

02/2025



# BUDOLife

Das BUDO Magazin für Kampfkunstschulen

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

**Rezept des Monats**  
Cake Pops

**Eltern und Kinder**  
Geschwister –  
Die besten Freunde die wir haben

**BUDO Lifeskills**  
**Geschwister im Kampfsport:**  
**Vor- und Nachteile**

**Basteln**  
Schneeflocken-Fensterbilder

**BUDO Trainings-Tipps**  
Trainingstipps für Geschwistert

# Auf einen Blick!

## INFOS UND TERMINE



01 + 02.02.25 - Tag der offenen Tür in Backnang

02.03.25 - Frauen Selbstverteidigungskurs



**Angebot des Monats:**  
**10€ Rabatt auf den Frauen - SV Kurs**  
**bis zum 20.02.25**

*Spruch des Monats*  
"Im Februar zeigt die Natur  
ihre stille Kraft – genauso  
wie du deine innere Stärke  
entfaltet und Schritt für  
Schritt wächst."



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

# Eltern und Kinder

## **GESCHWISTER – DIE BESTEN FREUNDE DIE WIR HABEN**

Liebe Eltern,

kennen Sie das Zitat „Wilde Indianer sind entweder auf dem Kriegspfad oder rauchen eine Friedenspfeife – Kinder können beides“?

Ein paar winzige Tricks sind es, die uns im Familienalltag helfen können. Richtiges Zeitmanagement allein, gut organisiert, mindert den Stress. Aber was tun, wenn doch mal ein Riesenstreit unter Geschwistern ausbricht?

Es geht um Rivalität, Eifersucht, Aufmerksamkeit oder schlicht um Langeweile. Zack! Der Zank ist da. Schluss mit Geschwisterliebe. Oder doch nicht? Ein Blick auf die Statistik beruhigt. Kinder im Alter zwischen zwei und vier Jahren streiten sich durchschnittlich alle zehn Minuten, während sich Kids zwischen drei und sieben Jahren nur noch alle 17

Minuten zoffen. Fazit: Geschwister streiten viel. Und das ist völlig normal. Die positiven Seiten des Geschwisterstreits

Streit fördert das soziale Verstehen und Konfliktlösungskompetenzen. Man lernt, Kompromisse einzugehen, sich zu positionieren und abzugrenzen. Der wohl schönste Lerneffekt: Mitgefühl und Empathie.

Wie können Sie als Eltern auf Streit angemessen reagieren?

Solange es nicht ans Eingemachte geht, lassen Sie die Kinder sich ruhig streiten und nehmen Sie eine aktive Beobachterrolle ein. Also, zusehen: Ja. Aber nicht immer als Schlichter eingreifen. Es sei denn, Provokationen sind darauf aus, dass Eltern reagieren müssen oder gar ernsthafte Verletzungen drohen. Setzen Sie Werte für Ihr Familienleben.

Sie stellen die gewünschten Umgangsformen auf und leben sie. So sind Sie Vorbilder für die Streitkultur Ihrer Kinder.

### **Möglichkeiten, Streits zu verhindern**

- Auch Kinder möchten ab und zu ihre Ruhe. Ermöglichen Sie den Rückzug ins Zimmer oder ins Freie.
- Fördern Sie individuelle Aktivitäten und trennen Sie die Geschwister auch mal. Kinder sind happy darüber, wenn sie einmal nur etwas mit Mama oder Papa alleine machen dürfen.
- Überdenken Sie den Tagesablauf: Müde, hungrige oder gelangweilte Kinder sind oftmals ziemlich streitlustern.
- Halten Sie Streitregeln fest und treffen Sie klare Abmachungen wie „Ich trete nicht, ich schlage nicht, ich schreie nicht“.

