

AIKIDO UKEMI SEMINAR

in HANNOVER mit Sonja Sauer (4. Dan)

29. Februar 2020

14:00 - 16:00

17:00 - 18:30

01. März 2020

11:00 - 13:00

Aikido Schule
Linden
Fössestraße
93B, 30453
Hannover

* 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.

Das Seminar kostet zwischen 30 und 40 € (je nach dem was du bezahlen kannst) und ist für alle die Aikido trainieren offen.

Da es nur 30 Plätze gibt muss man sich vorher anmelden: info@kyushindo.de

Sonja Sauer begann 2002 mit Aikido und lernte vor 10 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