XTRAKICK

EDITION NO. 22 | OCT 2019

HAPPY HERBST-Gefühle

Von wegen Kälte:
Jetzt wird es bunt und wunderschön!

DIE CHECKLISTE

So gelingt das beste Halloween ever

„ICH KANN DAS SCHON!"

Selbstständigkeit bei Kindern

Nejron@envato.elements

WENN DIE NATUR UMBLÄTTERT...

"Der Herbst ist der Frühling des Winters."

Liebe XtraKicker,

jetzt wird es herbstlich kühl und oft auch nass? Macht nichts! Niederschlag? Niedergeschlagen? Warten wir nicht, bis der Sturm vorüberzieht, sondern lernen wir, im Regen (Konfetti des Himmels) zu tanzen. In der aktuellen Ausgabe widmen wir uns ganz diesem Herbstzauber.

Zum Beispiel haben wir Tipps zusammengestellt, wie Sie bestmöglich dem Herbstblues den Kampf ansagen können. Und da gibt es viele Möglichkeiten… Wandern im Wald, Kastanien sammeln, Tee trinken, Kürbissuppe kochen, Drachen steigen lassen, Kamin anzünden oder in Pfützen springen.
Die bunte Jahreszeit bringt uns Veränderungen, die wir brauchen und gleichzeitig ein Gefühl von Sicherheit (wir wissen, was uns erwartet): Die Blätter fallen, das Licht verändert sich und die Tage werden kürzer – genau diese alljährliche „Neuheit" liebt das Gehirn. Wenn es sonst Veränderung wahrnimmt, schlägt das gleich aufs Angstzentrum. Das löst in uns Stress und Furcht aus. Wenn eine Veränderung aber vorhersehbar ist, regiert der präfrontale Cortex des Gehirns. Somit fühlen wir uns nicht gestresst, sondern im Gegenteil: höchst erfreut. Obwohl gerade jetzt eine Vielzahl an Veränderungen stattfinden, liebt das Gehirn den Herbst, weil klar ist, was kommt.

Und dann ist da noch Halloween. Also, Samhain. Samwas? So nannten die Kelten schon vor 2000 Jahren ihre Feier zum Ende der Erntezeit. Sie glaubten, dass Geister am 31. Oktober Kontakt mit den Lebenden aufnehmen konnten. Um sie zu zähmen, stellten sie Essen vor die Haustür. Angeblich liefen auch Menschen in Geisterkostümen herum und verlangten nach Gaben.

Zwar verraten wir im vorliegenden Magazin auch Rezepte, aber übertreiben sollte man es nicht in der „Süßes, sonst gibt's Saures"-Hochsaison. Denn zum Gruselfest schnellt der Zuckerkonsum leicht in die Höhe: Der Durchschnittsamerikaner isst 1,5 kg Süßigkeiten. Besonders die Kids übertreiben es gerne – die konsumieren nämlich bis zu 7.000 Kalorien an dem Tag.

Dann doch lieber an eine garantiert zuckerfreie und dennoch süße Legende glauben: Wenn man seine Kleidung auf links dreht und den ganzen Abend rückwärts läuft, begegnet man um Mitternacht angeblich einer echten Hexe. Ja nee, ist klar!

