



SHOTOKAN KARATE DOJO des TSV GRÜNWALD E.V.

LÄDT HERZLICH EIN ZU DEM SEMINAR MIT



Iain Abernethy

8. Dan Karate, Chief Instructor World Combat Association

Thema

Decoding Kata

Katas entschlüsseln und verstehen, um ein optimales Bunkai zu entwickeln

Seminartage

Samstag, den 10. Januar 2026

11:00 - 13:00 Uhr | 14:00 - 15:45 Uhr | 16:15-18:00 Uhr

Sonntag, den 11. Januar 2026

9:00 - 10:20 Uhr | 10:40 - 12:15 Uhr

Seminarort

Helmi-Mühlbauer-Halle | Dr.-Max-Str. 20

82031 Grünwald

Anmeldung

Registrierung ist unbedingt notwendig!

Iain ist eine gute Lernatmosphäre für alle Teilnehmer wichtig. Daher ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Alle Informationen befinden sich unter:



www.karate-gruenwald.de/lehrgangsanmeldung/

Lehrgangsgebühr

Beide Tage: 50 EUR

Nur Samstag: 40 EUR

Nur Sonntag: 30 EUR

Wichtige Infos

- Teilnahme ab 16 Jahren
- Lehrgangssprache ist Englisch
- Essen und Trinken vor Ort vorhanden
- Bitte eigene Pratzen (Hand-Makiwaras) mitbringen!
- Übernachtung ist in der Halle möglich
- Für Übungsleiter im BKB sind 5 UE als Weiterbildung beantragt. Genehmigung steht noch aus.
- Mit der Teilnahme erklären sich die Teilnehmer einverstanden, dass Bilder und Videos von ihnen veröffentlicht werden dürfen.

Inhalt



Decoding Kata - Katas entschlüsseln

Am **Samstag** wird Iain Abernethy auf die Informationen eingehen, die jede Kata zwingend anbietet, um sie zu verstehen und zu entschlüsseln.

Seine Auslegung bietet Lösungen zum Lesen der Kata an, die den Anforderungen an ein wirkungsvolles Bunkai gerecht werden. Dazu zählen auch der historische Kontext und eine Vielzahl von unterhaltsamen und effektiven Übungen.

Das Seminar trägt dazu bei, dass Karateka, unabhängig von ihrem Stil, alle Katas, die sie üben, optimal verstehen und so ihr Bunkai generieren können.

Am **Sonntag** präsentiert Iain Drills mit Pratzen (Hand-Makiwaras). Wir werden unser tags zuvor erworbenes Wissen anwenden und Techniken aus dem Bunkai trainieren. Technische Kombination werden über das Pratzentraining vertieft. So trainieren wir Treffsicherheit und Kime. Die Drills gehören natürlich zu einer realistischen Selbstverteidigung.