

# XTRAKICK

EDITION NO. 46  
OKT 2021

Großes Special:

# HAPPY HALLOWEEN



Bastelspaß



Rätsel

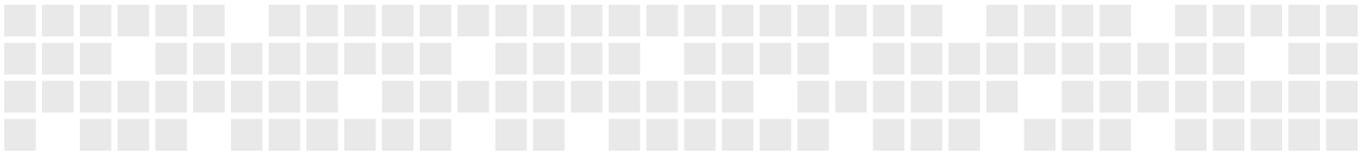


Anleitungen



Rezepte





## ▶ 1 und 2 und 3... GEISTER KOMMT HERBEI



### „Geister schreien, Hexen lachen. Gebt uns Süßes, sonst wird's krachen!“

Liebe XtraKicker,

in diesem Editorial wird es gruselig-lustig, aber auch ernst. Beide Top-10-Listen sollten sich Familien bis Ende Oktober an die Kühlschranktür heften. Beginnen wir mit dem spaßigen Teil:

#### Die besten „Süßes oder Saures“-Sprüche

Hier die ersten fünf: „Was Süßes raus, sonst spukt's im Haus!“, „Das Grauen schleicht von Haus zu Haus und klingelt alle Leute raus.“, „Willst du keine Spinnenweben, musst du mir was Süßes geben!“, „Ich bin der Kürbisgeist, von weit her angereist. Ich habe Hunger sehr, drum gib mir was zum Naschen her.“ und „Ich bin der Geist und wohne nebenan. Gib mir Süßes, sonst bist du dran!“

Und hier die nächsten fünf: „Wir haben leere Taschen und wollen was zu naschen.“, „Geister schreien, Hexen lachen, gebt uns Süßes, sonst wird's krachen!“, „Wir sind die lauten Monsterlein. Gib uns was und wir hör'n auf zu schreien.“, „Voodoo-Zauber, Hexen-Kram – schnell, wir wollen Süßes hab'n.“ und „Wollt Ihr uns etwas Süßes geben, dürft Ihr gerne weiterleben.“

## INHALT

UNSER SCHULKALENDER

3

Was jetzt in unserer Schule läuft

HALLOWEEN

4

Bastel-Anleitungen

PARENTZ CORNER

7

Unser Elternbrief

KIDZ CORNER

8

Infos, Mal- und Ratespaß

#### Die wichtigsten Sicherheitstipps für Süßkram jagende Kids

Kinder sollten bei ihrer Süßkram-Jagd niemals ins Haus fremder Leute gehen. Zwar führt die Route quer durch die Nachbarschaft großteils über Gehwege und dennoch: Manchmal müssen auch Straßen überquert werden. Wichtig: Immer zuerst nach links und rechts schauen! Strecke vorher genau planen.

Eltern sollten ihre Kinder begleiten (noch besser: in kleineren Gruppen laufen) und – zur Sicherheit – eine Taschenlampe mitnehmen. Auch reflektierende Kleidung schützt.

Und nun zur alles entscheidenden Frage: Was tun, wenn die Ausbeute besonders üppig ausfällt: Am besten über den gesamten Halloween-Tag verteilt gesund ernähren, dann fällt das Zuckerschlemmen nicht so sehr ins Gewicht.

Genug der ernstesten und wichtigen Sicherheitstipps – enden wir wie wir begonnen haben. Mit etwas zum Schmunzeln: Neun von zehn Zahnärzten empfehlen (auch über den 31. Oktober hinaus): Kampfkunst ist gesünder als Naschwerk.



Liebe Mitglieder von Bushido Esslingen,

bitte beachtet, dass ihr beim Betreten und Verlassen der Schule eine Maske tragen und einen 3-G-Nachweis mitführen müsst. Bei Bedarf könnt ihr einen Test mitbringen und euch unter Aufsicht selbst testen. Ich darf euch dann nach wie vor eine Testbescheinigung ausstellen.

