



LEHRGANG MIT

IAIN ABERNETHY

7. Dan Karate

Chief International Coach
der World Combat Association



60 € beide Tage
40 € Samstag
30 € Sonntag

28.09.24
10-17 Uhr

29.09.24
9:30-13 Uhr

Wer?

Interessierte Sportler ab 18 Jahren
aller Kampfkünste

Was?

Karate-Lehrgang anlässlich des
40-jährigen Jubiläums der Karate-
Sparte des Samurai Burgdorfs

Wo?

Sporthalle des Gymnasium
Burgdorfs
(Berliner Ring 27, 31303 Burgdorf)



Verbindliche Anmeldung bis zum 31.08.24 per Mail an d.freudenberg@samurai-burgdorf.de
Bitte in der Anmeldung Name, Kampfkunst und Graduierung nennen.



Was genau?

Samstag

Anwendungen und Drills für die Kata Unsu
("Wolkenhand")

→ Grappling, Würfe, Hebel, Nahkampfangriffe,
taktische Positionierungen, Trapping etc.

Iain wird hierbei verschiedene Anwendungen der Kata
mit den zugrundeliegenden Prinzipien erläutern.

Anschließend gemeinsames Abendessen.

Sonntag

Pratzen-Drills zur Unsu

Kampf gegen/Abwehr von mehreren Angreifern oder
Gruppen

Auch hier werden zugrundeliegende Prinzipien
erläutert sowie in verschiedenen Drills trainiert, wobei
sowohl die eigene Verteidigung als auch der Schutz
von möglichen Begleitpersonen behandelt wird.