

# XTRAKICK

EDITION NO. 29 | MAI 2020

## HEITERKEIT UND HERZLICHKEIT

Eine unwiderstehliche Mischung



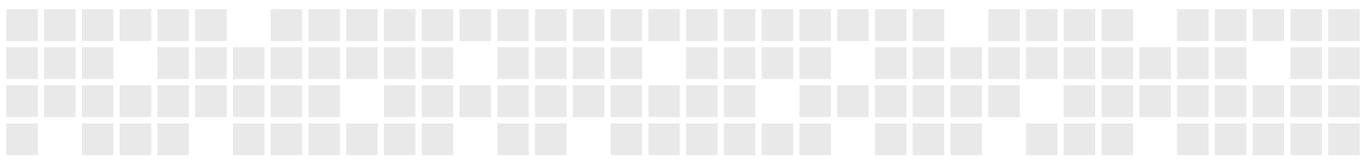
### AUFGEBEN?

Natürlich keine  
Option!



### KIDZCORNER

Großer Lesespaß  
für die Kleinen



## ▶ ES IST IMMER ZU FRÜH, UM AUFZUGEBEN



**“Unsere Körper sind unsere Gärten,  
unsere Willen sind unsere Gärtner.”**

Liebe Xtrakicker,

während dieses Editorial entsteht, sind zwei oder drei Tabs geöffnet. Pushnachrichten flattern ein. Zum Redaktionsschluss steht noch nicht fest, wann auch unsere Kampfkunstschule mit Lockerungen rechnen kann. Wir sind voller Zuversicht, dass dies schon bald der Fall sein dürfte. Wir haben in den vergangenen Wochen gesehen: Auch in der derzeitigen Semi-Normalität lässt sich vorm Bildschirm Kampfkunst üben. Aber die soziale Komponente, die durch physisches Zusammenkommen entsteht, ist und bleibt unersetzbar.

Wir werden dahin zurückkommen, dass wir alle wieder gemeinsam die aufregende Welt der Kampfkunst auf der Matte erkunden können. Nicht sofort. Und gewiss anders als gewohnt. Bis es soweit ist, üben wir uns in Geduld – genau das ist ja eine der Kampfkunsttugenden überhaupt: Durchhaltevermögen. Das gilt auch für den digitalen Unterricht.

Der englische Ex-Profifußballer Michael Owen gibt uns da einen guten Leitfaden an die Hand: „Wenn du in deinem Training immer nur 90% gibst, dann wirst du auch, wenn es darauf ankommt nur 90% geben.“ Das gilt

auch fürs virtuelle Lernen. Apropos Zitate – es gibt derer viele. Viele, die übrigens richtig Mut machen. Schon der amerikanische Schriftsteller Josh Billings (1818-1885) wusste: „Mache es wie die Briefmarke. Sie sichert sich den Erfolg durch die Fähigkeit, an einer Sache festzuhalten, bis sie ankommt.“

Wie auf die gegenwärtige Situation zugeschnitten ist auch dieser Ausspruch Michael Jordans. „Hindernisse sollten dich nicht aufhalten“, appelliert die Basketballlegende. „Wenn du gegen eine Wand läufst, drehe dich nicht um, gib nicht auf. Finde heraus, wie du darüber klettern, hindurchgehen oder außenrum gehen kannst.“

Dabei sollte eine Tatsache nie vergessen werden. Der Motivationstrainer Jim Rohn ergänzt: „Sorge dich gut um deinen Körper. Es ist der einzige Ort, den du zum Leben hast.“ In diesem Sinne freuen wir uns auf ein Wiedersehen per Online-Schalte. Und bestimmt schon ganz bald wieder in unseren heiligen Hallen. Denn wie sagte der deutsche Autor Paul Mommertz treffend? – „Auf eingefahrenen Gleisen kommt man an kein neues Ziel.“

### INHALT

UNSER SCHULKALENDER

3

Was jetzt in unserer Schule läuft

HEITERKEIT & HERZLICHKEIT

4

Eine unwiderstehliche Mischung

PARENTZ CORNER

7

Unser monatlicher Elternbrief

KIDZ CORNER

8

Infos, Mal- und Ratespaß

Bis wir wieder in unserem Dojo trainieren können,  
trainieren wir zu folgenden Zeiten auf Zoom:  
Kinder: täglich außer sonntags um 9.30 Uhr,  
Donnerstag, 15.30 Uhr

