

## Bilder vom Training im Dezember' 09 der dresdner Aikidogruppe KIN NO NUMA

Anmerkung zu den Bildern: Die Bilder wurden mit mir und einem meiner Schüler gemacht, der seit etwa 2 Monaten Aikido trainiert (er ist also noch Anfänger, ohne Kyu-Grad); fotografiert wurden diese von einem Jugendlichen.



Das Foto links zeigt den Anfang vom Ikkyo (Ude-osae), einer Verteidigungstechnik am Boden (am Ende/ nicht auf diesem Foto abgebildet).

Auf dem Foto rechts ist die Ikkyo-Technik fast am Ende. Hier sieht man, das noch nicht alles Perfekt ist, die Körperhaltung von meinem Schüler müsste anders aussehen (gerader Rücken usw.).



Hier erkläre ich gerade etwas zum Kote-gaeshi (Foto links).

Aikido (mit Erklärung) in Bewegung (Foto rechts).



Hier wird der Eingang zum Shiho-nage (aus ai-hanmi-katate-dori), einer Wurftechnik gezeigt.



Und zum Schluss noch ein fast perfekter Tenchi-nage.