AIKIDO SAMSTAGS-SPEZIAL

14.11.2026 - 10.30 bis 12.30

Lüneburg - Goseburgstr. 41

土曜日合気道

Katame-Waza - Vom Wurf zur Festlegung

Was macht eine Technik eigentlich zur Festlegetechnik? Ist es der Hebel, die Position am Boden oder die Kontrolle über Uke?

In diesem zweistündigen Training beschäftigen wir uns mit den fünf klassischen Festlegetechniken Ikkyo bis Gokyo und erkunden, wie auch Wurftechniken wie Kote-Gaeshi und Shiho-Nage in eine kontrollierte Festlegung überführt werden können.

Im Mittelpunkt stehen fließende Bewegungen, die Verbindung zu Uke und die Frage, wie Kontrolle ohne unnötigen Kraftaufwand entsteht.

Alle Kensho-Mitglieder, ob jung oder alt, aber auch Vereinsfremde und Schnuppernde sind herzlich willkommen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, und das Training ist kostenlos!

Vereinsfremde werden um eine Spende gebeten. Nach dem Training gibt es Essen im Dojo, bringt gerne etwas für ein kleines Buffet mit.

Ich freue mich auf euch!
Carsten Weghenkel