

09/2024



BUDOLife

Das BUDO Magazin für Kampfkunstschulen

Termine -Termine -Termine!
Was im September so ansteht

Rezept des Monats
Kürbissuppe mit Ingwer

Die Natur im September
Alles über Eichhörnchen

BUDO Lifeskills
Innere Balance

Basteln
Handabdruck-Tiere

BUDO Trainings-Tipps
Schnelligkeit und Reaktion

Auf einen Blick!

INFOS UND TERMINE



06.09.24- Kinderfest Backnang

29,50€

~~34,50€~~



**Angebot des Monats:
BLOCKER zum Üben für die Abwehr von Schlägen**

Spruch des Monats

Mit dem September kommen neue Möglichkeiten und frische Inspiration. Möge dieser Monat dich mit Erfolg und Glück erfüllen.

- Rebecca Kuschel
- Julian Schroth

- Lena Böckmann
- Amalia Hauber

- Lionel Specht
- Jan Tontsch

- Julia Erkert
- Emil Lack

- Jonas Rieker
- Bastian Seybold

- Ann Hofmann
- Robert Lotter

- Rubina Frey
- Valentin Ziegler

- Aurelia Begemann
- Tim Dirk
- Mihailo Regoda

- Aaron Claus
- Malin Jensen
- Ayush Bala

WIR WÜNSCHEN ALLEN GEBURTSTAGS-SCHÜLERINNEN UND -SCHÜLERN EINEN WUNDERBAREN, LEUCHTENDEN TAG!

Eltern und Kinder

KAMPFKUNST ALS WERKZEUG ZUR KONFLIKTBEWÄLTIGUNG

In einer Welt, die oft von Konflikten geprägt ist, ist es entscheidend, unseren Kindern Werkzeuge zur Konfliktbewältigung an die Hand zu geben, die nicht nur effektiv, sondern auch positiv und konstruktiv sind. Die Kampfkunst bietet genau das: eine ganzheitliche Methode zur Bewältigung von Konflikten, die körperliche, mentale und emotionale Aspekte umfasst.

Eine der wichtigsten Fähigkeiten, die Kinder durch die Kampfkunst erlernen, ist die Selbstkontrolle. Indem sie lernen, ihre eigenen Emotionen zu regulieren und in herausfordernden Situationen ruhig zu bleiben, sind sie besser in der Lage, Konflikte zu deeskalieren und friedliche Lösungen zu finden. Sie lernen auch, wie wichtig es ist, Gewalt zu vermeiden und stattdessen nach alternativen Lösungen zu suchen.



Darüber hinaus bietet die Kampfkunst den Kindern die Möglichkeit, Selbstverteidigungstechniken zu erlernen, die ihnen helfen können, sich in gefährlichen Situationen zu schützen. Doch noch wichtiger ist, dass sie auch lernen, diese Fähigkeiten nur als letzten Ausweg einzusetzen und niemals zur Aggression oder zur Durchsetzung eigener Interessen auf Kosten anderer.

Als Eltern können wir unsere Kinder dabei unterstützen, die Lektionen der Kampfkunst auf Konfliktsituationen in ihrem täglichen Leben anzuwenden. Indem wir sie ermutigen, ihre Probleme auf konstruktive Weise anzusprechen, ihnen bei der Entwicklung von Kommunikationsfähigkeiten helfen und sie darin bestärken, sich für ihre Überzeugungen einzusetzen, ohne andere zu verletzen, können wir dazu beitragen, dass sie zu friedliebenden und einfühlsamen Menschen heranwachsen.



Die Kampfkunst lehrt uns, dass Konflikte unvermeidlich sind, aber wie wir mit ihnen umgehen können, liegt in unserer Hand. Indem wir unseren Kindern die Werkzeuge zur Konfliktbewältigung geben, die sie durch die Kampfkunst erlernen, helfen wir ihnen dabei, sich nicht nur körperlich, sondern auch mental und emotional zu stärken und zu wachsen.





Stay fit!

BUDO TRAININGS-TIPPS

Schnelligkeit und Reaktion trainieren!

