



Judo - Arbeitskreis Ostfriesland



Vorsitzender: Thomas Rademacher – Thünerweg 16 – 26532 Großheide
☎ (0 172) 37 22 95 3 – Fax (0 32 12) 1 104 262 – E-mail: Thomas.Rademacher@judo-ak-ostfriesland.de

Großheide, 30.11.2009

Vorbereitungslehrgang zum Blau- und Braungurt (2. / 1. Kyu)

Veranstalter:	Judo-Arbeitskreis-Ostfriesland
Ausrichter:	JKG Norden
Ort:	Dojo der JKG Norden Gartenstr. 1 , 26506 Norden
Datum/Zeit:	Samstag, 06. Februar 2010, 10:00 – 14:00 Uhr Samstag, 13. Februar 2010, 10:00 – 14:00 Uhr
Referenten:	Thomas Rademacher, H.-J. Baldeus
Teilnehmer/-innen:	Judoka des AK Ostfriesland zum 1. / 2. Kyu
Programm:	<u>Samstag, 06. Februar 2010</u> <ul style="list-style-type: none">➤ Vorkenntnisse Stand➤ Standtechniken vom 1. / 2. Kyu➤ Kata (1.-3. Gruppe der Nage-no-kata) <u>Samstag, 13. Februar 2010</u> <ul style="list-style-type: none">➤ Vorkenntnisse Boden➤ Bodentechniken vom 1. / 2. Kyu➤ Kata (1.-3. Gruppe der Nage-no-kata)➤ Randori (entsprechend Prüfungsprogramm)
Kosten:	Teilnehmergebühren werden nicht erhoben
Meldung:	Bitte bis zum <u>24. Januar 2010</u> an Thomas Rademacher - <i>Anschrift siehe oben</i> -
Hinweise:	Prüfungstermin: Samstag, 20. Februar 2010 in Norden Beginn: 09:45 Uhr (Hallenöffnung: 09:15 Uhr) Meldeschluss für Prüfung: 13.02.2010

Wir wünschen Euch eine gute Anreise nach Norden

Thomas Rademacher
AK-Vorsitzender u. Prüfungsreferent

H.-J. Baldeus
JKG Norden