

07/2025



BUDOLife

Das BUDO Magazin für Kampfkunstschulen

Basteln

Muschel-Mobile

Rezept des Monats

Melonenhai

Eltern und Kinder
Einsatz

BUDO Lifeskills

Einsatz im Kampfsport

Termine - Termine - Termine!
Was im Juli so ansteht

BUDO Trainings-Tipps
Knochenabhärten



Auf einen Blick!

INFOS UND TERMINE



05.07.25 Nerfparty

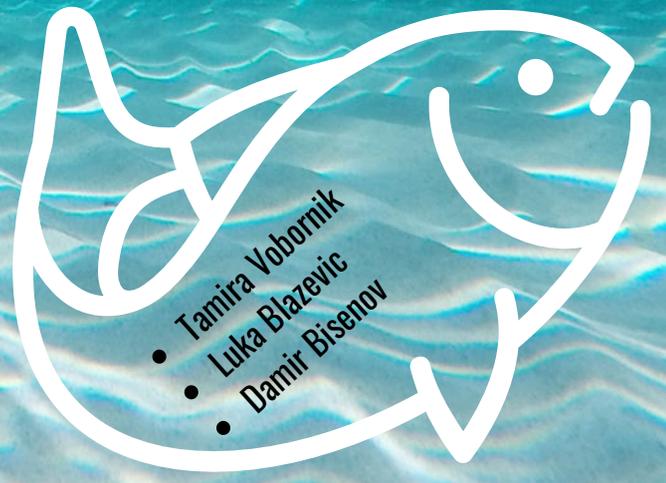
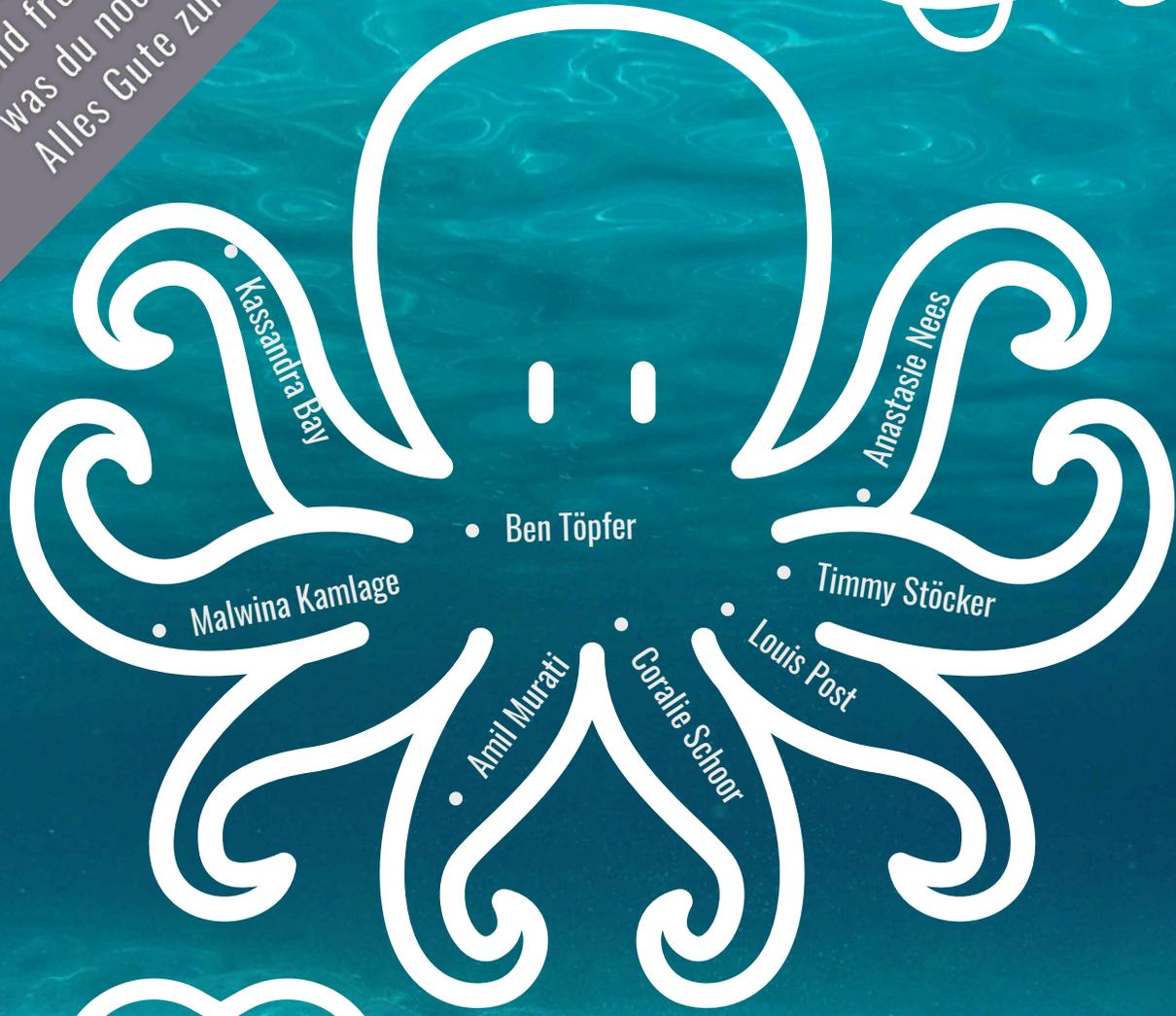
23 €



