

AIKIDO UKEMI



SEMINAR
in HANNOVER
mit Sonja Sauer

* Ukes Aufgabe beim gemeinsamen Üben geht weit über den ersten Angriff und das abschließende Rollen/Fallen hinaus. Das Studium von Uke bringt einerseits Klarheit in unser Verständnis für die Funktionalität der Techniken, vertieft aber auch Schärfe und gleichzeitig gemeinsamen Kontakt.

am **11. März** 2017

13:00 - 15:00 Uhr und 16:00 - 18:00 Uhr

Kyushindo Aikido Verein Hannover
Ricarda-Huch-Schule Hannover
Bonifatiusplatz 15
30161 Hannover

Das Training findet im Gymnastikraum der Ricarda-Huch-Schule statt (Haupteingang Schule – dann linker Treppenaufgang bis ganz oben).

Das komplette Seminar kostet 15 euro und ist für alle die Aikido trainieren offen.

Sonja Sauer begann 2002 mit Aikido und lernte vor neun Jahren ihre heutigen Lehrer Jan Nevelius Shihan und Jorma Lyly kennen. Seit 2013 leitet sie zusammen mit Peter Menke das Dojo Aikido im Hof in Duisburg.

Der Fokus ihrer Lehrer auf dem Verhalten und der Bewegung von Uke faszinierte Sonja von Anfang an und begeistert sie auch heute noch immer sehr. Bei diesem Workshop möchten wir uns u.a. dem Erlernen weicher Highfalls, der Kommunikation zwischen Tori und Uke und der Rolle von Uke beim freien Üben und innerhalb von Basistechniken widmen.

martial art as a way to harmony between body and spirit

www.kyushindo.de – AIKIDO in Hannover – www.facebook.com/AikidoHannover