INHALT

UNSER SCHULKALENDER
3
Was jetzt in unserer Schule läuft

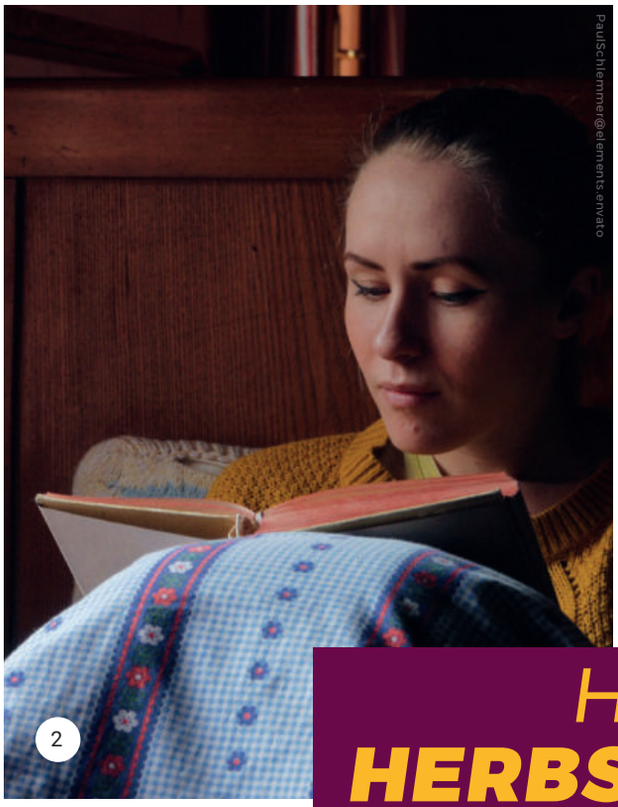
HERBSTGEFÜHLE
4
Acht Anti-Herbstblues-Tipps

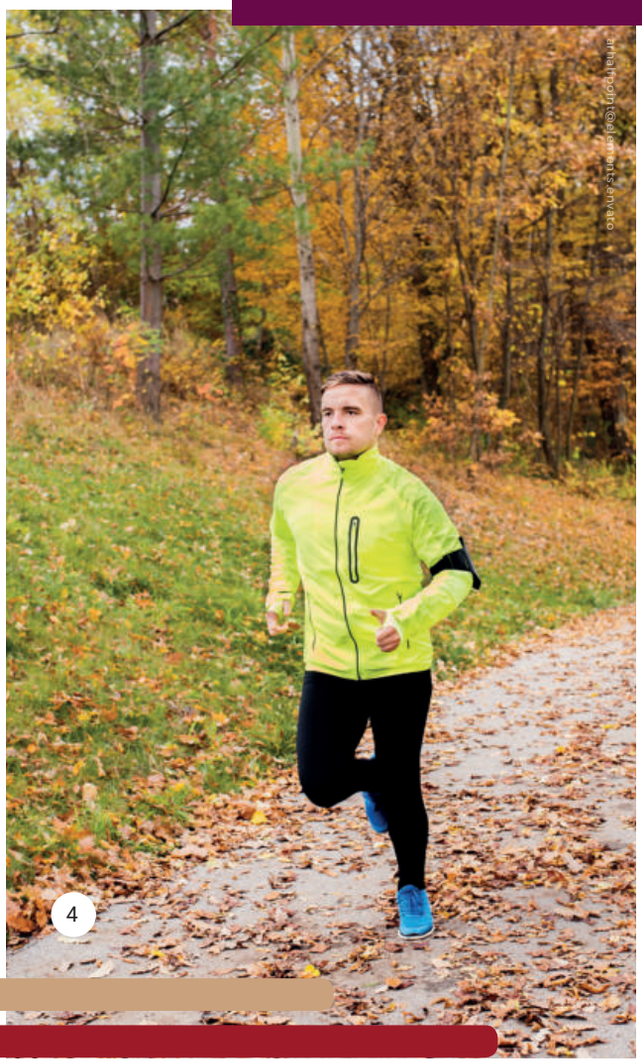
GRUSEL-CHECKLISTE
7
So wird's ein *Spuktakel*

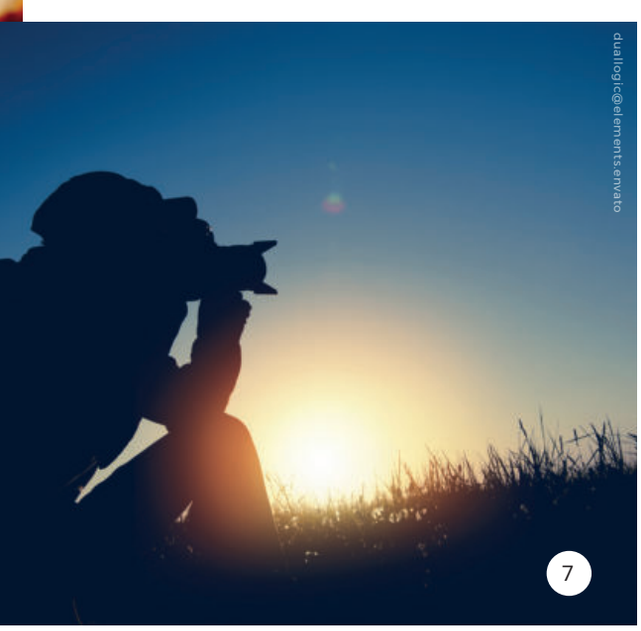
PARENTZ CORNER
8
Unser monatlicher Elternbrief

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.

