XTRAKICK
Die Mitgliederzeitung
von Bushido Esslingen
von Bushido Esslingen

EDITION NO. 31 | JUL 2020

MEIN FERIEN-TAGEBUCH

Viel erleben und für immer festhalten

KIDZ CORNER

Spannender
Lesestoff für Kinder

PARENTZ CORNER

Elternbrief
über „Leidenschaft"

vvvita@AdobeStock

ES IST ZEIT FÜR EIN NEUES ABENTEUER

"Startklar? Gleich ist es soweit: Auf die Plätze! Glücklich. Los!"

Liebe Xtrakicker,

es sich bequem machen, die Sonnenbrille aufsetzen und einen eigens zubereiteten Fruchtcocktail schlürfen. Selbst wenn das Coronavirus uns zwingt, zuhause zu bleiben, werden wir kreativ. Diese Orte können wir in jedem Fall bereisen: Balkongo, Sofambik, Haustralien, Zimmerbabwe oder Parkistan. Urlaub? Jetzt erst recht!

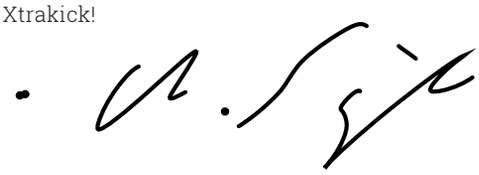
Unsere Sommer-Bucketlist

Schon mal über ein Eis-Wettessen nachgedacht? Kalorienabbau dann gerne bei uns im Kampfkunstunterricht. Familienwanderungen stehen ebenfalls hoch im Kurs. Oder Sie laden zu einer Sommerparty mit Freunden. An verregneten Tagen können Sie Puzzles bauen oder einen Museumsbesuch planen.

Machen Sie ein Picknick, spielen Sie Minigolf mit der ganzen Familie oder probieren Sie ein neues Brettspiel aus. Tagsüber können Sie auf Schnitzeljagd gehen oder das Geocaching ausprobieren, am Abend gehen Sie auf Taschenlampenwanderung. Wenn so viel zu tun ist, sollten Sie unbedingt auch einen Home-Spa-Tag einlegen. Wenn die Küche mal kalt bleiben soll, ist jetzt die perfekte Zeit, ein neues Restaurant zu testen – gefolgt von 24 Stunden ganz ohne Technologie. Malen Sie mit Straßenkreide, absolvieren Sie einen Barfußparcours, zelten Sie im Garten, ernten Sie Obst und Gemüse, springen Sie Trampolin und fahren Sie an den See.

Sie sehen: Die Liste wird länger und länger. Urlaub ist doch nicht abgesagt. Sammeln Sie schöne Erinnerungen und halten Sie diese in einem Fotoalbum fest. Wo es auch hingeht – ob in die Ferne oder Sie in der Heimat verweilen: Wir wünschen Ihnen einen fantastischen Sommer. Damit Sie bestens gewappnet sind, haben wir dieser Ausgabe ein Ferientagebuch beigelegt.

Aber jetzt: Holen Sie sich das Meer ins Wohnzimmer. Einfach einen Liegestuhl vor den Fernseher stellen und Apps wie „Relax Melodies" oder „Wildfulness" einschalten. Und mit den Naturgeräuschen, dem Meeresrauschen und ruhiger Entspannungsmusik die wohl beste „Strandlektüre" genießen, die es gibt:
den Xtrakick!



INHALT

UNSER SCHULKALENDER — 3 — Was jetzt in unserer Schule läuft

PARENTZ CORNER — 4 — Unser monatlicher Elternbrief

FERIENTAGEBUCH — 7 — Sommererlebnisse für immer festhalten

KIDZ CORNER — 7 — Spannender Lesestoff für Kinder

Auch während der Sommerferien geht der Unterricht bei Bushido Esslingen weiter - sowohl in unserem Dojo als auch auf Zoom.

