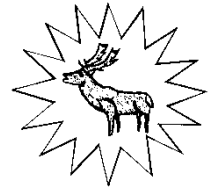




# Spezialseminar mit Thomas Willhöft

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



## Jo im Aikido

**Samstag 28.6.2025 16.00 - ca. 20.00 Uhr 3 Einh.**

**Ort : Aikidodojo vom VSC Donauwörth, Zirgesheimerstr. 4**

### I. Der Umgang mit dem Jo in Stockkampf und Aikido !



Wie halte ich den Jo ?

Wie bewege ich ihn vom Hara aus ?

Wieso sind es die Füße und Hüfte, die den Jo führen ?

Die Bedeutung von den Frontal und - Halbprofilachsen !

Was ist der Unterschied von Schlag / Schnitt und Stoß / Stich ?

Was bewirkt ein „sauberes Stoppen können“ ?

Was sind fließende Blöcke ?

Welche Teile am Jo sind wofür geeignet ?



### II. Jo - Nage

Mit dem Jo den Partner führen, werfen mit Hebel festhalten

### III. Jo - Dori

Dem Partner den Jo abnehmen

Seminar ist für Fortgeschrittene und Anfänger gleichermaßen geeignet.

**Anmeldung bis Mo. 21.6.2025**

Gebühr pro Termin nach eigenem Geldbeutel : 25,-- - 40,--€

begrenzt auf 12 Teilnehmer / Teilnahme nach

Anmeldeeingang

Teilnahme auf eigene Verantwortung

Übernachtung für Auswärtige bei Thomas möglich

Wenn eigene Jo / Bokken vorhanden - bitte mitbringen



Sunshine Deer, der Gauklervogel



info@thomas-willhoeft.de

Gartenstr. 26 86663 Asbach – Bäumenheim

Tel: 0906 / 9800999

