



AIKIDO ZENTRUM HAMBURG

Jo Lehrgang mit **Sascha Pihan**

(3. Dan Aikikai)

Hamburg 6. + 7. Oktober 2018

Zeit	Sa	11.00 – 13.30 16.00 – 18.30
	So	10.00 – 12.30
Kosten	Gesamt	45.– Euro 30.– Euro ermäßigt
	Einheit	20.– Euro 10.– Euro ermäßigt
Ort	Aikido Zentrum Hamburg Beerenweg 1d 22761 Hamburg	



FOTO: ULLI RAUSCHELBACH

Das zentrale Thema dieses Lehrgangs ist „Verbindung“. Mit der Matte (Erdung), mit sich selbst (Ausrichtung und Zentrierung) und mit dem Partner (Abstand, Winkel und ein Gefühl der Wahrnehmung des anderen, insbesondere sein Zentrum und die Mittellinie).

Die Übungen mit dem Jo (Jo Suburi, Kumi Jo, Kata) dienen dazu die Verbindung in diesen drei Grundstufen zu festigen und Defizite zu erkennen und zu korrigieren. „Verbindung“ IST die Übung (awase).

Physisch spürbar wird die Verbindung dann bei Jo dori und Jo nage waza Übungen, wobei das Gelernte (Erdung, Ausrichtung, Mittellinie, etc.) angewendet und gefestigt werden soll.

Bitte bringt Euren Jo mit!

Wir freuen uns auf euch!

Für Fragen und weitere Infos: Julia Wagner, aikido@grafikanstalt.com

Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung für Personen- oder Sachschäden.