HAPPY
HERBSTGEFÜHLE







Von wegen Kälte! Jetzt wird es bunt und die Zeit ist reif: Los, fahren wir die Ernte ein! Wunderschöne Augenblicke warten auf uns. In einer unvergesslichen, gold leuchtenden Jahreszeit. Wir geben Tipps, wie Sie dem Herbstblues den Kampf ansagen.

1 KUSCHELDECKENFLAUSCHIGE KAMINABENDE

Draußen ist es ungemütlich? Kaminfeuer kann besonders schöne Wärme liefern. Sofort breitet sich wohlige Behaglichkeit aus. Klar, nicht jeder besitzt einen echten Wandkamin oder hat Zeit, diesen anzuwerfen. Apple TV oder Chromecast sei Dank, lässt sich die knisternde Lagerfeuerromantik auch auf Knopfdruck ins Pantoffelkino holen.

2 ENDLICH ZEIT ZUM LESEN

Die Ruhe zum Schmökern haben wir jetzt.
Wie wäre es mit spannenden Büchern über Mindset, Karriere, Weiterentwicklung, Psychologie & Co.?

3 LANGE SPAZIERGÄNGE DURCHS HERBSTLAUB

Manchmal lässt sich auch im Oktober noch die Sonne blicken. Nutzen wir das und gönnen uns eine Extra-Portion Sauerstoff.

4 CIAO, SCHWEINEHUND!

Scheinen im Sommer schon früh die Sonnenstrahlen ins Schlafzimmer, verleitet das Herbstwetter schnell dazu, einfach mal auszuschlafen und den ganzen Tag im Bett zu verbringen. Auch wenn es schwerfällt: Es zahlt sich aus, den inneren Schweinehund zu überwinden. Mit Bewegung! Sport ist das ideale Antidepressivum.

5 UND WAS IST MIT TEE?

Ingwertee zum Beispiel! Der wärmt besonders gut von innen und lässt uns entspannt in den Tag starten. Haben Sie eine Thermosflasche? So bleibt der nächste große Schluck auch unterwegs lange warm.

6 SAUNA STÄRKT DIE ABWEHRKRÄFTE

Zunächst eine Runde schwitzen, dann abkühlen und ein Bad im Whirlpool genießen. Studien haben gezeigt, dass Menschen, die regelmäßig in die Sauna gehen, viel seltener unter banalen Infekten leiden.

7 SCHÖNE MOTIVE EINFANGEN!

Der Himmel bricht auf – klick! Die Bäume werfen ihr Blätterkleid ab – wieder ein Schnappschuss! Fotografieren kann im Moment kaum facettenreicher sein. Deshalb: Augen auf, denn irgendwo lauert bestimmt der nächste doppelte Regenbogen.

8 NEUES AUSPROBIEREN

Rezepte auf Pinterest durchstöbern – schließlich ist Kürbissaison! Dann gibt es da noch unzählige Möglichkeiten, DIY-Projekte in Sachen Interieur und Beauty zu realisieren. Oder einfach mittels Duftkerzen jeden Tag einen anderen Duft im Wohnzimmer versprühen. Herrlich herbstlich!

andreiuc88@envato.elements

CHECKLISTE FÜR EIN GRUSELIG-GELUNGENES HALLOWEEN

Als Mama oder Papa ist man an Halloween gefordert. Denn irgendwie kommt man ja eh nicht so ganz drum herum. Damit die Vorbereitungen nicht in Stress ausarten, haben wir Ihnen eine monsterhafte Checkliste für ein schauriges Spuktakel zusammengestellt.

