HALLOWEEN-LEHRGANG MIT

IAIN ABERNETHY

7. DAN KARATE,

CHIEF INSTRUCTOR DER WORLD COMBAT ASSOCIATION

31. OKTOBER / 1. NOVEMBER 2020
FRANKFURT AM MAIN

Lehrganginhalte

Dieser Lehrgang widmet sich den oft vergessenen Grappling-Techniken des Karate. Iain wird zu anfangs auf Griffe und Fähigkeiten eingehen, die nötig sind um im Nahkampf die Arme und Beine des Gegners unter Kontrolle zu bekommen. Er wird aufzeigen, wo diese Methoden sich im Karate der Vergangenheit und in der Kunst des Tegumi (Okinawanischer Ringkampf) wiederfinden.

Danach wenden wir uns den “vergessenen" Karatewürfen zu, die Gichin Funakoshi in seinen Büchern beschreibt. Das beinhaltet alle neun Würfe aus “Karate-Do Kyohan” und einige mehr, die auf den Seiten seiner anderen Bücher versteckt sind. Zum Vergleich schauen wir uns auch Würfe an, wie sie von anderen Karatemeistern wie Mabuni, Itoman, usw. beschrieben werden.

Iain wird danach seine komplette Bodenkampf-Kata für zwei Personen lehren. Diese Kata wurde mit dem Ziel entwickelt, Karatekas die Grundlagen des Bodenkampfes zu vermitteln. Dies ist ein guter Einstieg für alle, die noch keine Erfahrung im Bodenkampf haben.

Den Abschluss bildet eine Reihe von Übungen zur Bewältigung von realitätsnahen Situationen.

Lehrgangssprache ist Englisch. Bitte Pratzen mitbringen!

Trainingsort:
BSG Commerzbank Frankfurt
Schaumainkai 65
60596 Frankfurt am Main

Trainingszeiten Samstag:
11:00 Uhr bis 13:00 Uhr
14:00 Uhr bis 15:45 Uhr
16:15 Uhr bis 18:00 Uhr

Trainingszeiten Sonntag:
9:00 Uhr bis 10:30 Uhr
11:00 Uhr bis 12:30 Uhr

Lehrgangsgebühr:

- 70 EUR für beide Tage
- 45 EUR nur Samstag / 30 EUR nur Sonntag

Anmeldung:

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 40 Personen (Mindestalter 16 Jahre). Wir bitten daher um vorherige Anmeldung und Überweisung der Lehrgangsgebühr.

Anmeldeformular: **https://forms.gle/2wCVr4kbCnLyiQde8** oder über den QR-Code.

Bei Fragen schreibt uns eine Mail:

Peter Russell - peter.russell@commerzbank.de
Myriam Traub - myriam.traub@gmail.com

DER VERANSTALTER ÜBERNIMMT KEINERLEI HAFTUNG FÜR PERSONEN- ODER SACHSCHÄDEN.

BSG COMMERZBANK
FRANKFURT/MAIN