halten. „Kontakt“ ermöglicht uns, Aikido über die reine Form hinaus zu üben und die Techniken mit Leben zu füllen. Wir freuen uns über Übende aller Graduierungen.

Kosten: 30 € **Ermäßigt/Mitglieder: 20 €**

Gerne Anmeldung oder Fragen an sven.kloppenburg@aikido-dojo.de



Location

Aikido Dojo Darmstadt,
Hochstr. 7, 64283 Darmstadt.
Wenige Parkplätze im Hof.
Bitte in der Hochstraße parken.

www.aikidodarmstadt.de

Veranstaltungshinweise
und Corona-Hygieneplan





AIKIDO
DOJO DARMSTADT

Fokus Workshop: 'Aiki'

Samstag, 16. November 2024, 12:00 –16:00 Uhr
mit Jochen Ziegler und Marc Cohen



Ki ist real! Grundsätzlich handelt es sich dabei um die Energie die allem Leben zugrunde liegt. Durch das Üben von Aikido als einer ‚Inneren Kampfkunst‘, kann Ki (auch Chi, Prana genannt) selbst erfahren, erforscht und verstärkt werden.

Im Workshop werden wir uns dem Thema strukturiert mit einfachen Übungen annähern, wie sie von Ueshiba Morihei, aber auch anderen Meistern und Schulen übermittelt wurden.

Alle Teilnehmer werden in der Lage sein ‚Aiki‘, die Harmonisierung und Bewegung von Energie, selbst zu erfahren, anzuwenden und für sich zu validieren.

Kosten: 30 €

Ermäßigt/Mitglieder: 20 €

Gerne Anmeldung oder Fragen an j.ziegler64@web.de



Location

Aikido Dojo Darmstadt,
Hochstr. 7, 64283 Darmstadt.
Wenige Parkplätze im Hof.
Bitte in der Hochstraße parken.

www.aikidodarmstadt.de
Veranstaltungshinweise
und Corona-Hygieneplan

