



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.