



Liebe Aikidoka, liebe Kinder, Jugendliche und Erwachsene. **Konnichiwa**



Ihr möchtet euch bewegen? Kommt und nehmt teil an unserem fröhlichen und sicheren Aikido Training. Wir treffen uns regelmäßig:

- **Mittwochs um 16 bis 17 Uhr**, für alle
- Outdoor im LAB.Haus Sankt Josef
- Buki Waza, das heißt mit Jo (Holzstock) und Bokken (Holzschwert)

Aikido wurzelt in alten Kampfkünsten und im Schwertkampf, es war üblich, ohne und mit (Holz-)Waffen zu trainieren. Zur Nachlese: der Newsletter (23) vom Sept. 2020 fasst die wichtigsten Punkte zum Training mit den Holz Waffen zusammen. Wie im Aikido generell, üben wir speziell mit Jo und Bokken Abläufe, Schwung, Timing, Präzision, Kontrolle, Sicherheit, Distanz, persönliche Entwicklung.

Wir trainieren **bis Anfang Juli regelmäßig am Mittwoch**, für den Sommer planen wir noch einen Kurs bzw. einen **Schnuppertag**, und **im September geht es mit dem regulären Kursprogramm** – mittwochs 15 Uhr Kinder, 16 Uhr Jugend, 17 Uhr Erwachsene in der Halle der Volksschule – weiter, vorausgesetzt die Umstände erlauben das.

Am **7. Juli** machen wir anschließend an unser Aiki Jo Training (16-17 Uhr) Buki Kaigo, d.h. **Waffenpflege**, im Rahmen eines gemütlichen **sommerlichen Zusammenseins**. Jause bitte mitnehmen, für Getränke/Saft sorgt unser Club.

Zum Training: Einige von Euch haben bereits Jo oder/und Bokken, einfach mitnehmen. Für andere haben wir sie zum ausborgen bei uns im Club. Wie immer: **Schnuppern ist jederzeit möglich**. Einfach kommen und mittrainieren. Bewegungs- und wettergerechte Kleidung.

Kommt einige Minuten vor dem Training, nehmt Eure Aikido-Pässe mit, eventuell auch SARS-CoV2 Bestätigungen (3G). Wir haben auch die Möglichkeit, dass Ihr Euch vor Ort testet (Selbsttest). Ansonsten gelten die jeweiligen Bestimmungen zur Ausübung von Kampfsport speziell zu Covid (Tests, Präventionskonzept u.a.) und allgemein wie (Sicherheit, Selbstschutz, Fremdschutz, Hygiene u.a.).

Ich persönlich bin inzwischen geimpft und blicke auf intensives Buki Waza Training mit Jo und Bokken zurück, auf technische Einheiten in Suburi, Katas, Kumi Jo, Kumi Tachi. Die Erfahrungen und Impulse übe ich gern mit Euch für neuen Schwung und auflockernde Bewegung.

Die Trainings gehen in unseren **Partnervereinen** los, ihr könnt jederzeit mittrainieren. Die homepages informieren Euch, auf www.aikidograz.at und www.aikidopro.at als auch auf der Seite unseres steiermärkischen Fachverbandes www.stmkfva.at.

Lieben Gruß und „auf geht´s“ onegai shimazu
Rainer

06641008073, rainer.loidl@aikidoclub.at