



Aiki, oder innere Kraft, ist ein Begriff, der in vielen verschiedenen Kampfkünsten genutzt wird, um die unsichtbaren Aspekte des Kämpfens bzw. effizienten Bewegens zu beschreiben.

Aiki ist keine einzelne Kampfkunst, sondern gewissermaßen eine körperliche Geschicklichkeit, die viele verschiedene Phänomene umfasst.

Die Auswirkungen von Aiki sind vielfältig: Man bewegt sich eleganter und mit weniger Aufwand, entwickelt eine große Stabilität im Körper und verbessert seine Schlag- und Trittkraft. Die eigenen Aktionen sind für den Angreifer schwieriger wahrzunehmen, und die Abwehrbewegungen sind trügerischer und geben einem potenziellen Angreifer wenig Feedback. Einfach gesagt, Aiki macht die eigenen Bewegungen schwerer wahrnehmbar, weil sie beim Gegenüber eine relativ geringe Stressreaktion auslösen.

Aiki basiert nicht, wie so häufig behauptet, auf irgendwelchen esoterischen Energien, sondern auf einer für den Menschen natürlichen Körpermechanik. Es geht um Balance, bewusste An- und Entspannung sowie die Nutzung des eigenen Körpergewichts. Darüber hinaus gibt es Möglichkeiten, das gegnerische Nervensystem „auszutricksen“.

Kampfkunstschule Friedrich
Inhaber: Björn Friedrich
Steinheimer Str. 40, im Hinterhaus
63179 Obertshausen
Telefon: 01577 / 3393881
Fax: 06104 / 79 97 215
E-Mail: Info@Fighter-Fitness.com
Internet: <http://www.Fighter-Fitness.com>
Steuernummer 4481901469
Finanzamt Offenbach / Land
Umsatzsteueridentifikationsnummer DE 235 746 214

Viele dieser Dinge werden von Weltklasse-Athleten instinktiv angewendet und oft einfach als „Talent“ bezeichnet. Auch wenn Talent natürlich eine große Rolle spielt, gibt es einen systematischen Weg, die eigene kämpferische Geschicklichkeit bzw. die Qualität der eigenen Bewegungen gezielt zu verbessern.

Aiki ist kein Wundermittel, das den Anwender zu einem mythischen Superhelden macht, aber es ist eine oft vernachlässigte Qualität, die als Multiplikator für die bestehenden Fähigkeiten wirken kann. Kraft, Ausdauer und Kampferfahrung sind wichtige Bausteine, die durch eine aufwandslose Bewegung in ihrer Wirkung noch um ein Vielfaches verbessert werden können.

Aiki ist nicht einfach; es bedarf einiger Zeit des Verstehens und Lernens und nimmt oft viele Jahre in Anspruch. Im Gegenzug dazu ist es jedoch keine Domäne der Jugend, sondern erlaubt ein lebenslanges Lernen und Verbessern der inneren Fähigkeiten, was gerade für ältere Kampfsportler einen hohen Motivationsfaktor darstellt.

Dieses erste Seminar mit Robert John aus Tokio beinhaltet die Grundlagen des Aiki-Trainings und erklärt ausführlich die Theorie hinter der inneren Kraft. Es behandelt Solo- und Partnerübungen und führt die Teilnehmer Schritt für Schritt zu einem besseren Verständnis von Körpermechanik und der Funktionsweise des Aiki.

Auf diesem Seminar lernen Sie:

- Grundlegende Theorie über die Funktionsweise des Aiki
- Soloübungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und Körpermechanik
- Partnerübungen um die grundlegenden Prinzipien zu verinnerlichen
- Ausführliches Q&A zum Thema Aiki und innere Kraft

Was dieses Seminar Ihnen bietet:

- ca. 5 Stunden hochwertigen Unterrichts mit einer effektiven Didaktik und einem strukturierten Lehrplan. Es wird keine Zeit mit Aufwärmen oder Sparring verschwendet, sondern die gesamte Zeit wird für das Erlernen verschiedener Techniken genutzt.
- Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt, um sicherzustellen, dass jeder Teilnehmer ausreichend Aufmerksamkeit erhält und alle Fragen beantwortet werden können.

