

## Aikidotraining der Aikidogruppe KIN NO NUMA im Juni 2010

- die Unterrichtsstunde beginnt mit Aufwärmen und Dehnen



- hier zeige ich eine Übung für die Fallschule (Fallen, ohne sich dabei zu verletzen)



- ich erkläre etwas zum Thema Ma-ai („harmonischer“ Abstand)



- es folgt eine Übung zum Thema Ma-ai



- Thema ist als nächstes Ushiro-ryote-dori



- Abschluss einer Technik



- ein Reaktions- und Konditionsspiel



- ein Atemi



- Verteidigung Waffenlos gegen Waffe



- Abschlusshebel Kote Gaeshi



- Aikido mal ganz kreativ



- Abschluss der Stunde

