Judo-Kata-Stützpunkt Hannover

Wo: **Dojo der SG Misburg in der Sporthalle I an der Ludwig-Jahn-Str. 1b, 30629 Hannover-Misburg, gegenüber dem Schwimmbad**

Wann: **jeden Donnerstag von 19:30 bis 21:30 Uhr**
ganzjährig, nur außerhalb der Ferien und Feiertage!!!

Wozu:

- zur Vorbereitung auf die Teilnahme an Kata-Wettbewerben
- zur Vorbereitung auf das Prüfungsfach Kata bei allen Kyu- und Dan-Prüfungen
- zur Nachbereitung missglückter Prüfungen
- für Trainer die im eigenen Verein oder darüber hinaus Kata unterrichten oder etablieren wollen
- zum Finden von Kata-Partnern für Prüfung oder Wettbewerb
- zur Erforschung und zum Studium selten geübter Kata
- oder einfach nur weil Kata die älteste Technikerwerbsform sowie eine fantastische Trainingsform ist
    - (… schon mal ohne Pausen 45 Minuten Nage no kata gemacht?? oder Ju no kata in 2 Minuten?)

Rahmenbedingungen:

- Die Teilnahme ist grundsätzlich offen für alle an Kata interessierten Judoka.
- Alter, Vorkenntnisse und Graduierung spielen keine Rolle.
- Die Teilnahme ist kostenlos und ohne vorherige Anmeldung möglich.
- Bei besonderen Anliegen ist eine vorherige Kontaktaufnahme sinnvoll.
- Die Kata werden nach Wunsch und Ausbildungsstand der Teilnehmer individuell unterrichtet.
- Neben den für Kata-Meisterschaften relevanten Nage no kata, Katame no kata, Jû no kata, Kôdôkan goshinjutsu, Koshiki no kata und Kime no kata, den darüber hinaus prüfungsrelevanten Itsutsu no kata und Gonosen no kata (DJB-Variante, Kawaishi-Variante sowie Mifunes Nage waza ura no kata) können auch Seiryoku zen'yô kokumin taiiku no kata (inkl. Kime shiki und Jû shiki), Gô no kata, Rensa no kata, Ebo no kata, Hofmanns Demo Kata und Hiranos Nanami no kata unterrichtet werden. Für eine Reihe weiterer Kata können wir auf Anfrage Material zum Selbststudium und zur Erforschung zur Verfügung stellen.
- Abgesehen davon, dass wir das Kohai-Sempai-System anstreben, stehen als Lernhelfer normalerweise Wolfram Diester und Jutta Milzer zur Verfügung.
  Beide sind lizensierte Wertungsrichter des DJB für alle Wettbewerbskata, verfügen über Shutoku-Zertifikate des Kôdôkan für Jû no kata, Kôdôkan goshinjutsu und Koshiki no kata, haben selbst mit verschiedenen Kata an einigen Landes- und Deutschen Kata-Meisterschaften teilgenommen und u.a. bei den World Masters Championships der WMJA Medaillen für Katame-no-kata, Koshiki-no-kata, Jû-no-kata und Goshinjutsu gewonnen. Beide sind 5. Dan und Trainer B.

Bei Fragen zum Katastützpunkt, zu den Kata und zur Anmeldung:

- Wolfram Diester, wdiester@htp-tel.de, Tel. (0511) 234 67 50
- Jutta Milzer, milzer@gmx.de, Tel. (0170) 869 31 35