Kampfkunstschule Friedrich
Inhaber: Björn Friedrich
Steinheimer Str. 40, im Hinterhaus
63179 Obertshausen
Telefon: 01577 / 3393881
Fax: 06104 / 79 97 215
E-Mail: Info@Fighter-Fitness.com
Internet: <http://www.Fighter-Fitness.com>
Steuernummer 4481901469
Finanzamt Offenbach / Land
Umsatzsteueridentifikationsnummer DE 235 746 214

Wer leitet den Unterricht:

Seminarleiter ist Robert John aus Tokio, der sich seit über 20 Jahren dem Training der inneren Kampfkünste verschrieben hat und mittlerweile ein international gefragter Seminarleiter ist

Wann und wo findet das Seminar statt:

Am Samstag, dem 21. September 2024

Von 10.00 Uhr bis ca. 16.00 Uhr (inkl. einer einstündigen Pause)

Dojo 610

Steinheimer Str. 40 (Im Hinterhaus 1.Stock)

63179 Obertshausen

Sie haben Fragen?

Wenn Sie Fragen zu dem Seminar haben, können Sie uns gerne unter 01577/ 3393881 (Montag – Freitag, zwischen 9.00 Uhr – 18.00 Uhr) oder uns jederzeit eine E-Mail an Info@Fighter-Fitness.com schicken. Wir melden uns schnellstens bei Ihnen.

Kampfkunstschule Friedrich
Inhaber: Björn Friedrich
Steinheimer Str. 40, im Hinterhaus
63179 Obertshausen
Telefon: 01577 / 3393881
Fax: 06104 / 79 97 215
E-Mail: Info@Fighter-Fitness.com
Internet: <http://www.Fighter-Fitness.com>
Steuernummer 4481901469
Finanzamt Offenbach / Land
Umsatzsteueridentifikationsnummer DE 235 746 214

Anmeldung zum Seminar „Understanding Aiki“

Am 21. September 2024 in Obertshausen

- o Frühbucher-Anmeldung (Zahlung bis zum 01.08.2024) 99,00 Euro
- o Reguläre-Anmeldung (Zahlung nach dem 01.08.2024) 119,00 Euro

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Seminar „Understanding Aiki“ an. Das Seminar findet am Samstag, dem 21. September 2024, von 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr statt.

Die Anmeldung ist verbindlich und die Unterrichtsgebühr kann bei Nichterscheinen nicht erstattet werden. Ersatzweise kann jedoch nach Rücksprache, jemand anders den Seminarplatz übernehmen.

Die Teilnahme geschieht auf eigene Gefahr hin. Die Kampfkunstschule-Friedrich übernimmt keinerlei Haftung für eventuelle körperliche oder materielle Schäden, ausgenommen davon sind Vorsatz und Fahrlässigkeit. Jeder Teilnehmer sorgt selber für ausreichenden Versicherungsschutz.

Name: _____ Vorname: _____

Adresse: _____ Wohnort: _____

Postleitzahl: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Ort / Datum

Unterschrift

Kampfkunstschule Friedrich
Inhaber: Björn Friedrich
Steinheimer Str. 40, im Hinterhaus
63179 Obertshausen
Telefon: 01577 / 3393881
Fax: 06104 / 79 97 215
E-Mail: Info@Fighter-Fitness.com
Internet: <http://www.Fighter-Fitness.com>
Steuernummer 4481901469
Finanzamt Offenbach / Land
Umsatzsteueridentifikationsnummer DE 235 746 214

Bitte schicken Sie Ihre Anmeldung ausgefüllt und unterschrieben an:

Kampfkunstschule-Friedrich

Steinheimer Str. 40

63179 Obertshausen

Deutschland

oder faxen Sie sie an:

06104 / 7997215

Unsere Bankverbindung

Björn Friedrich

Kontonummer 3116787

Sparkasse Langen-Seligenstadt

BLZ 506 521 24

IBAN: DE67 5065 2124 0003 1167 87

SWIFT-BIC.: HELADEF1SLS

Kampfkunstschule Friedrich
Inhaber: Björn Friedrich
Steinheimer Str. 40, im Hinterhaus
63179 Obertshausen
Telefon: 01577 / 3393881
Fax: 06104 / 79 97 215
E-Mail: Info@Fighter-Fitness.com
Internet: <http://www.Fighter-Fitness.com>
Steuernummer 4481901469
Finanzamt Offenbach / Land
Umsatzsteueridentifikationsnummer DE 235 746 214