

## BUDOlife

Das BUDO Magazin für Kampfkunstschulen



### Auf einen Blick! INFOS UND TERMINE





29.07.-02.08. Sommercamp TRUST Kids



19.08.-23.08. Sommercamp TRUST Tiger





Angebot des Monats: Rucksack B-Ware sehr gute Qualität nur 5€



## Eltern und Kinder DIE ROLLE DER ELTERN IN DER KAMPFKUNST-ERZIEHUNG

Die Entscheidung, sein Kind in die Welt der Kampfkunst einzuführen, ist eine bedeutende und lohnende Erfahrung für Eltern und Kinder gleichermaßen. Doch während die Kinder auf der Matte ihre Fähigkeiten verbessern und wachsen, liegt eine ebenso wichtige Rolle bei den Eltern, die sie auf diesem Weg begleiten.

Die Unterstützung der Eltern ist von entscheidender Bedeutung für den Erfolg ihres Kindes in der Kampfkunst. Durch Ermutigung und Engagement können Eltern dazu beitragen, dass ihre Kinder sich sicher und unterstützt fühlen, wenn sie sich neuen Herausforderungen stellen. Egal, ob es darum geht, an einem Turnier teilzunehmen oder eine neue Technik zu erlernen, das Vertrauen der Eltern ist ein wichtiger Ankerpunkt für das Selbstvertrauen ihrer Kinder.



Finanzielle Unterstützung ist ein weiterer wichtiger Aspekt. Von den Kosten für Unterrichtsstunden und Ausrüstung bis hin zu Wettkampfgebühren und Reisekosten - die Teilnahme an der Kampfkunst kann eine finanzielle Belastung darstellen. Eltern, die die finanzielle Belastung ihrer Kinder tragen und ihnen ermöglichen, an dieser lebensverändernden Erfahrung teilzunehmen, spielen eine entscheidende Rolle in ihrer Entwicklung.

Darüber hinaus ist emotionale Unterstützung unerlässlich. Kinder können sich manchmal überwältigt fühlen oder an ihre Grenzen stoßen, sei es bei der Meisterung einer neuen Technik oder dem Umgang mit einer Niederlage. In solchen Momenten sind einfühlsame Eltern von unschätzbarem Wert, indem sie ihren Kindern zuhören, sie ermutigen und ihnen helfen, aus jeder Situation zu lernen.



Doch während es wichtig ist, die Kampfkunst-Ausbildung ihrer Kinder zu unterstützen, ist es auch entscheidend, eine ausgewogene Perspektive zu bewahren. Eltern sollten darauf achten, dass ihre Kinder nicht überfordert sind und genügend Zeit für andere Interessen und Verpflichtungen haben. Die Kampfkunst sollte eine Bereicherung sein, nicht die alleinige Quelle für Erfolg und Glück.

Insgesamt liegt die wahre Bedeutung der Elternschaft in der Schaffung eines unterstützenden und liebevollen Umfelds, in dem Kinder wachsen und gedeihen können. Indem wir unsere Kinder auf ihrem Weg in der Kampfkunst begleiten, helfen wir ihnen nicht nur dabei, ihre körperlichen Fähigkeiten zu verbessern, sondern auch ihre Charakterstärke und ihr Selbstvertrauen zu entwickeln.



## Stay fit! BUDO TRAININGS-TIPPS

### Eine starke Körpermitte – die Basis für deine Kraft

Ein starker Core ist die Basis für kraftvolle Bewegungen und eine stabile Körperhaltung während des Kampfkunsttrainings. Durch gezieltes Training der Kernmuskulatur kannst du nicht nur deine Schlagkraft und Stabilität verbessern, sondern auch das Verletzungsrisiko verringern. Hier sind einige effektive Übungen, um deine Kernkraft zu stärken:

**Planks:** Beginne in einer Liegestützposition, aber stütze dich auf deine Ellbogen statt auf deine Hände. Halte deinen Körper in einer geraden Linie vom Kopf bis zu den Fersen und spanne dabei deine Bauchmuskeln fest an. Halte die Position für 30 Sekunden bis zu einer Minute und wiederhole dies für mehrere Sätze.

**Russian Twists:** Setze dich auf den Boden und beuge deine Knie leicht. Neige deinen Oberkörper leicht nach hinten, halte dabei den Rücken gerade. Halte ein Gewicht oder einen Medizinball vor deiner Brust und drehe deinen Oberkörper abwechselnd nach links und rechts, wobei du den Bauch fest anspannst. Führe 10-15 Wiederholungen pro Seite durch.

**Beinheben:** Lege dich auf den Rücken und strecke deine Beine senkrecht nach oben. Halte deine Hände unterhalb deines Gesäßes für Unterstützung. Senke langsam deine gestreckten Beine Richtung Boden, ohne sie abzulegen, und hebe sie dann wieder nach oben. Achte darauf, dass dein unterer Rücken während der Übung am Boden bleibt. Führe 10-12 Wiederholungen durch.

