



UNSU

mit

Iain Abernethy



7. Dan Karate, Chief Instructor der World Combat Association

11.& 12. JANUAR 2020

GRÜNWALD

bei München

Zeit	Trainingsinhalt
Samstag 11.1.20	11.00 - 13.00 Uhr Unsu Bunkai und Drills. Es werden Flow Drills, Schläge auf kurzer Distanz, Hebel und Würfe abgedeckt. Auf alle Techniken der Unsu wird im Bunkai Jutsu eingegangen.
	14.00 - 15.45 Uhr
	16.15 - 18:00 Uhr
Sonntag 12.1.20	09.00 - 10.30 Uhr Unsu Neben weiteren Variationen zum Bunkai Jutsu der Unsu werden wir auch mit den Pratzen trainieren. Pad Drills , die sich am Bunkai der Unsu orientieren, stehen im Mittelpunkt. Das Kata-Based-Sparring (KBS) wird am Ende des Lehrganges stehen.
	11.00 - 12.30 Uhr

Bitte Pratzen mitbringen!

Infos & Anmeldung:

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



Anmeldung erforderlich über:

www.karate-gruenwald.de/lehrgang-abernethy-2020

Essen & Trinken - Unterkunft:

Essen & Trinken vorhanden. Übernachtung in der Halle ist möglich.

Ausrichter:

Karateabteilung des TSV Grünwald e.V.

Lehrgangsort:

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



Lehrgangsgebühr:

50 EUR für beide Tage
(35 EUR nur Samstag; 20 EUR nur Sonntag)

Lehrgangssprache : Englisch

Teilnahme ab 16 Jahren möglich

Der Lehrgang wird mit 5UE zur Lizenzverlängerung im BKB anerkannt.

Iain Abernethy lebt in Cumbria, UK, und beschäftigt sich seit vielen Jahren intensiv mit Kata-Bunkai (Bunkai Jutsu). Er gibt inzwischen Lehrgänge in Europa, Australien und Nordamerika. Im Sinne der alten okinawanischen Meister sieht er Kata als ein in sich schlüssiges Kampfsystem, das sich über verschiedene Kampfdistanzen und -situationen erstreckt. Iain betont **stets** die realistische Anwendung der Techniken und Kampfprinzipien einer Kata. Weitere Infos über Iain: www.iainabernethy.co.uk