Kinder und Personen, die als Schülerin oder Schüler an den regelmäßigen Testungen im Rahmen des Schulbesuchs teilnehmen, benötigen keine Testbescheinigung. Schülerinnen und Schüler ab 14 Jahre sollten aber einen Schülerschein dabei haben.

Weitere Informationen, Unterrichtszeiten und Links findet ihr unter [www.Karate-Esslingen.de/aktuelles](http://www.Karate-Esslingen.de/aktuelles)

# HAPPY HALLOWEEN

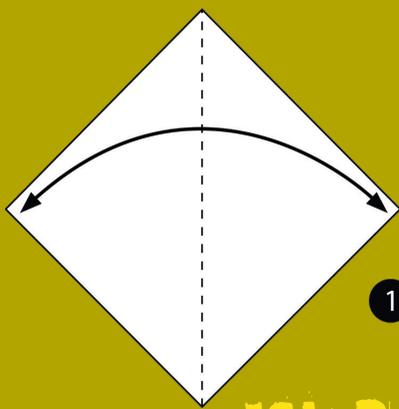
**TROLLE, GEISTER, FABELWESEN:** Bald ist Halloween. Das Fest, das ursprünglich aus Irland stammt, eroberte zunächst die USA. Und auch hierzulande ist das Spektakel seit geraumer Zeit nicht mehr wegzudenken. Wir haben ein paar „süße“ Anleitungen zusammengestellt, bevor es noch „Saures“ gibt.