Geschwister sind füreinander da! Hast du einen Bruder oder eine Schwester? Dann lies ihr oder ihm mal folgende Zeilen vor. Du wirst sehen, das wird deinem Geschwisterchen ein Lächeln ins Gesicht zaubern:

„Geschwister sind nie alleine. Sie tragen den Anderen stets im Herzen. Ihre Leben sind für immer verbunden. Sie sagen sich die Wahrheit wie beste Freunde. Wenn's drauf ankommt, sind sie füreinander da. Und auch wenn manchmal die Fetzen fliegen, werden sie doch immer sicher sein: Wir gehören zusammen!“

*Geben und nehmen*

*Trösten*

*Lachen & Weinen*



# „Die Familie hält immer zusammen. Egal, was kommt.“

Liebe BUDOlifer,  
diesmal dreht sich alles bei uns um die Familie. Mit einem Schwerpunkt auf Geschwister. Denn: Ob große Schwester oder Einzelkind – die Position in der Familie formt unsere Persönlichkeit. Erinnern Sie sich noch, wie Ihnen Ihr älterer Bruder all die Dinge beibrachte, die er schon konnte und worum Sie ihn immer beneideten? Wie genervt waren Sie, weil Ihre kleine Schwester Ihnen ständig hinterherlief? Oder wie sehr Sie sich ein Geschwisterchen wünschten, weil alle anderen Kinder eins hatten, nur Sie nicht? Egal ob Einzelkind, großer Bruder oder kleine Schwester – unsere Position in der Familie hat dazu beigetragen, dass wir zu der Persönlichkeit wurden, die wir heute sind. Experten sind sich sicher, dass dieser Aspekt unserer Kindheit unser Denken, Fühlen und Handeln ein Leben lang beeinflusst.

## **Erstgeborene**

... sind meist sehr fürsorgliche Menschen und haben ein großes Verantwortungsgefühl. Grund: Dadurch, dass sie das älteste Geschwisterkind sind, haben sie schon früh gelernt, sich um andere Menschen zu kümmern. Oft haben Erstgeborene aber auch ein besonderes Bedürfnis nach Bestätigung, da sie die elterliche Aufmerksamkeit mit ihren Geschwistern teilen mussten.

## **Nesthäkchen**

... sind oft charmant und höflich. Mit diesen Eigenschaften versuchten sie schon als Kind, sich positiv von ihren Geschwistern abzugrenzen. Planlosigkeit und Naivität gehören aber auch zu ihrem Charakter.

Denn in der Kindheit machten sie oft die Erfahrung, dass ältere Geschwister für sie den Weg ebnen – und in die Bresche springen.

## **Sandwich-Kinder**

... kommen laut Experten besonders gut mit anderen zurecht, da sie von klein auf zwischen ihren älteren und jüngeren Geschwistern vermitteln mussten. Aus diesem Grund setzen sie sich stark für ihre Freunde ein und arbeiten gern im Team. Achtung: Die Gefahr des Ausgenutztwerdens ist bei Sandwich-Kindern deshalb besonders hoch.

## **Einzelkinder**

... haben oftmals ein großes Selbstbewusstsein, weil sie als Kleinkinder die ungeteilte Aufmerksamkeit ihrer Eltern genießen konnten. Doch auch der Hang zum Perfektionismus zeichnet viele Einzelkinder aus.

Grund: Weil sie im Kindesalter viel mit Erwachsenen zusammen waren, orientieren sie sich ein Leben lang an den hohen Maßstäben erfahrener Menschen.

Ob nun großer Bruder oder kleine Schwester – wir sehen uns in der Kampfkunstschule. ;-)





# Stay fit!



## BUDO TRAININGS-TIPPS

### Trainingstipps für Geschwister:

## Gemeinsam erfolgreich im Kampfsport

Wenn du und dein Geschwisterchen gemeinsam Kampfsport trainiert, könnt ihr euch gegenseitig unterstützen und zusammen Erfolge feiern. Hier sind ein paar Tipps, wie ihr das Beste aus eurem Training herausholt:

### 1. Gemeinsame Ziele setzen

Überlegt zusammen, was ihr erreichen möchtet, wie eine neue Technik zu lernen oder die nächste Gürtelprüfung zu bestehen. Gemeinsame Ziele motivieren und stärken euer Teamgefühl.

