03/2025

BUDOlife

Das BUDO Magazin für Kampfkunstschulen

BUDO Lifeskills
Dankbarkeit im Kampfsport

BUDO Trainings-Tipps
Übungen die dich stärker machen

Eltern und Kinder
Dankbarkeit

Rezept des Monats
Roter Obstsalat

Termine -Termine -Termine!
Was im März so ansteht

Basteln
Frühlingshafte Blumen aus Papier

Auf einen Blick!

INFOS UND TERMINE

TRUST
MARTIAL ARTS

02.03.25 - Frauen-Selbstverteidigungskurs

Angebot des Monats:

Tiger - Teddy 15€

Impressum: Martial Arts Business e.U. Bifang 8, CH-8757 Filzbach, kontakt@martial-arts-business.com alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und sonstige Vervielfältigungen - auch auszugsweise - nur mit Genehmigung der Redaktion. Layout und Grafik Design - Canva.com, Weitere Bilder: Canva.com, Text und Grafische Gestaltung Martial Arts Business e.U Die hier veröffentlichten Informationen und Tipps können die ärztliche Beratung und Betreuung nicht ersetzen. Die Beiträge enthalten keine individuellen Ratschläge. Sie können die BUDOlife abonnieren: Schicken Sie ihre schriftliche Bestellung an Martial Arts Business e.U. Bifang 8, CH-8757 Filzbach, oder per Email: kontakt@martial-arts-business.com, oder Tel.: +41 76 680 8757

Spruch des Monats

"Im März erwacht die Natur zum Leben – lass auch in dir neue Energie und Entschlossenheit aufblühen."

Dennis Carmona
Andjela Miletic
Luis Bareiß
Lena Schneider
Julienne Nau

Maximilian Wunderlich
Mika Aspachler
Leon Kopp
Margarita Nazarchuk
Matilda Kappler
Mia Dorr
Nicoletta Popescu
Anna Jung

Alicia Wessly
Magnus Reile
Talina Brengartner
Maximilian Dietrich
Valentin Himsl

Elias Kurz
Lenny Bedniak
Benjamin Begab
Hanna Fuchs
Robert Deister

Kristin Rzymann
Samuel Klauser
Siman Ghalib
Anton Schwalm
Lavea Brengartner

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

Eltern und Kinder

DANKBAR SEIN

Liebe Eltern,
es gehört zum guten Ton, andere zu grüßen, ihnen die Hand zu geben und in die Augen zu blicken. Genau deshalb geht es bei uns im Kampfkunstunterricht immer wieder um Respektübungen. Sie bringen unseren Schülerinnen und Schülern bei: Ich nehme den anderen wahr; du bist es mir wert. Alles andere wirkt hochnäsig.

Bitte, danke und gern geschehen sagen. Das sind nicht von ungefähr Beschleunigungsworte. Ständig anderen ins Wort fallen ist grob unhöflich. Es ist anstrengend, ständig darauf hinzuweisen, aber sozusagen alternativlos. Nicht an anderen vorbeiquetschen, sondern auch mal die Tür aufhalten. Pünktlichkeit ist eine Tugend und achtet die Zeitplanung anderer. Unser Unterricht beginnt daher immer pünktlich und endet ebenso. In den kommenden Wochen geht es bei uns um einen kleinen Knigge-Kurs. Die Zauberwörter Bitte und Danke.

Und was bedeutet das große Wort Danke in der Erwachsenenwelt? Eine Expertin für gutes Benehmen ist Susanne Helbach-Grosser. Sie leitet das Institut Takt und Stil und rät: „Wer nicht Danke sagt oder sagen kann, verprellt selbst die besten Freunde. Es bleibt Enttäuschung zurück. Auch Kinder sollten dies bereits lernen: Wenn die Großeltern zum Geburtstag ein Geschenk schicken und hören dann nichts von dem betreffenden Enkel, sind sie enttäuscht und verlieren die Lust am Schenken. Und die Eltern schleppen dauernd ein schlechtes Gewissen mit sich herum, weil sie diese Nachlässigkeit ihres Sprösslings haben durchgehen lassen. Bei einer späteren Entschuldigung ist das Kind dann schon in den Brunnen gefallen. Wer sich nicht bedankt, schadet sich selbst.“

Aber, gibt Benimminstitutsleiterin Hellbach-Grosser zu bedenken: Unmöglich ist es, den Beschenkten, den Eingeladenen oder Bekochten beispielsweise

nach einem Jubiläum oder nach einem kulinarischen Abend daran zu erinnern, dass sein Dank noch aussteht. Kommt dieser sehr spät – und mit schlechtem Gewissen – haben wir sein Ausbleiben natürlich noch gar nicht bemerkt...

