

01–02 | 2020

Bewegte Wahrnehmung

Inhalt Monatsthema

Wahrnehmung schulen	2
Ablauf einer Bewegungsstunde	4
Lektionen	
• Stellungssinn	6
• Bewegungssinn	9
• Kraftsinn	12
Spiele	
• Stellungssinn	15
• Bewegungssinn	17
• Kraftsinn	19
Hinweise	21

Anhänge

Kategorien

- Alter: 7–12 Jahre
- Schulstufe: Primarstufe
- Niveau: Einsteiger, Fortgeschrittene, Könner
- Lernstufe: Erwerben, Anwenden, Gestalten



Eine gut geschulte Körperwahrnehmung ist die Grundlage beim Bewegungskernen, aber auch bei der Entwicklung des Selbstkonzeptes, der Handlungs- und Empathiefähigkeit. Dieses Monatsthema liefert Anleitungen zur Wahrnehmungsschulung durch Bewegung. Den roten Faden gibt die Kampfkunst Aikido vor.

Wahrnehmung ist der Prozess und das Ergebnis der Informationsgewinnung und -verarbeitung von [Reizen](#) aus der Umwelt sowie dem Körperinnern. Das menschliche Gehirn selektiert, welche Eindrücke wahrgenommen und welche ausgeblendet werden. Die Auswahl der wahrgenommenen Sinneseindrücke wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst, wie etwa Erfahrungen, Erwartungen, Einstellungen und Interessen. Dies geschieht grösstenteils durch [unbewusstes](#) Filtern und Zusammenführen von [Informationen](#) zu subjektiven Gesamteindrücken. Die Natur hat das sinnvoll eingerichtet, denn würden wir stets alles bewusst wahrnehmen, wären wir mit viel zu vielen Informationen überhäuft. Vieles muss also unbewusst ablaufen, doch nicht immer filtern wir unbewusst. Der Mensch kann die Auswahl der wahrzunehmenden Sinneseindrücke gezielt steuern. Will man gezielt an der Körper- und Selbstwahrnehmung arbeiten, braucht es ein bewusstes Fokussieren der Aufmerksamkeit auf das Wahrnehmen von (Bewegungs-)Abläufen und deren Wirkung auf das eigene Wesen, den eigenen Körper. Dieses Monatsthema konzentriert sich auf das Vermitteln von Wahrnehmung durch Bewegung oder, wie es der Titel sagt, auf die bewegte Wahrnehmung. Im Fokus steht dabei die Körperwahrnehmung, die jedoch nicht von der mit einhergehenden Selbstwahrnehmung losgelöst betrachtet werden kann.

Praxisumsetzungen à la carte

Das Thema Körperwahrnehmung wird aus sportphysiologischer Sicht, aus Sicht der Psychomotorik sowie der Kampfkunst Aikido beleuchtet. Da die Bewegungsabläufe von Aikido auf Urformen der Bewegung basieren – der Spirale und der Welle – eignen sie sich bestens zur Schulung einer positiven Körper- und Selbstwahrnehmung. Der vorgeschlagene Ablauf in den [Lektionsbeispielen](#) (ab S. 6) orientiert sich dabei am Konzept der Stundenentwicklung im Prozess (STEP) der [Psychomotorik I' B' P'](#) (siehe S. 4 und Anhang). Die praktischen Einzel-Beispiele im letzten Teil des Schwerpunktes ergänzen die Übungssammlung dieses Monatsthemas und dienen dazu, Lektionsteile nach eigenem Gusto umzugestalten und zu variieren. All diese Praxisbeispiele können aber auch einzeln in einer Bewegungs- oder Sportstunde als einmalige Übung oder als wiederkehrendes Ritual integriert werden. Der Einfachheit halber verwenden wir in der gesamten Publikation für die leitende Person das Wort Leiterin. Männliche wie weibliche, Lehrer wie Trainer und andere Berufsbezeichnungen sind dabei miteingeschlossen. Wird das männliche Wort Partner verwendet, sind weibliche Personen ebenfalls eingeschlossen.



Wahrnehmung schulen

Bewegung stärkt Körperwahrnehmung, Körperwahrnehmung stärkt Bewegung. Das eine ist ohne das andere nicht möglich. Ohne bewusstes oder unbewusstes Erfassen der Stellung und Bewegung der einzelnen Körperteile können wir keine Bewegung steuern.

Körperwahrnehmung – Kinästhetik – Tiefensensibilität – Propriozeption sind verschiedene Worte für die gleiche Sinneswahrnehmung; das Empfinden des eigenen Körpers, das Empfinden von Lage und Bewegung. Es handelt sich um die Fähigkeit, Richtung und Geschwindigkeit einer Bewegung wahrzunehmen, sich des Muskeltonus' und der Veränderung der Körperhaltung bewusst zu werden. Dabei werden drei Sinne unterschieden:

- Mit dem **Stellungssinn** wissen wir, auch ohne es zu sehen, wie und wo unsere Körperteile sich befinden. Er dient zur Orientierung über die Stellung der Gliedmassen.
- Der **Bewegungssinn** meldet das Ausmass der eigenen Bewegung. Sei es, wenn wir uns bewegen oder in Ruhe und ermittelt gleichzeitig die Körperlage.
- Der **Kraftsinn** (oder auch Widerstandssinn) dient der Dosierung des Krafteinsatzes und der Feststellung des Widerstandes, gegen den eine Bewegung durchgeführt wird.

Diese drei Sinne liefern wesentliche Informationen für die Eigenwahrnehmung des Körpers (Propriozeption). Die [Beispielaktionen](#) (ab S. 6) fokussieren jeweils auf die gezielte Schulung von einem dieser Sinne.

Frei von Leistungsdruck üben

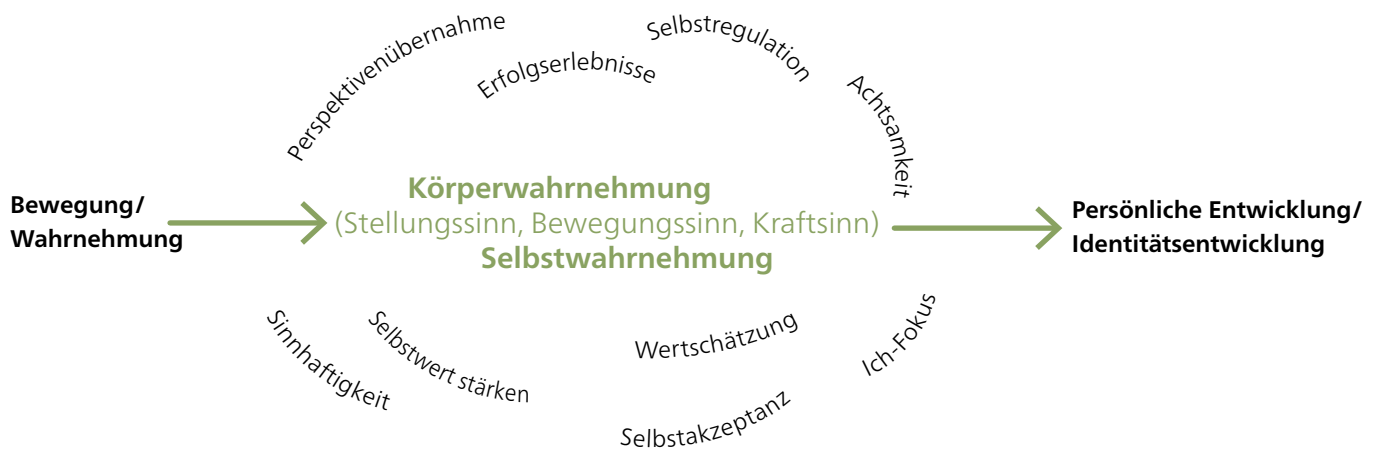
Das Training der Wahrnehmung braucht ein bewusstes Wahrnehmen, da wir nicht davon ausgehen können, dass es einfach implizit gelernt wird. Um sich auf die eigene Körperwahrnehmung und die Selbstwahrnehmung konzentrieren zu können, braucht es Zeit sowie einen Fokus ohne Ablenkung. Daher sollten die Übungen frei von Leistungsdruck und von Wettkampfgedanken sein. Nur so kann der Fokus bei sich selbst liegen und nicht auf der Leistung.

