

Bunkai-Jutsu-Lehrgang zur Kata Bassai Dai mit Iain Abernethy

am 21. - 22. April 2012 im Kenshokan Nürnberg



Über Iain Abernethy:

Iain Abernethy aus Cumbria/England, 6. DAN, British Combat Association, ist einer der führenden Experten des angewandten Karate und Mitglied der 'Combat Hall Of Fame'. Iain versteht und lehrt die Kata als ein vollständiges Kampfsystem, dabei ist ihm vor allem die Vermittlung der Methoden und Prinzipien, die in der Kata stecken, wichtig. Seine Anwendungen sind praxisbezogen für die SV und befassen sich mit unterschiedlichen Kampfsituationen und -distanzen. Wer einmal auf einem der Lehrgänge, die Iain seit vielen Jahren hält, mit ihm trainieren durfte, ist begeistert von seiner offenen, lockeren und professionellen Art, sein umfangreiches Wissen weiterzugeben. Weitere Infos findet ihr unter: www.iainabernethey.co.uk.

Lehrgangsprogramm:

- Praxisbezogene und ganzheitliche Anwendungen sowie Flow-Drills zur Kata Bassai Dai zur Selbstverteidigung.
- Neben Schlag- und Tritttechniken, werden auch Anwendungen mit Greif-, Würge-, Wurf- und Hebeltechniken gezeigt, auch in der Nahdistanz und Anti-Grappling Techniken
- Pratzendrills für Hand - und Fußtechniken, Ellbogen-, Knie- und Kopfstöße, Bodenkampf, eingeschränkte Fauststöße, Befreiungstechniken, mehrere Gegner, und mehr.
- Diese Übungen helfen, die Techniken der Kata Bassai Dai und anderer Kata effektiv in SV-Situationen anwenden zu können.

Trainingszeiten:

Samstag - Kata/Bunkai Bassai Dai:
10:00 bis 12:00 Uhr
13:00 bis 14:45 Uhr
15:15 bis 17:00 Uhr

Sonntag - Pratzentraining:
10:00 bis 11:30 Uhr
12:00 bis 13:30 Uhr
Bitte eigene Pratzten mitbringen!

Hinweis:

- Mindestalter für Teilnehmer ist 16 Jahre
- die Lehrgangssprache ist Englisch

Ort:

Sporthalle der Georg-Ledebour-Schule, Georg-Ledebour-Straße, 90473 Nürnberg

Teilnahme-kosten:

- beide Tage zusammen 50 €
- nur Samstag 35 €
- nur Sonntag 20 €

Anmeldung:

- bitte verbindlich mittels E-Mail, nach Eingang der Anmeldung erfolgt eine Bestätigung mittels E-Mail
- der Lehrgang ist auf 65 Personen begrenzt

Veranstalter/Kontakt:

Dojo Kenshokan im VfL Nürnberg, www.kenshokan.de
Christian Conrad, E-Mail: Conrad.Christian@kenshokan.de

Sonstiges:

Ausrichter und Veranstalter übernehmen keinerlei Haftung für Personen- und Sachschäden.

Anmerkung:

Der Lehrgang wird mit 5 Unterrichtseinheiten zur Verlängerung von Trainerlizenzen des BKB e. V. anerkannt.

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme - Euer Kenshokan-Team