

10/2024



BUDOLife

Das BUDO Magazin für Kampfkunstschulen

Termine -Termine -Termine!
Was im Oktober so ansteht

Rezept des Monats
Gebackene Süßkartoffeln

Die Natur im Oktober
Alles über Fledermäuse

BUDO Lifeskills
Kluges Denken

Basteln
Bunte Steine

BUDO Trainings-Tipps
Perfektioniere deine Technik!

Auf einen Blick!

INFOS UND TERMINE



12.+13.10.- Wochenende der offenen Tür Backnang

19.+20.10.- Wochenende der offenen Tür Rudersberg

01.11 Halloweenparty

10 %
Auf alle Anzüge

**Angebot des Monats:
Taekwondo Anzug**

Spruch des Monats

Im Oktober tanzen die Blätter im Wind und die Welt wird bunt. Möge auch dein Leben mit Freude und Farben erfüllt sein.

- Liam Fengler
- Diego Großhable

- Rolf Böring
- Dominik Dinh

- Nadja Koziel
- Sabine Mayer

- Christos Labakis
- Joel Goller

- Mika Nitsch
- Walter Schroff

- Falk Rosenfelder
- Amelie Hennig

- Liam Singer
- Emil Riemer

- Vidisha Kondari
- Anne Krauter
- Vivien Kerst

- Rafael Lotter
- Noah Rebmann
- Jannis Schulze

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

Eltern und Kinder **DIE BEDEUTUNG VON ZIELEN UND DURCHHALTEVERMÖGEN IN DER KAMPFKUNST**

In der Kampfkunst ist das Setzen von Zielen und das Streben nach Exzellenz von entscheidender Bedeutung für das persönliche Wachstum und die Entwicklung. Diese Fähigkeiten sind nicht nur auf der Matte relevant, sondern prägen auch den Charakter und die Einstellung der Kinder gegenüber dem Leben im Allgemeinen.

Das Festlegen von Zielen ist der erste Schritt auf dem Weg zum Erfolg. Indem Kinder klare und erreichbare Ziele setzen - sei es das Erlernen einer neuen Technik, das Erreichen eines höheren Gürtelgrades oder das Teilnehmen an einem Wettbewerb -, geben sie sich einen klaren Leitfaden für ihr Training und ihre Entwicklung. Dies hilft ihnen nicht nur, motiviert zu bleiben, sondern auch, ihre Fortschritte zu verfolgen und ihre Erfolge zu feiern.



Doch das Erreichen von Zielen erfordert auch Durchhaltevermögen und Ausdauer. Auf dem Weg zum Erfolg werden Kinder unweigerlich auf Hindernisse und Herausforderungen stoßen. Sie werden Zeiten der Frustration erleben und Rückschläge hinnehmen müssen. Doch gerade in diesen Momenten ist es wichtig, dass sie nicht aufgeben, sondern ihren Mut und ihre Entschlossenheit bewahren.

Als Eltern können wir unseren Kindern dabei helfen, diese wichtigen Fähigkeiten zu entwickeln, indem wir sie ermutigen und unterstützen. Indem wir sie dazu ermutigen, ihre Ziele zu setzen und ihnen die Werkzeuge zur Verfügung stellen, um sie zu erreichen, geben wir ihnen das Selbstvertrauen und die Motivation, die sie brauchen, um erfolgreich zu sein. Wir können ihnen auch zeigen, wie wichtig es ist, hart zu arbeiten und sich durch Rückschläge nicht entmutigen zu lassen, sondern gestärkt daraus hervorzugehen.



Die Lektionen, die Kinder durch das Setzen von Zielen und das Durchhaltevermögen in der Kampfkunst lernen, sind von unschätzbarem Wert und begleiten sie auf ihrem gesamten Lebensweg. Indem wir sie dabei unterstützen, diese Fähigkeiten zu entwickeln, helfen wir ihnen nicht nur dabei, erfolgreiche Kampfkünstler zu werden, sondern auch zu selbstbewussten und zielstrebigen Menschen.





Stay fit!