Auch das Üben mit einem Partner bringt Vorteile. Denn die Dosierung einer Bewegung und der Kraft sowie die Wirkung des eigenen Tuns können am besten mit einem Gegenüber – wettkampffrei – geübt werden. Damit fokussiert, physisch und psychisch unversehrt die Wahrnehmung geschult werden kann, ist ein achtsamer und respektvoller Umgang mit sich und dem Gegenüber nötig.

Intensive Selbstbeobachtung

Entspannungsübungen eignen sich ebenfalls sehr gut, um den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen und um zu spüren, was angenehm ist und die Sinne insgesamt zu sensibilisieren. Eine intensive Beobachtung der eigenen Körpersignale, Gefühle und Gedanken sowie die erhöhte Achtsamkeit für das, was um uns herum geschieht, ist Voraussetzung für empathisches Verhalten.

Schulen wir gezielt die Wahrnehmung von Kindern und Jugendlichen, geht es nebst der Körperwahrnehmung immer auch um Selbstwahrnehmung. Wer sich selbst spürt und wertschätzt, dem fällt es leichter, andere mit ihren Empfindungen und Bedürfnissen wahrzunehmen und zu achten.



Vielseitige Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen sind eine wichtige Grundlage menschlicher Handlungsfähigkeit und der Identitätsentwicklung. Sie sind wichtig für den Aufbau eines positiven Selbstkonzepts. Dafür müssen die Erfahrungen in einer selbstbestimmten, sinnvollen, wohlwollenden und wertschätzenden Umgebung stattfinden und Möglichkeiten zu Erfolgserlebnissen bieten. Diese treten verstärkt auf, wenn die Bewegungserfahrung aus dem Kind selbst heraus geschieht und der Fokus auf individuelle Fortschritte und Gemeinschaftserlebnisse liegt, statt auf Sieg und Niederlage (siehe auch Karte 22, Kartenset «Gute J+S Aktivitäten – Vermitteln»).

Leiter und Trainer können die Körperwahrnehmung bei Kindern und Jugendlichen dank fokussiertem Anleiten der Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper sowie das Umfeld im Trainingsalltag schulen. Dazu braucht es Zeit, respektvolle Partner und ein leistungsdruckfreies Übungssetting.



Aikido und Körperwahrnehmung

Im Aikido basieren die Bewegungsabläufe auf den Urformen der Bewegung: der Spirale und der Welle. Überall in der Natur und auch im menschlichen Körper und in den Bewegungen sind sie zu erkennen. Diese natürlichen und harmonischen kreis- und spiralförmigen Bewegungen bieten ein hohes Mass an positiver Körperwahrnehmung.

Der Fokus auf sich selber, auf sein Zentrum, ermöglicht das bewusste Wahrnehmen des eigenen Körpers und der eigenen Bewegung (Stellungssinn, Bewegungssinn). Mit Hilfe des Partners und dessen Energie kann zudem die Wahrnehmung in Zusammenhang mit der Umwelt geschult werden (Kraftsinn). Weiter wird durch das Üben mit einem Partner auch die Anpassungsfähigkeit an das Gegenüber und dessen Wahrnehmung trainiert.

Als Uke (angreifende Person) muss ich meinen Angriff an das Niveau des Toris (verteidigende Person) anpassen und mich vom Partner (Tori) führen lassen. Als Tori muss ich die Energie des Ukes wahrnehmen, ihn führen und mich an ihn anpassen. Dies ist aber nur möglich, wenn ein sicherer Raum und genügend Zeit besteht, was durch das Ziel, in der Technik zusammen Eins zu werden, gewährleistet ist.

Die Bewegungen müssen langsam und kontrolliert durchgeführt werden um auf Wahrnehmungsebene arbeiten zu können, aber auch um Verletzungen zu vermeiden. Die im Aikido gelebte Haltung zwischen Uke und Tori führt zu einer respektvollen, wertschätzenden und leistungsreifen Atmosphäre im Dojo, durch die ein optimales Lernklima geschaffen wird (siehe auch Karte 8 «Gute J+S Aktivitäten – Vermitteln»).

Mehr zum Thema

[Aikido: Der wahre Sieg ist der Sieg über sich selbst](#)

Ablauf einer Bewegungsstunde

Der in diesem Monatsthema vorgeschlagene Lektionsablauf orientiert sich am Konzept der Stundenentwicklung im Prozess (STEP) der Psychomotorik I'B'P'. Dieses Phasenmodell wurde entwickelt mit dem Ziel psychomotorische Arbeit durchschaubar, analysierbar und praktikabel zu machen.

Das [Phasenmodell I'B'P'](#) (siehe [Anhang](#)) bietet sowohl Leitenden wie auch den Kindern klare Rahmenbedingungen, Rituale (siehe auch Karte 13 «[Gute J+S-Aktivitäten – Vermitteln](#)»), die Sicherheit und Wertschätzung schaffen aber auch Freiraum, sich intensiv mit einem Thema erfolgreich zu befassen. Die Rituale der Phase Begrüssung und Reflexion schaffen eine wertschätzende Atmosphäre. Es wird Interesse am Befinden und den Bedürfnissen jedes Einzelnen gezeigt, und durch die Frage am Schluss «Was hat euch am besten gefallen?» wird der Fokus auf das Positive, auf die persönlichen Erfolgserlebnisse gelenkt. Die Kinder lernen nicht nur ihren physischen Körper wahrzunehmen, sondern auch die eigenen Gefühle, Eindrücke und Bedürfnisse.

Das Wissen um das Befinden der Kinder ist für eine Leiterperson eine Stütze für einen individuellen und achtsamen Umgang mit ihnen. Das Gleiche gilt auch umgekehrt für die Kinder, wenn sie das Befinden der Leiterinnen kennen. Die ausgesprochenen Wünsche und Bedürfnisse unterstützen die Selbstbestimmtheit und Sinnhaftigkeit der Stunde. Weiter können Verlauf des Befindens, Erfolgserlebnisse und Interessen der Kinder evaluiert werden.

Im Folgenden sind die Inhalte der einzelnen Lektionsteile beschrieben.

Einstieg in die Lektion

Ankommen – Die Kinder kommen in einen einladenden Raum, mit einer offenen und wertschätzenden Atmosphäre, mit aufmerksamen Leiterinnen, die im Hier und Jetzt sind, um die Kinder zu begrüßen.

Begrüssung – Der offizielle Beginn der Stunde findet gemeinsam statt und ist durch ein Ritual gekennzeichnet. Die Begrüssung findet immer im gleichen Rahmen statt, es gibt klare Regeln und Abläufe. Das Gleichbleibende ermöglicht Orientierung, gibt Vertrauen und Sicherheit. Es wird nach dem Befinden und der Wünsche der Kinder und Leiterinnen gefragt. Wichtig ist, dass alle einander aufmerksam zuhören. Ein mögliches Begrüssungsritual ist in den [Lektionsbeispielen](#) (ab S. 6) zu finden.