In jeder Unterrichtseinheit sind zwölf Plätze frei, bitte meldet euch hier an:

Kinder: https://doodle.com/poll/3zsgi7n75r9wgnmk

Grundschüler ab acht Jahre: https://doodle.com/poll/gt65b98iiamv9wd5

11- bis 15-Jährige: https://doodle.com/poll/vk266iuempi9fczv

Fördergruppe: https://doodle.com/poll/a327dmffutwr2fbs

Erwachsene umd Jugendliche ab 16 Jahre: https://doodle.com/poll/wpchkbcwprez9xs3

Jede Einheit kann nach Absprache auch auf Zoom besucht werden:

https://us04web.zoom.us/j/7746785732?pwd=RE55QXdpM05PN0szTTJkeldSQ1Zzdz09

Meeting-ID: 774 678 5732
Kenncode: Respekt

Impressum:
Martial Arts Management GmbH, Olpketalstr. 17, 44229 Dortmund. Geschäftsführer und Herausgeber: Stefan Billen. Chefredaktion: Mirko Perkovic. Bildnachweis: s. Bildunterschrift innerhalb der abgedruckten Fotos Satz: Lars Hohmann,© 2020 by MAM GmbH. 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.

UNSER THEMA DES MONATS DIESMAL: LEIDENSCHAFT

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

WOCHE 1 : KREATIVITÄT

WOCHE 2 : MOTORIK

WOCHE 3 : NATURWISSENSCHAFTEN

WOCHE 4 : FREUNDSCHAFT

Liebe Eltern,

eigentlich soll es in den kommenden Wochen bei den Mattengesprächen um Leidenschaft gehen. Um Einsatz. Um Motivation. Und wie beginnt dieser Elternbrief? Mit einem Plädoyer für Langeweile! Langeweile – ein Wort, das viele Kinder bei ihren unzähligen Freizeitaktivitäten heute gar nicht mehr kennen. Dabei gehört sie zum Kindsein dazu. In der Beschäftigung mit sich selbst und der Welt entwickeln sich Kreativität, Selbstbewusstsein, innere Stabilität und die Kleinen tanken neue Kräfte. Netter Nebeneffekt: Die Kinder entdecken das, wofür sie sich wirklich interessieren. Sie entdecken ihre Passion.

Auch mal einen Gang zurückschalten und den Kindern eine Verschnaufpause gönnen. Darauf kommt es an. In diesen Phasen der Erholung lernen sie, sich an Regeln zu halten, die nicht explizit von Erwachsenen für sie aufgestellt wurden. Sie erfahren, was es bedeutet, auf die Gefühle anderer Rücksicht zu nehmen. Sie erkennen ihre eigenen Bedürfnisse, können so viel besser ihre Kreativität und Fantasie ausleben.

Eine Forsa-Umfrage im Auftrag der Bepanthen-Kinderförderung ergab, dass bereits 18 Prozent der sechs- bis elfjährigen und 19 Prozent der zwölf- bis 16-Jährigen unter hohem Stress stehen. Grund hierfür ist vor allem, dass Kinder Termine oft wahrnehmen müssen, die ihnen keinen Spaß machen. Neun von zehn Kindern wünschen sich sogar bewusst mehr Zeit für Dinge, die ihnen Spaß bereiten, oder einfach Zeit zum Nichts-Tun und Fantasieren.

Die einstige TV-Super-Nanny Katia Saalfrank ist Schirmherrin dieser Stiftung. Sie rät: „Eltern kennen ihr Kind am besten und sollten daher offen mit der Freizeitgestaltung umgehen. Zuhören und das Kind einbeziehen sind die ersten Schritte. Sollte es nicht so laufen, wie gewünscht, das Kind ermutigen, aber nicht drängen. Hier können Symptome wie Zorn, Bauchschmerzen oder Schlaflosigkeit Anzeichen einer Überforderung sein."

Um dem vorzubeugen begleiten wir unsere Schüler im Kampfkunstunterricht in ihrem Kreativitäts- und Lernprozess. Wir hören ihnen zu und schauen genau hin, was die Kinder eigentlich bewegt. Aktiv zu beobachten bedeutet für unsere Lehrer auch, Gesprächspartner zu sein, sie bei den Übungen zu unterstützen, Feedback zu geben und Fragen zum Weiterdenken zu stellen. Wir begreifen die innere Neugierde und die Lust am Entdecken und Bewegen als Motor.

Wertschätzung ist deshalb die DNA unserer Schule. Gemeint ist das Ermutigen. Das Loben. Aber auch die konstruktive Kritik. Unser Curriculum steht für eine Ausgewogenheit zwischen Struktur und Freiheit. Erfolgreich angewandte, kreative Fähigkeiten verhelfen Kindern nicht nur zu einem hohen Maß an Zufriedenheit, sondern stärken das Selbstbewusstsein und sind somit eine wichtige Komponente in einer gesunden Persönlichkeitsentwicklung.

