**Jahresbericht Sparte Zen-Budo**

Die Sparte Zen-Budo feiert bereits ihren ersten Jahrestag. Und dies soll auch gefeiert werden - wann genau, steht noch zur Diskussion. Doch geplant ist, mit interessierten Kindern einen Ausflug nach Lünzen in das buddhistische Zentrum zu unternehmen. Natürlich steht der Ausflug unter einem bestimmten Thema, nämlich der Achtsamkeit. Denn auch die Kinder in der Budo-Sparte beschäftigt das Weltgeschehen und sie bringen einige Themen mit ins Training. Diese Themen sind zentraler Ausgangspunkt der Meditation im Training - zum Beispiel der Umgang mit streitenden Erwachsenen: Ein Kinderlächeln kann Frieden bringen.

Im Jahr 2023 haben die Kinder ihre ersten Überprüfungen der Techniken gehabt und bestanden.

Die Sparte ist darüber hinaus gewachsen und es kam zu organisatorischen Veränderungen.
Mittlerweile existieren drei Gruppen und die Zeiten haben sich geändert.

Donnerstag 15-17 Uhr: Kindergruppe
Freitag 15-17 Uhr: Bambinigruppe

Und ab dem 20.01.2024

Samstag 16-18 Uhr: Erwachsenengruppe

Zurzeit besteht die Sparte aus ca. 16 Kindern und 7 Erwachsenen.

Inhalt des Trainings sind die Grundlagen und Vertiefungen der traditionell ostasiatischen Kampfkünste und Methoden der buddhistischen Meditation und Lehre. Auch in diesem Jahr werden die Kinder und nun auch Erwachsenen Fallübungen, Wurftechniken des Judos, Stoß- und Ringtechniken des Sumo, Abwehrtechniken aus dem Shaolin-Kung-Fu und Atemübungen sowie Methoden aus dem Zen-Buddhismus praktizieren.