# XTRAKICK

EDITION NO. 17 | MAI 2019

olly@AdobeStock

Johnson Wang on Unsplash

## ENDLICH SCHLAGFERTIG!

Mit unseren Rhetoriktipps nie um eine Antwort verlegen sein.

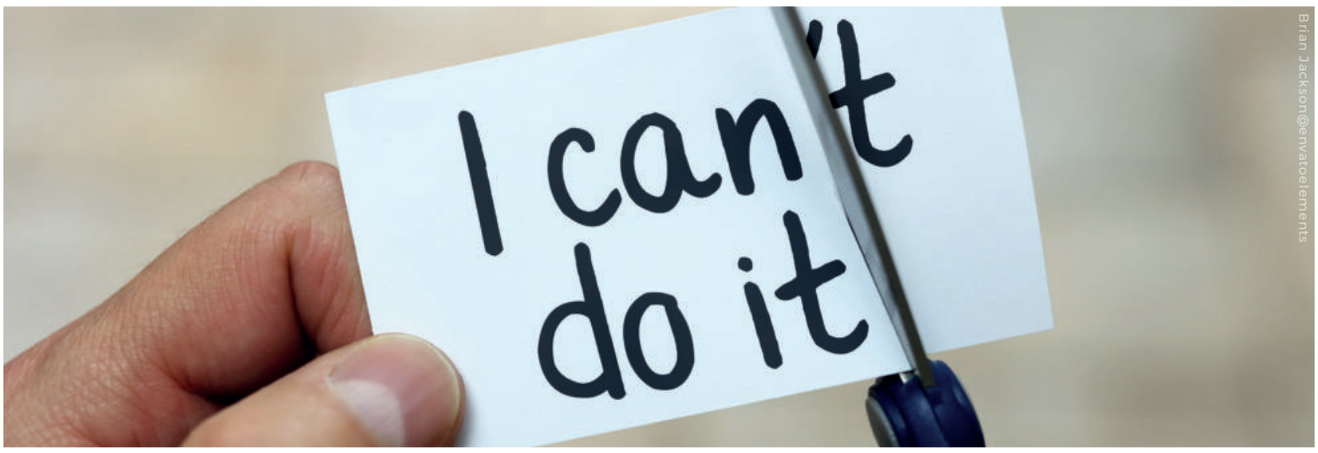
### DUMME SPRÜCHE

Paroli bieten auf dem Schulhof

### PARENTZ CORNER

Was Eltern über Referate wissen sollten

# NEGATIV DENKEN UND POSITIVES ERWARTEN? KLAPPT NICHT!




Brian Jackson@envatoelements

## "Manchmal musst du nur atmen, vertrauen, loslassen und schauen, was passiert."

Liebe XtraKicker,

Rhetorik trifft auf Kampfkunst. In der Mai-Ausgabe geht es um ein Thema, das beide Disziplinen vereint. Wir alle kennen diese Situationen: Plötzlich werden wir attackiert. Nicht im Park, nicht mit einem Messer, nicht von einem Hünen. Sondern im Alltag – irgendwer drückt uns einen Spruch.

Nicht immer sind wir gleichzeitig auch auf Krawall gebürstet. Wir wollen schlagfertig sein, aber bitte human. Wenn jemand harsch fragt „Was fällt Ihnen ein?", dann wollen wir nicht plump sein und Sentenzen zurückfeuern wie „In jedem Fall mehr als Ihnen". Das ist nicht unser Stil. Das ist nicht der Stil eines Kampfkünstlers. Deshalb haben wir Schlagfertigkeitstipps ins Magazin gepackt, die zwar eine gewisse Schlagfertigkeit demonstrieren, aber bitte respektvoll. Wir Kampfkünstler sind halt höflich.

**Zuerst zuhören, dann sprechen**
Schließlich haben wir zwei Ohren und einen Mund. Das hat einen Grund. Vorschnell einen zwar pfiffigen Seitenhieb auszuteilen ist gar nicht so schwer wie es scheint. Aber mal im Ernst: Wie können wir eine rationale Entscheidung für etwas oder jemanden fällen, wenn wir nicht mal wissen, worum es eigentlich geht.