Teens: Montag, 18.30 Uhr

Fördergruppe: Samstag, 10.15 Uhr

Erwachsene: Donnerstag, 19.30 Uhr

Braun- und Schwarzgurte: Mittwoch, 19 Uhr

Trainingspläne und Videos findet ihr auf  
[Heimtraining.Karate-Esslingen.de](http://Heimtraining.Karate-Esslingen.de)  
Ki

# HEITERKEIT UND HERZLICHKEIT ERGEBEN EINE UNWIDERSTEHLICHE MISCHUNG

## *Dankbar sein!*

Seien Sie dankbar für alles, was Sie haben. Für Ihre Gesundheit, Ihr Wissen, Ihr Können, Ihr Umfeld, Ihren Job, Ihre Nachbarn, Ihr Leben. Sie haben einen Wunsch, dann bitten Sie um dessen Erfüllung. Und jetzt kommt das Wichtigste: „Danken Sie dafür, dass es in Gedanken bereits Realität wurde, dass es so ist!“

Das klingt für viele Menschen ziemlich gewöhnungsbedürftig. Ist es aber nicht. Quantenphysikalisch ist es sogar der beste Tipp aller Zeiten! Warum? Weil das Sich-bedanken-für-etwas – speziell in der Form, in der es „bereits eingetroffen“ ist – nichts anderes heißt, als schon heute das vollständige Erfolgsbild zu verankern.

**Und das Beste daran: Danken für etwas Vollbrachtes ist eine der perfektesten Formen des Loslassens – quantenphysikalisch total nachvollziehbar!**

## *Ein Lächeln ist die schönste Form, anderen Zähne zu zeigen*

Oder: „Das Lächeln ist die kürzeste Verbindung zwischen zwei Menschen.“ Mit einem Lächeln im Gesicht fällt uns Vieles leichter. Auch wenn Sie heute vielleicht überhaupt keine Lust haben, zu lächeln: Lächeln und spüren Sie die wundersame Wirkung – sie ist wie Balsam für Ihre Seele.

Man hat herausgefunden, dass Lächeln mehr als 50% weniger Muskeln beansprucht, als das Schneiden einer ernsten, strengen Grimasse. Machen Sie heute folgenden Test: Lächeln Sie so oft wie möglich. Lächeln Sie andere Menschen an und beobachten Sie, was zurückkommt.

**In den meisten Fällen bekommen Sie ein liebevolles Lächeln zurück geschenkt.**

## *Alle sollen für Sie und Ihre Ideen sein?*

Die Menschen werden immer wie folgt reagieren: Es gibt diejenigen, die dagegen sind und es nicht nutzen werden, diejenigen, welche noch unsicher sind und sich am Schluss trotzdem nicht dafür entscheiden, und jene, die dafür sind, es wirklich wollen und auch unterstützen.

**Aber: Sie werden nie alle Menschen für Ihre Ideen begeistern können!**



## *Entscheidend ist nicht, was Sie sind, sondern, was Sie daraus machen*

Ein gelähmter Mensch im Rollstuhl könnte jammern und wehklagen, er könnte sich selbst bedauern und alle würden ihn verstehen. Nützt ihm das etwas? Macht es ihn glücklicher? Bringt es ihm das Gefühl, gebraucht zu werden, wertvoll und nützlich zu sein? Er kann sich aber auf seine phänomenale Durchhaltekraft, seine unzerstörbare Selbstmotivation, seine brillanten Denkfähigkeiten konzentrieren und daraus zu einem der beliebtesten und besten Motivationstrainer werden.

**Er weiß, was es heißt, aus dem Verfügbaren das absolut Beste herauszuholen. Man wird es ihm abkaufen. Womit „lähmen“ Sie sich? Was können Sie richtig gut und wem könnte dies nützlich sein?**

## *Alles ist schwierig, bevor es leicht wird*

Wie oft hat man Ihnen schon gesagt: „Mensch, ist das schwierig, was Sie da tun. Das könnte ich nie!“ Und Sie haben erwidert: „Ach was, das ist ganz leicht.“ Warum? Weil Sie es können, weil Sie es beherrschen, deshalb erscheint es Ihnen leicht.

So geht es uns mit allen Dingen. Am Anfang erscheinen sie uns schwierig, weil wir sie noch nicht im Griff haben. Je mehr wir üben, desto leichter und einfacher wird es, ja, wir könnten noch ganz andere Herausforderungen anpacken.

