

11/2024



BUDOLife

Das BUDO Magazin für Kampfkunstschulen

Termine - Termine - Termine!
Was im November so ansteht

Rezept des Monats
Herbstlicher Schmortopf

Die Natur im November
Alles über Igel

BUDO Lifeskills
Digitale Kompetenz

N O V E M B E R

Basteln
Lustige Sockenpuppen

BUDO Trainings-Tipps
Selbstverteidigungstechniken

Auf einen Blick!

INFOS UND TERMINE



01.11.- Halloweenparty

15.11.- Webinar Elternabend

17.11. - Frauen-Selbstverteidigungskurs

22.11.- Parents' Night Out

25.11.-28.11.- Black Week

**Angebot des Monats:
Platzhalter**

Spruch des Monats
Wie die Blätter im November
fallen, mögen deine Sorgen
schwinden und Platz für neue
Hoffnung machen.

- Lena Dallmayr
- Jacob Fengler

- Dario-Andrei Amosiesei
- Anna Burggraf
- Tiara Nallbani

- Lucas Pianka
- Luna-Jade Plodek
- Orestis GKouliamanis

- Emely Welle
- Glib Zmeul
- Melis Genc

- Jonathan Kumm
- Colin Niemann
- Leah-Mara Rebentisch

- Paul Zinßer
- Luke Forstenhäuser
- Charlotte Kappler

- Maria Schick
- Claudia Aißlinger
- Malena Heer

- Raphael Wick
- Emma Strozik
- Fehmi Yavuz

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

Eltern und Kinder **KAMPFKUNST ALS MITTEL ZUR SELBSTVERTEIDIGUNG UND SELBSTBEHAUPTUNG**

In einer Welt, die leider nicht immer sicher ist, ist es für Kinder wichtig, über die Fähigkeiten zur Selbstverteidigung und Selbstbehauptung zu verfügen. Die Kampfkunst bietet nicht nur effektive Techniken zur physischen Verteidigung, sondern lehrt auch wertvolle Prinzipien und Strategien, um sich in gefährlichen Situationen zu schützen.

Eines der grundlegenden Prinzipien der Kampfkunst ist die Idee der Selbstverteidigung als letztes Mittel. Kinder lernen, dass es in Ordnung ist, sich selbst zu verteidigen, wenn sie in Gefahr sind, aber dass sie Gewalt nur als letzten Ausweg einsetzen sollten. Sie lernen, wie man potenziell gefährliche Situationen erkennt und deeskaliert, bevor sie eskalieren.



Es ist wichtig zu betonen, dass Selbstverteidigung nicht nur eine Frage der körperlichen Fähigkeiten ist, sondern auch der mentalen Stärke und des Selbstbewusstseins. Indem wir unseren Kindern beibringen, sich selbst zu respektieren und für ihre Grenzen einzutreten, helfen wir ihnen dabei, sich selbst zu verteidigen und sich in jeder Situation sicher zu fühlen.





Stay fit!

BUDO TRAININGS-TIPPS

Selbstverteidigungstechniken

In der Kampfkunst geht es nicht nur darum, offensive Techniken zu erlernen, sondern auch darum, sich selbst zu verteidigen und in Gefahrensituationen angemessen zu reagieren. Durch das Beherrschen effektiver Selbstverteidigungstechniken kannst du dein Selbstvertrauen stärken und dich sicherer fühlen, egal wo du bist. Hier sind einige wichtige Selbstverteidigungstechniken, die du erlernen und trainieren solltest:

1. Schlagabwehr:

Übe das Blockieren und Abwehren von Schlägen mit den Armen und Händen, um dich gegen Angriffe zu verteidigen. Lerne verschiedene Blocktechniken, wie z. B. den Unterarmblock oder den Kreuzblock, um dich effektiv zu schützen.

2. Tritttechniken:

Trainiere verschiedene Tritttechniken, um dich gegen Angreifer zu verteidigen. Lerne schnelle und kraftvolle Tritte wie den Frontkick oder den Seitwärtskick, um Distanz zu schaffen und dich zu verteidigen.

3. Gelenkhebel und Haltegriffe:

Erlerne Techniken, um Gelenkhebel und Haltegriffe einzusetzen, um einen Angreifer zu kontrollieren oder zu immobilisieren. Übe Techniken wie Handgelenk- und Ellenbogenhebel, um dich aus Griffen zu befreien oder einen Angreifer zu Boden zu bringen.

