

**Aikido-Verein Esslingen e.V.**  
lädt ein zum

## **Ukemi Workshop**



mit

**Peter Menke 4. Dan Aikikai aus Duisburg**

**Freitag, 21. Juni 2013 19:30 - 21.30 Uhr**

**Samstag, 22. Juni 2013 11:00 - 12:30 u. 15:30 - 17:00 Uhr**

Peter begann nach seinem Sportstudium mit Aikido bei Frank Ostoff in Düsseldorf. Durch ihn lernte er Endo Sensei und Christian Tissier kennen, an denen er sich seither orientiert. Eine besondere Beziehung entwickelte er zu seinen skandinavischen Lehrern Jan Nevelius, Jorma Lyly (Stockholm) und Mouliko Hálen (Oslo), denen er seit vielen Jahren folgt. Darüber hinaus beeinflussen ihn die Kombination von Aikido & Meditation, der integrale Ansatz sowie das kreative Unterrichten von Miles Kessler (Tel Aviv).

Seit fünf Jahren leitet er sein Dojo in Duisburg und unterrichtet dort täglich Aikido und Kenjutsu neben seiner Arbeit als Lehrer für Biologie und Sport an einem Berufskolleg.



*Gut Fallen kann man nur aus einer guten Ausgangsposition – das und der Kontakt zwischen Uke und Tori ist das Wesentliche beim Ukemi.*

*Wir werden uns mittels bekannter Techniken an das „weiche hohe Fallen“ herantasten und werden dabei speziell das Verhalten und die optimale Position von Uke vor dem Rollen/ Fallen näher betrachten.*

**Kosten:** Wir bitten um eine freiwillige Spende zur Unterstützung des Dojos (unser Dojo wurde von der Stadt verkauft und wird vom neuen Eigentümer abgerissen!)

**Ort:** Jakobstr. 29, 73734 Esslingen-Berkheim (Dojo mit Schwingboden!)  
Samstag ab 9:00 Uhr geöffnet, es gibt Kaffee/Tee; ab 13:00 Uhr gemeinsamer Imbiss im Dojo.  
Anmeldung nur bei Übernachten im Dojo notwendig.

Offen für Aikidokas aller Stilrichtungen, die Teilnehmer sollten bereits sicher rollen können.

Infos: Robby Wurfer 0160 / 1 72 98 45, mail: robert.wurfer@aikido-esslingen.de  
Anfahrtsplan: [www.aikido-esslingen.de](http://www.aikido-esslingen.de)