**Egal, was Sie vorhaben: Es darf, ja, es soll Ihnen am Anfang schwer erscheinen. Tut es das nicht, ist das Ziel, der Wunsch, der Traum, die Herausforderung zu klein. Wachsen können Sie nur an Dingen, die Sie fordern.**

# UNSER THEMA DES MONATS

## DIESMAL: HERZLICHKEIT

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

**WOCHE 1 : WICHTIGE WORTE**

**WOCHE 2 : ENTSCHULDIGUNG**

**WOCHE 3 : HANDY**

**WOCHE 4 : SOCIAL MEDIA**

Liebe Eltern,

auch im Mai finden unsere Mattengespräche statt. Wie schon im Vormonat: überwiegend digital. Worum geht's? Es geht um Rücksichtnahme, Hilfsbereitschaft und Respekt. All das vereint in einem Wort: Herzlichkeit. Und selbst das Wörtchen ist wiederum selbst ein Synonym – für gutes Benehmen. 80 Prozent aller Eltern nennen in einer repräsentativen Umfrage des Allensbach-Instituts „Gutes Benehmen“ als Erziehungsziel Nummer 1.

Im Kampfkunstunterricht setzen wir uns bewusst mit den Regeln des Zusammenlebens auseinander. Das macht das Miteinander leichter und gibt den Kindern Sicherheit fürs Leben. Sie als Eltern und wir als Kampfkunstlehrer möchten, dass die Kampfkunst-Kids Vorbilder sind (Schwarzgurteinstellung!) und von ihren Mitmenschen gemocht werden. Dass sie

auf Freundlichkeit stoßen. Herzlichkeit ist die beste Voraussetzung dafür – und wird Ihrem Kind im Leben weiterhelfen. Herzlichkeit ist die Schmiere, die den Gesellschaftsmotor besser laufen lässt. Aber was bedeutet Herzlichkeit? Wir haben viel zu besprechen. Ein Auszug...

### GRÜSSEN

Ein Gruß ist wie ein guter Wunsch. Grüßen wir nicht, werden sich das die anderen merken und auch nicht mehr grüßen. Kein schönes Gefühl!

### BITTE UND DANKE

Zwei Worte, zwei Werte. Der Inbegriff der Höflichkeit! Denn „bitte“ und „danke“ drücken die Wertschätzung aus, die man für den anderen empfindet.

### ENTSCHULDIGUNG

Fehler einzusehen und Grenzen der Mitmenschen zu respektieren, sollten schon kleine Kinder lernen.

### MOBILTELEFON

Besprechen Sie mit Ihrem Kind, bei welchen Gelegenheiten das Handy besser in der Tasche bleibt – während der gemeinsamen Mahlzeit, wenn wichtige Gespräche stattfinden oder wo auch immer die Beschäftigung mit einem Smartphone stört.

### SOCIAL MEDIA

Erklären Sie Ihrem Kind: Das Internet vergisst nichts. Sowohl Worte als auch Bilder können eine „Waffe“ sein und ein Posting will daher gut überlegt sein.

NICHTS BRINGT SO VIEL FREUDE  
INS LEBEN WIE  
HERZLICHKEIT



sevenfourimages@envato



**28. Mai**

Am 28. Mai feiern wir den internationalen Weltspieltag. Er ist ein Aktionstag, der 1999 durch die International Toy Library Association eingeführt wurde. „Toy Libraries“ sind Spielzeug-Bibliotheken, also nicht gerade verstaubte, langweilige Orte. Im Gegenteil! Hier dreht sich alles um Spielzeuge und Spiele! Jeder kann vorbeikommen und die neuesten Spiele ausleihen. Mit dem Tag sollen Kinder und Jugendliche auf ihr Recht auf freies Spiel aufmerksam machen. Und Kinder auf der ganzen Welt vom Fernseher wegholen und stattdessen dazu bewegen, nach Herzenslust zu spielen.

IN DIESEM MONAT DREHT SICH ALLES UM „HERZLICHKEIT“. DIESES WORT KANN VIELES BEDEUTEN. ZUM BEISPIEL FREUNDLICHKEIT, HILFSBEREITSCHAFT ODER AUCH HÖFLICHKEIT. WER DAS HERZ AM RECHTEN FLECK HAT, IST HERZLICH. UND SICHER AUCH MITFÜHLENDER. MANCHE MENSCHEN SIND ES VON NATUR AUS: SIE KÜMMERN SICH GERNE UM ANDERE. SIE SIND GROßHERZIG UND DEN MITMENSCHEN GEGENÜBER OFFEN. BENUTZE HERZLICHKEIT ALS DEINE STÄRKE. DAS GELINGT ZUM BEISPIEL GANZ EINFACH SO: SEI EIN GUTER ZUHÖRER!

