

KARATE AN DER SCHULE: CHANCEN UND VORTEILE

Die möglichen Organisationsformen, innerhalb derer Karate als Sportart außerhalb des Basissportunterrichtes an der Schule angeboten werden kann, unterliegen von Bundesland zu Bundesland unterschiedlichen Bestimmungen und Vorschriften. Aufgabe der LV-Schulsportreferenten ist es, die jeweiligen Vorschriften zu kennen und diese Informationen an Lehrer und Übungsleiter bzw. deren Dojos weiterzugeben, die ein Projekt "Karate an der Schule" durchführen wollen.

Folgende Organisationsformen sind möglich:

- Zusätzlicher Sportunterricht (3. bzw. 4. Sportstunde) durch einen Lehrer der Schule mit Fachübungsleiter- bzw. Trainer-C- Lizenz für Karate, der im Rahmen seines Pflichtstundenmaßes Karate unterrichtet
- Wahlunterrichts- und Neigungsgruppen sowie Arbeitsgemeinschaften an der Schule, wobei der Leiter ein Lehrer der Schule, aber auch ein lizensierter Übungsleiter sein kann (Finanzierung über einen Fonds der Schulbehörde/ des Schulträgers/ des Elternbeirats/ Beiträge der Teilnehmer)
- Projekttage als mehrtägiges "Kompaktangebot" an die Schüler durch eine karatekundigen Lehrer oder einen außerschulischen Übungsleiter (Trainer, Schülereltern)
- im "Wahlbereich" innerhalb des Sport-Pflichtunterrichtes durch den karatekundigen
 Sportlehrer (z.B. in Baden-Württemberg)
- Kooperationsmodelle Schule Sportverein (Der Übungsleiter wird vom Dojo gestellt und bezahlt, das dafür öffentliche Zuschüsse erhält; den Übungsraum stellt die Schule, deren Schüler teilnehmen)
- Talentförderungsmaßnahmen (Leistungsgruppen) im Rahmen der Schule und/oder in Zusammenarbeit mit anderen Schulen und mit Vereinen/ bzw. dem Landessportbund

Ein Hoffnungsschimmer: Es scheint, dass die geplanten Einsparungsmaßnahmen im Fachbereich Sport - auch durch die Einflussnahme der Landessportbünde und des DSB - voraussichtlich nicht überall und durchgängig so drastisch ausfallen werden, wie ursprünglich befürchtet. Man wird der gesellschaftspolitischen Bedeutung des Schulsportes Rechnung tragen und z.B. wenigstens die jahrgangsstufenübergreifenden Formen des zusätzlichen Sportunterrichts in akzeptablem Umfang beibehalten.

"Karate an der Schule" - in welcher Form auch immer - anbieten zu können, bedeutet auf der Ebene der Dojos, der Trainer und Übungsleiter den erleichterten Zugang zu schulischen Übungsstätten und -möglichkeiten wie z.B. Turnhallen und Krafträumen. Es kann bedeuten den Zugriff auf öffentliche Förderung z.B. in Bezug auf Trainingsgeräte und erhöhte Übungsleiterzuschüsse. Und mit Sicherheit eröffnet sich jedem Verein und damit dem Verband insgesamt ein Zugang zu einem ganz erheblichen und bedeutsamen Nachwuchsreservoir, den Kindern und Jugendlichen an den Schulen. Angesichts der für Sportorganisationen beunruhigenden Entwicklung der Altersstruktur in der Bundesrepublik ist dies für uns eine geradezu (über-)lebenswichtige Chance.

Die vielfältigen Möglichkeiten für Dojos und Trainer, mit Karate an der Schule für Karate öffentlich und wirksam zu werben und sich positiv in lokalen Medien darzustellen, stellen einen weiteren Anreiz und Vorteil dar.