4. Entkommen aus Festhaltetechniken:

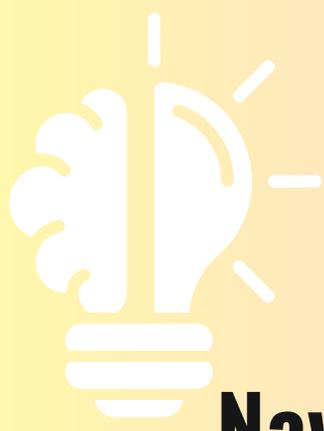
Trainiere Techniken, um dich aus Festhaltetechniken zu befreien, wie z. B. Umklammerungen oder Würgegriffe. Lerne verschiedene Entkommenstechniken, um dich schnell und effektiv zu befreien und dich in Sicherheit zu bringen.

5. Situative Awareness:

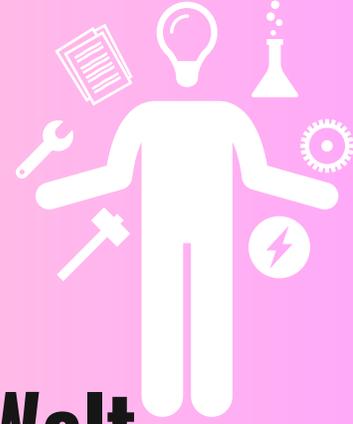
Trainiere deine situative Aufmerksamkeit und lerne, Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen und zu vermeiden. Sei wachsam und achte auf deine Umgebung, um potenzielle Bedrohungen rechtzeitig zu erkennen und ihnen auszuweichen.

6. Verbale Deeskalation:

Lerne, verbale Deeskalationstechniken einzusetzen, um Konflikte zu entschärfen und Gewalt zu vermeiden. Übe ruhiges und selbstbewusstes Auftreten sowie klare und respektvolle Kommunikation, um Konfliktsituationen zu lösen.



Lerne fürs Leben! **BUDO LIFE-SKILLS**



Navigieren in einer digitalen Welt

In einer Welt, die immer stärker von Technologie geprägt ist, ist es für Jugendliche entscheidend, über digitale Kompetenzen zu verfügen, um sicher und effektiv in der digitalen Welt zu agieren. Hier sind einige praktische Tipps, wie du deine digitale Kompetenz verbessern kannst:

- 1. Sicherheitsbewusstsein entwickeln:** Lerne, sicher im Internet zu surfen, indem du dich über die Risiken von Online-Aktivitäten informierst. Achte darauf, starke Passwörter zu verwenden, Virenschutzsoftware zu installieren und sensiblen Daten verantwortungsbewusst umzugehen.
- 2. Quellenkritisch sein:** Sei kritisch gegenüber den Informationen, die du online findest. Lerne, zwischen vertrauenswürdigen Quellen und Fehlinformationen zu unterscheiden, und entwickle deine Fähigkeiten zur Medienliteratur, um Falschinformationen zu erkennen und zu vermeiden.
- 3. Online-Kommunikation beherrschen:** Lerne, effektiv und respektvoll online zu kommunizieren, sei es per E-Mail, sozialen Medien oder Chat. Achte darauf, angemessene Netiquette-Regeln einzuhalten und den Ton in deinen Nachrichten zu berücksichtigen.
- 4. Datenschutz verstehen:** Informiere dich über deine Rechte in Bezug auf Datenschutz und Privatsphäre im Internet. Sei vorsichtig bei der Weitergabe persönlicher Informationen online und achte darauf, deine Privatsphäre-Einstellungen in sozialen Medien und anderen Online-Plattformen regelmäßig zu überprüfen.
- 5. Technologische Werkzeuge nutzen:** Lerne, verschiedene technologische Werkzeuge und Anwendungen effektiv zu nutzen, um deine Produktivität zu steigern und Aufgaben effizient zu erledigen. Das können Tools zur Zeitplanung, zur Zusammenarbeit oder zur kreativen Gestaltung sein.



Rezept des Monats

HERBSTLICHER SCHMORTOPF

Zutaten:

- 800g Rindfleisch (z.B. Rinderbraten oder Rinderfilet)
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 2 Karotten, geschält und in Scheiben geschnitten
- 2 Stangen Sellerie, in Scheiben geschnitten
- 2 Pastinaken, geschält und in Scheiben geschnitten
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Tassen Rotwein
- 2 Tassen Rinderbrühe
- 2 Zweige frischer Thymian
- 2 Lorbeerblätter
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anleitung:

- Den Ofen auf 160°C vorheizen.
- Das Rindfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. In einem großen, ofenfesten Schmortopf das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Rindfleisch darin von allen Seiten gut anbraten, bis es braun ist. Dann das Fleisch aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.
- Die gehackten Zwiebeln, Karotten, Sellerie, Pastinaken und Knoblauch in den Schmortopf geben. Unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Minuten anbraten, bis das Gemüse leicht gebräunt ist.
- Den Rotwein in den Schmortopf geben und köcheln lassen, bis er um etwa die Hälfte reduziert ist.
- Die Rinderbrühe, Thymianzweige und Lorbeerblätter hinzufügen. Das angebratene Rindfleisch wieder in den Topf legen.
- Den Schmortopf abdecken und in den vorgeheizten Ofen geben. Das Fleisch etwa 3-4 Stunden schmoren lassen, bis es zart ist und sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt.
- Das geschmorte Rindfleisch aus dem Schmortopf nehmen und auf eine Servierplatte legen. Das Gemüse und die Sauce durch ein Sieb passieren, um eine glatte Sauce zu erhalten. Die Sauce nach Bedarf abschmecken und über das Rindfleisch gießen.
- Das geschmorte Rindfleisch mit Rotwein und Wurzelgemüse heiß servieren, gerne mit Beilagen wie Kartoffelpüree oder gebratenem Gemüse.

Lach dich schlapp!

DIE WITZE SEITE

Zwei Frauen treffen sich draussen. Da sagt die eine zu der anderen: "Ist deine Übergangsjacke eigentlich gefüttert?" Ja aber nicht anfassen, sie ist noch nicht satt!

„Was kommt aus einer defekten Kaffeemaschine? – ein Kaputtino.“

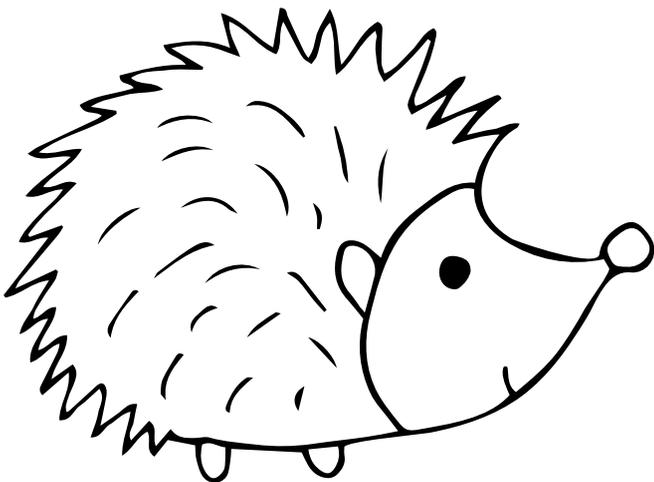
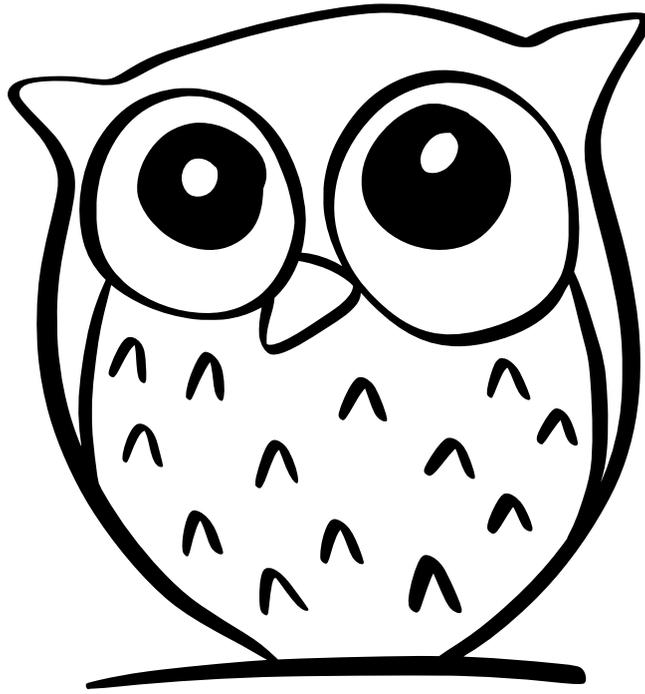
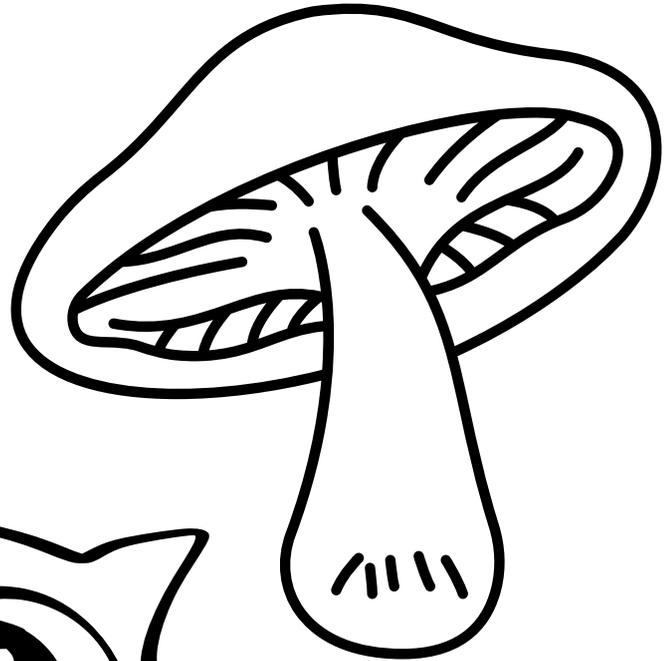
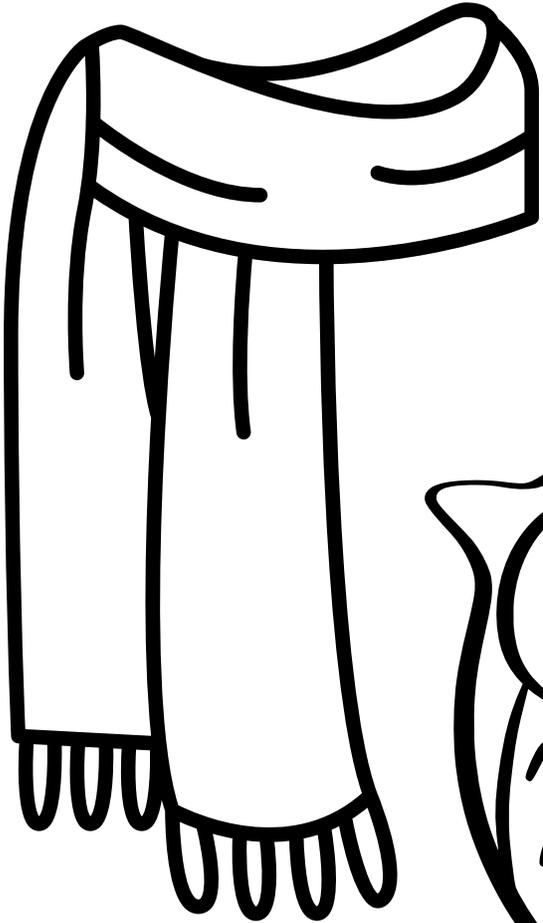
Wie nennt man einen alten Schneemann? Pfütze.

Sagt die eine Kerze zur andern „Hätten Sie Lust, heute Abend mit mir auszugehen?“

Herr Doof, Herr Keiner und Herr Nimand treffen sich auf einem Hochhaus. Herr Keiner schlägt Herr Doof auf den Kopf. Darauf hin geht Herr Doof zu der Polizei. Er sagt: "Keiner hat mir auf den Kopf geschlagen und Nimand hat es gesehen!". Der Polizist fragt ihn: sind sie Doof?" Herr Doof fragt erstaunt: "Ja, woher wissen sie dass?"



zum Ausmalen
DIE BUNTE SEITE



Gehalltes Wissen!

DIE KLUGSCHEISSER-ECKE



- Der Name "November" stammt vom lateinischen Wort "novem", was "neun" bedeutet, da es ursprünglich der neunte Monat im römischen Kalender war.
- Am 20. November wird der "Weltkindertag" gefeiert, um die Rechte und das Wohlergehen von Kindern auf der ganzen Welt zu fördern.

9

- In den USA wird am vierten Donnerstag im November Thanksgiving gefeiert, ein Feiertag, der an die erste Ernte der Pilgerväter im Jahr 1621 erinnert und oft mit Familientreffen, Festessen und Dankbarkeit verbunden ist.
- Der November ist bekannt für seine kühleren Temperaturen und den Übergang zum Winter, wobei die Blätter von Bäumen fallen und die Natur sich auf die kalte Jahreszeit vorbereitet.
- Der 13. November ist der Weltfreundlichkeitstag, der die Bedeutung von Freundlichkeit und Mitgefühl in der Welt hervorhebt.



Mit Herz und Hand

DIE BASTEL-SEITE

Lustige Sockenpuppen

Materialien:

- Alte Socken (am besten sauber und ohne Löcher)
- Filzstifte oder Stofffarben
- Knöpfe oder Wackelaugen
- Stoffreste oder Filz für Kleidung
- Schere
- Nähzeug oder Kleber (je nach Vorliebe)

Anleitung:

Suche nach alten Socken, die du nicht mehr verwendest. Achte darauf, dass sie sauber sind und keine großen Löcher haben. Je bunter die Socken sind, desto interessanter werden deine Puppen.



Male mit Filzstiften oder Stofffarben ein Gesicht auf den Zehenbereich der Socke. Du kannst lachende, fröhliche, überraschte oder traurige Gesichter gestalten - deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Alternativ kannst du auch Knöpfe oder Wackelaugen als Augen verwenden und mit Filzstiften einen Mund und eine Nase aufmalen.

Schneide Stoffreste oder Filz in verschiedene Formen aus, um Kleidungsstücke wie Hemden, Röcke, Hosen oder Kleider zu gestalten. Befestige sie mit Kleber oder Nadel und Faden an der Socke.

Wenn du möchtest, kannst du auch Haare für deine Puppen hinzufügen. Dies kann durch das Annähen von Wollfäden oder das Anbringen von Stoffstreifen geschehen.

Dekoriere deine Sockenpuppen weiter, indem du ihnen Accessoires wie Hüte, Schals, Taschen oder sogar Schuhe hinzufügst. Verwende Bänder, Glitzer oder Aufkleber, um sie noch bunter und interessanter zu gestalten.



Was fliegt und kriecht denn da?

DIE NATUR IM NOVEMBER

Igel - Stachelige Gartenfreunde

Im November, wenn die Temperaturen sinken und die Blätter von den Bäumen fallen, beginnen sich die stacheligen Gartenbewohner, die Igel, auf den bevorstehenden Winter vorzubereiten. Diese faszinierenden Säugetiere sind bekannt für ihr charakteristisches Aussehen und ihr gemütliches Verhalten, besonders während der kalten Jahreszeit.

Igel sind nachtaktive Tiere, die sich vor allem von Insekten, Schnecken und anderen kleinen Wirbellosen ernähren. Während des Herbstes fressen sie sich eine dicke Fettschicht an, um sich für den bevorstehenden Winterschlaf vorzubereiten. Dabei können sie bis zu einem Drittel ihres Körpergewichts zunehmen.



Der Winterschlaf der Igel, der auch als Winterruhe bezeichnet wird, dient dazu, Energie zu sparen und die kalten Temperaturen zu überstehen. Während dieser Zeit senken sie ihre Körpertemperatur und ihren Stoffwechsel und schlafen tief, bis die wärmeren Frühlingsmonate wiederkehren.

Leider sind Igel wie viele andere Wildtiere auch durch den Verlust ihres Lebensraums und den Straßenverkehr bedroht. Es ist daher wichtig, ihre Lebensräume zu schützen und sich um verletzte oder kranke Tiere zu kümmern, um ihre Überlebenschancen zu verbessern.





Benötigte Materialien:

- Luftballons (mehrere pro Spieler)
- Musikquelle mit eingebauten Lautsprechern oder Musikanlage
- Ausreichend Platz zum Tanzen im Innen- oder Außenbereich

Spielanleitung:

- Blasen Sie die Luftballons auf und verteilen Sie sie im Spielbereich. Stellen Sie sicher, dass genügend Platz zum Tanzen vorhanden ist und dass die Musikquelle bereit ist.
- Starten Sie die Musik und lassen Sie die Kinder frei im Raum tanzen, während sie versuchen, die Ballons in der Luft zu halten. Die Kinder können sich frei bewegen und zu der Musik tanzen, während sie die Ballons berühren und verhindern, dass sie den Boden berühren.
- Die Spieler müssen die Ballons mit ihren Händen, Füßen oder anderen Körperteilen berühren, um sie in der Luft zu halten. Sie dürfen die Ballons nicht festhalten oder greifen, sondern müssen sie in Bewegung halten, indem sie sie leicht schlagen oder treten.
- Die Kinder sollen sich frei bewegen und zur Musik tanzen, während sie die Ballons in der Luft halten. Sie können verschiedene Tanzbewegungen ausprobieren und kreativ sein.
- Das Spiel kann entweder zeitlich begrenzt sein oder bis die Musik aufhört. Wenn die Musik stoppt, können die Spieler aufhören zu tanzen und die Ballons auf dem Boden lassen.
- Sie können entweder einen Gewinner auswählen, der den letzten Ballon in der Luft gehalten hat, oder einfach alle Kinder als Gewinner betrachten und sie für ihre Teilnahme belohnen.



**"Kämpfe nicht
gegen den Gegner,
sondern gegen
deine eigenen
Grenzen."**

