

Lektion – Stellungssinn

Diese Beispiellektion legt den Fokus auf den Stellungssinn. Mit verschiedenen Spielen aus der Kampfkunst «Aikido» im Hauptteil der Lektion werden sich die Kinder und Jugendlichen ihres Körpers und dessen Stellung bewusst.

Rahmenbedingungen

- Dauer: 60 Min.
- Alter: 7–12
- Schulstufe: Primarstufe

Lernziele

- Stellungssinn schulen

Material: Matten für Begrüssungs- und Reflexionskreis, Ausdruck Smileys

	Inhalte	Illustration/Organisation
Einstieg	<p>5–10' Ankommen – Bei Ankunft der Kinder ist alles vorbereitet, die Leiterinnen sind bereit um die Kinder zu begrüssen.</p> <p>Begrüssung – Kinder und Leiterinnen sitzen zusammen im Kreis. Alle (Kinder und Leiterinnen) dürfen der Reihe nach anhand von verschiedenen Smileys (von sehr müde/traurig über wenig müde/traurig über so-so-lala zu zufrieden und freudig) mitteilen, wie es ihnen geht. Falls erwünscht, darf auch der Grund dieser bestimmten Stimmung genannt werden und ob jemand einen besonderen Wunsch/ein bestimmtes Bedürfnis für die kommende Lektion hat. Danach erklärt die Leiterin das Thema der Stunde und versucht im Verlauf der Lektion, die Wünsche und Bedürfnisse miteinzubeziehen.</p>	
	<p>5–10' Extensives Spiel</p> <p>Japanischer Kaiser (Bodyguard)</p> <p>Geschichte: Ganz viele Fans möchten den japanischen Kaiser berühren. Die Bodyguards versuchen dies zu verhindern.</p> <p>Ein Kind ist der japanische Kaiser oder die Kaiserin. Je nach Grösse der Gruppe können auch zwei Kinder als Kaiserpaar in der Mitte stehen. Drei bis sechs Kinder sind die Fans, der Rest bildet als Bodyguards einen schützenden Kreis um den Kaiser. Die Fans möchten den Kaiser berühren, die Bodyguards versuchen mit ihren Körpern die Fans vom Kaiser/Kaiserpaar fernzuhalten. Je mehr Fans desto schwerer fällt dies.</p>	
Hauptteil	<p>30' Intensive Phase – Durch den Fokus auf die Position der Hände und auf die stabile, aufrechte Haltung wird hauptsächlich der Stellungssinn angesprochen.</p> <p>Tsuki – Angriff mit der Faust in den Bauch</p> <p>Uke (Angreifer) und Tori (Verteidiger) stehen sich gegenüber in einem Abstand von ca. 1 m. Tori präsentiert seinen Bauch, Uke macht ein bis zwei Schritte auf Tori zu und macht einen Faustschlag mit der linken Hand Richtung Bauch. Tori macht mit dem rechten Bein einen Schritt zur Seite und nach vorne, mit dem linken Bein einen Schritt hinter den Uke, und mit dem rechten Bein einen Drehschritt, sodass der Tori direkt hinter dem Uke steht.</p> <p>Abschluss: Tori steht hinter Uke und nimmt ihn an der Schulter und mit einem Schritt nach hinten des linken Beines zieht der Tori den Uke leicht nach hinten.</p> <p>► Fokus auf Stellungssinn</p> <p>Uke: Faust soll dort sein, wo vorher der Bauch des Ukes war. Tori: Position hinter Uke bisschen weniger als eine Armlänge.</p> <ul style="list-style-type: none"> • stabiler Stand • Zug an Schulter aus dem Bauch/Zentrum heraus, nicht mit den Armen ziehen: die Ellbogen bleiben in einer leicht gebeugten Position. <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie ist die Position zueinander wenn der Uke mit viel Energie oder ganz wenig Energie angreift? • Wie muss ich die Schrittgrösse anpassen, damit am Schluss die Position wieder stimmt? 	<p>Ablauf einer Übungssequenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • vorzeigen, erklären • Paare bilden – Verbeugung und onegaishimasu (Bitte) • Üben lassen; Übung/Technik 4 Mal abwechselungsweise rechts und links durchführen, dann Rollenwechsel (Uke – Tori) usw. • von Paar zu Paar gehen, wenn nötig helfen resp. korrigieren • Variationen üben lassen, • Abschluss – Verbeugen und arigato gosaimashita (herzlichen Dank) • eventuell unterschiedliche Erfahrungen verbalisieren 

