



LEHRGANG MIT IAIN ABERNETHY

7. Dan Karate

Chief International Coach
der World Combat Association



60 € beide Tage
40 € Samstag

31.01.26
10-17 Uhr

01.02.26
9:30-13 Uhr

Wer?

Interessierte Sportler ab 18 Jahren
aller Kampfkünste

Was?

Lehrgang der Karate-Sparte des
Samurai Burgdorf

Wo?

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



Verbindliche Anmeldung bis zum 31.12.25 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
Nijushiho / Neiseishi ("24 Schritte")

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

Anschließend gemeinsames Abendessen

Sonntag

Fortsetzung der Techniken des Vortages

Nijushiho / Neiseishi ("24 Schritte") entstammt aus
der Naha-Te-Linie des Karate und stellt eine
ganzheitliche Selbstverteidigungsmethode dar.
Iain wird dazu verschiedene Anwendungen der Kata
mit den zugrundeliegenden Prinzipien erläutern.