



KARATE-SCHULE DOKAN BÜDINGEN

"SICHERHEIT UND GESUNDHEIT FÜR DIE GANZE FAMILIE"

NEWSLETTER

01 / 2024

ES WIRD AUFGEMÖBELT



Unsere Karate-Familie ist die stärkste, die es je gab! Darauf können wir stolz sein und das auch zeigen. Deshalb haben wir einen großartigen Plan für 2024: **Wir wollen unsere Dojo-Theke mit den Namen aller Dokaner verzieren!**

So wird unser Eingang nicht nur zu einem Eyecatcher, wir zeigen auch, dass wir ein unschlagbares Team sind!

Klingt das nicht fantastisch? Lasst uns loslegen und die Theke verschönern! Infos gib'ts bei uns.

START DER SV-REIHE 2024



Im Februar beginnt unsere 2024er Selbstverteidigungs- und behauptungsreihe mit einem Kurs für unsere Kleinsten von 6 - 9 Jahren. So machen wir sicher viele Kids zu kleinen Helden des Schulhofs.

Unsere Dokan-Kids können den Kurs als Ergänzung zum Training nutzen und wir laden euch herzlichst dazu ein, daran teilzunehmen. Dokan-Mitglieder erhalten dabei wieder 50% Rabatt.

Alle weiteren Infos gib'ts in den Terminen in der Dokan-APP und auf der Website. Eine Anmeldung ist ab sofort möglich.

DOKAN GOES KUMITE



Ab 2024 haben wir Großes vor! Wir möchten nicht nur beim Kata-Wettkampf glänzen, sondern in Zukunft auch beim Kumite-Wettkampf mitmischen und Turniere besuchen.

So werden wir für alle ab ca. 8 Jahren, die dabei sein möchten, gemeinsam auf die Wettkämpfe hin trainieren und uns darauf vorbereiten.

Kumite-Wettkämpfe - also der Freikampf - zeichnen sich durch eine besondere Dynamik und Taktik aus. Es gilt dabei, das Gegenüber durch gezielte Tritte und Schläge zu "treffen", allerdings ohne eine Trefferwirkung zu erzielen. Die Techniken sollen kurz vor dem Ziel abgestoppt werden. Es werden dabei unterschiedliche Punkte vergeben.

Auch wenn es nicht passieren soll: Einen Treffer abzubekommen lässt sich im Kampfsport nie ganz vermeiden. Daher ist es zum eigenen Schutz im Kumite Pflicht, während der Wettkämpfe Schutzausrüstungen zu tragen. Dazu gehören ein Mundschutz, Faustschützer sowie Fuß- und Schienbeinschützer. Für Damen wird oftmals noch ein Brutschutz und für Herren ein Tiefschutz verlangt.

Für alle, die zukünftig an Wettkämpfen teilnehmen wollen gilt daher, dass eine solche Ausrüstung her muss. Auch für das Wettkampftraining ist es wichtig, zumindest Faust- sowie Fuß- und Schienbeinschützer dabei zu haben. Auf Seite 3 des Newsletters haben wir für euch eine kleine Zusammenstellung der vorerst wichtigsten Utensilien zusammengetragen und.... *weiter auf Seite 2*



KARATE-SCHULE DOKAN BÜDINGEN

"SICHERHEIT UND GESUNDHEIT FÜR DIE GANZE FAMILIE"

NEWSLETTER

01 / 2024

...geben euch die Möglichkeit, sie zu vergünstigten Preisen über uns zu kaufen. Selbstverständlich kann die Ausrüstung auch über andere Hersteller gekauft werden.

Möchtest du an Wettkämpfen teilnehmen oder auch zuerst mehr darüber erfahren, so lass es uns wissen und wir besprechen alles Weitere gemeinsam im Dojo.

Wenn du lieber nicht an Wettkämpfen teilnehmen möchtest, aber **trotzdem** im Kumite-Training mit Ausrüstung trainieren und dein Training intensivieren möchtest, kannst du die Schützer natürlich ebenso kaufen und im Training nutzen.

