

# Takemusu Aikido Seminar

## 21. - 22. Mai 2022

Lewis Bernaldo de Quiros, 6. Dan

## Ukemi im Fokus



In diesem Seminar liegt der Fokus auf Ukemi und der Rolle von Uke.

Im Aikido versuchen wir, die Fähigkeit zu entwickeln, von blinder Reaktivität zu bewusster Reaktionsfähigkeit zu gelangen. Indem wir die Techniken im Ukemi empfangen, verstehen wir am besten, wie sie auf unseren Körper und unser Gleichgewicht wirken.

Die Grundtechniken im Ukemi kodieren eine Intelligenz oder eine Art der Anpassung an die äusseren Umstände, die Respekt und Bewusstsein für das beinhaltet, was tatsächlich geschieht; den Weg des Nicht-Widerstands, der Anpassungsfähigkeit und der Kreativität. Die Techniken im Aikido sind Beispiele für diese Kreativität, aber es ist diese Art mit Widerständen umzugehen, die wir zu verstehen und zu verkörpern versuchen.

### TRAININGSZEITEN

Samstag 10:00 – 12:00  
14:00 – 17:00  
Sonntag 10:00 – 13:00

KOSTEN: CHF 100.-

### ANMELDUNG:

[www.kokorodojo.ch/seminar2022](http://www.kokorodojo.ch/seminar2022)

### TRAININGSORT SAMSTAG

Schule Limmat, Turnhalle A  
Limmatstrasse 90, 8005 Zürich

### TRAININGSORT SONNTAG

Kokoro Dojo  
Limmattalstr. 206, 8049 Zürich

Bitte Jo und Bokken mitbringen!  
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.