Extensives Spiel – In diesen Spielen geht es darum, sich auszuwachen, aufzuwärmen oder auch um die Aufmerksamkeit zu steigern, um danach fokussiert für den Hauptteil sein zu können. Je nach Energielevel der Gruppe sind in der Aufwärmphase ein bis zwei Spiele sinnvoll. Diese sollten nicht kompliziert, aber schon vorbereitend für das kommende Thema sein.

Bemerkungen

- Die vorgestellten [Spielideen](#) (ab S. 15) sind aufgeteilt in die drei Sinne der [Propriozeption](#) (siehe [Anhang](#)). Die Aufteilung dient lediglich als Hinweis darauf, welcher Sinn am meisten angesprochen wird. Denn kein Sinn kann isoliert trainiert werden. Schliesslich bildet der Mensch ein System, das zusammen mit allen Sinnen und Körperteilen funktioniert. In den [Lektionsbeispielen](#) ist jeweils ein Spiel beschrieben. Dieses darf nach Bedarf mit [anderen Spielen](#) (ab S. 15) ausgetauscht werden.

Der Hauptteil

Intensive Phase – Jetzt dürfen sich die Kinder intensiv mit dem Thema der Stunde auseinandersetzen. Zu Beginn werden zwei Bewegungsabfolgen mit Fokus auf einen der drei Sinne der Körperwahrnehmung geübt und am Schluss eine einfache Aikidotechnik durchgeführt. Die drei Sinne werden immer alle mit angesprochen, denn bei jeder Bewegungsabfolge muss das übende Kind immer wissen, wo sein Körper ist (Stellungssinn), wie schnell oder langsam er sich bewegt (Bewegungssinn) und wie der Widerstand und die Kraftaufwendung (Kraftsinn) zusammen mit dem Partner ist. Mit der Aufforderung, worauf sich die Kinder konzentrieren sollen, wird der Fokus auf einen der drei Sinne gelenkt.

Bemerkungen:

- Jedem Sinn ist in diesem Schwerpunktthema ein Lektionsbeispiel gewidmet. Die drei [Lektionen](#) (ab S. 6) sowie auch die zwei Übungen und die Technik einer Lektion sind aufeinander aufgebaut. Es empfiehlt sich, sie in der vorgeschlagenen Reihenfolge durchzuführen.
- Die Wahrnehmung kann intensiviert werden, indem die Übungen mit ganz oder teilweise geschlossenen Augen durchgeführt werden. Der Ausschluss des visuellen Sinnes führt zu einer Kompensation durch das propriozeptive System, welches dadurch intensiver arbeiten muss und eine fokussierte Wahrnehmung auf den eigenen Körper ermöglicht. Bei welchen Übungen sich diese Variante anbietet, ist bei den Beispielen vermerkt.
- Eine Steigerung des Übungsniveaus kann durch Atemarbeit erreicht werden. Beim Angriff wird eingatmet – die Energie des Ukes wird aufgenommen. Bei der Durchführung der Technik wird ausgeatmet – die Energie wird weitergeleitet.

Abschliessen der Lektion

Ruhe und Entspannung – Nach der intensiven Arbeit ist es an der Zeit loszulassen, zur Ruhe zu kommen und zurück in den Alltag zu finden. Meistens genügt dazu eine Übung, welche in Ruhe und ohne Zeitdruck durchgeführt wird. In den [Lektionsbeispielen](#) ist jeweils ein Entspannungsspiel beschrieben. Dieses darf nach Bedarf durch ein anderes [Spiel](#) (ab S. 15) ausgetauscht werden.

Reflexion – Der Abschluss findet auch wieder als Ritual statt, mit klaren Regeln und Abläufen. Ziel der Reflexion ist es, in der Lektion Erlebtes verbal aufzuarbeiten. Dadurch gelangt es auf eine andere Bewusstseins-ebene und ermöglicht einen Transfer ins Kognitive. Ein mögliches Reflexionsritual findet sich in den [Lektionsbeispielen](#) (ab S. 6).

Nachklang – Sowohl bei Kindern als auch bei Leiterinnen klingen und wirken die Ereignisse der vergangenen Stunde nach. Von Interesse ist jeweils, welche Wirkung die Stunde hinterlassen hat. Die Leiterin verlässt zusammen mit den Kindern den Bewegungsraum und bleibt in der Nähe der Kinder. Das eröffnet ihr die Möglichkeit, an weitere Informationen zu kommen, welche die Kinder in der Rückmeldungsrunde nicht geäußert hatten.

Lektionen – 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	5–10' Entspannung Statue Geschichte: Ein Künstler erschafft eine symmetrische Statue. 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.	
	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. 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. 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.	

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	Illustration/Organisation
<p>Intensive Phase – Mit dem Fokus auf die Geschwindigkeit und Ausmass der Bewegung, sowie auf das Zentrum als Bewegungsinitiator wird hauptsächlich der Bewegungssinn angesprochen.</p> <p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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? 	<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 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   
<p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	  

	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.</p> <p>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>	

Kraftsinn

In dieser Beispiellektion nehmen die Kinder die Wirkung von Krafteinsatz bewusst wahr. Im Hauptteil führen sie dazu Übungen aus der Kampfkunst Aikido durch.

Rahmenbedingungen

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




Lernziele



- Kraftsinn 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, die Wünsche und Bedürfnisse miteinzubeziehen.</p>	
	<p>5–10' Extensives Spiel</p> <p>Samurais Garten (Rübenziehen)</p> <p>Geschichte: Der Samurai hat einen Gemüsegarten, es ist an der Zeit die Rüben zu ernten. Doch die Rüben wollen nicht aus der Erde kommen.</p> <p>Ein Kind ist der Samurai, die anderen liegen in einem Kreis auf dem Bauch am Boden und halten sich an den Händen. Die Augen sind geschlossen. Der Samurai geht um den Kreis herum und sucht sich eine Rübe aus, die er ernten möchte. Er nimmt das Kind an den Füßen und zieht es nach hinten. Das Rübenkind versucht mit Körperspannung und Halt an den Händen im Kreis zu bleiben. Wird der Zug zu stark, müssen die Hände losgelassen werden und die Rübe ist geerntet. Der Kreis schliesst sich wieder und der Samurai sucht sich eine neue Rübe aus. Kann der Samurai nicht ziehen, sucht er sich eine andere Rübe aus. Je nachdem können die geernteten Rüben dem Samurai bei der weiteren Ernte helfen.</p>	

30'

