

Kata - Selbstverteidigung - Bunkai



Verbands- und stiloffener Karate-Lehrgang mit
Iain Abernethy
am 01.-02.Sep 2018 in Meckenheim (bei Bonn)



Iain Abernethy

- # Iain Abernethy (6. Dan) aus England vermittelt Kata als ein vollständiges in sich geschlossenes Kampfsystem. Besonderen Wert legt er auf das Verständnis der Methoden und Prinzipien, die in den Kata stecken. Seine Anwendungen sind realitätsnah und beziehen verschiedenste Kampfsituationen und -distanzen ein.
- # Weitere Infos unter: www.iainabernethy.co.uk

Inhalt

- # Realistische Anwendungen aus verschiedenen Kata zur SV und für Gürtelprüfungen
- # Schlag-, Tritt-, Hebel-, Würge-, Wurf- und Grifftechniken
- # Pratzendrills für Schläge, Tritte, Ellbogen- und Kniestöße

Trainingszeiten

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| # Samstag, 01. Sep 2018 | Sonntag, 02. Sep 2018 |
| 10:00 – 12:00 Uhr | 10:00 – 11:30 Uhr |
| 13:00 – 15:00 Uhr | 12:00 – 13:15 Uhr |
| 15:30 – 17:15 Uhr | |

Lehrgangsort (ACHTUNG: andere Halle als letztes Mal)

- # Wettkampfhalle am Schulcampus
Siebengebirgsring, 53340 Meckenheim

Lehrgangsgebühr

- # 55 € für beide Tage (40 € nur Samstag, 20 € nur Sonntag)

Hinweis

- # Mindestalter: 18 Jahre
- # Lehrgangssprache ist Englisch
- # Bitte eigene Pratzten mitbringen

Verpflegung

- # Für das leibliche Wohl ist gesorgt

Anmeldung

- # **Anmelden sichert den Seminarplatz.** Verbindliche Anmeldung mit Name, Graduierung und Stilrichtung per E-Mail ist notwendig.

Kontakt

- # Thorsten Dörner, E-Mail: karate@budo-zentrum-meckenheim.de,
www.budo-zentrum-meckenheim.de

Veranstalter / Haftungshinweis

- # Budo Zentrum Meckenheim e.V.
- # Veranstalter und Referent lehnen jegliche Form der Haftung ab