BUDO TRAININGS-TIPPS

Technikperfektionierung durch Wiederholung für eine präzise Ausführung in der Kampfkunst

Eine der wichtigsten Aspekte der Kampfkunst ist die Perfektionierung der Techniken, um sie in jeder Situation effektiv einsetzen zu können. Durch kontinuierliche Wiederholung kannst du deine Techniken schärfen und automatisieren, um sie im Kampf intuitiv und präzise ausführen zu können. Hier sind einige effektive Übungen, um deine Techniken zu perfektionieren:

1. Schattenboxen:

Übe deine Techniken im Schattenboxen, indem du deine Bewegungen gegen einen imaginären Gegner ausführst. Konzentriere dich auf die korrekte Ausführung von Schlägen, Tritten, Blöcken und Bewegungen. Führe mehrere Durchgänge durch, um deine Techniken zu verfeinern und deine Muskelgedächtnis zu stärken.

2. Partnerdrills:

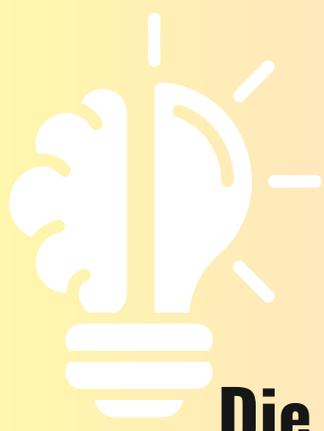
Übe Techniken mit einem Partner, der als Dummy fungiert oder Angriffe simuliert. Führe Technik-Kombinationen aus und arbeite an deiner Timing und Distanzkontrolle. Wechselt euch ab, um sowohl Angriffs- als auch Verteidigungstechniken zu üben und voneinander zu lernen.

3. Schlagpolster und Pratzen:

Arbeite mit einem Trainer oder Partner, der Schlagpolster oder Pratzen hält, um deine Schlag- und Tritttechniken zu verbessern. Konzentriere dich auf die Kraft, Geschwindigkeit und Präzision deiner Techniken, während du auf die Ziele zielst. Erhalte Feedback von deinem Trainer und arbeite gezielt an Verbesserungen.

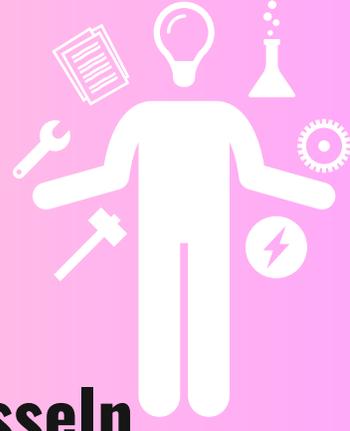
4. Technikspezifische Drills:

Führe drillspezifische Übungen durch, um bestimmte Techniken zu verbessern. Zum Beispiel können Übungen wie Kicks against pads oder Punch combinations dazu beitragen, die Effektivität und Präzision bestimmter Techniken zu erhöhen. Wiederhole diese Drills regelmäßig, um deine Techniken zu verfeinern.



Lerne fürs Leben!

BUDO LIFE-SKILLS



Die Kraft des klugen Denkens entfesseln

Kritisches Denken und Problemlösung sind essentielle Fähigkeiten, die Jugendlichen helfen, Herausforderungen in der Schule, im Beruf und im täglichen Leben erfolgreich zu bewältigen. Hier sind einige praktische Tipps, wie du deine Fähigkeiten im kritischen Denken und Problemlösen verbessern kannst:

- 1. Fragestellungen hinterfragen:** Lerne, Fragen zu stellen und Annahmen zu hinterfragen. Sei nicht zufrieden mit oberflächlichen Antworten, sondern grabe tiefer, um ein tieferes Verständnis für ein Thema oder eine Situation zu entwickeln.
- 2. Informationsquellen überprüfen:** Sei kritisch gegenüber den Informationen, die du erhältst, insbesondere in einer Zeit, in der Fehlinformationen und Fake News verbreitet werden können. Überprüfe die Glaubwürdigkeit der Quellen und suche nach verschiedenen Perspektiven, bevor du Schlussfolgerungen ziehst.
- 3. Logisches Denken entwickeln:** Lerne, logische Schlussfolgerungen zu ziehen und Argumente zu analysieren. Übe das Erkennen von logischen Fehlschlüssen und das Identifizieren von Schwachstellen in Argumenten.
- 4. Kreativität fördern:** Denke über den Tellerrand hinaus und suche nach kreativen Lösungen für Probleme. Öffne deinen Geist für neue Ideen und sei bereit, unkonventionelle Wege zu gehen, um Herausforderungen zu meistern.
- 5. Probleme in Teilprobleme aufteilen:** Wenn du mit einem großen Problem konfrontiert bist, zerlege es in kleinere, überschaubare Teilprobleme. Löse jedes Teilproblem einzeln und füge dann die Lösungen zusammen, um das Gesamtproblem zu lösen.
- 6. Zusammenarbeit suchen:** Suche nach Gelegenheiten zur Zusammenarbeit mit anderen, um Probleme gemeinsam zu lösen. Brainstorming mit anderen kann neue Perspektiven und Lösungsansätze bringen und deine Fähigkeit zur Problemlösung verbessern.
- 7. Aus Fehlern lernen:** Sei nicht entmutigt, wenn du auf Hindernisse oder Misserfolge stößt. Nutze sie als Gelegenheit, aus deinen Fehlern zu lernen und deine Problemlösefähigkeiten weiter zu verbessern.



Rezept des Monats

GEBACKENE SÜSSKARTOFFELN



Zutaten:

- 4 mittelgroße Süßkartoffeln
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Dose schwarze Bohnen (ca. 400g), abgetropft und abgespült
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Chili-Pulver (oder nach Geschmack)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Saft von 1 Limette
- Frischer Koriander zum Servieren (optional)

Anleitung:

- Den Ofen auf 200°C vorheizen.
- Die Süßkartoffeln gründlich waschen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Die Süßkartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- Die Süßkartoffeln mit Olivenöl bestreichen und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Ofen etwa 45-60 Minuten backen, bis sie weich sind.
- Während die Süßkartoffeln backen, die würzigen schwarzen Bohnen vorbereiten. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die gehackte Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten.
- Die gewürfelte rote Paprika hinzufügen und für weitere 2-3 Minuten braten, bis sie weich ist.
- Die abgetropften schwarzen Bohnen, gemahlene Kreuzkümmel und Chili-Pulver dazugeben. Alles gut vermischen und etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis die Bohnen heiß sind und die Aromen sich vereinen.
- Mit Salz, Pfeffer und frischem Limettensaft abschmecken.
- Die gebackenen Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen und längs halbieren. Die heißen Süßkartoffeln mit den würzigen schwarzen Bohnen füllen und mit frischem Koriander garnieren, falls gewünscht.



Lach dich schlapp!

DIE WITZE SEITE

Sagt die eine Wolke zur anderen: "Hast du einen Wolkenkratzer gesehen?" Sagt die andere: "Nein, wieso?" "Es juckt mich am Rücken."