Inhalte	Illustration/Organisation
<p>Intensive Phase – Mit Fokus auf das Führen und geführt werden, sowie das Zentrum als Bewegungsinitiator wird hauptsächlich der Kraftsinn angesprochen.</p> <p>Angriff Ai Dori – Griff am Handgelenk mit gleichseitiger Hand (rechte Hand auf rechtes Handgelenk) Uke und Tori stehen sich gegenüber in einem Abstand von ca. 1 m. Tori steht in Schrittlage 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. Abschluss: Uke folgt dem Tori einmal um ihn herum. ► Fokus auf Kraftsinn Uke: mit leichtem Widerstand der Führung des Tori folgen. Je nach Partner ist es verschieden. Tori: Anpassung der Kraft an den Widerstand/Energie des Ukes. Je nach Partner ist es verschieden. Bewegende Kraft ist das Zentrum, die Arme sind eine Verlängerung des Zentrums. Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Statt mit dem Zentrum zu führen mit dem Armen ziehen. Grösserer Kraftaufwand für Tori spüren. Was geht leichter Führung aus dem Zentrum oder mit den Armen? Uke: Qualität der Führung spüren. Was ist angenehmer? Zuschauer: Was sieht harmonischer aus? • Die Übung in vier verschiedenen Tempi durchführen: von ganz langsam bis sehr schnell. Spüren bei welcher Geschwindigkeit man die beste Führung hat und es für beide eine angenehme Bewegung ist (wenn zu langsam: Uke kann weggehen, muss nicht mit / wenn zu schnell: Zentrifugalkraft zu gross, man verliert den Partner). • Uke variiert seinen Widerstand von sehr träge der Bewegung folgen bis beinahe vorausgehen. Evaluieren, bei welchem Widerstand man die beste Führung hat und es für beide eine angenehme Bewegung ist. 	<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 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 (herzlichen Dank) • eventuell unterschiedliche Erfahrungen verbalisieren  
<p>Tsuki – Angriff mit der Faust in den Bauch Uke und Tori stehen sich gegenüber in einem Abstand von ca. 1 m. Tori präsentiert seinen Bauch, Uke macht ein bis zwei Schritte auf Uke zu und macht einen Faustschlag mit der rechten Hand Richtung Bauch. Tori macht mit dem linken Bein einen kleinen Schritt links zur Seite und nach vorne und mit dem rechten Bein einen Schritt nach hinten, beide Hände als Schutz ausgestreckt vor dem Zentrum in einer Kreisform. Der Tori dreht sich weiter um seine eigene Achse, der Uke folgt ihm mit ausgetrecktem Arm. Abschluss: Drei bis vier Drehungen (Spirale) ohne Kontakt zu verlieren ► Fokus auf Kraftsinn Tori und Uke: Führen und geführt werden ohne halten. Beide müssen einander mit dem Oberkörper resp. den Armen leichten Widerstand geben, um zu führen und die Führung zu spüren. Variation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sobald die Spiralbewegung beginnt, schliessen beide die Augen. Einziger Anhaltspunkt ist über das Spüren des Widerstandes des Partners. 	

	Inhalte	Illustration/Organisation
Hauptteil	<p>Technik Riote Katate Dori – Nikkyo – Griff an einem Handgelenk mit beiden Händen 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 greift mit beiden Händen das Handgelenk. Tori macht einen Schritt mit links nach links vorne und einen Schritt mit rechts nach rechts vorne ins Zentrum des Ukes. Gleichzeitig greift der Tori mit der freien Hand von oben auf die greifende Hand des Ukes. Mit der gehaltenen Hand zeichnet er einen Kreis nach links um den Arm des Ukes und greift von der Seite das Handgelenk des Ukes. Diese Kreis-Spiral-Bewegung weiterführen ins eigene Zentrum und Schritte nach hinten machen. Mit diesem andauernden, Spiralförmigen Zug den Uke führen.</p> <p>Abschluss: Den Uke langsam auf den Boden führen bis er auf dem Bauch liegt. Bemerkung: Präzise aber langsame Bewegung, angepasst an die Energie/Widerstand des Ukes. Bei zu schnellen und unpräzisen Bewegungen besteht Verletzungsgefahr!</p>	  
	<p>5–10' Entspannung Sushi Geschichte: Zubereitung einer Sushi-Rolle Die Kinder bilden Paare. Ein Kind ist die Sushi-Rolle das andere Kind der Koch. Der Koch möchte die Sushi-Rolle im Algenblatt einrollen. Dazu muss er das Kind, das auf dem Rücken liegt auf die Seite rollen. Das liegende Kind muss seinen Körper ganz steif machen. Nicht jede Sushi-Rolle lässt sich gleich einfach drehen. Das Kind kann mehr oder weniger Widerstand gegen das Drehen leisten. Es soll mal nach rechts und mal nach links gedreht werden. Nach ein paar Sushis werden die Rollen getauscht.</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>	

Spiele – Stellungssinn

Im Folgenden sind die extensiven Spiele zum Auspowern sowie die Entspannungsspiele aufgeführt. Die Ideen fokussieren den Stellungssinn und dienen als mögliche Alternativen für die Spiele, die in den Lektionsbeispielen vorgeschlagen sind.

Extensive Spiele

Habuschlange und Buntfasan (Beschützerball)

Lernziele: Wahrnehmen der Stellung, Position des Körpers und Extremitäten im Raum und bezüglich Objekts (Ball).

Geschichte: Die Habuschlangen möchten die Buntfasane angreifen. Der Schutzkreis versucht die Fasane zu beschützen.

Ein bis drei Kinder sind die Buntfasane, zwei bis fünf Kinder die Schlangen. Der Rest bildet Hände haltend einen Kreis um die Buntfasane. Die Schlangen werfen den oder die Bälle auf die Vögel. Die Kinder im Kreis blocken mit ihren Körpern die Bälle ab, um die Buntfasane zu schützen.

Bemerkung: Je mehr Schlangen im Spiel sind, umso schwieriger wird es.

Material: Weiche Bälle



Japanischer Kaiser (Bodyguard)

Lernziele: Wahrnehmen der Stellung, Position des Körpers und Extremitäten im Raum und bezüglich Objekt (Personen).

Geschichte: Ganz viele Fans möchten den japanischen Kaiser berühren. Die Bodyguards versuchen dies zu verhindern.

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.



Entspannung

Statue (Mirroring)

Lernziele: Wahrnehmen der Stellung und Position der Gelenke.

Geschichte: Ein Künstler erschafft eine symmetrische Statue.

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.



Trostpflaster

Lernziele: Wahrnehmung des Körpers (Auflage der Objekte), Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse.

Geschichte: Auch der stärkste Samurai braucht zwischendurch Trost und Zuwendung.

Die Kinder bilden Paare. Ein Kind darf sich als erschöpfter Samurai auf den Bauch oder Rücken legen. Das andere Kind will dem Samurai Gutes tun und legt die Sandsäcke, Tücher usw. auf den Körper des Samurais. Dieser darf mitteilen, wo er gerne ein Trostpflaster hätte und wie stark der Druck beim Auflegen sein soll. Das gleiche kann auch als Massage mit einem Tennisball durchgeführt werden. Der Samurai sagt, wo und mit welchem Druck er gerne massiert würde. Nach einer bestimmten Zeit werden die Rollen getauscht.

Material: Tücher, kleine Sandsäcke, Tennisbälle oder Ähnliches



Dornröschenschlaf

Lernziele: Bewusstes Entspannen einzelner Körperteile und Muskelgruppen.

Geschichte: Auch der stärkste Samurai schläft mal ein und ist kaum mehr zu wecken. Dieser Dornröschenschlaf, kann nur durch eine magische Feder wieder aufgelöst werden.

Die Kinder sind erschöpfte Samurais und fallen in einen tiefen Schlaf. Alle Muskeln entspannen sich und jeder Körperteil wird ganz locker und schwer. Als Hilfe können die einzelnen Körperteile die schwer werden aufgezehlt werden. Wenn alle entspannt sind, geht die Leiterin mit der Feder von Kind zu Kind und berührt die Backen oder Fusssohlen oder Hände. Das berührte Kind fängt sich an zu strecken und räkeln.

Material: Feder oder Ähnliches



Okonomiyaki (Japanisches Omelett)

Lernziele: Wahrnehmen des Körpers (Berührung mit unterschiedlichem Druck und Bewegungsrichtungen).