Andererseits kann schon mal ein postalisch zugesandtes Präsent auf der Strecke bleiben und man ist doch neugierig, ob es überhaupt angekommen ist – also dann doch nachforschen? Ja, aber mit sehr viel Fingerspitzengefühl. Man sieht: Auch in der Erwachsenenwelt ist Danksagen ein heikles Thema.

Anders ausgedrückt, wenn ein Kind so sein darf wie es ist, mit all seinen Gefühlen, wenn es Erfahrungen sammeln darf und auf authentische Erwachsene trifft, die ihm ein gutes Vorbild sind, dann wird dieses Kind aufgrund einer tief empfundenen Dankbarkeit nichts lieber tun als auch „Danke“ zu sagen.

Liebe BUDOlifer,

manchmal sind wir grundlos unzufrieden und schlecht gelaunt. Dabei gibt es ein wirksames Gegenmittel: Dankbarkeit. Die meisten von uns haben eine ganze Menge, wofür sie dankbar sein können. Einen guten Job oder einen liebevollen Partner, tolle Kinder oder eine schöne Wohnung. Gar nicht zu reden von jeder Menge Kleinigkeiten. Angefangen beim Wasser, das morgens ganz selbstverständlich fließt, bis zum Kaffee – nix fehlt.

Aber durch Dauerstress und Sorgen vergessen wir das oft. Rufen wir uns doch in Erinnerung, was uns an positiven Dingen passiert und was wir an uns selbst und anderen wertschätzen. Wer mag, kann auch ein „Dankbarkeits-Tagebuch“ führen. Es macht deutlich, wie viel Glück in den kleinen Momenten des Alltags zu finden ist. Kleine Dinge machen das Leben intensiver.

Oder kritzeln Sie einfach mal drauflos und lassen sich überraschen, was Ihr Unterbewusstsein sagt.

Spiralen stehen für innere Harmonie
Das kreisförmige Muster entsteht aus einem Zentrum heraus. Sie fühlen sich wohl, wenn alles geordnet ist und Sie helfen können.

Rauten sind Sinnbild für logisches Denken
Sie handeln rational und sind sehr fokussiert. Die Kästchen zeigen, dass Sie konzentriert arbeiten können, aber auch viel nachdenken.

Wolken bedeuten Vitalität und neuen Schwung
Die Himmelsgebilde zeigen, dass Sie ein emotionaler, gefühlsbetonter Mensch sind. Aber auch, dass Sie sich möglicherweise nach etwas mehr Leichtigkeit sehnen.

Stay fit!
BUDO TRAININGS-TIPPS

Übungen, die dich stärker machen

Auch außerhalb des Dojos kannst du deine Kampfsportfähigkeiten verbessern! Hier sind ein paar einfache Übungen, die du zu Hause machen kannst, um stärker und geschickter zu werden.

1. Liegestütze:

Liegestütze sind super für deine Arm- und Brustmuskulatur. Starte mit ein paar Wiederholungen und versuche, dich jeden Tag zu steigern. Achte darauf, dass dein Rücken gerade bleibt, und führe die Übung langsam und kontrolliert aus.

2. Kniebeugen:

Kniebeugen stärken deine Beine und verbessern deine Balance – beides wichtig im Kampfsport. Stell dich hüftbreit hin, beuge deine Knie und senke dich ab, als würdest du dich auf einen Stuhl setzen. Halte deinen Rücken gerade und drücke dich wieder nach oben.

3. Planks:

Planks sind klasse für eine starke Körpermitte. Stütze dich auf deine Unterarme und Zehen, halte deinen Körper gerade wie ein Brett und bleibe so lange wie möglich in dieser Position. Diese Übung stärkt nicht nur deinen Bauch, sondern auch deine Schultern und deinen Rücken.

4. Dehnen:

Flexibilität ist im Kampfsport sehr wichtig. Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten Zeit, um deine Muskeln zu dehnen. Einfache Übungen wie das Berühren der Zehenspitzen oder der Schmetterlingssitz helfen dir, geschmeidiger zu werden und Verletzungen vorzubeugen.

5. Schattenboxen:

Stell dir vor, du kämpfst gegen einen unsichtbaren Gegner. Bewege dich schnell, schlage und trete in die Luft, während du dabei deine Technik und Geschwindigkeit übst. Achte darauf, dass deine Bewegungen präzise sind, und bleibe immer in Bewegung.