Die direkten und indirekten Vorteile für die Landesverbände und den DKV selbst bestehen einmal in der verbesserten und erweiterten Nachwuchssuche, Nachwuchsschulung und - förderung bis hin zum leistungssportlich ausgerichteten Training. Genauso bedeutsam ist aber die gesellschaftliche Anerkennung, das positive Image, die für Karate insgesamt durch einen verantwortlich durchgeführten Karateunterricht an Schulen geschaffen werden können: Angesichts der immer noch eher stiefmütterlichen Behandlung von Karate durch die Massenmedien bedeutet jede erfolgreiche Karategruppe an einer Schule, dass eine Vielzahl von Personen und Institutionen positiv mit Karate vertraut gemacht werden kann, die bisher von und über "Karate" wenig, keine oder sogar negative Informationen und Vorkenntnisse hatte. Neben den Schülern gilt das vor allem für Eltern, Lehrer und die Vertreter der verschiedenen Schul- und kultusministeriellen Behörden:

Alle diese Personengruppen sind ja gleichzeitig Meinungsmultiplikatoren, die ein positives Image von Karate weitervermitteln können.

Und dieses positive Image wirkt sich, wie konkrete Erfahrungen in den Landesverbänden beweisen, wiederum positiv auf Anliegen unserer Vereine und unserer Verbände aus, für die öffentliche Förderung und Unterstützung notwendig ist:

Karate als anerkannte Schulsportart genießt dann eben auch die selben Vorteile wie alle die anderen an der Schule vertretenen Sportarten. "Schulsportart" zu sein bedeutet gesellschaftliche Anerkennung.

Schon von daher ist klar, dass deshalb die Idee des "Karate als Schulsport" auf Bundes- und Landesebene, im DKV und den Landesverbänden hohe Priorität haben muss.

Qualifikationsprofil des Unterrichtenden für Karate an Schulen

	SportlehrerIn	Sonstige Lehrer	KaratetrainerIn
Lizenz	keine	F-ÜL oder TrainerIn C	F-ÜL oder TrainerIn C
Pädagogische Zusatzausbildung	keine	keine	z. B. Kinder- oder JgdTrainer-Lizenz
Mindestgraduierung	4. Kyu (+ Teilnahme an LG bzw. Fortbildung)	3. Kyu (+ Teilnahme an LG bzw. Fortbildung)	3. Kyu (+ nachgewiesene Trainertätigkeit)
Alter			mindestens 23 Jahre

Mitgliedschaft im DKV ist in allen Fällen Voraussetzung

Karate-Do im Schulsport

Sound-Karate im Schulsport



- Zeremoniell, Etikette, Kleidung (Karate-Gi)
- "Grundschule": Vermittlung der Karatetechniken
- Motorische und athletische Ausbildung
- Sozialerzieherische Wirkung
- Gewaltpräventive und –therapeutische Wirkung
- Aggressionsverminderung durch Aggressionskontrolle

Karate-Do im Schulsport

Sound-Karate im Schulsport



- Isoliertes Üben der Grundschule (Kihon)
- Eindimensionales Üben mit dem Nebeneffekt der Verbesserung der Motorik
- Partnerübungen mit realem Partner
- Weitestgehend ohne Medieneinsatz (Musik), kaum Einsatz sonstiger Geräte
- Kollision mit KMK-Beschluss (Verbot wegen "Gefährliche Schlagtechniken")
- Die Spezialisierung (=> Karatetechnik) ist das wichtigste Ziel

Raff Brünig Schulsportreferent

- Üben der Grundschule an Bällen und mit Musik
- Multidimensionales, weil multimediales Üben mit dem Ziel der Verbesserung der Motorik
- Partnerübungen an aufgehängten Bällen (= Partner)
- Popmusik im 4/4-Takt , Üben von Grundschultechniken in "Viererblöcken", viele Kleingeräte, Bälle
- Keine Kollision mit KMK-Beschluss (Zulassung in diversen Bundesländern, z.B. Baden-Württemberg)
- Die Spezialisierung (=> Karatetechnik) ist lediglich das Mittel, niemals das Ziel





