



# Uke-Stage

Wann: 09.02.2019  
Zeit: (10.00h-12.00h und 14.00h-16.00h)  
WO: Dojo, Schulweg 4, 5235 Rüfenach  
Kosten: 20.- (Jugendliche/Studenten 15.-)  
Kontakt: [trainer@aikido-brugg.ch](mailto:trainer@aikido-brugg.ch)

Einfache Verpflegung über Mittag im Dojo gegen kleines Entgelt möglich



合気道

## Carlos Lopez

4. Dan Aikikai



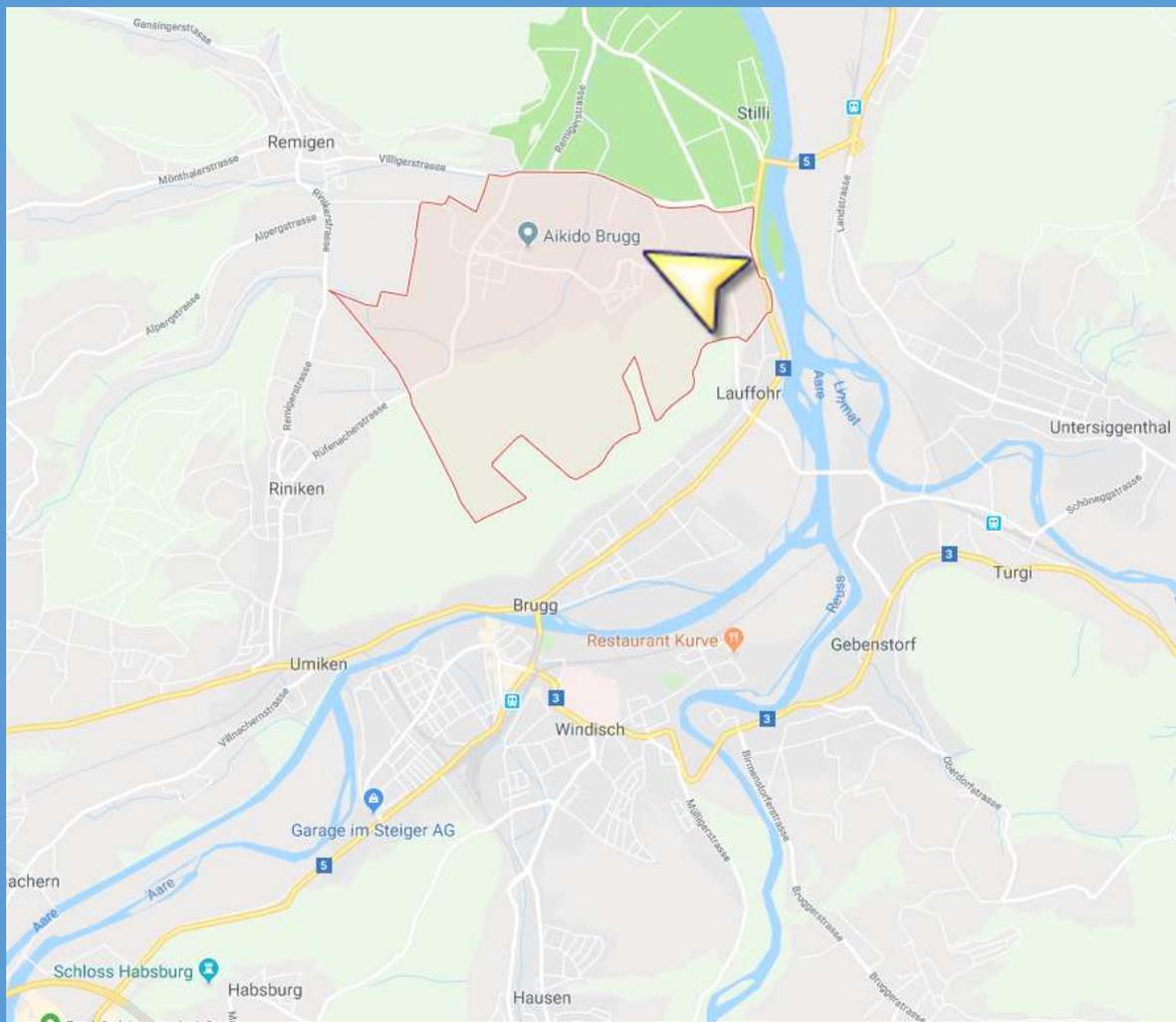
Nächster Uke-Stage:

25.05.2019  
17.08.2019

## Trainingsinhalt

Ziel des Trainings ist die Arbeit von Uke zu intensivieren. Darunter wird der Fokus auf die Aufmerksamkeit der Kraft gegenüber Tori gelegt. So wird die Harmonisierung zwischen Tori und Uke intensiviert und somit werden die Bewegungen sowie Falltechniken als Uke verbessert.

## Lageplan



Infos unter:

[www.aikido-brugg.ch](http://www.aikido-brugg.ch)