### 2. Unterschiede respektieren

Jeder hat seine eigenen Stärken. Nutzt diese, um voneinander zu lernen und euch zu unterstützen, statt euch zu vergleichen.

### 3. Zusammen üben

Übt Techniken gemeinsam, auch außerhalb des Dojos. Korrigiert euch gegenseitig, um besser zu werden.

### 4. Ehrliche Rückmeldungen

Gebt euch konstruktive Tipps, wenn ihr seht, dass etwas nicht richtig läuft, und bleibt dabei freundlich.

### 5. Erfolge feiern

Freut euch über jeden Fortschritt und belohnt euch nach einem guten Trainingstag.

### 6. Geduldig sein

Seid geduldig mit euch selbst und eurem Geschwisterchen. Unterstützt euch, ohne Druck auszuüben.

### 7. Spaß haben

Vergesst nicht, dass Kampfsport auch Spaß machen soll. Genießt die gemeinsame Zeit auf der Matte.

### Fazit

Gemeinsames Training mit deinem Geschwisterchen stärkt euch beide im Sport und als Team. Mit Respekt, Geduld und Freude werdet ihr nicht nur bessere Kampfsportler, sondern auch als Geschwister enger zusammenwachsen. Nutzt diese Zeit, um euch gegenseitig zum Erfolg zu verhelfen!



# Lerne fürs Leben! BUDO LIFE-SKILLS



## Geschwister im Kampfsport: Vor- und Nachteile

Geschwister, die gemeinsam Kampfsport betreiben, erleben eine besondere Verbindung, die sowohl Vorteile als auch Herausforderungen mit sich bringt.

### Vorteile

1. **Gemeinsame Motivation:** Geschwister können sich gegenseitig motivieren, regelmäßig zum Training zu gehen, was den Fortschritt fördert.
2. **Vertrauter Trainingspartner:** Das Vertrauen unter Geschwistern macht Partnerübungen einfacher und sicherer.
3. **Gesunder Wettbewerb:** Ein freundschaftlicher Wettbewerb kann beide dazu anspornen, sich stetig zu verbessern.
4. **Gemeinsame Erfolge:** Erfolge gemeinsam zu feiern, stärkt die Geschwisterbindung und macht den Sport noch erfüllender.
5. **Unterstützung im Alltag:** Geschwister helfen sich gegenseitig, sei es beim Üben zu Hause oder bei der Wettkampfvorbereitung.

### Nachteile

1. **Konkurrenzdruck:** Zu viel Wettbewerb kann zu Frustration oder Neid führen, wenn einer schneller Fortschritte macht.
2. **Vergleiche:** Ständige Vergleiche können Druck aufbauen und das Selbstbewusstsein beeinträchtigen.
3. **Rivalität:** Übermäßiger Wettbewerb kann die Beziehung belasten und zu Spannungen führen.
4. **Unterschiedliche Interessen:** Unterschiedliche Engagement-Level können zu Konflikten führen, wenn ein Geschwisterteil den Sport ernster nimmt.
5. **Weniger Individualität:** Geschwister könnten als Einheit statt als Individuen wahrgenommen werden, was besonders für jüngere Geschwister frustrierend sein kann.

### Fazit

Geschwister im Kampfsport haben die Chance, gemeinsam zu wachsen und sich gegenseitig zu unterstützen. Es ist wichtig, die Vorteile zu nutzen und die Herausforderungen gemeinsam zu meistern, um sowohl im Sport als auch in der Beziehung zueinander zu profitieren.



