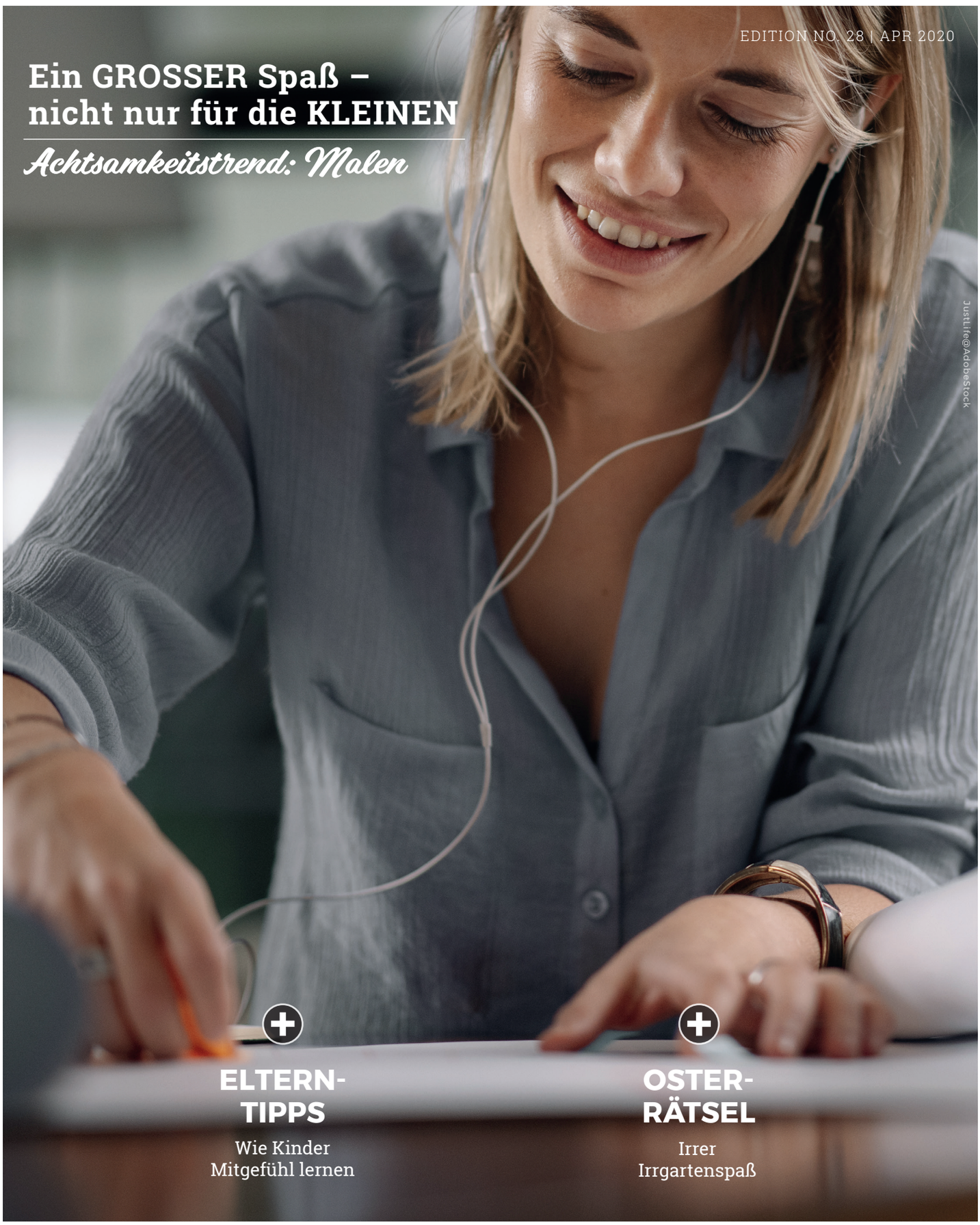
XTRAKICK

EDITION NO. 28 | APR 2020

Ein GROSSER Spaß – nicht nur für die KLEINEN

Achtsamkeitstrend: Malen



JustLife@AdobeStock

ELTERN-TIPPS

Wie Kinder Mitgefühl lernen

OSTER-RÄTSEL

Irrer Irrgartenspaß

HÖFLICHKEIT – DIE BLÜTE DER MENSCHLICHKEIT

“Wir können keine großen Dinge vollbringen – nur kleine, aber die mit großer Liebe.”

