



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

**Ausschreibung 1. – 3. Dan**  
**Modularer Vorbereitungslehrgang des Bezirkes Köln**  
**Katame-waza**

Aachen, 04.12.2025

**Veranstalter:** NWDK-Bezirk Köln, Kreis Aachen

**Leitung:** Jörn Stermann-Sinsilewski

**Lehrgangsnummer:** 1340202602

**Ort:** Jülicher Judoclub, Düsseldorf Str. 39, 52428 Jülich  
ASG Elsdorf, Heinrich-Doll-Str. 61, 50189 Elsdorf  
(18.01.; 25.01. und 08.02.2026 in Elsdorf)

**Lehrende (Referenten):** Ibrahim El Abdouni 6.Dan, Arpad Maki 3.Dan,  
Steffen Volkenborn 3.Dan

Vermittlungsinhalte		Datum	Uhrzeit	bis	Uhrzeit
1	Vermittlung der <b>Osae-komi-waza</b> des Kodokan-Programms	So, 18.01.2026	09:00	bis	12:00
2	Vermittlung der <b>Shime-waza</b> des Kodokan-Programms	So, 25.01.2026	09:00	bis	12:00
3	Vermittlung der <b>Kansetsu-waza</b> des Kodokan-Programms	So, 08.02.2026	09:00	bis	12:00
4	Wiederholung des Bodenprogramms und Unterstützung bei Auswahl von <b>Handlungsketten</b> für 2. und 3. Dan	So, 22.02.2026	09:00	bis	12:00
5	Freies Üben und Unterstützung bei Auswahl von <b>Handlungsketten</b> für 2. und 3. Dan sowie <b>Prinzipien von Umdrehtechniken</b> für den 3. Dan	So, 01.03.2026	09:00	bis	12:00
6	Freies Üben und Generalprobe durch einen Graduierenden	Sa, 15.03.2026	09:00	bis	12:00
7	<b>Abnahme des Moduls von zwei Graduierenden</b>	<b>Sa, 22.03.2026</b>	09:00	bis	12:00

**Anmeldungen:** per E-Mail bis **Sonntag, 04.01.2026** an:  
[joernsinsilewski@aol.com](mailto:joernsinsilewski@aol.com) mit [godula.thiemann@gmx.de](mailto:godula.thiemann@gmx.de) und  
[christian.steinert@psc-budo.de](mailto:christian.steinert@psc-budo.de) in CC

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

**Weitere Hinweise:** Aus versicherungstechnischen Gründen ist zu jedem Lehrgangstag der Judopass (digital oder analog) mitzubringen.  
**Für die Abnahme ist eine separate Anmeldung inkl. SEPA-Mandat zum Einzug erforderlich.**