Wir müssen uns doch gar nicht permanent beweisen. Wir entscheiden, wie wir reagieren wollen. Fühlen wir uns im Wonnemonat einfach mal nicht angegriffen. Wir haben die Kontrolle über unsere Emotionen, oder? Also, warum auf eine Provokation einsteigen? Nicht jeder muss uns mögen.

Gelassenheit bedeutet nicht, in Sicherheit zu sein vor dem Sturm. Gelassenheit bedeutet, Ruhe zu bewahren inmitten des Sturms.

Eine sturmfreie Zeit voller Gelassenheit!

## INHALT


UNSER SCHULKALENDER
3
Was jetzt in unserer Schule läuft

ENDLICH SCHLAGFERTIG
4
Nie wieder um eine Antwort verlegen

PARENTZ CORNER
7
Aktuelle Informationen für Eltern

KIDZ CORNER
8
Infos, Mal- und Rätselspass

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.

# So werden Sie SCHLAGFERTIGER

**Wollen Sie nie wieder um eine Antwort verlegen sein? Immer blitzschnell sein und nie wieder sprachlos dastehen – das lässt sich erlernen. Wer die hohe Kunst der Schlagfertigkeit beherrscht, wirkt witzig und zeigt Präsenz.**
**Mit unseren Rhetoriktipps knacken Sie den Code. Machen Sie sich bereit, Ihre Interessen oder Ihren Standpunkt verbal zu verteidigen.**

## „UND DA SIND SIE VON GANZ ALLEIN DRAUF GEKOMMEN?“

„Ich hab einen kleinen Mann im Ohr: Otto komm raus, man hat uns erwischt!“

## „HABEN SIE ZUGENOMMEN?“

Logo! So falle ich als Person mehr ins Gewicht.

## „DAS IST TYPISCH WEIBLICHE LOGIK!“

Natürlich! Never change a winning Team!

## „SIE SIND DAS LETZTE!“

Stimmt! Das Beste kommt immer zum Schluss!

## „SIE REDEN ZU VIEL!“

Bitte geben Sie mir ein Zeichen, wenn es zu viel wird, dann halte ich an.

## “WARUM SO RUHIG HEUTE, SAGEN SIE DOCH AUCH MAL ETWAS!“

Ein altes chinesisches Sprichwort sagt: Man kann nicht mit beiden Augen gleichzeitig in eine Flasche schauen. Sagen Sie mal, haben Sie schon Ihren Urlaub geplant?

## „WAREN SIE NOCH NICHT SO RICHTIG WACH, ALS SIE DIE PRÄSENTATION ERSTELLT HABEN?“

Ich kann mir die Präsi ja noch mal unters Kopfkissen legen.

## „SIND SIE BLIND? DA STEHT ES DOCH GESCHRIEBEN. WIE KANN MAN NUR SO DUMM FRAGEN?“

Könnten Sie es mir vielleicht vorlesen?

olly@AdobeStock

# Paroli bieten auf dem Schulhof

olly@AdobeStock

**Ihr Kind hat schon mal dumme Sprüche im Kindergarten oder in der Schule geerntet? Nie wieder in Tränen ausbrechen – das gelingt mit unseren einfachen Kontersätzen. Wir machen Schluss mit Hänseleien!**

**„Du Brillenschlange!“**

„Lieber schlecht sehen, statt schlecht reden.”

**„Das Drahtgestell in deinem Mund sieht eklig aus!“**

„Bei mir glitzert wenigstens etwas.“

**„Hast du den Pulli aus der Altkleidersammlung?“**

„Ja, warum fragst du?“

**„Du lispelst!“**

„Na klar, hört man das nicht?“

**„Du stinkst!“**

„Warte, bis ich die Schuhe ausziehe!“

**„Dusch dich mal!“**

„Ich lebe im Kuhstall, da gibt es keine Dusche!“

**„Du kannst nicht mal Fußball spielen!“**

„Du solltest mich erst mal beim Schwimmen sehen.“

**„Ich hau dir gleich ein paar aufs Maul!“**

„Wie würdest du dich fühlen, wenn ein Größerer dich ohne Grund einfach so bedroht? Bitte lass das!“

