

Ausgabe 9 / Sept. 2018

DAS BESTE SCHULJAHR ALLER ZEITEN!

Erfolgstipps für Eltern und Schüler

Christin Lohr@AdobeStock



ZUM AUSSCHNEIDEN:

Der
(Kampfkunst-)Stundenplan



GEFÜHLS- LEBEN:

Nie wieder
Selbstmitleid



KALTER KICK:

Bananen-Eis
am Stiel



UNSER THEMA DES MONATS DIESMAL: MITGEFÜHL

In unserer Kampfkunstschule geht es immer um die Vermittlung wichtiger Lebenskompetenzen. In diesem Monat befassen wir uns mit:

WOCHE 1 : GUTES TUN

WOCHE 2 : BERÜHMTE WOHLTÄTER

WOCHE 3 : ZU FEHLERN STEHEN

WOCHE 4 : VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

Liebe Eltern,

erst mit fünf Jahren entwickeln Kinder allmählich die Fähigkeit, sich in andere Positionen hineinzusetzen. Erst im Alter von neun Jahren spielen räumliche Distanzen wirklich eine Rolle. Dann kann man mit einem Kind darüber sprechen, wie weit der Ort entfernt ist, an dem ein kriegerisches Geschehen sich abspielt, das das Fernsehen ins heimische Wohnzimmer bringt.

Selbstwertgefühl, Einfallsreichtum, Intelligenz – es gibt viele Eigenschaften, die es Menschen erleichtern, sich gut im Leben zurechtzufinden. Eine Eigenschaft aber wird von der Wissenschaft immer mehr in den Fokus gestellt: Mitgefühl gilt als Voraussetzung für ein erfülltes und erfolgreiches Leben. Und genau darum soll es in den kommenden Wochen in unseren Mattengesprächen gehen: Um Mitgefühl.

Klingt herrlich! Aber wie kriegt man das hin? Erziehungswissenschaftler der renommierten Harvard-Universität in

den USA haben herausgefunden, was Eltern bei der Erziehung beachten sollten, um das Sozialverhalten ihrer Kinder zu fördern. Für das Projekt „Making Caring Common“ haben sie fünf Empfehlungen zusammengetragen. Vieles davon werden Sie wahrscheinlich schon intuitiv richtig machen.

1. Verbringen Sie regelmäßig und intensiv Zeit miteinander

Schluss mit „Das Kind sitzt im Sandkasten und Mama schaut aufs Handy“ und hin dazu, dass Sie sich die Zeit nehmen, sich wirklich und ohne Ablenkung aufs Kind einzulassen.

2. Führen Sie tiefgehende Unterhaltungen

Interessieren Sie sich dafür, wie es dem Kind geht, was es gerade beschäftigt. Fragen, die Sie als Familie näher zusammenbringen, sind zum Beispiel: „Was hast du heute Schönes erlebt? Was hast du heute Blödes erlebt?“

3. Seien Sie starke, soziale Vorbilder

Seien Sie ein gutes Vorbild und seien Sie selbst lieb zu anderen und zu Ihrem Kind. Wenn Sie das selbst nicht tun, wird Ihr Kind Ihr Verhalten nachmachen.

4. Stehen Sie zu Ihren Fehlern

Soziale Kompetenz hat viel mit Ehrlichkeit und Respekt zu tun. Jemand, der sagen kann „Du, es tut mir leid, dass ich dich vorhin angeschrien habe“, der zeigt nicht nur Respekt vor dem Anderen, sondern wird auch selbst vom Anderen mehr respektiert.

5. Kindern Verantwortung übertragen

Die Harvard-Forscher empfehlen daher, den Kindern zusätzliche Möglichkeiten zu bieten, Verantwortung zu übernehmen und anderen zu helfen. Das können Aufgaben im Haushalt sein, die wichtig sind für das Familienleben. Oder die Aufgabe, Geschwistern oder anderen Verwandten zu helfen.

