



bun-bu-ryo-do
„Kunst und Kampf
sind eins“

Koryu Uchinadi Karate (KU)

Neues Trainingsangebot ab April

Mehr als Schlagen und Treten:
Selbstverteidigung |
Kampfkunst | Fitness

Das von Patrick McCarthy (9. Dan) gegründete Koryû Uchinâdi (KU) heißt so viel wie „Alte Schule des Okinawa-Karate“. Es handelt sich nicht um einen fertigen Stil, sondern vielmehr um eine Interpretation von Prinzipien, die das Erlernen von Selbstverteidigung und einen Weg zum Verstehen von Kata (Bewegungsablauf) verfolgt.

Kampfkunst:

- moderne Interpretation okinawanischer Kampfsysteme
- Training der Grundlagen (Kihon)
- Verknüpfung von traditionellen Kata (Bewegungsformen) und Anwendung

Selbstverteidigung:

- anwendungsbezogene Zwei-Personen-Übungen
- Verknüpfung unterschiedlicher Kampfprinzipien (Schlagen, Treten, Werfen, Hebeln, Würgen, Clinch, Bodentechniken)
- einprägsames Wiederholen von Techniken mittels Kombinationen (Flow-Drills)



Training: Freitag 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: PSV Grün-Weiß Wiesbaden e.V., Abteilung Ju-Jutsu,
 Schönbergstr. 100, 65185 Wiesbaden
Trainer: Angela Mögel, 1. Dan Koryu Uchinadi
 Manuel Winter, 1. Dan Koryu Uchinadi
Kontakt: KU-Karate@jj-psv-wi.de

Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene (ab 16 Jahre)