DAS RICHTIGE KOSTÜM

Wer um den 31. Oktober Spaß haben will, muss unbedingt verkleidet sein. Ihr Kind hat sich für eine Maske entschieden? Achten Sie darauf, dass Ihr kleines Gespenst dennoch gut sehen kann. Im Dunkeln übersieht man schnell mal die Vorgarten-Deko der Nachbarn. Auch der Umhang sollte nicht allzu ausladend sein, sonst verfängt er sich womöglich in einer aufgestellten Kerze. Und wählen Sie nach Möglichkeit helle Farben für die Kostüme. Dekorieren Sie Gewänder und Beutel mit reflektierenden Bändern und Aufnähern.

EIN SÜSS-SAURER SPRUCH

Wie wäre es zum Beispiel hiermit? – „Wir sind kleine Geister, essen gerne Kleister, wenn Sie uns nichts geben, bleiben wir hier kleben!" Und wenn der Spruch erfolgreich war, folgt ein folgenreiches Dankeschön: „Wir danken euch, ihr seid jetzt frei, wir ziehen weiter mit Geschrei".

GUTE GRUNDLAGE IM MAGEN

Wenn Sie Ihr Kind hungrig losziehen lassen, ist die Versuchung groß, dass es sich an den Süßigkeiten satt essen will. Dabei gibt es tolle Rezepte, die nur darauf warten, ausprobiert zu werden. Wie wäre es denn mit Kürbissuppe und -brot? Und zum Hauptgang schwarze Bandnudeln mit Hexen-Hackbällchen? Mumien-Wraps? Und zum Nachtisch: Teufels-Cupcakes? Lassen Sie beim Benennen der Gerichte Ihrer Kreativität freien Lauf. Im KidzCorner verraten wir, wie Sie schnell eine leckere Boohoo-Bowle zubereiten können.

DER ELTERLICHE SCHATTEN

Lassen Sie Ihr Kind nicht alleine losziehen. Sollte Ihr Kind das uncool finden, gehen Sie einfach ein Stück entfernt hinter den Mini-Frankensteins her.

KEINE LUST AUF DIE TOUR?

Auch okay. Dann gönnen Sie sich einfach einen ruhigen Familienabend mit einigen Horrorfilmen. Oder veranstalten Sie eine kleine Halloween-Party für die Kleinen und ihre Freunde. Dazu können Sie das Wohnzimmer dekorieren, Kostüme basteln und leckere Snacks bereitstellen. Ein paar Spiele spielen, gemeinsam Kürbisse bemalen – fertig ist der Partykracher. Viel Spaß!

BrianAJackson@elements.envato.com

UNSER THEMA DES MONATS DIESMAL: SELBSTSTÄNDIGKEIT

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

WOCHE 1 : ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

WOCHE 2 : VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

WOCHE 3 : MUTIG SEIN

WOCHE 4 : UM DIE UMWELT KÜMMERN

Liebe Eltern,

wie unterstützt man sein Kind dabei, selbstständig zu werden? Auf der Matte stärken wir Kampfkunstlehrer unsere Schülerinnen und Schüler durch Lob und Ermutigung. So zeigen wir, dass wir sehr genau erkennen, was in ihnen steckt. Die Folge: Unsere Kampfkunst-Kids gewinnen immer mehr an Selbstbewusstsein und je schneller das gelingt, desto eher werden sie sich zu mehr Eigenständigkeit bewegen.

Verantwortung übertragen

Möglichkeiten, Verantwortung zu übernehmen, gibt es viele. All das zeigt Ihrem Kind: Ich glaube an dich und deine Fähigkeiten; ich vertraue darauf, dass du deiner Verantwortung gerecht wirst. Hierzu zählen die Pflege eines Haustiers, Aufgaben im Haushalt oder der allein zu bewältigende Schulweg.

