

# AIKIDO

Die Kampfkunst der Samurai

## Samstag-Intensivtraining

**Ikkyo bis Yonkyo** – Die Osae-Waza Techniken, Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo haben 4 unterschiedliche Prinzipien als Grundlage. Auch wenn oft unterschiedlich ausgeführt, müssen diese Prinzipien erhalten bleiben.

Ziel des Trainings ist es, die Prinzipien zu verstehen und die Techniken mit verschiedenen Angriffsformen in verschiedenen Varianten zu trainieren.

**Wann:** Samstag, 30. November 2024 von 10.00-12.00 Uhr und 14.00-16.00 Uhr

**Wo:** Hauptstrasse 9, 5024 Küttigen

**Kosten:** CHF 40.--  
(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)

**Leitung:** Andy Raudies, 6. Dan Aikido  
Marcel Zanyi, 4. Dan Aikido

Wir freuen uns über zahlreiche Teilnahme...

