



# 1. Büttgener Judonacht

## Programm für den öffentlichen Teil von 18:00 Uhr bis 22:00 Uhr



- 18h Begrüßung durch die Abteilungsleitung mit Buffeteröffnung
- gemeinsames Aufwärmen aller aktiven Judoka, dabei auch Fallschule und Flugrollen (ca. 15 min)
- Einblick in den Trainingsbetrieb der Judoflöhe (ca. 10 min)
- Einblick in den Trainingsbetrieb der 17h Gruppe (ca. 15 min)
- Informationen über Judo: Prinzip, Geschichte, Werte, Übungsformen, Technikarten (ca. 10 min)
- 19h Aufwärmen aller - auch Gäste – für einen Auszug Konditionstraining (ca.10 min)
- Mitmachaktion ein Durchgang Konditionstraining- Schwerpunkt Beine (ca. 10 min)
- Mitmachaktion praktische Einblicke in den Judosport  
Fallschule rückwärts und seitwärts, Wurf O-soto-otoshi (rechts und links), Haltegriff Kesa-gatame und Befreiung durch darüberdrehen (ca. 30 min)
- Kata-Vorführung mit erklärenden Worten zu einer Kata (ca. 10 min)
- 20h Judo-Wettkampf – erklärende Worte und Demonstrationen aller Altersgruppen (ca.30 min), parallel weitere Möglichkeit zum Abendessen
- Einblicke in die Erlernung judospezifischer Selbstverteidigung (ca. 10 min)
- Mitmachaktion erneutes Aufwärmen aller (ca. 15 min)
- 21h Mitmachaktion, entweder  
a.) vertiefende Einblicke in den Judosport – Judorolle vorwärts, Wurf O-goshi, Haltegriff Mune-gatame oder  
b.) Wiederholung des ersten Judoblocks, falls viele neue interessierte Gäste hinzugekommen sind (ca. 30 min)
- Einblicke in das Vorbereitungstraining für eine Gürtelprüfung (ca. 30 min)
- 22h Ende des öffentlichen Teils, Verabschiedung der Gäste (Hinweis Schwein)