

05/2025



# BUDOLife

Das BUDO Magazin für Kampfkunstschulen

**Eltern und Kinder**  
Herz

**Rezept des Monats**  
Vanille Sundae

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

**BUDO Lifeskills**  
Mut

**Basteln**  
Bunte Blumenkränze

**BUDO Trainings-Tipps**  
Schneller Kick

# Auf einen Blick!

## INFOS UND TERMINE



01 + 29.05.25 Feiertag kein Unterricht  
24.05 Nerfparty



~~21,50 €~~

**15,00 €**

**Angebot des Monats:**

**Budo-Wende-Steckmatten 1 X 1 m**

*Spruch des Monats*

"Durch Disziplin und Willenskraft wächst aus jedem Training ein stärkerer Kämpfer. Gib niemals auf, der Erfolg liegt in deinem nächsten Schritt."

• Ioannis Konstantinidis

• Sina Kühnle

• Julia Khanji

• Neo Kopp

• Joel Sargsyan

• Yaroslava Liebau

• Marie Schock

• Lea Seiler

• Amelie Schreiber

• Sarah Bader

• Marie Wolfarth

• Darian Kukret

• Paula Paetzke

• Ege Dikici

• Jola Kurti

• Christoph Krämer

• Talya Bagci

• Artuhr Paweltschik

• Julian Schempp

• Franziska Abraham

• Max Burkhardt

• Nikolaos Geladaris

• Florian Viehmann

• Nora Ley

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

# Eltern und Kinder

## HERZ

### **Liebe Eltern,**

Werte wie Ehrlichkeit, Respekt und Verantwortungsgefühl sind wieder voll „in“. Einer Umfrage des Allenbach-Instituts zufolge legen zwei Drittel aller Eltern großen Wert auf die Vermittlung von Werten. Doch wie lernen die Kleinen, was richtig und was falsch ist?

Mit wertorientiertem Kampfkunstunterricht! Kinder und deren Eltern, die Kampfkunst lieben, lieben auch Fairness und Mitgefühl. Genau darum geht es in den kommenden Wochen. Um ein HERZ für Lebenskompetenzen.

### **Welche Werte sind wichtig?**

Diese Frage lässt sich nicht allgemeingültig beantworten, denn je nach Situation können unterschiedliche Werte gefragt sein. Im späteren Berufsleben ist Durchsetzungsfähigkeit wichtig, während in der Familie niemand Wert legt auf einen kleinen Rambo, der seine Bauklötze nicht mit anderen teilt.

Ist Ordnung wichtiger als Kreativität, Pünktlichkeit erstrebenswerter als Spontaneität? Es gibt keinen Anhalt dafür, dass bestimmte Werte für das Zusammenleben als Familie wichtiger oder erstrebenswerter sind als andere. Wichtig ist vielmehr, dass Eltern überhaupt Wertvorstellungen haben, die sie überzeugt vertreten. Werteerziehung bedeutet, Kindern Orientierung zu geben und sie beim Hineinwachsen in die Gesellschaft zu begleiten. Deshalb sollten Sie als Eltern sich darüber einig sein, welche Werte Ihnen für die Familie wichtig sind.



Wissenschaftliche Studien konnten zeigen, dass Kinder glücklicher sind, wenn sie in einer Familie aufwachsen, in der nach Werten gelebt wird, die über Ansehen, Erfolg und Konsum hinausgehen.

Diese Kinder erfahren mehr Herzlichkeit, sind bei Problemen und Misserfolgen belastbarer und haben meist auch eine optimistischere Grundhaltung.

## Werte im Alltag

Leben Sie Ihrem Kind vor, wie sich ein „guter Mensch“ verhalten sollte.