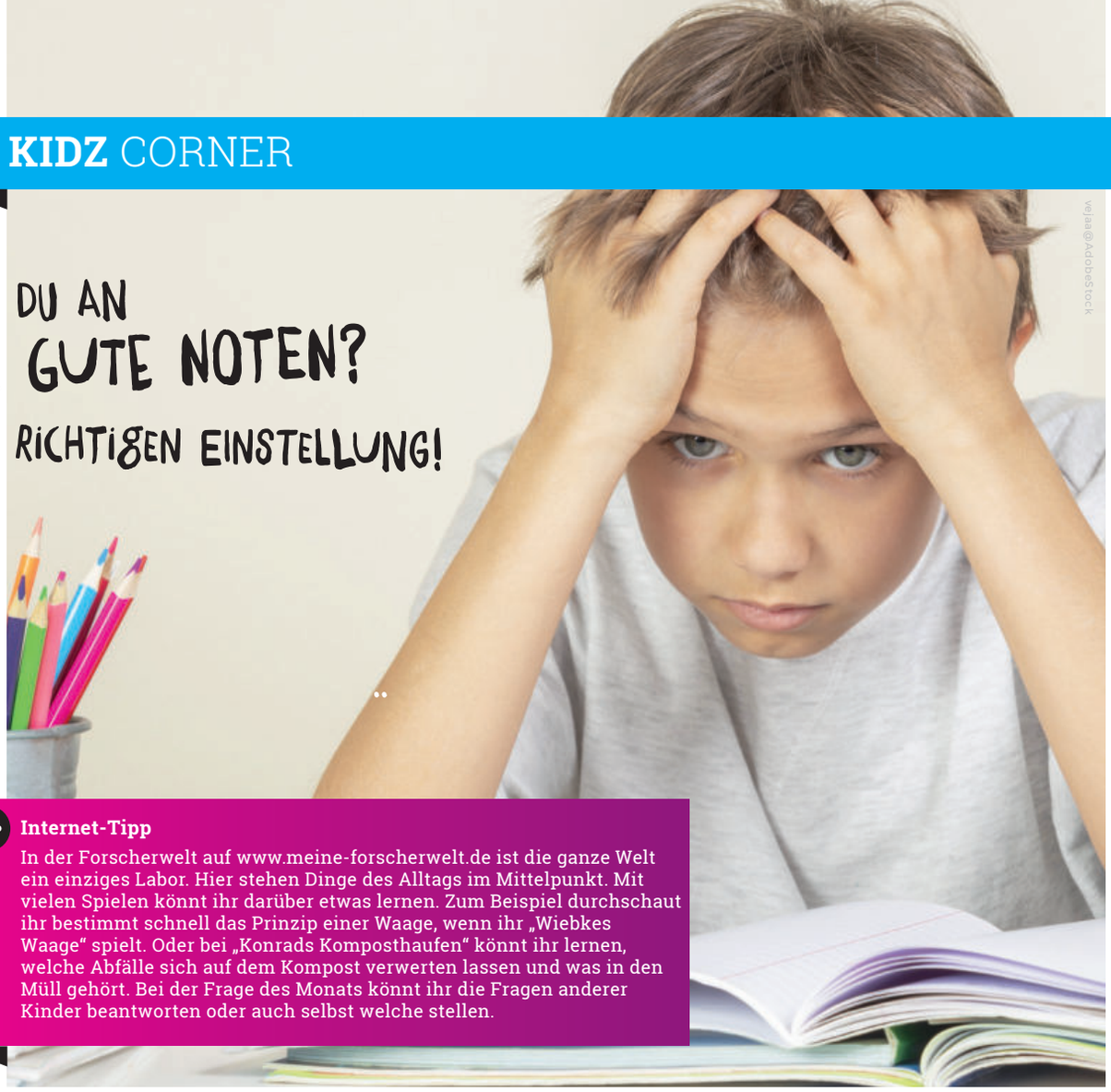
Andere Länder, andere Sitten

Noch in den 1970-er Jahren machten sich mehr als 90 von 100 Grundschülern hierzulande allein auf den Weg zur Schule (heutzutage nur noch ca. jedes zweite bis dritte Schulkind). Ein krasses Gegenbeispiel ist Japan. Dort gehören Kleinkinder, die große Straßenkreuzungen allein überqueren oder mit dem Zug ganz selbstverständlich ohne Begleitung in den Kindergarten fahren, zum Alltag. In der seit über einem Vierteljahrhundert laufenden und beliebten TV-Show „Hajimete no Otsukai" – zu Deutsch etwa „Meine erste Besorgung" – werden Kinder mit einem Durchschnittsalter von zwei bis fünf Jahren sogar allein losgeschickt, um selbstständig in großen Supermärkten Besorgungen wie Fisch, Kiwis oder Toilettenpapier zu machen. Für japanische Eltern ist das ganz normal.

