



Uni Karate Dojo Stuttgart e.V.

12. Bunkai und SV-Tage 03./04.07.2021

Iain Abernethy, 7. Dan Karate

Chief Instructor der World Combat Association

Zeit		Trainingsinhalt
Karate für den Selbstschutz in der unmittelbaren Nahdistanz		
Samstag 03.07.2021	10.00 – 12.00 Uhr 13.00 – 14.45 Uhr 15.15 – 17.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none">• Greif- und Würgetechniken inkl. Technik-Drills• Befreiungen aus Griffen im Stand und am Boden• Schaffen von Öffnungen beim Gegner um Schläge anzubringen• Prinzipien der Wurftechniken und des zu Boden bringens• Funakoshis „9 Würfe“ und ihre Relevanz in der SV
Sonntag 04.07.2021	9.00 – 10.30 Uhr 11.00 – 12.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none">• Fortsetzung vom Vortag sowie Pratzentraining (<u>Bitte Prätzen mitbringen!</u>)

Lehrgangsg Gebühr:

60 EUR für beide Tage (45 EUR nur Samstag, 30 EUR nur Sonntag) Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, die Plätze sind in der Regel rasch vergeben. Eine frühzeitige Anmeldung wird empfohlen!

Lehrgangssprache:

Englisch

Bewirtung:

Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Haftung:

Veranstalter und Ausrichter lehnen eine Haftung jeglicher Art ab.

Ausrichter:

Uni Karate Dojo Stuttgart e.V.

Info:

www.ukd-stuttgart.de; Teilnahme ab 18 Jahren möglich.

Anmeldung:

nicolas.hofele@ukd-stuttgart.de

Zur Person Iain Abernethy

Iain Abernethy (Cumbria, GB) beschäftigt sich seit vielen Jahren intensiv mit Kata-Bunkai und der realistischen Anwendung des Karate und verfügt in diesen Bereichen über imenses Fachwissen. Seine Veröffentlichungen haben das Potential, das heutzutage praktizierte moderne Karate zu revolutionieren. Weitere Infos über Iain Abernethy gibt es auf seiner Homepage www.iainabernethy.co.uk

Lehrgangsort: Sporthalle Wolfbuschschule, Köstlinstraße 76, 70499 Stgt-Weilimdorf