Geschichte: Zubereitung einer japanischen Omelette

Die Kinder bilden Paare. Ein Kind liegt auf dem Bauch und wird zur Omelette, das andere Kind ist der Koch.

- Einölen der Pfanne: mit leichtem Druck den Rücken ausstreichen.
- Zutaten klein schneiden: Auf dem Rücken mit den Kleinfingerseiten hin und her bewegen, (schneiden) oder klopfen (hacken). Nach Belieben Zutaten aufzählen (Zwiebeln, Lauche, Pilze, usw.).
- Die Eier aufschlagen und verrühren: mit den Kleinfingerseiten auf den Rücken klopfen und dann mit der flachen Hand ausstreichen (Eier öffnen) dann Rührbewegungen auf dem Rücken ausführen.
- Die Zutaten zu den Eiern geben und mischen: Den ganzen Rücken mit festem Druck ausstreichen.
- Die Omelette kommt in die Pfanne: Hände aneinander reiben bis sie warm sind, dann auf den Rücken legen.

Rollen tauschen.

Bemerkung: Die Massage kann auf Arme und Beine ausgeweitet werden.



Bewegungssinn

Im Folgenden sind die extensiven Spiele zum Auspowern sowie die Entspannungsspiele aufgeführt. Die Ideen fokussieren den Bewegungssinn und dienen als mögliche Alternativen für die Spiele, die in den Lektionsbeispielen vorgeschlagen sind.

Extensive Spiele

Ninjaattacke (Reifenstecher)

Lernziele: Wahrnehmen von Anspannung und Entspannung der Muskulatur.

Geschichte: Ninjas attackieren Autos und stechen Löcher in die Reifen. Diese müssen dann wieder geflickt und aufgepumpt werden.

Je nach Gruppengröße ein bis mehrere Ninjas (Fänger) und Reifenflicker (Erlöser) bestimmen. Der Rest der Gruppe sind Autos. Eine Ecke der Halle dient als Garage. Die Ninjas fangen die Autos. Bei Berührung wird der Reifen platt. Das berührte Kind wird ganz schlapp und lässt sich auf den Boden gleiten. Die Reifenflicker ziehen das Kind in die Werkstatt und pumpen die Reifen auf. Sie drücken in Pumpbewegungen mit ihren Händen auf die Beine des Autos und das Kind spannt langsam alle Muskeln an und fährt dann wieder los.



Alter Japanmakak

Lernziele: Schneller Wechsel von Bewegung und Stillstand. Körperkontrolle: Den Körper ruhig halten, auch wenn der Fänger ganz nahe ist.

Geschichte: Der Makak ist eine japanische Affenart. Der alte Japanmakak lebt in einer Höhle und hat ganz viele Schätze gehortet. Die anderen Makaken wollen diese Schätze zurückerobern. Der alte Makak schläft viel und ist fast blind. Er kann nur noch Bewegungen wahrnehmen. Sein Gehör ist noch sehr gut.

Ein Kind oder die Leiterin ist der alte Japanmakak. Er liegt vor seiner Höhle, um ihn herum liegen die Schätze (Sandsäcke oder Ähnliches). Die anderen Kinder sind die jüngeren Makaken sie haben auch eine Höhle. Sie schleichen sich an den schlafenden Makak heran, nehmen einen Schatz und bringen ihn in ihre Höhle. Solange der Makak schläft, geht alles gut. Zwischendurch wacht der Makak auf, dies kann durch sich räkelnd angekündigt werden. Sobald der Makak aufwacht, müssen die Kinder sofort stillstehen und ruhig sein. Auch wenn sie nah vor dem alten Makak stehen, kann er sie nicht sehen, solange sie sich nicht bewegen. Wird ein Kind durch Bewegung «sichtbar», muss es zurück in seine Höhle und den Schatz zurückgeben, sofern es einen in der Hand hat.

Material: Sandsäcke oder Ähnliches



Götterkampf (Eis und Sonne)

Lernziele: Schneller Wechsel von Bewegung und Stillstand, Wahrnehmen von Anspannung und Entspannung der Muskulatur.

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.



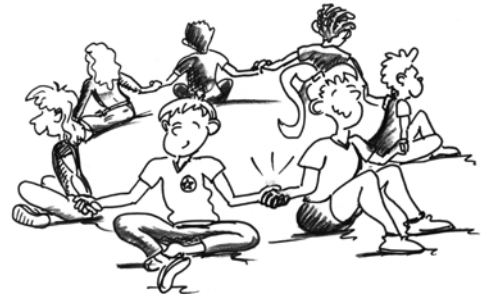
Entspannung

Sayonara (kleines Tschüss)

Lernziele: Wahrnehmen von Bewegung; Bewegung, die von aussen kommt und Bewegung, die vom eigenen Körper auskommt.

Thema: 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 bei der ersten Person an, ist das kleine Tschüss angekommen. Dies wird laut gesagt.



Luftmatratze

Lernziele: Wahrnehmen von Anspannung und Entspannung der Muskulatur.

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 berührte Körperteil 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 anzuspannenden Körperteils angeleitet werden oder den einzelnen Gruppen überlassen werden.



Kraftsinn

Im Folgenden sind die extensiven Spiele zum Auspowern sowie die Entspannungsspiele aufgeführt. Die Ideen fokussieren den Kraftsinn und dienen als mögliche Alternativen für die Spiele, die in den Lektionsbeispielen vorgeschlagen sind.

Extensive Spiele

Samurais Garten

Lernziele: Wahrnehmen der externen Kraft (Zug vom Samurai) und des eigenen Widerstands (eigene Körperspannung, Halt an den Händen), Zeitpunkt wahrnehmen wann loszulassen ist (als Samurai oder Rübe) um Verletzungen zu vermeiden.

Geschichte: Der Samurai hat einen Gemüsegarten. Es ist an der Zeit die Rüben zu ernten, doch die Rüben wollen nicht aus der Erde kommen.

Ein Kind ist der Samurai, die anderen (die Rüben) liegen in einem Kreis auf dem Bauch am Boden und halten sich an den Händen. Die Augen sind geschlossen. Der Samurai geht um den Kreis herum und sucht sich eine Rübe aus die er ernten möchte. Er nimmt das Kind an Füßen und zieht es nach hinten. Das Rübenkind versucht mit Körperspannung und Halt an den Händen im Kreis zu bleiben. Wird der Zug zu stark müssen die Hände losgelassen werden und die Rübe ist geerntet. Der Kreis schliesst sich wieder und der Samurai sucht sich eine neue Rübe aus. Kann der Samurai nicht genügend ziehen, sucht er sich eine andere Rübe aus. Je nachdem können die geernteten Rüben dem Samurai bei der weiteren Ernte helfen.



Mäusefalle

Lernziele: Wahrnehmen der externen Kraft (Gewicht Mäusefalle) und des eigenen Widerstands (eigene Körperspannung), Adaptation an den Partner (Kraftdosierung).

Geschichte: Eine Maus tappt in die Mausefalle und versucht sich zu befreien. Die Kinder bilden Paare, idealerweise sind die beiden in etwa gleich gross und schwer. Ein Kind stellt sich im Vierfüssler auf den Boden (Mäusefalle). Das andere Kind ist die Maus und kriecht langsam unter der Falle durch. Sobald die Maus halb durch ist, schnappt die Falle zu. Das Kind im Vierfüssler legt sich auf das Mausekind. Das Fallenkind versucht mit seinem Körpergewicht und seiner Körperspannung das Mausekind unter sich zu behalten. Das Mausekind versucht sich aus der Falle zu winden.

