

Liebe Budo-Kinder von 8 bis ca. 12 Jahren,

wir haben uns für euch ein tolles Event ausgedacht, um mal so richtig viel über Kampfkünste (Mehrzahl!) und japanische Kultur zu lernen und eine ganze Nacht im Dojo Uffing verbringen...

Was wollen wir tun?

Ihr kommt am Samstag, den 16.05., nachmittags so gegen 14:00 Uhr an und wir trainieren in Einheiten zu jeweils 30-40 Minuten verschiedene Kampfkünste. Karate, Stockkampf mit Langstock und kurzen Stöcken, Judo/Jiu-Jitsu und Aikido und natürlich spielen wir Szenen, wie sie im Alltag vorkommen können oder, wenn ihr wollt, wie Stunt-Leute sie für einen Film trainieren würden. Insgesamt so ungefähr drei Stunden mit kleinen Pausen.

Wenn dann alle ausgepowert sind und hungrig, kochen und essen wir gemeinsam. Dabei probieren wir japanische Gerichte (kein Sushi – traditionelles Essen und Süßspeisen aus Okinawa und Japan). Nebenher erzählen wir euch mehr über die Geschichte Japans, Okinawas und der Kampfkunst.

Später rollen wir unsere Schlafsäcke auf den Trainingsmatten aus und träumen von eurer Schwarzgurt-Prüfung als 18-Jährige ;). Vielleicht, aber nur, wenn es euch nicht zu viel wird, gehen wir noch auf eine kleine Fackelwanderung, hören eine Gute-Nacht-Geschichte aus Japan oder schauen noch einen kleinen Film an. Mal sehen... Auf jeden Fall werden die Zähne geputzt und die Füße gewaschen!

Am nächsten Morgen frühstücken noch alle gemeinsam und dann geht's nach Hause.

Na? Habt ihr Lust darauf?

Hier nochmal alle Infos in Kurzform für eure Eltern:

Dojo-Übernachtung von Samstag, 16. auf Sonntag, 17.05.2026

- Ankunft Samstag **14:00Uhr** am Dojo

- Abreise Sonntag gegen **11:00 Uhr**

Bitte einpacken:

- übliche Trainingskleidung, Schlappen, Trinkflasche

- warme Jacke für einen eventuellen Nachtspaziergang

- in geschlossenen Schuhen kommen

- Schlafsack oder Bettzeug

- Schlafanzug

- Zahnputzsachen, kleines Handtuch zum Füße waschen (theoretisch könnten die Kinder duschen, aber die Duschen sind so weit oben, dass Kinder von Wasserstrahl zu Wasserstrahl hüpfen müssten und wir wollen die Kinder nicht nackig herumhüpfen haben. Man darf auch ruhig einmal „dreckig“ ins Bett gehen, oder? ;))

- Kissen, Kuschtier!

- Taschenlampe

- Becher, Teller, Besteck

- Lieblingsfrühstück für den Sonntag (wir können einen Kühlschrank im Vereinsheim gegenüber der Halle nutzen)

Bitte vorher einen Beitrag fürs gemeinsame Abendessen bezahlen: 7 €.

Wir freuen uns auf dieses spannende Abenteuer mit euch!

Ablaufplan Samstag:

14:00h	Ankunft, Taschen verstauen, Matten aufbauen.
14:15h	Begrüßung und Erklärungen
14:30h	Einheit 1: voraussichtlich Judo/Jiu-Jitsu (mit Max und Matthias oder Thomas¹)
15:00h	kurze Pause zum Nachdenken, Nachfragen und Trinken
15:10h	Einheit 2: voraussichtlich Aikido (mit Anselm und seiner Assistenz)
15:40h	kurze Pause zum Nachdenken, Nachfragen und Pieseln ;)
15:50h	Einheit 3: Kämpfen mit Stöcken verschiedener Länge (mit Max und Lydia)
16:20h	kurze Pause...
16:30h	Einheit 4: Karate (mit Matthias und Lydia)
17:00h	Abgrüßen
17:10h	Freiwilliges Training: Jetzt habt ihr Zeit, eure Lieblingstechnik mit eurer Partnerin oder eurem Partner nochmal auszuprobieren (mit Hannah) <u>oder</u> freiwilliges Helfen beim Vorbereiten des Abendessens.

Kontakt für weitere Infos und Kontakt-Telefon während des Events:

Lydia Schröger-Cordes
0174 / 964 12 12

Max Schröger
0176 / 455 36 801

¹ Thomas Pietschmann, unser Jugendtrainer