Dazu können beispielsweise im Alltag folgende Dinge beitragen:

- Liebe und respektvoller Umgang im Familienleben
- Fairness bei Streitigkeiten (keine Beschuldigungen, sondern gemeinsam nach einer Lösung suchen)
- keine abschätzigen Bemerkungen oder dumme Witze über Randgruppen oder auch Frauen/Männer (hier insbesondere taktlose Verallgemeinerungen wie „Alle Frauen/Männer sind...“)
- keine Betonung des „Habens“ („Mein Haus, mein Auto, mein Boot“), sondern mehr Wert auf das „Sein“ (liebenswürdiger Charakter, kreative Ader)
- ehrenamtliches Engagement der Eltern, die deutlich machen, dass es Dinge gibt, die so wichtig sind, dass man gerne auf Freizeit verzichtet

Werteerziehung ist ein allmählicher Prozess. Auch wenn Kinder die Regeln kennen, dauert es noch eine ganze Weile, bis sie in der Lage sind, sich auch daran zu halten.



# “Ein Gespräch kann nur dann wirklich **gelingen**, wenn einer dem anderen **aufmerksam zuhört**.”

Liebe BUDOlifer,

wenn wir miteinander reden, vermitteln wir viel mehr als nur die bloße Bedeutung der Worte. Das kennen wir Kampfkunstlehrer aus unzähligen Situationen auf der Matte – also im Unterricht – unserem Alltag. Und auch Sie kennen das nur zu gut, gilt gerade auch zuhause:

Wir kommunizieren gleichzeitig auf mehreren Ebenen. Was wir sagen, ist vielschichtig und doppeldeutig. „Wenn die Sprache nicht stimmt, so ist das, was gesagt wird, nicht das, was gemeint ist.“ Was sich anhört wie eine Regel aus einem modernen Kommunikationsseminar, hat in Wirklichkeit schon Jahrtausende auf dem Buckel, denn diese Weisheit stammt von Konfuzius. Trotzdem ist der Inhalt immer noch aktuell.

## **Das Wörtchen „nicht“ kommt gar NICHT an**

Ihr Kind ist übermütig und veranstaltet einen Heidenlärm. Sie ermahnen es: „Sei doch nicht so laut!“, aber es passiert nichts – Ihr Kind scheint Sie gar nicht gehört zu haben.

Kommunikationswissenschaftler haben herausgefunden, dass das „nicht“ im Satz oft gar nicht wahrgenommen wird. Beim Kind kommt nur der Rest an, hier z.B. das „laut sein“. Ihr Kind folgt viel eher, wenn Sie ihm genau sagen, was es tun soll, und nicht, was es nicht tun soll. So entsteht etwa mit der Bitte „sei bitte leise, damit ich telefonieren kann“ bei Ihrem Kind die Vorstellung von „leise sein“, und damit haben Sie die besseren Voraussetzungen, Ihr Ziel zu erreichen.

## **Klare Worte statt Wischiwaschi-Formulierungen**

Hüten Sie sich jedoch vor ironischen Bemerkungen– sie verwirren Ihr Kind nur! Zum Schein das Gegenteil des Gemeinten zu sagen ist witzig, wenn alle Beteiligten verstehen, wie es gemeint. Kinder bis zum Schulalter können aber ironische oder auch sarkastische Bemerkungen noch nicht einordnen. Was davon nun ernst und was als Witz gemeint ist, bleibt ihnen unklar. So entsteht Verunsicherung und im schlimmsten Fall Misstrauen. Beispiel? – Wenn gerade etwas schief gegangen ist „Das hast du aber wieder toll gemacht“ sagen.

## **Sprechen Sie die Sprache Ihres Kindes**

Wir müssen mit unseren Kindern auf Augenhöhe sprechen. Dazu reicht es nicht, einfach nur in die Knie zu gehen, wenn wir mit ihnen reden. Wir müssen auch ihre Sprache nutzen.





*Stay fit!*

# BUDO TRAININGS-TIPPS



**So machst du deinen Kick schneller!**

Möchtest du deinen Kick im Kampfsport schneller machen? Hier sind einfache Tipps, um deine Geschwindigkeit zu verbessern:

## **1. Stärke deine Beinmuskeln**

Übe Kniebeugen, Ausfallschritte und Wadenheben, um deine Beine zu stärken. Starke Muskeln machen deinen Kick schneller.

## **2. Verbessere deine Flexibilität**

Dehne deine Beine täglich, besonders Oberschenkel und Hüften. Flexibilität hilft dir, dein Bein schneller zu heben.

