

2. Heidelberger

## Jo & Bokken Workshop

mit

Klaus Heß, 6. Dan

Maik Fiedermann, 3. Dan



Sa/So 14.-15. März 2026

Nachdem unser erster Workshop im letzten Jahr auf viel positive Resonanz stieß, gibt es dieses Jahr eine Neuauflage: In einem neuen Unterrichtsformat wollen wir den Aikido-Unterricht individueller gestalten und jedem Teilnehmenden die Gelegenheit geben, eigene Ziele rund um die Techniken mit Jo & Bokken zu verfolgen. Dazu gestalten wir den Unterricht mit drei Arten von Trainingseinheiten: Im **Grundlagentraining** (Jo/Bokken Basics) geht es um das Erlernen und Weiterentwickeln basaler Haltungs- und Bewegungskonzepte im Umgang mit Jo & Bokken. Im **Kleingruppentraining** können die Teilnehmenden ihre eigene Schwerpunkt mit Hilfe fachkundiger Anleitung entwickeln, sei es einzelne Techniken oder ganze Tsuzukiwazas mit und ohne Partner. Im **Fokustraining** werden Fragen und interessante Aspekte aus dem Kleingruppentraining übernommen und nochmal für alle beleuchtet.

**Minimale Voraussetzung für die Teilnahme ist die Kenntnis der ersten Jo und Bokken Katas (im "Solomodus"). Die Teilnehmerzahl ist aus Platzgründen begrenzt (Voranmeldung erforderlich).**

<b>Samstag, 14. März</b>	10:00-11:00	Einführung & Jo/Bokken Basics
	11:00-12:00	Kleingruppentraining
	12:00-13:00	Fokustraining
	13:00-14:30	Mittagspause/Mattenpicknick
	14:30-16:00	Kleingruppentraining
	16:00-17:00	Fokustraining (eventuell Prüfungen im Anschluss)
	ab 18:00	Gemeinsames Abendprogramm
<b>Sonntag, 15. März</b>	9:00-10:00	Jo/Bokken Basics
	10:00-11:00	Kleingruppentraining
	11:00-12:00	Fokustraining
	12:00-13:30	Mittagspause/Mattenpicknick
	13:30-15:00	Abschlusstraining

### Ort & Kosten

Ki & Aikido Dojo Heidelberg: 69181 Leimen, Heltenstraße 1, Deutschland

Gesamtes Seminar: € 50,-

### Anmeldung & Infos

**Die Teilnahme kann nur nach Voranmeldung erfolgen, da aus Platzgründen die Teilnehmerzahl begrenzt ist. Anmeldeschluss ist der 28. Februar. Teilnehmende am gesamten Seminar werden bevorzugt.**

**Anmeldung per email an [info@ki-aikido-heidelberg.de](mailto:info@ki-aikido-heidelberg.de)**

Für alle Auswärtigen: Auf unserer Homepage [www.ki-aikido-heidelberg.de](http://www.ki-aikido-heidelberg.de) findet ihr eine Wegbeschreibung und Links zu den örtlichen Hotels und Pensionen und Parkmöglichkeiten. Bei Fragen wendet euch bitte an uns: Tel: 0049 6221 785499 oder [info@ki-aikido-heidelberg.de](mailto:info@ki-aikido-heidelberg.de)

Wir freuen uns auf Euer Kommen!

Ki & Aikido Dojo Heidelberg