



Aikido für "feste Männer"

Üben, was man nur mit Männern ähnlicher Statur
(95+ kg, 180+ cm) üben kann.

Im Vereinstraining und auf Seminaren gibt es immer wieder Aikidoka, die deutlich größer, schwerer, kräftiger als die meisten anderen sind.

Bei diesem Workshop haben wir die Möglichkeit, Aikido mit Männern ähnlicher Statur zu üben.

Ki-Tests, u.a. unbendable arm & unraiseble body
Kumi Waza mit kräftigen Partnern, um deutlich(er) den Unterschied von "mit Ki / mit Kraft" erarbeiten und erfahren zu können.

Austausch über eigene Erfahrungen.

Offen für Aikidoka aller Stilrichtungen und Verbände.

Samstag, 12. Oktober

10 - 12 Uhr Hitori Waza & Ki-Tests

12 - 1 Uhr Kumi Waza

1 - 4 Uhr Kumi Waza

4 - 5 Uhr Kenkodo

ab 6 Uhr gemeinsames Essen und

Austausch



Sonntag, 13. Oktober

10 - 11 Uhr Weiterführung 1

11 - 1 Uhr Weiterführung 2

ab 1 Uhr Imbiß / Abreise

Ort: **Aikido Rhein Neckar Dojo**

Heltenstraße 1, 69181 Leimen

Leitung: **Maik Fiedermann**

Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Unkostenbeitrag 40 EUR Seminar / 25 EUR je Tag

Anmeldung und Fragen: mfiedermann@web.de