Ab 10. September gilt unser neuer Stundenplan:

www.Karate-Esslingen.de/Stundenplan

Impressum:

Martial Arts Management UG (haftungsbeschränkt), Olpketalstr. 17, 44229 Dortmund. Geschäftsführer und Herausgeber: Stefan Billen. Chefredaktion: Mirko Perkovic. Bildnachweis: s. Bildunterschrift innerhalb der abgedruckten Fotos Satz: Lars Höhmann. © 2019 by MAM UG (haftungsbeschränkt). Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Vervielfältigungen – auch auszugsweise – nicht gestattet. Der Xtrakick richtet sich an alle Menschen, die sich regelmäßig über aktuelle Themen aus der spannenden Kampfkunstwelt, Kindererziehung und Gesundheit informieren wollen, um möglichst viele Kinder und Erwachsene positiv zu beeinflussen – durch die unzähligen Vorteile, die Kampfkunst bietet. Alle Beiträge wurden mit Sorgfalt recherchiert und geprüft. Die u. a. im ParentzCorner veröffentlichten Informationen und Tipps können aber die ärztliche Beratung und Betreuung nicht ersetzen. Die Beiträge enthalten keine individuellen Ratschläge. So können Sie den Xtrakick abonnieren. Schicken Sie Ihre schriftliche Bestellung an Berufsverband Kampfkunst / Leserservice / Olpketalstr. 17 / D-44229 Dortmund. Bei Fragen zu Abonnement, Versand, Rechnungen oder Ähnlichem wenden Sie sich bitte an: Berufsverband Kampfkunst / Abonnenten-Service / Olpketalstr. 17 / D-44229 Dortmund / Telefon 0231 999 4 999 7. Darüber sollten wir mal berichten? Sagen Sie es uns! Sie erreichen Chefredakteur Mirko Perkovic unter Telefon 0231 999 4 999 7, per E-Mail – mp@berufsverband-kampfkunst.de – oder via Facebook: fb.com/berufsverband.kampfkunst

Nie wieder Selbstmitleid

In diesem Monat steht in unserer Kampfkunstschule MITLEID im Fokus. In unseren Mattengesprächen stellen wir Affirmationen zum Thema vor.

Denn: Sich selbst bemitleiden vergiftet das eigene Gefühlsleben. Rechts sehen Sie genau solche heilenden Sätze. Diese können uns helfen, Ängste oder schlechte Angewohnheiten zu überwinden, indem wir unseren Geist durch sie „neu programmieren“.

Finden Sie hier einen oder mehrere Sätze, die Ihnen Kraft und Sicherheit geben. Diese wiederholen Sie täglich zehn Minuten lang. Sie werden sehen: Es zeigt Wirkung – Schluss mit Selbstmitleid.



Ich bin
Freiheit

Meine Wurzeln
sind dort, wo ich
mich wohlfühle

Mein Leben ist
voller
Wunder

**Meine Seele
kennt
meinen Weg**

Ich bin
Zuhause
in dieser Welt

**Nur ich selbst
kann mich
wirklich glücklich
machen**

Ich habe für jede
Aufgabe, die ich
heute erledigen
muss, genügend Zeit

**Mein Leben
ist bunt
und reich**

Veränderungen
sind oft
Verbesserungen

**Ich darf
mich
entspannen**

Ich verdiene
Glück

Ich nehme das
Leben an, und
das Leben nimmt
mich an

BESTES SCHULJAHR ALLER ZEITEN.

Erfolgstipps für Eltern und Schüler



Mit dem Schulanfang beginnt sowohl für das Kind als auch die Eltern eine neue Ära. Sie bringt Freude und Überraschungen, kann aber auch strapazieren. Kleine Hilfen für die ersten Wochen haben wir im Folgenden für Sie zusammengestellt.

Arbeitsplatz, der Lust aufs Lernen macht

Der Arbeitsplatz ist nicht zu unterschätzen. Wer arbeitet schon gerne an einem dunklen, unaufgeräumten Platz? Die beste Lernatmosphäre: Hell, ruhig, viel Platz, wichtige Bücher in der Nähe, gemütlicher Schreibtischstuhl.

Rituale sorgen für Ruhe

Es lernt sich besser, wenn Ihr Kind, immer wenn es sich an den Schreibtisch

setzt, ein paar Dehnübungen macht. Dazu ein Gute-Laune-Lied hören oder einfach ein Glas Saft trinken. Dann geht's los. Besser geht lernen, wenn die Inhalte in kleine Häppchen aufgeteilt werden.

Fakten lernen – Schritt für Schritt

Schon mal von der Loci-Methode gehört? Hier geht es darum, Fakten mit Gegenständen zu verbinden. Dafür nimmt Ihr Kind seine Lernunterlagen und macht einen Spaziergang durchs Haus. Jedem markanten Punkt (z.B. das Sideboard im Flur) auf seinem Weg ordnet es eine bestimmte Vokabel zu.

Raus und spielen!

Was das mit Lernen zu tun hat?