**Angebot des Monats:
TRUST TIGER PRATZE**

Spruch des Monats

"Feiere heute, was du bist,
und freue dich auf all das,
was du noch werden kannst.
Alles Gute zum Geburtstag!"



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

Eltern und Kinder

EINSATZ

Liebe Eltern,

Was genau aber heißt, Einsatz zeigen oder sich anstrengen? In der Regel strengt sich ein Kind an – nur führt seine Anstrengung nicht immer zum Erfolg. Weil der Erfolg ausbleibt, denken wir Erwachsene, es sei mehr Anstrengung nötig – und damit denken wir psychologisch falsch. Nicht mehr von demselben, was bisher nicht half, sondern Anderes ist nötig, um erfolgreich zu sein.

Kinder wollen lernen – das steckt in ihren Genen, wie uns die Hirnforschung eindrücklich beweisen konnte. Kinder wollen lernen. Sie brauchen dafür aber die richtigen Bedingungen.

Aus eigenem Antrieb lernen

Das lässt sich bei kleinen Kindern gut beobachten. Sie beginnen zu laufen, zu sprechen, einen Ball zu werfen – und freuen sich an ihren Fortschritten, aus reiner Lust am Tun.



Lesen Sie Ihrem Kind regelmäßig vor

Es gibt kaum eine bessere Möglichkeit, seine Fähigkeit zur Konzentration zu fördern.

Hausaufgaben nützen etwas

Vor allem, wenn die Aufgaben selbstständig gelöst werden können. Außerdem braucht das Kind Rückmeldung vom Lehrer über seine Leistung sowie Anerkennung seiner Anstrengungen von den Eltern.

Spielen Sie das Entweder-oder-Spiel.

Gewöhnen Sie Ihr Kind von Anfang an daran, seine Konzentration nur auf eine Sache zu richten: entweder malen oder Musik hören, entweder spielen oder fernsehen. Ständiges „Gedudel“ aus dem Hintergrund ist Gift für die Konzentration!

Schulstress hemmt die Lernfähigkeit Sprechen Sie mit den Lehrern, wenn Ihr Kind die Hausaufgaben nicht schafft oder zu häufig Klassenarbeiten in kurzen Zeitabständen schreiben muss. Kontrollieren Sie, ob Sie selbst Ihr Kind unter einen hohen Erwartungsdruck setzen.



Ziele setzen

Üben Sie mit Ihrem Kind, eine angefangene Sache zu beenden. Wenn Sie zusammen ein Bilderbuch ansehen, sollten Sie es erst weglegen, wenn Sie am Ende der Geschichte angekommen sind. Genau das ist die Schwarzgurt-Einstellung. Malt Ihr Kind ein Bild und möchte aufhören, bevor es fertig ist, können Sie interessiert nachfragen, was denn die Figur auf dem Bild macht oder anhat, um Ihr Kind zum weitermalen zu motivieren.