!Bayerisches Staatsministerium für Unterricht, Kultus, Wissenschaft und Kunst

Fachlehrplan für den Differenzierten Sportunterricht, Sportart Karate

Karate ist ein in Japan entwickeltes System der waffenlosen Selbstverteidigung. Sein Ausbildungsprogramm gliedert sich in die drei Bereiche Kihon (Schulung von Grundlagen und Grundtechniken), Kata (festgelegte Zusammenstellungen von Techniken aus dem Bereich des Kihon) und Kumite (Partnerübungen unterschiedlichen Schwierigkeitsgrades). Es geht dabei nicht nur um die Vermittlung von Fertigkeiten, sondern auch um psychologische und ethische Aspekte. In einem koedukativen Unterricht ist innerhalb der Interessengruppe nach Geschlechtern zu trennen.

1. Gesundheit (-> GE)

Karate trägt zur Gesundheit insbesondere durch die Verbesserung der Kraftausdauer und Beweglichkeit bei. Die Schüler lernen, sich gewandt zu bewegen und sich reaktionsschnell auf die Aktionen eines Angreifers einzustellen. Die Fallschulung trägt zur Unfallprophylaxe bei Stürzen in Sport und Alltag. Um das Verletzungsrisiko zu verringern, sind vorbereitende und ausgleichende, den gesamten Körper umfassende Lockerungs-, Dehn, und Kräftigungsübungen notwendig. Verschiedene Entspannungsverfahren (z.B. Beruhigungsatmung, Meditationsphasen zu Beginn und am Ende des Trainings) fördern die innere Ausgeglichenheit der Schüler und verbessern ihre Konzentrationsfähigkeit. Karate soll Selbstverteidigungsfähigkeit, Selbstdisziplin, Ausgeglichenheit und damit zu einem stabilen Selbstwertgefühl der Schüler beitragen. Obwohl manchmal ein selbstsicheres Auftreten die Wahrscheinlichkeit eines Angriffs verringern kann, dürfen die Schüler nie der Illusion verfallen, dass ihnen durch das Karatetraining nun nichts mehr passieren könne.

2. Fairness, Kooperation (-> FR)

Das Vertrauen in die Disziplin und Aggressionskontrolle des Partners eröffnen besondere Möglichkeiten einer Sozialerziehung durch Karate. Bei den Partnerübungen des Karate müssen Angriffstechniken kontrolliert ausgeführt werden (d.h. sie werden vor dem Ziel arretiert). Trefferwirkung ist ein Regelverstoß, der unbedingt vermieden werden muss. Den Schülern soll die Verletzbarkeit des anderen bewusst bleiben, und sie sollen die Verhältnismäßigkeit von zur Selbstverteidigung eingesetzten Karatetechniken einschätzen lernen. Der koedukative Unterricht beinhaltet die Möglichkeit, sich mit geschlechtsspezifischen Sichtweisen von Verteidigungssituationen auseinander zu setzen und so gegenseitiges Verständnis zu wecken. Die Etikette und das traditionelle Zeremoniell des Karate erziehen die Schüler zu einem von gegenseitiger Achtung und Respekt geprägten Umgang miteinander.

3. Umwelt

Das Schulumfeld der Schüler wird in realitätsnahen Übungssituationen mit einbezogen, Hierbei werden die Schüler zu schonendem Umgang mit Übungsgeräten (z.B. Matten) und zur Sauberhaltung der Übungsstätten angehalten.