MAK@AdobeStock

# UNSER THEMA DES MONATS DIESMAL: RHETORIK

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

WOCHE 1 : SCHLAGFERTIGKEIT

WOCHE 2 : SCHLUSS MIT MOBBING

WOCHE 3 : SICH MELDEN

WOCHE 4 : REFERATE

Liebe Eltern,

in diesem Monat beschäftigen wir uns mit Rhetorik. Hierzu zählen auch Schlagfertigkeit (aber respektvoll), Mut zum Melden und Strategien, wie man richtig gute Referate hält. In unseren Mattengesprächen wollen wir herausarbeiten, dass unser professioneller Kampfkunstunterricht genau jene Lebenskompetenzen vermittelt, die man als guter Rhetoriker braucht: Selbstsicherheit, eine starke Persönlichkeit, präzises Sprachverständnis, Offenheit für andere Menschen, Logik, Kreativität im Denken, Selbstbeherrschung, Kritikfähigkeit.

Wir haben – wie immer – Übungen vorbereitet, die Ihrem Kind helfen werden, seine innere Ruhe zu finden und Hemmungen in den Griff zu bekommen. Wir gehen beispielhaft Beleidigungen durch, die es auf dem Schulhof hageln kann – und wie man ihnen souverän und respektvoll entgegnen kann. Und wir wollen dabei Unterstützung leisten, dass 50 Prozent der Gesamtnote (noch) besser werden: Die mündliche Mitarbeit kann bei einer Schulnote (in nicht allzu langer Zeit warten die Zeugnisse fürs zweite Schulhalbjahr) noch eine Menge herumreißen.

Schon im dritten oder vierten Schuljahr lernen Jungen und Mädchen, kurze Referate zu halten. Für viele Kinder ist es anfangs schwer, sich zu präsentieren. Kein Wunder, dass diese Aufgabe besonders zurückhaltenden und schüchternen Kindern enorme Angst macht. Deshalb hier ein paar wertvolle Tipps: So gelingen geniale, kurzweilige Vorträge!

**1) Gute Vorbereitung**
Was weiß Ihr Kind schon über das Thema? Wie kann Ihr Kind seine Ideen am besten sortieren? Was passt zusammen? Sind die Informationen aktuell und nicht veraltet? Und vor allem: Welche Infos sind überhaupt wichtig?

**2) Referat anfertigen**
Einleitung, Hauptteil, Schluss! Schon in der Einleitung wird der Zuhörer neugierig gemacht. Im Hauptteil auf den Punkt kommen und zum Abschluss eine kurze Zusammenfassung liefern.

**3) Nervosität? Fehlanzeige!**
Ein paar Notizen auf kleine Spickzettel schreiben – nur zur Sicherheit. Und dann? Los geht's! Volle Motivation voraus! Ermuntern Sie Ihr Kind, dass es sich optimal vorbereitet hat. Das kommende Referat wird ein voller Erfolg werden. Am Vorabend benötigt Ihr Kind Ruhe. Geben Sie ihm noch mal genug Sicherheit mit auf den Weg. Geheimtipp: Wie wäre es mit einem Gimmick, mit einem Ass im Ärmel während der Präsentation? Wenn es um ein Referat über Schnecken geht – wie wäre es dann, wenn Ihr Kind jedem Mitschüler eine Lakritz-„Schnecke" als kleines Präsent und Erinnerung an den Vortrag überreicht?

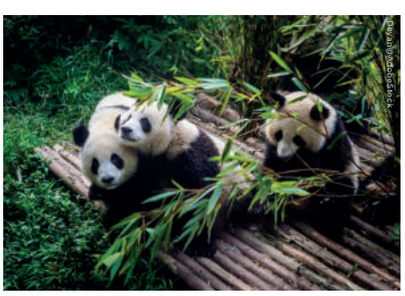
LASS DEINE TATEN SEIN WIE DEINE WORTE.
UND DEINE WORTE WIE DEIN HERZ.

**Internet-Tipp**
Das Internet-ABC (internet-abc.de) ist eine Website für Kinder. Nach dem Motto „Spielen, mitmachen, informieren" lernen Kinder hier alles Wichtige rund ums Internet und können sogar einen „Surfschein" machen (ein Führerschein für das Internet).

