



Niedersächsisches Dan-Kollegium e.V.

Verband für Budo Sportarten

Frühschwimmen von 6:30 – 8:00

Donnerstag

Matte 1

Matte 2

Matte 3

Außenanlage

7:30 8:00

Morgen Gymnastik

Gerhard Schmitt

8:00

Frühstück

9:00 9:15

Aufwärmen

Michael Hoffmann

9:15 10:45

Kata

Sambo

Aikido

Sportabzeichen

Michael Hoffmann
Hans Urban
Thomas Uehlken

Mario Göckler
Valery
Jean

Louis Drolshagen

Harald Bäs-Fischlmair

11:00 12:15

Kata

Stenka

Nihon Tai-Jitsu

Sportabzeichen

Michael Hoffmann
Hans Urban
Thomas Uehlken

Mario Göckler
Valery
Jean

Fortgeschrittene
Gerhard Schmitt

Harald Bäs-Fischlmair

12:30

Mittagessen

14:00 14:15

Aufwärmen

Mario Göckler

14:30 15:45

Kata

Sambo

Aikido

Blasrohr

Michael Hoffmann
Hans Urban
Thomas Uehlken

Mario Göckler
Valery
Jean

Louis Drolshagen

Hans-Jürgen Krieghoff

15:45 17:00

Kata

Judo

Nihon Tai-Jitsu

Blasrohr

Michael Hoffmann

Thomas Uehlken

Hans Urban

Fortgeschrittene
Gerhard Schmitt

Hans-Jürgen Krieghoff

17:00 18:00

Kata

Sambo

Aikido

Blasrohr

Michael Hoffmann
Hans Urban
Thomas Uehlken

Mario Göckler
Valery
Jean

Louis Drolshagen

Hans-Jürgen Krieghoff

18:00

Vesper / Abendessen

19:00 – 20:30

Prüfungen

Sambo-Stenka

Sambo-Stenka

Sambo-Stenka

Mario

Valeriy

Jean