ANSPRECHPARTNER ZUM KINDESWOHL

Cindy Geisler Tyrone Böck



Um für alle Möglichkeiten gewappnet zu sein, haben wir seit Ende letzten Jahres gleich zwei beauftragte „Ansprechpartner Kindeswohl“ in unseren Reihen. Cindy und Tyrone sind jederzeit für euch alle ansprechbar und stehen euch vertrauensvoll zur Seite.

Die Kontaktdaten findet ihr genauso wie Kontaktdaten zu externen Fachberatungsstellen, auf unserer Website und ganz bald auch in der Dokan-APP.

Wir danken den beiden sehr, dass sie diese wichtigen Positionen mit Leben füllen und freuen uns, sie an unserer Seite zu haben.

KINDERRECHTE-WORKSHOP? BITTE ABSTIMMEN!



Wir sitzen nicht einfach rum, wir bringen Dinge voran und haben uns fest vorgenommen, die Rechte unserer Kids und Teens zu schützen, denn das ist nicht nur ein wichtiger Bestandteil des Kindeswohls, es ist uns ein absolutes Anliegen.

Zusammen mit der Sportjugend Hessen möchten wir Workshops zu diesem Thema für unsere Kids und Teens (6 - 14 Jahre) veranstalten, in denen es auf altersgerechte Art und Weise um genau dieses Thema geht: Was sind meine Rechte (nicht nur im Sport), wo und wie setze ich Grenzen, wo kann ich Unterstützung finden,...?

Sollen wir solche Workshops anbieten? Oder nicht? Bitte nutzt unsere kurze Umfrage und sagt es uns.

Hier geht's zur Umfrage - sie ist bis zum 26. Januar für euch geöffnet.



BÜNDNISPARTNER



Schon gehört: Unsere Arbeit wurde mit Auszeichnung gewürdigt und wir sind stolz darauf, **der erste Sportverein in ganz Hessen** zu sein, der Teil des Bündnisses SAFE KIDS ist.

Wer mehr über unsere Arbeit im Bereich Kindeswohl erfahren möchte, kann hier noch einige interessante Infos finden.

www.karate-dokan.de

Euer Dokan-Team



KARATE-SCHULE DOKAN BÜDINGEN

"SICHERHEIT UND GESUNDHEIT FÜR DIE GANZE FAMILIE"

HIER GIBT ES SCHÜTZER FÜR DEN WETTKAMPF UND DAS TRAINING

Du findest hier eine Übersicht über die Schützer von Hayashi, die für das Karate geeignet sind. Der durchgestrichene Preis ist dabei der reguläre Preis, der Preis in schwarzer Schrift der, den wir an dich weitergeben können.

Wenn du möchtest, kannst du dies Formular als Bestellformular nutzen. Fülle es einfach aus, gib es bei uns ab und wir kümmern uns um die Bestellung.

Wir werden zudem eine **Sammelbestellung** bei Hayashi aufgeben. Möchtest du dabei sein, so deine Bestellung bitte **bis zum 23. Januar 2024 bei uns ab**.

KARATEFAUSTSCHÜTZER „TSUKI“ MIT DAUMEN (WKF APPROVED)



- robuste Kunstlederhülle
- in blau oder rot verfügbar
- Größen: S, M, L, XL (siehe nächste Seite)
- komprimiertes Schaum-Padding
- Daumenführung
- angenehme Formung
- WKF Zulassung

~~28,99 €~~

21,00 € / PAAR

KARATE FUSS- UND SCHIENBEINSCHUTZ (WKF APPROVED)



- hautfreundliche Oberfläche
- in blau oder rot verfügbar
- Größen: XS, S, M, L, XL, XXL (siehe nächste Seite)
- hohe Energieaufnahme
- rutschsicher
- unabhängiges Tragen von Fuß- & Schienbeinschutz möglich
- wettkampfungelassen (WKF)