Liebe Xtrakicker,

Sie müssen sich nicht beweisen, denn Sie haben doch alles. Punkt. Alles unter Kontrolle. Sie allein entscheiden, wie Sie auf dies und jenes (und jemanden) reagieren möchten. Sie ärgern sich gerade?
Kein Problem – nehmen Sie sich Zeit zum Zurückziehen. Denken Sie in Ruhe über alles nach. Und fühlen Sie sich nicht angegriffen.

Droht eine Provokation, sagen Sie Stopp. Sie müssen da ja nicht mitmachen. Weil nicht jeder Sie mögen muss. Leben Sie Ihre eigenen Werte. Gemeint sind unumstößliche Lebensprinzipien. Aber was steht eigentlich auf Ihrer Werteliste? Manche Menschen erstellen eine und nehmen sie immer mal wieder vor, lesen sie hin und wieder durch, passen sie – falls nötig – auch an.

Wir laden Sie ein, einen solchen Entwurf einer Werteliste zu sortieren und auf Sie persönlich anzupassen. Was ist Ihnen eigentlich wichtig? 50 Punkte haben wir zusammengestellt. Streichen Sie Worte durch, die Ihnen unwichtig sind und markieren Sie jene, die Ihnen am Herzen liegen. Die ersten 50 Wörter dienen als Grundlage. Auf Sie bezogen können es mehr sein. Aber auch weniger. Sie entscheiden. Ihr Leben. Ihre Werte!

Aufrichtigkeit? Begeisterung? Dankbarkeit? Akzeptanz? Achtsamkeit? Ehrlichkeit? Lebendigkeit? Beständigkeit? Anerkennung? Respekt? Leichtigkeit? Einfühlsamkeit? Flexibilität? Ordnung? Freude? Leichtigkeit? Einsatzbereitschaft? Geben? Menschlichkeit? Wertschätzung? Verbundenheit? Behutsamkeit? Einsicht? Kreativität? Genuss?

Puuuh… ganz schön viel. Halbzeit. Bergfest. Was ist dabei, was Ihnen ganz besonders unter den Nägeln brennt und sinnvoll erscheint? Schreiben Sie die Prioritäten klein, fein und säuberlich auf und haben Sie die Liste künftig immer griffbereit. Bereit für die nächsten 25 Vorschläge? Na dann… los geht’s. Welche weiteren 25 Werte sind Ihre Werte?

Begeisterung? Nachhaltigkeit? Gesundheit? Sicherheit? Leidenschaft? Ruhe? Selbstbestimmtheit? Lust? Vertrauen? Mitgefühl? Nächstenliebe? Offenheit? Liebe? Gelassenheit? Gewaltlosigkeit? Integrität? Verantwortung? Verlässlichkeit? Glaubwürdigkeit? Hilfsbereitschaft? Gesundheit? Toleranz? Hoffnung? Humor? Loslassen?

