



Kaihatsu Karate-do presenteert:

Seminar Iain Abernethy

7^e dan karate World Combat Association

zaterdag 13 maart en zondag 14 maart 2021 | Drachten



Kata is zoveel méér dan in de lucht slaan terwijl je boos kijkt. In dit seminar leer je kata decoderen, zodat je realistische en pragmatische toepassingen van de bewegingen ontdekt. Iain Abernethy reikt je de handvatten ervoor aan. Historisch onderbouwd en doordacht gepresenteerd. Plezierig leren gegarandeerd. Gun jezelf deze verbreding of verdieping van je karatetraining.

Iain Abernethy is een van de grootste deskundigen ter wereld als het gaat om de pragmatische toepassing van technieken en principes zoals die zijn vastgelegd in traditionele kata.

Locatie

Sportcentrum Drachten

Leerweg 3 in Drachten

Kosten

Zaterdag én zondag: € 60,-

Alleen zaterdag: € 45,-

Alleen zondag: € 30,-

Tickets

Boek je tickets via e-mail naar info@kaihatsu.nl.

Je deelname staat vast na ontvangst van je betaling.

Advies over overnachtingsmogelijkheden op aanvraag.

Dit seminar is toegankelijk voor karateka's vanaf 16 jaar.

Zaterdag 13 maart 2021

9.00-10.00	Inloop en registratie
10.00-12.00	Sessie 1: wat leren de kata je nu écht? Iain geeft je de belangrijkste sleutels voor het 'decoderen' van kata, zodat je de praktische toepassing van de bewegingen zelf kunt ontdekken. Dit doe je samen met een partner. Met talloze voorbeelden uit Pinan-kata, Gekisai en andere veelvoorkomende kata.
12.00-13.00	Lunchpauze, horeca aanwezig onder voorbehoud van Coronamaatregelen (lunch niet inbegrepen)
13.00-14.45	Sessie 2: vervolg met de belangrijkste sleutels voor het decoderen van kata.
14.45-15.15	Korte pauze
15.15-16.45	Sessie 3: de Kata Decoding Challenge! Met de bagage die je vandaag hebt opgedaan, ga je zelf aan de slag met het decoderen van (stukjes uit) jouw kata. Iain denkt graag met je mee.
17.00	Einde dag, sportzaal sluit

Zondag 14 maart 2021

9.00-10.00	Inloop en registratie
10.00-12.00	Sessie 1: hoe train je compleet, realistisch en pragmatisch karate, met kata als het kloppend hart? Iain laat je kennismaken met diverse trainingsvormen. Je oefent onder andere vaardigheden als grappling, een paar worpen die we ook terugvinden in de kata en een beetje grondwerk.
12.00-12.30	Lunchpauze, horeca aanwezig onder voorbehoud van Coronamaatregelen (lunch niet inbegrepen) Let op: 30 minuten!
12.30-14.00	Sessie 2: "Impact therapie!" Even lekker tekeer gaan op focus mitts. Je leert hoe je veilig de pragmatische partneroefeningen kunt oefenen met impact. Zo maak je je karate compleet. Neem je eigen focus mitts mee, als je die hebt.
14.00	Einde seminar, sportzaal sluit

www.kaihatsu.nl/iain2021