

**MTV 1846 e.V. Ludwigsburg**

# **Kata-Stützpunkt**

## **Judo und Jiu-Jitsu**

Das Training findet  
**freitags von 19:40 bis 21:30 Uhr**  
in der Halle UG des MTV Bewegungszentrums,  
**Bebenhäuser Str. 41, in 71638 Ludwigsburg**  
statt.

Eine vorherige **Anmeldung** ist erforderlich: Jacques Cosson eMail: [jjj-info@mtv-budo.de](mailto:jjj-info@mtv-budo.de)

Das Training steht allen kostenfrei offen, die sich im Bereich Kata fortbilden möchten:

- zur Vorbereitung auf eine Kyu- oder Dan-Prüfung
- zur Auffrischung als Trainer, Prüfer oder Multiplikator oder
- zur Vorbereitung auf eine Meisterschaft.

Für eine Prüfungsvorbereitung ist es sinnvoll, frühzeitig im Kata-Stützpunkt vorbeizukommen, damit sich keine Fehler einschleichen. Beim Kata-Stützpunkt werden die Kata so gelehrt, wie sie aktuell gültig sind und in der Prüfung gezeigt werden müssen. Ein alleiniges Erlernen mit Filmmaterialien birgt das Risiko, dass die Demonstrationen teilweise falsch oder (selbst beim Kodokan) nicht mehr aktuell sind. Das Kata-Team hält es auch für sehr sinnvoll, gemeinsam mit dem Trainer ins Training zu kommen.

Folgende Kata können trainiert werden

- |                                |   |                           |
|--------------------------------|---|---------------------------|
| 1) <b>Nage-no-Kata</b>         | 2) <b>Katame-no-Kata</b>                  | 3) <b>Kime-no-Kata</b>    |
| 4) <b>Kodokan Goshin-Jutsu</b> | 5) <b>Ju-no-Kata</b>                      | 6) <b>Koshiki-no-Kata</b> |
| 7) <b>Itsutsu-no-Kata</b>      | 8) <b>Nage-Waza-Ura-no-Kata</b>           | 9) <b>EBo-no-Kata</b>     |
| 10) <b>Ne-Waza-Kata</b>        | 11) <b>Seiryoku Zen'yo Kokumin Taiiku</b> |                           |

Ehrenamtliche Trainer:

- Jacques Cosson (Leitung), 5. Dan Judo & Jiu-Jitsu: Kata 1 bis 11
- Bernd Heinrich, 5. Dan Jiu-Jitsu & 4. Dan Judo: Kata 4, 6, 7, 9 und 10
- Wolfgang Grösch, 4. Dan Judo & 3. Dan Jiu-Jitsu: Kata 1, 2, 3, 4 und 8
- Andreas Perthen, 4. Dan Jiu-Jitsu & 2. Dan Judo: Kata 1, 2 und 3
- Astrid Czymara, 2. Dan Judo & 1. Dan Jiu-Jitsu: Kata 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10 und 11

Die Teilnehmer werden gebeten für den Versicherungsschutz selbst zu sorgen; der Veranstalter übernimmt keine Haftung.

Wir möchten im Kata-Training Tradition bewahren und uns an die Vorgaben des Kodokan halten. Daher bitten wir die Teilnehmer darum, in einem **weißen Gi** zu trainieren. Nur Frauen tragen unter der Jacke eine neutrale Unterbekleidung (bei Lehrgängen und Meisterschaften ist dies ein weißes T-Shirt).

Der MTV-Kata-Stützpunkt dankt für die Unterstützung durch:

**Württembergischer Judo-Verband e.V.**  
**Jiu-Jitsu traditionell e.V.**  
**Württembergisches Dan-Kollegium e.V.**