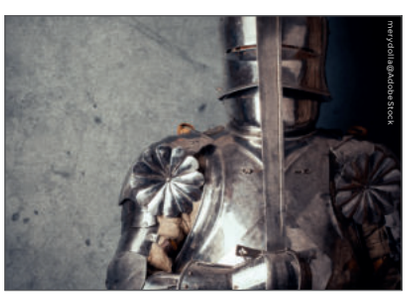
IN DIESEM MONAT WOLLEN WIR UNS GENAU ANSCHAUEN, WELCHE MÖGLICHKEITEN WIR HABEN, WENN UNS JEMAND EINEN FIESEN SPRUCH DRÜCKT. ZUM BEISPIEL ETWAS WIE: „DU BIST JA SO DICK WIE EIN WAL!" WAS KÖNNEN WIR TUN, WENN UNS JEMAND SO BESCHIMPFT? WIR HABEN VIER IDEEN. 1) ICH GRATULIERE DIR. DU BIST DER ERSTE, DER DAS ERKANNT HAT. 2) DANN SAG MAL, WIE VIEL WIEGT DENN EIN WAL? 3) ICH WIEGE GENAU 35 KILO – GENAU WIE EIN WAL, ABER DAS WEIßT DU JA SICHER. 4) STIMMT, UND DEIN SPRUCH IST SO BLÖD WIE EINE BANANE.

## WUSSTEST DU...

... dass Blumen Fieber bekommen können? Eine Lilie in einem belgischen Versuchslabor wurde von einer Infrarotkamera überwacht und mit Viren infiziert. Die Temperatur der Lilie stieg sofort um einen Grad an, indem sie ihre Öffnungen an der Blattunterseite verschloss. Dadurch konnte kein Wasser mehr austreten und das Blatt durch Verdunstung kühlen. Es wurde wärmer und das befallene Gewebe starb samt der Viren ab. Klasse Trick von Mutter Natur!

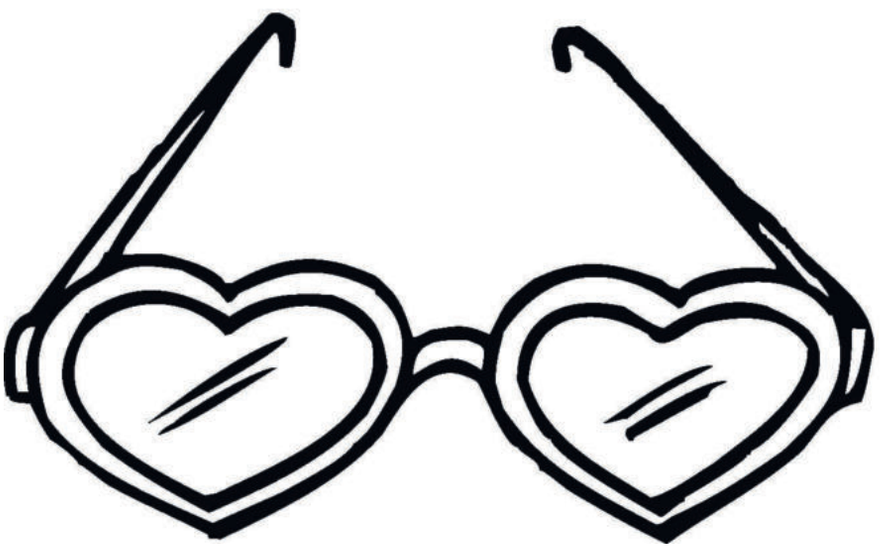



... dass der Pandabär das Nationaltier der Chinesen ist? Damit das auch so bleibt, gibt es in Chengdu in der Provinz Sichuan eine Panda-Aufzuchtstation. Der Pandakindergarten ermöglicht es den Pandababys, in ihrem natürlichen Lebensraum zu leben und genug Bambus zu finden. Weniger als 1.000 Bären soll es nur noch geben! Und ihr Lebensraum, der Bergwald, schrumpft und schrumpft, denn die Chinesen brauchen mehr Land und roden den Wald.