Übrigens: Experten zufolge sollten nicht mehr als zwei Nachmittage in der Woche (besser noch: nicht mehr als drei Stunden wöchentlich) mit Hobbys verplant sein. So haben die Kinder dann noch genügend Zeit, zu entspannen und spontan das zu machen, worauf sie Lust haben.

Mein Ferien-Tagebuch

GESTALTE DEINEN EIGENEN TAGEBUCH-TITEL UND MALE ALLE GEGENSTÄNDE IN DEINEN LIEBLINGSFARBEN AUS.
WENN DU MÖCHTEST, KANNST DU NATÜRLICH AUCH ETWAS DAZU MALEN...

Das bin ich:

Ich heiße: _____

Ich bin _____ Jahre alt.

Ich wohne in _____

Platz für ein Selbstporträt

Mit mir im Urlaub ist /sind:

Was ich am liebsten mache:

Im Urlaub freue ich mich am meisten auf:

Unser Reiseziel:

Hier kannst du eine Karte eur
oder -ortes zeichn

Tag___

Was sieh
du aus
schaust

Die Stimmungslage heute:

Tag___

So war das Wetter:

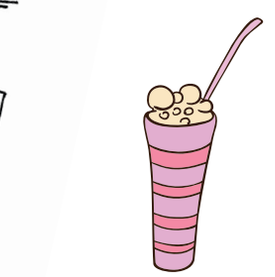
Und sonst so:

TAG___

die Ankunft

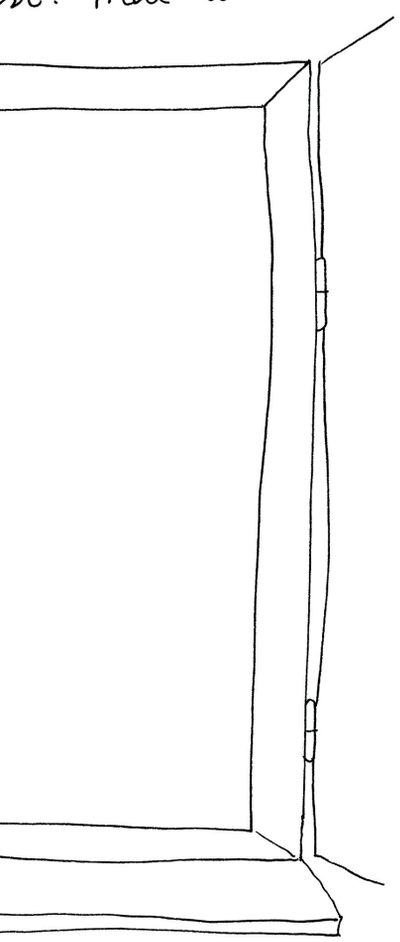
KREUZE AN, WOMIT IHR GEREIST SEID:

HIER KANNST DU SCHREIBEN ODER ZEICHNEN, WAS HEUTE SCHÖN WAR:



EURES REISELANDES
ICHNEN.

ehst du, wenn
us dem Fenster
st? Mal es:



Summer

TAG___

SO WAR MEINE LAUNE HEUTE:

DAS HABE ICH GESEHEN:

WAS HEUTE RICHTIG TOLL WAR:

So war das Wetter heute:

TAG___

Das haben wir gesehen und gemacht:

Daran möchte ich mich erinnern:

Platz für die schönen Momente:

"ENTWICKLE EINE LEIDENSCHAFT FÜR DAS LERNEN. TUST DU DAS, WIRST DU NIEMALS AUFHÖREN, ZU WACHSEN."