Viel! Denn beim Spielen verarbeiten Kinder das Gelernte und toben gleichzeitig ihren Kopf frei. Es macht keinen Spaß und keinen Sinn, wenn sich Schulkinder stundenlang mit ihrem Lernstoff quälen. Achten Sie auf genug Ausgleich: Freunde treffen und Hobby nachgehen.

Auffälliges Lernmaterial

Treiben Sie es ruhig bunt. Weil: Durch die auffällige Gestaltung wichtiger Infos mit Textmarkern und Post-Its etc. lernen wir besser. Weitere Tipps: Bilder ausdrucken, kleine Zeichnungen anfertigen, Zeitstrahl erstellen, prägnante Überschriften wählen.

Das sagen andere Eltern

Wir erhalten Woche für Woche neue Zuschriften: Danke-Mails und Videos, in denen begeisterte Eltern bestätigen: Durch Kampfkunst meistern Kinder den Schulalltag besser. Gute Noten inklusive. Warum? Die Übungen in unserem Unterricht schulen vor allem die Konzentrationsfähigkeit.

„Durch den Kampfkunstunterricht baute meine Tochter endlich Selbstvertrauen auf. Sie ist plötzlich wissbegierig und ungeahnt fleißig. Das tolle Programm kann ich uneingeschränkt allen Mamas und Papas empfehlen.“

...

„Nehmen wir nur mal die Kampfkunstlehrer. Sie sind echte Vorbilder für unsere beiden Jungs. Exzellentes Team!“

...

„Seit 1,5 Jahren ist unsere ganze Familie im Kampfkunstoffieber. Der Vorteil für Kinder im Schulalter: Hier lernen sie wichtige Lebenskompetenzen kennen, die sonst nirgendwo in der Form gefördert werden. Danke!“

Das Kampfkunst-

A B C
fürs
neue Schuljahr



SEI EIN CHAMPION

Kampfkunstunterricht ist ideal für Kinder im Vor- und Grundschulalter. Auch der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund, keinesfalls lediglich der Aspekt der Selbstverteidigung. Spielerische Drills, körperliche Fitness, Zugehörigkeitsgefühl und Erfolgserlebnisse sind die Pluspunkte unserer Kampfkunstschule, die letztlich sogar die Noten in der Schule verbessern. Von Beginn an geht es auch um die Vermittlung wertvoller Lebenskompetenzen. Worum geht es noch?

Respekt

Kampfkunst bedeutet: Respekt. Durch eine Verbeugung zeigen wir z.B. Achtung vor Anderen. Jeder soll sich im Unterricht so verhalten wie er es auch von Anderen erwartet.

Aufmerksamkeit

Ohne Aufmerksamkeit kann man nicht lernen. Kampfkunst fördert die Konzentration, da wir immer aufpassen müssen, welches Bein und welche Hand sich wie bewegen muss.

Disziplin

Wenn wir immer alles besser machen als beim letzten Mal – dann nennen wir das: Disziplin. Wir haben hierfür einen Merksatz: „Besser werden. Jeden Tag.“ Wow!

Kontrolle

Sich selbst unter Kontrolle zu halten ist wichtig. Auch im Kampfkunstunterricht. Schließlich wollen wir unsere Partner nicht verletzen. Jedes Mal üben wir diese Fähigkeit aufs Neue.

Mut

Mut ist toll, oder? Es geht hier nicht um Mutproben. Wir wollen neue Dinge ausprobieren: Freundschaften mit neuen Mitschülern schließen oder auch Schwächeren helfen.

Motorik

Handy und Tablet ersetzen heute für viele Kinder die Zeit zum Draußentoben. Auf Dauer fördert dieses Verhalten Übergewicht und schädigt die Motorik. Auch gegen diese Probleme hilft Kampfkunst.

A Auf jeden Fall: Gefährliche Situationen vermeiden.

B Besonders wichtig: In der Ruhe liegt die Kraft.

C Champions sprechen so: Mit Selbstbewusstsein!

D Dumm ist: Zu streiten oder sich zu prügeln.

E Entdecke die Möglichkeiten: Sei leidenschaftlich kreativ!

F „Feuer“ rufen = besser als „Hilfe“ rufen

G Genau: Laufe lieber weg, wenn du dich in einer Mobbingssituation unwohl fühlst.

EIGENTLICH SOLLTE MAN EINEN
MENSCHEN ÜBERHAUPT NICHT
BEMITLEIDEN, BESSER MAN
HILFT IHM.