WUSSTEST DU...

...DASS DIE LÄNGSTE LIMOUSINE DER WELT 26 RÄDER HAT?

...DASS ALLE SÄUGETIERE IM DURCHSCHNITT 21 SEKUNDEN BRAUCHEN, UM IHRE BLASE ZU ENTLEREN?

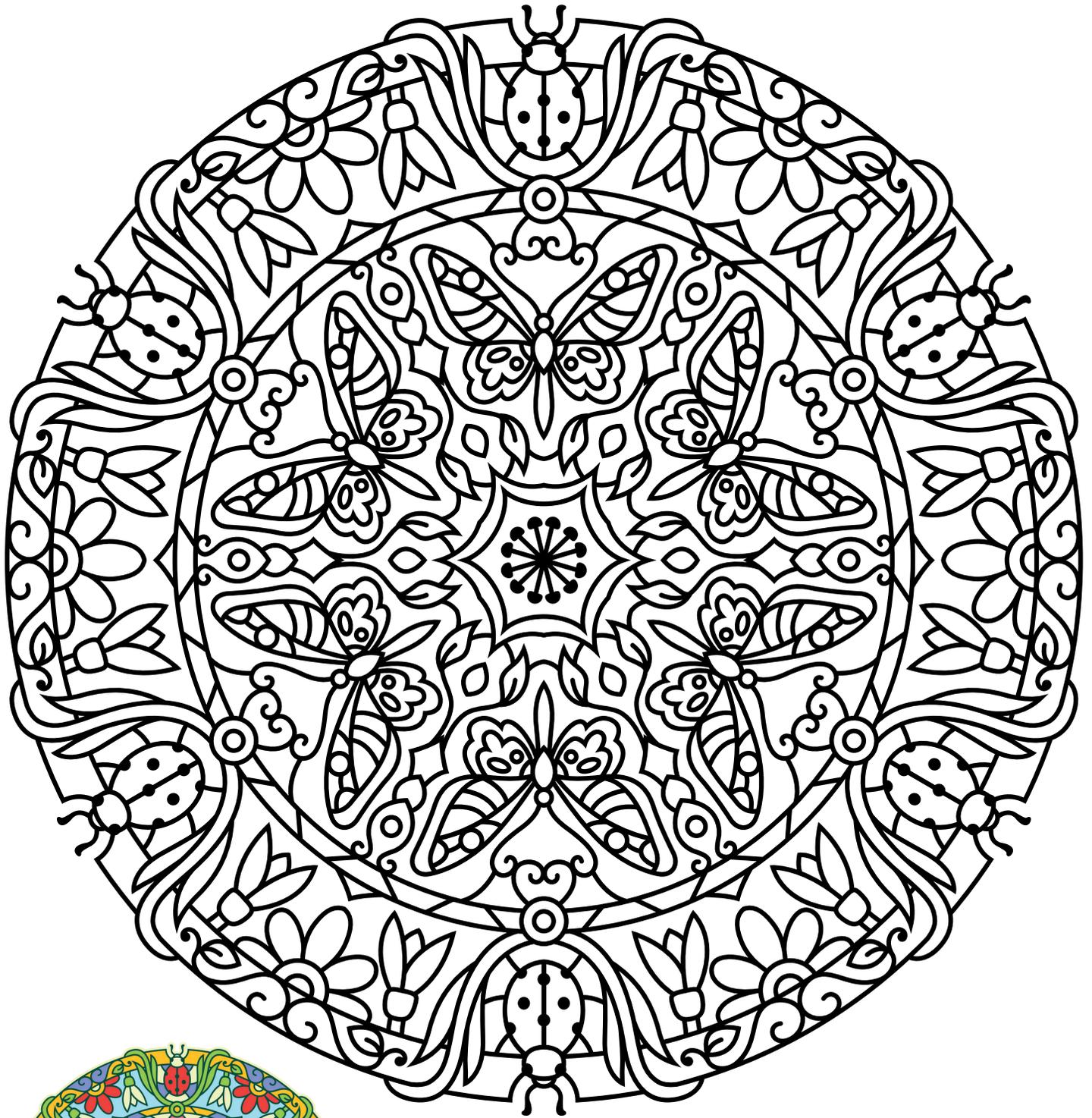
...DASS DAS GRÖßTE KINO DER WELT IN MADRID STEHT UND 25 SÄLE HAT?