4. Leisten, Gestalten, Spielen

4.1 Einführung

Technik und Taktik

- Grundstellung (Dachi), Bereitschaftsstellung (z.B. Hachiji-Dachi), Schrittstellung (z.B. im Zenkutso-Dachi)
- Abwehrtechniken (Uke): Blocken von Angriffen (z.B. mit Jodan-Uke)

- Angriffstechniken mit der Hand (z.B. Gyaku-Tsuki, Shuto-Uke) oder dem Fuß (z.B. Mae-Geri)
- einfache Kombinationen: Abwehr und Konter (z.B. Jodan-Uke/Gyaku-Tsuki)
- einfache Partnerübungen (z.B. Kihon-Ippon-Kumite)
- einfache Kata (z.B. Heian / Pinan Shodan)
- Selbstverteidigung gegen Angriffe aus der Distanz (z.B. Tritte) und mit Körperkontakt (z.B. Fassen, Halten, Würgen)
- Fallschulung

Kondition und Koordination

Verbesserung der Kraft, Kraftausdauer, Schnellkraft, Beweglichkeit, Gewandtheit, der Gleichgewichts-, Reaktions- und Antizipationsfähigkeit durch altersgemäße Spiel- und Trainingsformen.

Theorie

Hinweise zur Geschichte, kulturellen Bedeutung und Philosophie des Karate, Gemeinsamkeiten mit und Unterschiede zu anderen fernöstlichen Budo-Sportarten; Zeremoniell und Etikette; japanische Fachsprache (Grundbegriffe).

4.2 Fortführung

Technik und Taktik

Die unter 4.1 erlernten Grundtechniken werden unter höherer Belastung und in komplexeren Übungs- und Spielformen vertieft und erweitert:

- Grundstellungen (z.B. Kokutsu-Dachi oder Neko-Ashi-Dachi)
- Abwehrtechniken (z.B. Juji-Uke)
- Hand- und Fußtechniken (z.B. Empi-Uchi oder Mawashi-Geri)
- Kombinationen (z.B. Mae-Geri/Gyaku-Tsuki)
- komplexere Partnerübungen (z.B. Jyu-Ippon-Kumite)
- höhere Katas
- angesagte und nicht angesagte Angriffe abwehren (aus der Distanz oder mit Körperkontakt)
- Fallschule erweitern (z.B. über Hindernisse)
- Hilfsmittel einsetzen (z.B. Regenschirm, Handtasche, Schlüsselbund)
- bewaffneten Angriffen begegnen
- · den Angreifer beurteilen und sich entsprechend taktisch verhalten

Kondition und Koordination

Die Anforderungen an die Kraft, Kraftausdauer, Schnellkraft, Beweglichkeit und die koordinativen Fähigkeiten (v.a. Reaktionsfähigkeit) werden erhöht.

Theorie

Trainingsmethoden, Bewegungsanalyse und Fehlerkorrektur; Wettkampfregeln; anatomische und physiologische Wirkungen der Karatetechniken; ethisch-moralische und rechtliche Aspekte (z.B. Bestimmungen zu Körperverletzung und Notwehr im Strafgesetzbuch); persönlichkeits- und sozialpsychologische Aspekte.

Pädagogische Schwerpunkte des Karateunterrichtes an der Schule

- Erziehung zur Kontrolle, Selbstdisziplin und Fairness;
- <u>absoluter Verzicht auf Trefferwirkung</u> sowie überflüssiger Kontakt zum Körper
- Erziehung zur Höflichkeit und Achtung vor dem Partner/Trainer durch Pflege und Ausübung der Dojoetikette und des Zeremoniells
- Erziehung zur Konzentration und Ausgeglichenheit durch Erhaltung, Übung und Vertiefung der meditativen Elemente des Karatetrainings
- altersgerechte Betonung des spielerischen Elementes
- Betonung des Selbstverteidigungselementes
- Erziehung zur "Verinnerlichung" des Notwehrparagraphen (Aspekt der Verhältnismäßigkeit von Angriff und Abwehr)
- alters- und kenntnisstandgemäße Vermittlung von Techniken

Bayerisches Staatsministerium für Unterricht, Kultus, Wissenschaft und Kunst

Bayer. Staatsministerium für Unterricht, Kultus, Wissenschaft und Kunst 80327 München

An alle Schulen '

Ihr Zeichen Ihre Nachricht vom

Bitte bei Antwort angeben Unser Zeichen V/8-V7400-3/28 908 Telefon (0 89) 21 86 -1554

München, 15.07.1998

Selbstverteidigung

Gewaltverbrechen an Kindern geben immer wieder Anlass zu tiefer Besorgnis. Im Umgang mit dieser Gefahr kommt den Schulen besondere Bedeutung zu.