Bemerkungen

- Tempo und Kraft müssen dem unteren Kind angepasst werden. Schnell genug, um es zu fangen, sachte genug, um niemanden zu verletzen.
- Die Hände und Füsse dürfen nur benutzt werden, um sich auf dem Boden aufzustützen, aber nicht, um das Kind festzuhalten resp. sich zu befreien.
- Sollte es dem gefangenen Kind zu viel werden, gilt die Stopp-Regel und die Falle wird gelöst.



Sumoringer

Lernziele: Wahrnehmen der externen Kraft (Zug, Druck Partner) und des eigenen Widerstands, Kraftdosierung, um die eigene Stabilität zu halten und den Partner gleichzeitig aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Geschichte: Zwei Sumoringer stehen im Ring und messen ihre Kräfte. Zwei Kinder stehen zusammen auf einer Matte in Schrittstellung und halten sich mit der jeweils rechten resp. jeweils linken Hand. Mit Zug und Druck, Anspannen und loslassen wird versucht das Gegenüber aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wenn einer den Fuss neben die Matte stellt, ist der Kampf beendet. Je kleiner die Matten, desto kürzer der Kampf.

Material: Matten



Tokio Tower (Lift)

Lernziele: Wahrnehmen der externen Kraft (Gewicht Gefangener) und des eigenen Kraftaufwands (um das Gewicht zu heben).

Geschichte: Im Tokio Tower spielt ein Geist verrückt. Er lässt die Lifte unterwegs anhalten, sodass sie stecken bleiben. Erst durch mutiges Liftpersonal können die Menschen befreit werden.

Ein bis mehrere Kinder sind die Geister (Fänger). Wird ein Kind von einem Geist berührt, bleibt es an Ort und Stelle stehen. Ein bis mehrere Kinder sind das Liftpersonal. Diese können die gefangenen Kinder erlösen, indem sie sie von Boden heben und wieder abstellen (Lift).

Bemerkung: Je nach Grössenverhältnissen braucht es mehrere Kinder zum Anheben.



Entspannung

Sushi

Lernziele: Wahrnehmen der externen Kraft (Gewicht des Partners resp. der Zug oder Druck des Partners) und des eigenen Kraftaufwands (um das Gewicht zu rollen resp. um gegen den Kraftaufwand des Partners anzukommen), Adaptation der Kraftdosierung an den Partner, um Verletzungen zu vermeiden.

Geschichte: Zubereitung einer Sushi-Rolle

Die Kinder bilden Paare. Ein Kind ist die Sushi-Rolle das andere Kind der Koch. Der Koch möchte die Sushi-Rolle im Algenblatt einrollen. Dazu muss er das Kind, das auf dem Rücken liegt, auf die Seite rollen. Das liegende Kind muss seinen Körper ganz steif machen. Es soll mal nach rechts und mal nach links gedreht werden. Nach ein paar Sushis werden die Rollen gewechselt.

Bemerkung: Nicht jede Sushi-Rolle lässt sich gleich einfach drehen. Das Kind kann mehr oder weniger Widerstand gegen das Drehen leisten.



Hinweise

Literatur

- Thews, G., Mutschler, E., Vaupel, P. (1980): Anatomie – Physiologie – Pathophysiologie des Menschen ein Lehrbuch für Pharmazeuten und Biologen. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft,
- Hanne-Behnke, G. (2001): Klinisch orientierte Psychomotorik – K.O.P.M.: Kompetenzerwerb im Spiel. München: Pflaum
- Zimmer, R. (2019): Handbuch Psychomotorik – Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung von Kindern. Freiburg, Basel, Wien: Herder
- Ich hab eine Idee!; Michael Passolt, M. (2006): «Ich hab eine Idee...» – psychomotorische Praxis planen, gestalten, reflektieren. Dortmund: modernes lernen
- Quante, S. (2004): Was Kindern gut tut! Was Kindern gut tut! – Handbuch der erlebnisorientierten Entspannung. Dortmund: Borgmann
- Larsen, C. (2007): Spiraldynamik, die zwölf Grade der Freiheit – Kunst und Wissenschaft menschlicher Bewegungskoordination. Petersberg : Via Nova
- Holiday, L. (2013): Journey to the Heart of Aikido: The Teachings of Motomichi Anno Sensei (Englisch). Blue Snake Books
- Ueshiba, M., Takahashi, H., Stevens J., (2013): The Heart of Aikido –The Philosophy of Takemusu Aiki. Kodansha International;
- Ueshiba, K. (1993): Der Geist des Aikidō (aus dem Englischen unter Berücksichtigung der japanischen Original-Version: Dewar Adair). Heidelberg/Leimen: Kristkeitz

Wir danken

den Kindern des Centre Kumano in Biel für das Mitmachen bei den Film- und Fotoaufnahmen für dieses Schwerpunktthema.



Partner



Impressum

Herausgeber: Bundesamt für Sport
BASPO, 2532 Magglingen

Autorin: Manuela Zgorski-Lätsch, dipl.
Physiotherapeutin FH, Psychomotorikerin
I' B' P', Aikido 3. Dan, Centre Kumano, Biel

Begleitung: Jsabelle Scheurer, Leiterin
Ausbildung J+S-Turnsport

Redaktion: mobilesport.ch

Titelfoto: Ueli Känzig

Illustrationen: Leo Kühne

Videos: Samuel Gmür, BASPO

Layout: Bundesamt für Sport BASPO

Sensorik (Sinneswahrnehmung)

Wahrnehmung: Aufnahme und Verarbeitung sowie Interpretation von Reizen aus Einflüssen der Umwelt und des eigenen Körpers.

Exterozeption – Wahrnehmung der Aussenwelt					
Sinnessystem	Erkenntnistätigkeit	Sinnesorgan	Rezeptoren	Reiz	Gewonnene Information
visuell	Sehen	Auge	Photorezeptoren Stäbchen, Zapfen	Lichtwellen	Helligkeit, Farbe, Form, Beurteilung und Lage von Objekten und Lebewesen
auditiv	Hören	Ohr	Mechanorezeptoren	Schalldruckwellen	Tonhöhe, Klänge, Lautstärke, Geräusche, Sprache, Art und Ort der Schallereignisse
vestibulär	Gleichgewichtsregulation	Vestibularapparat (Innenohr)	Mechanorezeptoren	Lineare Beschleunigung, Winkelbeschleunigung	Lage und Orientierung im Raum, Beschleunigung des eigenen Körpers, Gleichgewichtsempfinden.
taktil	Tasten, Berühren	Haut	Tastrezeptoren Wärmerezeptoren Kälterezeptoren, Mechanorezeptoren	Mechanische Reize, Hautberührung	Grösse, Form, Konsistenz, Oberflächenbeschaffenheit, von Objekten, Temperatur
olfaktorisch	riechen	Rieschschleimhaut der Nase	Chemorezeptoren, Riechzellen	Gasförmige, chemische Verbindungen	Umweltkontrolle, Hygiene, Nahrungskontrolle
gustatorisch	Schmecken	Zunge	Geschmacksknospen	Chemische Reize	Nahrungskontrolle
Interozeption – Wahrnehmung der Innenwelt					
Sinnessystem	Erkenntnistätigkeit	Sinnesorgan	Rezeptoren	Reiz	Gewonnene Information
viszerozeptiv	Organtätigkeiten	Organe	Rezeptoren der Organe	Diverse Reize	Druckverhältnisse, Sauerstoffsättigung, Hydrationsgrad, Magenfüllungsgrad
propriozeptiv	Eigenwahrnehmung von Bewegung Haltung und Lage des Körpers im Raum	Gelenke , Muskeln , Sehnen	Propriozeptoren; Muskelspindeln Golgi-Sehnenorgane Ruffinikörper in Gelenkkapseln und Bändern	Dehnung Druck	Stellung der Körperteile zueinander, Muskelspannung, Kraft des eigenen Körpers, Gewicht und Widerstand.

