



### SANYURO CUP



Vielen  
Dank!

Im Newsletter SPEZIAL von letzter Woche haben wir Euch mit vielen Infos rund um den Sanyuro Cup versorgt. Gern wollen wir hier nochmal einige Punkte in Kurzform aufgreifen. Etwas genauer könnt Ihr alles im letzten Newsletter nachlesen oder jederzeit bei uns erfragen.

- ✓ Wir brauchen Eure geschätzte Unterstützung und Hilfe an verschiedenen Stellen. Damit wir gut planen können, liegen ab sofort **Listen im Dojo** aus, in die Ihr Euch **bis zum 30. September** eintragen könnt.
- ✓ Für alle, die sich lieber digital in die Liste eintragen wollen, gibt es hier die Möglichkeit: **Helfende Hände** ✋
- ✓ Wer als Wettkämpfer\*in an dem Turnier teilnehmen möchte, muss sich bis zum 6. Oktober bei uns anmelden.

### SPORTABZEICHEN



Wir bieten allen Dokan-Kids im Alter von **6 - 14 Jahren noch vor den Ferien** die Möglichkeit, das Karate-Sportabzeichen im Deutschen Karate Verband abzulegen. Das Sportabzeichen ist eine Auszeichnung für gute und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit. In verschiedenen Tests werden dabei allgemeine sportliche und karatespezifische Fähigkeiten überprüft, wobei auf Karatetechniken verzichtet wird.

Die Übungen bestehen bspw. aus Seilspringen, Laufen auf Zeit und Bauchaufzüge – also Übungen, die all unsere Dokan-Kids meistern können. Klappt eine Übung dabei nur halbwegs gut, so ist das kein Hindernis, sofern wir zusammen versuchen es hinzubekommen und uns anstrengen.

Das Sportabzeichen ist in drei Stufen unterteilt: Die Auszeichnung KOSHO (Samurai-Kind) erhält das Kind, dass das Sportabzeichen zum ersten Mal ablegt. Schon ein Jahr später kann die Auszeichnung WAKATO (Jung-Samurai) und ein Jahr darauf die Auszeichnung JUSHI (Samurai) erreicht werden.

Mit jedem Bestehen erhält das Kind eine Urkunde und einen Aufnäher (wie auf dem Bild oben) für den Karate-Gi – die Auszeichnung kann also mit Stolz getragen werden.



In der Woche vom 7.10. bis 11.10. werden wir die Kinder, die das Sportabzeichen erreichen wollen, im Rahmen der regulären Trainings prüfen und auch direkt die Auszeichnung verleihen. **Hierfür müssen wir leider vorab einen Unkostenbeitrag von 12,00 € pro Kind einsammeln. Wir benötigen außerdem eine Anmeldung bis zum 01.10.2024. Anmeldungen sind möglich per APP (im Termin auf "Anmelden" klicken), E-Mail oder bei uns im Dojo.**

**Gut zu wissen:** Das Karate-Sportabzeichen ist ein offizielles Sportabzeichen eines Spitzensportverbandes und kann daher bei vielen **Krankenkassen** (bspw. im Bonusheft) eingereicht werden und so vielleicht den einen oder anderen Vorteil bringen.



### KINDERYOGA



Unsere Cindy ist nicht nur ein Teil unserer Trainerschaft, sie ist außerdem ausgebildete Entspannungstherapeutin und Yoga-Expertin.

Dieses Wissen gibt sie nun erstmalig auch im Dokan in 6 Kinderyoga-Einheiten an interessierte Kids & Teens weiter. Der Kurs ist in zwei verschiedenen Altersgruppen (6 - 8 Jahre / 9 - 11 Jahre) unterteilt und es können sich alle Kinder aus dem Großraum Büdingen dazu anmelden.

Die Kids bekommen die Möglichkeit sich auszutoben, gleichzeitig auch zu entspannen und die Fantasie spielen zu lassen. So werden die Kinder mit Spiel und Spaß in die Welt und die Vorteile des Yoga eingeführt.

Die 6 Einheiten finden immer dienstagsmittags im Zeitraum vom 29.10.2024 bis 03.12.2024 statt und bauen aufeinander auf. Die Plätze sind begrenzt.

Weitere Infos zu den genauen Zeiten, der Anmeldung und der Kursgebühr gibt's in den Terminen in der Dokan-APP, bei Cindy oder auf Cindys [Website](#)

Wir danken Cindy, dass sie diese tolle Möglichkeit ins Dokan bringt und die Dokaner noch dazu ein tolles Angebot bekommen.

### TERMINE



Unsere Termine in der Dokan-APP und auf der Website sind frisch aktualisiert. Dort findet Ihr weitere Infos zum Sanyuro-Cup, dem Kinderyoga und weiteren Veranstaltungen.

Auch eine Info zu den kommenden **Herbstferien** und dem **Feiertag** am Donnerstag der nächsten Woche ist dort zu finden.

### SKA KATA-CUP



Am 21.09. waren wir mit den 3 Starter\*innen der anstehenden Deutschen Meisterschaft der Schüler zu Gast beim SKA-Cup in Rülzheim. Ziel war nicht der Sieg in Form eines Pokals sondern die Festigung der mentalen Kraft unter Wettkampfbedingungen um dann beim Saisonhöhepunkt im November nicht nur körperlich sondern auch geistig fit zu sein.

Unsere 3 waren an dem Tag unheimlich gut drauf und haben starke Katas gezeigt. Noch viel wichtiger war aber, dass sie vor und nach den Kata-Läufen einen guten Fokus hatten und als starkes Team aufgetreten sind, dass sie trotz des einen oder anderen verlorenen Kampfes den Ehrgeiz behalten und weiter 100 % gegeben haben.

Die Deutsche Meisterschaft im November kann also kommen, denn wir sind gemeinsam auf einem sehr guten Weg mit den noch so jungen Sportler\*innen.

### SPORTKOMMISSION

Die Stadt Büdingen hat eine Sportkommission gebildet, die die Geschicke des Sports in Büdingen zukünftig mitgestalten soll. Die erste Sitzung dieses neuen Gremiums findet schon im Oktober statt und wir freuen uns, dass zwei Dokaner von den Stadtverordneten in dieses Gremium gewählt wurden.

Wir werden also auch zukünftig weiterhin mitreden und -gestalten, haben jetzt den zusätzlichen Vorteil, noch näher an allem dran zu sein. Habt Ihr Ideen, Vorschläge oder Anregungen, so würden wir uns sehr auch über Eure Stimmen freuen, die wir gem mit in die Runden der Sportkommission nehmen werden.