

Iain Abernethy

7. Dan Karate, Chief Instructor World Combat Association



Jitte

Gesamtes Bunkai &
Flow-Drill der Kata



Anwendungen der Jitte mit Pratzen

Samstag
13.1.2024

11.00 – **Bunkai der Jitte**
13.00 Uhr Im Mittelpunkt stehen die Anwendungen. Schritt für Schritt wird uns Iain durch sein Bunkai der Jitte führen. Auf diesem Grundgerüst werden wir einen Flow-Drill der gesamten Kata für zwei Personen lernen und einüben.
14.00 –
15.45 Uhr Dieser Flow-Drill eignet sich hervorragend dazu, die Variationen der Jitte zwischen einigen Stilen im Karate zu demonstrieren. Karatekas, die aus verschiedenen Stilrichtungen an unserem Lehrgang teilnehmen, können so ihre stilspezifischen Anwendungen üben. Je nach verfügbarer Zeit wird Iain Verbindungen zu den Katas Jion und Ji'in aufzeigen.

Sonntag
14.1.2024

09.00 – **Training mit Pratzen**
10.30 Uhr Das Bunkai der Jitte ist nun das Reservoir für Drills mit Pratzen. Wir nähern uns der Realität an, indem wir auf die Pratzen (*Hand-Makiwaras*) schlagen.
11.00 –
12.30 Uhr Iain zeigt uns eine Reihe von Pad-Drills – entnommen aus der Jitte –, um unsere motorische Koordination zu verbessern. Wir trainieren Treffsicherheit und Kime. Das Bunkai wird zur realistischen Selbstverteidigung.

13.+14.
Januar
2024

Lehrgangsgebühr:

50 EUR
für beide Tage

Nur Sam.: 40 EUR
Nur Son.: 20 EUR

Lehrgangsort:

Helmi-Mühlbauer-Halle
Dr.-Max-Str. 20
82031 Grünwald



Anmeldung zwingend erforderlich!

www.karate-gruenwald.de/lehrgangsanmeldung/

Iain legt Wert auf eine gute Lernatmosphäre, daher gibt es eine Teilnehmerbeschränkung.

Bitte eigene Pratzen mitbringen!

Lehrgangssprache: Englisch

Teilnahme ab 16 Jahren



Essen & Trinken: Vor Ort vorhanden

Übernachtung: Ist in der Halle möglich

Sonstiges:

Für Übungsleiter im BKB werden 5 UE als Weiterbildung anerkannt.

Mit der Teilnahme erklären sich die Teilnehmer damit einverstanden, dass Bilder und Videos von ihnen veröffentlicht werden dürfen.