

## Kata-Online Workshops und Praxis-Angebote im 1. Halbjahr 2026 im NJV

Dies ist die einfachste und günstigste Methode, sich für die aktuelle Graduierungsordnung als Athlet, als Trainer und als Prüfer fit zu machen.

LG-Nr	Datum	Thema	Uhrzeit	Ort	Frist	Kosten NJV	Kosten andere LV	
161-2026	11.04.26	NaNK	10-12:30	online	28.03.26	12,00 €	15,00 €	
163-2026	31.01.26	KaNK	10-12:30	online	17.01.26	12,00 €	15,00 €	
165-2026	28.02.26	JuNK	10-12:30	online	14.02.26	12,00 €	15,00 €	
167-2026	11.04.26	KiNK	15-17:30	online	28.03.26	12,00 €	15,00 €	
169-2026	31.01.26	KGJ	15-17:30	online	17.01.26	12,00 €	15,00 €	
171-2026	07.03.26	Koshiki	10-13:00	online	21.02.26	12,00 €	15,00 €	
173-2026	noch frei	Itsutsu		Kombi	Vereine!	25,00 €	25,00 €	
175-2026	07.03.26	Seiryoku	15-17:30	online	21.02.26	12,00 €	15,00 €	
177-2026	28.02.26	NWUNK	15-17:30	online	14.02.26	12,00 €	15,00 €	
181-2026	25.01.26	alle Kata	12-16:00	Arnum	10.01.26	25,00 €	25,00 €	Prognose
183-2026	22.02.26		12-16:00		07.02.26	25,00 €	25,00 €	Prognose
185-2026	15.03.26		12-16:00		28.02.26	25,00 €	25,00 €	Prognose
Grundschulsporthalle der Wäldchenschule Arnum - Klapperweg 22 - 30966Hemmingen								

**Veranstalter:** Niedersächsischer Judo-Verband e.V. - Referat Kata  
**Referent:** Wolfram Diester, 6. Dan Judo, DJB-Wertungsrichter  
 Vorbereitung: Jutta Milzer, 5. Dan, NJV-Kata-Referentin und DJB-Wertungsrichterin

**Zeitplan:** Die online-Lehrgänge samstags, zwischen 10:00 und 12:30 oder 15-17:30/18:00 mit bis zu 16 Teilnehmern diskutieren wir gemeinsam beim Ansehen eines Kata-Videos darüber, wie das zu bewerten ist und welche Niveaustufe dies für die Graduierungsordnung hätte.  
 Übungsmaterial: vorab eine Kata zum Eingucken per Link, sowie Material zum intensiven Vorbereiten und Hineindenken in die Kata folgt nach erfolgreicher Anmeldung und eingegangenem TN-Beitrag.  
 ACHTUNG! Auf Geheiß des NJV-Präsidiums mussten die Teilnehmer-Beiträge erhöht werden. Zudem sollten die von Fördergeldern des NJV profitierenden Teilnehmer 3€ weniger zahlen als die Teilnehmer anderer Landesverbände. Daher bitte bei der Anmeldung und in der Überweisung folgende Angaben machen: Lehrgangs-Nr (LG-Nr), Name, Vorname, Verein, Landesverband, Graduierung, Zielsetzung bei Teilnahme am Lehrgang.  
 Die Praxis-Lehrgänge sonntags, ggf. ändert sich noch die Zeit und/oder das Datum der Lehrgänge. Nur angemeldete Teilnehmer werden informiert.

**Teilnehmer:** Interessenten, die sich mit der jeweiligen Kata befassen möchten –  
 Blickschulung für Trainer, Prüfer und zukünftige Wertungsrichter – nützlich

für Prüflinge, denen diese Kata als Aufgabe noch bevorsteht – Maximum sind 16 Teilnehmer, damit immer eine lebendige Diskussion erhalten bleibt.

**Programm:** Analyse und Erklärung der Techniken der Kata, sowie des formalen Rahmens im Hinblick auf Funktion und Sicherheit – eine sehr gute oder eine korrekturbedürftige Kata werden in Diskussionsform analysiert – optional im Anschluss theoretische Hinweise und Vorschläge für methodische Reihen

**Meldungen:** bitte an [jutta.milzer@njv.de](mailto:jutta.milzer@njv.de) – Titel „LG 161-2026 Nage-20260411“ (Dies hier ist ein Beispiel – bitte die Angaben aus der Tabelle entnehmen.)  
Bitte je angemeldeter Person eine Mailadresse angeben, keine Gruppenanmeldung!  
Überweisung mit vollständigem Namen und Lehrgangsbezeichnung an den Niedersächsischen Judo-Verband **IBAN: DE55 2501 0030 0562 0173 01;**

**Teilnahmegebühr** : 12,- € pro Person aus dem NJV und 15,-€ pro Person aus anderen Landesverbänden. Nach Eingang werden ca. eine Woche vor dem Lehrgang die Materialien zugesandt.

**Sollte ein Lehrgang ausfallen oder bei den Praxislehrgängen in einer anderen Halle stattfinden, können wir nur angemeldete Personen informieren.**

**Meldeschluss:** Zur Planung bitte bis zum Meldefrist-Termin (Weihnachtsferien dazwischen) erledigen, Nachmeldung nicht möglich! Nur TN mit von der GS bestätigten Zahlungseingängen werden beim Meeting eingelassen.

**Hinweise:** Diese Maßnahme umfasst nach Rücksprache mit dem NJV-Ausbildungsleiter bei aktiver Teilnahme **mit Rücksendung des bearbeiteten und beantworteten Arbeitsmaterials** an mindestens drei dieser Workshops je eine Stunde fachlicher und überfachlicher Ausbildung und ist damit zur Lizenzverlängerung geeignet.  
Wichtiger Hinweis aber: man kann maximal 10 der 15 benötigten Einheiten aus dem Katawesen in die Lizenzverlängerung einbringen.  
Zur aktuellen DSGVO: die genutzten Videos wurden auf Youtube gefunden und somit der Öffentlichkeit von den Akteuren zur Verfügung gestellt worden, oder es liegt die ausdrückliche Erlaubnis der gefilmten Akteure vor!

**Praxislehrgänge:** Diese dürfen nur durchgeführt werden, wenn sie sich selbst tragen. Also müssen mindestens vier Personen angemeldet sein, damit der Referent sein Honorar erhalten kann. Kommen diese vier Personen nicht zusammen, muss ich den Lehrgang absagen. Daher bitte schon lange im Voraus anmelden, damit Planungssicherheit herrscht. Zori / Badelatschen gehören zum Anzug; bitte die Halle nie mit Straßenschuhen betreten, bis zur Matte mit Zori / Badelatschen gehen und bei jedem Schritt neben die Matte erst in die Badelatschen schlüpfen. Wir achten auf Hygiene. Niemand sollte barfuß neben der Matte herumgehen und ggf. sogar zur Toilette laufen. Solche Kandidaten werden zum Fußwaschen geschickt.

**Auskünfte:** [jutta.milzer@njv.de](mailto:jutta.milzer@njv.de) oder per Whatsapp / Signal 01708693135