Inhalte	Illustration/Organisation
<p>Ai Dori – Griff am Handgelenk mit gleichseitiger Hand (rechte Hand auf rechtes Handgelenk)</p> <p>Uke und Tori stehen sich gegenüber in einem Abstand von ca. 1 m. Tori steht in Schrittstellung mit dem rechten Bein vorne und streckt seine rechte Hand nach vorne. Uke geht auf den Tori zu und will mit der rechten Hand das Handgelenk greifen. Der Tori nimmt mit beiden Händen die greifende Hand des Ukes, macht mit rechts einen Schritt nach hinten und dreht den Bauch um 180° nach hinten, um den Uke um sich herum zu führen. Kurz bevor Uke hinter Tori kommt muss das Zentrum gesenkt werden (in die Knie gehen) und am Schluss der Bauch wieder um 180° zurück nach vorne gedreht werden.</p> <p>Abschluss: Uke folgt dem Tori einmal um ihn herum.</p> <p>► Fokus auf Stellungssinn</p> <p>Uke: Uke folgt der Führung von Tori und bleibt aufrecht.</p> <p>Tori: Tori hat die Hände immer in der Mitte und vor sich, auch wenn die Hände über dem Kopf sind, sind sie immer leicht vorne, nie hinter dem Zentrum. Der Stand muss stabil (breitbeinig) und aufrecht sein. Der Oberkörper beugt sich nie nach vorne oder zur Seite.</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit schmaler Spurbreite (Füsse nahe beieinander) durchführen, um den Unterschied der Stabilität wahrzunehmen. • Hände hinter dem Kopf durchführen, um die Stabilität bezüglich der Hände vor oder hinter dem Zentrum wahrzunehmen. Der Uke könnte in diesem Moment leicht nach hinten ziehen. • Mal mehr, mal weniger in die Knie gehen. Wahrnehmen, wann der Körper aufrecht gehalten werden kann, wann die Wirbelsäule gebogen werden muss. • Um die Mitte in Bezug auf die aufrechte Haltung zu spüren, kann mit den Armen gezogen werden, statt mit dem Bauch zu bewegen. Kann der Körper noch aufrecht bleiben? <p>Bemerkung: Diese Übung und die Variationen können ab der Drehung von Tori mit geschlossenen Augen durchgeführt werden, um die Wahrnehmung der Körperhaltung zu verstärken.</p>	  <p>▶</p>
<p>Technik Tsuki-Ikkyo – Angriff mit der Faust in den Bauch</p> <p>Uke und Tori stehen sich gegenüber in einem Abstand von ca. 1 m. Tori präsentiert seinen Bauch, Uke macht ein bis zwei Schritte auf Tori zu und macht einen Faustschlag mit der linken Hand Richtung Bauch.</p> <p>Tori macht mit dem rechten Bein einen kleinen Schritt nach rechts seitwärts, mit dem linken Bein einen Schritt nach hinten, beide Hände als Schutz ausgestreckt vor dem Zentrum. Die rechte Hand greift von oben den Ellbogen, die linke Hand das Handgelenk des Ukes. Mit diesem Ikkyo-Griff den Arm des Ukes vor dem Zentrum halten, Bauch um 180° drehen und dann nach vorne gehen. Der Uke wird in die gleiche Richtung weitergeführt, in die der Angriff ging.</p> <p>Abschluss: Der Uke wird langsam auf den Boden geführt und bleibt auf dem Bauch liegen. Der Tori kniet neben dem Uke und kontrolliert den Ellbogen und das Handgelenk.</p>	<p>▶</p>

	Inhalte	Illustration/Organisation
Ausklang	<p>5–10' Entspannung</p> <p>Statue</p> <p>Geschichte: Ein Künstler erschafft eine symmetrische Statue.</p> <p>Die Kinder bilden Paare. Ein Kind ist die Statue, das andere der Künstler. Der Künstler formt die Statue indem er einen Körperteil (Oberarm, Unterarm, Hand, Finger, Oberschenkel, Unterschenkel, Fuss, Zehen) der Statue in eine bestimmte Position bewegt. Die Statue bewegt die andere Seite in die gleiche Position. Sie hat die Augen geschlossen. Nachdem jeder Körperteil positioniert wurde (8 Mal), darf sie die Augen öffnen. Nun folgt die Kontrolle, ob die Statue symmetrisch geworden ist. Je nachdem dürfen noch Anpassungen vorgenommen werden. Danach Rollentausch.</p>	
	<p>5–10' Reflexion – Die Gruppe trifft sich wieder im Kreis, alle dürfen der Reihe nach mit den Smiley's ihr jetziges Befinden ausdrücken und der Gruppe mitteilen, was ihnen an der Stunde am meisten gefallen hat. Weiter dürfen Wünsche und Bedürfnisse für die nächste Stunde formuliert werden. Am Schluss nehmen sich alle bei der Hand, schliessen die Augen und die Leiterin schickt das «Kleine Sayonara» in die Runde. Die Stunde endet, wenn es bei der wieder bei der Leiterin angekommen ist.</p> <p>Kleines Sayonara – Abschied nehmen</p> <p>Entweder auf dem Rücken liegend mit Kopf in der Mitte oder sitzend mit Gesicht oder Rücken zueinander einen Kreis bilden und sich an den Händen halten. Augen sind geschlossen. Die Leiterin oder ein vorher bestimmtes Kind schickt ein kleines Tschüss los. Dies geschieht mit einem Händedruck. Das Kind, das den Händedruck bekommt, gibt ihn auf der anderen Seite weiter. Kommt der Händedruck wieder bei der ersten Person an, ist das kleine Tschüss angekommen. Dies wird laut gesagt.</p> <p>Nachklang – Die Leiterin verlässt zusammen mit den Kindern den Bewegungsraum und bleibt in ihrer Nähe bis sie sich umgezogen haben und nimmt auf, was sie sich noch zu sagen haben.</p>	

