



Sektion Sonstige

Wanomichi-Takemusu Aiki Seminar mit Daniel und Sonia Toutain (8. und 5. Dan) in Waldkraiburg am 21.-22.11.2026

Veranstalter: Sektion Sonstige des FAB

Ausrichter: VfL Waldkraiburg e.V. – Abteilung Aikido

Ort: Turnhalle der Goetheschule,
Goetheplatz 12, 84478 Waldkraiburg

Themen: Kaizen Dosa – Taijutsu – Buki Waza

Zeiten: Sa. 21.11.2026: 10:00 – 12:30 Uhr
14:00 – 17:00 Uhr

So. 22.11.2026: 08:45 – 09:45 Uhr Special Keiko
(ab 3. Kyu)
10:00 – 12:30 Uhr

Kosten:		Gäste	VfL-Mitglieder
	Gesamter Lehrgang:	€ 70,00	€ 50,00
	Samstag:	€ 55,00	€ 38,00
	Sonntag:	€ 25,00	€ 17,00
	Special Keiko:	€ 10,00	€ 10,00

(Kinder und Jugendliche zahlen den halben Preis)

Wir übernehmen keine Haftung. Bitte auf ausreichenden
Versicherungsschutz achten.

Teilnehmerzahl auf 30 Personen begrenzt – Anmeldung erforderlich!

Bitte Jo und Bokken mitbringen.

Anmeldung: Alexander Markowsky
Gillhuberweg 1b, 84544 Aschau a. Inn
Tel. 08638 / 949406
alex.markowsky@aikido-waldkraiburg.de

www.aikido-waldkraiburg.de

WAS IST WANOMICHI AIKI?

Wanomichi Aiki ist eine Methode, die 2018 von Daniel Toutain entwickelt wurde, um das Verständnis der Grundlagen zu erleichtern, die die traditionellen Techniken von Iwama ausmachen, welche von seinem Meister Morihiro Saito, 9. Dan, gelehrt wurden. Saito Sensei war einer der engsten Schüler von Morihei Ueshiba, O Sensei, dem Begründer der Kunst, die ab 1942 Aikido genannt wurde.



Diese von Daniel Toutain entwickelte Methode, die eine Fortführung der Lehren seines Meisters Saito Sensei darstellt, zielt darauf ab, die bestmögliche Biomechanik bei der Ausführung der Iwama-Techniken anzuwenden.

Dazu gehört die Beherrschung von Distanzen, Platzierungswinkeln und Hebelwirkungen, um stets effektiv zu handeln, ohne unnötige Kraft oder Gegenwirkung einzusetzen. Es geht darum, sich mit den Aktionen des Partners zu harmonisieren, durch Atemkontrolle, die Verwendung geeigneter Positionen für mehr Effizienz, die Einhaltung der Achsen und die perfekte Synchronisation der Bewegungen.

Besondere Aufmerksamkeit wird auch auf die Verbesserung des Körperbewusstseins gelegt.

Ziel ist es, das technische Programm von Iwama mit einem tiefen Verständnis seiner Grundlagen und seiner Zielsetzung anzugehen.

Diese Methode gliedert sich in vier Teile (Kaizen Dosa, Taijutsu, Bukidori und Aikiken/Aikijo).

1. **Kaizen Dosa:**

- Shinshin no Junbi: Eine umfassende physische und mentale Vorbereitung, basierend auf speziell angepasstem Yoga. Wichtige Bestandteile sind die Verbesserung von Flexibilität und Körperspannung, Körperbewusstsein und Meditation. Auch das Erlernen einer speziellen Falltechnik, um den Körper beim Bodenkontakt zu schützen, gehört dazu.
- Enshin no Kata: Eine Abfolge kreisförmiger Bewegungen, die in verschiedenen Technikfamilien genutzt werden. Dieses Kata ermöglicht es, alleine zu üben, um Automatisierungen für Zentrierung und Positionierung im Raum zu entwickeln. Es fördert die Fähigkeit, kreisförmige Bewegungen auszuführen, während man sich bewegt und zentriert bleibt. Inspiriert von regelmäßigen Erläuterungen von Saito Sensei.
- Technikvorbereitungsgruppen, um die grundlegenden Punkte jeder Technik leichter zu verinnerlichen und dem Partner beizubringen, wie er diese Techniken empfangen kann, ohne sich zu verletzen.

2. **Taijutsu**-Techniken, die in Iwama gelehrt wurden und sich durch ihre Besonderheit bereits als eigenständige Praxis auszeichnen.

3. **Bukidori**-Techniken aus dem umfassenden Programm, das in Iwama gelehrt wurde: Tachidori, Jodori, Jonage, Tankendori.

4. **Aikiken und Aikijo**, die den Lehren entsprechen, die der Begründer nur in Iwama vermittelte und die von Saito Sensei kodifiziert wurden, der als einziger die Gesamtheit dieser Lehren erhielt. Die authentischen Aikiken- und Aikijo-Techniken von Iwama sind ebenfalls ein Merkmal des **Wanomichi Aiki**.

Die kontinuierliche Verbindung zwischen waffenlosen Techniken und Iwamas Aikiken - Aikijo bildet den zentralen Pfeiler des **Wanomichi Aiki**.

Wanomichi Aiki ist somit eine innovative Form, die Tradition und Moderne verbindet.