

06/2025



BUDOlife

Das BUDO Magazin für Kampfkunstschulen

Termine -Termine -Termine!

Was im Juni so ansteht

Rezept des Monats

Erdbeer-Eistee

Eltern und Kinder

Ehrlichkeit

BUDO Lifeskills

Umgang untereinander

Basteln

Blumenkranz aus Naturmaterialien

BUDO Trainings-Tipps

Joggen

Auf einen Blick!

INFOS UND TERMINE



01.06.25

60 €



Für deine ZIEL mit unserer Unterstützung!!

Angebot des Monats:
PERSONALTRAININGSTUNDE
60 Min

Spruch des Monats
"Die beste Zeit für einen neuen Anfang ist jetzt."



- Nihat Polat
- Rafael Correia Da Silva

- Dominik Schock
- Jan Rommel
- Anna Kern

- Rebecca Trost
- Lean Auer

- Lia Bareiß
- Fenena Schmidt
- Lina Böhm

- Emmi Dermer
- Simon Schulz
- Keana Schroeder

- Lukas Mehlhorn
- Luca Wüstner
- Hanna Darwich
- Mark Marchenko
- Johanna Zöller

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

Eltern und Kinder

EHRlichkeit



Liebe Eltern,

Schummeln im Spiel, Spicken in der Schule und Flunkern bei der Wahrheit. Keine Bange – das kommt wahrlich in den besten Familien vor. In einer aktuellen Studie der University of Michigan zeigte sich nun, dass insbesondere der Erziehungsstil Einfluss auf die Moral der Kleinen haben könnte: Reagieren Sie beim Eingeständnis eines Fehlers erleichtert und nicht wütend, dann lügen ihre Sprösslinge möglicherweise seltener.

Was hilft Kindern, bei der Wahrheit zu bleiben?

Sie merken es geht um Ehrlichkeit. Und Sie, liebe Eltern, können unseren werteorientierten Kampfkunstunterricht – wie immer – tatkräftig unterstützen. Die Autorin Susanne Stöcklin-Meier schreibt seit mehr als 30 Jahren mit großem Erfolg Kinder- und Sachbücher zum Thema ganzheitliche Erziehung. Sie rät: „Eltern sind große Vorbilder. Es schadet ihrem Ansehen nicht, dass sie einen Fehler zugeben, wenn das Kind recht hatte. Gut ist es auch, Kindern etwas zum Festhalten zu geben, etwas, das ihnen Mut macht. Zum Beispiel ein Mutstein. Kinder lieben Steine. Sie glauben, dass von ihnen eine Zauberkraft ausgeht.“ Und was sollen Sie Ihrem Kind da am besten erzählen? Zum Beispiel: „Wenn du diesen Mutstein in der Hand hältst, gibt er dir so viel Kraft und Mut, dass du die Wahrheit sagen kannst! Greif also mal in die Tasche und halte deinen Mutstein in der Hand. Und jetzt erzählst du, wie es wirklich war.“

Etwa ab dem fünften Lebensjahr lernen Kinder zu lügen, also bewusst und absichtlich die Unwahrheit zu sagen. Wir haben Ihnen im Folgenden ein paar Tipps zusammengestellt, die helfen, Ihr Kind zu Ehrlichkeit und Offenheit zu erziehen. Grundlage hierfür ist, dass Sie Ihr Kind ernst nehmen und auf eine gelungene Kommunikation achten. Ihr Kind wird sich so sehr gerne mit Ihnen unterhalten, weil es sich wertgeschätzt und ernst genommen fühlt.

Test: Können Sie gut mit Ihrem Kind kommunizieren? [Bitte mit „selten“ oder „oft“ antworten]

- Haben Sie beim Sprechen Blickkontakt?
- Sind Sie neugierig auf die Antworten Ihres Kindes?
- Schaffen Sie es, Ihrem Kind ruhig zuzuhören und es nicht zu unterbrechen, selbst wenn es sich im Satz verheddert oder stottert?
- Achten Sie darauf, häufig in Ich-Botschaften zu sprechen, besonders, wenn Sie Kritik anbringen müssen?
- Fassen Sie das, was Ihnen Ihr Kind erzählt hat, zwischendurch mit eigenen Worten zusammen?



- Achten Sie darauf, Ihre Aussagen positiv und klar zu formulieren?
- Können Sie gemeinsam mit Ihrem Kind über sich selbst lachen?
- Achten Sie darauf, Verallgemeinerungen wie „Immer machst du...“ zu vermeiden?
- Können Sie sich bei Ihrem Kind entschuldigen, wenn Sie zu ungeduldig waren oder es in einer unangemessenen Weise ausgeschimpft haben?
- Erzählen Sie in Gesprächen, wie es Ihnen früher in ähnlichen Situationen gegangen ist und wie Sie sich damals gefühlt haben?