INHALT

UNSER SCHULKALENDER
3
Was jetzt in unserer Schule läuft

MALEN
4
Achtsamkeit – auch für Erwachsene

PARENTZ CORNER
7
Unser monatlicher Elternbrief

KIDZ CORNER
8
Infos, Mal- und Ratespaß

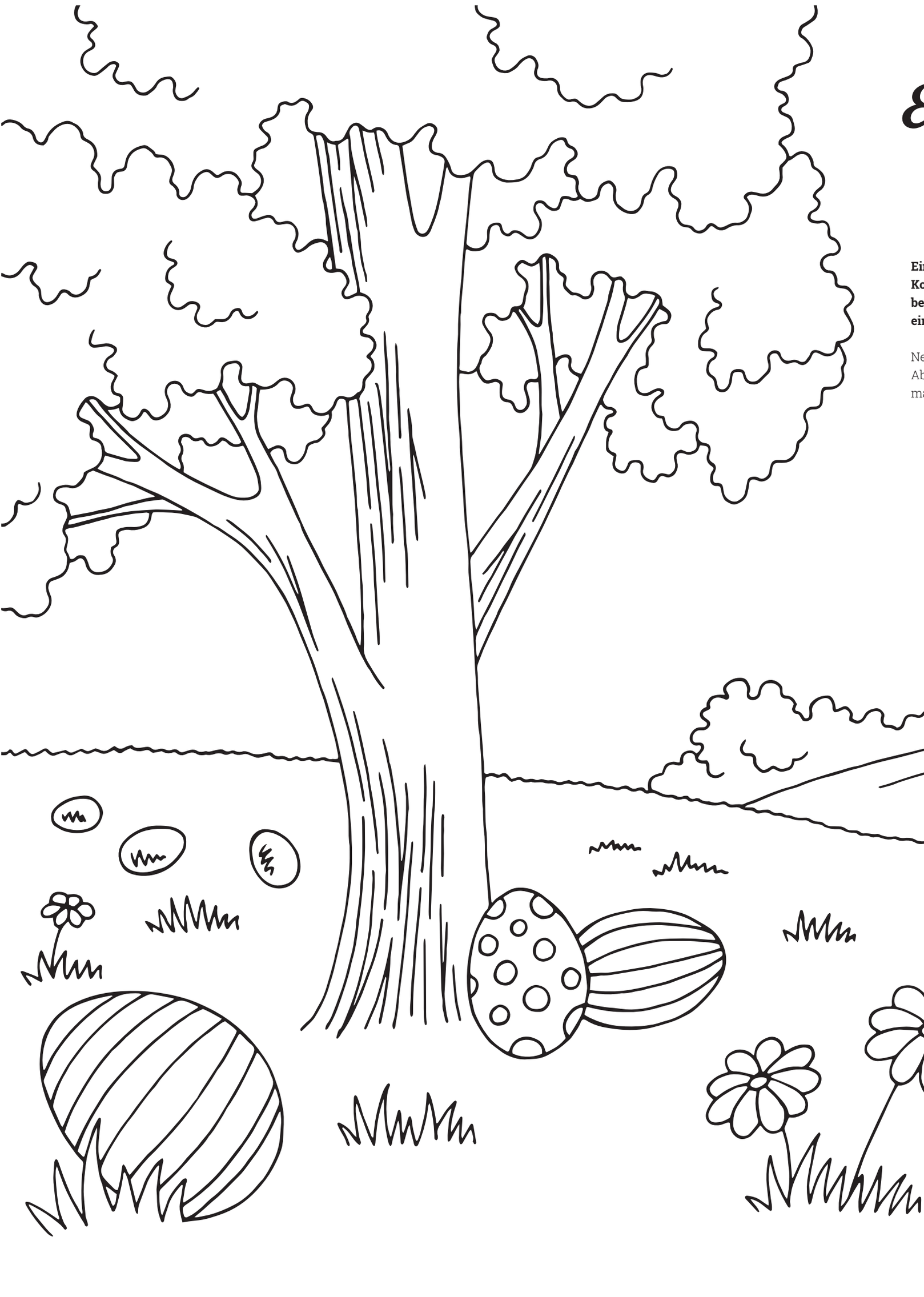
Aus aktuellem Anlass bieten wir unser Unterrichtsprogramm in den nächsten Wochen online an.
Trainiert zuhause – mit euren Eltern, Geschwistern und Freunden, wenn ihr nicht zum Unterricht kommen könnt.

Für Streifentests und Prüfungen können wir einen Online-Termin vereinbaren - meldet euch!

Heimtraining.Karate-Esslingen.de - Passwort: Respekt

Marc Sigle, Sensei

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 Hohmann,© 2018 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.