Stay fit!

BUDO TRAININGS-TIPPS



Knochen abhärten – Warum und wie das geht

Hallo kleine Kämpfer! Heute reden wir über etwas Spannendes: das Abhärten deiner Knochen. Aber warum ist das wichtig?

Beim Kampfsport sind starke Knochen ein großer Vorteil. Wenn du zum Beispiel einen Tritt oder Schlag ausführst, möchtest du, dass deine Knochen stark genug sind, um den Aufprall zu verkraften, ohne dass sie wehtun. Das Abhärten der Knochen hilft dir, Verletzungen vorzubeugen und stärker zu werden.

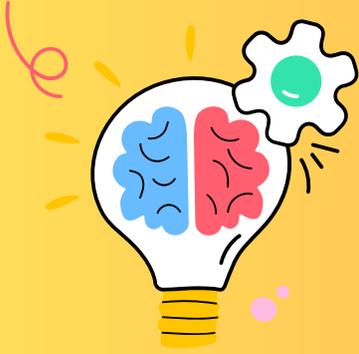
Aber wie härtet man seine Knochen ab? Hier sind ein paar Tipps:

1. Schattenboxen und Sandsacktraining: Diese Übungen sind perfekt, um deine Knochen zu stärken. Beginne mit leichtem Kontakt und steigere dich langsam. Beim Schlagen gegen den Sandsack werden deine Knochen durch die wiederholten Impulse allmählich widerstandsfähiger.
2. Knöchel- und Schienbeintraining: Roll einen harten Gegenstand, wie einen kleinen Holzdübel, sanft über deine Schienbeine. Das hilft, die Knochenstruktur zu stärken. Aber Achtung: Immer langsam anfangen und niemals Schmerzen ignorieren!
3. Springseil springen: Es klingt einfach, ist aber super effektiv. Das Springen stärkt nicht nur deine Knochen, sondern auch deine Muskeln und Gelenke.



Warum ist das so wichtig? Starke Knochen bedeuten weniger Verletzungen und bessere Leistungen im Training und im Wettkampf. Also, nimm dir die Zeit, deine Knochen zu stärken, damit du als Kampfsportler noch härter zuschlagen und besser kämpfen kannst!





Lerne fürs Leben!

BUDO LIFE-SKILLS



Was bedeutet „Einsatz“ im Kampfsport?

Hallo kleine Kämpfer! Heute sprechen wir über ein wichtiges Wort im Training: **Einsatz**. Aber was bedeutet das eigentlich?

Einsatz heißt, dass du immer dein Bestes gibst, egal wie schwer eine Übung oder ein Kampf ist. Es bedeutet, dass du mit voller Energie und Aufmerksamkeit trainierst. Manchmal ist es leicht, motiviert zu sein, wenn alles gut läuft. Aber echter Einsatz zeigt sich, wenn es schwierig wird. Vielleicht klappt eine Technik nicht sofort oder du bist müde – genau dann ist es wichtig, nicht aufzugeben!

Einsatz im Training bedeutet auch, dass du nicht nur für dich selbst kämpfst, sondern auch für dein Team. Wenn du dich anstrengst, motivierst du auch deine Freunde. Gemeinsam werdet ihr stärker und lernt voneinander.

Hier sind ein paar Tipps, wie du deinen Einsatz steigern kannst:

1. **Ziele setzen:** Überlege dir, was du im Training erreichen möchtest. Zum Beispiel: „Heute will ich meinen Kniestoß verbessern.“
2. **Konzentriere dich:** Sei mit deinem Kopf ganz beim Training. Keine Ablenkungen!
3. **Dranbleiben:** Wenn es schwierig wird, denk daran, dass jeder Fehler eine Chance ist, zu lernen und besser zu werden.

Einsatz ist das, was dich im Kampfsport stark macht. Also, setze ihn ein – in jedem Training, in jedem Kampf!