Aus diesem Grunde wurde das Staatsministerium vom Ausschuss für Bildung, Jugend und Sport des Bayerischen Landtags gebeten darauf hinzuweisen, dass die Möglichkeit besteht, im Differenzierten Sportunterricht (DSU) der allgemeinbildenden Schulen und der Wirtschaftsschulen die Sportart Selbstverteidigung anzubieten. Zur Leitung solcher Interessengruppen berechtigt sind Lehrkräfte, bei denen die Sportart Selbstverteidigung Teil ihrer Lehrerausbildung war, oder Lehrkräfte, die erfolgreich an einer Weiterbildung in Selbstverteidigung im Rahmen der staatlichen Lehrerfortbildung teilgenommen haben. Auch Inhaber einer Fachübungsleiterlizenz Ju-Jutsu sind für die Leitung einer solchen Interessengruppe qualifiziert.

Der Unterricht erfolgt auf der Grundlage des Lehrplans für die Sportart Selbstverteidigung im Rahmen des DSU. Dabei geht es nicht nur um die Vermittlung von Fertigkeiten, sondern auch um psychologische und ethische Aspekte. Die Schüler sollen lernen, Gefahren zu erkennen und zu vermeiden, sie sollen ihre subjektiven Reaktionen im Ernstfall kennen lernen und der jeweiligen Situation entsprechende automatisierte Verhaltensweisen entgegensetzen. Das

Ernstfalltraining soll sich auf einige wichtige Standardsituationen und entsprechende Grundtechniken beschränken, aber auch das Erkennen von Handlungsalternativen (z.B. Entspannung der Situation, Möglichkeiten zur Flucht) einüben. Daneben stehen Techniken der Selbstbehauptung, deren Ziel es ist, keine Ernstfallsituation entstehen zu lassen. Es wird empfohlen, in das Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining auch Fachleute außerhalb des Sports (z.B. Schul- oder Polizeipsychologen) einzubeziehen.

Zudem besteht an allen Schulen die Möglichkeit, Sportarbeitsgemeinschaften (SAG) in der Sportart Selbstverteidigung im Rahmen des Bayerischen Kooperationsmodells Sport in Schule und Verein ("Sport nach 1") zu gründen. Nähere Auskünfte hierzu erteilt

Oberstudiendirektor Dieter Barwisch
Bayerische Landesstelle für den Schulsport
Widenmayerstr. 46a
80538 München

I.A. Erhard

Ministerial

Karate im Schulsport: Recht, Pädagogik, Methodik

(nach Ralf Brünig)

1. Rechtliche Aspekte

- Beschluss der Kommission "Sport" der Kultusministerkonferenz vom 8./9.6.1993 in Stuttgart, dass "... Kampfsportarten mit Schlaggtechniken im Schulsport nicht <u>zulässig</u> sind."
- Hält sich das jeweilige Kultusministerium an den Beschluss, ist Karate deshalb an Schulen nicht möglich, weil es nach dem laienhaften Verständnis der Beschlussfasser dazu erzählt wird.
- Wenige Bundesländer lassen trotz dieses Beschlusses Karate zu, z. B. Bayern
- Andere Bundesländer lassen sich zu bestimmten Kompromissen bewegen, z. B. Baden Württemberg (=> Positionspapier "Möglichkeiten und Grenzen").
- Beinahe alle Bundesländer lassen "Selbstverteidigung" zu.

