



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

Bezirk Arnsberg

Vorbereitungslehrgang Nage- und Katame-no-kata

Freudenberg, 15.04.2026

Veranstalter: NWDK-Bezirk-Arnsberg
Leitung: Sören Leopold
Lehrgangsnummer: 1310202603
Ort: Dojo des TV Freudenberg, Krottorfer Straße 21a 57258 Freudenberg
Lehrende (Referenten): S. Leopold 5. Dan, R. Winkel 3. Dan, M. Gabsa 3. Dan, S. Kolb 3. Dan, A. Schneider 3. Dan

	Vermittlungsinhalte	Datum	Zeit	bis	Zeit	Uhr
1	Nage-no-kata Vermittlung der Gruppe Te-waza und Koshi-waza Katame-no-kata Vermittlung der Gruppe Shime-waza	Dienstag, 05.05.26	19:00	bis	21:30	Uhr
2	Nage-no-kata Wiederholung der Gruppen Te-waza, Koshi-waza und Vermittlung der Gruppe Ashi-waza Katame-no-kata Wiederholung der Gruppe Shime-waza und Vermittlung der Gruppe Kansetsu-waza	Dienstag, 12.05.26	19:00	bis	21:30	Uhr
3	Nage-no-kata Wiederholung der Gruppen Te-waza, Koshi-waza und Ashi-waza und Vermittlung der Gruppe Ma-sutemi-waza Katame-no-kata Wiederholung der Gruppen Shime- und Kansetsu-waza und Vermittlung der Gruppe Osaekomi-waza	Dienstag, 19.05.26	19:00	bis	21:30	Uhr
4	Nage-no-kata Wiederholung der Gruppen Te-waza, Koshi-waza, Ashi-waza und Ma-sutemi-waza und Vermittlung der Gruppe Yoko-sutemi-waza Katame-no-kata Wiederholung der Gruppen Shime-waza, Kansetsu-waza und Osaekomi-waza und Vermittlung der Befreiungen aus der Gruppe Osaekomi-waza.	Dienstag, 02.06.26	19:00	bis	21:30	Uhr
5	Wiederholung mit Korrektur der Lehrenden	Dienstag, 09.06.26	19:00	bis	21:30	Uhr
6	Wiederholung mit Korrektur der Lehrenden	Dienstag, 16.06.26	19:00	bis	21:30	Uhr
7	Freies Üben und Generalprobe durch einen Lehrenden und einen Graduierenden	Dienstag, 23.06.26	19:00	bis	21:30	Uhr

Anmeldungen: per E-Mail bis **Freitag, 30.04.2026** an: soerenleopold@web.de

Teilnehmergebühr: **35,00 EUR pro Teilnehmer (auch Uke)**, mit der Anmeldung zum Vorbereitungslehrgang ist die Teilnehmergebühr 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.

Mit sportlichen Grüßen
Sören Leopold
Bezirks-Dan-Beauftragter
Bezirk Arnsberg
Auch ohne Unterschrift gültig, da per E-Mail versandt