

Lektion Bewegungssinn

Diese Beispiellektion legt den Fokus auf den Bewegungssinn. Mit Aikido-Übungen im Hauptteil nehmen die Kinder und Jugendlichen Ausführung einer Bewegung bewusster wahr.

Rahmenbedingungen

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

Lernziele

- Bewegungssinn 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>Götterkampf (Eis und Sonne)</p> <p>Geschichte: Der Eisgott kämpft mit der Sonnengöttin. Ein Kind oder mehrere Kinder sind die Eisgötter (Fänger), ein Kind oder mehrere Kinder die Sonnengöttinnen (Erlöser). Die Eisgötter vereisen die Kinder mit ihrer Berührung, die Sonnengöttinnen tauen die erstarrten Kinder wieder auf. Ein berührtes Kind bleibt wie angewurzelt stehen und spannt alle Muskeln im Körper an und bewegt sich nicht bis es von einer Sonnengöttin wieder erlöst wird.</p>	



30'

Inhalte

Intensive Phase – Mit dem Fokus auf die Geschwindigkeit und Ausmass der Bewegung, sowie auf das Zentrum als Bewegungsinitiator wird hauptsächlich der Bewegungssinn angesprochen.

Katate Dori – Griff am Handgelenk mit einer Hand

Uke und Tori stehen sich gegenüber in einem Abstand von ca. 2 m. Tori macht mit dem rechten Bein einen Schritt nach vorne und streckt seine rechte Hand nach vorne. Uke geht gleichzeitig auf den Tori zu und greift mit der linken Hand das Handgelenk. Der Tori nimmt in einer Kreisbewegung seine Hand zu seinem Bauch, dreht sein Zentrum um 180° und geht in die Richtung weiter, in die der Angriff ging und streckt die Arme aus.

Abschluss: Beim Austrecken der Arme lässt der Tori den Uke gehen.

► **Fokus auf Bewegungssinn**

Uke: Anpassen der Geschwindigkeit des Angriffes an den Tori. Tori muss Zeit haben, um auf den Angriff reagieren zu können. Die Bewegung stoppt nicht auf Höhe des Toris, sondern geht weiter, da kein Widerstand da ist, der abbremst.

Tori: Die Energie von Uke in sein Zentrum nehmen – weiterleiten – loslassen. Das Zentrum ist die bewegende Kraft. Anpassen der Geschwindigkeit der Dreh-Bewegung an den Angriff.

Variation

- Variieren der Angriffsgeschwindigkeit: mal nur ein träger Schritt bis weiter weg, dann mehrere schnellere Schritte auf Tori zu. Bei welcher Geschwindigkeit kann ich die Energie gut aufnehmen und weiterleiten, wann ist es mühsam und wann zu schnell?

Ushiro Rio Katate Dori – Griff an beiden Handgelenken mit beiden Händen von hinten

Uke steht hinter Tori. Tori präsentiert beide Arme zum Greifen, ganz wenig hinter dem Zentrum. In dem Moment, wo Uke die Arme greift, Kreis mit den Armen nach vorne auf Höhe Bauch, Schritt und Drehung des Zentrums seitlich nach hinten, Zentrum senken, Arme in der Mitte und vor dem Zentrum in Höhe Kopf, weiter ein Schritt hinter Uke und aufrichten.

Abschluss: Stand hinter Uke, Arme in der Mitte und vor dem Zentrum (Bauch)

► **Fokus auf Bewegungssinn**

Uke: Anpassen der Geschwindigkeit des Angriffes an die Reaktionsgeschwindigkeit des Tori.

Tori: Kreisbewegung spüren: 1. Arme im Kreis nach vorne, 2. Im Kreis um Uke herum, 3. Kreis der Arme bis zum Schluss beibehalten. Senken und Aufrichten des Zentrums spüren (in die Knie gehen und aufstehen) bei gerader Wirbelsäule.

