

Programma van de Budodag op zondag 15 december

Hal 1 (H1)	mat 1 (M1)	mat 2 (M2)	mat 3 (M3)	mat 4 (M4)
ontvangst				
09.00 -09.45 uur				
<b>les 1 (L1):</b>	<b>H1M1L1</b>	<b>H1M2L1</b>	<b>H1M3L1</b>	<b>H1M4L1</b>
10.00 - 11.15 uur	Aikido	Jiu-jitsu	Judo	A-judo
lesgever	Marc Geraerds	Peter Vluggen	Wil Luschen	Rudi Verhagen / Jan Rust
	Aikido vs Judo	Wapens	Ashi-waza	Aangepast judo
	alle leeftijden	vanaf 13 jaar	vanaf 13 jaar	alle leeftijden
<b>les 2 (L2):</b>	<b>H1M1L2</b>	<b>H1M2L2</b>	<b>H1M3L2</b>	<b>H1M4L2</b>
11.30 - 12.45 uur	Aikido	Jiu-jitsu	Judo	speciale les judo
lesgever	Theo Bussers	Leon van Peij	Jo Dolmans	Mart Pepels
	Aikido	Algemene les ook voor	Overnemen in ne-waza	Vergeten technieken
	vanaf 13 jaar	beginners	alle leeftijden	vanaf 13 jaar
		alle leeftijden		
12.45 - 13.30 uur	pauze			
<b>les 3 (L3):</b>	<b>H1M1L3</b>	<b>H1M2L3</b>	<b>H1M3L3</b>	<b>H1M4L3</b>
13.30 - 14.45 uur	Aikido	Jiu-jitsu	Judo	Kata vormen (Kodokan en Busen)
lesgever	Theo Bussers	Matteo Wullems	Rudi Verhagen	Kata-commissie Fred Pijls
	Wapens	Grondwerk	Algemene les ook voor	Trudie Michielsens, Peter Beurskens
	vanaf 13 jaar		beginners	Eik Klaesssens en Jo Dolmans
			alle leeftijden	Nage-no-kata en/of katame-no-kata
				vanaf 13 jaar
<b>les 4 (L4):</b>	<b>H1M1L4</b>	<b>H1M2L4</b>	<b>H1M3L4</b>	<b>H1M4L4</b>
15.00 - 16.15 uur	Aikido	Jiu-jitsu	Judo	Kodomo-no-kata (kinderkata)
lesgever	Hans Sonnemans	Ger Hegger	Wilfried Visser	Hugo Lumens
	Aikido Geari waza	Atemi-waza	Combinatie en overnames	voor lesgevers en kinderen vanaf
		vanaf 13 jaar	vanaf 13 jaar	8 jaar

Hal 2 (H2)	mat 1 (M1)	mat 2 (M2)		
ontvangst				
09.00 -09.45 uur				
<b>les 1 (L1):</b>	<b>H2M1L1</b>		<b>H2M2L1</b>	
10.00 - 11.15 uur	Judo voor de jeugd t/m 12 jaar		Judo voor de jeugd vanaf 13 jaar	
lesgever	Erik Klaessens		Marco Colson	
	in spelvormen worpen maken		Maki komi technieken	
	en verbinden naar de grond			
<b>les 2 (L2):</b>	<b>H2M1L2</b>		<b>H2M2L2</b>	
11.30 - 12.45 uur	Judo voor de jeugd vanaf 13 jaar		Judo voor de jeugd t/m 12 jaar	
lesgever	Mark Huizinga		Mark Donners	
			spelvormen	
12.45 - 13.30 uur	pauze			
<b>les 3 (L3):</b>	<b>H2M1L3</b>		<b>H2M2L3</b>	
13.30 - 14.45 uur	Judo voor de jeugd t/m 12 jaar		Judo voor de jeugd vanaf 13 jaar	
lesgever	Mark Huizinga		Martin Schonnewille	
			wedstrijdtraining	
<b>les 4 (L4):</b>	<b>H2M1L4</b>			
15.00 - 16.15 uur	Judo voor de senioren			
lesgever	Mark Huizinga			