

1. Heidelberger

Jo & Bokken Workshop

mit

Klaus Heß, 6. Dan

Maik Fiedermann, 3. Dan



Sa/So 22.-23. März 2025

In einem neuen Unterrichtsformat wollen wir den Aikido-Unterricht individueller gestalten und jedem Teilnehmenden die Gelegenheit geben, eigene Ziele rund um die Techniken mit Jo & Bokken zu verfolgen. Dazu gestalten wir den Unterricht mit drei Typen von Trainingseinheiten: Im **Grundlagentraining** (Jo/Bokken Basics) geht es um das Erlernen und Weiterentwickeln basaler Haltungs- und Bewegungskonzepte im Umgang mit Jo & Bokken. Im **Kleingruppentraining** können die Teilnehmenden ihre eigene Schwerpunkt mit Hilfe fachkundiger Anleitung entwickeln, sei es einzelne Techniken oder ganze Tsuzukiwazas mit und ohne Partner. Im **Fokustraining** werden Fragen und interessante Aspekte aus dem Kleingruppentraining übernommen und nochmal für alle beleuchtet.

Minimale Voraussetzung für die Teilnahme ist die Kenntnis der ersten Jo und Bokken Katas (im "Solomodus"). Die Teilnehmerzahl ist aus Platzgründen begrenzt (Voranmeldung erforderlich).

Samstag, 22. März	10:00-11:00	Einführung & Jo/Bokken Basics
	11:00-12:00	Kleingruppentraining
	12:00-13:00	Fokustraining
	13:00-14:30	Mittagspause/Mattenpicknick
	14:30-16:00	Kleingruppentraining
	16:00-17:00	Fokustraining
	ab 18:00	Gemeinsames Abendprogramm
Sonntag, 23. März	9:00-10:00	Jo/Bokken Basics
	10:00-11:00	Kleingruppentraining
	11:00-12:00	Fokustraining
	12:00-13:30	Mittagspause/Mattenpicknick
	13:30-15:00	Abschlusstraining

Ort & Kosten

Ki & Aikido Dojo Heidelberg: 69181 Leimen, Heltenstraße 1, Deutschland

Gesamtes Seminar: € 50,-

Anmeldung & Infos

Die Teilnahme kann nur nach Voranmeldung erfolgen, da aus Platzgründen die Teilnehmerzahl begrenzt ist. Anmeldeschluss ist der 28. Februar. Teilnehmende am gesamten Seminar werden bevorzugt.

Anmeldung per email an info@ki-aikido-heidelberg.de

Für alle Auswärtigen: Auf unserer Homepage www.ki-aikido-heidelberg.de findet ihr eine Wegbeschreibung und Links zu den örtlichen Hotels und Pensionen und Parkmöglichkeiten. Bei Fragen wendet euch bitte an uns: Tel: 0049 6221 785499 oder info@ki-aikido-heidelberg.de

Wir freuen uns auf Euer Kommen!

Ki & Aikido Dojo Heidelberg