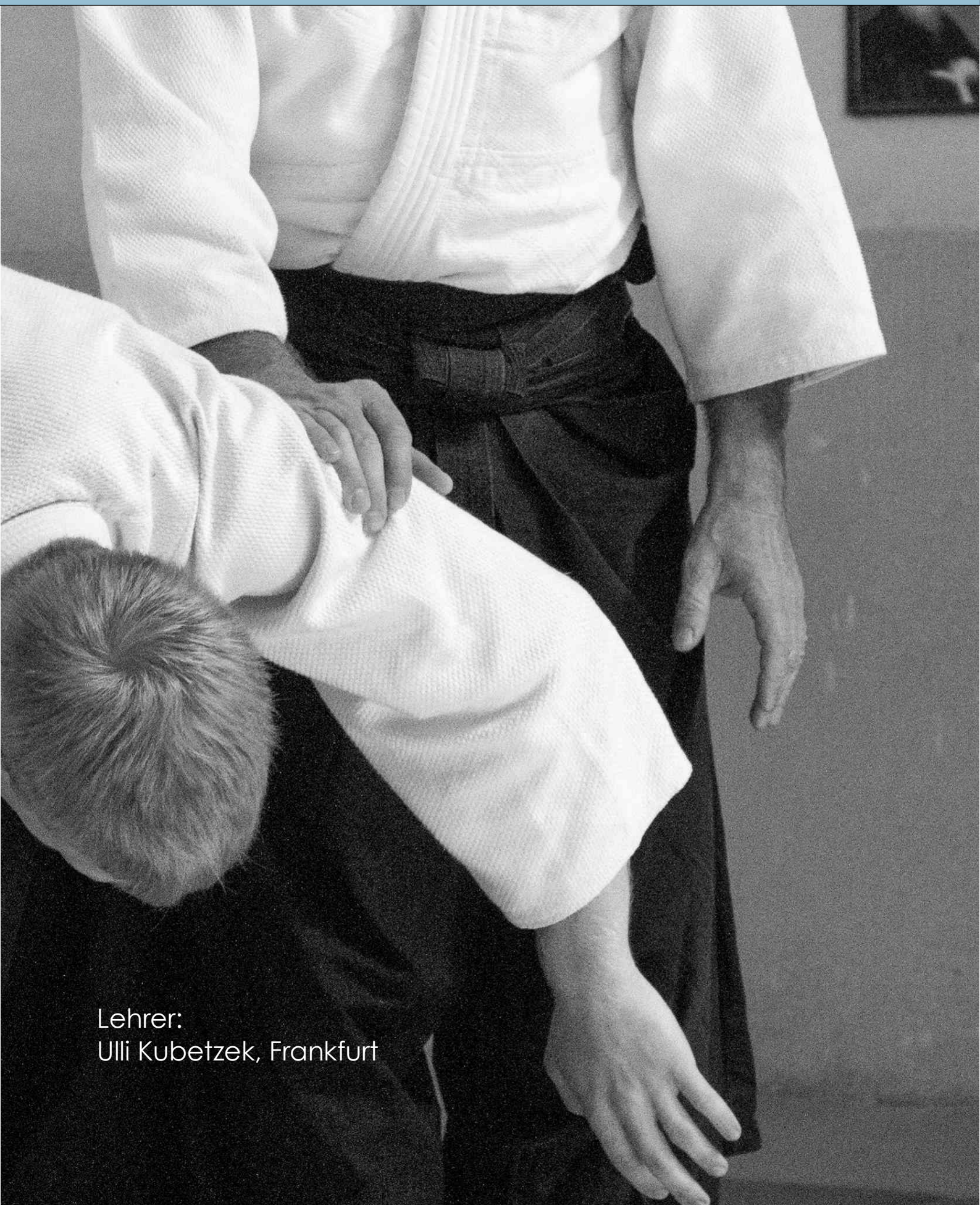


**Onward Studies of Aiki Essentials (OSAE)**

**Sonntag, 09. Oktober 2022**

**Thema: Freier Fall – Uke kontrolliert und körperschonend werfen**



Lehrer:  
Ulli Kubetzek, Frankfurt

# Onward Studies of Aiki Essentials (OSAE)

Sonntag – 09. Oktober 2022

## Thema: Freier Fall – Uke kontrolliert und körperschonend werfen

### Das Ziel:

Persönliche Entwicklung und Loslösung aus Stilgrenzen, basiert auf einer tiefgehenden Recherche der inneren Logik einer Bewegung und deren Ursprung. Ebenso das Neuentdecken von scheinbar Beherrschtem, ergänzt um neue Erkenntnisse, auch anderer Kampfkünste.

Die Didaktik verlässt bewusst die weitverbreitete Unterrichtsform, integriert die Gruppenintelligenz und baut auf das Verstehen des Warum, um die Körperintelligenz nachhaltig zu entwickeln.

Dieses Training möchte, über Verbands- und Stilgrenzen hinweg, zur gemeinsamen Recherche einzuladen und findet in der Regel jeweils am 2. Sonntag des Monats statt.

**Zur Deckung der anfallenden Kosten erbitten wir eine Spende (Orientierung: normal € 5,-, reduziert € 3,-).**

### Lehrgangsort:

Niddahalle der SGE-Nied  
Dojo im Untergeschoss  
Oeserstraße 74  
65 934 Frankfurt am Main

### Anmeldung:

Eine vorherige (unverbindliche) Anmeldung ist zu besserer Planung über unsere Webseite erwünscht.

### Der Inhalt:

**Freies Werfen geht immer mit der Verantwortung für Uke's Gesundheit einher. Schmerzerfahrungen traumatisieren Aikidoka häufig über Jahre oder gar für den Rest ihrer aktiven Zeit. Mit gezielten Übungen soll deshalb Vertrauen in die Fähigkeiten von Uke und Tori aufgebaut und entwickelt sowie erlittene Traumata reduziert oder gar geheilt werden.**

### Der Lehrer:

Ulli Kubetzek, 6. Dan Aikikai Tokio, Gründer und Leiter des Dojo Aikido Frankfurt. Er legt besonderen Wert auf die effektive, jedoch dominanzfreie Begegnung von Tori und Uke.

Persönliche Weiterbildung, der intensive Austausch mit hochrangigen Aikidoka aus ganz Europa und Erfahrungen in anderen Kampfkünsten, bilden die Basis der eigenen Expertise.

### Datum + Trainingszeit

Sonntag, 09. Oktober 2022  
10:30 – 12:30 Uhr

Eine Spende zur Deckung der anfallenden Kosten ist herzlich willkommen.

### Informationen:

Mobil: +49 163 6 40 60 40 (Ulli)

<https://aikido-frankfurt.de/seminare/>  
<https://facebook.com/aikido.frankfurt/>