Während im Land der aufgehenden Sonne das Übernehmen von Eigenverantwortung ein essenzieller Bestandteil der Kultur ist und es so früh wie möglich vermittelt wird, ist die Frage: Wie können Sie als Mama oder Papa Ihr Kind darin unterstützen, selbstständig zu werden – ohne gleich zu solch heftigen Mitteln zu greifen?

Mutig sein und Entscheidungen treffen

Kinder haben unterschiedliche Ängste: irrationale Ängste vor dem Dunkeln oder vor Monstern. Oder rationale Ängste wie vor dem Zahnarzt. Wenn Sie Ihrem Kind helfen, Ängste zu überwinden, legen Sie das Fundament für mehr Selbstständigkeit. Was möchte ich heute anziehen? Wen möchte ich zu meiner Geburtstagsfeier einladen? Auch gute Entscheidungen zu treffen, will geübt sein:
Wenn wir unseren Kindern öfter mal die Zügel überlassen – besonders bei Dingen, die sie selbst betreffen – lernen Sie das Schritt für Schritt. Nicht vergessen: Wenn wir Erwachsene Aufgaben „bewältigen", die herausfordernd (aber machbar) waren, durchströmt uns ein Glücksgefühl. Das gilt auch für Kinder. Wichtig: Lassen Sie Ihrem Nachwuchs die nötige Zeit.



WIE KOMMST DU AN SEEEEEHR GUTE NOTEN?

MIT DER RICHTIGEN EINSTELLUNG!

Internet-Tipp

In der Forscherwelt auf www.meine-forscherwelt.de ist die ganze Welt ein einziges Labor. Hier stehen Dinge des Alltags im Mittelpunkt. Mit vielen Spielen könnt ihr darüber etwas lernen. Zum Beispiel durchschaut ihr bestimmt schnell das Prinzip einer Waage, wenn ihr „Wiebkes Waage" spielt. Oder bei „Konrads Komposthaufen" könnt ihr lernen, welche Abfälle sich auf dem Kompost verwerten lassen und was in den Müll gehört. Bei der Frage des Monats könnt ihr die Fragen anderer Kinder beantworten oder auch selbst welche stellen.

DIE GROßEN FERIEN SIND SCHON LANGE VORBEI. JETZT BEGINNT DAS GROßE LERNEN WIEDER. DESHALB WOLLEN WIR IN DIESEM MONAT IN UNSEREN MATTENGESPRÄCHEN ÜBER SELBSTSTÄNDIGKEIT REDEN. UNSER ZIEL IST ES, DASS ES AUF DEINEM NÄCHSTEN ZEUGNIS EINSEN HAGELT – AM WICHTIGSTEN HIERFÜR: EINE „SEHR GUTE" EINSTELLUNG: DAS BEDEUTET, DU WILLST ES WIRKLICH VERSUCHEN. FÜHRENDE UNIVERSITÄTEN FANDEN HERAUS, DASS SCHÜLER MIT EINER POSITIVEN EINSTELLUNG BESSERE NOTEN ALS ALLE ANDEREN BEKOMMEN. DIE CHANCEN SIND ALSO EXTREM HOCH, FÜR DEINEN EINSATZ BELOHNT ZU WERDEN, WENN DU WIRKLICH DARAN GLAUBST. HIER EIN PAAR TIPPS: 1) GIB IMMER DEIN BESTES! 2) LERNEN KANN AUCH SPAß MACHEN! 3) DEIN ZIEL LAUTET: BESSER WERDEN. JEDEN TAG!

WUSSTEST DU...

...DASS SICH VIELE KINDER EINEN SPÄTEREN SCHULBEGINN WÜNSCHEN?

