



GRIFFIN AIKIDO CLUB BALZERS

TRAININGSTYPEN

(Ab 13 Jahren empfohlen, jünger möglich)

HIIT Conditioning

Aikido-Training bietet eine einzigartige Mischung aus Kardio-, Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining, wie man sie nur bei wenigen Aktivitäten findet. Aikido HIIT Conditioning versucht, das körperliche Training in einer konzentrierten Solo-Aktivität zu emulieren.

Aikido – Body Arts (Unarmed)

Body Arts, das Rückgrat des Aikido-Trainings, ist ein waffenloses Training, das mit Partnern und unter Anleitung eines Lehrers durchgeführt wird. Die Schüler lernen, wie sie die Energie eines Angriffs nutzen können, um ihren Angreifer zu werfen oder zu binden, so dass er nicht verletzt wird. Im Aikido gibt es kein Sparring und keine Wettkämpfe, sondern jeder Schüler wird ermutigt, durch Gastbesuche, Seminare und besondere Veranstaltungen mit so vielen Menschen wie möglich zu trainieren.

Aikido – Weapons Training

Die Arbeit mit den Waffen ist ein wesentlicher Bestandteil des Aikido-Trainings. Geübt wird mit Bokken (Holzschwert), Jyo (Holzstab) und Tanto (Holzmesser). Das Training wird in Paaren durchgeführt, mit einigen Einzelübungen, um Parallelen zwischen der Arbeit mit und ohne Waffen zu ziehen.

Iaido

Eine Einzelübung, die sich auf die Kunst des Ziehens eines japanischen Schwertes (Katana) und das Ausführen traditioneller Formen konzentriert. Es wird mit einem Bokken (Holzschwert), Iaito (stumpfe Metallklinge) oder einem Katana (geschärfte "scharfe" Klinge) geübt, wobei eine traditionelle Uniform getragen wird.

Empfohlenes Alter 16+

GAC ANMELDUNG

Füllen Sie das Formular aus und senden Sie ein Foto an info@gac.li oder +423 791 22 52

Name: _____

Geburtstag: _____ Postleitzahl: _____

Telefon _____

Email: _____

Anmeldung zur Mitgliedschaft

- Typ: Individuell Familie Geschwister
- Student: Ja Nein
- Dauer: Quartalsweise Jährlich
- Interesse(n): HIIT Conditioning
 Aikido - Body Arts
 Aikido - Weapons
 Iaido

Anmeldung zum Kurs

- Jahr: _____
- Typ: HIIT Conditioning Aikido - Body Arts
 Iaido
- Saison: Frühling Herbst