**Bicycle Crunches:** Lege dich auf den Rücken und bringe deine Knie in einem 90-Grad-Winkel zu deinem Oberkörper. Führe deine Hände hinter deinem Kopf zusammen und hebe deine Schultern leicht an. Drehe deinen Oberkörper, um deinen rechten Ellenbogen zu deinem linken Knie zu bringen, während du das rechte Bein gleichzeitig ausstreckst. Wechsle die Seiten, indem du deinen linken Ellenbogen zu deinem rechten Knie bringst. Mache 10-15 Wiederholungen pro Seite.



### Lerne fürz Leben! BUDO LIFE-SKILLS



Finanzielle Bildung für Jugendliche:
Ein Leitfaden für einen soliden Start ins Erwachsenenleben

Finanzielle Bildung ist ein wichtiger Bestandteil des Erwachsenwerdens und kann Jugendlichen helfen, fundierte Entscheidungen über ihre Zukunft zu treffen. Hier sind einige konkrete Anleitungen, wie du als Jugendlicher deine finanzielle Bildung verbessern kannst:

- 1. **Budgetierung:** Erstelle ein monatliches Budget, indem du deine Einnahmen und Ausgaben aufzeichnest. Identifiziere Bereiche, in denen du Geld sparen kannst, und setze realistische Ziele für deine Ausgaben.
- 2. **Sparen**: Lerne, regelmäßig Geld zur Seite zu legen. Lege einen Teil deiner Einnahmen auf ein Sparkonto und beobachte, wie sich dein Geld im Laufe der Zeit vermehrt. Setze dir Ziele, wie z.B. für größere Anschaffungen oder für Notfälle zu sparen.
- 3. Investieren: Informiere dich über verschiedene Anlagemöglichkeiten wie Aktien, Anleihen und Investmentfonds. Beginne mit kleinen Beträgen und beobachte, wie sich deine Investitionen entwickeln. Achte darauf, dass du dich über Risiken informierst und nur Geld investierst, das du langfristig entbehren kannst.
- 4. **Schuldenmanagement**: Verstehe die verschiedenen Arten von Schulden, wie z.B. Kreditkarten, Studentendarlehen und Autokredite. Halte deine Schulden auf einem akzeptablen Niveau und versuche, hohe Zinsen zu vermeiden. Entwickle Strategien, um Schulden abzubauen und zukünftige Schulden zu vermeiden.
- 5. **Finanzplanung für die Zukunft**: Überlege, welche langfristigen finanziellen Ziele du hast, wie z.B. den Kauf eines Hauses, die Gründung einer Familie oder die Vorbereitung auf den Ruhestand. Erstelle einen Plan, um diese Ziele zu erreichen, indem du regelmäßig Geld für sie beiseite legst und gegebenenfalls zusätzliche Bildung oder Schulungen in Betracht ziehst.
- 6. **Ressourcen nutzen**: Nutze die vorhandenen Ressourcen, um deine finanzielle Bildung zu verbessern. Das können Schulungen oder Workshops in der Schule oder in der Gemeinde sein, Bücher und Online-Ressourcen zum Thema Finanzen, sowie Finanzberater oder -experten, die dir bei spezifischen Fragen helfen können.



## Rezept des Monats GEGRILLTE GEMÜSESPIESSE MIT DIP

#### Zutaten:

- 2 rote Paprikaschoten
- 2 gelbePaprikaschoten
- 2 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 8 große Champignons
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer

- Holz- oder Metallspieße
- 1 Tasse griechischer Joghurt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 Esslöffel frische gehackte Kräuter
- 1 Esslöffel Zitronensaft

### Anleitung:

- Paprikaschoten, Zucchini, Zwiebel und Champignons in Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Gut vermengen, um das Gemüse gleichmäßig zu bedecken.
- Die vorbereiteten Gemüsestücke abwechselnd auf die eingeweichten Spieße stecken.
- Den Grill auf mittlere Hitze vorheizen und die vorbereiteten Gemüsespieße direkt auf den Grill legen. Etwa 10-15 Minuten grillen, dabei gelegentlich wenden, bis das Gemüse schön gegart und leicht gebräunt ist.
- Während die Gemüsespieße grillen, den Kräuter-Joghurt-Dip zubereiten. Dazu den griechischen Joghurt, Knoblauch, gehackte Kräuter und Zitronensaft in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Lach dich schlapp! DIE WITZE SEITE

Der Lehrer fragt Fritzchen:
Warum haben manche Flugzeuge
Propeller? Fritzchen: Damit den
Piloten nicht heiss Wird. Lehrer:
Piloten das denn? Fritzchen: Ich
Warum das denn? Fritzchen, da ist
habe einen Film gesehen, da ist
der Propeller abgestürzt und der
Pilot hat angefangen zu
Schwitzen.

