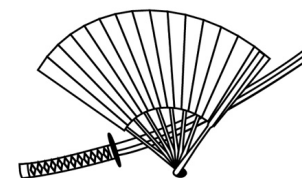




# Deutsches Dan-Kollegium e.V.

Verband der Meister und Lehrer für Budo-Disziplinen



Trainings- und Ablaufplanplan Sommercamp 2021 in Strausberg

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_ Haus 11 / Zimmer: \_\_\_\_\_

## Freitag: 24.09.2021

Anreise bis 16:00 Uhr

Abendessen 18:00 Uhr im „Park-Haus“

Training in der Traglufthalle (ohne Matten) von 19:00 – 20:30 Uhr

Realistische Selbstverteidigung für alle mit Peter Gessner 6.Dan Ju Jutsu und Karate/Atemi mit Thorsten Katz 4.Dan Ju Jutsu

Ab 21:00 Uhr im Aufenthaltsraum Haus 11

gemütliches Beisammensein mit Erfahrungsaustausch

Alkoholische und alkoholfreie Getränke zum Einheitspreis von 0,50 € mit Kasse des Vertrauens

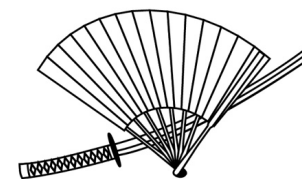
Anmerkung:

In der Traglufthalle ist das Training mit Turnschuhen und Trainingsanzug zweckmäßig.



# Deutsches Dan-Kollegium e.V.

Verband der Meister und Lehrer für Budo-Disziplinen



**Samstag:25.09.2021**

**08:00 Uhr Frühstück im „Park- Haus“ und am Abend ist Grillen und chillen angesagt ab 19:00 Uhr am Grillplatz Haus 11**

09:00 Uhr Judohalle **Qigong für alle Teilnehmer** Übungen zum Wachwerden mit Ulrike Runge

## **Matte 1 Judo**

**09:30 Uhr – 10:00 Uhr Horst Hilbig mit Uwe Habermann**  
Uchi Mata nach „Mister Bundesliga“ M.Schmidt, EU Meister  
**10:00 Uhr-10:45 Uhr Uwe Habermann 6.Dan Judo**  
Ausschnitte aus den Kata -Varianten 1- 3 Dan

**10:50 Uhr – 12:00 Uhr Uwe Habermann**  
Spezielle Umdrehtechniken am Boden

**12:30 Uhr Mittagessen im „Park-Haus“**

**14:00 Uhr- 16:00 Uhr Uwe Habermann 6.Dan Judo**  
Fortsetzung Kata-Varianten 1-3.Dan

**16:15 Uhr-17:30 Uhr Rolf Burger Leimeister 6.Dan Judo**  
Seo -Nage Varianten

**17:30-18:00 Uhr Vorbereitung auf Prüfungen**  
Individuelles Training Aufbereitung des Tages

## **Matte 2 Ju Jitsu und andere Budo- Disziplinen**

**Die Brüder Männchen Jiu Jitsu 4.und 5.Dan**  
Selbstverteidigung bei Angriff mit Waffen aller Art  
**10:00 Uhr- 10:45 Uhr Mario Göckler 7. Dan Judo uvm.**  
Sambo Combat Spetnaz

**10:50 Uhr- 12:00 Uhr Aikido Stefan Becker 3. Dan Aikido BDAL**  
Nage Waza Techniken aus unterschiedlichen Angriffsformen

**14:00- 16:00 Uhr Gerhard Schmitt 8.Dan Ju Jitsu uvm.**  
Canne de Cobat

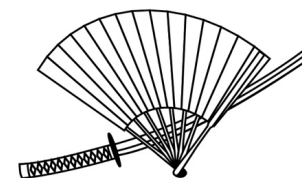
**16:15-17:30 Uhr Sebastian Gnotke 8.Dan Ju Jitsu Peter Kaun 4.Dan Judo**  
Einführung Selbstverteidigung mit Stock

**17:30-18:00 Uhr Stenka Mario Göckler 7.Dan Judo uvm.**  
Einführung in die alte russische Kampfkunst



# Deutsches Dan-Kollegium e.V.

Verband der Meister und Lehrer für Budo-Disziplinen



**Sonntag: 26.09.2021 (Bundestagswahltag)**

**08:00 Uhr Frühstück im „Park-Haus“**

**09:00 Uhr Judohalle Qigong für alle Teilnehmer Übungen zum Wachwerden mit Ulrike Runge**

**09:30 Uhr- 11:00 Uhr**

**Matte 1 Judo**

**Prüfung 1.Dan Daniel Linde  
(im abgetrennten Raum)**

**11:15- 11:30 Verabschiedung und Auszeichnung verdienter DDK e.V. Mitglieder**

**12:00 Uhr Mittagessen im „Park-Haus“**

**13:00 Uhr Abreise**

**Matte 2 Ju Jutsu und andere Budo-Disziplinen**

**Abführtechniken fast aller Art mit Horst Hilbig 2.Dan Judo 2.Dan Ju Jutsu  
Freies Training für alle**

**Änderung vorbehalten.**

**Strausberg, 31.07.2021**

**Erarbeitet: Horst Hilbig**