

Technik-Serie

Nage-No Kata

In dieser Online-Serie widmen wir uns den fünf Wurfgruppen anhand der Nage no Kata.

Wir sprechen über das Prinzip der Techniken, analysieren die häufigsten Fehler, zeigen, woran man sie erkennt und wie man sie korrigieren kann – und machen den Bezug zur Kata sichtbar.

Dabei geht es aber nicht nur um die Kata selbst, sondern um das grundlegende Technikprinzip, das für alle Bereiche des Judo gleichermaßen gilt.

Die Technik-Serie richtet sich an alle Judoka, die ihr Judo durch tiefere Technik-Analyse weiterentwickeln möchten – unabhängig davon, ob sie speziell im Kata-Bereich aktiv sind oder ihr Technikverständnis allgemein vertiefen wollen.

Das Format wird interaktiv gestaltet.

Termine:	Einheit 1	Te-waza	Mi., 22.10.2025	19:30–21:00
	Einheit 2	Koshi-waza	Mi., 05.11.2025,	19:30–21:00
	Einheit 3	Ashi-waza	Mi., 12.11.2025,	19:30–21:00
	Einheit 4	Ma-sutemi-waza	Mi., 03.12.2025,	19:30–21:00
	Einheit 5	Yoko-sutemi-waza	Mi., 10.12.2025,	19:30–21:00

Anmeldung: Um den Überblick zu behalten, bitten wir um eine einmalige Anmeldung. Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung an: vanessa.heinrich@outlook.at

Nach der Anmeldung erhaltet ihr den Meeting-Link, der für alle Einheiten gültig ist.

Alle Interessenten sind herzlich willkommen.

Wir freuen uns auf Deine Teilnahme!

Alexander Dick
Kata & Prüfungsreferent ÖDK
IJF Kata Judge

Vanessa Heinrich
Kata Referentin Stv. ÖDK