Schnelligkeit und Reaktion sind entscheidende Fähigkeiten in der Kampfkunst, die es dir ermöglichen, schnell und präzise auf die Bewegungen deines Gegners zu reagieren. Durch gezieltes Training kannst du deine Schnelligkeit und Reaktion verbessern, um deine Leistung im Kampf zu steigern. Hier sind einige effektive Übungen, um deine Schnelligkeit und Reaktion zu trainieren:

1. Schnelligkeitsleitern:

Lege eine Schnelligkeitsleiter flach auf den Boden und führe schnelle Fußarbeit durch, indem du abwechselnd in die Felder der Leiter trittst. Versuche, deine Geschwindigkeit und Präzision zu steigern, während du die Leiter durchläufst. Führe mehrere Durchgänge mit kurzen Pausen dazwischen durch, um deine Schnelligkeit zu verbessern.

2. Sprungkombinationen:

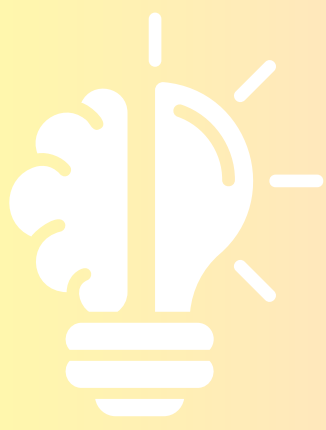
Führe verschiedene Sprungkombinationen durch, wie z. B. Sprünge mit hoher Knieanhebung, Seitwärtssprünge und Sprünge über Hindernisse. Diese Übungen verbessern nicht nur deine Sprungkraft, sondern auch deine Schnelligkeit und Agilität. Führe 10-12 Wiederholungen pro Übung durch, um deine Explosivität zu steigern.

3. Reaktionsspiele:

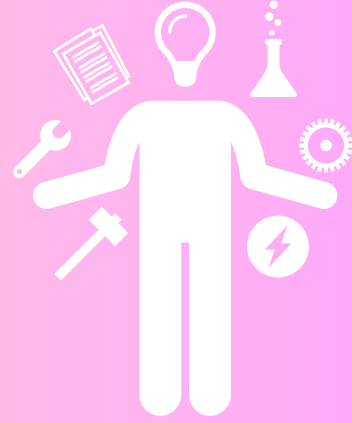
Spiele Spiele, die deine Reaktionen herausfordern, wie z. B. das Ausweichen von Gegenständen oder das schnelle Reagieren auf visuelle oder akustische Signale. Diese Spiele verbessern deine Fähigkeit, schnell auf unvorhergesehene Situationen zu reagieren, was in der Kampfkunst von entscheidender Bedeutung ist.

4. Schattenboxen mit Partner:

Übe das Schattenboxen mit einem Partner, der zufällige Angriffe und Konter ausführt. Reagiere schnell und präzise auf die Bewegungen deines Partners, während du deine eigenen Techniken ausführst. Diese Übung verbessert nicht nur deine Reaktionsfähigkeit, sondern auch deine Kampftechniken.



Lerne fürs Leben! BUDO LIFE-SKILLS



Wege zur inneren Balance

Selbstfürsorge und Stressmanagement sind essenzielle Fähigkeiten, die Jugendlichen helfen, ein gesundes Gleichgewicht zwischen ihren Anforderungen in Schule, Freizeit und persönlichem Leben zu finden. Hier sind einige praktische Tipps, wie du deine Selbstpflege verbessern und Stress effektiv bewältigen kannst:

- 1. Achtsamkeit praktizieren:** Lerne, im Moment zu leben und dich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Achtsamkeitsübungen wie Meditation, Atemtechniken oder Yoga können dir helfen, Stress abzubauen und deine geistige Gesundheit zu stärken.
- 2. Regelmäßige Bewegung:** Integriere regelmäßige körperliche Aktivität in deinen Alltag. Sportliche Betätigung wie Joggen, Radfahren oder Tanzen kann nicht nur Stress abbauen, sondern auch deine Stimmung verbessern und deine Energie steigern.
- 3. Ausreichend Schlaf:** Achte darauf, ausreichend Schlaf zu bekommen, um dich ausgeruht und erfrischt zu fühlen. Schlafmangel kann deine Stimmung und Konzentration beeinträchtigen und langfristig zu Gesundheitsproblemen führen.
- 4. Gesunde Ernährung:** Nähre deinen Körper mit einer ausgewogenen Ernährung, die reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und magerem Eiweiß ist. Eine gesunde Ernährung kann deine körperliche und geistige Gesundheit unterstützen und dir helfen, Stress besser zu bewältigen.
- 5. Soziale Unterstützung suchen:** Suche den Austausch mit Freunden, Familie oder anderen Vertrauenspersonen. Teile deine Gedanken und Gefühle mit anderen und suche Unterstützung, wenn du sie brauchst. Soziale Unterstützung kann dir helfen, Stress abzubauen und dich besser zu fühlen.
- 6. Hobbys und Interessen pflegen:** Nimm dir Zeit für Aktivitäten, die dir Freude bereiten und dich entspannen. Pflege deine Hobbys und Interessen, sei es Musik, Kunst, Sport oder Natur. Diese Aktivitäten können dir helfen, Stress abzubauen und deine Kreativität zu fördern.



Rezept des Monats

FRUCHTIGE KÜRBISSUPPE

Zutaten:

- 1 mittelgroßer Kürbis
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Stück Ingwer geschält und gehackt
- 1 Dose Kokosmilch
- 4 Tassen Gemüsebrühe
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: Ein Spritzer Zitronensaft und gehackte frische Kräuter zum Servieren

Anleitung:

- Den Kürbis halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden.
- In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
- Die Kürbisstücke dazugeben und für etwa 5 Minuten mitdünsten.
- Die Gemüsebrühe hinzufügen und die Mischung zum Kochen bringen. Dann die Hitze reduzieren und die Suppe zugedeckt köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist (ca. 20-25 Minuten).
- Die Suppe vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab oder einem Standmixer pürieren, bis sie cremig ist
- Die Kokosmilch hinzufügen und gut umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf noch einen Spritzer Zitronensaft hinzufügen, um die Aromen zu verstärken.
- Die Kürbissuppe heiß servieren und nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren.

Lach dich schlapp!

