

Gojushiho Sho & Dai



mit

Iain Abernethy



7. Dan Karate, Chief Instructor der World Combat Association

16. & 17. JANUAR 2021
GRÜNWALD
bei München

Zeit	Trainingsinhalt
Samstag 16.1.2021	11.00 - 13.00 Uhr Gojushiho Sho & Dai Bunkai und Drills aller Techniken der Gojushiho Sho und Dai werden behandelt. Unterschiede und Ähnlichkeiten der beiden Katas werden herausgearbeitet.
	14.00 - 15.45 Uhr Dazu gehören auch Flow Drills, Schläge auf kurzer Distanz, Hebel und Würfe.
	16.15 - 18:00 Uhr
Sonntag 17.1.2021	09.00 - 10.30 Uhr Bunkai, Kata-Based Sparring & Pad Drills der Gojushiho Sho/Dai Neben weiteren Variationen zum Bunkai werden wir das Bunkai mit Pratzen trainieren. Pad Drills , die sich ebenfalls an den Katas orientieren, stehen im Mittelpunkt. Das Kata-Based-Sparring (KBS) steht am Ende des Lehrganges.
	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/abernethy

Essen & Trinken - Unterkunft:

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

Ausrichter:

TSV Grünwald e.V., Abteilung Karate

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.