

02.11.2013

# Ukemiseminar

mit Marius Zierold, 2. Dan



Viele Aikidoka sind fasziniert von den dynamischen Bewegungen des Aikido. Große Anziehungskraft geht dabei von den hohen und den weichen Falltechniken aus, die auf Seminaren und Videos immer wieder zu sehen sind.

Im Seminar wollen wir den Fragen auf den Grund gehen, wie diese Bewegungsform erlernt werden kann & wann sie eingesetzt werden kann.

Hauptaugenmerk sind Wurfübungen bei denen der Uke (die Geworfene) die richtige Position zum Nage (die Werfende) finden muss. Begleitet wird das Programm natürlich mit Rolltechniken und Trockenübungen.

Ziel des Seminars soll sein, dass alle Übenden mit neuen Impulsen in ihr nächstes eigenes Training gehen.

## **Datum**

Samstag, 02.11.13

## **Zeit**

10 - 12 Uhr Einheit 1  
12 - 14 Uhr Mittagessen  
14 - 17 Uhr Einheit 2  
danach Party

## **Ort**

Aikido-Ennetbaden

## **Kosten**

nach Ermessen (min. 40.-)

[www.aikido-ennetbaden.ch](http://www.aikido-ennetbaden.ch)

Badstrasse 11, 5408 Ennetbaden

TEL.: 079 587 48 22 MAIL: RHERZIG@GMX.CH