(Quelle: Zimmer; Handbuch der Sinneswahrnehmung / Thews, Mutschler, Vaupel; Anatomie, Physiologie, Pathophysiologie des Menschen)

Propriozeption: Alle Rezeptoren reagieren auf eine mechanische Deformation und informieren über das Ausmass der Deformation aber auch über deren Geschwindigkeit. Für die Vermittlung des Stellungssinnes und Bewegungssinnes sind vor allem die Rezeptoren der Gelenkkapseln, Bändern und Faszien zuständig. Für die Rezeption der Kraftempfindung sind in erster Linie die Muskelspindeln und Sehnenorgane verantwortlich.

Muskelspindeln und Sehnenorgane reagieren beide auf Dehnung. Die Muskelspindel liegt im Muskel und ist für die Feindosierung der Bewegung dank Zu- und Abschalten von Muskelfasern verantwortlich. Die Sehnenorgane liegen in den Sehnen und reagieren auf eine Verlängerung der Sehne sprich Verkürzung der Muskulatur. Beide sind von einer Kapsel umgeben, in denen die dehnungsempfindlichen Strukturen liegen. Über Nervenendigungen wird die Information ans Rückenmark und höhere motorische Zentren im Gehirn weitergeleitet. Über Reflexe auf Rückenmarksebene oder komplexere Verarbeitung im Gehirn wird eine adäquate Muskelaktivität gesteuert.

Handlungsmodell Psychomotorik I' B' P'

Die Psychomotorik ist ein Fachgebiet im Schnittfeld der Medizin, Psychologie, Pädagogik, Soziologie und der Bewegungs- und Sportwissenschaften.

Das Europäische Forum für Psychomotorik definiert Psychomotorik wie folgt: «Auf Grund eines holistischen Menschenbildes, das von einer Einheit von Körper, Seele und Geist ausgeht, beschreibt der Begriff Psychomotorik die Wechselwirkung von Kognition, Emotion und Bewegung und deren Bedeutung für die Entwicklung der Handlungskompetenz des Individuums im psychosozialen Kontext.»

Die Psychomotorik schafft Rahmenbedingungen, welche die Eigentätigkeit und das selbständige Handeln des Kindes fördert und anregt. Motorisches Erleben, Bewegung und Spiel stehen im Mittelpunkt, das zum Ziel hat, das Vertrauen in die eigene Fähigkeit und die Persönlichkeit zu stärken, motorische Schwierigkeiten zu verbessern und eine Auseinandersetzung mit sich und seiner Umwelt zu ermöglichen. Psychomotorik versteht sich als ein Handlungsmodell, um das Kind auf dem Weg der Erweiterung seiner Kompetenzen zu begleiten.

Die Psychomotorik orientiert sich an den individuellen Bedürfnissen, den Ressourcen und der Ganzheitlichkeit der Kinder. Die Wahlmöglichkeit, Freiwilligkeit, Selbsttätigkeit stehen im Vordergrund bei erlebnisorientierten, sinnhaften Bewegungsangeboten auf einer Basis der Vertrautheit und Offenheit.

Die Grundlagen dieses Handlungsmodells bilden drei Basisdimensionen, drei Kompetenz-Erfahrungsbereiche, sowie didaktisch-methodische Prinzipien.

Basisdimension	Inhalt
Beziehung	<ul style="list-style-type: none"> • Sich miteinander vertraut machen • Signale des Kindes (körperlich, emotional, sprachlich) decodieren • das Kind mit seinen Lebensthemen vorsichtig und respektvoll bei der Lösung seiner Entwicklungsaufgaben zu begleiten
Raum	<ul style="list-style-type: none"> • Materieller Raum, der bestimmt von Grenzen, Materialien, Farben, Dimensionen, Formen, Proportionen, Licht, Oberflächen, Akustik • Ideeller Raum, bestimmt durch eigene Haltung und Einstellung • Beide Räume bewusst gestalten und adäquate Anreize für die Entwicklung aller Sinne bieten (Gefühl von Sicherheit, Möglichkeit zum Experimentieren, zur Entwicklung).
Zeit	<ul style="list-style-type: none"> • Erinnern, erleben, erwarten • Erleben des Kindes steht bei Entwicklungsbegleitung uneingeschränkt im Mittelpunkt • Dies kann nur in der Gegenwart, im Hier und Jetzt vollzogen werden

Kompetenz	Erfahrung	Inhalt
Ich-Kompetenz	Selbst-, Körper-Erfahrung	<ul style="list-style-type: none"> • positives Selbstkonzept • sich als stark erleben • sich als geschickt erleben • sich als Gestalterin erleben • Körpersensibilität • Körperwahrnehmung • Kompetenzbewusstsein
Sachkompetenz	Material-Erfahrung	<ul style="list-style-type: none"> • Kenntnisse über physikalische Gegebenheiten • Umwelt begreifen • Umwelt verändern können
Sozialkompetenz	Sozial-Erfahrung	<ul style="list-style-type: none"> • soziale Anerkennung • wichtiger Teil einer Gruppe sein • sich für andere einsetzen • Verantwortungsbewusstsein • Kontaktfähigkeit • Kommunikationsfähigkeit • Freundschaftsfähigkeit
Selbstkonzept	<ul style="list-style-type: none"> • Das Selbstkonzept ist das Bild, das ein Mensch von sich selbst macht. Dieses Bild wird über die sensorischen Sinne, durch Beobachtung des eigenen Verhaltens, der Folgerung der Wirkung des eigenen Verhaltens, im Sich-Vergleichen, Sich-messen mit anderen und durch Zuordnung von Eigenschaften durch andere entwickelt. • All diese inneren und äusseren Faktoren wirken sich auf die Selbstwahrnehmung aus und es entsteht ein positives oder auch ein negatives Selbstkonzept. Dieses Konzept bestimmt die Erfolgserwartung an sich selber und hat einen grossen Einfluss auf die Art und Weise, wie weitere Anforderungen (auf motorischer, sozialer, Verhaltens-Ebene) in Angriff genommen werden, ob Erfolg oder Misserfolg erlebt wird. • Entscheidend zum Aufbau eines positiven Selbstkonzeptes ist die Selbstaktivität, die Entscheidungsfähigkeit und Planung des eigenen Verhaltens, das selber Entdecken im Spannungsfeld von Freiraum und Grenzen mit individuellen Anforderungsgraden, das Vertrauen in die eigene Fähigkeit und Wirksamkeit, die Gewissheit ein akzeptiertes, wichtiges Mitglied einer Gruppe zu sein. 	