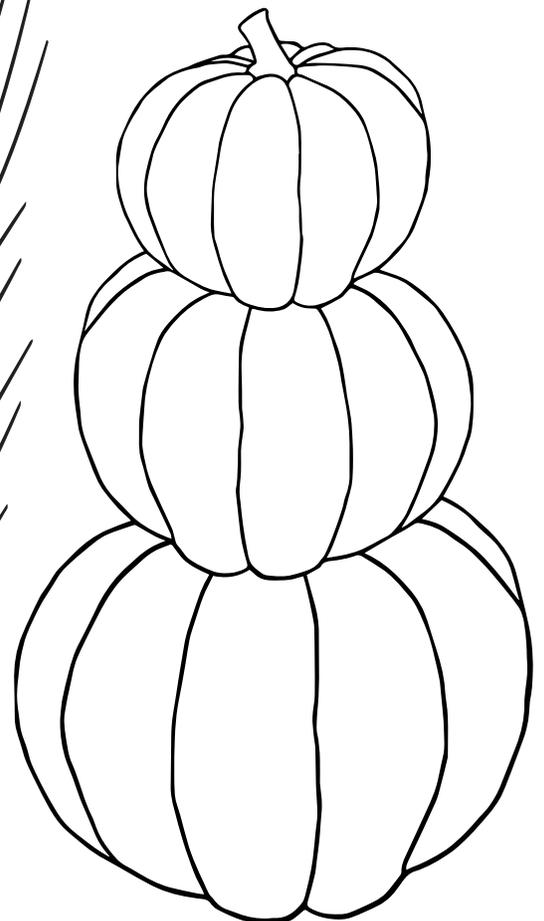
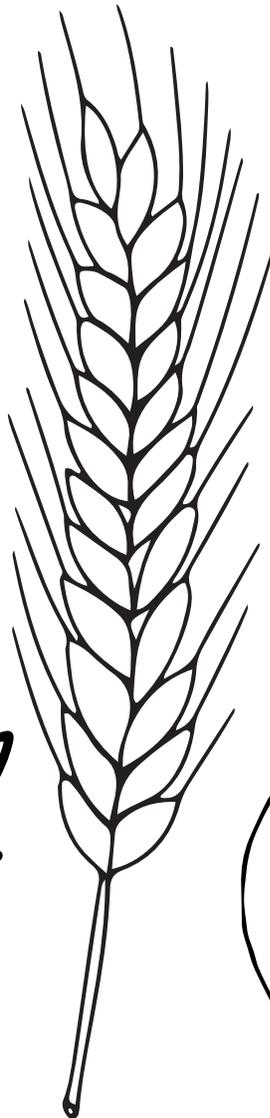
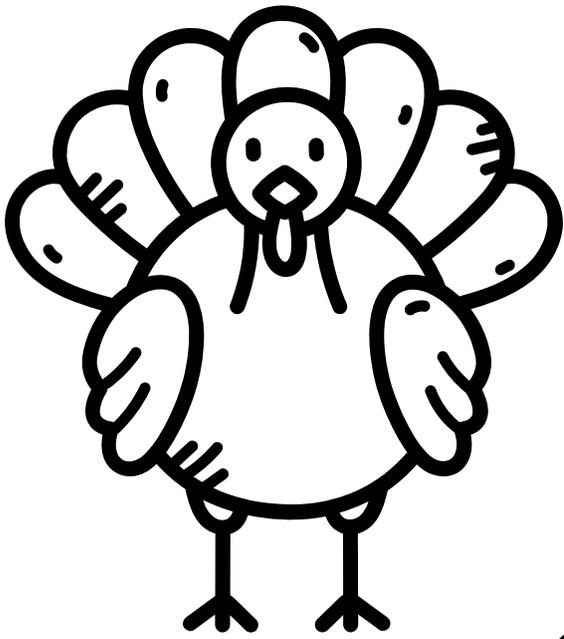
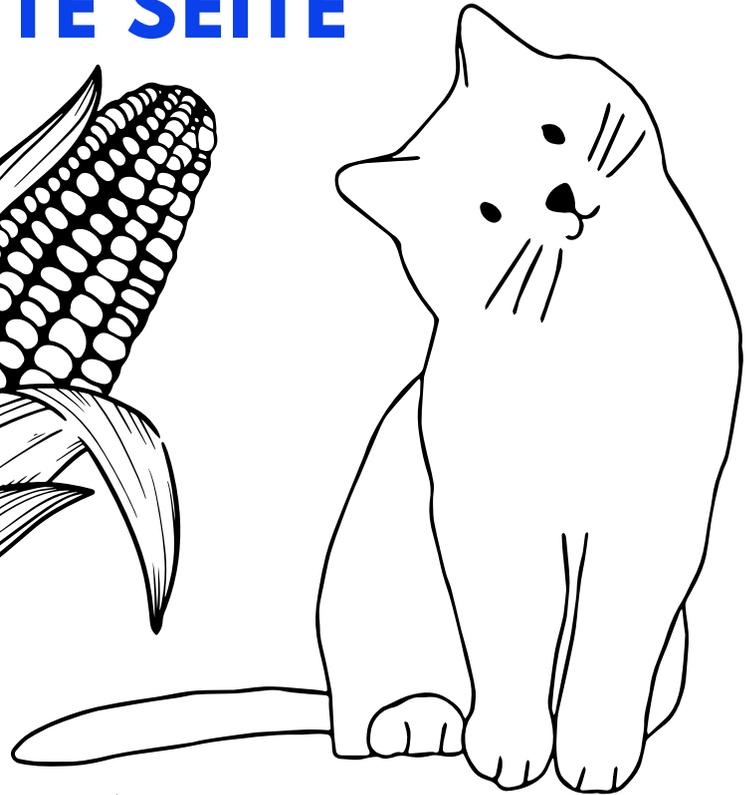
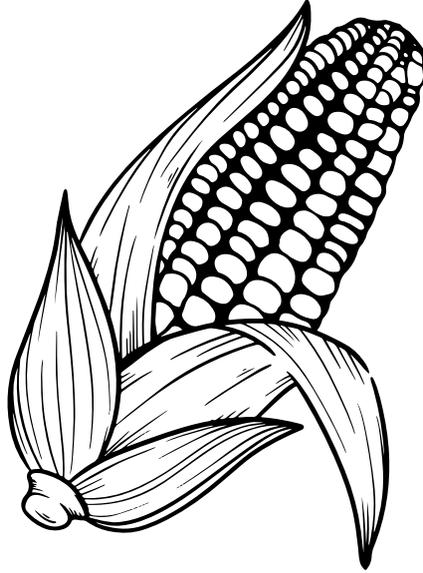
Was ist Gelb und saust durch die Luft?
Eine Zidrohne