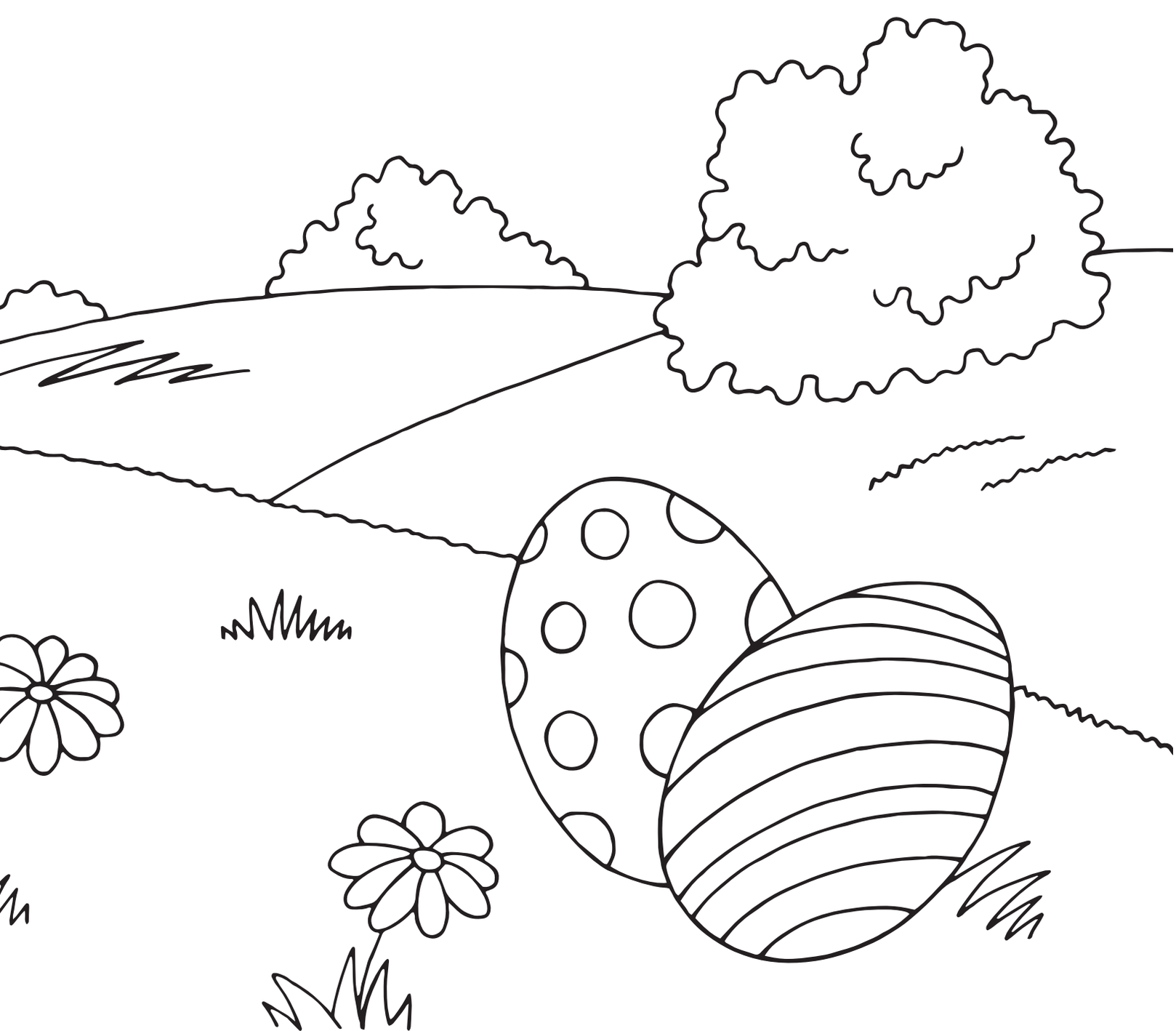
Ei
Ko
be
ei

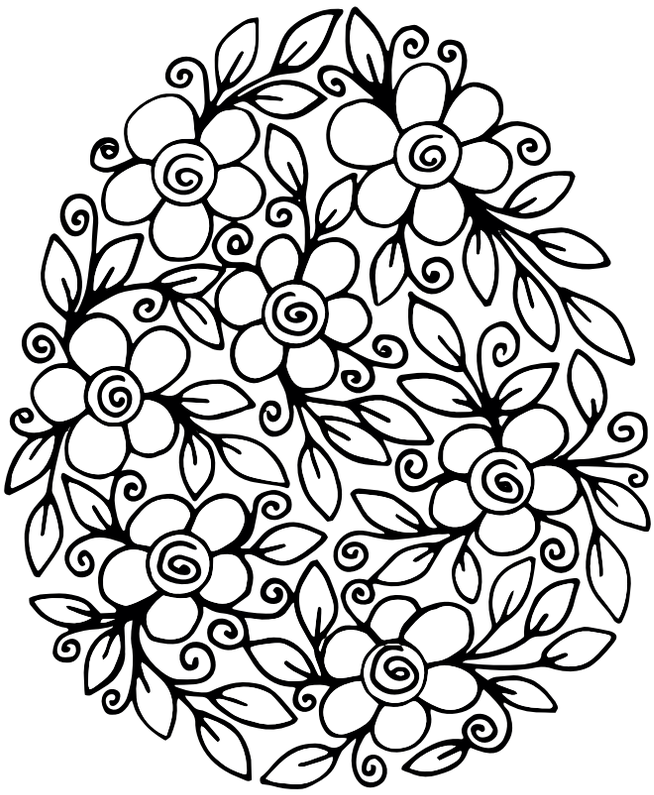
Ne
Ab
ma

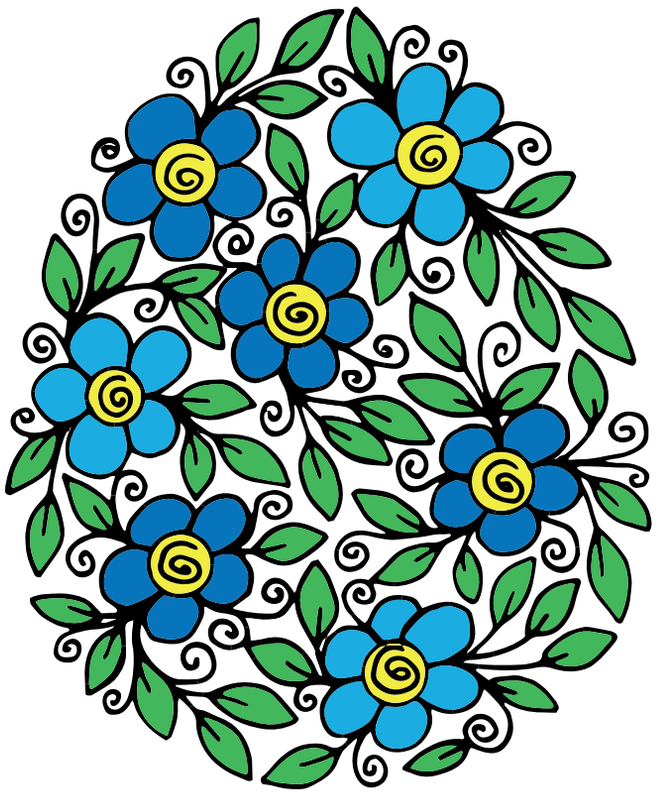
Ein GROSSER Spaß – nicht nur für die KLEINEN

Einmal ganz bei sich sein. Entspannen! Alle Bildschirme aus. Ganz konsequent. Nur Sie, eine Malvorlage und ein Tuschkasten. Kolorieren erlaubt Kreativität, ermöglicht Loslassen und Runterkommen. Ging es bei Bob „Mr Minipli" Ross (Sie erinnern sich bestimmt noch an seinen TV-Erfolg der Achtziger – „The Joy of Painting") eher um Bergseen auf Leinwand, haben wir Ihnen eine spezielle Osterkollektion zusammengestellt.

Nehmen Sie sich ein paar Minuten, malen Sie sich Ihren Weg zur inneren Ruhe. Statt Eierfärberei also „Adult Coloring". Aber Vorsicht: immer schön linientreu bleiben. Und keine Sorge. Ausmalen erfordert keinerl-EI Vorkenntnisse. Falls Sie doch mal Hilfe brauchen – wir hörten, Kinder sollen wohl weniger Buntstiftberührungsängste haben.







Robert Kneschke@AdobeStock

UNSER THEMA DES MONATS DIESMAL: FÜRSORGE

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

WOCHE 1 : DANKBARKEIT

WOCHE 2 : VORBILD SEIN

WOCHE 3 : GUTES TUN

WOCHE 4 : HILFSBEREITSCHAFT

Liebe Eltern,