Prinzip	Inhalt
Spiel	<ul style="list-style-type: none"> • Herzstück der Psychomotorik • Spiel im Sinne von Zusammenspiel mit sich selbst und der Umwelt, um Neues zu entdecken. Selbstgewähltes Spiel macht Sinn und was Sinn macht, kann gelernt werden • Eindrücke können verarbeitet, Handlungsalternativen können ausprobiert werden • Im Spiel kann jedes Kind seine Rolle, sein Thema und sein Schwierigkeitsgrad wählen
Colombo-Methode	<ul style="list-style-type: none"> • Sich staunend, fragend, unwissend stellen • Keine Antworten geben, sondern weiterführende Fragen stellen • Fragen öffnen Fantasie und Kreativität
Ort der Wertschätzung	<ul style="list-style-type: none"> • kein Leistungsdruck, kein Vergleich, keine Abwertung, kein Auslachen, kein wertendes Kommentieren von Tätigkeiten und Handlungen • Vermeiden von Spielen mit Verlieren und Gewinnen • Ort der Wertschätzung der kindlichen Persönlichkeit und individuellen Leistung • Atmosphäre von Achtung und Beziehung • Auch Misserfolge gehören zum Leben. Mit den Kindern behutsam an ihre Schwächen gehen, sie ermutigen zu erobern, zu wagen, sich zu trauen und so die Schwächen zu überwinden.
Lernort für Alternativen	<ul style="list-style-type: none"> • Es gilt das Prinzip des Wagnisses, des Erfindens, Ausprobierens, des Entwickelns von Ideen.
Regeln	<ul style="list-style-type: none"> • Regeln, Grenzen, Sanktionen sind wichtige Bestandteile, müssen aber vorher abgesprochen sein. Dies führt zu Vertrauen und Sicherheit.

Aikido: Der Wahre Sieg ist der Sieg über sich selber

Wörtlich übersetzt bedeutet Aikido Weg der Harmonie, Weg der Liebe

Ai = Liebe, Harmonie

Ki = Energie

Do = Weg

Es gibt keine einzelne, allgemeingültige Definition von Aikido. Der Begründer der Kampfkunst, Ueshiba Morihei (in Aikido-Kreisen O'Sensei genannt), hat es unter anderem mit diesen Worten ausgedrückt:

- Aikido ist die Kunst Himmel, Erde und Menschheit zu harmonisieren.
- Die Grundlagen von Aikido sind Liebe, Harmonie und Dankbarkeit.
- Aikido ist Reinigung von Körper und Seele.
- Aikido soll Leben schützen und nähren.
- Aikido ist Liebe.
- Der Zweck des Aikido ist wahre und aufrichtige Menschen zu machen.

Eine andere Definition von Kisshomaru Ueshiba (Sohn des Gründers):

- Die Vereinigung des urschöpferischen Prinzips des Ki (Energie), welches das Universum durchdringt mit dem individuellem Ki im Atem. Durch unablässiges Trainieren des Geistes und des Körpers bildet das individuelle Ki von sich auch eine Harmonie mit dem universellen Ki. Diese Einheit manifestiert sich in der dynamischen, flüssigen Bewegung der Ki-Kraft, die frei und fließend, unzerstörbar und unbesiegbar ist.

Verschiedene Ausprägungen

Aikido hat sich seit seiner Entstehung in Japan auf der ganzen Welt verbreitet. Dabei hat jedes Dojo seinen eigenen Charakter und setzt eigene Schwerpunkte. Das hier beschriebene Aikido ist jenes aus der Kumano Region in Japan, gelehrt von einem direkten Schüler O'Sensei von Anno Motomichi Sensei im Funada Juku Dojo in Funada bei Shingu im Wakayama Bezirk. Kumano ist die Geburtsregion von O'Sensei und in der japanischen Kultur ein wichtiger spiritueller Ort. Ich wiederum trainiere Aikido im Centre Kumano im Biel mit meinem Lehrer Jürg Steiner Sensei, ein direkter Schüler von Anno Sensei und in Japan im Funada Dojo.

Im Folgenden ein paar Definitionen aus den Trainings von Anno Sensei:

- Wenn wir auf die Welt kommen, haben wir eine Kugel in uns, die scheint. Ein neugeborenes Kind ist rein und die Kugel glänzt. Im Verlauf des Lebens verunreinigt sich diese Kugel durch negative Gefühle, durch negative Erfahrungen etc. Ziel ist es, diese Kugel zu polieren, damit sie scheinen kann und wir ein ehrliches, aufrichtiges Leben führen. Aikido-Training ist eine Möglichkeit diese Kugeln zu polieren.
- Aikido-Training ist ein Weg alle Schichten abzutragen, die mein Inneres zudecken. Wenn wir alle diese Schichten ablegen könnten, würden wir alle im gleichen Licht scheinen.
- Aikido ist Liebe. Ich will ein liebendes Herz haben, ich möchte in Harmonie mit den Menschen und der Natur leben. Das gelingt uns nicht immer. Wir müssen regelmässig trainieren, um unser Herz zu reinigen.
- Es genügt nicht, nur reine und schöne Techniken zu erarbeiten, wenn wir dabei das Herz vergessen. Damit das nicht passiert, müssen wir uns immer wieder selber reflektieren; spirituell, intellektuell, moralisch und physisch. Nur so können wir unser Herz kultivieren.
- Wenn wir trainieren, müssen wir unseren Fokus immer wieder auf die drei Grundlagen Liebe, Harmonie und Dankbarkeit lenken. Wenn wir diese vergessen, werden wir anfangen, wieder in relativen Begriffen von stark und schwach zu denken. Und das ist der Weg, der zum Krieg führt.
- Die Aikidotechniken sind nicht eine Frage von Gewinnen und Verlieren, sondern sind Akte der Dankbarkeit.

Nun, was bedeuten diese schönen Worte für meinen Alltag, für mein Aikidotraining?

Es ist möglich, Aikido nur auf körperlicher Ebene zu trainieren. So, wie man einmal pro Woche ins Fitnessstudio geht. Das tut dem Körper gut und ist in Ordnung. Möchte man aber den Weg von Aikido im Sinne von O'Sensei gehen, ist es kein Hobby, das ich einmal pro Woche absolviere. Es ist eine Lebensschule, die nie abgeschlossen ist. Je nachdem, wie intensiv ich im Dojo trainiere, komme ich auf diesem Weg mehr oder weniger schnell vorwärts. Jeder kann den Weg in seinem Tempo, mit seinen eigenen Umwegen gehen. Hauptsache ist der Wille und die Aufrichtigkeit, mit der ich unterwegs bin.

Das Training ist ein körperliches, wie auch ein spirituelles Training. Ich bewege alle meine Gelenke, brauche meine Muskeln und trainiere die Wahrnehmung und Koordination, Mobilität und Stabilität. Ich trainiere mit all meinen Sinneskanälen wie spüren – sehen – hören. Ich erweitere aber auch meine Wahrnehmung auf das Fühlen von der Energie des Gegenübers, von Atmosphären und Situationen. Mein Lehrer antwortet auf die Frage, wie Aikido in einem Ernstfall auf der Strasse angewendet werden kann, folgendermassen: «Wahres Aikido ist, wenn man die ungute Situation erkennt und weg ist, bevor die Aggressivität körperlich wird.»

Durch den Fokus auf der spirituellen Ebene trainiere ich auch meine innere Flexibilität und Stabilität. Durch die Zentrierung meines Körpers zentriere ich auch meine seelische Mitte. Anstatt mit roher Muskelkraft zu trainieren, benutze ich die Atemenergie, das Ki. Die Haltung der Dankbarkeit hilft mir vom Wettbewerbsgedanken wegzukommen und eine harmonische Technik auszuführen, die für mich und meinen Partner angenehm ist.

Gelingt mir das alles, dann hat die Technik eine reinigende Wirkung auf körperlicher und seelischer Ebene, auf Japanisch genannt Misogi. Körper und Geist sind im Einklang miteinander.

Text: Manuela Zgorski-Lätsch, Aikido 3. Dan, Centre Kumano, Biel