## Rezept des Monats CAKE POPS

### Zutaten:

#### Für den Teig:

- 1 Tasse Naturjoghurt
- 1 Tasse Pflanzenöl
- 1,5 Tassen Zucker
- 1/2 Päck, Backpulver
- 3,5 Tassen Mehl
- 3 Eier
- 1 EL Zitronensaft

### Für die Deko:

Blockschokolade  
Milch  
Zuckerperlen oder  
Zuckerstreusel

### Außerdem:

Cake Pops Backform  
Holzspieße oder  
Cake Pops Stäbchen  
ein Stück Styropor,  
ein fester Karton o.ä.

### Zubereitung:

Heizt euren Ofen auf 180°C (Umluft) vor.

Fettet dann die beiden Hälften eurer Cake Pops-Form ein. Dafür könnt ihr neutrales Öl oder Butter nehmen. Siebt das Mehl in eine Schüssel und vermischt es mit dem Backpulver. Gebt dann alle anderen Zutaten für den Teig dazu und verrührt alles. Gebt die Hälfte des nun glatten Teig in den Teil der Form, der keine Löcher hat.

Schiebt eure Cake Pops Form dann für eine halbe Stunde in den vorgeheizten Ofen und lasst die Form danach noch weitere zehn Minuten abkühlen. Löst dann die Cake Pops Kugeln vorsichtig aus der Form und entfernt den eventuell überstehenden Teig am Rand.

Für die Glasur schmelzt ihr nun die Blockschokolade in der Mikrowelle oder im Wasserbad und rührt sie dann mit kalter Milch glatt. Steckt dann ein Holzstäbchen in jeden Cake Pop und tunkt die Teigkugeln in die flüssige Schokoladenglasur. Nun müsst ihr flink arbeiten! Denn bevor der Guss abkühlt und erhärtet, müssen die Zuckerperlen und Streusel auf die Cake Pops gestreut werden. Nun können die Cake Pops in aller Ruhe trocknen.

Sobald die Schokoladenglasur fest ist, könnt ihr die Cake Pops vernaschen!

# Lach dich schlapp!

## DIE WITZE SEITE

Erwin und Egon sind mit ihrem 2,40 Meter hohen LKW unterwegs. An einer Unterführung weist ein Schild darauf hin, dass hier nur Fahrzeuge mit einer Höhe von maximal zwei Metern durchfahren können. Erwin schaut sich kurz um und sagt zu Egon: „Fahr’ doch einfach durch, ich sehe weit und breit keine Polizei.“

Erzählt ein Mann seinem Kollegen: „Mir ist vielleicht ein Ding passiert. Am Wochenende waren wir auf der Pferderennbahn. Als ich mich bückte, um meinen Schuh neu zu schnüren, legte mir doch irgendwer einen Sattel über den Rücken.“ „Und was hast du du darauf gemacht?“, fragt der Kollege. „Den dritten Platz“, antwortet der Mann.

Scherzfrage: Warum summen Bienen? –

Antwort: Weil sie ihren Text vergessen haben!

Lisa erzählt auf dem Schulhof begeistert vom Urlaub:

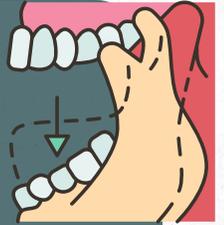
„Auf dem Bauernhof war der faulste Hahn der Welt. Wenn die anderen krächten, blickte er nur zur Kirchturmuhre und nickte!“

*zum Ausmalen*  
**DIE BUNTE SEITE**



# Gehalltes Wissen!

## DIE KLUGSCHEISSER-ECKE



- Die stärksten Muskeln im Körper  
Hast du schon mal vom Masseter gehört? Das ist der Kiefermuskel, und er ist einer der stärksten Muskeln in deinem Körper! Du brauchst ihn zum Kauen und er kann richtig fest zubeißen.

- Warum gähnen wir?

Hast du dich jemals gefragt, warum du gähnst? Gähnen hilft deinem Gehirn, sich abzukühlen und wach zu bleiben! Wenn du müde bist oder dich langweilst, gähnst du, um dein Gehirn aufzuwecken.

