

MTV 1846 e.V. Ludwigsburg
Kata für Judo und Jiu-Jitsu

unterstützt durch



Das Training findet
freitags von 20:00 bis 22:00 Uhr
in dem Dojo des MTV Bewegungszentrums II,
Brünner Str. 11, in 71638 Ludwigsburg
statt.

Eine vorherige **Anmeldung** mit dem Formular

<https://forms.gle/3LHhubqyWdvEyWt27> ist erforderlich.



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

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

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

Ehrenamtliche Trainer:

- | | | |
|-----------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| • Jacques Cosson (Leitung), | 6. Dan Judo & 6. Dan Jiu-Jitsu: | Kata 1 bis 11 |
| • Astrid Czymara, | 3. Dan Judo & 2. Dan Jiu-Jitsu: | Kata 2 bis 6 und 8 bis 11 |
| • Dagmar Kunsmann, | 5. Dan Judo: | Kata 3 und 4 |

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:

Jiu-Jitsu traditionell e.V.