

04/2025



BUDOLife

Das BUDO Magazin für Kampfkunstschulen

BUDO Lifeskills
Chucks Moralkodex

BUDO Trainings-Tipps
Chucks Tipps für Kampfkünstler

Eltern und Kinder
Gesundheit

Rezept des Monats
Hasenohren-Cookies

Basteln
Bunte Regenbogen-Windräder

Termine -Termine -Termine!
Was im April so ansteht

Auf einen Blick!

INFOS UND TERMINE



Kein Unterricht an den Feiertagen.

In Rudersberg findet in den Oster-Ferien kein Unterricht statt, dies betrifft nicht die Ü60'er.



~~21,00 €~~

15,00 €

Angebot des Monats:

Budo-Wende-Steckmatten 1 X 1 m

Spruch des Monats

"Wer nicht wagt, der nicht wächst. Jede Herausforderung ist eine Chance, stärker zu werden."

- Lia Claus
- Mona Nitsch

- Bastian Paudler
- Eric Notdurft
- Noah Baier

- Edelgard Steudler
- Peter Steudler

- Lara Persicke
- Ilsa Rieker

- Lenny Tekiela

- Noah Döntgen
- Nick Eckstein
- Fiona Kircher

- Yassir En-naami
- Solomun Syum Abed

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

Eltern und Kinder

GESUNDHEIT

Liebe Eltern,
Schnarchen und Übergewicht beeinflussen sich gegenseitig – das wissen wir aus vielen Untersuchungen, die bei Erwachsenen durchgeführt wurden. Eine aktuelle Studie zeigt nun, dass dies auch bei Kindern der Fall ist.

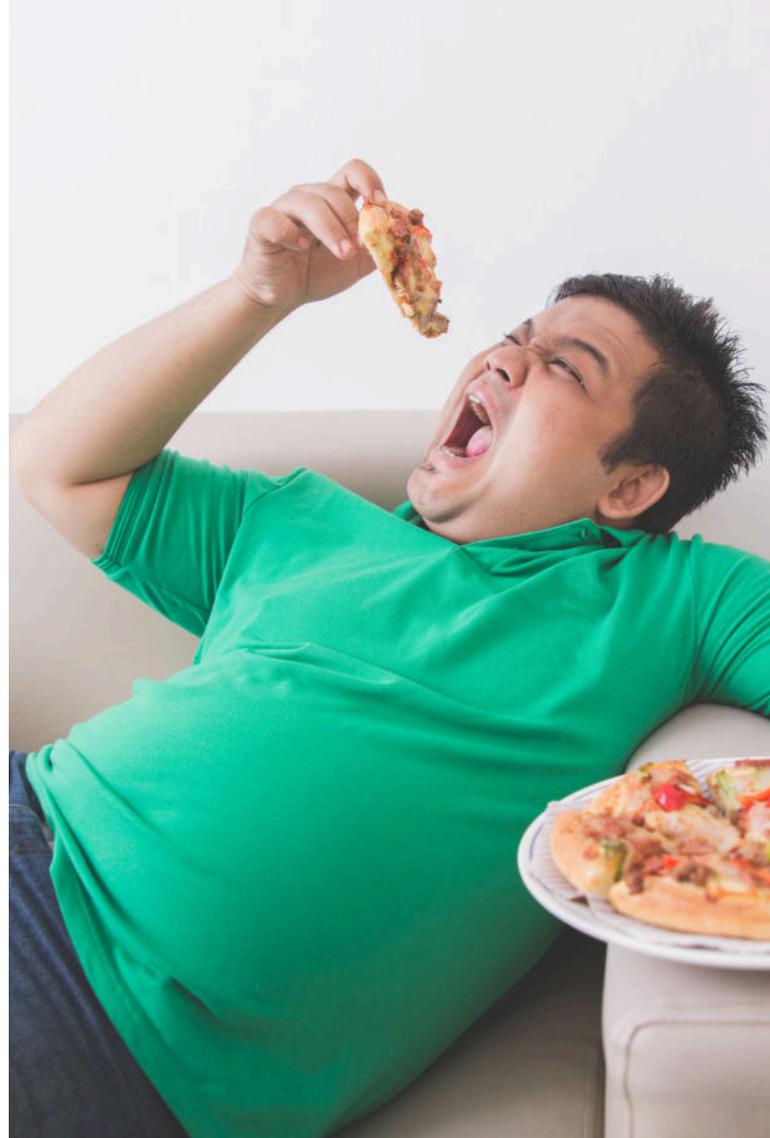
Amerikanische Forscher des Beth Israel Deaconess Medical Center in Boston haben herausgefunden, dass Kinder, die schon in jungen Jahren schnarchten, als Jugendliche deutlich häufiger Übergewicht hatten. Zudem war ihr Bauchumfang deutlich vergrößert. Dies wird von Wissenschaftlern als besonders gefährlich angesehen. Denn gerade Bauchfett gilt als sehr riskant für die Gesundheit. Doch wann schnarcht Ihr Kind wirklich, wann sind die nächtlichen Geräusche unbedenklich? Leidet es unter einem Infekt, dann brauchen Sie sich über die Schnarchgeräusche keine Gedanken zu machen. Diese werden durch eine

verstopfte Nase aufgrund von Schnupfen verursacht. Anders sieht es aus, wenn Ihr Kind gesund ist. Dann spricht man von Schnarchen, wenn Sie in mindestens vier von sieben Nächten Schnarchgeräusche hören.

Zurück zur Adipositas. Diese nimmt immer mehr zu – und schon recht junge Kinder sind immer häufiger übergewichtig, wenn nicht sogar wirklich fettsüchtig. Das Max-Planck-Institut hat jetzt herausgefunden, dass es eine ganz einfache Präventionsmaßnahme gibt: Gemeinsame Familienmahlzeiten. Die Forscher hatten zusammen mit Wissenschaftlern der Universität Mannheim eine sogenannte Meta-Analyse durchgeführt, insgesamt 57 Studien mit über 200.000 Teilnehmern ausgewertet. Die Studien, die in die große Untersuchung mit einfließen, befassten sich mit dem Zusammenhang zwischen



Familien-mahlzeiten und dem Ernährungszustand der Kinder. Als Maßstab dienten dazu der Body Mass Index (BMI), die Menge an Obst und Gemüse, die täglich verzehrt wurden (Maß für gesunde Ernährung) und der Konsum von Limonaden und Süßgetränken, Fast Food, Snacks (Maß für ungesunde Ernährung). Hinzu kamen soziale Faktoren wie Alter, Art der Familienmahlzeit, Anzahl der anwesenden Familienmitglieder. Die Forscher fanden heraus, dass häufige Mahlzeiten in der Familie einen deutlich geringeren BMI und auch eine gesündere Ernährungsweise bei Kindern zur Folge haben. Interessanterweise spielte es keine Rolle, ob nur ein Elternteil mit aß oder die Familie komplett um den Tisch saß, die Ergebnisse waren immer gleich.



Digitale-Entgiftung

Jeder kennt ihn: den Griff zum Handy, ganz automatisch, fast aus Routine oder schlichter Langeweile.

Wer aber ständig online und erreichbar ist, kann schlecht den Moment leben. Der kanadische Journalist Michael

Harris nennt diesen Zustand „atmosphärische Unruhe“. Um gelassen zu werden und es zu bleiben, brauchen wir

Auszeiten von Smartphone, E-Mail und Facebook.

SIEBEN TIPPS FÜR DIE DIGITALE AUSZEIT:

1. Es sollte eigentlich selbstverständlich sein:
beim Essen das Handy wegzulegen.
2. Das Smartphone abends auf Flugmodus schalten.
3. Kein Tablet, kein Smartphone im oder neben dem Bett
(außer, im Flugmodus und z.B. als Wecker).
4. Wenn Sie zum Griff zum Smartphone aus Routine neigen:
Nehmen Sie sich vor, es für die nächsten zwei Stunden nicht anzufassen
(versprochen, Sie werden nichts verpassen!).
5. Kein Facebook und keine E-Mails nach 21 Uhr.
6. Wie lange schaffen Sie es im Urlaub, auf Handy und E-Mails zu verzichten?
Einen Tag? Eine Woche?
7. Legen Sie immer mal wieder einen „Smartphone-Fastentag“ ein, z.B.
am Wochenende.





Stay fit!

BUDO TRAININGS-TIPPS



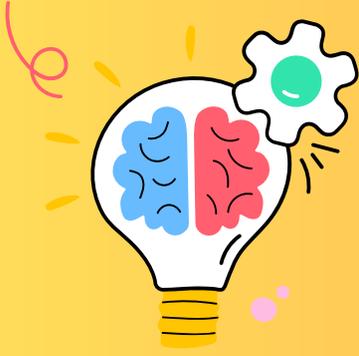
CHUCKS TIPPS FÜR KAMPFKÜNSTLER

In seiner ersten Autobiografie „The Secret Of Inner Strength“, die er zusammen mit Joe Hyams geschrieben hat, erzählt er seine Geschichte: Von der Kindheit im Mittleren Westen der USA, der Zeit in der Armee, wo er mit Tang Soo Do begonnen hat, seiner Wettkampf-Karriere und den Einstieg beim Film.

Auf den letzten Seiten gibt er jungen Wettkämpfern Tipps, die nicht nur in Kampfsport-Wettkämpfen zum Erfolg führen:

- Sei in bestmöglicher körperlicher Verfassung
- Stelle dir Erfolge vor deinem inneren Auge vor
- Glaube daran, dass du gewinnen kannst
- Kontrolliere deine Atmung
- Schalte Stressfaktoren aus
- Lerne aus deinen Fehlern
- Setze dir realistische Ziele
- Mache deine Hausaufgaben – übe deine Techniken und Analysiere die Stärken deiner Gegner & bleibe cool





Lerne fürs Leben!

BUDO LIFE-SKILLS

CHUCKS MORALKODEX



Außerdem beschreibt Norris seinen „Code of ethics“, seine persönlichen zwölf Gebote. Und die sind noch beeindruckender als einer seiner Roundhouse-Kicks.

1. Ich werde mich weiterentwickeln und mein Potential maximal ausschöpfen.
2. Fehler der Vergangenheit vergesse ich. Weiter geht's. Besser werden, jeden Tag!
3. Mein Mindset ist stets positiv, was ich dann auch auf jede Begegnung mit Anderen anwende.
4. Ich arbeite daran, dass Liebe, Glück und Treue in der Welt größer werden. Mir ist bewusst, dass kein Erfolg in anderen Bereichen die ausgewogene Balance im Alltag mit der Familie – zuhause – ersetzen kann.
5. Ich werde mich fürs Gute im Menschen einsetzen und dass sich meine Mitmenschen bei jeder Begegnung wertgeschätzt fühlen.
6. Wenn ich nichts Gutes über eine Person sagen kann, sage ich gar nichts über sie.
7. Ich werde so viel Zeit dafür aufbringen, selbst besser zu werden, dass ich überhaupt keine Zeit habe, andere zu kritisieren.
8. Ich werde mich immer genauso begeisterungsfähig für die Erfolge Dritter zeigen – so als wenn es sich um eigene Erfolge handeln würde.
9. Ich reagiere unvoreingenommen auf anderer Leute Standpunkte, während ich zugleich an meiner eigenen Überzeugung festhalte.
10. Egal welcher Persönlichkeit ich gegenüber stehe, ich zolle ihr grundsätzlich tiefen Respekt.
11. Ich bleibe stets loyal gegenüber meinem Land, meiner Familie und meinen Freunden.
12. Und ich setze mir mein Leben lang Ziele. Denn ebendiese Ziele und die damit verbundene positive Einstellung sind es, die meiner Familie, meinem Land und letztlich auch mir persönlich helfen werden.

Und wer weiß: Vielleicht war Chuck Norris' Buch die Grundlage für unsere wertorientierte Unterrichtsphilosophie in unserer Kampfkunstschule.



Rezept des Monats **HASENOHREN- COOKIES**

Zutaten:

für 4 Personen :

- 50 g weiche Butter
- 150 g Puderzucker
- 1 Ei
- 300 g Mehl
- Abrieb von einer halben Bio-Zitrone
- 1 TL ungesüßtes Kakaopulver
- 100 g weiße Schokolade
- 100 g Vollmilchschokolade
- Zuckerperlen und Kokosraspeln nach Belieben

Anleitung:

So backt ihr die Öhrchen:

Zwei Hasenohren (10 cm lang) mit je einem 3 cm tiefen, 0,5 breiten Steckschlicht auf Papier aufzeichnen. Den Backofen auf 190°C vorheizen.

Die Butter mit dem Puderzucker schaumig rühren, dann das Ei mit dem Kochlöffel einrühren.

Das Mehl und die Zitronenschale dazugeben und mit den Fingern zuerst zu Krümeln, dann zu einem festen Teig verarbeiten. Ist er zu weich, noch etwas Mehl einarbeiten, ist er zu fest, etwas Butter.

Den Teig teilen, in die eine Hälfte das Kakaopulver einrühren, die andere Hälfte hell lassen. In Frischhaltefolie wickeln und eine Stunde lang in den Kühlschrank stellen.

Den Teig portionsweise aus dem Kühlschrank nehmen, auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und mit einem Messer die Hasenohren ausschneiden. Im Ofen zehn Minuten backen, dann abkühlen lassen. Die Schokolade über dem Wasserbad schmelzen und die Ohren damit bepinseln, etwas "Fellstruktur" vom Pinsel ist erwünscht!

Danach die Hasenohren mit Zuckerperlen und/oder Kokosraspeln verzieren und die Schokolade aushärten lassen.

Lach dich schlapp!

DIE WITZE SEITE

Scherzfrage: Was ist ein Schokokeks unter einem Baum? Antwort: Ein schattiges Plätzchen!

Scherzfrage: Wer läuft durch den Wald und niest dauernd? – Antwort: Rotzkäppchen.

Im Klassenraum für Erdkunde krabbeln zwei Fliegen um einen Globus. Als sie sich zum wiederholten Mal begegnen, sagt die eine: „Da sieht man mal, wie klein die Welt ist!“

Geht die Tausendfüßler-Mutter mit ihrem Sohn in ein Schuhgeschäft. Sagt der Kleine: „Mama, bitte, bitte, ich möchte diesmal keine Schuhe mit Schnürsenkeln!“

Die Mutter will einkaufen gehen. Sie ruft: „Fritzchen, schau doch bitte mal nach, wie viel Zahnpasta in der Tube ist.“ Nach einer Weile ruft Fritzchen zurück: „Die Tube reicht genau vom Waschbecken bis zum Wohnzimmerschrank!“

Kreuzworträtsel

DIE BUNTE SEITE

Wie lauten die Namen der Abbildungen? Schreibe die Namen in die Kästchen und löse das Kreuzworträtsel.

10  2  8  12 

3  4  5 

6  7  8  9 

11  12  13 

1  14  15  4  7  9 

Gehalltes Wissen!

DIE KLUGSCHEISSER-ECKE



- **Der Herzschlag der Blauwale**
Ein Blauwal ist das größte Tier der Welt, und sein Herz wiegt so viel wie ein kleines Auto! Aber wusstest du, dass sein Herz nur etwa 2 Mal pro Minute schlägt? Wenn wir Menschen so einen langsamen Herzschlag hätten, wären wir ziemlich müde!

- **Der Honig, der niemals schlecht wird**



Honig ist das einzige Lebensmittel, das niemals schlecht wird. Archäologen haben Töpfe mit Honig gefunden, die tausende Jahre alt sind – und sie waren immer noch essbar!

- **Die kleinsten Knochen im menschlichen Körper**

Die kleinsten Knochen in deinem Körper befinden sich in deinem Ohr. Sie heißen Hammer, Amboss und Steigbügel und sind alle zusammen kleiner als ein Fingernagel. Trotzdem sind sie super wichtig für das Hören!



- **Die Erde dreht sich schneller, als du denkst.**

Die Erde dreht sich so schnell, dass du mitfliegen würdest, wenn sie plötzlich aufhören würde – nämlich mit etwa 1.670 Kilometern pro Stunde! Aber keine Sorge, das passiert nicht.



Mit Herz und Hand

DIE BASTEL-SEITE

Bunte Regenbogen-Windräder

Was du brauchst:

- Buntes Papier (am besten in Regenbogenfarben)
- Schere
- Lineal
- Bleistift
- Reißzwecke oder Stecknadel
- Ein Holzstab (z.B. ein Schaschlikspieß oder ein dünner Rundstab)
- Kleber
- Optional: Glitzer, Aufkleber zur Verzierung



So geht's:

- **Quadrat ausschneiden:** Schneide ein quadratisches Stück Papier aus. Die Seitenlänge sollte etwa 15-20 cm betragen. Wenn du möchtest, kannst du auch ein größeres oder kleineres Quadrat ausschneiden – das Windrad wird dann entsprechend größer oder kleiner.
- **Diagonalen einzeichnen:** Zeichne mit dem Lineal und Bleistift zwei diagonale Linien von Ecke zu Ecke, sodass sie sich in der Mitte des Quadrats kreuzen.
- **Ecken einschneiden:** Schneide entlang der diagonalen Linien von jeder Ecke aus zur Mitte hin, aber halte etwa 2-3 cm Abstand zur Mitte, sodass die Schnitte nicht ganz bis zum Zentrum des Quadrats reichen.
- **Ecken zur Mitte falten:** Wähle jede zweite Ecke des Papiers aus und falte sie vorsichtig zur Mitte des Quadrats. Die gefalteten Ecken sollten sich in der Mitte treffen, aber überlappen sich nicht.

- **Befestigen:** Sobald alle ausgewählten Ecken zur Mitte gefaltet sind, befestige sie mit einer Reißzwecke oder einer Stecknadel. Achte darauf, dass du die Spitze der Reißzwecke durch die Mitte aller gefalteten Ecken stichst.
- **Windrad montieren:** Drücke die Reißzwecke durch die Mitte des Windrads und dann in den oberen Teil deines Holzstabs. Achte darauf, dass das Windrad genug Platz hat, um sich frei drehen zu können.
- **Dekorieren (optional):** Wenn du möchtest, kannst du dein Windrad noch weiter verzieren. Füge Glitzer, Aufkleber oder Muster hinzu, um es noch bunter und fröhlicher zu machen.
- **Wind genießen:** Steck dein fertiges Windrad draußen in den Boden oder in einen Blumentopf. Beobachte, wie es sich im Wind dreht und die Farben des Regenbogens leuchten lässt!

Fertig!

Dein Regenbogen-Windrad bringt nicht nur Farbe in deinen Garten, sondern zeigt dir auch, wie stark der Wind weht. Viel Spaß beim Basteln und dabei, den Wind mit deinem neuen Windrad zu begrüßen!



Was fliegt und kriecht denn da? **DIE NATUR IM APRIL**

Das Lamm: Ein Frühlingsbote im April

Der April ist nicht nur der Monat, in dem die Natur wieder erwacht, sondern auch die Zeit, in der viele Tierkinder geboren werden. Eines der süßesten Tiere, das du im Frühling entdecken kannst, ist das Lamm. Diese kleinen, wolligen Tiere sind ein Symbol für den Frühling und das neue Leben, das er mit sich bringt.

Lämmer werden oft im frühen Frühling geboren, wenn die Tage länger und wärmer werden. Direkt nach der Geburt sind sie noch wackelig auf den Beinen, aber schon nach kurzer Zeit beginnen sie herumzuspringen und ihre Umgebung zu erkunden. Es ist ein wunderbarer Anblick, Lämmer über die grünen Wiesen hüpfen zu sehen, oft dicht bei ihrer Mutter, die sie liebevoll umsorgt.



Lämmer haben weiche, weiße oder cremefarbene Wolle, die sich im Laufe der Zeit verändert. Im Sommer, wenn es wärmer wird, werden sie geschoren, und ihre Wolle wird zu warmen Kleidungsstücken verarbeitet. Wusstest du, dass ein einziges Schaf genug Wolle produziert, um mehrere Pullover zu stricken?

Diese kleinen Tiere sind nicht nur niedlich, sondern auch neugierig und verspielt. Sie lieben es, mit ihren Geschwistern oder anderen Lämmern herumzutoben. Dabei entwickeln sie ihre Muskeln und lernen, schnell zu rennen – Fähigkeiten, die ihnen später helfen, in der Herde mitzuhalten. Lämmer erinnern uns daran, wie wichtig es ist, die kleinen Freuden des Lebens zu genießen und voller Neugier die Welt zu erkunden – genauso wie du im Taekwondo jeden neuen Schritt mit Begeisterung lernst. Der Frühling und seine Tierkinder, wie das Lamm, zeigen uns, dass jeder Tag eine neue Gelegenheit ist, etwas Neues zu entdecken und zu wachsen.

Wenn du das nächste Mal draußen bist und vielleicht auf einer Wiese oder einem Bauernhof Lämmer siehst, nimm dir einen Moment Zeit, um diese kleinen Frühlingsboten zu beobachten. Sie sind ein Zeichen dafür, dass der Frühling da ist und uns mit all seiner Lebendigkeit und Freude begrüßt!



A group of children are playing a game outdoors. In the foreground, a boy is jumping or hopping. In the background, other children are sitting on the grass. To the right, a boy is holding a ball, and another boy is pointing towards it. The scene is set in a bright, sunny outdoor environment.

Bewegungsspiel

FRÜHLINGS-HASEN-HÜPFEN“

Der Frühling ist die perfekte Zeit, um draußen zu spielen und dabei aktiv zu bleiben. Hier ist ein lustiges Bewegungsspiel, das du mit deinen Freunden oder deiner Familie im Garten oder im Park spielen kannst: Das „Frühlings-Hasen-Hüpfen“.

So geht's:

1. Vorbereitung: Wählt eine freie Fläche im Garten oder im Park aus. Markiert einen Start- und einen Zielpunkt mit Seilen, Stöcken oder einfach mit ein paar Schuhen.
2. Hindernisse aufstellen: Zwischen Start und Ziel könnt ihr verschiedene Hindernisse aufstellen, die ihr überwinden müsst, wie kleine Hütchen zum Umkreisen, Bänder zum Drunterdurchkriechen oder Kissen als „Steine“, auf die ihr hüpfen müsst.
3. Spielablauf: Alle Spieler stellen sich an der Startlinie auf. Auf das Startsignal hüpfen alle Spieler wie kleine Hasen – das bedeutet, dass ihr nur auf euren Füßen springen dürft, ohne die Hände zu benutzen! Ihr müsst über die Hindernisse springen, unter Bändern hindurchkriechen oder um Hütchen herumhüpfen, bis ihr das Ziel erreicht.
4. Variationen:
 - Schnelligkeit: Wer erreicht das Ziel am schnellsten?
 - Geschicklichkeit: Macht das Hüpfen schwieriger, indem ihr einen kleinen Ball zwischen den Knien haltet, ohne ihn fallen zu lassen.
 - Zusammenarbeit: Bildet Paare, die sich an den Händen halten und gemeinsam den Parcours meistern müssen.
5. Ziel des Spiels: Das „Frühlings-Hasen-Hüpfen“ ist nicht nur ein lustiges Spiel, sondern auch ein tolles Training für deine Beine und deine Koordination. Es fördert eure Geschicklichkeit und macht dabei jede Menge Spaß!

Belohnung:

Nach dem Spiel könnt ihr alle zusammen ein kleines Picknick machen oder euch ein paar frische Frühlingsblumen pflücken, um den Tag gemeinsam ausklingen zu lassen. Viel Spaß beim Hüpfen und Bewegen an der frischen Frühlingsluft!



**ACTION IS THE
FOUNDATIONAL
KEY TO ALL
SUCCESS.**