

Kata-Workshop für den 2. Kyu

Liebe Judoka,

Laura wird über drei Samstage einen Kata-Workshop anbieten. Ab dem grünen Gürtel ist die Kata ein Bestandteil des Prüfungsprogramms und muss auf Grund der hohen Komplexität gesondert geübt werden. Ihr solltet in jedem Fall einen Partner haben, den Ihr gut werfen könnt.

Termine: 28.08. / 04.09. / 11.09.

Uhrzeit: immer von 13:00-15:30 Uhr

Anmeldeschluss: 21.08.2021

Kosten: 150 € (mit DP 2)



Für den blauen Gürtel muss die zweite Wurfgruppe aus der Nage-no-Kata gezeigt werden, die Ashi-waza.

Die drei Würfe dieser Gruppe sind:

Sasae-tsuru-kommi-ashi

Okuri-ashi-barai

Ashi-uchi-mata

Alle Würfe müssen zu beiden Seiten, also rechts und links, gezeigt werden.

