

01.03.2023

Zeit	Matte 1	Dojo	Matte 2	Seminarraum Raum Lichtetal
Freitag, 10.03.23	17:00-19:00 Anreise der Teilnehmenden			
19:30	gemeinsamer MATTENAUFBAU und Besprechung der Referenten:innen (Raum Hainberg - Orga-Büro)			
17:30-19:30	Abendessen			
20:00-21:30	1	2		
	Warm-Up (BJJ)	Prüfungsvorbereitung		
	<i>Referent:innen Lehrteam Stilarten</i>			
Zeit	Matte 1	Dojo	Matte 2	Seminarraum Raum Lichtetal
07:00-09:00	Frühstück			
08:45	Begrüßung der Teilnehmenden in der Guts-Muths-Halle durch Vizepräsidentin Breitensport und Direktor Stilarten			
09:00-10:30	3	4	5	6
	Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ): Guard Pass & Top-Kontrolle <i>Kathrin Herbst - Beginner Jan Köthe & Gunar Osterland - Advanced</i>	Jiu-Jitsu Kombinationen: Stand/Boden/Stand <i>Peter Schneider</i>	Hanbo-Jutsu: Hebeltechniken und Würfe <i>Jörg Tohoff</i>	Kodokan Kata Theorie <i>Uwe Gehrlich</i>
10:45-12:15	7	8	9	
	Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ): Übergang Stand Boden (Takedowns & Guard Pull) <i>Kathrin Herbst - Beginner Jan Köthe & Gunar Osterland - Advanced</i>	Jiu-Jitsu: Zusatz-, Gegen- u. Weiterführungstechniken <i>Peter Schneider</i>	Hanbo-Jutsu: Hanbo Kata Shodan/ Nidan <i>Alexander Ecker</i>	
12:30-14:00	Mittagessen			
14:00	Gemeinsames Seminarfoto - Treffpunkt Sporthalle			
14:05-15:30	10	11	12	
	Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ) : Festlegetechniken und Befreiungen <i>Kathrin Herbst - Beginner Jan Köthe & Gunar Osterland - Advanced</i>	Kodokan-Goshin-Jutsu <i>Uwe Gehrlich</i>	Hanbo-Jutsu: Finten und Weiterführung <i>Jörg Tohoff</i>	
15:45-17:15	13	14	15	
	Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ): Escapes und Defense <i>Kathrin Herbst - Beginner Jan Köthe & Gunar Osterland - Advanced</i>	Kodokan-Goshin-Jutsu <i>Uwe Gehrlich</i>	Hanbo-Jutsu: Waffenabwehren <i>Alexander Ecker</i>	
17:30-19:00	Abendessen			
19:30-20:30	16	17	18	
	Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ) <i>Open Mat</i>	Konsultation / Prüfungen <i>P. Schneider/Uwe Gehrlich</i>	Offenes Training / Prüfungsvorbereitung <i>Jörg Tohoff</i>	
21:00-24:00	Erfahrungsaustausch - Stilartenparty			
Zeit	Matte 1	Dojo	Matte 2	Seminarraum Raum Lichtetal
07:00-09:00	Frühstück			
09:00-09:45	19	20	21	
	Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ) Spezialtechniken der Referenten*innen <i>Kathrin Herbst - Beginner Jan Köthe & Gunar Osterland - Advanced</i>	Jiu-Jitsu: Wurfkombinationen <i>Peter Schneider</i>	Kata Bunkai <i>Alexander Ecker</i>	
10:00-11:30	22	23	24	
	Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ) Guard Pass & Top-Kontrolle & Q&A <i>Kathrin Herbst - Beginner Jan Köthe & Gunar Osterland - Advanced</i>	Jiu-Jitsu: Faust- und Fußtrittabwehren <i>Ralf Stecklum</i>	Hanbo-Jutsu Prüfungen <i>Jörg Tohoff</i>	
11:30-12:00	25 Gemeinsame Verabschiedung und Mattenabbau			
12:30-14:00	Mittagessen			
	Abreise der Teilnehmenden			
Hinweise:	Es werden 15 LE zur Lizenzverlängerung Trainer:in A, B und C Breitensport anerkannt.			
Erreichbarkeit:	Das Orga-Team findet Ihr in Raum Hainberg - Erreichbarkeiten siehe Aushang vor Ort.			

Samstag, 11.03.23

Sonntag, 12.03.2023