## **3. Übe schnelle Wiederholungen**

Mach schnelle Kicks gegen ein Ziel. Übe 10 schnelle Kicks pro Seite, dann ruhe dich kurz aus und wiederhole.

## **4. Nutze den ganzen Körper**

Drehe deine Hüfte und setze den ganzen Körper ein, um deinen Kick explosiver zu machen.

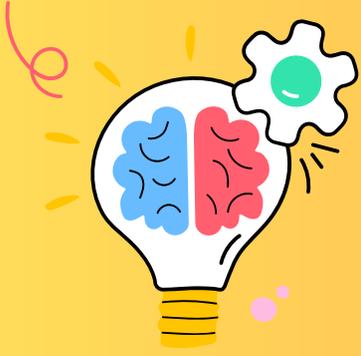
## **5. Reaktionsschnelligkeit trainieren**

Lass dir von einem Partner Signale geben, auf die du sofort mit einem Kick reagieren musst. Das trainiert deine Schnelligkeit.

## **6. Achte auf die richtige Technik**

Übe die Technik langsam, um sie zu perfektionieren, und steigere dann die Geschwindigkeit.

Mit diesen Tipps wird dein Kick schneller und präziser. Übe regelmäßig und sei geduldig – die Geschwindigkeit kommt mit der Zeit!



# Lerne fürs Leben!

## BUDO LIFE-SKILLS



### Mut im Kampfsport: Die richtige Einstellung

Mut im Kampfsport bedeutet nicht, keine Angst zu haben, sondern trotz der Angst weiterzumachen. Es erfordert Mut, sich neuen Herausforderungen zu stellen, sei es ein schwieriger Gegner, eine neue Technik oder eine anstrengende Trainingseinheit. Die richtige Einstellung ist, sich nicht von der Angst lähmen zu lassen, sondern sie als Teil des Wachstumsprozesses zu akzeptieren.

Mut bedeutet auch, Niederlagen anzunehmen und daraus zu lernen. Jeder Kampf, ob gewonnen oder verloren, ist eine Gelegenheit, stärker zu werden. Mit der richtigen Einstellung erkennst du, dass der wahre Mut darin liegt, immer wieder aufzustehen und es erneut zu versuchen.

Im Kampfsport ist Mut die Kraft, die dich antreibt, deine eigenen Grenzen zu überwinden und jeden Tag ein bisschen besser zu werden.





## Rezept des Monats **VANILLE-SUNDAE**

### Zutaten:

- für 2 Sundaes:
- 100 g Zartbitterschokolade
- 400 g Beeren (Erdbeeren oder Brombeeren, je nach Saison)
- 4 Kugeln Vanilleeis
- 4 EL Sahne
- Außerdem:
- 2 Gläser oder Schüsseln

### So wird's gemacht:

1. Hackt die Zartbitterschokolade und lasst die Schokoladensplitter im Wasserbad schmelzen.

2. Entfernt nun die Stängel und Blätter von den Beeren und wascht diese gut ab. Füllt dann die Hälfte der Beeren in eine Schüssel und zerdrückt sie zu einem Mus.

Vorsicht! Es könnte spritzen!

3. Füllt nun mit einem Löffel das Mus in die Gläser und verstreicht es auf dem Boden. Gebt dann jeweils eine Kugel Vanilleeis sowie ein paar Tropfen der geschmolzenen Schokolade darüber. Setzt einige Beeren ins Glas und wiederholt das Ganze noch einmal.

4. Schlagt nun die Sahne auf und richtet sie dann in den Gläsern an. Besonders schön wird es, wenn ihr einen Spritzbeutel benutzt! Als kleines Highlight verseht die Sahnehaube mit ein paar Schokoladentropfen oder mit den Splittern der geraspelten Schokolade. Fertig!



