Budosportverein Adorf

11. Offenes Kampfsportseminar
Lehrgangsplan

erstellt: U. Häßner

Zeit	Matte 1		Matte 2		Matte 3	
16.10.2026	Halle 2 19:30-21:30 Uhr Spiele nach Wahl / ab 21:30 gemeinsamer Mattenaufbau					
17.10.2026	1.Tag OKS					
08:45-09:15	Eröffnung für alle Teilnehmer / Vorstellung der Referenten / Gemeinsame Erwärmung					
09:15-10:00	Referenten	Günter	Referenten	Fritz	Referenten	Frank
	Teilnehmer	Gelb bis Grün Gruppe 1	Teilnehmer	Dan-Träger	Teilnehmer	Blau bis Braun Gruppe 2
10:05-10:50	Referenten	Torsten	Referenten	Richard	Referenten	Uli
	Teilnehmer	Gelb bis Grün Gruppe 1	Teilnehmer	Dan-Träger	Teilnehmer	Blau bis Braun Gruppe 2
10:50-11:00	Pause					
11:00-11:45	Referenten	Steffen	Referenten	Danny	Referenten	Günter
	Teilnehmer	Gelb bis Grün Gruppe 1	Teilnehmer	Dan-Träger	Teilnehmer	Blau bis Braun Gruppe 2
11:45-13:30	Mittagspause					
13:30-14:15	Referenten	Frank	Referenten	Günter	Referenten	Fritz
	Teilnehmer	Gelb bis Grün Gruppe 1	Teilnehmer	Dan-Träger	Teilnehmer	Blau bis Braun Gruppe 2
14:20-15:05	Referenten	Uli	Referenten	Torsten	Referenten	Richard
	Teilnehmer	Gelb bis Grün Gruppe 1	Teilnehmer	Dan-Träger	Teilnehmer	Blau bis Braun Gruppe 2
15:05-15:15	Pause					
15:15-16:00	Referenten	Fritz	Referenten	Steffen	Referenten	Danny
	Teilnehmer	Gelb bis Grün Gruppe 1	Teilnehmer	Dan-Träger	Teilnehmer	Blau bis Braun Gruppe 2
16:05-16:50	Referenten	Richard	Referenten	Frank	Referenten	Günter
	Teilnehmer	Gelb bis Grün Gruppe 1	Teilnehmer	Dan-Träger	Teilnehmer	Blau bis Braun Gruppe 2
18:00-19:00	Abendbrot					
	Budoparty Beginn: 19:30 Uhr im Tanzsaal --- Ende: 24.00 Uhr ---					
18.10.2026	2.Tag OKS					
09:00-09:15	Eröffnung für alle Teilnehmer / Gemeinsame Erwärmung					
09:15-10:15	Referenten	Günter	Referenten	Uli/Danny	Referenten	Fritz
	Teilnehmer	Gelb bis Grün Gruppe 1	Teilnehmer	Dan-Träger	Teilnehmer	Blau bis Braun Gruppe 2
10:15-10:30	Pause					
10:30-11:30	Referenten	Steffen	Referenten	Frank	Referenten	Torsten
	Teilnehmer	Gelb bis Grün Gruppe 1	Teilnehmer	Dan-Träger	Teilnehmer	Blau bis Braun Gruppe 2
ab 11:30	Seminar-Abschluss / gemeinsamer Mattenabbau / Mittagessen / Abreise					