## Anleitung: Hexe basteln

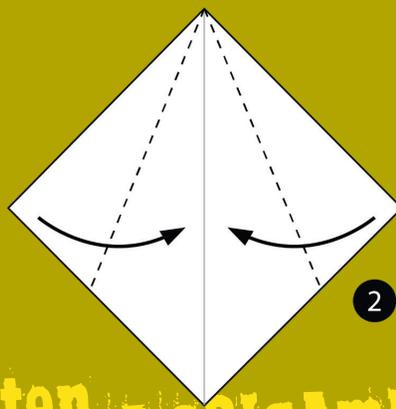


## Wie man einen Kürbis aushöhlt:

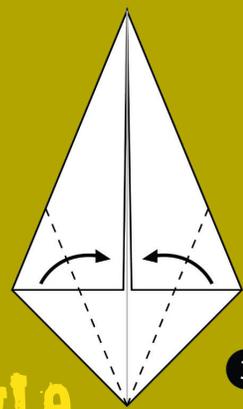




1

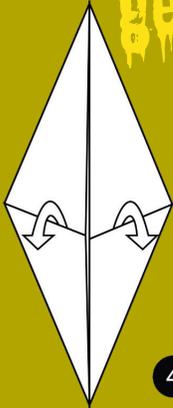


2

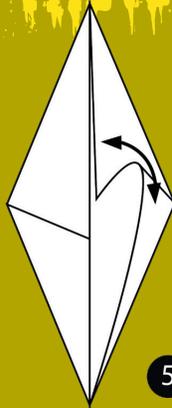


3

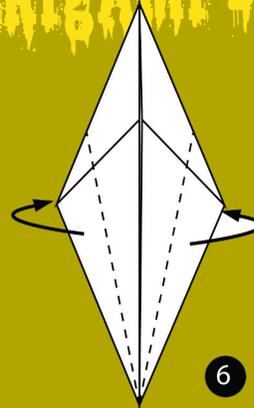
# geister falten - origami-style



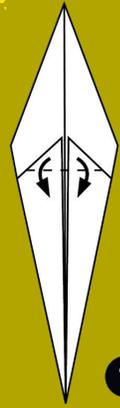
4



5



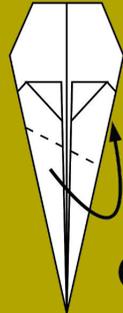
6



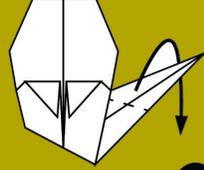
7



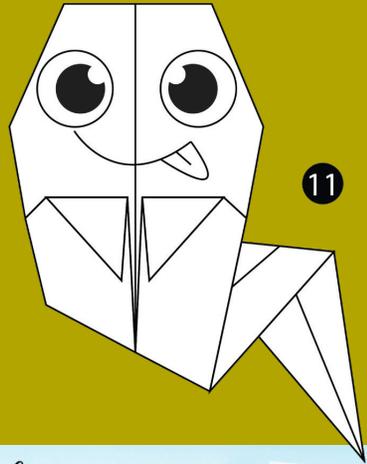
8



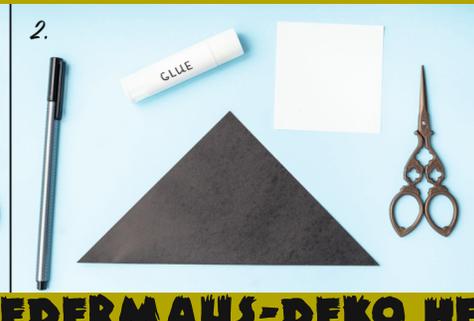
9



10

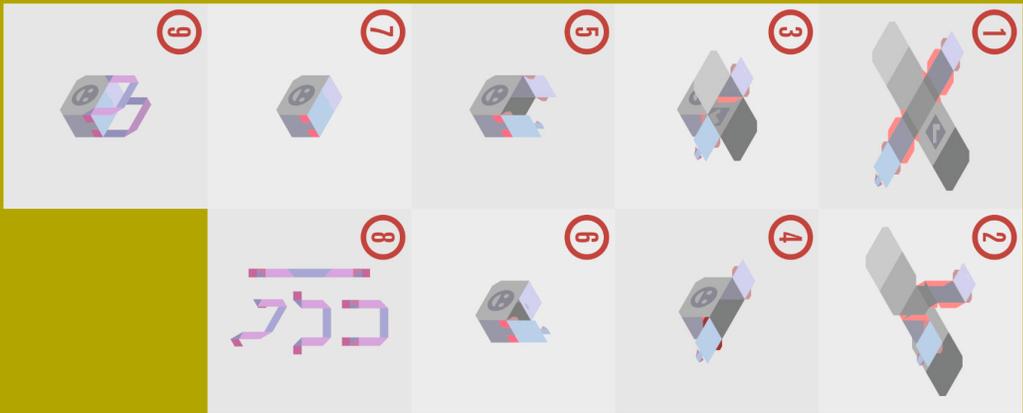


11

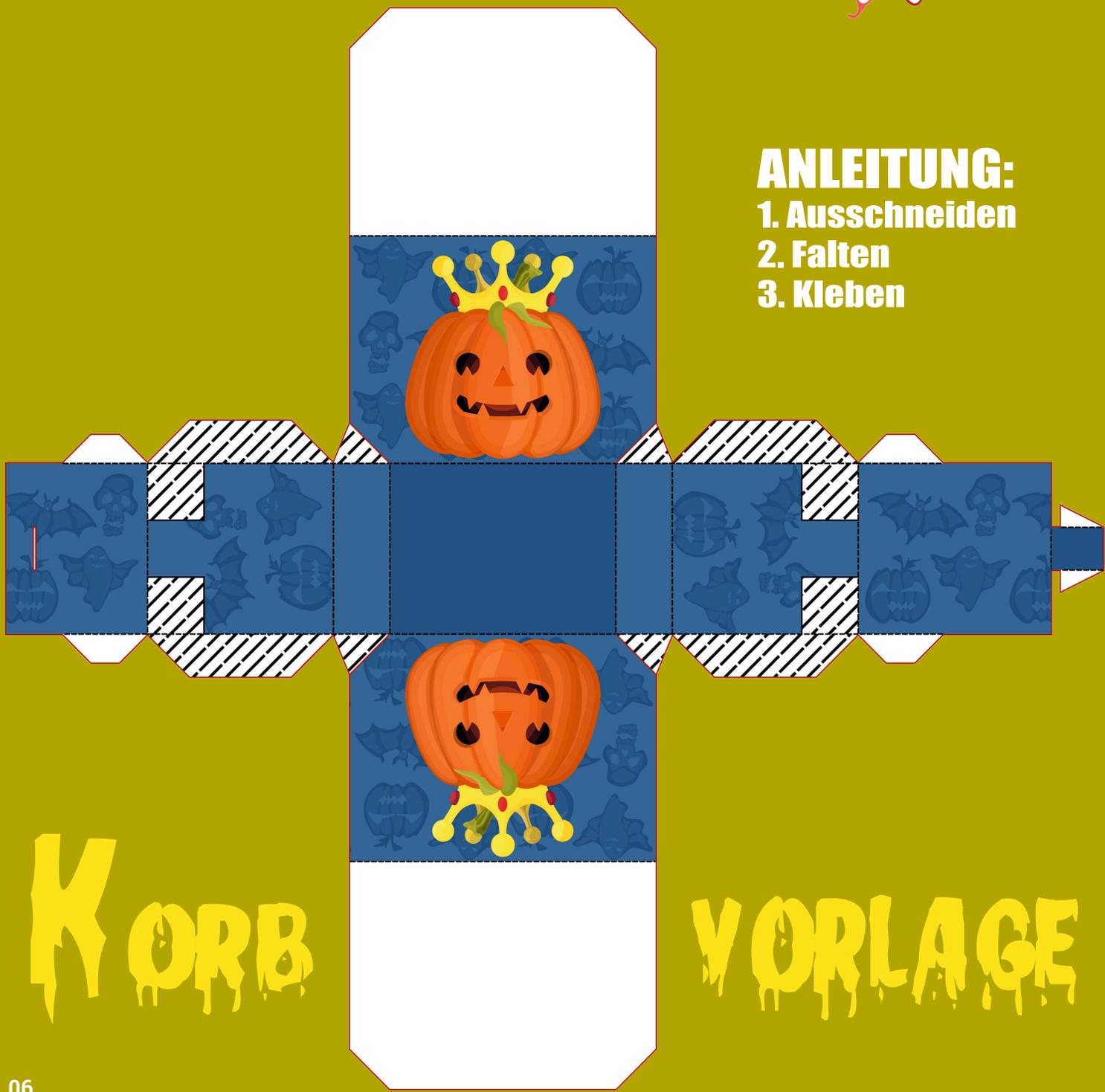


## FLEDERMAUS-DEKO HERSTELLEN





**ANLEITUNG:**  
**1. Ausschneiden**  
**2. Falten**  
**3. Kleben**



**KORB**

**VORLAGE**

# UNSER THEMA DES MONATS

## DIESMAL: SPASS

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

WOCHE 1 : Hobbys

WOCHE 2 : Neues lernen

WOCHE 3 : Spielen

WOCHE 4 : Halloween

©Adobestock

Liebe Eltern,

