



Aikidotag in Sankt Josef

2. Februar 2019

Am 2. Februar 2019 findet in Sankt Josef ein Aikido-Tag mit einem tollen Programm im Turnsaal der Volksschule Sankt Josef in der Weststeiermark statt.

---

### Training für Aikidokas

11.30 bis 13 Uhr:

#### *Aikido – Tanto-Dori*

Attacken mit einem Messer fordern besonders heraus. Geistig, emotional, körperlich. Im regulären Training wird Tanto-Dori seltener geübt. Verteidigungstechniken sind schwieriger, müssen besonders präzise sein, mit Entschiedenheit ausgeführt werden.

Trainer: Tino Valentin Lasnik

Kostenbeitrag: € 10,-

---

## Program m

9 – 11 Uhr:

### Offenes Training für alle

Zum Mitmachen und Schnuppern. Aikidoka und Interessierte sind herzlich eingeladen teilzunehmen. Das Training eignet sich für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, für AnfängerInnen und Fortgeschrittene. Das Training ist **kostenfrei!**

TrainerInnen: Rainer Loidl und Mitglieder des Aikido Clubs Graz

11 bis 11.30 Uhr:

Pause, Austauschen, Informieren.

---

15.30 bis 17.30 Uhr:

### *Aikido – Übungsebenen*

O Sensei Morihei Ueshiba unterschied mehrere Ebenen, wie Techniken ausgeführt werden. Bis zu fünf Ebenen werden genannt: Kotai, Jutai, Ryutai, (Ekitai), Kitai. Sie werden mit Entwicklungsstufen gleichgesetzt. Von „griffig-fest“ bis „flüssig-weich“.

Trainerin: Valentina Wagner

Kostenbeitrag: € 15,-

---

Informieren und anmelden bitte bei:  
Rainer Loidl, 0664.1008073  
rainer.loidl@gmail.com