



Nordrhein-Westfälisches Dan-Kollegium e.V.
im Nordrhein-Westfälischen Judo-Verband e.V.

Ausschreibung 1. – 3. Dan
Modularer Vorbereitungslehrgang des Bezirkes Köln
Katame-waza

Aachen, 04.12.2025

Veranstalter: NWDK-Bezirk Köln, Kreis Aachen

Leitung: Jörn Stermann-Sinsilewski

Lehrgangsnummer: 1340202602

Ort: Jülicher Judoclub, Düsseldorf Str. 39, 52428 Jülich
ASG Elsdorf, Heinrich-Doll-Str. 61, 50189 Elsdorf
(18.01.; 25.01. und 08.02.2026 in Elsdorf)

Lehrende (Referenten): Ibrahim El Abdouni 6.Dan, Arpad Maki 3.Dan,
Steffen Volkenborn 3.Dan

Vermittlungsinhalte		Datum	Uhrzeit	bis	Uhrzeit
1	Vermittlung der Osae-komi-waza des Kodokan-Programms	So, 18.01.2026	09:00	bis	12:00
2	Vermittlung der Shime-waza des Kodokan-Programms	So, 25.01.2026	09:00	bis	12:00
3	Vermittlung der Kansetsu-waza des Kodokan-Programms	So, 08.02.2026	09:00	bis	12:00
4	Wiederholung des Bodenprogramms und Unterstützung bei Auswahl von Handlungsketten für 2. und 3. Dan	So, 22.02.2026	09:00	bis	12:00
5	Freies Üben und Unterstützung bei Auswahl von Handlungsketten für 2. und 3. Dan sowie Prinzipien von Umdrehtechniken für den 3. Dan	So, 01.03.2026	09:00	bis	12:00
6	Freies Üben und Generalprobe durch einen Graduierenden	Sa, 15.03.2026	09:00	bis	12:00
7	Abnahme des Moduls von zwei Graduierenden	Sa, 22.03.2026	09:00	bis	12:00

Anmeldungen:

per E-Mail bis **Sonntag, 04.01.2026** an:
joernsinsilewski@aol.com mit godula.thiemann@gmx.de und
christian.steinert@psc-budo.de in CC

Teilnehmergebühr:

35€ pro Teilnehmer (auch Uke), mit der Anmeldung zum Vorbereitungslehrgang ist die Teilnahmegebühr auf das unten angegebene Konto zu überweisen

Kontoverbindung:

Kontoinhaber: NWDK e.V.
Bankname: Sparda-Bank West
IBAN: DE67 3706 0590 0002 2211 33

Wichtig: Im Verwendungszweck die Lehrgangsnummer und den Teilnehmernamen angeben.

Weitere Hinweise:

Aus versicherungstechnischen Gründen ist zu jedem Lehrgangstag der Judopass (digital oder analog) mitzubringen.
Für die Abnahme ist eine separate Anmeldung inkl. SEPA-Mandat zum Einzug erforderlich.