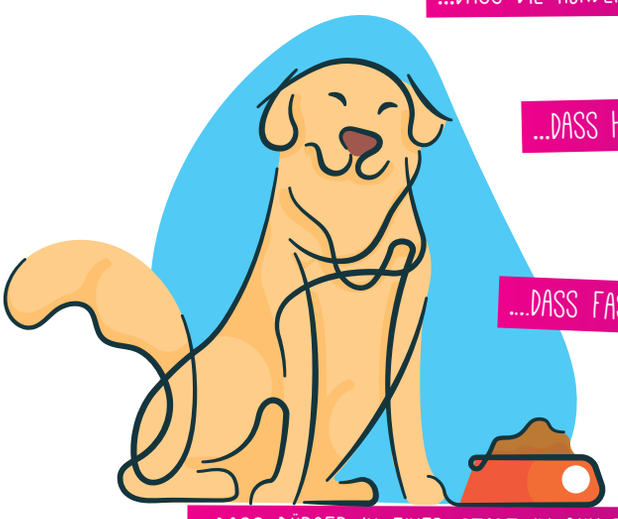
denisismagilov@AdobeStock

17. Juli

Beim World Emoji Day, der am 17. Juli 2020 gefeiert wird, handelt es sich um einen inoffiziellen Feiertag, der hauptsächlich online begangen wird. Emojis sind Smileys, die auf Webseiten oder in Chats zum Einsatz kommen. Der Name Emoji stammt aus dem Japanischen und bedeutet Bildschriftzeichen. Als Erfinder der Emojis gilt Shigetaka Kurita, der diese Ideogramme für eine Telefongesellschaft entwickelte. Gefeiert wird der World Emoji Day vor allem, indem Emojis und bestimmte Hashtags in sozialen Netzwerken verwendet werden.

IN DIESEM MONAT DREHT SICH BEI UNS ALLES UM DIE LEIDENSCHAFT FÜR ETWAS. LEIDENSCHAFTEN KANN MAN VIELE HABEN. ZUM BEISPIEL EINE FÜR EIS. WAS ISST DU LEIDENSCHAFTLICH GERNE, WAS SPIELST DU LEIDENSCHAFTLICH GERNE UND WAS LIEST DU LEIDENSCHAFTLICH GERNE? AUF JEDEN FALL BIST DU EIN LEIDENSCHAFTLICHER KAMPFKÜNSTLER UND ÜBST IMMER FLEIßIG. VIELLEICHT HAST DU NOCH ANDERE HOBBYS. GENAU DARÜBER WOLLEN WIR IN DEN NÄCHSTEN WOCHEN SPRECHEN.

WUSSTEST DU...



...DASS DIE HUNDENASE SO EINZIGARTIG WIE EIN MENSCHLICHER FINGERABDRUCK IST?

...DASS HUNDE IN ETWA SO INTELLIGENT SIND WIE EIN ZWEIJÄHRIGES KIND? SIE KÖNNEN BIS ZU 250 WÖRTER UND GESTEN VERSTEHEN.

....DASS FAST ALLE HUNDERASSEN ROSAFARBENE ZUNGEN HABEN, AUßER DER CHOW-CHOW?

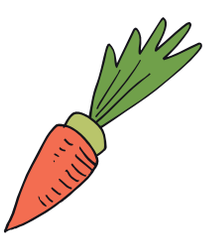
...DASS HUNDEPFOTEN MEIST NACH MAIS RIECHEN?

...DASS BÜRGER IN EINER STADT IM BUNDESSTAAT MINNESOTA EINEN HUND ZUM EHRENBÜRGERMEISTER GEWÄHLT HABEN?

Der kleine Drache Kokosnuss und der chinesische Drache

LACH' DICH SCHLAPP!

LEHRERIN: „WARUM WEINST DU DENN SO?" KLEINER JUNGE: „WEIL ICH KEINE FERIEN BEKOMME." LEHRERIN: „WIESO SOLLTEST DU KEINE FERIEN BEKOMMEN?" KLEINER JUNGE: „WEIL ICH NOCH NICHT IN DIE SCHULE GEHE."



FRITZCHEN KOMMT NACH DER SCHULE ZU SPÄT NACH HAUSE. DIE MUTTER SCHIMPFT: „DU KOMMST IN DIESER WOCHE SCHON ZUM FÜNFTEN MAL ZU SPÄT!" FRITZCHEN: „ICH VERSPRECHE DIR, ES KOMMT IN DIESER WOCHE BESTIMMT NICHT MEHR VOR!"

FAMILIE SCHULZE MACHT FERIEN AUF DEM BAUERNHOF. DIE BÄUERIN ZEIGT DEN KINDERN EINEN MELKSCHEMEL UND ERKLÄRT: „DEN BRAUCHT MAN, WENN MAN KÜHE MELKT." LINDA RUFT ERSTAUNT: „WIE BEKOMMEN SIE DIE KÜHE DENN DAZU, DASS SIE SICH AUF DEN KLEINEN HOCKER SETZEN?"

EIN FUßBALLSPIELER WIRD VOM BALL AN DER NASE GETROFFEN. DER MANNSCHAFTSARZT UNTERSUCHT IHN UND SAGT: „DIE NASE SCHEINT HEIL GEBLIEBEN ZU SEIN." ANTWORTET DER SPIELER: „JA, DIE BEIDEN LÖCHER WAREN VORHER SCHON DRIN."