Internet-Tipp

www.bauerhubert.de – Diese Internetseite erklärt dir, was nachwachsende Rohstoffe sind. Aus Flachs und Hanf können zum Beispiel Wertstoffe für Autos hergestellt werden. Mit Bauer Hubert, Paula und Leon erkundest du einen Bauernhof und erfährst, was es mit dem Hexenwald auf sich hat. Außerdem findest du auf der Internetseite tolle Ausmalbilder, Spiele, Comics und knifflige Rätsel.

WENN JEMAND "KROKODILSTRÄNEN VERGIEßT", SPIELT ER MITGEFÜHL ODER TRAUER NUR VOR. DIE TRÄNEN SIND ALSO NICHT ECHT. WARUM KROKODILSTRÄNEN? WEIL KROKODILE BEIM VERSCHLINGEN IHRER BEUTE AUCH TRÄNEN VERGIEßEN. ALLERDINGS NICHT AUS MITLEID. BEIM ÖFFNEN DES MAULS DRÜCKT DER KIEFER NÄMLICH AUF DIE TRÄNENDRÜSEN UND SORGT SO FÜR DEN TRÄNENFLUSS.

WUSSTEST DU...



... dass es Schmetterlinge gibt, die Eule genannt werden? Eine davon ist die Gamma-Eule – sie hat auf ihren Flügeln eine winzige Zeichnung in goldgelber Farbe, die ein bisschen wie ein "Y" aussieht. Mehr aber noch wie ein Buchstabe aus dem griechischen Alphabet: das Gamma eben. Zurzeit flattern sie, hauptsächlich nachts, in großen Schwärmen herum. Den Winter verbringen sie allerdings im Süden.

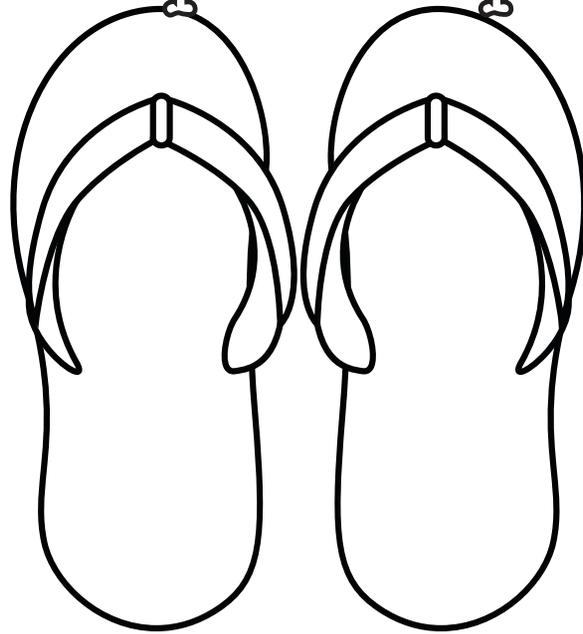


... dass es sehr riskant ist, einen Weg über Bahnschienen abzukürzen oder ein Selfie im Gleis zu machen? Ein Zug kommt viel zu schnell angerauscht. Er kann nicht ausweichen und würde seine Fahrt nicht rechtzeitig stoppen können. Und wenn man auf Waggons klettert, kann man außerdem mit der Stromleitung in Berührung kommen. „Das ist überhaupt nicht cool, sondern lebensgefährlich“, warnt die Bahn vor solchem Unsinn.



... dass es Lichtverschmutzung gibt? Davon spricht man, wenn künstliches Licht den Nachthimmel erhellt. Glühwürmchen leiden zum Beispiel darunter, wenn in Gärten Solarleuchten stehen oder Lichterketten hängen. Aber auch Leuchtreklamen und Straßenbeleuchtung irritieren die Insekten, weil sie von den vielen Lichterquellen abgelenkt werden, finden Männchen und Weibchen der Leuchtkäfer dann nicht mehr zueinander.

Flip Flops



STUNDENPLAN

ZEIT MONTAG DIENSTAG MITTWOCH DONNERSTAG FREITAG SAMSTAG SONNTAG

ZEIT FÜR KAMPFKUNST!

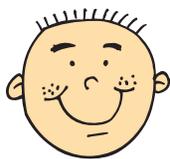
ZEIT FÜR





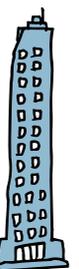
100 Gründe für Urlaub im Zelt

LACH' DICH SCHLAPP!