...DASS DER BAIKALSEE IN RUSSLAND 20 PROZENT DES GESAMTEN NICHT GEFRORENEN SÜßWASSERS DER WELT BEHERBERGT?

...DASS MAN DIE KREUZUNG AUS ZEBRA UND PFERD „ZORSE“ NENNT?

...DASS MANCHE LANDESFLAGGEN OBEN LINKS EINE WEITERE FLAGGE BEIHALTEN UND DAS „GÖSCH“ GENANNT WIRD?





Marc-Uwe Kling

Illustrationen von Astrid Henn



Oma hat das Internet kaputt gemacht.

## LACH' DICH SCHLAPP!



UNTERHALTEN SICH 2 KERZEN. „IST WASSER EIGENTLICH GEFÄHRLICH?“ – „DAVON KANNST DU AUSGEHEN!“

FRAGT EINE SCHLANGE IHRE MUTTER: ‚MAMA SIND WIR GIFTIG?‘ ‚NEIN. WIESO?‘ ‚PUH – ICH HAB MIR GERADE AUF DIE ZUNGE GEBISSEN!‘

BEGEGNEN SICH ZWEI AMEISEN UND EIN ELEFANT. FRAGEN DIE AMEISEN: „WOLLEN WIR KÄMPFEN?“ SAGT DER ELEFANT: „NEIN, ZWEI GEGEN EINEN – DAS IST DOCH UNFAIR!“



SAGT DER GROBE STIFT ZUM KLEINEN STIFT: WACHS MAL, STIFT!



# BUCHTIPP

„Klick, klick“, sagte die Oma. „Es geht einfach nicht mehr!“  
„Was geht nicht mehr?“, fragte Tiffany. „Das Internet“, sagte die Oma. „Schau. Klick, klick. Aber nichts passiert.“  
„Was ist das Internet?“, fragte Tiffany. „Klick, klick“, sagte die Oma. „Das Internet, hm ...“ Das gibt's doch gar nicht, oder? Oma hat das Internet kaputt gemacht. Und zwar das ganze. Auf der ganzen Welt! Tiffany, Max und Luisa kommen aus dem Staunen gar nicht mehr raus, denn tatsächlich geht ... nichts mehr! Zuerst ist das ganz schön komisch. Denn plötzlich haben alle Zeit. Doch dann wird es richtig gemütlich, obwohl das Internet nicht funktioniert – oder vielleicht auch gerade deshalb.

**Der Tag, an dem die Oma das Internet kaputt gemacht hat**  
Ab 6 Jahren | 12,00 EUR | Carlsen Verlag

## TESTE DEIN WISSEN!

Du bist Busfahrer.  
An der 1. Haltestelle steigen 5 Gäste ein.  
An der 2. Haltestelle steigen 3 Leute zu und 2 aus. An der 3. Haltestelle steigen 4 ein und 5 aus.

Wie alt ist der Busfahrer?

Auflösung:  
Das Alter des Betragten/der Betragten.

## FOOD KICKERZ



### ZUTATEN:

250 g Haferflocken (Großblatt)  
120 g Honig  
1 Ei  
100 g Butter  
3 EL Kakao  
1/2 Zitrone

### ZUBEHÖR:

Backpapier  
Küchenwaage  
Esslöffel  
2 Teelöffel  
Küchenmesser  
Zitronenpresse  
Bratpfanne  
Rührschüssel  
Backblech

Unser Thema im Juni:

## GERECHTIGKEIT

## REZEPT DES MONATS: SELBSTGEMACHTE SCHOKOFLOCKEN

### Zubereitung:

1. Haferflocken ohne Fett in einer Pfanne rösten bis sie hellbraun sind.
2. Die Zitrone auspressen.
3. Die abgekühlten Haferflocken in einer Schüssel mit dem Honig, dem Ei, der Butter, dem Kakao und dem Zitronensaft zu einem weichen Teig verkneten.
4. Das Backblech mit Backpapier auslegen.
5. Aus dem Teig mit den Teelöffeln kleine Häufchen formen und auf das Backblech setzen.
6. Das Blech in die Mitte des Backofens schieben und bei 180° etwa 25-30 Minuten backen.

# WERTE FÜRS LEBEN

---

Respekt, Aufmerksamkeit, Disziplin und Kontrolle – Kinder profitieren nachhaltig von wertorientiertem Kampfkunstunterricht.



Jetzt Termin vereinbaren:

Unsere Schule ist Mitglied im

