



Spezialseminar mit Thomas Willhöft

seit 1986 Stock-Schwert-Aikido (4. Dan) / Shizen-taido (1.Kyu).



Nage – Uke (gleiche Haltung) und Randori



Samstag, 25.10.2025 16.00 - ca. 20.00 Uhr

Ort : Dojo VSC Donauwörth / Zirgesheimerstr. 4

Dieses Spezialseminar richtet sich an Fortgeschrittene und Anfänger.
Da wir eine kleine Gruppe sein werden werden wir auch sehr individuell arbeiten.

Wir arbeiten an den Basisaufgaben von Uke und Nage, bei beiden sind dies ihre innere Haltung, ihr Achsenverständnis, ihre Eigenwahrnehmung und ihren durchlässigen Kontakt zueinander.

Im Abschnitt Nage – Uke werden uns folgende Aufgabenstellungen in übender Weise beschäftigen :

zentriert ? geerdet und beweglich – wie verbinden wir das ?

Energiefluss Aufnahme - Abgabe – Balance

Energierichtungen nach außen und innen

Sicherung und Selbstschutz durch Öffnung und Ausdehnung ?

Haltung –, Achsen und Aktionslinienverständnis in „Einladung“ und „Angriff“



Im Abschnitt Randori sollen diese Haltungsprinzipien aus dem ersten Teil in verschiedenen Übungsaufgaben, bezogen auf taninzu waza bzw. randori integriert, kontrolliert und somit ihre positive Wirkung erfahrbar werden .

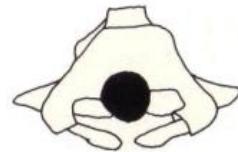
Bitte mitbringen : normales – oder kampfkunstübliches Trainingszeug

verbindliche Anmeldung möglichst bis Montag 18.10.2025

Preis pro Termin nach Geldbeutel : 25,-- € bis 40,-- €

Teilnahme auf eigene Verantwortung

auf 12 Leute begrenzt / Übernachtung bei Thomas möglich



Anmeldung und Infos bei : Sunshine Deer, der Gaukervogel

info@thomas-willhoeft.de / www.thomas-willhoeft.de

oder Gartenstr. 26 86663 Asbach - Bäumenheim oder Tel: 0906 / 98 00 999

