

12/2024



# BUDOLife

Das BUDO Magazin für Kampfkunstschulen

**Termine -Termine -Termine!**  
Was im Dezember so ansteht

**Rezept des Monats**  
Weihnachtliche Muffins

**Die Natur im Dezember**  
Alles über Wintervögel

**BUDO Lifeskills**  
Empathie und interkulturelle Kompetenz

**Basteln**  
Luftballon Raketen

**BUDO Trainings-Tipps**  
Starker Rücken!

# Auf einen Blick!

## INFOS UND TERMINE



**13.12.- Weihnachtsfeier Jug./Erw./ü60**

**19.12.-06.01.25- Weihnachtspause (Start 07.01.25)**

**SPECIAL  
OFFER**

**Personaltraining**  
**Dein Fitness-Start für 2025**  
**Eine Stunde, statt 80€ jetzt 69€**

**Angebot des Monats:**  
**Platzhalter**

## *Spruch des Monats*

Im Dezember leuchten die Sterne heller und die Herzen wärmer. Möge deine Zeit voller Liebe, Glück und magischer Momente sein.

- Nina Rungas
- Rolf Strobel
- Julia Altenburg

- Milan Huber
- Damian Appler
- Jonathan Bunz

- Finn Dallmayr
- Karolina Flak
- Maximilian Kaiser
- Emilie Gruszecki

- Lina Blome
- Amy Grace Garcia Tijero
- Alexandros Raptus

- Nathalie Schall
- Arber Selimi
- Christos Avramidis

- Julian Bühler
- Maximilian Baxmann
- Anik Krauter

- Hannah Pfisterer
- Hanna Keil
- Toni Scheck

- Lias Rebmann
- Alisha Khan
- Carl Fohry
- Niklas Baumert

- Platzhalter
- Platzhalter

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

# *Eltern und Kinder* **KAMPFKUNST ALS WEG ZUR SELBSTENTDECKUNG UND SELBSTENTWICKLUNG**

Die Praxis der Kampfkunst geht weit über das Erlernen von Techniken und das Verbessern körperlicher Fähigkeiten hinaus. Sie bietet Kindern auch eine einzigartige Gelegenheit zur Selbstentdeckung und persönlichen Entwicklung, die sie auf ihrem gesamten Lebensweg begleiten wird.

Eine der größten Geschenke, die die Kampfkunst Kindern bieten kann, ist die Möglichkeit, sich selbst besser kennenzulernen. Durch das Training und die Reflexion über ihre Fortschritte und Herausforderungen lernen Kinder, ihre eigenen Stärken und Schwächen zu erkennen und zu akzeptieren. Sie entwickeln ein tieferes Verständnis für sich selbst und das Vertrauen, ihre Ziele und Träume zu verfolgen.



Darüber hinaus fördert die Kampfkunst die persönliche Entwicklung auf vielen Ebenen. Kinder lernen, Disziplin, Durchhaltevermögen und Respekt zu praktizieren, während sie sich auf ihren Weg zur Meisterschaft bewegen. Sie lernen auch, mit Frustrationen und Rückschlägen umzugehen und daraus zu lernen, anstatt sich von ihnen entmutigen zu lassen.

Als Eltern können wir unsere Kinder dabei unterstützen, diesen Prozess der Selbstentdeckung und Selbstentwicklung zu fördern. Indem wir sie ermutigen, sich neuen Herausforderungen zu stellen und ihre Komfortzone zu verlassen, geben wir ihnen die Möglichkeit, über sich hinauszuwachsen und ihr volles Potenzial auszuschöpfen. Wir können ihnen auch helfen, die Lektionen, die sie auf der Matte lernen, auf ihr tägliches Leben anzuwenden und zu sehen, wie sie sich zu selbstbewussten und einfühlsamen Menschen entwickeln.



Die Kampfkunst ist mehr als nur eine körperliche Aktivität - sie ist eine Reise der Selbstentdeckung und Selbstentwicklung, die ein Leben lang anhält. Indem wir unseren Kindern die Möglichkeit geben, diesen Weg zu beschreiten, schenken wir ihnen nicht nur die Fähigkeiten, die sie brauchen, um sich selbst zu verteidigen, sondern auch die Werkzeuge, die sie brauchen, um sich selbst zu finden und zu verwirklichen.