Ich bin wahrscheinlich deshalb immer müde, weil so unglaublich viele Talente in mir schlummern.

Warum heissen Teigwaren Teigwaren?? Na weil sie mal teig waren.

Ein Hase geht in eine Apotheke. Er fragt einen Mitarbeiter: „Haddu Fliegenpilz?“ Der Mitarbeiter verneint. Am nächsten Tag kommt der Hase wieder und fragt: „Haddu Fliegenpilz?“ Der Mitarbeiter verneint wieder. So geht es die restliche Woche weiter. Als der Hase wieder in die Apotheke kommt ruft der Mitarbeiter ganz fröhlich: „Heute haben wir Fliegenpilz!“ Da sagt der Hase: „Is giftig, mu du wegschmeissen!“

zum Ausmalen
DIE BUNTE SEITE



Gehalltes Wissen!

DIE KLUGSCHEISSER-ECKE



- Der Name "Oktober" stammt vom lateinischen Wort "octo", was "acht" bedeutet, da es ursprünglich der achte Monat im römischen Kalender war.

- Der 3. Oktober ist der Tag der Deutschen Einheit, an dem Deutschland seine Wiedervereinigung im Jahr 1990 feiert.



- Halloween, ein Fest der Kostüme, Süßigkeiten und Spukgeschichten, wird am 31. Oktober in vielen Ländern gefeiert, besonders in den USA.

- Der Oktober ist ein beliebter Monat für Oktoberfest-Feiern, Kürbis-Schnitzwettbewerbe und Erntefeste auf der ganzen Welt.



- In einigen Teilen der Welt, besonders in der nördlichen Hemisphäre, beginnt der Oktober mit dem Höhepunkt des Herbstlaubs, wenn die Blätter in leuchtenden Farben wie Gelb, Orange und Rot erstrahlen.



Mit Herz und Hand

DIE BASTEL-SEITE

Steine Bemalen

Materialien:

- Glatt geschliffene Steine
- Acrylfarben in verschiedenen Farben
- Pinsel in verschiedenen Größen
- Wasserglas zum Reinigen der Pinsel
- Optional: Lack oder Versiegelungsspray

Anleitung:

Samle Steine: Gehe nach draußen und sammle glatt geschliffene Steine unterschiedlicher Größen und Formen. Du kannst sie am Strand, im Park oder sogar in deinem eigenen Garten finden.

Bereite die Steine vor: Reinige die Steine gründlich, um Staub und Schmutz zu entfernen. Trockne sie anschließend mit einem Tuch ab, damit die Farbe besser haftet.



Wähle deine Farben aus: Entscheide, welche Farben du für deine Steine verwenden möchtest. Du kannst eine Basisfarbe wählen und dann mit verschiedenen Farben Akzente setzen.

Male deine Designs: Male deine Designs mit den Acrylfarben auf die Steine. Du kannst Tiere, Muster, Symbole oder abstrakte Designs malen - deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Verwende kleine Pinsel für detaillierte Arbeiten und größere Pinsel für Hintergründe oder größere Flächen.

