

V.0.7

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

14.01.2026

Lehrgangsplan*

Samstag, den 14.03.2026	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	Judo meets Ju-Jutsu	Aikido	Stickboxing I	Jiu-Jitsu meets Hanbo-Jutsu	
		Basics, Sweeps, Submissions	Würfe und Übergänge in den Bodenkampf	Techniken des Referenten	Sinavali Variationen	Messer + Axt (ab 15)	
		Burak/Onur	Gehrke/Kätzler	Holger Dünnbier	Sven Hartig	Marco&Darja Leik	
	11:00-11:10	Pause - Lehrgangsfoto in der Sporthalle unten					
	11:10-12:10	Brazilian-Jiu-Jitsu	Ju-Jutsu	Judo meets Ju-Jutsu	Wing Tsun	Hanbo-Jutsu	Panantukan I
		Basics, Sweeps, Submissions	realistische Selbstverteidigung	Würfe und Übergänge in den Bodenkampf	WingTsun	Stock gg Stock mit Entwaffnung	Dirty Boxing
		Burak/Onur	Silvio Birkenwald	Gehrke/Kätzler	Holger Dünnbier	Marco Leik	Christopher Nadolny
	12:10-12:30	Mittagspause (Versorgungsmöglichkeiten im Nahbereich)					
	12:30-13:30	Brazilian-Jiu-Jitsu	Judo meets Ju-Jutsu	Aiki-Jutsu meets Ju-Jutsu	Ju-Jutsu meets Kali	Jiu-Jitsu meets Hanbo-Jutsu	
		Basics, Sweeps, Submissions	Würfe und Übergänge in den Bodenkampf	Hebeltechniken	vom Ellbogen zum Hebel	Messer + Hanbo (ab 15)	
		Burak/Onur	Gehrke/Kätzler	Slobodan Knezevic	Sven Hartig	Marco&Darja Leik	
	13:30-13:40	Pause					
	13:40-14:40	Brazilian-Jiu-Jitsu	Ju-Jutsu	Ju-Jutsu	Aikido	Hanbo-Jutsu	Panantukan II
		Basics, Sweeps, Submissions	realistische Selbstverteidigung	Ateminkombinationen	Techniken des Referenten	Verteidigung in der Bodenlage	Dirty Boxing
		Burak/Onur	Silvio Birkenwald	Anja Linke	Holger Dünnbier	Marco&Darja Leik	Christopher Nadolny
	14:40-14:50	Pause					
	14:50-15:50	Brazilian-Jiu-Jitsu	Judo meets Ju-Jutsu	Aiki-Jutsu meets Ju-Jutsu	Stickboxing II	Jiu-Jitsu	Ju-Jutsu meets Silat
		Basics, Sweeps, Submissions	Würfe und Übergänge in den Bodenkampf	Selbstverteidigungstechniken	Sinavali Variationen	traditionelle und moderne Techniken aus dem japanischen Jiu-Jitsu zur Messerabwehr	
		Burak/Onur	Gehrke/Kätzler	Slobodan Knezevic	Sven Hartig	Marco Leik	Christopher Nadolny
	15:50-16:00	Pause					
	16:00-17:00	Seminarhighlights (SpH unten)					
		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.						
	Änderungen sind möglich und werden zeitgerecht kommuniziert - Fragen jedweder Art an Micha Gust - +49 151 72404896						

Änderungen letzte Änderung vom 14. Januar 2026