... dass Ritter totale Waschmuffel waren? Kein Wunder: Ein warmes Bad war absolute Seltenheit. Feuerholz war teuer. Wenn überhaupt, kam nur die Familie des Burgherrn in diesen Genuss. Alle anderen wuschen sich notdürftig aus einer Waschschüssel mit kaltem Wasser. Als Toiletten dienten meist Erker in der Außenmauer. Man saß auf einer Holz- oder Steinplatte mit Loch und die „Geschäfte" fielen nach unten in die stinkende Jauchegrube oder in den Burggraben.

polelia@AdobeStock



## Wortschlangen

**Verbinde die Buchstaben und schreibe die gesuchten Wörter auf:**

N S
A G

Gans

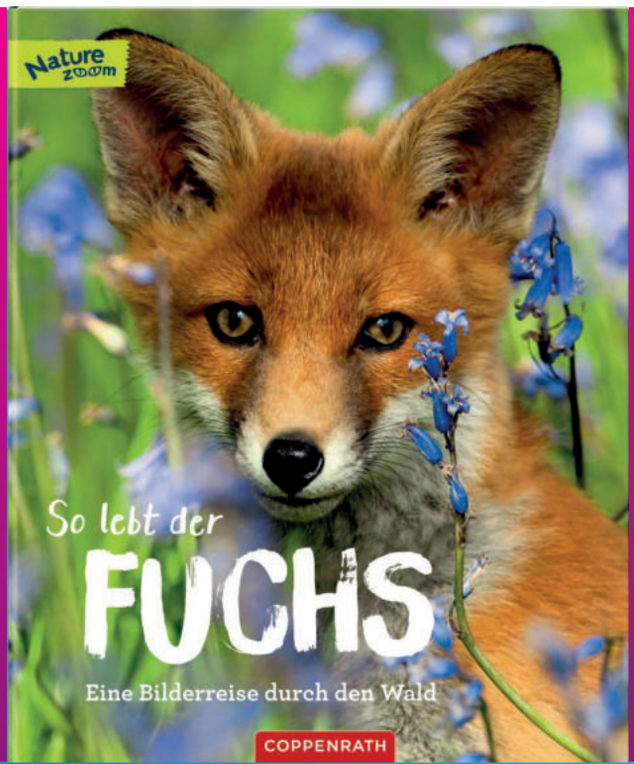
H M E
I M L

L T N
I E E
G E G

U A
M R

S H C
P R U

T B
O O




## So lebt der Fuchs

# SCHNELLE SCHERZE

MARC HAT DIE ERSTE FAHRSTUNDE. ER IST ZIEMLICH VERWIRRT. „DIE FUßGÄNGER LAUFEN MIR JA DAUERND VOR DAS AUTO!" DARAUF DER FAHRLEHRER: „AM BESTEN, SIE FAHREN ERST MAL VOM BÜRGERSTEIG RUNTER."

ZWEI RENTNERPAARE SIND MIT DEM AUTO AUF DER AUTOBAHN UND FAHREN NICHT MEHR ALS 81 KM/H. EIN POLIZIST HÄLT DAS AUTO AN. DER OPA FRAGT: „WAREN WIR ZU SCHNELL?" DARAUF DER POLIZIST: „NEIN, ABER WARUM FAHREN SIE SO LANGSAM?" OPA: „DARF MAN SCHNELLER FAHREN?" POLIZIST: „ICH DENKE 100 KM/H KANN MAN RUHIG FAHREN." OPA: „ABER AUF DEM SCHILD STEHT A81." POLIZIST: „JA, UND? WAS MEINEN SIE?" OPA: „NA, DA MUSS ICH DOCH 81 KM/H FAHREN." POLIZIST: „NEIN, DAS IST DOCH NUR DIE NUMMER DER AUTOBAHN." OPA: „ACH SO. DANKE FÜR DEN HINWEIS." DER POLIZIST SCHAUT AUF DIE RÜCKBANK DES AUTOS UND SIEHT ZWEI STEIF SITZENDE OMIS MIT WEIT AUFGERISSENEN AUGEN. DA FRAGT DER POLIZIST FÜRSORGLICH DIE BEIDEN RENTNER: „WAS IST DENN MIT DEN ZWEI HINTEN LOS? IST DEN DAMEN NICHT GUT?" DA SAGT DER ANDERE OPA: „DOCH, DOCH. WIR KOMMEN NUR VON DER B252."

„IMMER DIESE FRAGEREI NACH MEINEM FÜHRERSCHEIN! WAS BRINGT DAS, HERR WACHTMEISTER?" „HABEN SIE IHN NUN BEI SICH ODER NICHT?" „WIE SOLL ICH IHN BEI MIR HABEN, WENN DIE POLIZEI IHN MIR IMMER WIEDER ABNIMMT?"