2. Pädagogische Aspekte

- Die Sport-Lehrpläne bieten viele p\u00e4dagogische Freiraum, die gilt es zu erkennen, zu besetzen und auszugestalten.
- Pädagogisch bedeutsame Elemente im Schulkarate sind unter anderem:
 - Verantwortung für die eigene Unversehrtheit und die anderer übernehmen
 - Kontrolle der eigenen Aggressionen, Aggressionsabbau
 - Verringerung, Verhinderung von Gewaltbereitschaft und -Ausübung
 - Selbstdisziplin und Selbstvertrauen
 - Fairness, Geduld, Beharrlichkeit
- Deshalb ist es p\u00e4dagogisch wesentlich sinnvoller, den Sch\u00fclern/innen l\u00e4ngerfristig angelegte Angebote zu machen, weil nur so kontinuierlich p\u00e4dagogisch gearbeitet werden kann.

3. Methodische Aspekte

- Mit Kindern und Jugendlichen muss grundsätzlich methodisch anders gearbeitet werden als mit Erwachsenen.
- Methodisch abwechslungsreich arbeiten, häufiger Methodenwechsel
- Häufig spielerische Formen, z.B. "Budo-Spiele"
- Immer wieder kleine Wettkampf-Situationen schaffen Altbekanntes immer wieder neu "verpacken", aber aufpassen, dass keine Hektik, Unruhe, Unsicherheit durch zu häufigen Methodenwechsel entsteht.

"Pausenhof - Selbstverteidigung" im Schulkarate

Für die meisten Anfänger im Schulkarate ist der SV-Aspekt für ihre Entscheidung ausschlaggebend. Sie erhoffen sich vom Training positive und stabilisierende Auswirkungen auf ihre Psyche (z.B. mehr Selbstbewusstsein, weniger Angst) und auf ihre körperliche Leistungsfähigkeit.

Unterrichtliches Arbeiten ist immer auch pädagogisches Arbeiten. Deshalb ist den pädagogischen Zielen der SV im Schulkarate eine ganz besondere Bedeutung beizumessen:

- Erziehung zu möglichst friedfertigem Verhalten
- Erziehung zu einer gewaltfreien (zumindest gewaltarmen) Lösung von Konflikten
- Die "Verhältnismäßigkeit" der SV-Reaktion beachten lernen

Bei der Gestaltung eines "effektiven" SV-Unterrichts werden weitere wesentliche Aspekte vermittelt, die hier nur schlaglichtartig aufgezählt werden sollen:

- Gefahrensituationen erkennen lernen
- Gefahrensituationen vermeiden lernen
- Vermeidung der Opferrolle durch Ausstrahlung von Anti-Opfer-Signalen
- Richtiges Verhalten in Gefahrensituationen
- Wissen um effektive SV-Techniken

Die im Schulkarate vermittelten SV-Techniken sollten im Gesamtkontext 'Schule und Schulweg' sowie 'Pausen im Schulhaus und auf dem Pausenhof' angesiedelt werden. Dort kommen insgesamt minder schwere Angriffe vor, meist nur Belästigungen durch Mitschüler/innen, wie z.B.:

Schubsen und festhalten Treten und schlagen, stolpern lassen An Kleidung oder Haaren ziehen "Ohrfeigen" geben In den Schwitzkasten nehmen

Eine SV-Reaktion hierauf, die vor allem auch das Prinzip der Verhältnismäßigkeit beachtet, kann oft nicht die "effektive" Karatetechnik allein sein. Sie ist in Situationen wie in den o.a. meist zu kompromisslos hart.

Vor allem ist hier zu beachten: Nach wie vor gilt bundesweit an allen öffentlichen Schulen, dass "Sportarten mit gefährlichen Schlagtechniken im Schulsport verboten" sind.

Soll der SV-Unterricht für die Teilnehmer am Schulkarate ohne Abstriche vertretbar sein, dann muss den Schülern vermittelt werden: Die körperliche Auseinandersetzung kann immer nur das letzte Mittel sein, wenn alle vorangegangenen Versuche, den Konflikt gewaltfrei zu lösen, fehlgeschlagen sind.

Didaktisch-methodische Betrachtung / Thesen:

 Im Schul-Karate ist momentan ein Arbeiten über einen längeren Zeitraum nur selten gegeben.