Rezept des Monats **MELONEN-HAI**

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:

- 1 Melone, Wassermelone
(möglichst oval)
- 2 Oliven
- 1 Frischkäse

Die Melone durchschneiden, sodass die eine Hälfte etwas größer als die andere Hälfte ist. Die größere Hälfte nun aushöhlen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und beiseite legen.

Die ausgehöhlte Melonenhälfte auf einem Teller platzieren. An der Oberseite wird nun ein ca. 10 cm langes und 5-8 cm breites Maul eingeschnitten (je nach Größe der Melone werden die Maße angepasst). Am Maulrand ringsherum einen etwa 1 cm breiten Rand von der grünen Melonenschale abschneiden und in die nun weiße Fläche scharfe Zähne einschneiden.

An der Oberseite der Melone werden nun noch 2 Löcher für die Augen ausgeschnitten und jeweils eine Olive eingesetzt (ggf. mit Zahnstocher fixieren). Die Olive noch mit einem Klecks Frischkäse verzieren.

Aus der übrigen Schale eine Haiflosse schneiden und mit einem Zahnstocher am Hairücken befestigen.

Zum Schluss das Fruchtfleisch in das Maul vom Hai geben und ggf. ein paar Gummitiere in Fischform in das Maul legen.

Zum Servieren kann man auf den Teller Zahnstocher oder Bowlespieße legen, damit die Gäste die Melonenstücke bequem aus dem Maul nehmen können.



Lach dich schlapp!

DIE WITZE SEITE

Herr Müller ist im Urlaub an der Nordsee. Zum ersten Mal erlebt er die Ebbe. „Gemein, jetzt fahre ich extra an den Strand und das Meer geht einfach weg!“

