

AIKIDO SAMSTAGS-SPEZIAL

07.03.2026

Randori – Das Chaos greifen

士
曜
日
合
気
道

Bald ist es wieder so weit. Am 07.03.2026 von 10:30 bis 12:30 steht die nächste Runde der Spezialsamstage im Kensho Dojo an. Dieses Mal greifen wir das Chaos (乱 Ran – Chaos, Unruhe 取 Tori – greifen, aufnehmen).

Zum Aufwärmen gibt es ein bisschen Fallschule, damit wir auf das Vorbereitet sind, was dann kommt.

Mit verschiedenen kleinen Übungsformen nähern wir uns dem, was im Aikido meist als Randori gilt. Wir erarbeiten Regeln (wichtigste ist natürlich "Ruhe bewahren") für Uke und Nage, erarbeiten Strategien, um den Überblick zu behalten und wandeln Pfade zwischen Technik und Gefühl. Kleine Spiele dürfen natürlich auch nicht fehlen und auch den Blick nach innen werden wir wagen.

Alle Kensho-Mitglieder jung und alt, Vereinsfremde und Schnuppernde sind herzlich willkommen. Keine Vorkenntnisse nötig. Das Training ist kostenlos! Vereinsexterne werden um eine Spende gebeten.

Anmeldung zum besseren Planen bitte an michael.vortmueller@tutanota.com Spontanes kommen ist trotzdem erwünscht und erlaubt. Danach gibt es Essen im Dojo, bringt gerne etwas für ein kleines Buffet mit. Wir freuen uns auf euch!!!

Goseburgstraße 41, 21339 Lüneburg

Viele Grüße
Micha