

Sa 13.3.10 - Schwim B0



Interessante Lektionen für Aikidokas

Auf Einladung des Ki-Aikido Vereins Haigerloch besuchten rund 20 Aikidoka kürzlich den regionalen Lehrgang unter der Leitung von Bernhard Boll (4. Dan) in der Witthauhalle in Haigerloch. Aus Haigerloch absolvierten Frank Gruner (3. Kyu) und Moritz Müller (Shokyu) ihre Gürtelprüfungen. Für Moritz Müller bedeutete dies die Aufnahme in das Erwachsenentraining. Im Training zeigte

Bernhard Boll zahlreiche Ki-Übungen, die die Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Umgebung verbessern. Neben Techniken in Vorbereitung der Prüfungen, bot das Programm auch den Fortgeschrittenen interessante Lektionen. So wurde in einer speziellen Trainingseinheit eine Abfolge von Abwehrtechniken mit dem Stock (Jo) gelernt, die mehrjähriges Training voraussetzt.