~~49,99 €~~

36,00 € / PAAR

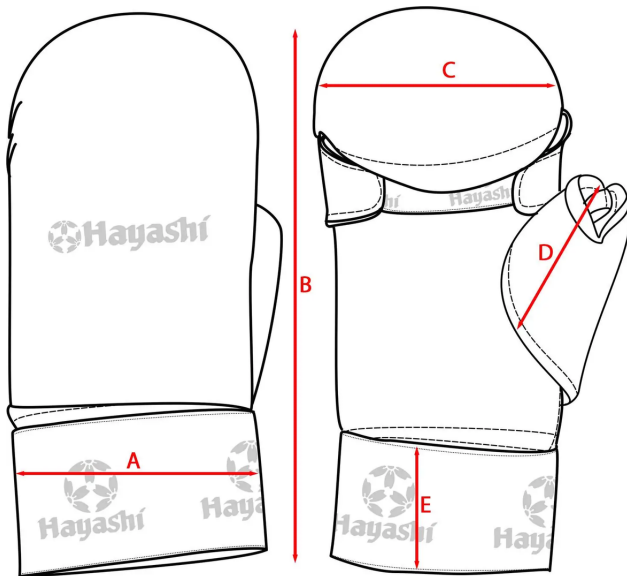
Hiermit bestelle ich die nachfolgend aufgeführten Artikel:

Artikel	Größe bitte eintragen	Farbe bitte eintragen	Menge	Einzelpreis
Faustschützer "TSUKI"				
Fuß- und Schienbeinschutz				

Name und Adresse:

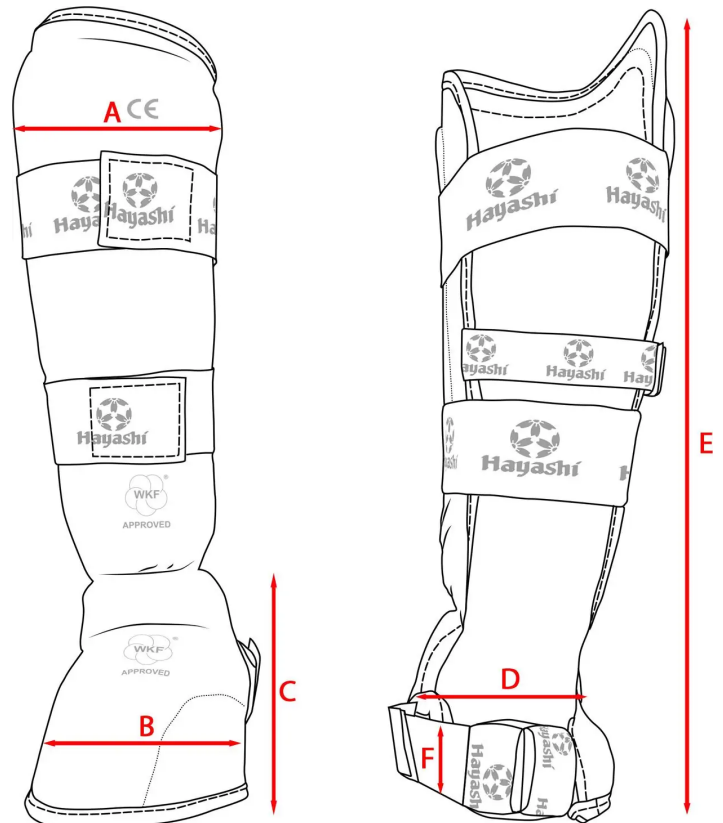
GRÖSSENÜBERSICHT

KARATEFAUSTSCHÜTZER „TSUKI“ MIT DAUMEN (WKF APPROVED)



± 0,5 cm	S	M	L	XL
A	9,5	9,5	10	10
B	19,5	21,5	21,5	23
C	10	10	10	11
D	6	7	7	7
E	5	5	5	5

KARATE FUSS- UND SCHIENBEINSCHUTZ (WKF APPROVED)



± 0,5 cm	XS	S	M	L	XL	XXL
A	10	10,5	11	11,5	12	13
B	8	10	11	12	13	14
C	19	19,5	20	22	25	25
D	5	5,5	6	6,5	7	7,5
E	38	39	41	42	44	45
F	4	4,5	5	5,5	6,5	6,5