



Sebastian Bergmann  
Heppenheimer Weg 42  
40227 Düsseldorf

✉ duesseldorf@nwdk.de

## Ausschreibung NWDK-Kreis Düsseldorf: Dan-Vorbereitungslehrgang 2024 (LG DUS202402)

### Terminübersicht:

Donnerstag	25.01.2024	Sonntag	28.01.2024
	01.02.2024		04.02.2024
	22.02.2024		25.02.2024
	07.03.2024		10.03.2024
	21.03.2024		24.03.2024
	18.04.2024		21.04.2024
	02.05.2024		05.05.2024
	16.05.2024		19.05.2024
	13.06.2024		16.06.2024
	22.08.2024		25.08.2024
	05.09.2024		08.09.2024
	19.09.2024		22.09.2024
	31.10.2024		03.11.2024

**Zeiten:** **Donnerstags** 18:00-21:00 Uhr **Sonntags** 10:00-12:15 Uhr

**Ort:** Ellerstraße 84, 40227 Düsseldorf-Oberbilk (Donnerstag alter Judokeller, Sonntag Kata-Stützpunkt)

**Leitung:** KDV Team

**Teilnehmergebühr:** 100,00 Euro

**Teilnahme-Checkliste:** Weißer Judogi    Gültiger Judopass    Schreibzeug

**Anmeldung:** Aus versicherungsrechtlichen Gründen bitte unteren Abschnitt ausgefüllt, unterschrieben einscannen (oder fotografieren) und an [duesseldorf@nwdk.de](mailto:duesseldorf@nwdk.de) senden.

NWDK Kreis Düsseldorf



Sebastian Bergmann  
Heppenheimer Weg 42  
40227 Düsseldorf

✉ duesseldorf@nwvk.de

---

## Anmeldung zum Dan-Vorbereitungslehrgang 2024 in Düsseldorf (LG DUS202402)

Hiermit melden wir \_\_\_\_\_ zum o.g. Lehrgang an.  
(Name)

E-Mail: \_\_\_\_\_ Graduierung: \_\_\_\_\_

Kata: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Unterschrift (bei Minderjährigen der/s Erziehungsberechtigten) Stempel und Unterschrift des Vereins(-vertreters)  
**Ohne Zustimmung des Vereins ist keine Teilnahme möglich!**

### Informationen zum diesjährigen Dan-Vorbereitungslehrgang in Düsseldorf

Liebe Judoka,

Zunächst einmal entschuldigen wir uns für die kurzfristige Terminierung des Lehrgangsbeginns. Wir haben im Vorfeld sehr lange diskutiert und geplant, um den Lehrgang in dieser Form durchzuführen und sind bei der Komplexität einerseits darauf angewiesen, früh im Jahr zu beginnen, andererseits an viele organisatorische Vorgaben gebunden.

In Düsseldorf wird in diesem Jahr das Pilotprojekt Modulare Dan-Prüfung in NRW durchgeführt.

Hierzu haben wir die Ausbildungsinhalte in Module eingeteilt, die wir über das gesamte Jahr anbieten werden. Abschließend zu jedem Modul kann jeder Teilnehmer in der zugehörigen Modulprüfung im durchlaufenen Themenblock geprüft werden.

Die Graduierung wird im Rahmen dreier Modulprüfungen über das Jahr verteilt erfolgen.

Organisatorisch haben wir versucht, durch Kontinuität der Termine eine gut planbare Trainingsatmosphäre zu schaffen, in der mit einer Ausnahme (Karneval) die geraden Kalenderwochen donnerstags und sonntags als Lehrgangstermine festgelegt wurden.

Während donnerstags zunächst Stand und anschließend Boden und weitere Anwendungsbereiche durchlaufen werden, findet sonntags über das ganze Jahr das Kata-Training statt, sodass eine lange Zeitspanne für die optimalen Rahmenbedingungen sorgt, erlerntes Wissen zu vertiefen.

Für an einem Themenkomplex interessierte Judoka ohne Wunsch einer Dan-Graduierung besteht die Möglichkeit der Teilnahme an dem jeweiligen Modul nach entsprechender Anmeldung.

Wir freuen uns auf rege Teilnahme und die gemeinsame Exploration eines modularen Lehrgangskonzeptes.



Sebastian Bergmann  
Heppenheimer Weg 42  
40227 Düsseldorf

✉ [duesseldorf@nwvk.de](mailto:duesseldorf@nwvk.de)

## Themenübersicht

25.01.2024	Te-waza 1
01.02.2024	Te-waza 2
22.02.2024	Koshi-waza 1
07.03.2024	Koshi-waza 2
21.03.2024	Ashi-waza 1
18.04.2024	Ashi-waza 2
02.05.2024	Sutemi-waza 1
16.05.2024	Sutemi-waza 2
13.06.2024	Anwendung und Wiederholung
22.08.2024	Haltetechniken
05.09.2024	Hebeltechniken
19.09.2024	Würgetechniken
31.10.2024	Anwendung und Wiederholung