DIE WITZE SEITE

Warum ist ein Gärtner immer wütend? weil Rasen sein Beruf ist

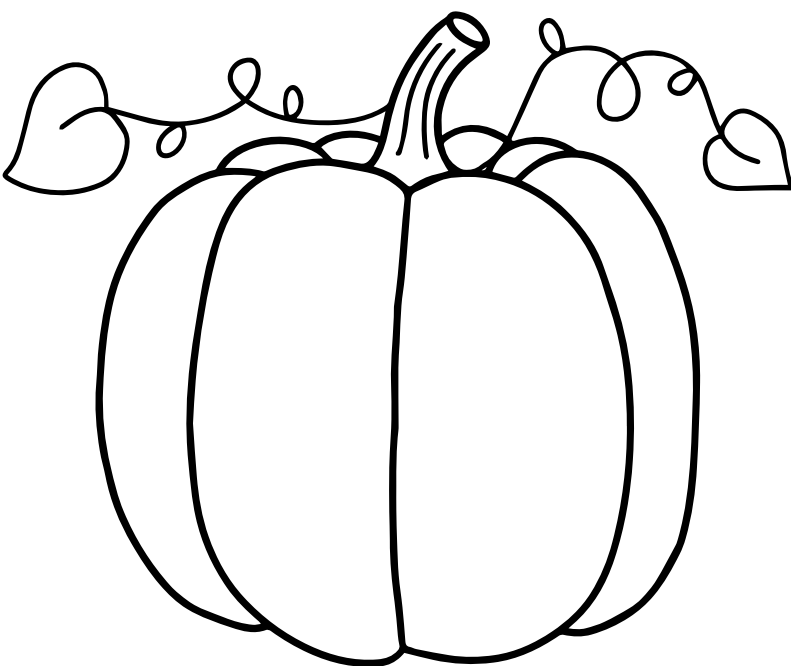
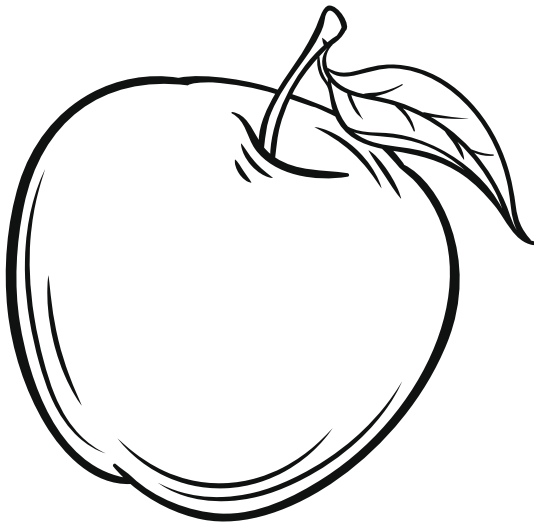
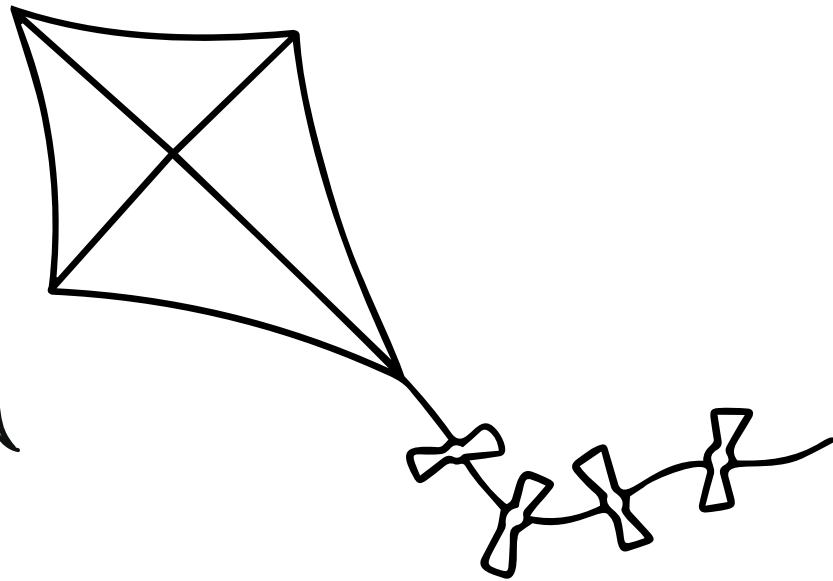
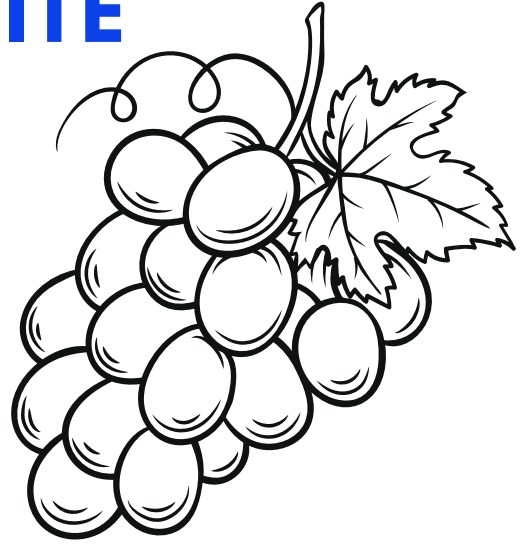
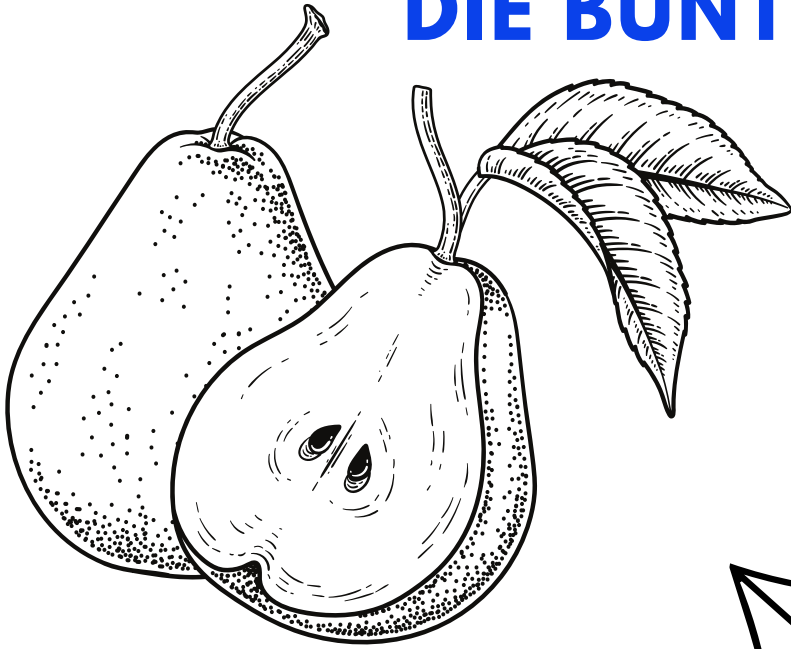
Schlängeln zwei Schlangen durch die Wüste. Sagt die eine: Sind wir eigentlich giftig? Sagt die andere: Frag doch bitte später ich bin gerade beschäftigt. Fünf Minuten später spielt sich genau das selbe ab. Dann wieder und wieder. Irgendwann sagt sie, sind wir jetzt giftig, ich habe mir nämlich auf die Zunge gebissen!