das Schreiben von Klassenarbeiten, der Vortrag eines Referats, Hausaufgaben lösen, Streit mit den Klassenkameraden – all das ist Standardprogramm im Leben eines Pennälers. Kein Wunder, dass jeder zweite Schüler von der Schule gestresst ist! Das zeigt eine Auswertung der Techniker Krankenkasse, für die das Forsa-Institut 1.000 Eltern zum Stresslevel ihrer Kinder interviewt hat.

Je nach Studienergebnis leidet jedes 4. bis 6. deutsche Schulkind unter zunehmendem Leistungsdruck und Angst vor schlechten Noten. Das ist auf jeden Fall bedenklich, denn Angst und Druck tun keinem Kind gut. Wenn einem Kind die innere Balance fehlt, kann es sein Potenzial nicht voll entfalten.

Und der Spaß sollte auch nicht zu kurz kommen. In diesem Monat geht es in unseren Mattengesprächen genau darum: um Spaß.

Spaß an Bewegung zum Beispiel! Durch Bewegung wird Stress abgebaut, das ist kein Geheimnis. Allein das stundenlange Sitzen im Klassenzimmer schreit regelrecht nach einem Ausgleich. Mehr als ein Drittel aller Schulkinder ist am Tag nur noch eine halbe Stunde oder weniger aktiv, zeigt die Studie der Techniker Krankenkasse auf. Deshalb sagen wir Ihnen, liebe Eltern, mit diesen Zeilen „Danke“. Danke, dass Sie dafür sorgen, dass Ihr Kind jeden Tag mindestens eine Stunde Bewegung hat und es regelmäßig zum Kampfkunstunterricht bringen.