*Stay fit!*

# BUDO TRAININGS-TIPPS

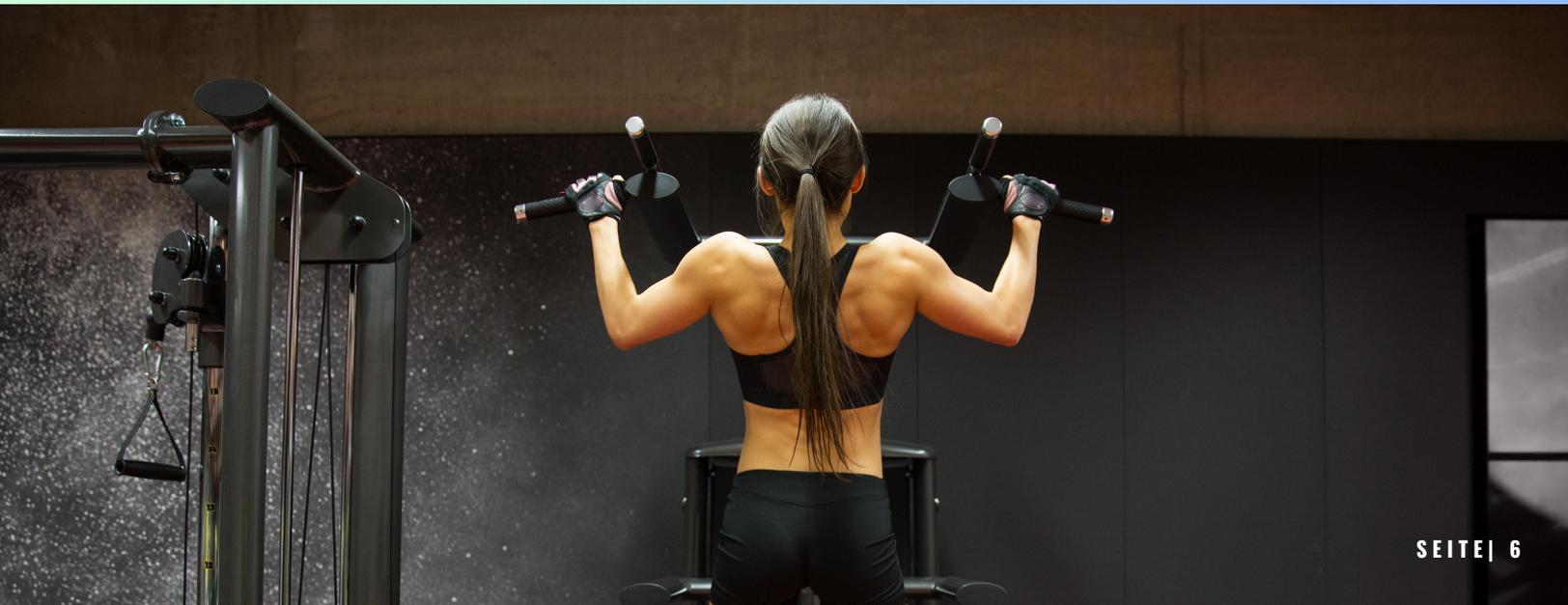
## Training für einen starken Rücken

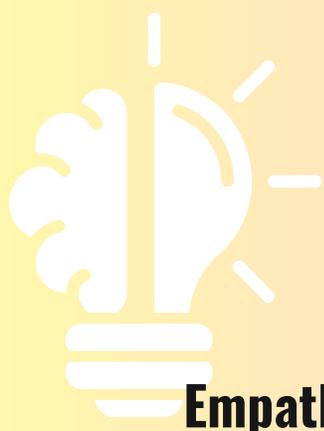
Ein starker Rücken ist entscheidend für eine gute Körperhaltung, Beweglichkeit und Kraft in der Kampfkunst. Durch gezieltes Rückentraining kannst du nicht nur deine Leistung im Training verbessern, sondern auch das Verletzungsrisiko verringern und deine allgemeine Gesundheit fördern. Hier sind einige effektive Übungen, um deinen Rücken zu stärken.