Lilly ist bei ihrer Oma zu Besuch. Sie hilft fleissig beim aufdecken des Tisches mit, als ihr eine Tasse auf den Boden fällt und zerbricht. Ihre Oma : Wenn Dir nochmal etwas runterfällt musst du nach Hause gehen!! Doch bald darauf fällt Lilly noch eine Tasse auf den Boden. Sie muss nach Hause gehen. Daraufhin erkundigt sich der Vater, wieso sie schon zuhause sei. Lilly: Oma hat nicht mehr alle Tassen im Schrank!!

Was ist rund und rot-schwarz gestreift? Eine Tomate mit Hosenträgern.

Was ist grün und fliegt durch's All? ein Salatelit

zum Ausmalen
DIE BUNTE SEITE



Gehalltes Wissen!

DIE KLUGSCHEISSER-ECKE



- Der Name "September" stammt aus dem Lateinischen und bedeutet "der siebte Monat", obwohl er jetzt der neunte Monat im gregorianischen Kalender ist.

- Der 21. September markiert den Beginn des astronomischen Herbstes auf der Nordhalbkugel und den Frühling auf der Südhalbkugel, bekannt als Herbst-Tagundnachtgleiche.



- Am 16. September feiern viele Länder in Lateinamerika den Unabhängigkeitstag von Mexiko, der an den Beginn des mexikanischen Unabhängigkeitskrieges im Jahr 1810 erinnert.



- Der September ist auch der Monat des "Weltkindertags", der die Rechte und das Wohlergehen von Kindern auf der ganzen Welt feiert.



- Der September ist bekannt für seine milden Temperaturen und das bunte Herbstlaub, was ihn zu einer beliebten Jahreszeit für Outdoor-Aktivitäten macht.

LET'S

GO

HIKING



Mit Herz und Hand

DIE BASTEL-SEITE Handabdruck-Tiere

Materialien:

- Fingerfarben oder Farbe
- Papier oder Karton
- Pinsel
- Filzstifte oder Marker
- Optional: Wackelaugen, Bastelpapier, Kleber

Anleitung:

Wähle deine Farben aus: Entscheide, welche Farben du für deine Handabdruck-Tiere verwenden möchtest. Du kannst traditionelle Farben wie Braun für einen Bären oder Grün für ein Krokodil wählen, oder du kannst kreativ sein und fantastische Farben verwenden!



Male deine Handfläche: Trage die gewählte Farbe großzügig auf die Handfläche auf. Achte darauf, dass deine ganze Hand gut bedeckt ist.