EHRlichkeit

**IST WAS FÜR STARKE
MENSCHEN, DIE SCHWACHEN
WÄHLEN DIE LÜGE.**



Stay fit!

BUDO TRAININGS-TIPPS



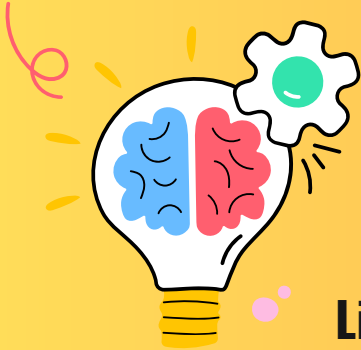
Liebe Kampfsportlerinnen und Kampfsportler,

Joggen ist eine super Möglichkeit, eure Ausdauer zu verbessern und euch auf das Training vorzubereiten. Damit ihr beim Joggen sicher und effektiv unterwegs seid, gibt es ein paar

Dinge, die ihr beachten solltet:

1. Das richtige Tempo: Lauft nicht zu schnell los! Beginnt langsam und steigert euer Tempo nach und nach. So bleibt ihr länger fit und könnt eure Ausdauer besser trainieren.
2. Atmung: Achtet darauf, gleichmäßig zu atmen. Atmet tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. Das hilft euch, länger durchzuhalten und verhindert, dass ihr schnell außer Atem kommt.
3. Haltung: Lauft aufrecht und entspannt. Haltet eure Schultern locker und lasst die Arme leicht mitschwingen. Eure Füße sollten sanft auf dem Boden aufkommen, um eure Gelenke zu schonen.
4. Schuhe: Tragt immer bequeme Laufschuhe, die euch guten Halt geben und eure Füße schützen. Das ist wichtig, um Verletzungen zu vermeiden.
5. Aufwärmen und Abkühlen: Bevor ihr loslauft, wärmt euch gut auf, zum Beispiel mit leichten Dehnübungen. Nach dem Joggen solltet ihr euch ebenfalls dehnen, damit eure Muskeln geschmeidig bleiben.
6. Trinken: Vergesst nicht, genug Wasser zu trinken! Gerade beim Joggen verliert ihr durch das Schwitzen Flüssigkeit, die euer Körper braucht.
7. Auf eure Umgebung achten: Passt beim Joggen immer gut auf, wo ihr hinlauft. Achtet auf andere Menschen, Fahrräder oder Autos und bleibt auf sicheren Wegen.

Denkt daran, dass Joggen nicht nur eure Ausdauer verbessert, sondern euch auch stark und fit macht. Habt Spaß dabei und bleibt immer in Bewegung!



Lerne fürs Leben!

BUDO LIFE-SKILLS



Liebe Kampfsportlerinnen und Kampfsportler,

im Kampfsport lernt ihr nicht nur Techniken und Bewegungen, sondern auch wichtige Werte, die euch im Leben weiterhelfen. Einer der wichtigsten Werte ist der respektvolle Umgang miteinander. Hier sind einige Life Skills, die euch dabei helfen, gut miteinander auszukommen:

1. **Respekt:** Behandelt eure Trainingspartner immer so, wie ihr selbst behandelt werden möchtet. Respekt bedeutet, dass ihr aufeinander achtet, freundlich miteinander sprecht und die Fähigkeiten und Gefühle der anderen anerkennt.
2. **Höflichkeit:** Ein einfaches „Bitte“ und „Danke“ macht einen großen Unterschied. Seid höflich, wenn ihr jemanden um Hilfe bittet oder wenn euch jemand etwas zeigt. Das zeigt, dass ihr eure Mitmenschen schätzt.
3. **Teamgeist:** Im Kampfsport seid ihr ein Team. Helft einander, lernt voneinander und freut euch gemeinsam über Fortschritte. Denkt daran: Ihr wachst zusammen am besten!
4. **Fairness:** Ob beim Training oder bei Wettkämpfen – fair zu sein, ist das A und O. Spielt immer nach den Regeln und freut euch über die Erfolge der anderen, auch wenn ihr selbst mal nicht gewinnt.
5. **Geduld:** Jeder lernt in seinem eigenen Tempo. Habt Geduld mit euch selbst und mit den anderen. Unterstützt eure Trainingspartner, wenn sie etwas nicht sofort verstehen, und gebt ihnen die Zeit, die sie brauchen.
6. **Verantwortung:** Übernehmt Verantwortung für euer Verhalten. Achtet darauf, dass ihr niemanden verletzt, und meldet es eurem Trainer, wenn ihr seht, dass jemand Hilfe braucht. Zusammen sorgt ihr dafür, dass das Training sicher und angenehm für alle ist.
7. **Zusammenhalt:** Denkt daran, dass ihr eine Gemeinschaft seid. Unterstützt euch gegenseitig, ob im Training oder außerhalb davon. Wenn jemand einen schlechten Tag hat, seid für ihn da und macht ihm Mut.