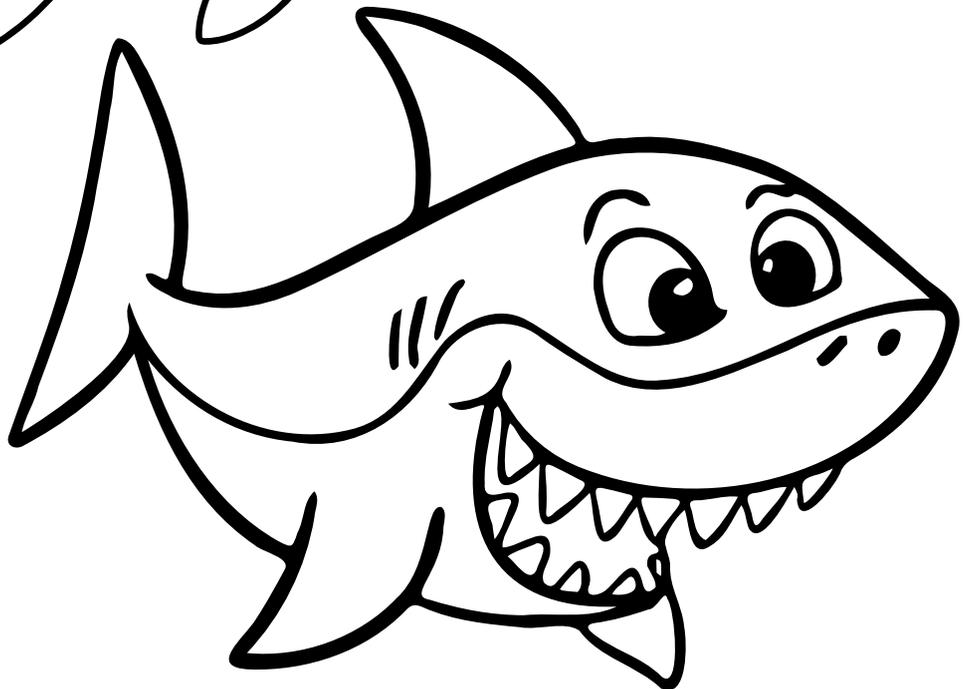
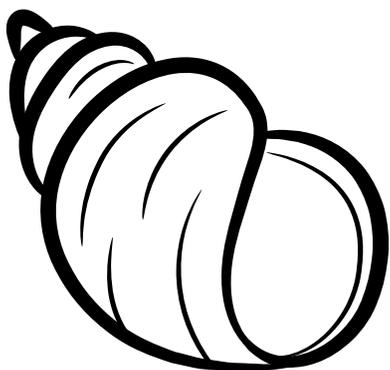
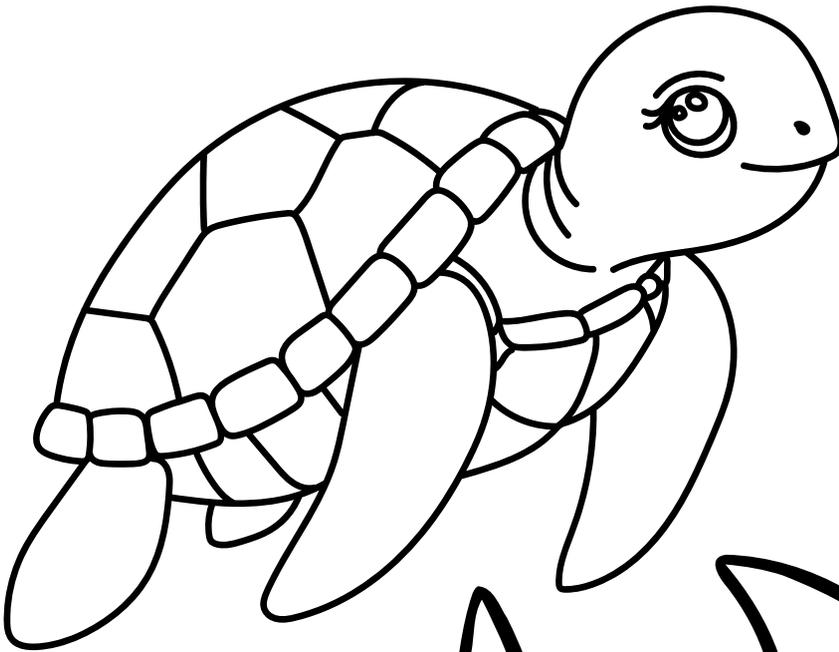
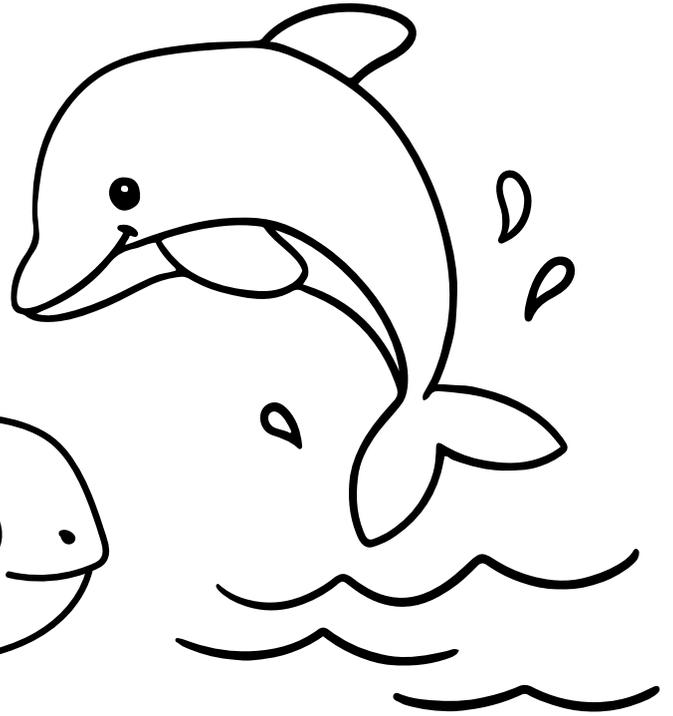
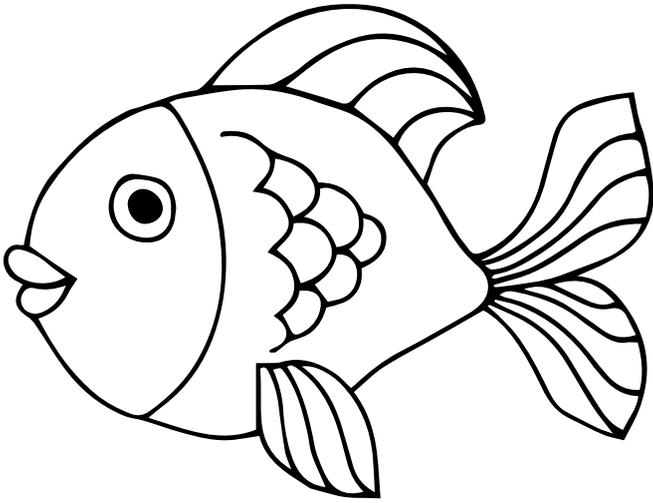
Lehrerin: „Leonie, wenn du acht Äpfel hast und ich bitte dich, mir vier abzugeben, wie viele hast du dann noch?“

