



Ki - Kurs 2017

Grundübungen - Anwendungen

Es werden Grundübungen, für Karate und Aikido, z.B. Standfestigkeit und Anwendungen, mit *Ki geübt. Es werden auch die taktilen Fähigkeiten trainiert (“klebende Arme“)**

Datum:	Samstag, 23. September 2017
Zeiten:	13.00 - 16.00 Uhr
Leitung Ki-Kurs:	Karl Feierabend 5. Dan Aikido, 3. Dan Karate, 1. Dan Kyusho Jitsu J+S/J+S Kids- Trainer 1, 2 TG (Lehrergrad) Wing Tsun
Ort: und Info:	Budo Schule Samurai Eisfeldstr. 14(16) 8050 Zürich Tel: 079 542 34 01
Kosten:	Fr. 20.--
Grad:	Alle



* Ki ist die innere Energie des Menschen. Sie kann bewusst eingesetzt werden. Dies wird mit verschiedenen Übungen geübt. .

** Klebende Arme – Durch berühren des /der angreifenden Arme, fühlt man, wie stark und in welche Richtung der Angriff erfolgt. Dieses Gefühl, versetzt den Verteidiger in die Lage, den Angreifer viel präziser zu führen und die Kraft und den Schwung des Angreifers, besser zur Verteidigung auszunutzen. Dies führt dazu, dass der Verteidiger viel weniger Kraft braucht, die Verteidigung aber viel effektiver wird. Reaktionen über das Berührungsgefühl sind einiges schneller und präziser als über die Augen.