

INFORMATIONSBLATT FOLGE 362

SCHWERTTRAINING AIKIDO

Inhalt:

Aikido ist eine japanische Kampfkunst. Es wird sowohl ohne als auch mit Waffen gearbeitet. Viele der waffenlosen Bewegungen in Aikido sind von Schwertschulen abgeleitet.

Daher ist das Erlernen der Schwerttechniken für Aikido sehr hilfreich und aufschlussreich.

In der Schwertraining-Früheinheit nehmen wir uns speziell dem Training mit dem japanischen Schwert an.

Der Bokken (Holzschwert) ist eine naturgetreue Nachbildung des japanischen Schwertes (Katana) sowohl in Form als auch Größe und misst ca. 100 cm. Das Iaito andererseits ist wie ein echter Katana aufgebaut jedoch nicht scharf und aus einer Aluminium-Zink Legierung.

In diesem Kurs werden folgende Elemente gelehrt und geübt

- Grundlegende Schnitttechniken,
- Erweiterte Schnittübungen mit Partner,
- Kumi-Tachi (Abfolgen von Schnitten mit Partner in Kata-Form),
- Tachi-Tori (waffenlose Verteidigung in Aikido gegen einen Angreifer mit Schwert)
- Iaido (das Ziehen des japanischen Schwertes aus der Saya).

Die Schwertschule fördert die Konzentration, Aufmerksamkeit sowie Entschlossenheit und baut auf folgenden Grundprinzipien auf:

- Shisei (Haltung)
- Ma Ai (Distanz)
- Kokyu (Atmung)

Voraussetzungen:

Keine

Termin:

SA8:10 – 9:17

Ort:

USZ-I, Auf der Schmelz 6A, 1150 Wien

Übungsleiter:

Dipl.-Ing. Andreas Flamm (4. Dan Aikido (Aikikai),

3. Dan Iaido (Fédération européenne de Iaido)