



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.