# Lach dich schlapp!

## DIE WITZE SEITE

Emma: „Och, ich habe so einen Muskelkater von den ungewohnten Bewegungen.“ Mutter: „So, was hast du denn gestern gemacht?“ Emma: „Na, mein Zimmer aufgeräumt!“

Scherzfrage: Was schwimmt auf dem Wasser und fängt mit dem Buchstaben „Z“ an?  
Antwort: „Zwei Enten!“

Fritzchen fragt: „Papa, wie lange brütet die Vogelmutter noch?“ Der Vater antwortet: „Bis die Jungen schlüpfen.“ „Hm. Und was ist mit den Mädchen?“

Die Lehrerin fragt die Erstklässler: „Wisst ihr eigentlich, warum Giraffen so einen langen Hals haben?“ Milan meldet sich: „Klar, weil der Kopf so weit oben sitzt!“

zum Ausmalen  
**DIE BUNTE SEITE**



# Gehalltes Wissen!

## DIE KLUGSCHEISSER-ECKE



- Wie schwer ist die Erde?

Die Erde wiegt ungefähr 5,97 Trillionen Tonnen! Das ist eine Zahl mit 21 Nullen. Stell dir vor, wie viele Elefanten du bräuchtest, um so viel Gewicht zusammenzubringen!

- Warum ist das Meer salzig?

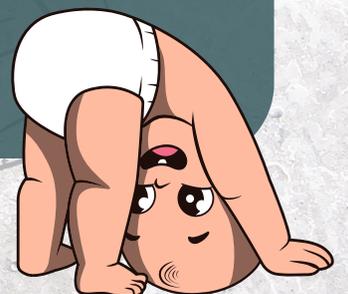
Das Meer ist salzig, weil Regen Wasser von den Bergen herunterspült und dabei Mineralien, wie Salz, aufnimmt. Dieses Wasser gelangt schließlich ins Meer und macht es über Millionen von Jahren hinweg salzig.

- Warum haben Zebras Streifen?

Zebras haben Streifen, um sich vor Raubtieren zu schützen. Die Streifen können die Sicht von Raubtieren verwirren, besonders wenn viele Zebras zusammenstehen. Außerdem helfen die Streifen, Fliegen und Insekten abzuschrecken.

- Wie viele Knochen hat ein Baby?

Ein Baby wird mit etwa 300 Knochen geboren, aber während es wächst, verschmelzen einige dieser Knochen zusammen. Als Erwachsener hat man dann nur noch 206 Knochen!



# Mit Herz und Hand

## DIE BASTEL-SEITE

### Bunte Blumenkränze

Der Mai ist die Zeit der Blüten und Farben! Mit dieser Bastelanleitung kannst du dir deinen eigenen bunten Blumenkranz basteln, den du als Kopfschmuck tragen oder als Dekoration aufhängen kannst.

#### Was du brauchst:

- Buntes Papier in verschiedenen Farben
- Schere
- Kleber oder Klebestift
- Bleistift
- Lineal
- Grünes Papier für die Blätter
- Ein Band oder ein Stück Schnur
- Optional: Glitzer, Aufkleber zur Verzierung



#### So geht's:

- Blütenblätter ausschneiden: Schneide aus dem bunten Papier verschiedene Blütenblätter aus. Du kannst ovale, runde oder herzförmige Blätter machen – ganz nach deinem Geschmack. Jede Blume besteht aus 5-7 Blütenblättern.
- Blumen basteln: Klebe die Blütenblätter so zusammen, dass sie sich in der Mitte überlappen und eine Blume formen. Für die Blütenmitte kannst du einen kleinen Kreis aus einem andersfarbigen Papier ausschneiden und in die Mitte kleben.

- **Blätter schneiden:** Schneide aus dem grünen Papier Blätter aus und klebe sie an die Rückseite der Blumen. Das verleiht deinem Kranz ein natürliches Aussehen.
- **Blumenkranz zusammenstellen:** Lege die fertigen Blumen nebeneinander und klebe sie so auf das Band oder die Schnur, dass sie sich leicht überlappen. Achte darauf, dass das Band lang genug ist, um deinen Kopf zu umschließen oder um es an die Wand zu hängen.
- **Band binden:** Wenn du den Kranz als Kopfschmuck tragen möchtest, binde die Enden des Bandes zu einer Schleife zusammen, sodass er gut auf deinem Kopf sitzt. Wenn du ihn als Dekoration aufhängst, mache eine Schlaufe, damit du ihn leicht aufhängen kannst.
- **Dekorieren (optional):** Füge Glitzer oder kleine Aufkleber zu deinen Blumen hinzu, um ihnen einen zusätzlichen Glanz zu verleihen. Du kannst auch kleine Schmetterlinge oder Bienen aus Papier basteln und auf den Kranz kleben.