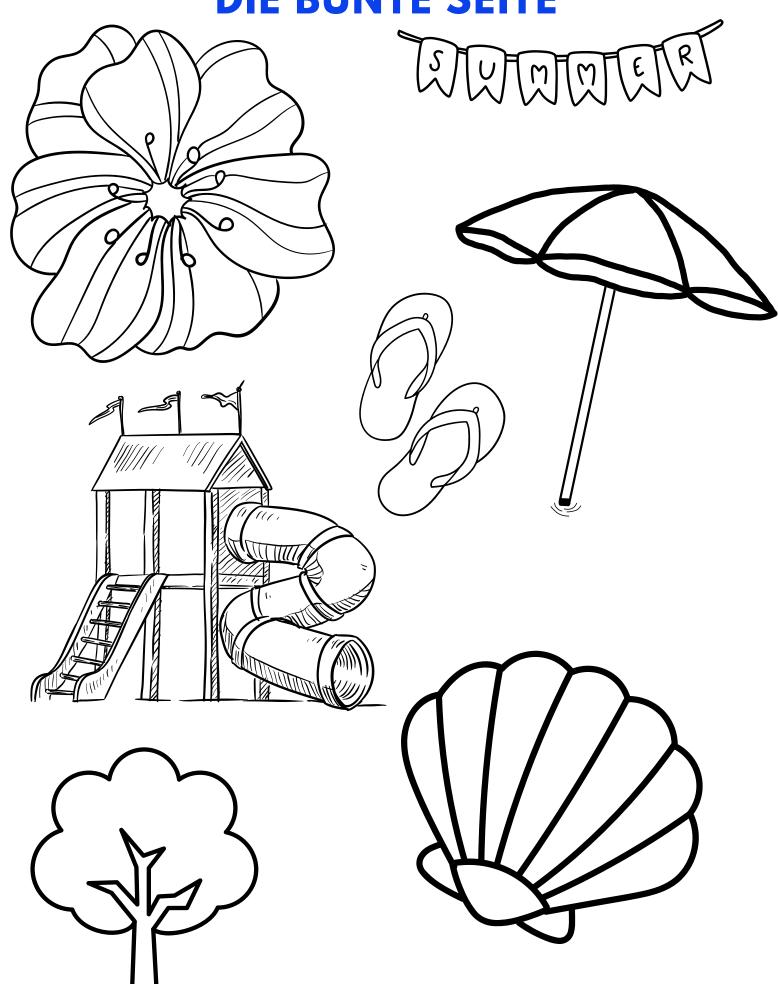
Geht ein Igel nachts
durch die Wüste und
Kaktus. Sagt er: "Mama,
bist du das?"

Was schmeckt süss und schwingt sich von Liane zu Liane? Der Tarzipan

Was ist Grün und klopft an der Tür?
Ein Salatklopf

Wie viel wiegen ein Pferd und einen Hund zusammen? Ein Pfund

### zum Ausmalen DIE BUNTE SEITE



### Geballtes Wissen! DIE KLUGSCHEISSER-ECKE

- Der Juli ist der siebte Monat im gregorianischen Kalender, benannt nach Julius Caesar, der den Monat nach sich selbst benannt hat.
- Der Juli ist der wärmste Monat des Jahres auf der Nordhalbkugel und wird oft mit Sommerferien, Strandurlauben und Grillabenden verbunden.
  - Am 20. Juli 1969 betraten die ersten Menschen, Neil Armstrong und Edwin "Buzz" Aldrin, den Mond während der Apollo-11-Mission.
- In der südlichen Hemisphäre ist der Juli der erste Monat des meteorologischen Winters und bringt kühlere Temperaturen und längere Nächte mit sich.
- In Japan wird am 7. Juli das Tanabata-Fest gefeiert, ein Fest der Sterne, bei dem die Menschen Wünsche aufschreiben und sie an Bambusstangen hängen.

### Mit Herz und Hand DIE BASTEL-SEITE Ein bunter Strauß aus Papier

#### **Materialien:**

- Farbiges Papier oder Bastelpapier
- Schere
- Kleber
- Optional: Grünes Papier für Stiele
- Vase oder Behälter zum Anzeigen der Blumen

### **Anleitung:**

Wähle dein Papier aus: Suche dir farbiges Papier oder Bastelpapier aus, das du für deine Blumen verwenden möchtest. Verschiedene Farben können eine bunte und interessante Blumenstraußkomposition ergeben.