**Klimmzüge:** Klimmzüge sind eine der effektivsten Übungen, um die Muskulatur des oberen Rückens, insbesondere des Latissimus dorsi, zu stärken. Greife eine Klimmzugstange mit einem breiten, pronierten Griff und ziehe deinen Körper nach oben, bis dein Kinn über die Stange kommt. Senke dich dann langsam wieder ab. Wenn du noch nicht genug Kraft für Klimmzüge hast, kannst du auch negative Klimmzüge durchführen, bei denen du dich langsam von der oberen Position bis zur vollständigen Streckung der Arme absenkst.

**Rückenstrecker:** Rückenstrecker sind eine wichtige Muskelgruppe für eine gute Körperhaltung und Wirbelsäulenstabilität. Lege dich auf den Bauch und strecke deine Arme und Beine aus. Hebe dann langsam deine Arme und Beine gleichzeitig vom Boden ab, während du deine Rückenmuskulatur aktivierst. Halte die Position für ein paar Sekunden und senke dich dann kontrolliert ab.

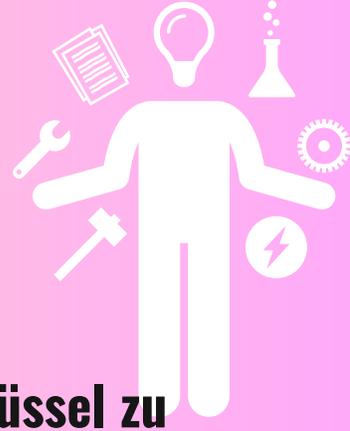
**Supermans:** Supermans sind eine großartige Übung, um die untere Rückenmuskulatur zu stärken. Lege dich auf den Bauch und strecke deine Arme und Beine aus. Hebe dann langsam gleichzeitig deine Arme, Schultern und Beine vom Boden ab, während du deine Rückenmuskulatur aktivierst. Halte die Position für ein paar Sekunden und senke dich dann kontrolliert ab.





# Lerne fürs Leben!

## BUDO LIFE-SKILLS



### Empathie und interkulturelle Kompetenz: Die Schlüssel zu gelungenen zwischenmenschlichen Beziehungen

Empathie und interkulturelle Kompetenz sind entscheidende Fähigkeiten, die Jugendlichen helfen, ein tieferes Verständnis für sich selbst und andere zu entwickeln und erfolgreiche zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen. Hier sind einige praktische Tipps, wie du deine empathischen Fähigkeiten und deine interkulturelle Kompetenz verbessern kannst:

- 1. Perspektivenwechsel:** Versetze dich in die Lage anderer Menschen und versuche, die Welt aus ihrer Perspektive zu sehen. Frage dich, wie sie sich fühlen könnten und was ihre Bedürfnisse und Wünsche sind.
- 2. Aktives Zuhören:** Lerne, aktiv zuzuhören und dich auf das Gesagte und Unausgesprochene anderer Menschen zu konzentrieren. Zeige Interesse an ihren Gedanken und Gefühlen, indem du ihnen deine volle Aufmerksamkeit schenkst.
- 3. Empathie zeigen:** Zeige Mitgefühl und Verständnis für die Gefühle anderer Menschen, auch wenn du ihre Meinung nicht teilst. Äußere deine Empathie durch einfühlsame Worte und Gesten, die zeigen, dass du ihre Emotionen verstehst und respektierst.
- 4. Kulturelle Sensibilität entwickeln:** Informiere dich über verschiedene Kulturen und lerne, kulturelle Unterschiede zu respektieren und zu schätzen. Sei offen für neue Erfahrungen und Meinungen und sei bereit, von Menschen aus unterschiedlichen kulturellen Hintergründen zu lernen.
- 5. Interkulturelle Kommunikation verbessern:** Lerne, effektiv mit Menschen aus verschiedenen kulturellen Hintergründen zu kommunizieren. Achte auf kulturelle Unterschiede in der Körpersprache, im Tonfall und in den Verhaltensweisen und passe deine Kommunikation entsprechend an.
- 6. Konflikte konstruktiv lösen:** Lerne, Konflikte auf eine respektvolle und konstruktive Weise zu lösen, indem du auf die Bedürfnisse und Gefühle aller Beteiligten eingehst. Suche nach gemeinsamen Lösungen und sei bereit, Kompromisse einzugehen, um Missverständnisse aus dem Weg zu räumen.
- 7. Selbstreflexion praktizieren:** Reflektiere regelmäßig über deine eigenen Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen und hinterfrage deine Vorurteile und Annahmen. Sei offen für Feedback von anderen und bemühe dich ständig, ein besserer und einfühlsamerer Mensch zu werden.

# Rezept des Monats

## LEBKUCHEN-MUFFINS



### Zutaten:

- 2 Tassen Mehl
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1/2 Teelöffel Natron
- 2 Teelöffel Lebkuchengewürz
- 1/2 Teelöffel gemahlener Ingwer
- 1/4 Teelöffel gemahlene Nelken
- 1/4 Teelöffel Salz
- 1/2 Tasse brauner Zucker
- 1/4 Tasse Melasse
- 1/2 Tasse Apfelmus
- 1/2 Tasse Milch
- 1/4 Tasse geschmolzenes Kokosöl
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Tasse Puderzucker
- Saft und abgeriebene Schale von 1 Orange
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt

### Anleitung:

- Den Ofen auf 180°C vorheizen und eine Muffinform mit Papierförmchen auslegen oder einfetten.
- In einer großen Schüssel Mehl, Backpulver, Natron, Lebkuchengewürz, gemahlene Ingwer, gemahlene Nelken und Salz vermischen.
- In einer separaten Schüssel braunen Zucker, Melasse, Apfelmus, pflanzliche Milch, geschmolzenes Kokosöl und Vanilleextrakt verrühren, bis alles gut kombiniert ist.
- Die nassen Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und vorsichtig vermischen, bis alles gerade eben kombiniert ist. Achten Sie darauf, den Teig nicht zu übermischen, da dies zu zähen Muffins führen kann.
- Den Teig gleichmäßig auf die vorbereiteten Muffinförmchen verteilen, dabei jede Form etwa 2/3 voll füllen.
- Die Muffins im vorgeheizten Ofen etwa 18-20 Minuten backen, oder bis ein Zahnstocher, der in die Mitte eines Muffins gesteckt wird, sauber herauskommt.
- Während die Muffins abkühlen, die Orangenglasur zubereiten. Dazu den Puderzucker in eine Schüssel sieben und den Orangensaft, die abgeriebene Orangenschale und Vanilleextrakt hinzufügen. Gut verrühren, bis eine glatte Glasur entsteht.
- Die abgekühlten Muffins mit der Orangenglasur bestreichen und nach Belieben mit zusätzlicher Orangenschale garnieren.



# Lach dich schlapp!

## DIE WITZE SEITE

Die Oma zur Enkelin: "Du darfst dir zu Weihnachten von mir ein schönes Buch wünschen!" "Super Omi, dann wünsche ich mir dein Sparbuch."

Vater: "Und Sohn wer bringt an Weihnachten die Geschenke?"

Sohn: "Amazon!"

Vater: "Nein, ich meine den dicken Mann mit dem Bart."

Sohn: "Achso, der Postbote!"

Wo kommt Silvester vor Weihnachten? Im Wörterbuch.

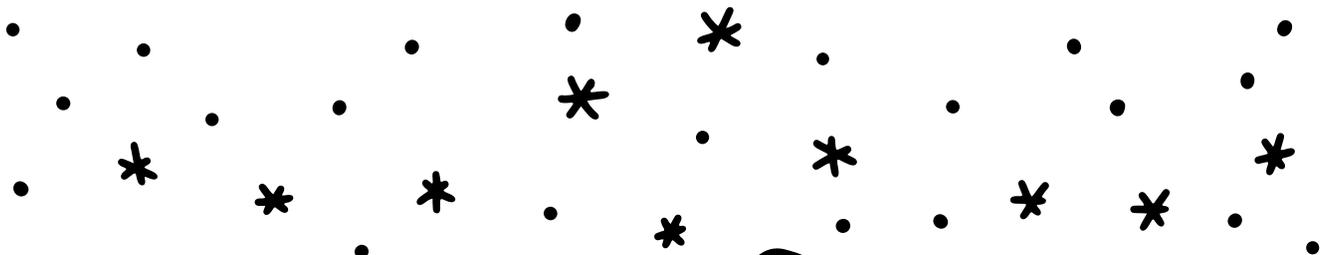
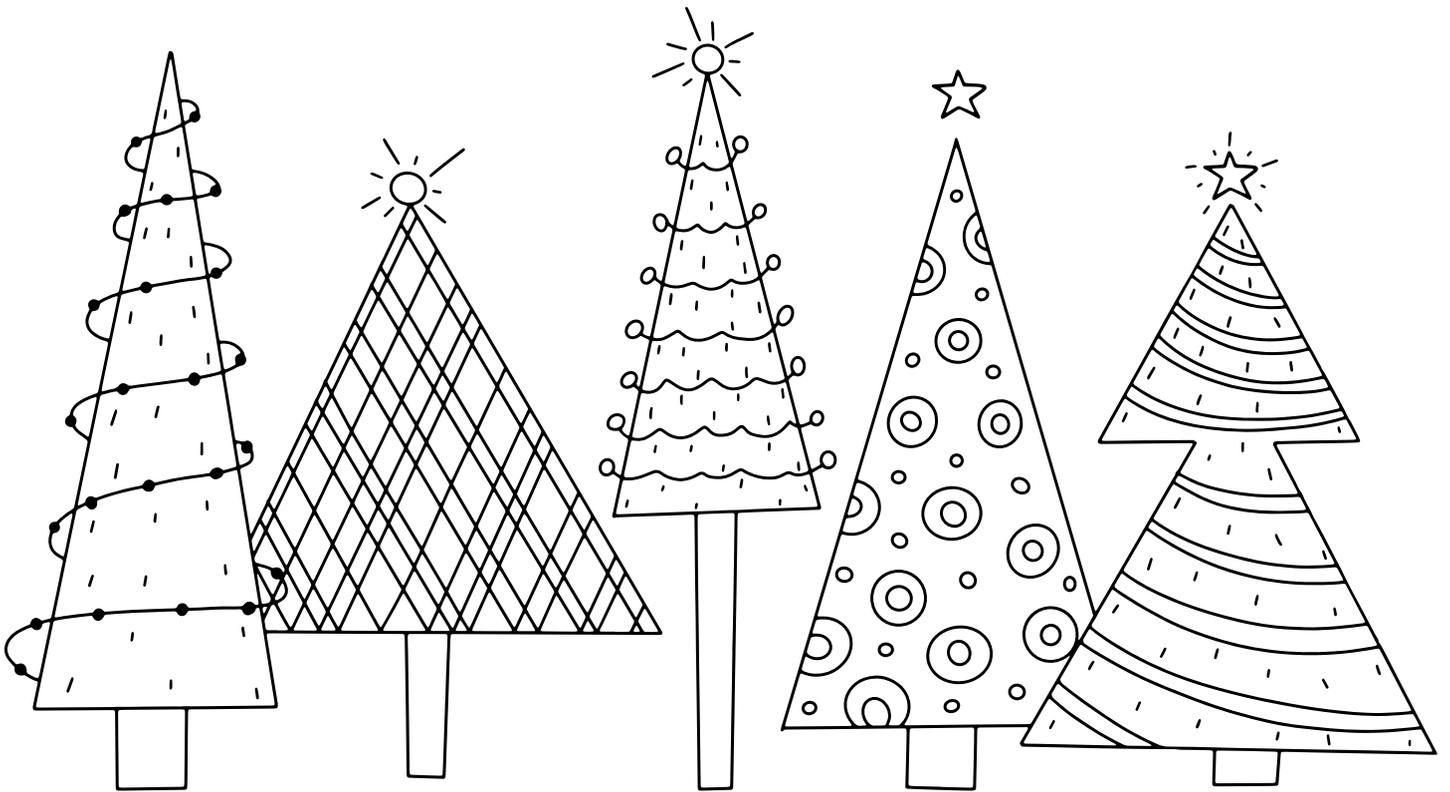
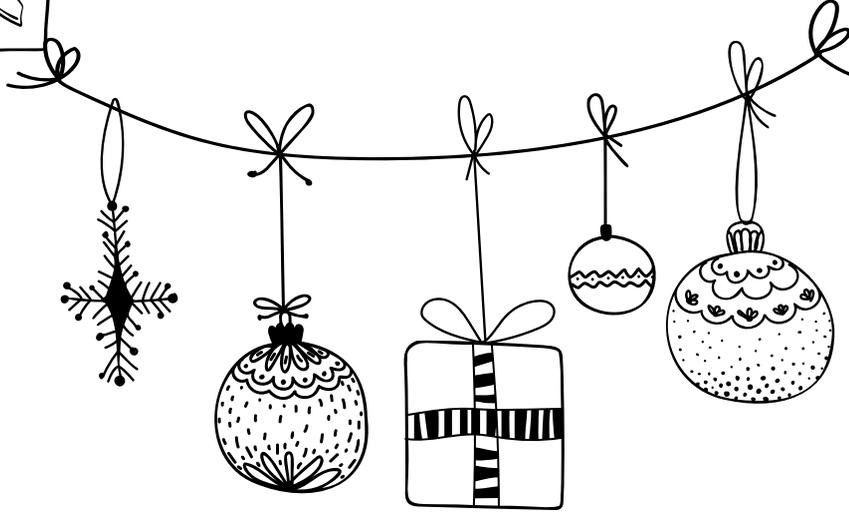
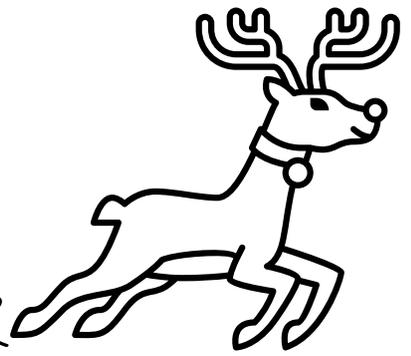
Warum erzählt der Weihnachtsmann keine lustigen Witze? Weil die alle so einen langen Bart haben.

Ich habe meine Freundin gefragt, ob sie sich einen Diamantring zu Weihnachten wünschen würde. Darauf meinte sie: "Über nichts würde ich mich mehr freuen!". Also gut, hab ihr dann NICHTS geschenkt. War auch wieder nicht richtig.



# zum Ausmalen

## DIE BUNTE SEITE



# Gehalltes Wissen!

## DIE KLUGSCHEISSER-ECKE



- Der Name "Dezember" stammt vom lateinischen Wort "decem", was "zehn" bedeutet, da es ursprünglich der zehnte Monat im römischen Kalender war.

- Der 1. Dezember markiert den Beginn der meteorologischen Winterzeit auf der Nordhalbkugel.



- Der 6. Dezember ist in vielen europäischen Ländern der Nikolaustag, an dem der Heilige Nikolaus kleine Geschenke in die Stiefel von Kindern legt.



Am 21. Dezember ist die Wintersonnenwende, der kürzeste Tag des Jahres auf der Nordhalbkugel und der längste Tag auf der Südhalbkugel, der den offiziellen Beginn des Winters markiert.



- Der Dezember ist auch der Monat des "Hanukkah", des jüdischen Lichterfests, das über acht Tage gefeiert wird und an die Wiedereinweihung des Jerusalemer Tempels im Jahr 165 v. Chr. erinnert.



# Mit Herz und Hand

## DIE BASTEL-SEITE Luftballon-Raketen

### Materialien:

- Ein Luftballon
- Ein Strohhalm
- Klebeband
- Eine Schnur (optional)

### Anleitung:

Blase den Luftballon auf, aber binde ihn noch nicht zu. Lasse etwas Luft im Ballon, um genug Platz für das Aufblasen zu haben.

Befestige den Strohhalm am Ende des Luftballons mit Klebeband. Achte darauf, dass der Strohhalm gerade und sicher am Ballon befestigt ist.



Stelle sicher, dass der Luftballon in Richtung des Strohhalms zeigt. Der Strohhalm wird später verwendet, um die Rakete zu lenken und zu starten.

Halte den Luftballon fest und dehne ihn mit deiner anderen Hand aus. Wenn du bereit bist, schiebe den Luftballon schnell über den Strohhalm, um ihn aufzublasen. Achte darauf, dass der Strohhalm fest verschlossen ist, damit keine Luft entweicht.

Halte die Rakete am Strohhalm fest und lasse dann den Luftballon los. Beobachte, wie die Rakete durch die Luft fliegt, wenn die Luft aus dem Ballon entweicht.

Probiere verschiedene Größen von Luftballons und verschiedene Längen von Strohhalmen aus, um zu sehen, wie sich die Flugweite und -geschwindigkeit der Rakete verändern. Du kannst auch eine Schnur an der Rakete befestigen, um sie leichter wieder einzusammeln.



*Was fliegt und kriecht denn da?*

## **DIE NATUR IM DEZEMBER**

### **Die gefiederten Besucher: Wintervögel im Dezember**

Im Dezember, wenn der Winter Einzug hält und die Natur sich in eine weiße Decke hüllt, werden unsere Gärten und Parks von einer Vielzahl gefiederter Besucher belebt - den Wintervögeln. Diese faszinierenden gefiederten Freunde sind bekannt für ihre Anpassungsfähigkeit an kalte Temperaturen und ihre Fähigkeit, auch unter schwierigen Bedingungen zu überleben.

Wintervögel wie Meisen, Rotkehlchen, Buchfinken und Spatzen bleiben das ganze Jahr über in unseren Breiten und müssen während der kalten Monate nach Nahrung suchen. Viele von ihnen sind darauf angewiesen, Futterquellen wie Vogelhäuschen, Futterstellen und Wintergärten zu finden, um ihren Energiebedarf zu decken.



Der Dezember ist eine wichtige Zeit für Wintervögel, da die Nahrung knapp wird und die Temperaturen sinken. Indem wir ihnen in dieser Zeit zusätzliche Nahrungsquellen zur Verfügung stellen und unsere Gärten vogelfreundlich gestalten, können wir dazu beitragen, dass sie den Winter gesund überstehen.

Es ist auch eine großartige Gelegenheit für Vogelbeobachter, die Vielfalt der Wintervögel zu entdecken und zu beobachten, wie sie sich durch unsere Gärten und Parks bewegen. Ihre lebhaften Farben und ihr melodischer Gesang bringen Freude und Leben in die kalte Jahreszeit.





# Bewegungsspiel

## STOPP-TANZ

### Benötigte Materialien:

- Musikquelle mit eingebauten Lautsprechern oder Musikanlage

### Spielanleitung:

Stellen Sie die Musikquelle bereit und wählen Sie eine Auswahl an Musikstücken aus, die die Kinder mögen und zu denen sie gerne tanzen würden.

Starten Sie die Musik und lassen Sie die Kinder im Raum frei tanzen. Sie können sich frei bewegen und verschiedene Tanzbewegungen ausprobieren, während sie sich zur Musik bewegen.

Zu einem unvorhersehbaren Zeitpunkt während des Tanzens stoppen Sie plötzlich die Musik. Wenn die Musik stoppt, müssen die Kinder sofort einfrieren und in der Position stehen bleiben, in der sie sich gerade befinden.

Starten Sie die Musik wieder und lassen Sie die Kinder weiter tanzen. Wiederholen Sie diesen Vorgang mehrmals, indem Sie die Musik stoppen und starten.

Jedes Kind, das sich bewegt oder die Position verändert, nachdem die Musik gestoppt wurde, scheidet aus dem Spiel aus. Diejenigen, die noch stehen, bleiben im Spiel.

Das Spiel endet, wenn nur noch ein Spieler übrig ist, der noch nicht ausgeschieden ist. Dieser Spieler ist der Gewinner des Spiels.





**"Sei nicht nur  
ein Kämpfer,  
sei ein Meister  
deiner  
eigenen  
Bestimmung."**