BUCHTIPP

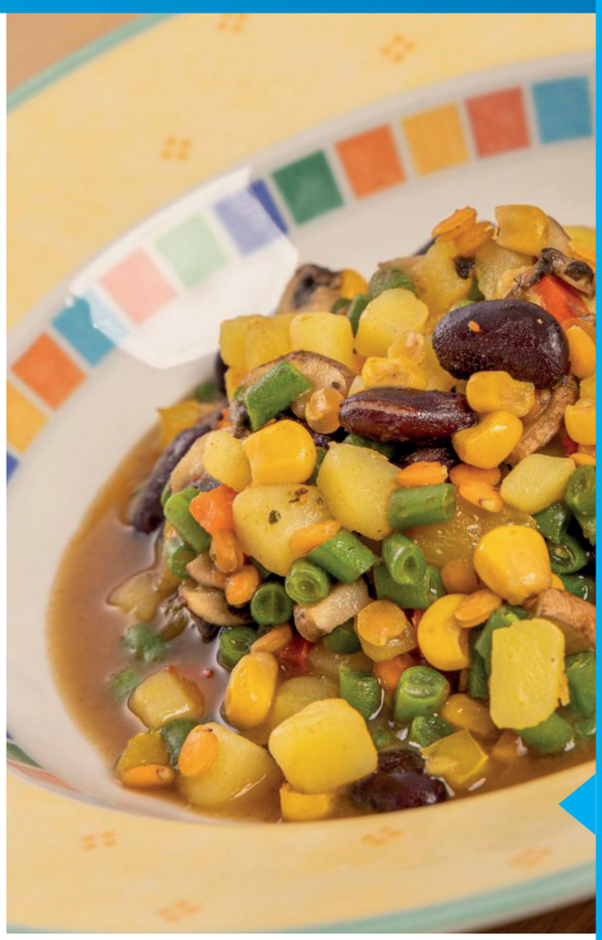
Der kleine Drache Kokosnuss und das Stachelschwein Matilda sind am Strand mit ihrem Freund Oskar verabredet. Als der kleine Fressdrache endlich auftaucht, ist er ziemlich geknickt: In den Sommerferien soll er mit seinem Papa Herbert nach China zur Hochzeit von Onkel Helmut fahren. "Auweia, kennt sich dein Papa mit chinesischen Drachen aus?", fragt Matilda. "Ich glaube, dort muss man sehr höflich sein." Da Kokosnuss sich schon lange für China interessiert, ist schnell beschlossen, dass die Freunde gemeinsam fahren. Außerdem muss sich ja auch jemand um Oskars Papa kümmern, der sich mit den chinesischen Sitten überhaupt nicht auskennt.
Nicht, dass er sich danebenbenimmt! Und sollte er dem mächtigen chinesischen Drachen Long Long begegnen, könnte das gefährlich werden …

Ab 5 Jahren, 8,99€, cbj-Verlag

TESTE DEIN WISSEN!

Auflösung:
Antwort b) ist richtig. Dabei haben sich Hunde mit der Zeit verändert, weil der Mensch sie so gezüchtet hat, wie er sie haben wollte.

FOOD KICKERZ



Rezept und Bild | Quelle: DGE/fitkid

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 6 ml Rapsöl
- 240 g Kartoffeln (festkochend, geschält)
- 80 g Champignons
- 60 g Mais (Konserve, abgetropft)
- 80 g Kidney-Bohnen (Konserve, abgetropft)
- 40 g Paprikaschoten rot und gelb
- 120 g Bohnen grün (frisch oder TK)
- 32 g Linsen (rot)
- 120 ml Gemüsebrühe
- Jodsalz
- Pfeffer
- Rosenpaprika

Unser Thema im August:
EFFEKTIVITÄT

REZEPT DES MONATS: CHILI OHNE CARNE

Zubereitung:
1. Die Kartoffeln schälen, die Paprika waschen und beides in Würfel schneiden.
Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

2. Öl in die Pfanne geben und die Kartoffeln für 5 Minuten andünsten. Dann die Paprikastücke, die Champignonscheiben, die roten Linsen und die Bohnen hinzufügen und mit der Gemüsebrühe weitere 5 Minuten kochen lassen.

3. Mais und Kidneybohnen abtropfen lassen und zu dem restlichen Gemüse geben. Mit Salz, Pfeffer und etwas mildem Paprikapulver abschmecken.

BEGINNE MIT KAMPFKUNST
NUR FÜR ERWACHSENE • JETZT STARTEN

JETZT INFORMIEREN:

Unsere Schule ist Mitglied im

BERUFSVERBAND KAMPFKUNST®