DER SOHN EINES BUNDESLIGA-PROFIS KOMMT FRÖHLICH MIT SEINEM ZEUGNIS NACH HAUSE. „SCHAU MAL, PAPA“, RUFT ER, „MEIN VERTRAG MIT DER 4. KLASSE IST UM EIN JAHR VERLÄNGERT WORDEN!“

SCHERZFRAGE: WAS IST GRÜN UND GUCKT DURCHS SCHLÜSSELLOCH? –ANTWORT: EIN SPIONAT.



„DIESEN SCHROTTHAUEN KANN MAN DOCH NICHT AUTO NENNEN“, SAGT EIN POLIZIST BEI DER VERKEHRSKONTROLLE ZUM FAHRER. DA ANWORTET DIESER: „EBEN! DESHALB HABE ICH AUCH KEINEN FÜHRERSCHEIN.“

EIN MANN WOHT IM DRITTEN STOCK UND SCHUBST EINE SCHNECKE VOM BLUMENKASTEN HERUNTER. NACH DREI JAHREN KLOFFT DIE SCHNECKE AN SEINE TÜR UND FRAGT: „WAS WAR DENN DAS GERADE EBEN, HMMM?“



BUCH TIPP

Viele Familien machen Campingurlaub und finden das toll. Das Mädchen in „100 Gründe für Urlaub im Zelt“ aber ist nicht gerade begeistert. Weil das Auto vollgepackt ist, kann sie weder Fahrrad noch Kaninchen mitnehmen. Die Hinfahrt nervt mit Staus ohne Ende. Am Ziel ist es heiß, voll und die Sehnsucht nach dem Kaninchen zu Hause wächst. Dann macht es aber doch Spaß, am Strand zu sein, in den Wellen zu toben und mit Kindern zu spielen, die kein Deutsch sprechen. Und dann ist da diese dünne Katze, die unbedingt gefüttert werden muss. Viele der Situationen im Buch werden dir bestimmt bekannt vorkommen! Das Buch von Saskia Hula ist für Kinder ab 7 Jahren geeignet.

Klett Kinderbuch

12,00 EUR

WORTSCHATZ: SCHLAFITTCHEN

Vielleicht habt ihr das schon mal gehört: „Den habe ich beim Schlafittchen gepackt und ihm meine Meinung gesagt.“ Das bedeutet, man hat sich jemanden unter vier Augen vorgenommen. Schlafittchen kommt von „Schlagfittiche“. Das sind bestimmte Federn am Flügel von Gänsen. Wer eine Gans sicher packen will, hält sie an dieser Stelle fest. Auch die Zipfel von bestimmten Jacken hießen früher „Schlafittchen“.

Unser Thema im September:

GEMEINSCHAFT

FOOD KICKERZ



ZUTATEN:

2 reife Bananen
450 ml Joghurt
ein paar Spritzer
Zitronensaft
flüssigen Honig,
nach Belieben
Eis-Förmchen
zum Einfrieren

REZEPT DES MONATS: BANANENEIS AM STIEL

Ihr möchtet fruchtiges Bananeneis am Stiel selbst machen? Das ist ganz einfach! Wir ver-raten euch ein tolles Eis-Rezept für die letzten Sommertage.

Zubereitung: So macht ihr das Bananeneis

1. Schält die Bananen und schneidet sie danach vorsichtig in kleine Stücke. Gebt die Bananenstücke anschließend in eine große Schale.
2. Fügt zu den Bananen nun den Naturjoghurt und ein paar Spritzer Zitronensaft hinzu.
3. Vermischt die Zutaten und püriert diese. Fügt dann auch noch den Honig hinzu. Püriert alles erneut.
4. Ist aus den Zutaten eine gleichmäßige Masse entstanden, könnt ihr sie in eure Eis-Förmchen füllen.
5. Stellt die Eis-Förmchen mit dem Bananeneis anschließend ins Gefrierfach und lasst das Bananeneis am Stiel gefrieren.
6. Nun heißt es abwarten. Wenn das Bananeneis über mehrere Stunden gefroren ist, könnt ihr die Eis-Förmchen aus dem Gefrierfach holen. Guten Appetit!

ORIENTIERUNG VERLOREN?

Durchhaltevermögen und Leistungsbereitschaft sind entscheidend für den Schulerfolg. Beides lernt Ihr Kind im Kampfkunstunterricht.

Kampfkunst gibt Ihrem Kind Orientierung. In der Schule. Zuhause. Überall.



Unsere Schule ist Mitglied im:

