

Der Takemusu Aikido Bochum e.V. lädt Aikidoka aller Stilrichtungen ein, zu einem offenen

Bukiwaza Keiko

Ein Ganztags-Training
am 15. Juni 2024

Am Samstag, den 15. Juni 2024 werden wir uns einen ganzen Tag lang auf das Training mit Bokken und Jo konzentrieren. Anfängerinnen und Anfänger haben die Möglichkeit, sich mit den Grundlagen zu beschäftigen und die schon erfahreneren Aikidoka mit Detailarbeit.

Kosten: Es wird lediglich um eine kleine Spende gebeten. „Zahle, was Dir das Training wert ist“, lautet das Motto.

Anmeldung: Eine explizite Anmeldung ist nicht erforderlich aber hilfreich, damit wir genug Tische zum Abendessen reservieren können:

w.m.walter@web.de,
info@aikidobochochum.de,
+49 152 2969 3425

Ort: Wir trainieren in den Turnhallen der „Schule am Leithenhaus“, Hauptstr. 155, 44892 Bochum

Programm:

9:00: gemeinsames Frühstück
(jeder bringt sein Essen mit, Kaffee, Tee und Wasser liefern wir)

10:00: 31 Jo Kata, einzeln und awase

11:00: Pause

11:15: 13 Jo Kata, einzeln und awase

12:15: Pause

12:30: Kumijo, 5 von 10 (je nachdem, wie weit wir kommen)

13:30: Mittagspause

14:30: 7 Ken Suburi, migi/hidari no awase, shihogiri/happogiri (4- und 8- Seitenschlag), shomen-/yokomen-Variationen

15:30: Pause

15:45: 5 Kunitachi

16:45: Pause

17:00: Jodori/Tachidori

18:00: Abschluss

18:30: Gemeinsames Abendessen

Mit besten Grüßen

der TAKEMUSU
AIKIDO
BOCHUM E.V.
www.aikidobochochum.de