Leonie: „Acht!“

Marie fragt ihren Vater: „Papa, darf ich ins Kino gehen, weil es so günstig ist?“ – „Was heißt denn günstig?“ – „Naja, der Film hat 80 Mio. Euro gekostet und ich darf ihn mir für nur acht Euro angucken.“

Am Strand fragt eine ängstliche Urlauberin: „Gibt es hier giftige Quallen oder Seeigel?“ „Aber nein, die Haie haben die längst verspeist!“

zum Ausmalen
DIE BUNTE SEITE



Gehalltes Wissen!

DIE KLUGSCHEISSER-ECKE

- Wie schaffen es Seesterne, nachwachsen zu lassen, was sie verlieren?

Wenn ein Seestern einen Arm verliert, kann er ihn nachwachsen lassen! Das liegt daran, dass Seesterne sehr spezielle Zellen haben, die sich in neue Arme verwandeln können.



- Warum sind Glühwürmchen im Juli so aktiv?

Glühwürmchen leuchten im Juli, weil sie einen Partner finden wollen. Das Blinken ist ihre Art, miteinander zu kommunizieren und zu sagen: "Hier bin ich!"



- Warum summen Mücken?

Mücken summen, weil ihre Flügel extrem schnell schlagen – bis zu 1.000 Mal pro Sekunde! Das erzeugt das typische Summgeräusch.



- Wie kann ein Eisbär so heißem Wetter entkommen?

Eisbären haben eine dicke Fettschicht und ein dichtes Fell, das sie warm hält. Im Sommer suchen sie Schatten oder schwimmen, um sich abzukühlen, und in Zoos bekommen sie oft Eisblöcke!



Mit Herz und Hand

DIE BASTEL-SEITE

Muschel-Mobile

Materialien:

- Gesammelte Muscheln (am Strand oder im Urlaub)
- Dünne Schnur oder Nylonfaden
- Ein kleiner Ast oder ein Holzring
- Schere
- Kleiner Handbohrer (alternativ: Hilfe von einem Erwachsenen beim Bohren der Löcher)

Anleitung:

- **Muscheln vorbereiten:** Wähle die schönsten Muscheln aus deiner Sammlung aus. Falls sie keine Löcher haben, bitte einen Erwachsenen, mit einem kleinen Handbohrer Löcher in die Muscheln zu bohren. Diese Löcher sollten nahe am Rand sein, damit die Muscheln später an der Schnur hängen können.
- **Schnüre zuschneiden:** Schneide mehrere Stücke Schnur in verschiedenen Längen ab, je nachdem, wie lang du die verschiedenen Reihen des Mobiles haben möchtest.



- **Muscheln befestigen:** Fädele die Schnüre durch die Löcher in den Muscheln und binde Knoten, um sie zu fixieren. Du kannst mehrere Muscheln auf einer Schnur befestigen oder jede Muschel einzeln aufhängen.
- **Mobile zusammenbauen:** Binde die fertigen Muschelstränge an den Ast oder Holzring. Achte darauf, dass sie gleichmäßig verteilt sind, damit das Mobile gut ausbalanciert ist.
- **Aufhängen:** Befestige eine weitere Schnur an beiden Enden des Astes oder am Holzring, damit du das Mobile aufhängen kannst. Suche einen schönen Platz, am besten in der Nähe eines Fensters, wo dein Mobile im Wind leicht schwingen kann.