EINE UMFRAGE UNTER ERST- BIS SECHSTKLÄSSLERN ZEIGTE: SCHULBEGINN UM 8.40 UHR WÄRE PERFEKT.

...DASS „FUTURISTISCH" SOVIEL HEIßT WIE „FORTSCHRITTLICH" ODER „SEINER ZEIT VORAUS"?

...DASS EIN BLATT PAPIER NICHT MEHR ALS SECHS MAL IN DER MITTE GEFALTET WERDEN KANN?

(PROBIERE ES MAL AUS!)

...DASS SCHAFE NIEMALS AUS FLIEßENDEN GEWÄSSERN TRINKEN?

...DASS ES FÜR EINEN MENSCHEN UNMÖGLICH IST, MIT OFFENEN AUGEN ZU SCHLAFEN?

...DASS 111.111.111 X 111.111.111 = 12.345.678.987.654.321 IST?

LÜCKENTEXT

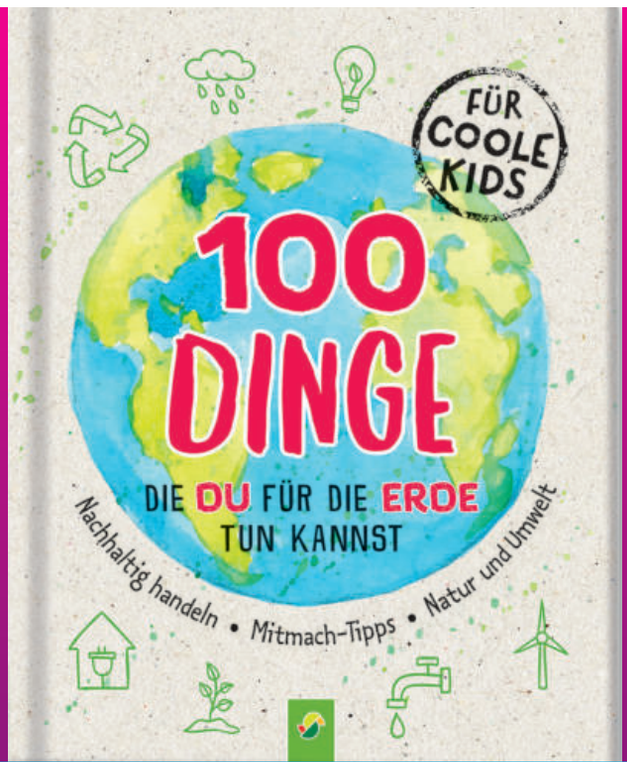
Setze die fehlenden Wörter in den Text ein.

geschnitzte, gruselig, Halloween, Kinder, klingeln, Kostüme, öfter, Spinnen, Süßigkeiten, verkleiden

In den letzten Oktobertagen werden immer mehr Häuser für _____ dekoriert. Vor allem _____ Kürbislaternen werden immer beliebter.

Seit wenigen Jahren _____ sich auch hierzulande Kinder zu Halloween. Besonders beliebt sind gruselige _____. Meist spazieren mehrere _____ gemeinsam durch die Straßen. Sie _____ vor allem dort, wo sie Halloween-Dekoration finden.

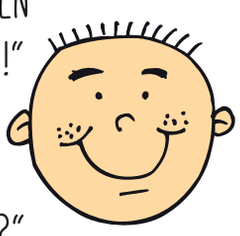
Mit dem Spruch „Süßes oder Saures“ sammeln die Kinder _____ ein. Es gibt immer _____ Halloween-Partys. Auch hier kann man sich _____ verkleiden. Die Räume werden mit _____, Skeletten und ähnlichem geschmückt.



Für Kids mit Liebe zur Erde.

LACH' DICH SCHLAPP!

FRITZCHEN IST MIT SEINER KLASSE IM MUSEUM. ER IST MÜDE UND SETZT SICH AUF EINEN STUHL. „FRITZCHEN! DAS IST DER STUHL VON KARL DEM GROßEN! KOMM SOFORT RUNTER!" „KEINE SORGE, HERR LEHRER! WENN ER ZURÜCKKOMMT, STEHE ICH SOFORT AUF."