Lasse die Farbe trocknen: Lasse die bemalten Steine vollständig trocknen, bevor du weitere Schichten aufträgst oder sie versiegelst. Dies dauert normalerweise ein paar Stunden, je nach Dicke der Farbschichten.

Versiegele deine Kunstwerke (optional): Um die Farbe zu schützen und die Lebensdauer deiner bemalten Steine zu verlängern, kannst du sie mit einem klaren Lack oder Versiegelungsspray besprühen. Lasse sie vollständig trocknen, bevor du sie im Freien oder an anderen Orten ausstellst.

Präsentiere deine Kunstwerke: Platziere deine bemalten Steine in deinem Garten, auf einem Fenstersims oder an anderen Orten in deinem Zuhause. Du kannst sie auch verschenken oder sie als kleine Überraschungen im Freien für andere Menschen verstecken, damit sie Freude daran haben können.



Was fliegt und kriecht denn da?

DIE NATUR IM OKTOBER

Die nächtlichen Jäger der Lüfte: Faszination Fledermäuse

Im Oktober, wenn die Tage kürzer werden und die Temperaturen langsam sinken, erwachen die nächtlichen Jäger der Lüfte zu neuem Leben - die Fledermäuse. Diese faszinierenden Säugetiere haben eine wichtige ökologische Rolle als Insektenfresser und spielen eine entscheidende Rolle bei der Regulierung von Insektenpopulationen.

Fledermäuse sind bekannt für ihre einzigartigen Flugfähigkeiten und ihre Fähigkeit, sich mithilfe von Echoortung zu orientieren und Beute aufzuspüren. Diese erstaunlichen Fähigkeiten ermöglichen es ihnen, auch in der Dunkelheit erfolgreich zu jagen und sich vor Raubtieren zu schützen.



Es gibt über 1.400 verschiedene Fledermausarten auf der Welt, von winzigen Arten, die kaum größer als eine Biene sind, bis hin zu großen Flugföchsen mit einer Flögelspannweite von über einem Meter. Ihre Vielfalt und Anpassungsfähigkeit machen sie zu faszinierenden Studienobjekten für Wissenschaftler und Naturliebhaber gleichermaßen.

Leider sind Fledermäuse wie viele andere Tierarten durch den Verlust ihres Lebensraums, den Einsatz von Pestiziden und Krankheiten bedroht. Es ist daher von entscheidender Bedeutung, Maßnahmen zu ergreifen, um ihre Lebensräume zu schützen und ihre Populationen zu erhalten.





Bewegungsspiel

LUFTBALLON-TENNIS

Benötigte Materialien:

- Luftballons
- Pappteller oder improvisierte Schläger (z.B. aus Holzlöffeln oder flachen Kartons)
- Eine ebene Spielfläche im Innen- oder Außenbereich

Spielanleitung:

- Markieren Sie eine Mittellinie auf der Spielfläche oder verwenden Sie vorhandene Linien oder Markierungen, um die Spielfläche in zwei Hälften zu teilen.
- Geben Sie jedem Spieler einen Pappteller oder einen improvisierten Schläger.
- Blasen Sie einen Luftballon auf und befestigen Sie ihn mit einem Knoten.
- Die Spieler stellen sich auf gegenüberliegenden Seiten der Spielfläche auf und versuchen, den Luftballon mit ihren Schlägern hin und her zu schlagen, ähnlich wie beim Tennis. Die Spieler müssen den Ballon über die Mittellinie schlagen, aber er darf den Boden nicht berühren.
- Die Spieler erhalten Punkte, wenn der Luftballon den Boden auf der gegnerischen Seite berührt oder wenn ein Spieler einen Fehler macht und den Ballon nicht schlagen kann. Sie können Punkte zählen oder das Spiel einfach zum Spaß spielen, ohne Punkte zu vergeben.
- Das Spiel kann entweder zeitlich begrenzt sein oder bis zu einer bestimmten Anzahl von Punkten gespielt werden. Der Spieler mit den meisten Punkten am Ende des Spiels gewinnt.

**"Jeder Schlag ist ein
Schritt auf dem Weg
zur Perfektion."**



**MARTIAL ARTS
—BUSINESS—**



TRUST
MARTIAL ARTS