

Katastützpunkt



Hannover



freitags, 18:15 – 21:30 Uhr → Einlass 18:00 / Halle verlassen um 22:00!

(ganzjährig, außerhalb der Ferien und Feiertage – Anmeldung ist notwendig)

Sporthalle der Gartenheimschule Gartenheimstraße 2 in 30659 Hannover
(Straßenbahn-Linie 13 Station Kurze-Kamp-Straße)

- zur Wettbewerbsvorbereitung, Prüfungsvor- und nachbereitung
- für Trainer*innen, die im eigenen Verein oder darüber hinaus Kata unterrichten oder etablieren möchten
- zum Finden von Kata-Partner*innen 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!



- offen für alle an Kata interessierten Judoka, Unterrichtung nach Wunsch und Ausbildungsstand der Teilnehmer*innen – **jede*r ist willkommen! Niemand muss eine bestimmte Graduierung vorweisen. Eine entsprechend zur Kata gehörende Fallschule wird grundsätzlich mit unterrichtet.**

- ☑ **NEU:** Kosten pro Trainingsabend für TN, die nicht dem TuS Bothfeld angehören (Mattengeld): zu zahlen sind je TN 5,00€ - durch Erwerb einer übertragbaren 10er-Karte für 50€ → Schüler, Studenten und Lehrlinge zahlen für diese 10er-Karte weiterhin 20€
- ☑ Nage no kata / Katame no kata / Jû no kata / Kôdôkan goshinjutsu / Koshiki no kata / Kime no kata



- ☑ Itsutsu no kata / Gonosen no kata (DJB-Variante, Kawaishi-Variante sowie Mifunes Nage waza ura no kata)
- ☑ 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 / Hiranos Nanami no kata
- ☑ Material zum Selbststudium für weitere Kata
- ☑ Kohai-Senpai-Prinzip
- ☑ Lernhelfer*in: Wolfram Diester (6. Dan) und Jutta Milzer (5. Dan), beide Trainer B, DJB-Katawertungsrichter, Shutoku-Zertifikate des Kôdôkan, zahlreiche Teilnahmen an Kata-Meisterschaften
- **Da wir leider meistens mehr Teilnehmer auf der Matte als Platz haben, bitte vorab mindestens drei Tage vorher telefonisch oder per WhatsApp oder Signal bei Jutta Milzer anmelden! Wir möchten sicherstellen, dass alle genügend Platz haben und nicht wegen Platzmangels keine Übungsfläche haben. Andere Termine (montags 20-22:00 oder mittwochs 18:30-20:00) sind auf Anfrage möglich – bitte dafür Kontakt aufnehmen!**

Kontakt

Wolfram Diester: wdiester@htp-tel.de (0511) 234 67 50

Jutta Milzer: milzer@gmx.de (0170) 869 31 35

Veranstalter: Bezirksfachverband Judo Hannover

(eine Untergliederung des Niedersächsischen Judo-Verbandes e.V.)

Ausrichter: TuS Bothfeld von 1904 e.V. – Abteilung Judo

Folgende Termine sind voraussichtlich **im Jahr 2025** verfügbar – da immer weitere Anfragen einen Termin behindern können, bitte unbedingt anmelden unter 0511 2346750 (AB) oder 01708693135 (WhatsApp oder Signal:

Wochentag	Datum	Zeit
Freitag	10.01.25	18-22:00
Freitag	17.01.25	18-22:00
Freitag	24.01.25	18-22:00
Freitag	31.01.25	18-22:00
Freitag	07.02.25	18-22:00
Freitag	21.02.25	18-22:00
Freitag	28.02.25	18-22:00
Freitag	07.03.25	18-22:00
Freitag	14.03.25	18-22:00
Freitag	21.03.25	18-22:00
Freitag	28.03.25	18-22:00
Freitag	09.05.25	18-22:00
Freitag	16.05.25	18-22:00
Freitag	23.05.25	18-22:00
Freitag	06.06.25	18-22:00
Freitag	13.06.25	18-22:00
Freitag	27.06.25	18-22:00
Freitag	15.08.25	18-22:00
Freitag	22.08.25	18-22:00
Freitag	29.08.25	18-22:00
Freitag	05.09.25	18-22:00
Freitag	12.09.25	18-22:00
Freitag	19.09.25	18-22:00
Freitag	26.09.25	18-22:00
Freitag	07.11.25	18-22:00
Freitag	14.11.25	18-22:00
Freitag	21.11.25	18-22:00
Freitag	28.11.25	18-22:00
Freitag	05.12.25	18-22:00
Freitag	12.12.25	18-22:00
Freitag	19.12.25	18-22:00

