



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



## 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.