Mache einen Handabdruck: Drücke deine bemalte Hand fest auf das Papier oder den Karton. Halte deine Finger gerade, um einen klaren Abdruck zu erhalten. Drücke nicht zu fest, um ein Verschmieren der Farbe zu vermeiden.

Male Gesichter und Details: Nachdem die Handabdrücke getrocknet sind, verwende Filzstifte oder Marker, um Gesichter, Ohren, Beine und andere Details auf die Handabdrücke zu malen. Du kannst auch Wackelaugen, Schnurrhaare oder andere Materialien verwenden, um die Details hinzuzufügen.

Dekoriere deine Tiere (optional): Verwende Bastelpapier, um zusätzliche Elemente wie Schnäbel, Hufe oder Schwänze auszuschneiden und sie auf deine Handabdruck-Tiere zu kleben. Lasse deiner Kreativität freien Lauf!



Was fliegt und kriecht denn da?

DIE NATUR IM SEPTEMBER

Die geheimnisvolle Welt der Eichhörnchen

Im September beginnt langsam der Übergang vom Sommer zum Herbst, und während sich die Blätter langsam zu färben beginnen, werden die Wälder von einem quirligen kleinen Bewohner belebt - dem Eichhörnchen. Diese niedlichen Nagetiere sind bekannt für ihre akrobatischen Fähigkeiten und ihr lebhaftes Verhalten, besonders während der Vorbereitung auf den kommenden Winter.

Eichhörnchen sind wahre Meister der Vorratshaltung und beginnen im Herbst damit, Nahrung für den Winter zu sammeln. Sie verstecken Nüsse und Samen an verschiedenen Stellen im Wald und verlassen sich auf ihr erstaunliches Gedächtnis, um diese Verstecke später wiederzufinden. Diese Verhaltensweise ist entscheidend für ihr Überleben während der kalten Wintermonate.



Obwohl Eichhörnchen oft als Einzelgänger wahrgenommen werden, teilen sie ihr Revier oft mit anderen Artgenossen und können sich sogar in lose Verbänden organisieren, insbesondere wenn es um die Verteidigung von Territorien geht. Ihre soziale Struktur und ihr Kommunikationsverhalten machen sie zu faszinierenden Studienobjekten für Verhaltensforscher.

Leider stehen auch Eichhörnchen wie viele andere Waldbewohner vor verschiedenen Bedrohungen, darunter der Verlust ihres Lebensraums, der Straßenverkehr und Krankheiten. Es ist daher wichtig, ihre Lebensräume zu schützen und ihnen sichere Rückzugsorte zu bieten.



Bewegungsspiel

DER MEISTER SAGT...

- Ein Kind wird ausgewählt, um "der Meister" zu sein. Dieses Kind gibt die Anweisungen für das Spiel.
- Erklären Sie den Kindern, dass sie nur die Anweisungen befolgen sollen, wenn sie mit den Worten "der Meister sagt" beginnen. Zum Beispiel, wenn "der Meister sagt, hüpfte auf einem Bein", dann sollten die Spieler hüpfen. Wenn jedoch nur "Hüpfte auf einem Bein" gesagt wird, ohne "der Meister sagt" davor, sollten die Spieler nicht hüpfen.
- "der Meister" gibt den anderen Spielern verschiedene Anweisungen, wie z.B. "Simon sagt, klatsche in die Hände", "der Meister sagt, stampfe mit dem Fuß" oder "der Meister sagt, drehe dich im Kreis". Die Spieler müssen die Anweisungen befolgen, aber nur, wenn sie mit "der Meister sagt" beginnen.
- Wenn ein Spieler eine Anweisung befolgt, die nicht mit "der Meister sagt" beginnt, scheidet er aus dem Spiel aus. Der letzte verbleibende Spieler wird der neue "Meister" für die nächste Runde.
- Nachdem ein Spieler ausgeschieden ist, wird ein neuer "Meister" ausgewählt, und das Spiel beginnt von vorne.
- Das Spiel endet, wenn alle Spieler ausgeschieden sind oder wenn Sie entscheiden, dass es genug Runden gab.



**"Entwickle
Stärke
durch Disziplin
und Demut."**