

## **Bundesoffener Kata-Workshop 21./22. April 2012**

Kata ist nicht nur Form, sondern hat auch viele Bezüge zum Randori-Judo! Dies ist ein wesentlicher Schwerpunkt beim diesjährigen Workshop, was sich sowohl in der Auswahl der Kata (Gegenwurf-Kata nach Mifune) sowie der geplanten Unterrichtsmethodik (Beachtung von Randori-Aspekten z.B. bei der Katame no kata) zeigt.

**Veranstalter:** Hamburger Judo-Verband e.V.

**Ort:** Budocentrum der Sportvereinigung Polizei e.V.  
Carl-Cohn-Str. 41, 22297 Hamburg

**Termin:** 21./22. April 2012

**Teilnehmer:** alle Kata-interessierten Judoka und die es werden wollen...

**Inhalte:** Sonnabend: **Nagewaza ura no kata** (Einführung an Beispielen)  
**Nage no kata**  
Sonntag: **Fortsetzung: Nagewaza ura no kata sowie Ate waza in den Judo-Kata (ca. 2 UE)**  
**Katame no kata** (Fokus auf den Aspekt Randori no kata)  
sowie an beiden Tagen bei Bedarf: **freies Üben**

**ReferentInnen:** Peter Deegen (Dresden): Nagewaza ura no kata sowie Ate waza  
Sandra Büchler + Sandra Henke (Schleswig-Holstein): Nage no kata  
Helmut Behnke (Hamburg): Katame no kata

**Zeitplan:** Samstag 10 – 18 Uhr (Anreise bis 9.30 Uhr)  
Sonntag 9.30 – 14.00 Uhr  
Anreise am Freitag bei Übernachtung im Dojo bis 22 Uhr.

**Kosten:** 40,- €. Bei Teilnahme an nur einem der Tage kostet der Lehrgang am Samstag 25,- € bzw. am Sonntag 20,- €.

**Sonstiges:** **Übernachtungen** im Dojo sind möglich (5,- € pro Nacht), bei ausreichender Nachfrage **Frühstück** am Samstag bzw. Sonntag (bitte beides verbindlich anmelden!).  
Am Samstag wird zu Mittag ein asiatisches Buffet angeboten  
→ Interesse bitte bei der Meldung angeben! ←

**Meldungen bis 4.4.2012** unter Angabe von Name, Vorname, Verein, Telefon und gewünschten Kata an: [sigrid@happ.org](mailto:sigrid@happ.org). Telefon (nur in Notfällen): 0179-2274641

Der Workshop wird in Hamburg anerkannt als Fortbildung Trainer-C Breitensport und als Qualifizierungsmaßnahme für Dan-Anwärter über 30 Jahre ohne Turnier-/Meisterschaftsteilnahme.