Wir stärken und trainieren im Kampfkunstunterricht das Selbstvertrauen Ihres Kindes, indem wir ihm beibringen, dass es ...

- seine Fehler und Schwächen akzeptiert, d.h. sich dafür nicht verurteilt
- seine eigenen Fähigkeiten und Stärken kennt und sie nutzt
- lernt, mit Misserfolgen angemessen umzugehen

- Neues wagt und dazulernt
- sein Selbstwertgefühl stärkt
- sein Selbstbild positiv verändert

Damit sich Ihr Kind tatsächlich motorisch glänzend entwickeln kann, hilft der regelmäßige Kampfkunstunterricht.

Regelmäßige Bewegung schafft in den ersten elf Lebensjahren die besten Voraussetzungen dafür, dass Ihr Nachwuchs seine genetischen Anlagen voll ausprägen kann. Neben einem starken Selbstbewusstsein und größerer Selbstständigkeit fördert Kampfkunst in der Kindheit auch stärkere Knochen, eine bessere Haltung und kräftigere Muskeln – rundherum eine bessere Gesundheit also.

Ebenfalls interessant: Regelmäßige Bewegung in den ersten elf Lebensjahren trägt dazu bei, dass sich verstärkt auch komplexe Synapsen bilden. Damit kann sich Kampfkunst auch auf die intellektuelle Entwicklung Ihres Kindes positiv auswirken.

ES MUSS NICHT ALLES  
SINN MACHEN.  
OFT REICHT ES SCHON,  
WENN ES SPAß MACHT.



22. Oktober

Heute ist „Tag der Nuss“. Dieser Tag „nuss“ einfach gefeiert werden, schließlich gibt es so leckere Nusssorten: Cashewkerne, Erdnüsse, Haselnüsse, Kokosnüsse, Macadamia, Mandeln, Maronen, Paranüsse, Pekannüsse, Pinienkerne, Pistazien, Walnüsse. Was ist deine Lieblingsnuss?

©AdobeStock

## WUSSTEST DU...

WAS MACHT EIGENTLICH SPAß? KAMPFKUNSTUNTERRICHT — KLAR! FANGEN SPIELEN ABER AUCH, ODER? UND NATÜRLICH EIN BESUCH IM SPAßBAD (SAGT JA SCHON DER NAME). ABER AUCH EINEN KUCHEN BACKEN, MIT KNETE SPIELEN, EINE GEHEIMSPRACHE ERFINDEN, EIN INSTRUMENT LERNEN — ALL DAS KANN RICHTIG SPAß MACHEN. WAS JEMAND ALS BESONDERS SPAßIG BETRACHTET, IST GESCHMACKSACHE. UND GENAU DARÜBER WOLLEN WIR IN DEN NÄCHSTEN WOCHEN SPRECHEN.



DALMATINER-WELPEN KOMMEN MIT EINEM WEIßEN FELL ZU WELT. DIE SCHWARZEN PUNKTE BILDEN SICH ERST IM LAUFE IHRER KINDHEIT.

IN ITALIEN VERERBTE EIN MANN SEINER KATZE SEIN VERMÖGEN VON CA. 10 MILLIONEN EURO.