- Pinguine und ihre Liebe

Pinguine sind echte Romantiker. Wenn ein Pinguin verliebt ist, sucht er einen besonders schönen Kieselstein und schenkt ihn seinem Partner. Wenn der andere Pinguin den Stein annimmt, bleiben sie ein Leben lang zusammen!

- Wie viel wiegt ein Wolkenkratzer?

Wusstest du, dass der Burj Khalifa, der höchste Wolkenkratzer der Welt, so viel wiegt wie 100.000 Elefanten? Trotzdem steht er sicher in den Wolken und wackelt nicht mal bei starkem Wind!





# Mit Herz und Hand

## DIE BASTEL-SEITE

### Winterliche

## Schneeflocken-Fensterbilder

Auch wenn der Winter langsam zu Ende geht, kannst du dir mit diesen selbstgemachten Schneeflocken den Zauber der kalten Jahreszeit nach Hause holen. Diese Bastelidee ist perfekt für den Februar und bringt eine gemütliche Winterstimmung in dein Zimmer!

### Was du brauchst:

- Weißes Papier (am besten etwas dicker)
- Schere
- Bleistift
- Kleber
- Glitzer (optional)
- Transparentpapier in verschiedenen Farben (z.B. Blau, Hellblau, Weiß)
- Ein Lineal



### So geht's:

- **Schneeflocken zeichnen:** Nimm ein Stück weißes Papier und zeichne darauf verschiedene Schneeflocken. Falls du dir unsicher bist, kannst du zuerst mit dem Bleistift eine Vorlage aufzeichnen. Denke daran, dass Schneeflocken immer sechs Arme haben!

- **Schneeflocken ausschneiden:** Schneide die gezeichneten Schneeflocken vorsichtig mit der Schere aus. Achte darauf, dass du die kleinen Details sorgfältig ausschneidest, damit die Schneeflocken schön filigran aussehen.
- **Fensterbilder gestalten:** Schneide aus dem Transparentpapier Kreise aus, die etwas größer sind als deine Schneeflocken. Klebe dann deine ausgeschnittenen Schneeflocken in die Mitte der Transparentpapier-Kreise.
- **Dekorieren:** Wenn du magst, kannst du die Schneeflocken mit etwas Glitzer bestreuen, um ihnen einen zusätzlichen winterlichen Glanz zu verleihen. Streiche dafür etwas Kleber auf die Schneeflocken und streue dann den Glitzer darüber.
- **Aufhängen:** Jetzt kannst du deine fertigen Schneeflocken-Fensterbilder an dein Fenster kleben. Wenn das Licht durch das Transparentpapier scheint, sehen deine Schneeflocken besonders schön aus und bringen den Winter direkt in dein Zimmer!

**Tipp:**

Versuche, verschiedene Formen und Größen von Schneeflocken zu basteln. So wird dein Fenster bunt und abwechslungsreich!

Viel Spaß beim Basteln und Dekorieren deiner winterlichen Fensterbilder!



# *Was fliegt und kriecht denn da?* **DIE NATUR IM FEBRUAR**

## **Die Natur und Tiere im Februar: Eine stille Winterwelt**

Im Februar zeigt sich die Natur oft von ihrer ruhigen Seite. Die Bäume stehen kahl, und der Boden ist manchmal noch von einer dünnen Schneeschicht bedeckt. Doch auch wenn es auf den ersten Blick still und ruhig aussieht, gibt es in der Natur viel zu entdecken!

Viele Tiere halten im Februar Winterschlaf, wie zum Beispiel Igel und Murmeltiere. Sie haben sich in ihre warmen Verstecke zurückgezogen und schlafen tief, bis der Frühling kommt. Andere Tiere wie Rehe, Füchse und Hasen sind auch im Winter aktiv. Sie suchen nach Futter und hinterlassen manchmal Spuren im Schnee, die du entdecken kannst, wenn du genau hinschaust.



