



IAIN ABERNETHY

7. Dan Karate WCA | DER Experte für anwendungsorientiertes Karate und Kata Bunkai



16. | 17. März 2024

Zeiten & Themen

Samstag, 16. März 2024
Bunkai der Heian | Pinan Katas
10 - 12 | 12.30 - 14.30 | 15 - 17 Uhr

Sonntag, 17. März 2024
Kata Based Sparring
10 - 12 | 12.30 - 14.30 Uhr

Lehrgangsort

Sporthalle Gustav-Hertz-Gymnasium
Dachsstraße 5 | 04329 Leipzig
📍 51.35676 12.46885

Lehrgangsgebühren

beide Tage: 60 €
nur ein Tag: 50 €

Kushanku-Kai-Vereinsmitglieder:
beide Tage 20 € | nur ein Tag 15 €

Anmeldung

Die verbindliche Anmeldung erfolgt an
info@kushanku-kai.de

Bezahlt wird innerhalb von zwei Wochen
nach Erhalt der Bestätigungs-E-Mail per
Banküberweisung

Lehrgangsinhalte

Am **Samstag** unterrichtet Iain die Anwendungen der Heian/Pinan-Katas. Diese wurden von Anko Itosu als ganzheitliche Zusammenfassung der Kernmethoden der älteren Shuri-Te-Katas geschaffen. Gichin Funakoshi (ein Schüler Itosus) schrieb darüber: "Sobald man diese Katas gelernt hat, kann man sich darauf verlassen, sich in den meisten Situationen verteidigen zu können." Iain wird diese Aussage belegen indem er mit uns die verschiedenen Schläge, Hebel, Würfe, Trappings, Cranks, Würgen, etc. dieser Katas behandelt. Er wird auch darauf eingehen wie sich die Methoden dieser Kata-Reihe in einer logischen Reihenfolge präsentieren und so den Fortschritt des Karate-Schülers gewährleisten.

Am **Sonntag** werden wir die Grundlagen des Kata-basierten Sparrings behandeln. Das ist eine Reihe sicherer, effektiver und abwechslungsreicher Drills, welche die Katas zum Leben erwecken. Funakoshi schrieb passend dazu: "Sparring existiert nicht ohne Katas, sondern dient dem Üben dieser." Choki Motobu (ebenso ein Schüler Itosus) schrieb: "Kumite ist ein Kampf, bei dem wir die Kata-Techniken nutzen um mit dem Gegner zu kämpfen." Heutzutage aber basieren die meisten Karate-Sparrings auf dem modernen Wettkampfformat, wodurch die traditionelle Verbindung zwischen Kata und Kumite getrennt wurde. Iain wird durch eine Reihe von Sparringsübungen führen, welche es dem Karateka ermöglichen mit den Methoden der Kata zu trainieren, so wie es in der Vergangenheit der Fall war. Diese werden zeigen wie effektiv die Kata-Methoden sein können, wenn sie richtig trainiert werden.

Infos

Die Teilnahme ist ab 18 Jahren möglich und offen für alle Stile und Graduierungen

Der Lehrgang ist auf 60 Teilnehmer begrenzt

Lehrgangssprache ist Englisch

Bitte eigene Handprazten mitbringen

Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung