

01/2025



BUDOLife

Das BUDO Magazin für Kampfkunstschulen

Termine - Termine - Termine!
Was im Januar so ansteht

Rezept des Monats
Winterlicher Ofenkürbis mit Feta und Walnüssen

Eltern und Kinder
Hilfe mein Kind weint!

BUDO Lifeskills
Geduld und Selbstdisziplin!

Basteln
Schneemann aus Papptellern

BUDO Trainings-Tipps
Wintertraining

Auf einen Blick!

INFOS UND TERMINE



23.01.25- Ü60 Brunch

01-02.02.25 - Tag der offenen Tür Backnang



199€ Rabatt
bei 12M LZ

Taekwondo Senioren und Erwachsene
Starte das Jahr mit einem guten Vorsatz!

Spruch des Monats
"Jeder Tag ist eine neue Chance, über dich hinauszuwachsen und das Beste aus dir zu machen. Nutze das neue Jahr, um deine Träume Wirklichkeit werden zu lassen!"

• Philipp Holz
• Vincent Aupperle
• Carlotta Aupperle

• Luka Petrovic
• Yvive Jensen
• Milan Correia da Silva

• Sarah Gruszecki
• Justin Schäfer
• Arak Miranda De Seusa

• Heike Deringer
• Alessia Tronko

• Johanna Seybold
• Nick Maier
• Anna Zmeul

• Mika Rungas
• Mathias Schuster
• Regina Weise

• David Kukshaus
• Finn Schallermüller
• Ida Betz

• Jona Kurti
• Sabine Hennig
• Nora Scheck

• Livia Färber
• Rainer Haas
• Bernhard Letzgus

• Louis Schlichenmaier
• Laura Schönhals
• Marius Schuster

• Jessica Herz
• Johanna Meixner
• Bernd Rieker

• Antonio Russo
• Pepe Hehenberger
• Aliyah Thomas

• Jan Wiegold
• Jonathan Abraham
• Nora Böhm

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

Eltern und Kinder

"HILFE, MEIN KIND WEINT IMMER, UM SEINEN WILLEN DURCHZUSETZEN."

Liebe Eltern,

Weinanfälle sind eine normale Reaktion bei Kindern, besonders in Situationen, in denen sie sich überfordert oder missverstanden fühlen. Wenn Ihr Kind versucht, durch Weinen seinen Willen durchzusetzen, kann das für Sie als Elternteil eine herausfordernde Situation sein. Es ist wichtig, in solchen Momenten ruhig zu bleiben und den richtigen Umgang mit diesen emotionalen Ausbrüchen zu finden. Hier sind einige Tipps, die Ihnen helfen können:

1. Bleiben Sie ruhig und gelassen

Wenn Ihr Kind anfängt zu weinen, ist es wichtig, dass Sie selbst ruhig bleiben. Kinder spüren die Emotionen ihrer Eltern und reagieren darauf. Eine gelassene Haltung hilft Ihrem Kind, sich schneller zu beruhigen.

2. Hören Sie aktiv zu

Versuchen Sie zu verstehen, warum Ihr Kind weint. Manchmal steckt hinter den Tränen ein echtes Bedürfnis oder ein Gefühl der Frustration. Indem Sie aktiv zuhören und Ihrem Kind die Möglichkeit geben, seine Gefühle auszudrücken, zeigen Sie, dass seine Emotionen ernst genommen werden.

3. Setzen Sie klare Grenzen

Es ist wichtig, konsequent zu bleiben und Ihrem Kind zu zeigen, dass Weinen kein Mittel ist, um seinen Willen durchzusetzen. Erklären Sie ruhig, aber bestimmt, warum seine Forderung in diesem Moment nicht erfüllt werden kann. Klare und liebevolle Grenzen geben Ihrem Kind Sicherheit und Orientierung.

4. Bieten Sie Alternativen an

Statt einfach nur "Nein" zu sagen, bieten Sie Ihrem Kind eine Alternative an. Wenn Ihr Kind beispielsweise nach Süßigkeiten fragt, können Sie ihm eine gesunde Alternative oder eine andere Aktivität vorschlagen. Dies zeigt Ihrem Kind, dass es andere Wege gibt, seine Bedürfnisse zu erfüllen.

5. Loben Sie positives Verhalten

Achten Sie darauf, Ihr Kind für positives Verhalten zu loben. Wenn es gelingt, seine Wünsche ohne Weinanfall zu äußern, zeigen Sie ihm, dass Sie dies bemerken und schätzen. Positive Verstärkung hilft, das gewünschte Verhalten zu festigen.

6. Bleiben Sie geduldig

Es erfordert Geduld und Ausdauer, das Verhalten Ihres Kindes zu verändern. Weinanfälle werden nicht über Nacht verschwinden, aber mit konsequentem und liebevollem Umgang können Sie Ihrem Kind helfen, gesunde Wege zu finden, seine Gefühle auszudrücken.



7. Vorbild sein

Denken Sie daran, dass Kinder von ihren Eltern lernen. Zeigen Sie selbst, wie man mit Frustrationen umgeht, ohne laut zu werden oder aufzugeben. Ihr Verhalten ist ein starkes Vorbild für Ihr Kind.

Indem Sie auf diese Weise auf die Weinanfälle Ihres Kindes reagieren, helfen Sie ihm, emotionale Selbstregulation zu erlernen und gesunde Wege zu finden, um seine Wünsche und Bedürfnisse auszudrücken. Das erfordert Zeit und Geduld, ist aber ein wichtiger Schritt in der emotionalen Entwicklung Ihres Kindes.

Mit freundlichen Grüßen,
Euer TMA-Team



Stay fit!

BUDO TRAININGS-TIPPS

Wintertrainingstipp:

„Nutze den Winter, um deine innere Stärke zu trainieren. Kälte und Dunkelheit können Herausforderungen sein, aber sie bieten die perfekte Gelegenheit, deine mentale Disziplin zu stärken. Achte darauf, dich vor dem Training gut aufzuwärmen, um Verletzungen zu vermeiden, und konzentriere dich auf Techniken, die deine Ausdauer und Präzision fördern. Das Training im Winter macht dich nicht nur körperlich stärker, sondern auch mental widerstandsfähiger.“

Konditionstraining im Freien:

- **Übungen:** Laufen im Schnee oder auf unebenem Terrain, Treppenläufe, oder Intervall-Sprints.
- **Ziel:** Baue deine Kondition unter erschwerten Bedingungen auf, was dir bei normalen Trainingsumständen zugutekommen wird.

Kraft- und Ausdauerzirkel:

- **Übungen:** Liegestütze, Kniebeugen, Burpees, Planks, und Bergsteiger.
- **Ablauf:** Jede Übung 30 Sekunden lang, gefolgt von 15 Sekunden Pause. Wiederhole den Zirkel 3-5 Mal.
- **Ziel:** Halte dich warm und baue Kraft sowie Ausdauer auf.

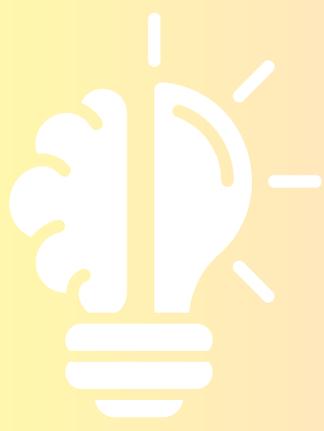
Mentaltraining und Meditation:

- **Übungen:** Tägliche kurze Meditationseinheiten (5-10 Minuten) zur Verbesserung der Konzentration und mentalen Stärke.
- **Ziel:** Schärfe deinen Fokus und baue mentale Widerstandskraft auf, was dir sowohl im Training als auch im Wettkampf hilft.

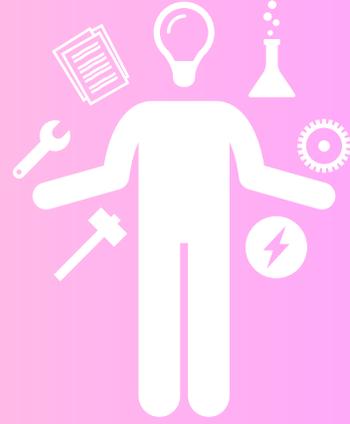
Flexibilitäts- und Beweglichkeitstraining:

- **Übungen:** Dehnübungen für Beine, Hüften und Rücken, kombiniert mit dynamischen Bewegungen wie Ausfallschritte und Beinheben.
- **Ziel:** Erhalte und verbessere deine Beweglichkeit, um Verletzungen vorzubeugen und deine Techniken zu verfeinern.





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



Geduld und Selbstdisziplin:

Geduld und Selbstdisziplin sind entscheidende Lebenskompetenzen für Kampfsportler. Im Training und Wettkampf wirst du oft auf Herausforderungen stoßen, die sofortige Ergebnisse verlangen. Doch der Weg zum Meister ist lang und erfordert Ausdauer. Geduld hilft dir, durchzuhalten und Schritt für Schritt Fortschritte zu machen, auch wenn die Ergebnisse nicht sofort sichtbar sind.

Selbstdisziplin ist die Fähigkeit, regelmäßig zu trainieren, deine Techniken zu verfeinern und an dir selbst zu arbeiten, auch wenn es schwierig ist oder du keine direkte Motivation verspürst.

Diese Fähigkeiten unterstützen dich nicht nur im Kampfsport, sondern auch in anderen Lebensbereichen, sei es in der Schule, bei der Arbeit oder in zwischenmenschlichen Beziehungen.

Durch das Training dieser Life Skills lernst du, Herausforderungen mit einem klaren Kopf und einer festen Entschlossenheit zu begegnen – Werte, die weit über die Matte hinausreichen.





Rezept des Monats

WINTERLICHER OFENKÜRBIS MIT FETA UND WALNÜSSEN

Zutaten:

- 1 mittelgroßer Butternut-Kürbis
- 200 g Feta-Käse
- 50 g Walnüsse
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Zimt
- 1 TL Paprikapulver
- Frische Kräuter (z.B. Thymian oder Rosmarin) zur Garnitur

Zubereitung:

1. Vorbereitung: Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
 2. Kürbis vorbereiten: Den Butternut-Kürbis schälen, entkernen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Kürbiswürfel in eine Schüssel geben.
 3. Würzen: Olivenöl, Honig, Zimt, Paprikapulver, Salz und Pfeffer zu den Kürbiswürfeln geben und gut vermischen, sodass alle Würfel gleichmäßig mit den Gewürzen bedeckt sind.
 4. Backen: Die gewürzten Kürbiswürfel auf dem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen etwa 25-30 Minuten backen, bis sie weich und leicht gebräunt sind.
 5. Feta und Walnüsse: Während der Kürbis im Ofen ist, den Feta in kleine Würfel schneiden und die Walnüsse grob hacken. Beides zur Seite stellen.
 6. Kürbis anrichten: Nach dem Backen den Kürbis aus dem Ofen nehmen und auf einem Servierteller anrichten. Den Feta und die gehackten Walnüsse darüber streuen.
 7. Garnieren: Zum Schluss mit frischen Kräutern garnieren und sofort servieren.
- Tipp: Dieses Gericht passt hervorragend zu einem frischen Salat oder kann auch als Beilage zu Fleischgerichten serviert werden. Die Kombination aus dem süßen Kürbis, dem salzigen Feta und den knackigen Wal

Lach dich zehklapp!

DIE WITZE SEITE

Warum kann ein Schneemann nie pünktlich sein?
Weil er immer zu spät schmilzt!

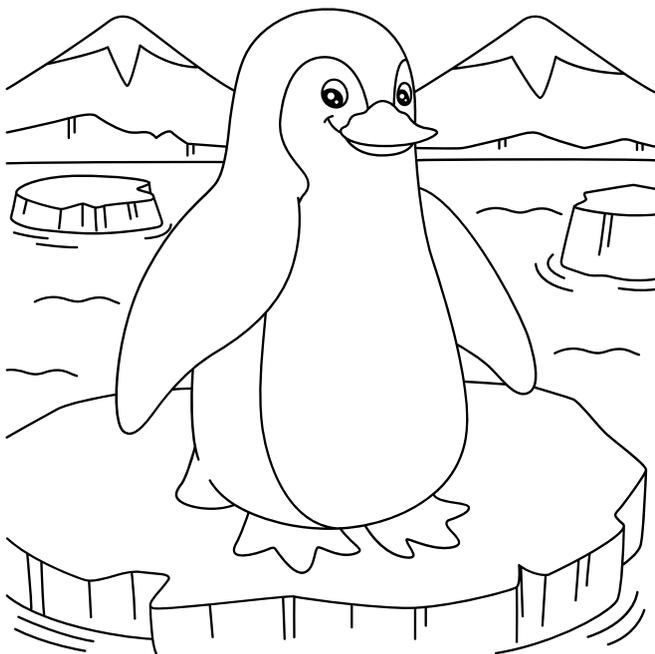
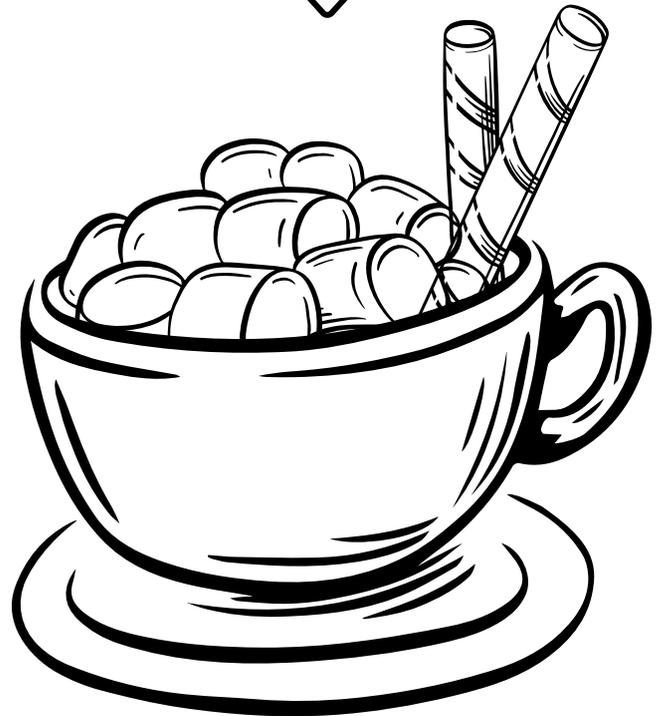
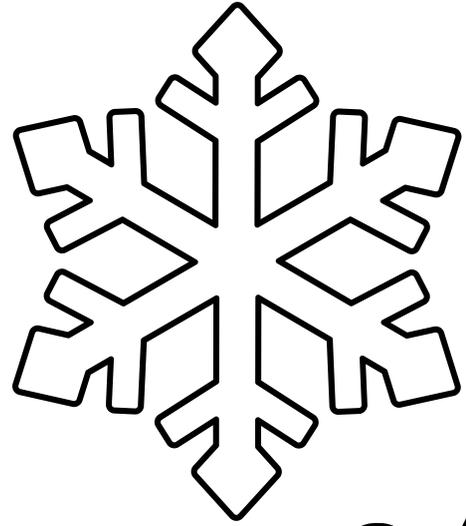
Was macht ein Schneemann, wenn es ihm zu heiß wird?
Er geht in den Gefrierschrank!

Warum hat der Eisbär eine Mütze auf?
Weil er sonst Gänsehaut kriegt!

Wie nennt man einen Schneemann im Sommer?
Eine Pfütze!

Was machen Schneemänner, wenn sie hungrig sind?
Sie essen Frostflocken!

zum Ausmalen
DIE BUNTE SEITE

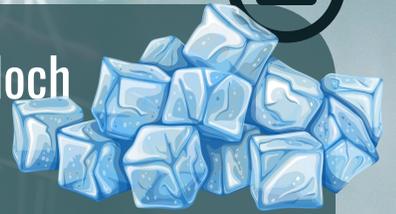


Gehalltes Wissen!

DIE KLUGSCHEISSER-ECKE



- Frage: Warum ist Schnee weiß, obwohl Wasser doch durchsichtig ist?
- Antwort: Schnee ist eigentlich gefrorenes Wasser, aber die vielen kleinen Eiskristalle im Schnee streuen das Licht in alle Richtungen, wodurch der Schnee weiß erscheint!



- Frage: Kann man aus Schnee trinken, wenn man durstig ist?
- Antwort: Man könnte, aber es ist keine gute Idee! Da Schnee sehr kalt ist, würde dein Körper viel Energie aufwenden, um ihn aufzuwärmen, und das kann tatsächlich dehydrierend wirken.

- Frage: Wie viele Schneeflocken braucht man, um einen Schneemann zu bauen?
- Antwort: Unzählige! Es wird geschätzt, dass in einem durchschnittlichen Schneeball Millionen von Schneeflocken stecken.



Frage: Warum knirscht der Schnee unter den Füßen, wenn man darauf tritt?

Antwort: Das Knirschen entsteht, wenn die feinen Eiskristalle im Schnee unter dem Druck deiner Schritte brechen und aneinander reiben.



Mit Herz und Hand

DIE BASTEL-SEITE

Schneemann aus Papptellern

Materialien:

- 2 Pappteller (einen großen und einen kleineren)
- Weiße Acrylfarbe oder Temperafarbe
- Schwarzes und oranges Tonpapier
- Schere
- Kleber
- Buntstifte oder Filzstifte
- Ein Stück Stoff oder ein kleines Band für den Schal
- Kleine Knöpfe (optional)

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Pappteller bemalen:

Male beide Pappteller auf der Oberseite mit weißer Farbe an. Lasse die Farbe gut trocknen. Der größere Teller wird der Körper, der kleinere der Kopf des Schneemanns.

2. Schneemann zusammensetzen:

Klebe den kleineren Pappteller (den Kopf) oben auf den größeren Pappteller (den Körper), sodass sie sich leicht überlappen.



3. Gesicht gestalten:

Schneide zwei kleine Kreise aus schwarzem Tonpapier für die Augen aus. Schneide dann eine Karottennase aus dem orangen Tonpapier. Klebe die Augen und die Nase auf den kleinen Pappteller. Verwende einen schwarzen Stift, um den Mund des Schneemanns aufzuzeichnen.

4. Knöpfe hinzufügen:

Klebe 2-3 Knöpfe vertikal auf den größeren Pappteller, um die Knöpfe des Schneemanns darzustellen. Wenn du keine Knöpfe hast, kannst du sie auch mit einem schwarzen Stift aufmalen.

5. Arme basteln:

Schneide zwei schmale Streifen aus schwarzem Tonpapier und klebe sie seitlich an den größeren Pappteller, um die Arme des Schneemanns zu gestalten.

6. Schal anbringen:

Binde ein kleines Stück Stoff oder Band um die Stelle, an der der Kopf auf den Körper trifft, um den Schneemann einen Schal zu geben. Du kannst den Schal auch festkleben, damit er nicht verrutscht.

7. Dekorieren:

Dekoriere den Schneemann nach Belieben weiter, zum Beispiel mit Glitzer, oder male Schneeflocken auf den Papptellerkörper.

8. Aufhängen (optional):

Falls du den Schneemann aufhängen möchtest, befestige einen Faden oder ein Stück Garn an der Rückseite des kleinen Papptellers.

Ergebnis

Du hast jetzt einen niedlichen Schneemann aus Papptellern, der perfekt in die winterliche Jahreszeit passt und dein Zuhause dekorieren kann!

Da ich keine Bilder direkt erstellen kann, kannst du diese Anleitung Schritt für Schritt folgen und die Schritte zeichnen oder Fotos von jedem Schritt machen, um ein illustriertes Tutorial zu erstellen. Viel Spaß beim Basteln!

Was fliegt und kriecht denn da? DIE NATUR IM JANUAR

Das Tier des Monats: Der Winterhase

Hallo liebe Kampfkunst-Fans,

im Januar, wenn der Winter in vollem Gange ist und die Welt in Schnee gehüllt ist, gibt es ein Tier, das besonders aktiv ist: der Winterhase!

Während viele Tiere in dieser kalten Jahreszeit in ihren Höhlen bleiben oder Winterschlaf halten, zeigt der Winterhase, was es heißt, stark und widerstandsfähig zu sein – genau wie wir in unserer Kampfsportschule!

Der Winterhase hat ein besonderes Fell, das im Winter weiß wird und ihn so perfekt im Schnee tarnt. Das hilft ihm, sich vor Feinden zu schützen.

Aber das ist noch nicht alles! Winterhasen sind schnell und flink, sie können mit einem einzigen Sprung große Entfernungen zurücklegen. Das erinnert uns daran, wie wichtig es ist, immer beweglich und schnell zu sein, wenn wir unsere Techniken üben.



Auch wenn es draußen kalt ist, bleibt der Winterhase aktiv und sammelt Nahrung, um stark zu bleiben. Er zeigt uns, dass man auch in schwierigen Zeiten weiterkämpfen und nicht aufgeben sollte.

Also, wenn ihr im Januar trainiert, denkt daran: Seid so flink wie der Winterhase, bleibt stark und widerstandsfähig, egal wie schwierig die Umstände sind!

Bleibt dran und trainiert fleißig!
Euer Team der Kampfsportschule





Bewegungsspiel

SCHNEEFLOCKEN-FANGEN



Spielbeschreibung:

„Schneeflocken-Fangen“ ist ein einfaches Bewegungsspiel für Kinder, das besonders im Januar viel Spaß macht. Die Kinder stellen sich vor, sie sind Schneeflocken, die vom Himmel fallen und vom Wind hin- und hergeweht werden.

Alter:

Für Kinder ab 4 Jahren.

Anzahl der Spieler:

Mindestens 3 Kinder, je mehr, desto besser.

Materialien:

- Ein leichter Ball oder ein großes Stofftuch (optional).



Spielregeln:

1. Start: Die Kinder bewegen sich frei im Raum und stellen sich vor, dass sie Schneeflocken sind, die sanft zur Erde gleiten.
2. Fangen: Ein Kind ist der „Wind“ und versucht, die anderen „Schneeflocken“ (Kinder) zu fangen. Wer gefangen wird, hilft dem Wind, die restlichen Schneeflocken zu fangen.
3. Ende: Das Spiel endet, wenn alle Schneeflocken gefangen wurden. Dann kann ein neues Kind der „Wind“ sein.

Das Spiel kann nach Belieben oft wiederholt werden und fördert Bewegung und Freude an der gemeinsamen Aktivität.

"Jeder Schlag, jeder
Tritt, jede Bewegung
bringt dich deinem
stärksten Selbst ein
Stück näher. Gib
niemals auf, denn
dein größter Gegner
bist du selbst."