Jetzt hast du ein wunderschönes Muschel-Mobile, das dich immer an deinen Sommer erinnert!



Was fliegt und kriecht denn da?

DIE NATUR IM JULI

Das Tier des Monats: Der flinke Fuchs

Hallo kleine Kampfsportler! Im Juli möchten wir euch ein ganz besonderes Tier vorstellen: den Fuchs. Du hast bestimmt schon mal von ihm gehört, oder? Der Fuchs ist nämlich ein echter Meister in Sachen Schnelligkeit und Cleverness – genau wie wir im Kampfsport!

Was macht den Fuchs so besonders?

Der Fuchs ist ein Raubtier, das in vielen Teilen der Welt zu Hause ist. Mit seinem rotbraunen Fell und dem buschigen Schwanz sieht er nicht nur beeindruckend aus, sondern ist auch ein hervorragender Jäger. Er kann sehr schnell rennen und hat ein gutes Gehör, sodass ihm kaum eine Beute entgeht.



Schlau und geschickt

Füchse sind bekannt dafür, dass sie sehr schlau sind. Sie wissen genau, wie sie sich in der Natur zurechtfinden und ihre Nahrung suchen müssen. Sie sind auch sehr leise unterwegs – fast wie Ninjas! Wenn ein Fuchs zum Beispiel eine Maus jagt, schleicht er sich ganz leise an und springt dann blitzschnell zu.

Warum ist der Fuchs ein gutes Vorbild?

Für uns Kampfsportler ist der Fuchs ein tolles Vorbild. Er zeigt uns, wie wichtig es ist, schnell, aufmerksam und klug zu sein. Wenn wir trainieren, können wir uns daran erinnern, wie der Fuchs seine Fähigkeiten einsetzt, um erfolgreich zu sein. Ob im Wettkampf oder beim Training – manchmal reicht es nicht, nur stark zu sein. Man muss auch clever und geschickt sein, genau wie der Fuchs!

Also, denkt beim nächsten Training an den Fuchs und nutzt eure Schlaueit und Schnelligkeit, um eure Techniken zu verbessern. Viel Spaß dabei!





Bewegungsspiel

BLUMENWIESE-LAUF



Alter: 4–10 Jahre

Spieleranzahl: 5–15 Kinder

Dauer: 20–30 Minuten

Ort: Draußen (Wiese, Garten, Park)

Materialien:

- Bunte Stoffblumen oder ausgeschnittene Blumen aus Papier
- Kleine Körbchen oder Eimer für jedes Kind

Spielvorbereitung:

1. Verteilen Sie die bunten Stoff- oder Papierblumen auf einer Wiese. Achten Sie darauf, dass die Blumen gut sichtbar sind, aber auch einige etwas versteckt liegen, um die Herausforderung zu erhöhen.
2. Jedes Kind erhält ein kleines Körbchen oder einen Eimer, in den es die gesammelten Blumen legen kann.

Spielablauf:

1. Erklärung: Erzählen Sie den Kindern, dass sie kleine „Blumensammler“ sind, die so viele Blumen wie möglich in ihrem Körbchen sammeln müssen. Das Ziel ist, die größte Blütensammlung zu haben.
2. Startsignal: Auf ein Startsignal wie „Los!“ laufen die Kinder los und beginnen, die Blumen zu sammeln. Sie sollen die Blumen eine nach der anderen einsammeln und in ihr Körbchen legen.
3. Spielende: Das Spiel endet, wenn alle Blumen gesammelt wurden. Die Kinder kehren dann zu Ihnen zurück, und Sie zählen gemeinsam die Blumen.
4. Variante: Sie können bestimmte Farben extra zählen lassen oder Belohnungen für besondere Blumenarten geben, um das Spiel spannender zu gestalten.

Ziel:

Das Spiel fördert Bewegung, Schnelligkeit und Spaß im Freien. Die Kinder lernen spielerisch, sich zu konzentrieren und dabei aktiv zu sein.

LEARN
From yesterday

LIVE
For today

HOPE
For tomorrow

