



SEI RYU KAI

AIKIDO DOJO LÜNEBURG

Einladung zum Aikido Samstagtraining

01. Juli 2023

mit Michael Vortmüller

SA 01.07. 09:30 - 11:30 Uhr Training
mit Pausen!

Thema: Dieses Mal geht es um eine langsame Einführung zum Randori (ran: zufällig, ungeordnet, chaos // tori: nehmen, greifen), also eine freiere Form von Angriff und Verteidigung als das, was wir meistens im Training haben. In mehreren Abstufungen nähern wir uns dem Randori und beleuchten verschiedene Aspekte, aus denen wir für unser Training lernen können. Im Fokus steht zuerst wieder der Selbstschutz, dann Timing und Geschwindigkeit, Raumwahrnehmung und Technikvielfalt („brauch' ich die eigentlich?“).

Für alle Aikidoka, keine besonderen Vorkenntnisse nötig.

Anmeldungen: Bitte schriftlich an
info@aikido-dojo-lueneburg.de
oder im Dojo ☞ Aushang
(bitte nur verbindliche Anmeldungen)

Teilnehmer: alle Dojomitglieder und umliegende Vereine

Kosten: Externe Teilnehmer werden um eine Spende gebeten.

Jeder Teilnehmer trainiert auf eigene Gefahr, der Veranstalter und die mit der Organisation beauftragten Personen haften nicht für Sach- oder Körperschäden. Alle Teilnehmer müssen bitte sicherstellen, dass Versicherungsschutz für Aikido besteht.

Mit freundlichem Gruß!
Sybille Haase