schon Kleinkinder wollen hilfsbereit sein, der Gemeinschaft etwas zurückgeben. Auch wenn manche Tätigkeiten vielleicht ein wenig länger dauern: Nehmen wir im Alltag die Unterstützung der kleinen Helfer (beim Kochen oder Wäsche aufhängen) an, unterstützt das die Kinder auf ihrem Weg hin zu fürsorglichen, empathischen Menschen. Und genau darüber wollen wir in den nächsten vier Wochen in unseren Mattengesprächen reden: Fürsorge.

Dass die Fähigkeit zu Empathie und Fürsorge der Grundstein guter zwischenmenschlicher Beziehungen ist, haben auch die Wissenschaftler des Bildungs-Graduiertenkollegs der Harvard-Universität herausgefunden. Und Forscher vom Max-Planck-Institut für Evolutionäre Anthropologie in Leipzig konnten schon 2015 belegen, dass Kinder von sich aus helfen wollen – ganz ohne Absprache und Belohnung. Es bereitet ihnen Freude.

Aber zurück zu den Ergebnissen der Elite-Uni in Boston. In ihrem umfangreichen Leitfaden zeigen sie auf, wie Eltern verantwortungsbewusste Kinder erziehen können. Fünf Thesen!

1) Am besten lernen Kinder Respekt, wenn sie selbst respektiert werden. Das gelingt auf unterschiedliche Art und Weise: Lassen Sie z.B. gemeinsam und täglich das Erlebte Revue passieren. Stellen Sie Fragen wie „Was hat dir heute super und was nicht so gut gefallen?“ oder „Warst du heute zu jemandem nett?“.

