



Den 8. bis 10. November 2013 in Weingarten, Bayern, Deutschland. Ein Tag mit dem Thema "Discipline, Demeanor, Poise, Imagination".
Bundeslehrgang in Nürnberg, 2013

Zuerst ging es darum, was überhaupt eine richtige und stabile Sitzhaltung ist. Knie auseinander, die großen Zehen übereinander.

Nachdem wir das alle mit verschiedenen Übungen probiert hatten, ging es an die Technik. Wir sollten Kaiten-nage und

Nach dem abendlichen Besuch in einer hervorragenden, typisch fränkischen Wirtschaft, waren Sonntagmorgen doch

Zum wach werden gibt es bekanntlich nichts schöneres als Koshi-nage, Koshi-Nage oder Koshi-nage ... ;-) Schwerpunkt

Abgeschlossen wurde die Trainingseinheit so wie der Lehrgang auch begonnen hat, mit Jo gegen Becken. Die erste

Basisschwere erste Lehrganglung abends vor dem Ende des 1. und 2. Mannlehrgangs in der Aikido-Halle, die dem japanischen

Sachbearbeiter Öffentlichkeitsarbeit
Aikido-Verband Bayern e.V.