

Das  
Aikido Zentrum Düsseldorf  
lädt ein:



## Aikido-Seminar

Thema: "Basis & Ukemi für 5.-3. Kyu "

19. -20. März 2010

mit

Grischka Theisen, 3. Dan Aikido



Es werden die Prüfungstechniken bis einschließlich 3. Kyu behandelt. Ein weiterer Fokus des Seminars ist das Rollen - ushiro -u. mae ukemi, sowie die Absicht des Uke, die den Angriffen zugrunde liegt.

Voraussetzung für die folgende Prüfung ist die Teilnahme am gesamten Seminar. Zur Vorbereitung wird an den Sonntagen ab 30. Januar ein zielgerichtetes Training von den Übungsleitern angeboten.

**Zeiten:** **Freitag**  
19.00 - 21.00 h

**Samstag**  
10.00 - 12.00 h  
13.00 - 14.00 h  
anschließend Prüfungen

**Wo:** Aikido Zentrum Düsseldorf  
Helmholtzstr. 20  
40215 Düsseldorf

**Preis:** 30 Euro gesamtes Seminar  
15 Euro pro Tag (Fr. oder Sa.)

**Info:** Für die kurze Pause am Samstag bieten wir Getränke und Snacks an.  
Bitte vorher anmelden.