



Spezialseminar mit Thomas Willhöft

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



Nage – Uke (gleiche Haltung) und Renzoku- und Kaeshi waza



Samstag, 15.11.2025 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 Renzoku- und Kaeshi waza sollen diese Haltungsprinzipien aus dem ersten Teil in



verschiedenen Übungsaufgaben, bezogen auf Verbindungs- und Contertechniken integriert, kontrolliert und somit ihre positive Wirkung erfahrbar werden .

Also wird der Schwerpunkt bei den Renzoku-waza das Erfühlen sein. Das Erfühlen, von den sich durch unsere exakte Mitte – Positionierung ergebenden Technikansatzwechseln.

Bei Kaeshi-waza geht es schwerpunktmäßig um das Annehmen des „Angriffs“ in einer gelassenen Haltung, die es ermöglicht „entspannt“ Umkehrtechniken einzuleiten.

Bitte mitbringen : normales – oder kampfkunstübliches Trainingszeug

verbindliche Anmeldung möglichst bis Montag 8.11.2025

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 Gauklervogel

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

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