# BUCH TIPP

In einer neuen Sachbuchreihe für Kinder stellen sich der Fuchs, das Reh und das Eichhörnchen vor. In „So lebt der Fuchs“ macht ihr eine Bilderreise durch alle vier Jahreszeiten des Waldes. Im Frühling ist Nachwuchs im Fuchsbau angekommen. Ein Junges wiegt gerade mal so viel wie eine Tafel Schokolade. Die kleinen Füchse toben und spielen draußen, bald probieren sie schon zu jagen. Im Sommer verschlafen die Füchse die heißen Mittagsstunden und werden abends aktiv. Im Herbst sucht sich der Nachwuchs eigene Reviere. Und im Winter wärmt nicht nur das dicke Winterfell, sondern auch der buschige Schwanz. Für den Mäusefang hat der Fuchs eine spezielle, sehr ungewöhnliche Technik. Das Besondere an diesem Sachbuch von Sandra Noa sind die vielen, großen Fotografien der Fuchsfamilie im Frühling, Sommer, Herbst und Winter, so dass man sich die Eigenarten der schlauen und hübschen Tiere sehr gut anschauen kann. (ab 5)

**Coppenrath** **10,- EUR**

# FOOD KICKERZ

Printemps@AdobeStock.com

**ZUTATEN:**

einen Strauß Waldmeister (oder eine halbe Flasche Waldmeistersirup)

2 Liter Apfelsaft

1 Flasche Zitronenlimonade bzw. Mineralwasser

etwas Zucker

1 ungespritzte Zitrone

## WIE KOMMT DAS LOCH IN DEN ZAHN?

Durch Karies. Nach jedem Essen bleiben kleine Reste an den Zähnen hängen. Hier bilden sich schnell schädliche Bakterien. Diese können den Zahn angreifen und sogar zerstören. Doch wenn du regelmäßig deine Zähne putzt, dürftest du auch kein Karies - so bezeichnet man die Zahnfäulnis - bekommen. Zahnbelag lässt sich durch gründliches Zähneputzen entfernen. Zahnstein dagegen kann nur der Zahnarzt beseitigen. Wusstest du, dass man ohne Zähne nicht verständlich sprechen kann?

Unser Thema im Juni:

**SELBSTWAHRNEHMUNG**

## REZEPT DES MONATS: MAIBOWLE

**Die selbstgemachte Maibowle ohne Alkohol passt perfekt zum Muttertag, den wir immer am zweiten Sonntag im Mai feiern.**

**Die Bowle besteht aus Waldmeister, Apfelsaft und Limonade. Mmmh, hier riecht’s nach... genau, Waldmeister! Das gibt eine leckere Bowle für Mama zum Muttertag!**

**Zubereitung:**
Wenn du frischen Waldmeister hast, setze die Bowle am besten eine halbe Stunde vorher an: Gieße den Apfelsaft in ein Bowlegefäß oder einen großen Krug und lasse den Waldmeister-Strauß darin ziehen.

Nach 30 Minuten fischst du den Strauß heraus und füllst die Bowle mit Limonade auf.
Wenn du Sirup verwendest, kannst du gleich alles mischen.

Schmecke die Bowle mit etwas Zucker ab, gib Zitronenscheiben hinein und serviere sie gut gekühlt.

# MAMA+KIND WORKOUT

**Hurra, hurra der Mai ist da! Der Wonnemonat...und der Mama-Monat. Nicht vergessen: Am zweiten Sonntag des Monats ist Muttertag.**

Und auch wir laden herzlich ein zu einem ganz besonderen Höhepunkt im Kalender.
In unserem Mama + Kind - Workout entdecken wir gemeinsam die Kampfkunst-Welt!
Und zur Belohnung gibt es nicht nur eine rote Rose, sondern auch den weißen Gürtel für alle mitmachenden Mütter.

## INHALTE:

- LEICHTES WARM-UP
- GRUNDTECHNIKEN
- SELBSTVERTEIDIGUNG

## WANN?

Unsere Schule ist Mitglied im

BERUFSVERBAND KAMPFKUNST®