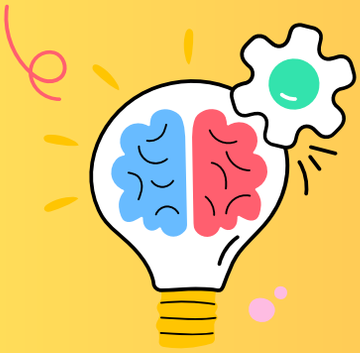
6. Kata oder Formen üben:

Wenn du eine bestimmte Kata oder Form im Training gelernt hast, wiederhole sie zu Hause. Übe die Bewegungen langsam und achte auf die richtige Technik. Das hilft dir, sie zu verinnerlichen und bei der nächsten Trainingseinheit sicherer auszuführen.

7. Meditation und Atemübungen:

Kampfsport ist nicht nur körperlich, sondern auch geistig. Setze dich an einen ruhigen Ort, schließe die Augen und konzentriere dich auf deine Atmung. Diese Übungen helfen dir, Ruhe zu finden und deinen Fokus zu verbessern.

Mit diesen Übungen kannst du auch zu Hause ein besserer Kampfsportler werden. Denke daran, regelmäßig zu trainieren und Spaß dabei zu haben. Jeder kleine Schritt bringt dich näher an deine Ziele!



Lerne fürs Leben!
BUDO LIFE-SKILLS

Die Bedeutung von Dankbarkeit im Kampfsport

Dankbarkeit ist eine wichtige Eigenschaft, die nicht nur im Alltag, sondern auch im Kampfsport eine große Rolle spielt. Wenn du dankbar bist, stärkst du nicht nur deine eigene Einstellung, sondern auch die Verbindung zu deinen Trainingspartnern, Trainern und sogar zu dir selbst.

Im Kampfsport lernen wir oft durch die Unterstützung anderer. Dein Trainer zeigt dir neue Techniken, dein Trainingspartner hilft dir, besser zu werden, und deine Familie unterstützt dich bei jedem Wettkampf. Dankbarkeit zu zeigen, bedeutet, diese Unterstützung zu schätzen und zu erkennen, wie sie dir hilft, zu wachsen.

Dankbarkeit hilft dir auch, eine positive Einstellung zu bewahren, besonders in schwierigen Zeiten. Wenn du dich auf das konzentrierst, wofür du dankbar bist – sei es ein erfolgreicher Trainingstag oder die Chance, aus Fehlern zu lernen – wirst du motivierter sein, weiterzumachen und dich zu verbessern. Denke daran, nach dem Training „Danke“ zu sagen, und überlege dir, wofür du heute dankbar bist. Es kann eine kleine Geste sein, aber sie macht einen großen Unterschied in deiner Einstellung und in der Atmosphäre im Dojo.

Dankbarkeit im Kampfsport stärkt nicht nur deine Fähigkeiten, sondern auch dein Herz. Sie erinnert dich daran, dass der Weg zum Erfolg nicht alleine gegangen wird und dass jeder Schritt, den du machst, durch die Unterstützung anderer möglich wird.

Rezept des Monats

ROTER OBSTSALAT

Zutaten:
für 4 Personen :

Rosmarin-Honig- Dressing

- 50 ml Honig
- 50 ml Wasser
- 2 Zweige Rosmarin

Obstsalat

- 1/4 Wassermelone
- 2 Blutorangen
- 250 g Erdbeeren
- 1 Granatapfel
- Rosmarin

Zubereitung:

- In einem kleinen Topf Honig, Wasser und Rosmarin mischen und bei mittlerer Hitze erwärmen. Anschließend das Dressing abkühlen lassen. Wassermelone schälen und in Stücke schneiden. Orangen schälen und in Scheiben schneiden. Erdbeeren putzen und in Scheiben schneiden oder halbieren. Den Granatapfel entkernen.
- Das Obst auf einer Platte anrichten und mit dem Rosmarin-Honig-Dressing beträufeln. Mit etwas frischem Rosmarin garnieren.

Lach dich schlapp!

DIE WITZE SEITE

Scherzfrage: Wozu braucht die Polizei Scheren? – Antwort: Um den Einbrechern den Weg abzuschneiden...

Scherzfrage: Was sagt Dracula, wenn er zum Zahnarzt geht? – Antwort: „Bitte nur anspitzen!“

Zwei Kühe sitzen auf einem Baum. Fragt die eine: „Wie kommen wir denn jetzt wieder runter?“ Da sagt die andere: „Wir setzen uns auf ein Blatt und warten, bis es Herbst wird.“

Scherzfrage: „Was essen Olympiateilnehmer gerne zum Nachtisch?“ – Antwort: „Natürlich Fackelpudding!“

Scherzfrage: Was sagt ein Hammer zu einem Daumen? – Schön, dich mal wieder zu treffen!!

zum Ausmalen

DIE BUNTE SEITE

Geballtes Wissen!

DIE KLUGSCHEISSER-ECKE

- Warum ist der Himmel blau?
  Der Himmel sieht blau aus, weil das Sonnenlicht von der Luft gestreut wird. Blaues Licht wird am meisten gestreut, deswegen sieht der Himmel für uns blau aus!
- Der Blitz ist heißer als die Sonne
  Ein Blitz ist unglaublich heiß – er kann bis zu 30.000 Grad Celsius erreichen! Das ist fünfmal heißer als die Oberfläche der Sonne!
- Der längste Tunnel der Welt

  Der längste Eisenbahntunnel der Welt, der Gotthard-Basistunnel in der Schweiz, ist über 57 Kilometer lang! Das ist fast so weit wie 500 Fußballfelder aneinandergereiht!
- Kängurus können nicht rückwärts springen
  Kängurus haben starke, muskulöse Beine, die sie nach vorne katapultieren. Aber sie können nicht rückwärts springen, weil ihr Schwanz ihnen dabei im Weg ist!

Mit Herz und Hand

DIE BASTEL-SEITE

Frühlingshafte Blumen aus Papier

Der Frühling steht vor der Tür, und mit dieser Bastelidee kannst du dein Zimmer mit bunten Papierblumen schmücken. Diese Blumen welken nie und bringen dir das ganze Jahr über Freude!

Was du brauchst:

- Buntes Papier in verschiedenen Farben
- Schere
- Kleber
- Bleistift
- Lineal
- Grünes Papier für die Stiele und Blätter
- Knöpfe, Glitzer oder kleine Perlen zur Dekoration (optional)

So geht's:

- Blütenblätter zeichnen: Nimm ein buntes Papier und zeichne mehrere ovale oder herzförmige Blütenblätter darauf. Du kannst sie in verschiedenen Größen machen, um deine Blume noch interessanter zu gestalten.

- Blütenblätter ausschneiden: Schneide die gezeichneten Blütenblätter sorgfältig aus. Du brauchst mindestens fünf bis sechs Blütenblätter für eine Blume.
- Blume zusammenkleben: Lege die Blütenblätter so aufeinander, dass sie sich in der Mitte überlappen. Klebe sie dort zusammen, wo sie sich treffen, damit eine schöne, runde Blume entsteht.
- Blütenmitte gestalten: Schneide aus einem andersfarbigen Papier einen kleinen Kreis aus und klebe ihn in die Mitte deiner Blume. Wenn du möchtest, kannst du stattdessen auch einen Knopf, etwas Glitzer oder eine Perle aufkleben, um die Blütenmitte zu verzieren.
- Blumenstiele basteln: Schneide aus dem grünen Papier einen Streifen aus, der lang genug für den Stiel deiner Blume ist. Rolle den Streifen zu einem dünnen Röhrchen zusammen und klebe das Ende fest.
- Blätter ausschneiden: Zeichne und schneide Blätter aus grünem Papier aus und klebe sie an den Stiel deiner Blume.
- Blume an den Stiel kleben: Befestige deine Blume am oberen Ende des Stiels. Lass den Kleber gut trocknen, bevor du die Blume aufstellst.

Fertig!

Jetzt hast du eine wunderschöne Frühlingsblume, die nie verwelkt. Du kannst verschiedene Blumen in verschiedenen Farben machen und daraus einen ganzen Strauß basteln. Stell sie in eine Vase oder hänge sie als Girlande auf – sie bringen sofort frischen Frühlingszauber in dein Zimmer!

Viel Spaß beim Basteln und Dekorieren!

Was fliegt und kriecht denn da?

DIE NATUR IM MÄRZ

Ein Frühlingserwachen

Im März beginnt die Natur endlich, aus ihrem Winterschlaf zu erwachen. Die Tage werden länger, die Sonne scheint kräftiger, und überall beginnt es zu blühen und zu sprießen. Für die Tiere und Pflanzen ist der März eine aufregende Zeit, in der alles zum Leben erwacht.