Variation

- Tori führt die Übung mit geschlossenen Augen durch: 1. versucht den Angriff zu spüren und genug schnell die Arme nach vorne zu nehmen. Ist er zu langsam, kann der Uke die Arme hinter seinem Rücken zusammennehmen und ihn kontrollieren; 2. Spüren der Kreisbewegungen; 3. Spüren der Senkbewegungen des Beckens

Illustration/Organisation

Ablauf einer Übungssequenz

- vorzeigen, erklären
- Paare bilden – Verbeugung und onegaishimasu (Bitte)
- Üben lassen; Übung/Technik 4 Mal abwechslungsweise 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
- eventuell unterschiedliche Erfahrungen verbalisieren



	Inhalte	Illustration/Organisation
Hauptteil	<p>Technik Shomen Uchi – Ikkyo – Angriff auf Scheitel mit Kleinfingerseite (Schwertschlag) Uke (Angreifer) und Tori (Verteidiger) stehen sich gegenüber in einem Abstand von ca. 1 m. Tori präsentiert seinen Scheitel. Uke macht einen Schritt mit dem linken Bein, mit der linken Hand einen Schlag mit Kleinfingerkante auf den Scheitel. Er bewegt die Hand als wäre sie ein Schwert. Wenn der Uke den Arm hebt und den Schlag vorbereitet, macht Tori einen kleinen Schritt seitwärts mit dem rechten Bein und mit dem rechten Bein einen Schritt rückwärts.</p> <p>Die Arme gehen in einem Dreieck nach vorne, die rechte Hand greift den Ellbogen des Ukes und die linke Hand ist auf dem Handgelenk. Mit den Händen die Bewegung des Schlages nicht blockieren, sondern in dem Moment, wo der Uke den Schlag nach unten macht, in der Bewegung mitgehen und mit beiden Händen ins Zentrum weiterleiten, dabei den Bauch mitdrehen. Uke und Tori schauen in die gleiche Richtung. Mit diesem Ikkyo-Griff den Arm des Ukes vor dem Bauch halten und nach vorne gehen. Der Uke wird in die gleiche Richtung weitergeführt, in die der Angriff erfolgte.</p> <p>Abschluss: Uke wird langsam auf den Boden geführt und bleibt auf dem Bauch liegen. Tori kniet neben dem Uke und kontrolliert den Ellbogen und das Handgelenk.</p>	
5–10'	<p>Entspannung Luftmatratze Geschichte: Auch der stärkste Samurai braucht einmal Ferien und geht an den Strand mit seiner Luftmatratze. Die Kinder bilden Paare. Ein Kind ist die Luftmatratze, das andere Kind der Samurai. Zuerst ist die Luftmatratze ohne Luft, das Kind legt sich ganz schlapp hin. Der Samurai pumpt die Luftmatratze auf. Mit Pumpbewegungen bläst er jeden einzelnen Teil der Matratze auf. Der Körperteil der berührt wird, wird langsam angespannt, bis es nicht mehr geht. Dann wird der nächste Körperteil aufgepumpt. Ist die Matratze aufgepumpt wird die Körperspannung bewusst wahrgenommen. Dann muss die Luft wieder raus. Entweder eine generelle Entspannung indem die Matratze ein Loch bekommt und alle Luft auf einmal ausströmt oder langsames Entspannen, indem die Luft aus jedem einzelnen Körperteil wieder rausgedrückt oder ausgestrichen wird. Der berührte oder ausgestrichene Körperteil entspannt sich. Rollentausch. Bemerkung: Je nach Kindern kann das Aufpumpen mit dem Erwähnen des anzuspennenden Körperteils angeleitet werden oder den einzelnen Gruppen überlassen werden.</p>	
Ausklang	<p>5–10' Reflexion – Die Gruppe trifft sich wieder im Kreis. Alle dürfen der Reihe nach mit den Smileys 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 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>	