

# HEIAN-KATA-SYSTEM-BUNKAI

## Winter-Wochenend-Lehrgang

### Heian Shodan / Nidan / Sandan

#### 24.01. bis 25.01.2026



Entwickelt wurde dieses Bunkai-System von:

Christian Wedewardt / 7. Dan Karate - Karatepraxis-Gründer

„Wenn Du diese fünf Formen gelernt hast, kannst Du das erforderliche um Dich in den meisten Situationen sicher verteidigen zu können!“

Gichin Funakoshi

„Es ist die Anwendung der Kata, welche es zu meistern gilt!“

Kenwa Mabuni

Diese Zitate inspirierten mich zur Entwicklung der Heian-Kata-System-Bunkai-Lehrgänge und zur Veröffentlichung des Buchs „Das Heian-Kata-Bunkai Phänomen“. 5 Lehrgänge - ein Lernsystem. Aufeinander aufbauend, zeigt dieses System Techniken, Strukturen, Prinzipien, Alternativen und Taktiken, sowie Offensive und Defensive im Karate - formuliert in Kata!

**Teilnehmerzahl:** Exklusives Lernen. Die Gruppengröße ist begrenzt auf 20 Personen!  
(Es gibt eine Mindestteilnehmerzahl von 12 Teilnehmern)

**Teilnahmevoraussetzungen:** **Ab 9. Kyu**, ab 12 Jahren (in Begleitung)  
(Besonders wertvoll für Farbgurte als Prüfungsvorbereitung)

**Ort:** Shotokan Karate Frechen e.V. / Hermann-Seger-Straße 35, 50226 Frechen

**Dauer:** Samstag 9:30 Uhr bis Sonntag ca. 14:00 Uhr

**Was dürft Ihr erwarten?**

- Ein völlig neuer Blick auf die Heian-Katas 1 bis 3
- Verständnis für das Lern- und Lehrsystem
- Praxis (> 8 LE) und Theorie (4 LE)
- Videonotizen (Der Lehrgangsinhalt auf Eurem Handy für zuhause)
- All-In Voll-Verpflegung
- Samstagabend KPK (Karate-Pizza-Kölsch)
- Kostenfreie Übernachtungsmöglichkeit in unserem vereinseigenen Dojo

Anmeldung ab sofort unter: [info@karatepraxis.com](mailto:info@karatepraxis.com) / Info: 0151 2757 2971

**Kosten für das Seminar:** **99,00 EUR** (inkl. 19% MwSt.)

\* Teil 2 zu Heian Yondan & Heian Godan am WE 03.-04. Februar 2024

Bei direkter Anmeldung zu beiden Teilen (**198,00 EUR**) erhaltet Ihr ein kostenfreies Karatepraxis-T-Shirt.

Verbindet Euch mit uns in den Social-Media!

Karatepraxis Premium Gis – ab sofort erhältlich!!!

