

Kata-Training im Schuljahr 2016/2017

Für das gezielte Kata-Training steht die Sporthalle beim Berufsschulzentrum jeden Mittwoch (Hallenschließungszeiten beachten) in der Zeit von 20:30 - 21:30 Uhr zur Verfügung. Gerne können sich die Paare untereinander austauschen, im Wesentlichen wird das Training aber eigenverantwortlich durchgeführt. Das Angebot richtet sich in erster Linie an unsere Vereinsmitglieder, wenn Paare aus benachbarten Vereinen jedoch Trainingszeit benötigen sind sie uns ebenfalls herzlich willkommen.

An ausgewählten Terminen (i.d.R. der letzte Mittwoch im Monat) stehen Stefan Lippert (4. Dan) und Birgit Binder (3. Dan) - beide sind Mitglieder im Prüfungsteam des WJV und als Referenten für die Ju-no-kata im Verband eingesetzt - als kompetente Ansprechpartner zur Verfügung. Sie können in den unten aufgeführten Kata helfen und ausbilden.

Termine

Die vorläufigen Termine bis zu den Sommerferien 2017:

28. September 2016 +++ 26. Oktober 2016 +++ 30. November +++ 21. Dezember 2016 +++ 25. Januar 2017 +++ 22. Februar 2017 +++ 29. März 2017 +++ 26. April 2017 +++ 31. Mai 2017 +++ 28. Juni 2017

Die unterstützten Kata

Nage-no-kata

Der "Klassiker". Die Formen des Werfens, aufgeteilt in fünf Gruppen zu je drei Techniken, die rechts und links ausgeführt werden. Die gesamte Nage-no-kata gehört zum Prüfungsprogramm zum 1. Dan, einzelne Gruppen sind schon ab dem 3. Kyu gefordert.

Katame-no-kata

Die Katame-no-kata besteht aus drei Gruppen (Haltegriffe, Würger und Hebel) zu je fünf Techniken. Im Prüfungsprogramm zum 2. Dan gefordert.

Ju-no-kata

Die Form der Geschmeidigkeit, die in besonderem Maße zur Schulung von Angriff und Verteidigung, Gleichgewichtsbruch und Abstand schult. Die Kata kann zum 4. Dan gezeigt werden.

Nage-waza-ura-no-kata

Die Formen der Kontertechniken. Sie wurde von Mifune entwickelt und gehört nicht zu den offiziellen Kodokan-Kata. Sie gehört zum Programm zum 3. Dan.

Go-no-kata

Formen der Stärke. Die Kata besteht aus 10 Techniken, die den effizienten Gebrauch von Kraft und Widerstand schult.