Schneide Blumenformen aus: Zeichne auf dem Papier verschiedene Blumenformen auf oder verwende eine Vorlage, um Blumen auszuschneiden. Du kannst verschiedene Blumenformen wie Rosen, Tulpen, Gänseblümchen oder einfach



Falte und forme die Blumen: Nimm eine ausgeschnittene Blumenform und falte sie leicht in der Mitte, um eine dreidimensionale Form zu erhalten. Du kannst auch die Blütenblätter vorsichtig nach außen biegen, um die Blume natürlicher aussehen zu lassen.

Befestige die Blumen: Verwende Kleber, um die gefalteten Blumenformen zu fixieren. Du kannst mehrere Blumen übereinanderkleben, um voluminösere Blüten zu erhalten.

Gestalte die Blumen: Verziere deine Blumen nach Belieben mit Glitzer, Aufklebern oder anderen Dekorationen, um ihnen einen besonderen Touch zu verleihen.

Erstelle Stiele (optional): Wenn du möchtest, kannst du grünes Papier verwenden, um Stiele für deine Blumen zu erstellen. Schneide lange Streifen aus grünem Papier aus und klebe sie an der Rückseite der Blumen fest.

Präsentiere deine Blumen: Stelle deine selbstgemachten Papierblumen in einer Vase oder einem anderen Behälter aus und genieße den Anblick deines farbenfrohen



## Was fliegt und briecht denn da? DIE NATUR IM JULI,

### Die zauberhafte Welt der Schmetterlinge

Im Juli erblüht die Natur in ihrer vollen Pracht und mit ihr erwacht eine Vielzahl von bunten Schmetterlingen zu neuem Leben. Diese faszinierenden Insekten faszinieren nicht nur durch ihre atemberaubende Schönheit, sondern erfüllen auch eine wichtige ökologische Rolle als Bestäuber von Blumen und Pflanzen.

Schmetterlinge durchlaufen einen faszinierenden Entwicklungszyklus, der mit der Eiablage der erwachsenen Falter beginnt. Aus den Eiern schlüpfen dann Raupen, die sich von Pflanzenmaterial ernähren und in einem Kokon oder einer Puppe ruhen, bevor sie sich schließlich zu farbenprächtigen



Es gibt Tausende von Schmetterlingsarten auf der Welt, von winzigen Faltern bis hin zu majestätischen Monarchfaltern, die weite Strecken während ihrer jährlichen Migration zurücklegen. Ihre Vielfalt und Anpassungsfähigkeit machen sie zu einem faszinierenden Thema für Naturbeobachter und Wissenschaftler gleichermaßen.

Leider sind Schmetterlinge wie viele andere Insektenarten durch den Verlust ihres Lebensraums, den Einsatz von Pestiziden und den Klimawandel bedroht. Es ist daher von entscheidender Bedeutung, Maßnahmen zu ergreifen, um ihre Lebensräume zu schützen und die Bestäuberpopulationen zu erhalten.



# Bewegungsspiel HINDERNISPARCOURS

#### **Benötigte Materialien:**

- Gegenstände für Hindernisse (z. B. Kissen, Hütchen, Stühle, Hula-Hoop-Reifen, usw.)
- Eine ausreichend große Spielfläche, drinnen oder draußen

#### **Spielanleitung:**

**Bereiten Sie den Parcours vor:** Platzieren Sie die Hindernisse in einer Reihe oder einem Labyrinth entlang der Spielfläche. Stellen Sie sicher, dass genügend Platz zwischen den Hindernissen vorhanden ist, damit die Kinder sicher laufen, springen oder kriechen können.

**Erklären Sie die Regeln:** Besprechen Sie mit den Kindern die Regeln des Spiels und betonen Sie die Bedeutung der Sicherheit. Erklären Sie, wie sie den Parcours durchlaufen sollen und wie sie Punkte sammeln können.

**Beginnen Sie den Parcours:** Lassen Sie die Kinder nacheinander oder in Gruppen den Parcours durchlaufen. Sie können eine Zeit nehmen, um es wie einen Wettbewerb zu gestalten, oder es einfach als Spaß und Aktivität betrachten.

**Bewältigung der Hindernisse:** Die Kinder müssen die Hindernisse auf unterschiedliche Weise überwinden - sie können über sie springen, kriechen, unter ihnen hindurchgehen oder um sie herumlaufen, je nachdem, wie der Parcours gestaltet ist.

**Beenden des Parcours:** Die Kinder sollten den Parcours so schnell wie möglich und so sicher wie möglich absolvieren. Am Ende des Parcours können Sie eine "Finish-Linie" markieren, die die Spieler überqueren müssen, um das Spiel zu beenden.

#### Tipps:

- Passen Sie den Schwierigkeitsgrad des Parcours an das Alter und die Fähigkeiten der Kinder an.
- Überprüfen Sie den Parcours vor Beginn des Spiels auf potenzielle Gefahren oder Unsicherheiten.
- Ermutigen Sie die Kinder, sich gegenseitig anzufeuern und positiv zu unterstützen, während sie den Parcours durchlaufen.

