



## Spezialseminar mit Thomas Willhöft

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



### *Nage – Uke (gleiche Haltung) Basis für Alle und für Fortgeschrittene auch Renzoku- und Kaeshi waza*

Samstag 12.12.2026 16.00 – 20.00 Uhr 3 Unterrichtseinheiten

Ort : Dojo VSC Donauwörth / Zirgesheimerstr. 4

Im ersten Block arbeiten wir mit Basis-Übungen für Uke und Nage. Bei beiden geht es dann um ihre innere Haltung, ihr Achsenverständnis, ihre Eigenwahrnehmung und ihren durchlässigen Kontakt zueinander. Übungen zu Themen, wie :

- zentriert ? geerdet und beweglich – wie verbinden wir das ?
- Energiefluss Aufnahme - Abgabe – Balance
- Energierichtungen nach außen und innen
- Sicherung und Selbstschutz durch Öffnung und Ausdehnung ?
- Haltung –, Achsen und Aktionslinienverständnis in „Einladung“ und „Angriff“



Im zweiten Block sollen diese Haltungsprinzipien aus dem ersten Teil für Anfänger in Grundtechniken, für Fortgeschrittene in Renzoku- und Kaeshi waza geübt werden, damit ihre positive Wirkung erfahrbar wird. Also wird der Schwerpunkt bei den Grundtechniken, bei den Renzoku-waza das Erfühlen sein. Das Erfühlen, von dem sich durch unsere exakte Mitte – Positionierung ergebenden

Technikansatzwechseln.

Bei Kaeshi-waza geht es schwerpunktmäßig um daserspüren der realen Beziehung zum Partner, das ermöglicht „Löcher“ beim Partner zuerspüren in denen man „entspannt“ Umkehrtechniken oder Atemi-Angriffe gestalten kann.

**Bitte mitbringen :** normales – oder kampf kunstübliches Trainingszeug

**verbindliche Anmeldung möglichst bis 3.12.2026**

**Preis pro Termin nach Geldbeutel : 25,-- € bis 40,-- €**

**Teilnahme auf eigene Verantwortung**

**Übernachtung bei eventuell bei Thomas möglich**



**Anmeldung und Infos bei : Sunshine Deer, der Gauklervogel**

[info@thomas-willhoeft.de](mailto:info@thomas-willhoeft.de) / [www.thomas-willhoeft.de](http://www.thomas-willhoeft.de)

oder Gartenstr. 26 86663 Asbach - Bäumenheim oder Tel: 0906 / 98 00 999