Indem ihr diese Life Skills beherzigt, schafft ihr eine Atmosphäre, in der sich alle wohlfühlen und gemeinsam wachsen können. Ihr werdet nicht nur bessere Kampfsportler, sondern auch Menschen, die in jeder Situation stark und fair handeln.

Rezept des Monats

ERDBEER-EISTEE



Zutaten:

- 500 g Erdbeeren
- Etwas Zucker
- Wasser
- frische Minze

Außerdem:

- Eiswürfel
- Topf und Sieb
- Teebeutel

Fruchtig und erfrischender Eistee ist genau das Richtige für die derzeit heißen Temperaturen! Wir verraten euch ein Rezept für Erdbeer-Eistee – der ist schnell gemacht und schmeckt.

So wird's gemacht:

1. Wascht die Erdbeeren und entfernt die Blätter. Gebt dann die Hälfte der Erdbeeren in einen Topf und füllt diesen mit Wasser auf, bis die Erdbeeren gerade eben bedeckt sind.
2. Fügt dann den Zucker hinzu und lasst alles für eine Viertelstunde unter gelegentlichem Rühren köcheln. Danach den Sirup durch ein Sieb geben und abkühlen lassen.
3. Schneidet die restlichen Erdbeeren in Scheibe und verteilt diese auf einem Backblech. Bei 120 Grad Celsius im Ofen etwa eine Dreiviertelstunde lang trocknen.
4. Die getrockneten Erdbeeren in einen Teebeutel füllen und verschließen. Mit heißem Wasser übergießen und abkühlen lassen.
5. Die Minze waschen und kleine Stängel abzupfen. Sind der Sirup und der Tee abgekühlt, könnt ihr beide mischen und zum Erkalten in den Kühlschrank stellen.
6. Danach könnt ihr den Erdbeer-Eistee mit etwas Minze servieren. Wenn ihr mögt, tut noch ein paar Eiswürfel in die Gläser hinzu!

Lach dich schlapp!

