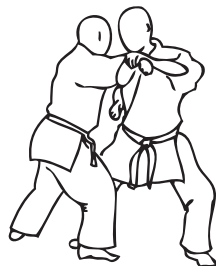


IAIN ABERNETHY

**ZUM ZWEITEN MAL
IN HAMBURG!**



SAMSTAG 21. MAI 2022

KARATE

10:00-12:30 Uhr Enpi / Wanshu: Bunkai & Drills 1
12:30-13:00 Uhr Mittagspause
13:00-15:30 Uhr Enpi / Wanshu: Bunkai & Drills 2

SONNTAG 22. MAI 2022

SELBSTVERTEIDIGUNG

10:00-11:30 Uhr SV Basics (Deckung, Flüchten, Angreifen als Notwehr etc.)
11:45-13:00 Uhr Andere Personen (be)schützen
13:00-13:30 Uhr Mittagspause
13:30-14:45 Uhr SV aus ungünstigen Positionen

**Der Lehrgang ist offen für Teilnehmer:innen aller
Graduierungen aus allen Kampfkünsten / -sportarten
und Stilen ab 16 Jahren.**

Bitte gern eigene Pratzen mitbringen.
Lehrgangs-Sprache ist Englisch.

Anmeldung

1. Fragen und Anmeldungen bitte per Email an
iaain-in-hamburg@gmx.de
mit folgenden Angaben: Name, Kampfkunst & Graduierung,
Teilnahme an welchen Tagen.

2. Die Anmeldung ist erst verbindlich mit der Überweisung des
Gesamtbetrags spätestens 14 Tage vor dem Lehrgang unter
Angabe des Namens des/der Teilnehmenden:

- Entweder per Banküberweisung:
Knut Riedel
IBAN: DE32 5001 0517 5439 1837 30
ING (BIC: INGDDEFFXXX)
- Oder per PayPal: iaain-in-hamburg@gmx.de
(Eigentümer: Knut Riedel)

Lehrgangsgebühren

- 60 Euro für beide Tage
- 35 Euro für Samstag
- 30 Euro für Sonntag

Veranstalter: Knut Riedel, Lokstedter Weg 59c, 20251 Hamburg
Keine Haftung für leichte Fahrlässigkeit durch den Veranstalter.
(Stand: 17.2.2022)



IAIN ABERNETHY

(7. Dan Karate WCA) gilt international als DER Experte für anwendungs-orientiertes Karate und selbstverteidigungs-nahe Kata-Interpretation (Bunkai). Er ist bekannt für seinen unterhaltsamen und praxisnahen Stil.

Das Training findet durchgängig in Form von Partner-Übungen statt. Die Kenntnis des Kata-Ablaufs ist hilfreich, aber nicht Voraussetzung.

CORONA-AUFLAGEN

Es gelten die zum Lehrgangs-Zeitpunkt maßgeblichen Corona-Regeln der Stadt Hamburg für „Sportbetrieb in geschlossenen Räumen“.

Die jeweils aktuelle Fassung ist hier nachzulesen:
www.hamburg.de/faq-sport/

Lehrgangsort

Budocentrum
Sportvereinigung Polizei Hamburg von 1920 e. V.
Carl-Cohn-Straße 41
22297 Hamburg
Begrenztes Parkplatz-Angebot!
U-Bahn: Linie U1 bis Alsterdorf
Bus: Linie 19 bis Carl-Cohn-Straße
Mittagessen und Getränke werden im integrierten Thai-Restaurant „Budopoint“ angeboten.



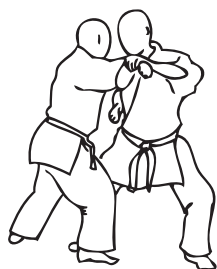
**KARATE
ACADEMY**

空手道



IAIN ABERNETHY

**SECOND TIME
IN HAMBURG!**



SATURDAY MAY 21ST 2022

KARATE

10:00-13:00 Enpi / Wanshu: Bunkai & Drills 1

12:30-13:00 Lunch break

13:00-15:30 Enpi / Wanshu: Bunkai & Drills 1

SUNDAY MAY 22ND 2022

SELF PROTECTION

10:00-11:30 Basics of self protection (covering, fleeing, pre-emptive striking etc.)

11:45-13:00 Protecting others

13:00-13:30 Lunch break

13:30-14:45 Fighting from non-ideal positions

The seminar is open for participants from all martial arts and styles of all ranks aged 16+ years.

Please bring your own pads / focus mitts.
The seminar is held in English.

Registration

1. Please register via iain-in-hamburg@gmx.de leaving the following data: participant's name, martial art & rank, day(s) of participation.
Any questions? Please don't hesitate to ask.

2. For binding registration, please pay your total amount no later than 14 days prior to the seminar, stating the participant's name.

- Either via bank transfer:
Knut Riedel
IBAN: DE32 5001 0517 5439 1837 30
ING (BIC: INGDDEFFXXX)
- or via PayPal: iain-in-hamburg@gmx.de (owner: Knut Riedel)

Fees

- 60 euro for both days
- 35 euro for Saturday only
- 30 euro for Sunday only

Organizer: Knut Riedel, Lokstedter Weg 59c, 20251 Hamburg
No liability held for slight negligence on the part of the organizer.
(version valid: Feb. 17th 2022)



IAIN ABERNETHY

(7th Dan Karate WCA) is internationally recognized as THE expert for application oriented Karate and self-defence-related Kata interpretation (Bunkai). He is well known for his fun and hands-on style of teaching.

The seminar mainly consists of partner exercises and drills. Knowing the Kata's sequence is helpful, but no prerequisite.

COVID-19 RESTRICTIONS

The Corona rules of the city of Hamburg for „sports activities in closed rooms“ apply, valid for the date of the course.

A timely version can be found here, search for “Sportbetrieb in geschlossenen Räumen”:
www.hamburg.de/faq-sport/

Location

Budocentrum
Sportvereinigung Polizei Hamburg von 1920 e. V.
Carl-Cohn-Straße 41
22297 Hamburg
Limited parking!
Subway: Line U1 (stop: Alsterdorf)
Bus: Line 19 (stop: Carl-Cohn-Strasse)
Lunch and drinks can be purchased in the sport location's Thai Restaurant „Budopoint“



**KARATE
ACADEMY**

空手道

