

Jodo



Jodo Shinto Muso Ryu ist eine alte japanische Kampfkunst mit dem Jo, einem Hartholzstock von 128 cm Länge. Der Jo wird zur Verteidigung gegen das japanische Schwert benutzt. Jodo umfasst 12 Basistechniken (Kihon) und 64 Katas (vordefinierte Bewegungsabläufe). Jodo fördert die Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit. Ein Anfang ist in jedem Alter möglich. Im Jodo gibt es weder Wettkämpfe noch freie Kampfübungen. Es geht um die Vereinigung von Körper und Geist.

Der Aikikai Basel ist der Fédération Européenne de Jodo (FEJ) angeschossen.

Trainingszeiten: Mo. und Do. 16:45 - 18:30 Uhr (siehe auch www.aikikaibs.ch)

Kosten pro Quartal:

CHF 150.- / 105.-, Erwachsene / in Ausbildung

Probetraining gratis, einfach im Dojo vorbeikommen. Mitglieder des Aikikai Basel können an allen Aikido-, Jodo- und Open Combat-Trainings teilnehmen.

Open

Combat

Im **Open Combat-Training** werden Techniken und Prinzipien aus verschiedenen Kampfsportarten praktiziert, wie Ju-Jutsu, Aikido, Kickboxen oder Grappling. Im Training übt man zusammen mit einem Partner mit gezielten Techniken diverse Angriffe und Bedrohungen abzuwehren. Open Combat verbessert die körperliche Konstitution, stärkt das Selbstvertrauen und hilft dem Alltag gelassener zu begegnen. Alle, die sich für Open Combat interessieren, sind willkommen, besonders auch Anfänger. (ab 16 Jahren)

Trainingszeit: Do 17:45 - 18:30 Uhr / **Kosten** CHF 150.- pro Semester

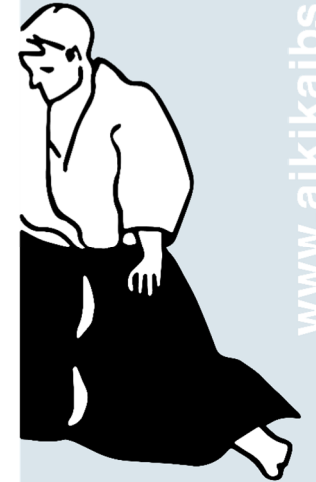
© pet 22.03.2022

合気道

AIKIDO



AIKIKAI



BASEL

www.aikikaibs.ch

Aikido, Jodo und Open Combat

für Erwachsene, Jugendliche und Kinder

Trainings Mo. - Fr. im Dojo
kostenloses Probetraining

info@aikikaibs.ch • www.aikikaibs.ch
079 677 80 90 • Horburgstrasse 22, 4057 Basel

AIKIDO

AIKIKAI

BASEL



Aikido ist eine moderne japanische Kampfkunst. Als Grundlage dienen die Budokünste der japanischen Samurai. Das Ziel beim Aikido ist, die Kraft eines gegnerischen Angriffs abzuleiten und dieselbe Kraft zu nutzen, um den Gegner vorübergehend angriffsunfähig zu machen. Im Aikido wird mit leeren Händen und den im Aikido üblichen Waffen Jo (Stock), Bokken (Holzschwert) trainiert.

Aikido wird von Frauen und Männern gemeinsam geübt. Ein Anfang ist in jedem Alter möglich. Es gibt keine Wettkämpfe. Jedes Training beginnt mit Meditations- und Atemübungen.

Aikikai Basel ist Mitglied in der Association Culturelle Suisse d'Aikido (ACSA). Es unterrichten langjährige, erfahrene TrainerInnen.

Trainingszeiten: Mo., Di., Do., Fr.: 18:45 - 20:15, Mi. 18:30 - 20, Do. 9 - 11 Uhr
Di. 18 – 19:30 Uhr: Jo und Bokken im Kannenfeldpark (im Sommerhalbjahr)

Kosten pro Quartal:

CHF 150.- / 105.-, Erwachsene / in Ausbildung

Probetraining gratis, einfach im Dojo vorbeikommen. Mitglieder des Aikikai Basel können an allen Aikido-, Jodo- und Open Combat-Trainings teilnehmen.

KINDER



Aikido eignet sich gut für Kinder. Die Verletzungsgefahr ist sehr gering. Das Training ist speziell auf die Bedürfnisse der Kinder abgestimmt und unterscheidet sich in den wesentlichen Punkten nicht vom Erwachsenentraining. Wir üben Rollen, Schritte und Aikido-Techniken. Atem- und Konzentrationsübungen gehören dazu. Das Training findet in einer lockeren Atmosphäre statt, in der sich die Kinder wohl fühlen. Die Kinder werden mit den Dojo-Regeln vertraut gemacht und lernen respektvoll mit anderen und mit sich selbst umzugehen.

Wettkämpfe gibt es im Aikido keine. Zu gegebener Zeit werden mit den Kindern Kyu-Prüfungen durchgeführt. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Das Schnuppertraining ist gratis.

Wer? Kinder zwischen 7 und 13 Jahren oder nach Absprache.

Wann? Mittwoch, 17 bis 18 Uhr (ab 7 Jahren),
Freitag, 17:15 bis 18:15 Uhr (ab 10 Jahren oder orangem Gurt)
Während der Schulferien finden keine Trainings statt.

Kosten: CHF 150.- pro Semester, Probetraining gratis