



NORDRHEIN-WESTFÄLISCHES
DAN-KOLLEGIUM E.V.
IM NORDRHEIN-WESTFÄLISCHEN JUDO-VERBAND E. V.



Zeitplan NWDK/NWJV Dan-Tag 2022

Freitag 14.10.2022:

- | | |
|-----------|--|
| 14:00 Uhr | Anreise, Zimmerbelegung |
| 19:00 Uhr | Abendessen und Erfahrungsaustausch in geselliger Runde |

Samstag 15.10.2022: ab 1. Dan

- | | |
|-----------------------|---|
| 07:00 Uhr – 09:00 Uhr | Frühstück |
| 09:00 Uhr – 09:15 Uhr | Eröffnung und Begrüßung NWDK/NWJV, Gruppenfoto im weißen Judogi |
| 09:15 Uhr – 10:15 Uhr | Matte 1: Methodik des Fallens, werfen ohne hart zu fallen
Ulrich Klocke |
| | Matte 2: Methodik Fußfeger Teil 1
Peter Frese |
| 10:15 Uhr – 10:30 Uhr | Demonstration: Nage no kata
Yusuf Arslan – Sergio Sessini
(Mitglied Kata-Nationalmannschaft) |
| 10:30 Uhr – 11:30 Uhr | Matte 1: vergessene Judotechniken, nicht nur für Ältere
Frank Wieneke |
| | Matte 2: IKKZ
Marc Odenthal |
| 12:00 Uhr – 14:00 Uhr | Mittagessen |
| 14:00 Uhr – 15:00 Uhr | Matte 1: Guter Stil im Judo
Ulrich Klocke |
| | Matte 2: Methodik Fußfeger Teil 2
Peter Frese |
| 15:00 Uhr – 16:30 Uhr | Diskussionsrunde: Judo trifft Tradition und Moderne
Peter Frese
Frank Wieneke
Ulrich Klocke
Alexander von der Groeben
Marc Odenthal |
| 17:00 Uhr | Abendessen/Grillbuffet |



NORDRHEIN-WESTFÄLISCHES
DAN-KOLLEGIUM E.V.
IM NORDRHEIN-WESTFÄLISCHEN JUDO-VERBAND E. V.



Zeitplan NWDK/NWJV Dan-Tag 2022

Sonntag 16.10.2022: ab 6. Dan

- 07:00 Uhr – 09:00 Uhr Frühstück
- 09:00 Uhr – 09:15 Uhr Eröffnung und Begrüßung NWDK/NWJV, Gruppenfoto **im weißen Judogi**
- 09:15 Uhr – 10:15 Uhr Matte 1: **Haltegriffe des Kodokan**
Ulrich Klocke
- Matte 2: **Eindrehtechniken um 180° und ihre Gemeinsamkeiten**
Peter Frese
- 10:15 Uhr – 10:30 Uhr Demonstration: **Koshiki no kata**
Peter Wibberg – Sebastian Niehaus
(Mitglied Kata-Nationalmannschaft)
- 10:30 Uhr – 11:30 Uhr Matte 1: **Griffkampf für Jedermann**
Frank Wieneke
- Matte 2: **Bodentechniken wettkampftauglich**
Marc Odenthal
- 12:00 Uhr Mittagessen/Abreise

Die Teilnahme findet ausschließlich **im weißen Judogi** statt.