DIE WITZE SEITE

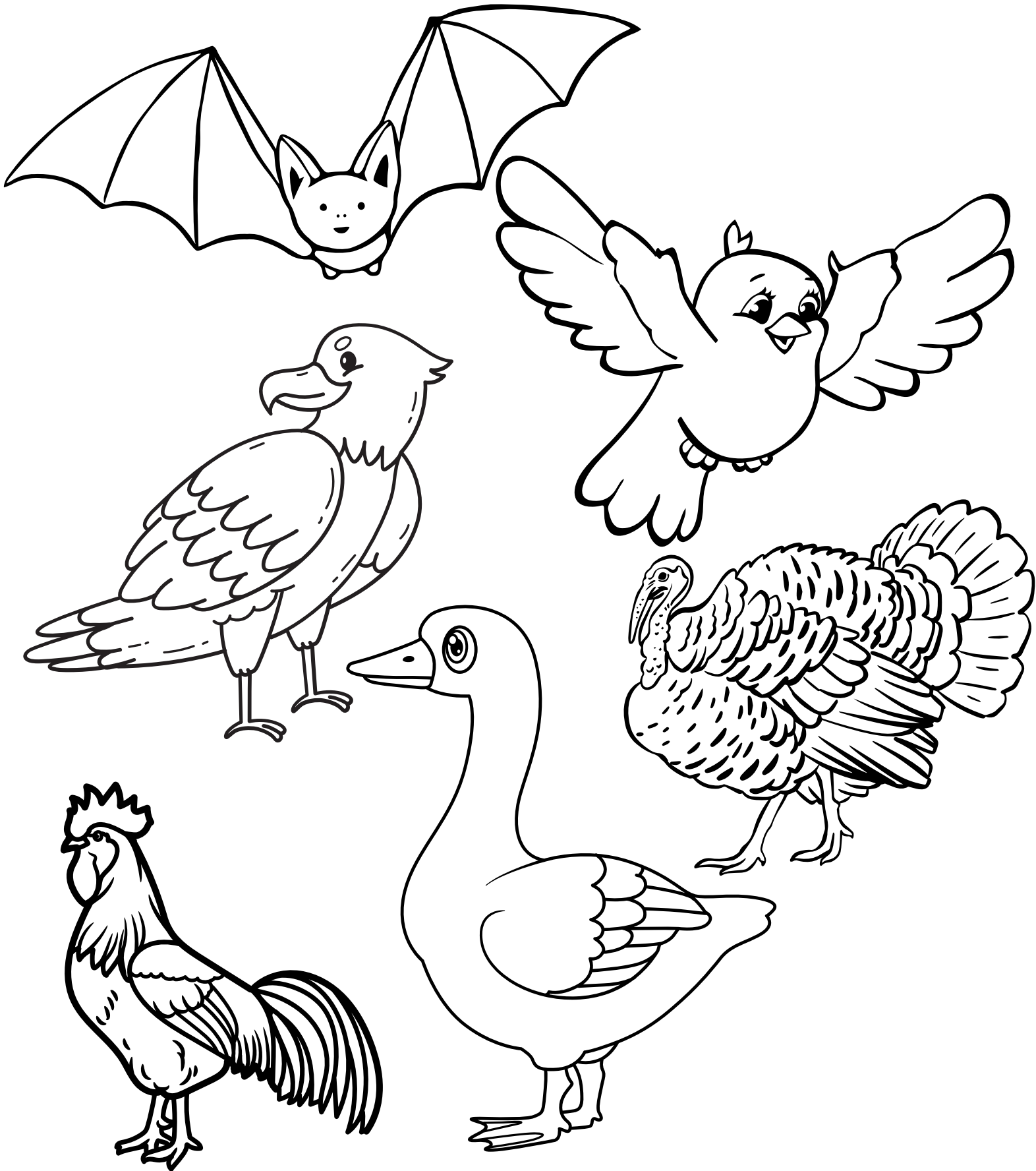
Zwei Marsmännchen fliegen mit ihrem Raumschiff über die Erde. Da sehen sie einen Radfahrer: „Total faul diese Erdlinge“, wundert sich der eine: „Sogar beim Gehen bleiben sie sitzen!“

Scherzfrage: Wie groß ist der perfekte Schiedsrichter? - Antwort: 25 Zentimeter und damit immer auf Ballhöhe.

Fragt ein Mann seinen Freund: „Ist dein Hund sehr wachsam?“ Antwort der Freund: „Und wie! Er bellt sogar, wenn ich nur von einem Einbrecher träume.“

Zwei Spatzen sitzen auf einer Stromleitung. Unter ihnen sitzt ein Mann und isst ein Brot. Meint ein Spatz zum anderen: „Also, wenn der uns nicht bald was abgibt, lernt der mich von meiner anderen Seite kennen!“

zum Ausmalen
DIE BUNTE SEITE



Gehalltes Wissen!

DIE KLUGSCHEISSER-ECKE

Wie viel wiegt eine Wolke?

- Eine durchschnittliche Wolke kann mehrere hundert Tonnen wiegen! Das ist, als ob sie so schwer wäre wie 100 Elefanten.

Warum können Vögel nicht rückwärts fliegen?

- Die meisten Vögel können nicht rückwärts fliegen, weil ihre Flügel dafür nicht gebaut sind. Nur der Kolibri kann das, weil er seine Flügel besonders schnell bewegen kann!

- Wie lange kann ein Kamel ohne Wasser auskommen?

Ein Kamel kann bis zu zwei Wochen ohne Wasser überleben. Es speichert Wasser in seinem Körper und kann dadurch lange Durststrecken aushalten.

Warum schlafen Fledermäuse kopfüber?

- Fledermäuse schlafen kopfüber, weil es für sie einfacher ist, so zu starten. Da sie nicht gut vom Boden abheben können, lassen sie sich einfach fallen und fliegen los!



Mit Herz und Hand

DIE BASTEL-SEITE

Blumenkranz aus Naturmaterialien

Materialien:

- Frische Blumen und Blätter (z.B. Gänseblümchen, Löwenzahn, Gräser)
- Ein Stück flexibler Draht oder ein dickeres Band
- Schere

Anleitung:

- Sammeln: Gehe mit einem Erwachsenen nach draußen und sammle verschiedene Blumen und Blätter. Achte darauf, nicht zu viele von einer Pflanze zu pflücken, damit sie weiterwachsen kann.
- Kranzbasis formen: Schneide ein Stück Draht oder Band ab, das groß genug ist, um es um deinen Kopf zu legen. Biege den Draht zu einem Kreis oder knote die Enden des Bands zusammen.



