



Kaihatsu Karate-do presenteert:
Seminar Iain Abernethy
Karate op de korte afstand

zaterdag 16 en zondag 17 september 2023 | Drachten

Verrijk jouw karate met Iain Abernethy's tweede seminar in Drachten! Ontdek hoe de bewegingen uit je kata's tot leven komen op de korte afstand.

Wil jij armklemmen, worpen, takedowns, grondgevecht en natuurlijk impact op de korte afstand toevoegen aan je training? Dan wil je dit seminar niet missen!

Tijden

Zaterdag 16 september, 10.00-17.00 uur

Zondag 17 september, 10.00-14.00 uur

Check het hele programma op pagina 2.

Locatie

Sportcentrum Drachten

Leerweg 3 in Drachten

Kosten

Zaterdag én zondag: € 60,-

Alleen zaterdag: € 45,-

Alleen zondag: € 30,-

Tickets

Meld je aan per e-mail naar info@kaihatsu.nl.

Vermeld namen van alle deelnemers en de dagen waarop je meedoet.

Betaalinstructie volgt na aanmelding per e-mail. Je deelname staat vast na ontvangst van je betaling.

Dit seminar is toegankelijk voor karateka's vanaf 16 jaar.



info@kaihatsu.nl | www.kaihatsu.nl/iain2023



Kaihatsu Karate-do presenteert:

Seminar Iain Abernethy *Karate op de korte afstand*

zaterdag 16 en zondag 17 september 2023 | Drachten

Zaterdag 16 september ***Karate op de korte afstand***

Op zaterdag ontdek je hoe karate tot leven komt op de korte afstand. Leer welke methodes de traditionele kata's ons geven voor bijvoorbeeld armklemmen, worpen, takedowns en natuurlijk impact op de korte afstand.

Met voorbeelden uit kata's als Pinan/Heian, Kushankku/Kosokun-dai/Kanku-dai, Gekisai, Saifa, Naihanchi, Neisheishi/Nijushiho, Seipai en andere. Interessant voor karateka's van alle stijlen. Je hoeft deze kata's niet te beheersen om mee te kunnen doen aan het seminar.

We kijken ook naar verschillende manieren om deze methoden te oefenen, waaronder oefeningen op stootkussens en gevarieerde vormen van sparren.

Programma zaterdag 16 september

9.00-10.00	Inloop en registratie
10.00-12.00	Sessie 1: karate op de korte afstand
12.00-13.00	Lunchpauze, horeca aanwezig (lunch niet inbegrepen)
13.00-14.45	Sessie 2: Vervolg karate op de korte afstand.
14.45-15.15	Korte pauze
15.15-16.45	Sessie 3: Vervolg karate op de korte afstand
17.00	Einde dag, sportzaal sluit

Zondag 17 september ***Iain's grondgevecht kata***

Als karateka's blijven we het liefst met beide benen op de grond staan. Maar wat als je onverhoopt toch op de grond terecht komt?

Op zondag komt Iain's volledige grondgevecht-kata aan bod. Deze oefening voor twee personen is gemaakt om karateka's in staat te stellen om basisvaardigheden voor grondgevecht toe te voegen aan hun karate. Verrijk je training met deze oefening, zodat de grond geen doodenge plek meer voor je is.

En het is nog leuk ook!

Programma zondag 17 september

9.00-10.00	Inloop en registratie
10.00-12.00	Sessie 1: Iain's grondgevecht kata
12.00-12.30	Lunchpauze, horeca aanwezig (lunch niet inbegrepen) Let op: 30 minuten!
12.30-14.00	Sessie 2: vervolg met Iain's grondgevecht kata
14.00	Einde seminar, gelegenheid voor napraten en foto's tot 15.00 uur (onder voorbehoud)