2) Kinder orientieren sich an moralischen Vorbildern. Dazu zählt auch, sich beim Nachwuchs zu entschuldigen und ihm aufzuzeigen, wie es überhaupt zu dem Fehler gekommen ist und wie Sie ihn künftig vermeiden wollen. Wenn Sie selbst nicht gestresst sind, macht sich dies automatisch positiv bemerkbar.

3) Fairness, Gerechtigkeit – das sind großartige Tugenden. Sagen Sie nicht „Das Wichtigste ist, dass du glücklich bist“, sondern ergänzen Sie den Satz um ein notwendiges Wort. Sagen Sie besser: „Das Wichtigste ist, dass du freundlich und glücklich bist.“

4) Dankbarkeit gelingt nur mit ganz viel Training. Am besten täglich. Sprechen Sie deshalb mit Ihrem Kind über fürsorgliche und auch über rücksichtslose, gerechte oder ungerechte Handlungen. Und ermutigen Sie es anderen Kindern, Verwandten, Bekannten oder Lehrern zu danken. Wer Dankbarkeit ausdrücken kann, das zeigen Studien, ist selbst häufiger großzügig und hilfsbereit.

5) Und ermuntern Sie Ihr Kind, anderen zuzuhören und sich in Schwächere (das neue Kind in der Klasse) hineinzuversetzen.

WER EINEN MENSCHEN RETTET, RETTET DIE WELT

22. April

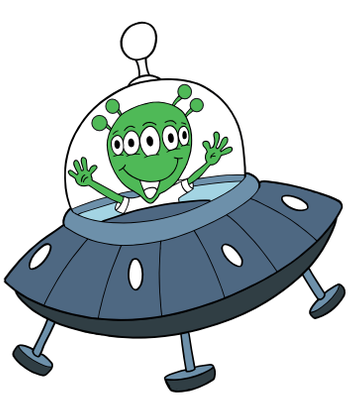
Am 22. April feiern 175 Länder den Tag der Erde. Weltweit ist der Tag auch als „Earth Day" bekannt. Die Idee dahinter: Wir alle sollen an diesem Tag darüber nachdenken, was wir für die Umwelt tun können. Welche Maßnahmen fallen dir ein? Jeder Mensch ist heute aufgerufen, seinen Umgang mit der großen Müllproduktion zu überdenken. Weitere Themen: Schutz bedrohter Tierarten und deren Lebensraum.
Ein Umdenken hinsichtlich der Nutzung der Erde ist für all diese Projekte ein wichtiger Ausgangspunkt.

IN DEN NÄCHSTEN WOCHEN GEHT ES IN UNSEREN MATTENGESPRÄCHEN UM „FÜRSORGE". UND FÜRSORGE BEDEUTET NICHT EINFACH NUR, DASS DU JEMANDEM HILFST. ES MEINT EHER, SICH UM JEMANDEN ODER ETWAS ZU BEMÜHEN. ALSO, NETT UND HÖFLICH SEIN, ANDERE UNTERSTÜTZEN, FAIR BLEIBEN, ANDEREN ZUHÖREN, OMA UND OPA BESUCHEN, IM HAUSHALT MITHELFEN, MIT DEM HUND RAUSGEHEN, DAS KATZENKLO SAUBER MACHEN ODER DEN TISCH DECKEN. FÜR FÜRSORGE GIBT ES VIELE WEITERE BEISPIELE. WELCHE FALLEN DIR NOCH EIN?

WUSSTEST DU...

...DASS NICHT NUR FINGERABDRÜCKE, SONDERN AUCH ZUNGENABDRÜCKE EINMALIG SIND?

...DASS EIN FAULTIER ZWEI WOCHEN ZUM VERDAUEN BRAUCHT?



...DASS MUTTER IN SCHWEDEN „MOR" HEIßT?