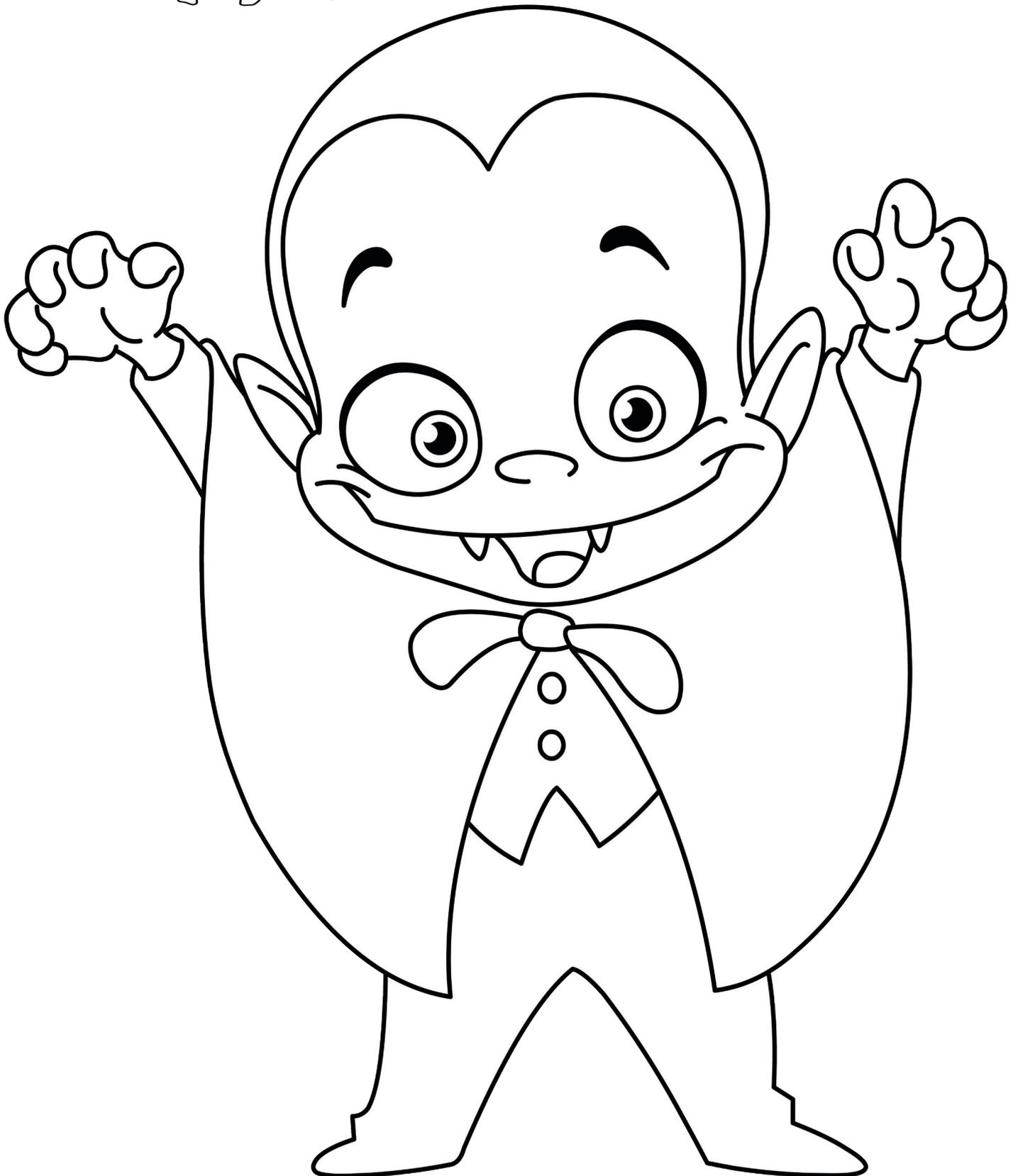
DIE KATZE IST DAS BELIEBTESTE HAUSTIER IN DEN USA.

DIE QUALLENART „SEEWESPE“ IST DAS GIFTIGSTE TIER DER WELT.

EISBÄREN SIND LINKSHÄNDER.

SCHMETTERLINGE SIND KANNIBALEN.

# MAL- UND RÄTSELSPAß



Christoph Drösser

# 100 Kinder



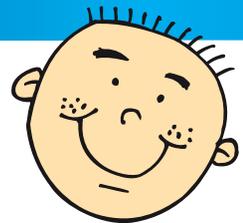
Mit Illustrationen von  
Nora Coenenberg

GABRIEL

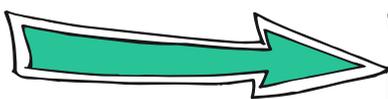


## 100 Kinder

# LACH' DICH SCHLAPP!



KOMMEN ZWEI HUNDE AUS DEM DORF ERSTMALS IN DIE STADT. DORT SEHEN SIE EINE PARKUHR. BESCHWERT SICH DER EINE: „NICHT NUR, DASS SIE UNS DIE BÄUME WEGNEHMEN, SIE NEHMEN FÜRS PINKELN AUCH NOCH GELD!“



WAS IST WEIß UND KRIECHT DEN BERG HINAUF? –  
EINE LAWINE MIT HEIMWEH.

DER KLEINE KUCKUCK HAT SICH VERFLOGEN – ER IST MITTEN ÜBER DEM ATLANTIK. VERZWEIFELT RUFT ER: „KUCKUCK, KUCKUCK.“  
PLÖTZLICH TAUCHT AUS DEM MEER EIN HAIFISCH AUF: „HAI!“

PETER FRAGT SEINE KLEINE SCHWESTER: „WELCHES TIER KANN HÖHER SPRINGEN ALS DER EIFFELTURM?“ „KEINE AHNUNG!“ „IST DOCH LOGISCH: JEDES TIER! ODER HAST DU DEN EIFFELTURM SCHON MAL SPRINGEN GESEHEN?“



# BUCHTIPP

Du hast ein Zimmer voller Spielzeug, liebevolle Eltern, mehr als ein Paar Schuhe und jedes Jahr geht's in die Ferien: Alle ganz normal, denkst du? In Deutschland, Österreich und der Schweiz mag das für eine ganze Menge Kinder stimmen. Aber wie sieht es aus, wenn wir dich, deine Freunde, einfach alle Kinder dieser Welt unter die Lupe nehmen? Willst du genau und nicht nur so ungefähr wissen, wo und wie sie leben und wie viele von ihnen lesen können oder arbeiten müssen? Hier erfährst du alles, was wir herausbekommen konnten über 100 Kinder, die für alle zwei Milliarden Kinder auf dieser Welt stehen. Du wirst staunen, garantiert!

Hardcover, 104 Seiten, ab 8 Jahren, Gabriel, 14,00 Euro

## KENNST DU DIESES WORT?



**Auflösung:**  
Unter **Klamauk** versteht man Lärm und Krach, den man macht, wenn man herumtollt. Man kann auch sagen: „Trübel“, „Unruhe“, „Wirbel“ oder „Spektakel“.

## FOOD KICKERZ



Rezept und Bild - Quelle: DGE/TKid

### ZUTATEN für 4 Personen:

#### Rigatoni:

180 g Penne  
(Vollkorn)

#### Bolognese:

120 g  
Rinderhackfleisch  
40 g Zwiebeln  
(frisch)

50 g Knollensellerie  
(frisch)

120 g Karotten  
(frisch oder TK)

12 ml Rapsöl

320 g Tomatenpüree

40 ml Gemüsebrühe

Jodsalz | Pfeffer |  
Paprikapulver |  
Oregano (frisch oder  
TK) | Thymian  
(frisch oder TK) |  
Majoran (frisch oder  
TK)

20 g Pamesan  
(mind. 30% Fett i.  
Tr.)

Unser Thema im November:

## SICHERHEIT

### REZEPT DES MONATS:

#### Vollkornnudeln mit Bolognese und Parmesan

##### Zubereitung:

- 1 Die Vollkornnudeln in Salzwasser garen.
- 2 Für die Bolognese Zwiebeln, Knollensellerie und Karotten in Würfel schneiden.
- 3 Das Hackfleisch, die Zwiebeln und das Gemüse in Öl anbraten. Das Tomatenpüree zugeben, die Gemüsebrühe angießen und die Bolognese mit Salz, Pfeffer, Paprika, Zucker und den Kräutern abschmecken und fertig garen.
- 4 Den Parmesan zu der Soße reichen.

# VERTEIDIGUNG IST DER BESTE ANGRIFF

Ziel ist weder Sieg noch Niederlage,  
sondern die Vervollkommnung der  
Persönlichkeit.

Körper und Geist sollen  
in Einklang gebracht werden.

Neben normalen Kursen  
gibt es auch spezielle  
Programme für Frauen.

JETZT TERMIN VEREINBAREN:

Bushido Esslingen  
Kollwitzstraße 8 (gegenüber DICK)  
73728 Esslingen  
Telefon: 0711-352848  
[www.Bushido-Esslingen.de](http://www.Bushido-Esslingen.de)

Unsere Schule ist Mitglied im

