



# Spezialseminar mit Thomas Willhöft

seit 1986 Stock-Schwert-Aikido ( 4. Dan ) / Shizen-taido ( 1.Kyu )



## Jo / Jo-nage / Jo dori im Aikido

Samstag 18.7.2026 16.00 – ca. 20.00 Uhr 3 Einh.

Ort : Aikidodojo vom VSC Donauwörth, Zirgesheimerstr. 4

### Der Umgang mit dem Jo in Stockkampf und Aikido !



#### Basis – Übungen für Jo :

Wie halte ich den Jo ? Wie bewege ich ihn vom Hara aus ? Was ist der Unterschied von Schlag / Schnitt und Stoß / Stich ? Was bewirkt ein „sauberes Stoppen können“ ?



#### Jo – Nage

Mit dem Jo den Partner führen, werfen oder mit Hebel festhalten, wenn er versucht den Jo zugreifen.

#### Jo – Dori

Dem Partner den Jo abnehmen

Wie muß ich „reagieren“, wenn er in seinem Angriff mit dem Jo schlägt oder er ihn durchzieht (schneidende Bewegung macht).

Seminar ist für Fortgeschrittene und Anfänger gleichermaßen geeignet.

#### Anmeldung bis Mo. 12.7.2026

Gebühr pro Termin nach eigenem Geldbeutel : 25,-- - 40,--€

Teilnahme auf eigene Verantwortung

Übernachtung für Auswärtige eventuell bei Thomas möglich

Wenn eigene Jo / Bokken vorhanden - bitte mitbringen



Sunshine Deer, der Gauklervogel

