

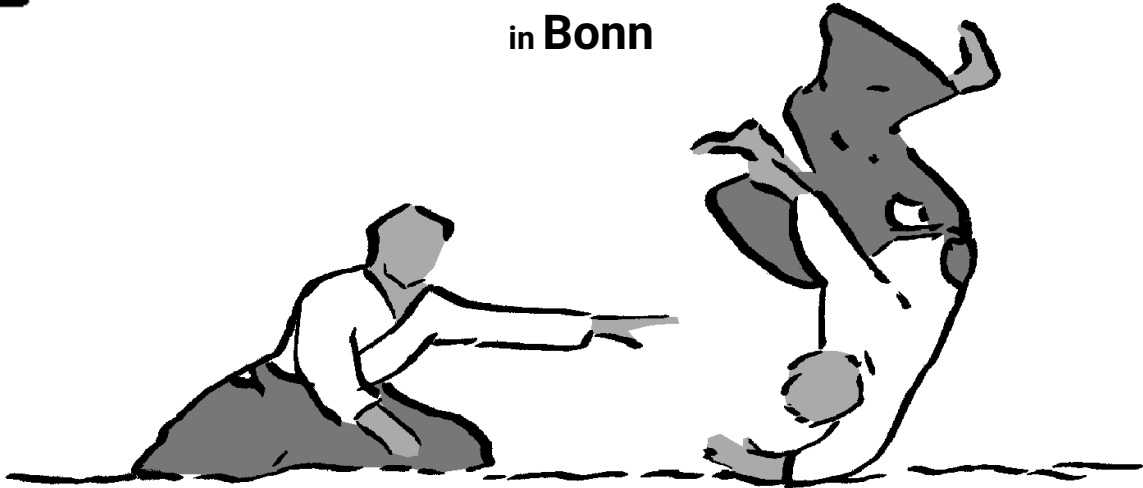
合氣道

Der Aikido Aikikai Bonn e.V. lädt zum

Aikido Lehrgang mit

DORIS DOHSE
(6. Dan, Wiesbaden)

am **25. und 26. Januar 2020**
in **Bonn**



Samstag, den 25. 1. 2019

12:00 – 14:30 Uhr

16:30 – 19:00 Uhr

Sonntag, den 26. 1. 2019

10:00 – 12:30 Uhr

14:30 – 17:00 Uhr

Kosten

Gesamter Lehrgang € 60,00

Eine/zwei/drei Einheit(en) € 20/38/50

(Kinder/ Jugendliche und Bonn-Ausweis-Inhaber zahlen die Hälfte)

Ort: Dojo des Aikido Aikikai Bonn e.V.

Graf-Galen-Str. 1, 53129 Bonn

Tanto, Jo und Boken bitte mitbringen!

Nach dem Training findet am Samstagabend eine kleine Feier in unserem Dojo statt.
Gäste sind herzlich willkommen! Übernachtung ist im Dojo möglich.

Info: <http://www.aikido-bonn.info>

e-mail: vorstand@aikido-bonn.info

Anfahrt:

Mit dem Auto: A 565, Ausfahrt BN-Poppelsdorf, zweite Möglichkeit rechts, danach die zweite Möglichkeit links abbiegen.

Mit der Bahn: Ab Bonn HBF mit der Straßenbahn Linie 61 oder 62 Richtung Dottendorf. Die 4. Station „Rittershausstr.“ aussteigen und in Fahrtrichtung weiter laufen. Nach Überquerung der Kreuzung halb rechts der kleinen Straße folgen, das Dojo sollte dann bald linker Hand sichtbar sein.

Feldenkrais und Aikido mit Doris Dohse



Die Feldenkrais-Methode ist eine Lernmethode, bei der man anhand von Bewegung, über sich und seine (Bewegungs) Gewohnheiten lernt.

Als Basis dienen die frühkindliche Bewegungs-Entwicklung bis hin zum aufrechten Gang, biomechanische Grundlagen und Prinzipien aus dem Judo. Moshé Feldenkrais (1904-1984) war Physiker, Ingenieur und Kampfkünstler. (er war der erste Schwarzgurt im Judo in Frankreich vor dem Krieg). Feldenkrais kann alle Funktionen erleichtern, es hilft, mehr von sich zu spüren, was zu einem höheren Differenzierungsgrad führt und somit zu mehr Beweglichkeit.

Von der Feldenkrais-Methode und der Kampfkunst Aikido können wir lernen, den Atem und Bewegungsfluss nicht zu unterbrechen und angemessen auf ständig wechselnde Anforderungen zu reagieren. Wir profitieren am meisten, wenn die Bewegungsrichtung klar ist, bevor Dynamik und Herausforderung zunehmen. Wir erforschen einen Bewegungsablauf zuerst in Bewusstheit durch Bewegung (Feldenkrais) und benutzen ihn im Anschluss beim Üben mit PartnerInnen (Aikido).

Besonders bewährt hat sich dieser Ansatz eines kombinierten Feldenkrais- und Aikido-Seminars bei der Roll- und Fallschule, die für viele anfangs eine große Herausforderung darstellt. In den Feldenkrais-Lektionen kann auf spielerische Weise die Angst vor dem Rollen und Fallen abgebaut werden. Fortgeschrittene im Aikido können Fähigkeiten steigern und noch mehr Varianten finden, sicher und sanft zum Boden zu kommen. An diesem Wochenende stehen nicht Effizienz und Konditionstraining, sondern das Erforschen und das Spielen im Vordergrund.

Wie können wir unkontrolliertes Fallen zu weichem Rollen werden lassen? Den Boden nutzen und die Stützpunkte verlagern, anstatt im freien Fall hart zu landen sind die Themen dieses Wochenendes. Sie lernen, mehr Sicherheit und Wahlmöglichkeiten beim Ukemi im Aikido, aber auch für den Alltag, die Angst vor dem Fallen abzubauen und den Boden als "Freund" sehen.