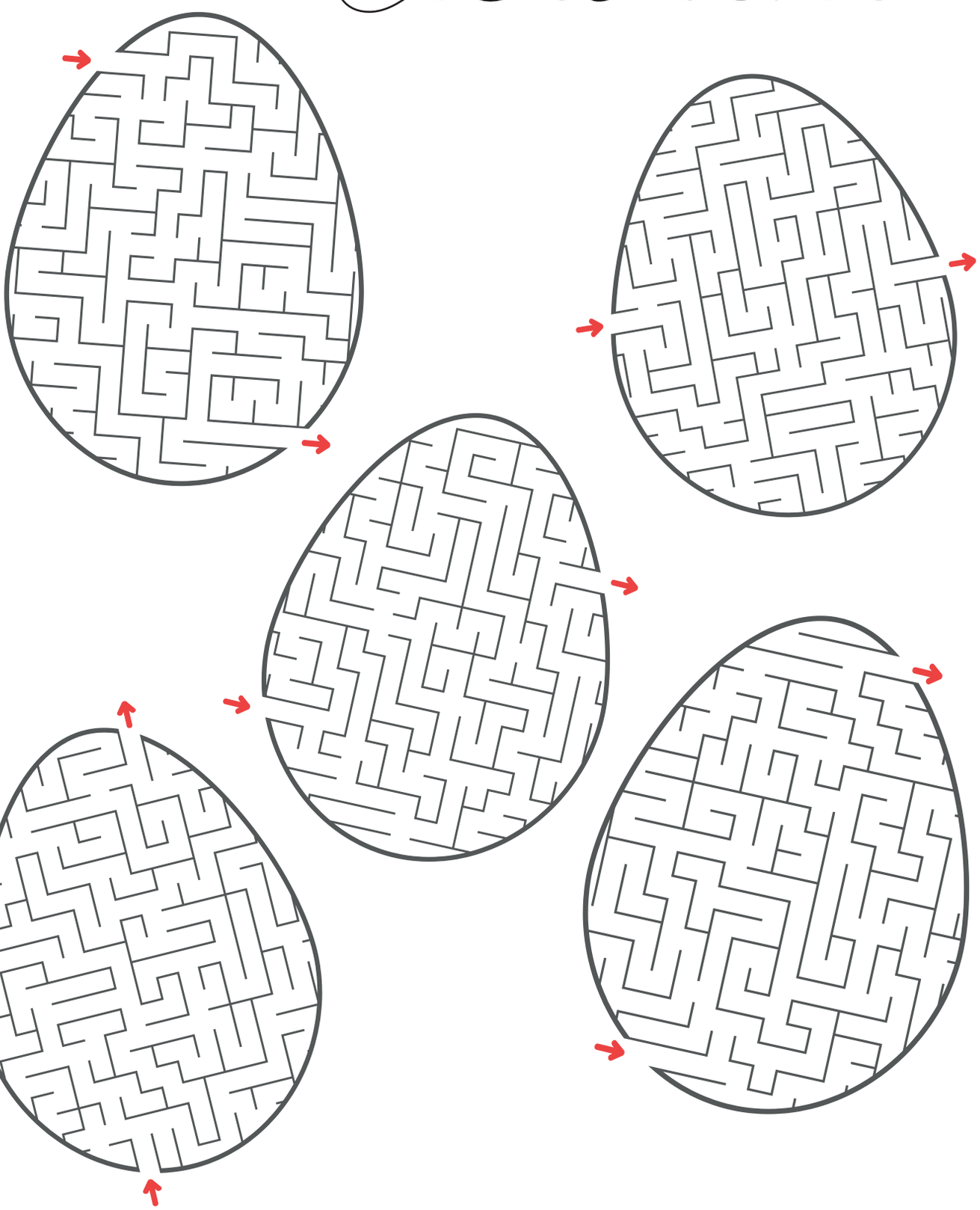
...DASS DU BEIM SPRECHEN 2,5 MIKROSKOPISCHE TROPFEN SPUCKE VERSPRÜHST?

...DASS EINE MILLIARDE SEKUNDEN CA. 31 JAHRE SIND?

...DASS HUNDE UND AFFEN DIE EINZIGEN TIERE SIND, DIE AUGENKONTAKT MIT DEN MENSCHEN SUCHEN?

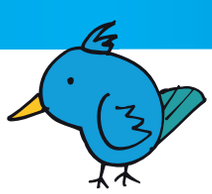
...DASS DAS WELTALL NUR EINE AUTOSTUNDE ENTFERNT IST (WENN MAN DIREKT NACH OBEN FAHREN WÜRDE)?

KNIFFLIGE *Eiersuche*



Vielleicht

LACH' DICH SCHLAPP!



ZWEI HENNEN MACHEN EINEN SCHAUFENSTERBUMMEL UND SEHEN EIERBECHER IM FENSTER. SAGT DIE EINE ZUR ANDEREN: „SCHICKE KINDERWAGEN HABEN DIE HIER!"

