

# Kata-Lehrgang für Anfänger und Einsteiger und alle Interessierte Judoka und Ju Jutsuka ab Gelbgurt



Datum/Ort : Samstag, d. 20.01.2018 9:00-12:00 Uhr

24159 Kiel-Holtenau , Richthofenstraße 14  
Turnhalle der Grundschule

Teilnehmer : Alle Judoka und Ju Jutsuka ab 7. Kyu.

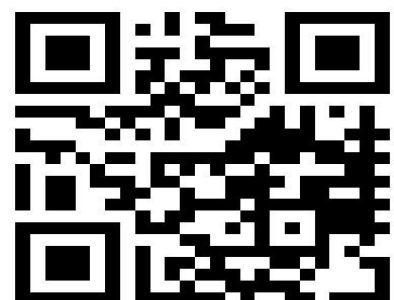
Inhalte : Grundkenntnisse und Begriffe der Kata:  
Bewegen, Gehen, Grüßen, Drehen, Fallen, Aufstehen.  
Koshi Waza Gruppe der Nage no kata (für 3.Kyu)  
Hofmann-Kata, und nach Wunsch/Absprache.

Leitung : Silke Rühl, 5. Dan

Meldung : verbindlich schriftlich bis 1 Woche vorher an:  
[silkeruehl@freenet.de](mailto:silkeruehl@freenet.de) Tel/Fax 0431 577392

Kosten : 10,-€ vor Ort zu bezahlen.

Infos bei **Facebook** JUDO DAN KIEL  
[www.Judo-und-mehr.jimdo.com](http://www.Judo-und-mehr.jimdo.com)



Kiel, d. 17.12.2017

G. Bieler/ S. Rühl