- Blumen und Blätter anbringen: Fädle die Blumenstängel und Blätter in den Draht oder das Band ein. Wickel sie fest um die Basis, damit sie gut halten. Du kannst die Blumen nebeneinander legen oder übereinander schichten.
- Kranz fertigstellen: Sobald dein Kranz voll ist, überprüfe, ob er gut sitzt. Eventuell musst du noch ein paar Blumen hinzufügen oder den Draht anpassen.
- Anziehen und genießen: Setze deinen Blumenkranz auf und genieße dein selbstgemachtes Naturkunstwerk!

Viel Spaß beim Basteln!



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

Die Wunder der Natur im Juni

Hallo kleine Kampfsportler! Der Juni ist ein ganz besonderer Monat, nicht nur für uns, sondern auch für die Natur. Während wir unsere Kampfkünste üben, passiert draußen eine Menge Spannendes. Lasst uns mal schauen, was die Natur im Juni so alles zu bieten hat!

Alles blüht und summt

Im Juni stehen die Blumen in voller Blüte. Das bedeutet, dass Wiesen und Gärten in den schönsten Farben leuchten. Hast du bemerkt, wie viele Bienen und Schmetterlinge unterwegs sind? Sie lieben die bunten Blumen und sammeln fleißig Nektar. Wusstest du, dass Bienen für unseren Honig sorgen? Sie sind echte kleine Kämpfer für die Natur!

Vögel singen ihr schönstes Lied

Wenn du morgens früh aufstehst, hörst du vielleicht die Vögel singen. Im Juni sind die Vogelkinder gerade geschlüpft, und ihre Eltern sind damit beschäftigt, Futter zu finden. Ihre Lieder klingen fast wie ein fröhliches "Guten Morgen" von der Natur. Vielleicht kannst du sogar ein Nest entdecken, aber bitte störe die Vögel nicht, sie brauchen Ruhe, um ihre Kleinen großzuziehen.



Die Sonne strahlt hell

Im Juni sind die Tage lang und die Nächte kurz. Das bedeutet, dass die Sonne viel Zeit hat, uns zu wärmen. Die Pflanzen lieben die Sonne und wachsen jetzt besonders schnell. Auch für uns ist die Sonne wichtig – sie schenkt uns Energie und gute Laune. Vergiss aber nicht, dich vor der Sonne zu schützen, wenn du draußen trainierst!

Zeit für Abenteuer

Der Juni ist die perfekte Zeit, um draußen aktiv zu sein. Egal ob beim Wandern, Radfahren oder im Training – die Natur bietet uns die beste Kulisse. Vielleicht entdeckst du beim nächsten Spaziergang einen Bach, in dem Frösche quaken, oder du findest einen Baum, der sich perfekt für Kletterübungen eignet. Die Natur ist unser Freund und Trainingspartner zugleich!



Unsere Aufgabe: Die Natur schützen

So wie wir im Kampfsport lernen, fair und respektvoll zu sein, sollten wir auch mit der Natur umgehen. Werfen wir keinen Müll auf den Boden und passen auf, dass wir die Tiere und Pflanzen nicht stören. So bleibt die Natur auch im nächsten Juni wieder so wunderschön!

Also, liebe Kämpfer, genießt die Natur im Juni, seid aktiv und lasst euch von der blühenden Welt um euch herum inspirieren!



Bewegungsspiel

SCHMETTERLINGSJAGD



Alter: 4–8 Jahre

Spieleranzahl: 4–10 Kinder

Dauer: 20–30 Minuten

Ort: Draußen (Wiese, Garten, Park)

Materialien:

- Bunte Tücher oder Stoffbänder (als Schmetterlinge)
- Musikquelle (optional)

Vorbereitung:

1. Verteilen Sie die Tücher auf einer Wiese.
2. Erklären Sie den Kindern, dass die Tücher Schmetterlinge sind, die sie fangen sollen.

Ablauf:

1. Startsignal geben (z.B. „Los!“ oder Musik starten).
2. Die Kinder laufen los und sammeln die Tücher, die sie ins „Nest“ (z.B. ein Korb) bringen.
3. Pro Runde darf nur ein „Schmetterling“ gefangen werden.

Spielende:

- Das Spiel endet, wenn alle „Schmetterlinge“ gefangen wurden.
- Gewonnen hat das Kind oder Team mit den meisten „Schmetterlingen“.

Ziel:

Fördert motorische Fähigkeiten, Koordination und Freude an der Bewegung.

NEVER
GIVE UP!
GREAT
THINGS
TAKE TIME!