### **Fertig!**

Dein bunter Blumenkranz ist bereit! Er bringt den Frühling direkt zu dir nach Hause, und du kannst ihn stolz tragen oder als fröhliche Dekoration in deinem Zimmer aufhängen. Viel Spaß beim Basteln und Gestalten!



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

## Ein Fest der Farben und des Lebens

Der Mai ist ein ganz besonderer Monat in der Natur. Überall blüht es, die Bäume sind voll mit frischen, grünen Blättern, und die Tiere sind aktiver denn je. Der Frühling zeigt sich jetzt von seiner schönsten Seite, und die Natur feiert ein wahres Fest der Farben und des Lebens.

In den Wiesen und Gärten siehst du jetzt viele bunte Blumen, wie Löwenzahn, Gänseblümchen und Mohnblumen. Sie ziehen nicht nur unser Auge an, sondern locken auch Bienen, Schmetterlinge und andere Insekten an, die fleißig Nektar sammeln. Die Vögel zwitschern laut und fröhlich, denn sie sind damit beschäftigt, ihre Jungen zu füttern und großzuziehen.



Auch die Tage werden länger und wärmer, was perfekt ist, um draußen zu spielen, zu trainieren und die frische Luft zu genießen. Vielleicht entdeckst du beim nächsten Spaziergang einen Frosch am Teich oder hörst das leise Rascheln eines Igels im Gebüsch.

Der Mai zeigt uns, wie lebendig und kraftvoll die Natur ist – genau wie wir es im Kampfsport sind, wenn wir trainieren und unsere Fähigkeiten verbessern. Nutze diese Zeit, um draußen aktiv zu sein, die Natur zu beobachten und die Schönheit des Frühlings zu genießen. Jeder Tag im Mai ist eine Gelegenheit, die Welt um dich herum in ihrer ganzen Pracht zu erleben!





# Bewegungsspiel

## „BLUMENPFLÜCKER-RENNEN“



Der Mai ist der Monat der bunten Blumen, und mit diesem Bewegungsspiel kannst du draußen aktiv werden und gleichzeitig ein bisschen frühlingshafte Freude verbreiten! Das „Blumenpflücker-Rennen“ ist ein lustiges Spiel, das du mit deinen Freunden oder deiner Familie im Garten oder Park spielen kannst.

### So geht's:

1. Vorbereitung: Zuerst braucht ihr kleine Gegenstände, die die „Blumen“ darstellen. Das können bunte Bälle, Tücher, oder auch selbstgebastelte Papierblumen sein. Verstreut diese „Blumen“ über eine große Fläche im Garten oder Park.
2. Spielablauf: Alle Spieler stellen sich an einer Startlinie auf. Auf das Startsignal hin rennen alle los und versuchen, so viele „Blumen“ wie möglich zu sammeln. Dabei dürfen sie immer nur eine „Blume“ auf einmal zurück zur Startlinie bringen, bevor sie wieder loslaufen, um die nächste zu holen.
3. Zeitlimit: Ihr könnt das Spiel schwieriger machen, indem ihr ein Zeitlimit setzt, z.B. 3 Minuten. Wer in dieser Zeit die meisten „Blumen“ gesammelt hat, gewinnt das Spiel.
4. Variationen:
  - Teamspiel: Bildet Teams und seht, welches Team die meisten „Blumen“ sammelt.
  - Hindernisse: Stellt Hindernisse wie kleine Hütchen oder Seile auf, über die die Spieler springen oder klettern müssen, um die „Blumen“ zu erreichen.

### Ziel des Spiels:

Das „Blumenpflücker-Rennen“ macht nicht nur Spaß, sondern bringt euch auch richtig in Bewegung! Es fördert Schnelligkeit, Ausdauer und Geschicklichkeit. Außerdem ist es eine tolle Gelegenheit, draußen in der Natur zu spielen und die frische Luft zu genießen.

Viel Spaß beim „Blumenpflücken“ und Bewegen an der frühlingshaften Luft!

NEW  
MINDSET

NEW  
RESULTS