Die Vögel, die den Winter bei uns verbringen, wie Meisen, Spatzen und Amseln, sind jetzt oft in deinem Garten oder Park zu sehen. Sie freuen sich über Futter, das du ihnen in einem Vogelhaus anbieten kannst. Beobachte sie mal – es ist faszinierend, wie geschickt sie sich ihre Körner holen!

Auch wenn es kalt ist, kannst du draußen viel erleben. Die klare Winterluft ist frisch und belebt, und manchmal findest du sogar schon die ersten Anzeichen des kommenden Frühlings, wie kleine Knospen an den Zweigen. Die Natur bereitet sich langsam auf das Erwachen vor, auch wenn wir es noch nicht ganz sehen können.

Im Februar zeigt uns die Natur, wie wichtig es ist, Geduld zu haben. Genau wie im Kampfsport braucht es manchmal Zeit und Ruhe, bevor die großen Veränderungen kommen. Nutze die Gelegenheit, die stille Schönheit dieser Winterzeit zu genießen und entdecke die kleinen Wunder, die die Natur auch im Februar für uns bereithält!





# Bewegungsspiel

## DER EISZAPFEN-LAUF



Auch im Februar, wenn es draußen kalt ist, macht es Spaß, sich zu bewegen und dabei warm zu bleiben! Hier ist ein lustiges Bewegungsspiel, das du draußen mit deinen Freunden oder deiner Familie spielen kannst: Der Eiszapfen-Lauf.

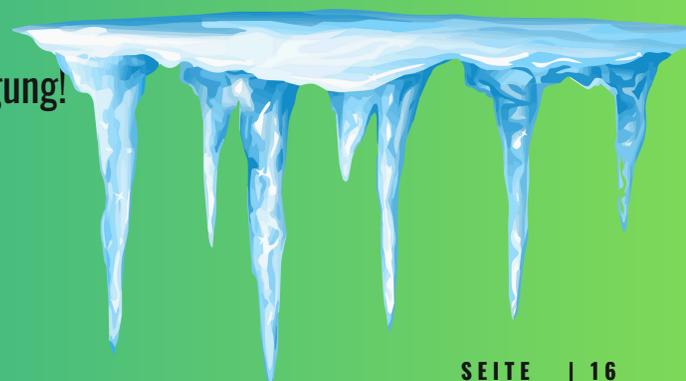
### So geht's:

1. Vorbereitung: Ihr braucht eine freie Fläche im Park oder Garten. Markiert mit Stöcken oder Schuhen eine Start- und eine Ziellinie. Jeder Spieler sollte außerdem einen „Eiszapfen“ haben. Das kann ein kleiner Stock, ein Tannenzapfen oder etwas anderes sein, das ihr draußen findet.
2. Spielbeginn: Jeder Spieler legt seinen „Eiszapfen“ auf den Boden an der Startlinie. Auf ein Startsignal müssen alle Spieler ihren Eiszapfen mit den Füßen zum Ziel rollen, schieben oder kicken – aber ohne die Hände zu benutzen!
3. Die Herausforderung: Der Boden kann rutschig sein, also müsst ihr besonders geschickt sein, um euren Eiszapfen in die richtige Richtung zu lenken. Wer als Erster seinen Eiszapfen über die Ziellinie bringt, gewinnt das Spiel!
4. Variationen: Ihr könnt das Spiel schwieriger machen, indem ihr den Eiszapfen mit verschiedenen Körperteilen (z.B. den Knien oder Ellbogen) bewegt oder kleine Hindernisse auf dem Weg zur Ziellinie aufstellt.

### Ziel des Spiels:

Der Eiszapfen-Lauf ist ein tolles Spiel, um dich warm zu halten und gleichzeitig deine Geschicklichkeit und Balance zu trainieren – Fähigkeiten, die auch im Kampfsport wichtig sind! Und das Beste: Es macht einfach Spaß und lässt dich die kalte Winterluft richtig genießen!

Viel Spaß beim Eiszapfen-Lauf und bleibt in Bewegung!



**IF YOU CAN  
DREAM  
IT, YOU  
CAN DO IT.**

