

# AIKIDO

Die Kampfkunst der Samurai

## Samstag-Intensivtraining & Prüfungen

**Jiyu-Waza & Henka-Waza** – Wenn die erste Technik nicht funktioniert

Wir reagieren flexibel und situativ und erweitern unser Jiyu-Waza mit Renraku- und Henka-Waza.

Techniken gehen nahtlos ineinander über, wenn es die Situation erfordert. Wir fördern unsere Anpassungsfähigkeit und vertiefen unser Verständnis für den Fluss und die Dynamik in unseren Bewegungen.

Im Anschluss an das Training finden **Aikido-Prüfungen** statt.

**Wann:** Samstag, 5. September 2026

🕒 Training: 10.00-12.00 Uhr und 14.00-16.00 Uhr

🏆 Prüfungen: 16:15 – 17:00

🍷 Gemeinsamer Apéro: ab 17:15

**Wo:** Aikido-Mittelland, Hauptstrasse 9, 5024 Küttigen

**Kosten:** CHF 40.-- (inkl. Training & Apéro)  
(kostenlos für Mitglieder von Aikido Fricktal & Aikido Mittelland)

**Teilnahme:** Für alle, unabhängig vom Grad

**Anmeldung:** erwünscht: [info@aikido-fricktal.ch](mailto:info@aikido-fricktal.ch)  
Kurzentschlossene sind auch vor Ort willkommen!

**Leitung:** Andreas Raudies, 6. Dan  
Marcel Zanyi, 5. Dan

Wir freuen uns über zahlreiche Teilnahme...