ZWEI HASEN KOMMEN NACH CHINA. SAGT DER EINE ZUM ANDEREN: „WIR HÄTTEN MAL LIEBER STÄBCHEN MITNEHMEN SOLLEN, DENN HIER WERDEN WIR MIT UNSEREN LÖFFELN AUFFALLEN."

KLEIN-ERNA FRAGT IHREN VATER: „WARUM LEGEN HÜHNER EIGENTLICH EIER?" „WENN SIE SIE WERFEN WÜRDEN, GINGEN SIE JA KAPUTT."

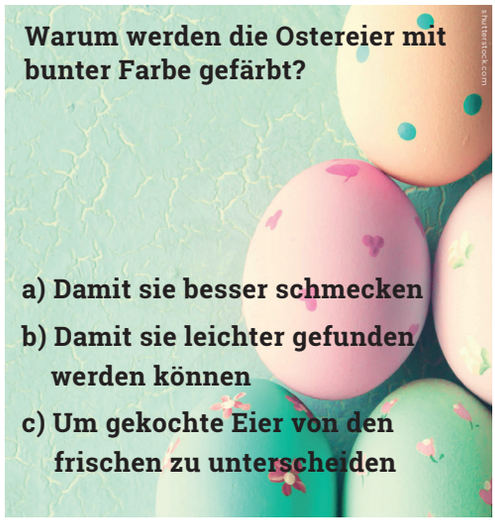
„NA, DU HAST DEIN AUTO DOCH SICHER ZU OSTERN GESCHENKT BEKOMMEN!" „NEIN, HAB ICH NICHT! WIE KOMMST DU DARAUF?" „NA, WEIL DEINE REIFEN SO EIERN!"

BUCHTIPP

Gibt es eigentlich schon ein Buch über die unendlich vielen Begabungen, die ein Mensch so haben kann?
Ja! Kobi Yamada hat es geschrieben. Diese wunderschöne Geschichte möchte dir zeigen, wie viele Begabungen in dir schlummern. Lerne dich kennen, träume und lasse dich von dir und dem Leben überraschen.
Vielleicht, ja vielleicht, wirst du deine kühnsten Träume übertreffen. Bei „Vielleicht“ geht es darum, dass jeder Mensch verschieden ist.
Jeder hat andere Stärken und andere Schwächen – und das ist okay. Das Buch erklärt: Du bist gut und es gibt einfach niemanden, der so ist wie du.

Ab ca. 6 Jahren, 12,95€, adrian-Verlag

TESTE DEIN WISSEN!



Auflösung:
c): Arme, gläubige Bauern durften während der Fastenzeit keine Eier essen. Deswegen wurden die in dieser Zeit gelegten Eier zum späteren Verzehr gekocht und mit Farbe kenntlich gemacht.

FOOD KICKERZ

stockpics@Adobestock

ZUTATEN FÜR 4 KINDER:

1 kg (große) Kartoffeln

2-3 EL Öl

etwas Salz und Paprikapulver

ZUBEHÖR:
Sparschäler
Küchenmesser
Brettchen
große Schüssel
Backpapier
Backblech

Unser Thema im Mai:
HERZLICHKEIT

REZEPT DES MONATS: SELBSTGEMACHTE POMMES

Zubereitung:

1. Backblech mit Backpapier auslegen.

2. Kartoffeln schälen und in dünne Stifte schneiden.

3. In der Schüssel Kartoffelstifte mit Öl vermengen und auf dem Blech verteilen.

4. Mit Salz und Paprikapulver würzen.

5. Bei 200° 20-30 Minuten gold-gelb backen.

Fun Fact am Rande:
Es gibt übrigens auch blaue Kartoffeln. Im Supermarkt findest du meist nur die üblichen Erdäpfel – braune Schale und hell-gelbes Fruchtfleisch. Aber es gibt auch andere Sorten. Rote, lilafarbene oder eben blaue. Diese heißen „Blauer Schwede“. Manchmal findest du sie beim Gemüsehändler. Damit kannst du ziemlich lustige Sachen kochen oder backen. Hast du jetzt auch Lust auf blaue Pommes?

oster(f)eiertag...

Nach dem Kampfkunst-unterricht suchst du nach bunten Eiern, die pickepacke voll sind mit Preisen, Gutscheinen und anderen Überraschungen.

Der Osterhase hat übrigens soviel versteckt – wir brauchen Suchtrupps. Deshalb: Bringe deine/n Freund/in mit!

Das Training im Freien holen wir nach... so

Unsere Schule ist Mitglied im

BERUFSVERBAND KAMPFKUNST®