



35. Budo-Sommerschule vom 25.07. - 29.07.2022

Hössensportzentrum Westerstede

Niedersächsisches Dan-Kollegium e.V.

Verband für Budo Sportarten



Dienstag	Matte 1	Matte 2	Matte 3	Vorhalle	Außenanlage
7:30 8:00					Guten Morgen Gymnastik Gerhard Schmitt
8:00	Frühstück				
9:00 9:20	Aufwärmen Mario Göckler	Aufwärmen Mario Göckler	Aufwärmen Mario Göckler		
9:30 10:45	Judo Mario Göckler	Aikido Peter Klische Drolshagen	Nihon Taijitsu Gerhard Schmitt	Thai - Boxen	Sportabzeichen Harald Bäs-Fischlmair
11:00 12:15	Judo Mario Göckler	Aikido Peter Klische Drolshagen	Nihon Taijitsu Gerhard Schmitt	Thai - Boxen	Sportabzeichen Harald Bäs-Fischlmair
12:20	Mittagessen				
13:00 14:00	Theorie zur Videogestützter Trainingskontrolle / Florin Hermanni (Raum Niedersachsen)				
14:10 14:20	Aufwärmen Stefan Buben	Aufwärmen Stefan Buben	Aufwärmen Stefan Buben		
14:30 15:45	Sambo Stefan Buben	Nihon Taijitsu Gerhard Schmitt	Kata M.Hoffmann + Th. Uehlken	Thai - Boxen	Bogenschießen Hans-Jürgen Krieghoff
16:00 17:30	Sambo Stefan Buben	Ju-Jutsu ...für Anfänger Florian Hermanni	Kata M.Hoffmann + Th. Uehlken	Thai - Boxen	Bogenschießen Hans-Jürgen Krieghoff
18:00	Vesper / Abendessen				
19:00 21:00	Wunschprogramm Mario Göckler	Ju-Jutsu ...für Anfänger Florian Hermanni	Savate Gerhard Schmitt		