Wochentag	Datum	Zeit
Montag	06.01.25	20-22:00
Montag	13.01.25	20-22:00
Montag	20.01.25	20-22:00
Montag	27.01.25	20-22:00
Montag	17.02.25	20-22:00
Montag	24.02.25	20-22:00
Montag	03.03.25	20-22:00
Montag	10.03.25	20-22:00
Montag	17.03.25	20-22:00
Montag	24.03.25	20-22:00
Montag	31.03.25	20-22:00
Montag	28.04.25	20-22:00
Montag	05.05.25	20-22:00
Montag	12.05.25	20-22:00
Montag	19.05.25	20-22:00
Montag	26.05.25	20-22:00
Montag	02.06.25	20-22:00
Montag	16.06.25	20-22:00
Montag	23.06.25	20-22:00
Montag	30.06.25	20-22:00
Montag	18.08.25	20-22:00
Montag	25.08.25	20-22:00
Montag	01.09.25	20-22:00
Montag	08.09.25	20-22:00
Montag	15.09.25	20-22:00
Montag	22.09.25	20-22:00
Montag	29.09.25	20-22:00
Montag	27.10.25	20-22:00
Montag	03.11.25	20-22:00
Montag	10.11.25	20-22:00
Montag	17.11.25	20-22:00
Montag	24.11.25	20-22:00
Montag	01.12.25	20-22:00
Montag	08.12.25	20-22:00

Wochentag	Datum	Zeit
Mittwoch	08.01.25	18:30-20:00
Mittwoch	15.01.25	18:30-20:00
Mittwoch	22.01.25	18:30-20:00
Mittwoch	29.01.25	18:30-20:00
Mittwoch	05.02.25	18:30-20:00
Mittwoch	19.02.25	18:30-20:00
Mittwoch	26.02.25	18:30-20:00
Mittwoch	05.03.25	18:30-20:00
Mittwoch	12.03.25	18:30-20:00
Mittwoch	19.03.25	18:30-20:00
Mittwoch	26.03.25	18:30-20:00
Mittwoch	02.04.25	18:30-20:00
Mittwoch	23.04.25	18:30-20:00
Mittwoch	07.05.25	18:30-20:00
Mittwoch	14.05.25	18:30-20:00
Mittwoch	21.05.25	18:30-20:00
Mittwoch	28.05.25	18:30-20:00
Mittwoch	04.06.25	18:30-20:00
Mittwoch	11.06.25	18:30-20:00
Mittwoch	18.06.25	18:30-20:00
Mittwoch	25.06.25	18:30-20:00
Mittwoch	02.07.25	18:30-20:00
Mittwoch	20.08.25	18:30-20:00
Mittwoch	27.08.25	18:30-20:00
Mittwoch	03.09.25	18:30-20:00
Mittwoch	10.09.25	18:30-20:00
Mittwoch	17.09.25	18:30-20:00
Mittwoch	24.09.25	18:30-20:00
Mittwoch	01.10.25	18:30-20:00
Mittwoch	08.10.25	18:30-20:00
Mittwoch	29.10.25	18:30-20:00
Mittwoch	05.11.25	18:30-20:00
Mittwoch	12.11.25	18:30-20:00
Mittwoch	19.11.25	18:30-20:00
Mittwoch	26.11.25	18:30-20:00
Mittwoch	03.12.25	18:30-20:00
Mittwoch	10.12.25	18:30-20:00
Mittwoch	17.12.25	18:30-20:00