

V.0.7

4. Ostdeutsches Budoevent - Ju-Jutsu, seine Stilarten und Nachbarn

14.01.2026

Lehrgangsplan*

Zeit	1 - Dojo unten	2.1 - Sporthalle unten	2.2 - Sporthalle unten	3 - Dojo oben	4.1 - Sporthalle oben	4.2 - Sporthalle oben	
09:00-09:45				Anreise und Einchecken (Anmeldung bereits vorab per Phoenix)			
09:50				Begrüßung der Teilnehmer und Referenten			
10:00-11:00	Brazilian-Jiu-Jitsu Basics, Sweeps, Submissions Burak/Onur	Judo meets Ju-Jutsu Würfe und Übergänge in den Bodenkampf Gehrke/Kätzler	Aikido Techniken des Referenten Holger Dünnbier	Stickboxing I Sinavali Variationen Sven Hartig	Jiu-Jitsu meets Hanbo-Jutsu Messer + Axt (ab 15) Marco&Darja Leik		
11:00-11:10				Pause - Lehrgangsfoto in der Sporthalle unten			
11:10-12:10	Brazilian-Jiu-Jitsu Basics, Sweeps, Submissions Burak/Onur	Ju-Jutsu realistische Selbstverteidigung Silvio Birkenwald	Judo meets Ju-Jutsu Würfe und Übergänge in den Bodenkampf Gehrke/Kätzler	Wing Tsun WingTsun Holger Dünnbier	Hanbo-Jutsu Stock gg Stock mit Entwaffnung Marco Leik	Panantukan I Dirty Boxing Christopher Nadolny	
12:10-12:30				Mittagspause (Versorgungsmöglichkeiten im Nahbereich)			
12:30-13:30	Brazilian-Jiu-Jitsu Basics, Sweeps, Submissions Burak/Onur	Judo meets Ju-Jutsu Würfe und Übergänge in den Bodenkampf Gehrke/Kätzler	Aiki-Jutsu meets Ju-Jutsu Hebeltechniken Slobodan Knezevic	Ju-Jutsu meets Kali vom Ellbogen zum Hebel Sven Hartig	Jiu-Jitsu meets Hanbo-Jutsu Messer + Hanbo (ab 15) Marco&Darja Leik		
13:30-13:40				Pause			
13:40-14:40	Brazilian-Jiu-Jitsu Basics, Sweeps, Submissions Burak/Onur	Ju-Jutsu realistische Selbstverteidigung Silvio Birkenwald	Ju-Jutsu Ateminkombinationen Anja Linke	Aikido Techniken des Referenten Holger Dünnbier	Hanbo-Jutsu Verteidigung in der Bodenlage Marco Leik	Panantukan II Dirty Boxing Christopher Nadolny	
14:40-14:50				Pause			
14:50-15:50	Brazilian-Jiu-Jitsu Basics, Sweeps, Submissions Burak/Onur	Judo meets Ju-Jutsu Würfe und Übergänge in den Bodenkampf Gehrke/Kätzler	Aiki-Jutsu meets Ju-Jutsu Selbstverteidigungstechniken Slobodan Knezevic	Stickboxing II Sinavali Variationen Sven Hartig	Jiu-Jitsu traditionelle und moderne Techniken aus dem japanischen Jiu-Jitsu zur Messerabwehr Marco Leik	Ju-Jutsu meets Silat Christopher Nadolny	
15:50-16:00				Seminarhighlights (SpH unten)			
16:00-17:00				gemeinsame letzte Einheit alle Referenten			
17:00				gemeinsamens Antreten - Dank an die Referenten - Abbau Logistik			
*Hinweise	Wir stellen Euch (bis zum Termin des 4. OBE) alle Referenten und ihre Themen über die sozialen Medien und unsere HP vor!						
	Für mehr Informationen erstellen wir euch eine gesonderte Übersicht zu den Inhalten.						
	Anderungen sind möglich und werden zeitgerecht kommuniziert - Fragen jedweder Art an Micha Gust - +49 151 72404896						

Änderungen letzte Änderung vom 14. Januar 2026