

NJV-Kata-Lehrgang KL 03/16

## Nage waza ura no kata

Schulung der Gegenwürfe

Sonntag, 07. August 2016



**Veranstalter:** Niedersächsischer Judo-Verband e. V. – NJV-Kata-Referent

**Ausrichter:** Schwarz-Weiß Oldenburg, Judo-Abteilung

**Zeit:** **Sonntag, 07. August 2016**

**12:30 Hallenöffnung**

**13:00 – 17:00 Uhr Lehrgang**

**Ort:** 26121 Oldenburg, Auguststraße 78  
Großes Dojo Schwarz-Weiß Oldenburg

**Achtung:** Zufahrt von der Autobahnabfahrt Haarentor **über Ofener Straße**,  
Auguststraße bis Vereinsgelände befahrbar (Anlieger)

**Kosten:** Die Teilnahmegebühr beträgt 15,- € (vor Ort gegen Quittung)

**Teilnehmer:** Alle an der Nage waza ura no kata interessierten Judoka.  
Prüfungsanwärter zum 3.Dan, Dan-Prüfer

**Referenten:** Sebastian Frey, Matthias Boss  
Als Berater: Kurt Teller

**Programm:** Die Nage waza ura no kata ist die vom DJB für die Prüfung zum 3.Dan  
vorgegebene Kata. Sie umfasst 15 Würfe der Gruppen Te-waza, Ashi-waza und Koshi-waza.  
° Schulung der Nage waza ura no kata,  
° Übungsformen zum Vermitteln der Techniken,  
° Schulung der Rolle von Uke und Tori,  
° Hinweis auf häufige Fehler, Fehlerkorrektur

**Meldungen:** **schriftlich bis 01. August 2016 (Achtung!! Ferien!!)**  
unter Angabe von:  
Name, Vorname, Graduierung, Verein, Mailadresse (bei postalischer Anmeldung) und  
Telefonnummer, Nummer des Lehrgangs **KL 03/16 (bitte in die Betreffzeile)**  
an: Jutta Milzer, Lützerodestraße 6, 30161 Hannover **E-Mail: [milzer@gmx.de](mailto:milzer@gmx.de)**  
Falls Änderungen notwendig sind, werden nur angemeldete TN benachrichtigt!

**Bemerkung:** Nur weiße Judogi!

Diese Maßnahme umfasst 5 Stunden fachlicher und überfachlicher  
Ausbildung und ist damit zur Lizenzverlängerung geeignet.

**Informationen:** Jutta Milzer Tel. 0170 86 93 135

E-Mail: [milzer@gmx.de](mailto:milzer@gmx.de)

Jutta Milzer  
NJV-Kata-Referentin

Kurt Teller  
Schwarz-Weiß Oldenburg, Abteilung JUDO