NIKLAS FRAGT SEINE MUTTER: „MAMI, DARF ICH LESEN, BIS ICH EINGESCHLAFEN BIN?" „JA, ABER KEINE MINUTE LÄNGER!"

SAGT DIE MUTTER ZU PAULA: „WEIL DU HEUTE SO FRECH WARST, IST DER PUDDING FÜR DICH GESTRICHEN!" „TOLL! UND IN WELCHER FARBE?"

ZWEI ARCHITEKTEN ARBEITEN IN EINEM BÜRO IN PISA. FRAGT DER EINE: „WILLST DU DEN NEUEN TURM WIRKLICH SO HOCH BAUEN?" SAGT DER ANDERE: „JA, WAS KANN DA SCHON SCHIEFGEHEN?"

BUCHTIPP

Klima- und Umweltschutz ist die Sache von Politikern und großen Organisationen? Falsch gedacht! Dass der Erhalt unseres blauen Planeten, seiner grünen Wälder und artenreichen Weltmeere wichtig ist, begreift heute jedes Kind. Und Mitmachen ist gar nicht so schwer! Ein Insektenhotel bauen, Wasser und Strom sparen, unnötigen Plastikmüll vermeiden: Auf diese Weise kann jeder Mensch etwas bewegen und einen kleinen Beitrag zur Rettung unserer Erde leisten.
100 Mitmach-Tipps und kleine Lifehacks zum Schutz von Natur, Umwelt und Klima hält dieses praktische Buch für Kinder bereit: Zusammen Energie sparen, fair und sinnvoll einkaufen und kreativ recyceln in der Familie ist gut für das Ökosystem der Erde und macht zugleich Spaß. So wird Klima- und Umweltschutz zur gemeinsamen Challenge für eine bessere Welt. Spannende Fakten rund um Umwelt und Natur runden die Lektüre ab. Ein nützlicher Begleiter für kleine und große Naturentdecker, Umweltschützer und alle, die mithelfen wollen!

Schwager&Steinlein **6,99 EUR, ab 8**

TESTE DEIN WISSEN!

Auflösung:
Antwort b). In freier Natur kommen die Tiere nur in Asien vor, etwa in China. Pandabären leben als Einzelgänger

FOOD KICKERZ

rainbow33@AdobeStock

ZUTATEN:

1 Liter Grapefruitsaft

1 Liter Ananassaft

1 Liter Pfirsichsaft

200 ml Sirup (Waldmeister)

Obst nach Wahl

Unser Thema im November:

BÜCHER

REZEPT DES MONATS: HALLOWEEN-BOWLE

Zubereitung:
Alle Zutaten in ein großes Gefäß mischen und dann in Gläser abfüllen. Je nach Geschmack mehr Sirup oder Saft und Obst (z.B. Ananas, Pfirsiche, Bananenscheiben) hinzufügen. Fertig!

Ganz schön süß, oder? Wer an Halloween verkleidet von Tür zu Tür geht, kann sich nach einer erfolgreichen Tour über jede Menge Süßigkeiten freuen. In Amerika essen Kinder an Halloween im Durchschnitt um die 3 Tassen Zucker. Zuckerschock inklusive!

Deko
Klar, Schwarz und Orange sind die typischen Halloween-Farben. Schwarz steht für den Tod und Finsternis, die Farbe Orange symbolisiert den Herbst und drückt Stärke aus.

Am besten, du servierst die Bowle in einem Halloween-Kürbis. Sage und schreibe 1190,5 Kilogramm bringt der schwerste Kürbis der Welt auf die Waage! Auf der Suche nach Riesenkürbissen werden jedes Jahr die Kürbis-Meisterschaften ausgetragen. 2016 holte sich der belgische Kürbis-Züchter Mathias Willemijns den Weltrekord.

KIDS

ERFOLGS SCHULE

JETZT ANMELDEN!

STARTE IN EIN ERFOLG-REICHES LEBEN!

- WIR UNTERRICHTEN FÜHRUNGSKOMPETENZEN
- DAS ULTIMATIVE ERFOLGSTRAINING FÜR IHR KIND
- WIR MACHEN IHR KIND SICHER

BERUFSVERBAND KAMPFKUNST®