Viele Tiere, die den Winter verschlafen haben, wie Igel und Bären, wachen jetzt langsam auf. Sie verlassen ihre warmen Winterquartiere und machen sich auf die Suche nach Futter. Auch die Vögel, die im Winter in wärmere Länder geflogen sind, kommen nun zurück. Du kannst vielleicht die ersten Zugvögel sehen, die fröhlich zwitschern und ihre Nester bauen.

Die Frösche und Kröten, die im Winter tief in der Erde geschlafen haben, kriechen jetzt wieder an die Oberfläche. Sie machen sich auf den Weg zu den Teichen und Seen, um dort ihre Eier abzulegen. Mit etwas Glück kannst du bald kleine Kaulquappen im Wasser entdecken.

Auch die Pflanzenwelt erwacht im März. Die ersten Blumen wie Schneeglöckchen, Krokusse und Narzissen brechen durch den Boden und zeigen ihre bunten Blüten. Diese Blumen sind wichtige Nahrungsquellen für Bienen und andere Insekten, die jetzt auch wieder aktiver werden.

Der März erinnert uns daran, dass nach jedem Winter der Frühling kommt – auch in unserem Leben. So wie die Natur langsam wieder Kraft sammelt und wächst, kannst auch du neue Energie tanken und dich auf die kommenden Herausforderungen vorbereiten. Nutze diese Zeit, um draußen zu sein, die Natur zu beobachten und die Veränderungen zu entdecken, die überall um uns herum geschehen.

Genieße die Frische des Frühlings, die wachsende Lebendigkeit und all die kleinen Wunder, die der März mit sich bringt!

Bewegungsspiel
DER FRÜHLINGS-PARCOURS

Der Frühling ist da, und es ist die perfekte Zeit, um draußen in der frischen Luft aktiv zu sein! Hier ist ein lustiges Bewegungsspiel, das du mit deinen Freunden oder der Familie spielen kannst: Der Frühlings-Parcours.

So geht's:

1. Vorbereitung: Sucht euch eine freie Fläche im Garten, Park oder auf dem Schulhof. Ihr braucht verschiedene „Stationen" für euren Parcours. Das können Steine, Baumstämme, Seile oder Hütchen sein, die ihr als Hindernisse aufstellt.
2. Stationen aufbauen: Erschafft mit den Materialien verschiedene Herausforderungen, die ihr meistern müsst. Hier sind ein paar Ideen:
   - Kreuz und quer durch den Wald: Legt mehrere Stöcke oder Seile aus, über die ihr drüber springen müsst.
   - Schneckenrennen: Zeichnet einen Zickzack-Kurs mit Kreide auf den Boden, den ihr so schnell wie möglich durchlaufen müsst.
   - Blumen pflücken: Stellt Eimer oder Körbe auf und lasst die Spieler kleine Gegenstände wie Bälle oder Steine einsammeln und in die Behälter legen.
   - Schmetterlingsflug: Bindet Seile oder Bänder in verschiedenen Höhen zwischen zwei Bäume und klettert darunter durch, ohne sie zu berühren.
   - Fröschesprung: Zeichnet Kreise auf den Boden, die die Spieler mit großen Sprüngen wie Frösche erreichen müssen.
3. Spielablauf: Jeder Spieler muss den Parcours so schnell wie möglich durchlaufen. Ihr könnt dabei die Zeit stoppen, um zu sehen, wer der Schnellste ist, oder einfach alle Hindernisse ohne Zeitdruck meistern.
4. Variation: Um das Spiel interessanter zu machen, könnt ihr den Parcours auch als Team-Challenge gestalten. Arbeitet zusammen, um alle Aufgaben zu bewältigen, und unterstützt euch gegenseitig, um den Parcours zu meistern.

Ziel des Spiels:

Der Frühlings-Parcours ist ein tolles Spiel, um Bewegung, Geschicklichkeit und Ausdauer zu trainieren. Es bringt euch an die frische Luft und lässt euch die ersten warmen Sonnenstrahlen genießen. Gleichzeitig könnt ihr eure Beweglichkeit und Kraft verbessern – wichtige Fähigkeiten für den Kampfsport!

Viel Spaß beim Aufbau und Meistern eures eigenen Frühlings-Parcours!

EVERY
NEW DAY
IS ANOTHER
CHANCE
TO CHANGE
YOUR
LIFE

TRUST
MARTIAL ARTS