- These 1: Im Schul-SV-Unterricht nur wenige, einfach zu erlernende Techniken vermitteln.
- Möglichst viele Techniken sollten ähnlich sein.
 These 2: Wenige, einander sehr ähnliche Bewegungs- und Reaktionsmuster lassen sich schneller erlernen, verfestigen, automatisieren.
- Alle Techniken sollen im Bereich "Pausenhof" ebenso effektiv wie gefahrlos anwendbar sein. These 3: Der Schüler muss wissen, dass er sich damit auch zur Wehr setzen kann und darf.
- Lernerfolg motiviert positiv, Misserfolge durch zu viele, zu komplizierte Techniken demotivieren.
 These 3: Bestätigung und positive Motivation erfolgen über Erfolgserlebnisse.
- Zusammenfassung der Thesen 1 4:
 These 4: Generell gilt: "Weniger" ist hier "mehr"!

Exemplarisch für SV-Situationen / SV-Techniken:

Angreifer	Verteidiger
Ein- oder beidar- miges Handge- lenkfassen / Ziehen	- Stand verbreitern, Schwerpunkt absenken - Griff lösen / sprengen (z.B. Ju Jitsu), gleichzeitig: "LOSLASSEN!" - Sicheren Abstand gewinnen / Suri-Ashi - Gespräch / "Flucht"

Angreifer	Verteidiger
Fußtritte – vergleichbar Mae-Geri	 Nach hinten oder seitlich ausweichen bzw. Tritt ableiten mit Nagashi-Uke, gleichzeitig: "LASS DAS!" Evtl. wegschubsen Abstand gewinnen Gespräch / "Flucht"

Angreifer	Verteidiger
Von vorne an die Kleidung / in die Haare greifen und zerren	 Angreiferhand mit Verteidigerhänden fest auf die Kleidung / den Kopf drücken Körper abdrehen, dabei Angreiferarm mit Unterarm blockieren Ellbogenhebel Griff lösen / wegschubsen Abstand gewinnen Gespräch / "Flucht"

DKV - Schulsportsymposium, Wetzlar 6/2002 Ralf Brünig, DKV-Schulsportreferent

Methodische Möglichkeiten im Kihon-Unterricht mit Kindern/Schülern

- Auch da, wo Sound-Karate im Mittelpunkt des Trainings steht, ist es unerlässlich, die Karate-Techniken erst einmal im Kihon-Unterricht zu lernen, da sie in den 4er-Blöcken angewendet werden müssen.
- Die in der Folge dargestellten Möglichkeiten gehen von dem Grundgedanken aus, dass der Kihon-Unterricht mit Kindern bis zum Alter von ± 14 Jahren anders gestaltet werden muss als bei Erwachsenen.
- Ein weiterer Grundgedanke ist der, dass bei Kindern methodisch abwechslungsreicher als im Erwachsenenbereich gelernt und geübt werden muss.
- Immer wieder sehr motivierend vor allem im Kinderbereich sind neben sonstigen Übungsformen mit Partnern immer wieder Spielformen und kleine Wettkampfsituationen.
- Methodisch falsch, verwirrend und die Konzentration beeinträchtigend wäre es für die Kinder, wenn man in jeder Übungsstunde alle Übungsformen zum Einsatz bringen würde.
- Ein Wechsel der Methode einfach um des Wechsels willen ist nur selten sinnvoll. Man sollte ihn zumindest vor sich selbst methodisch begründen können.
- Zur Feinformung einer Technik sind die in der Folge dargestellten Möglichkeiten weniger geeignet.
- Ebenso ist es für den Übungsleiter wichtig, ständig kritisch zu beobachten, inwieweit bestimmte Übungsformen die Kinder dazu verleiten, in ihrer Konzentration zu sehr nachzulassen, das unbedingt nötige Mindestmaß an Disziplin zu missachten, bei kleinen "Spielen" und "Wettkämpfen" zu ehrgeizig zu sein.
- Auf die Darstellung der am häufigsten praktizierten Methode (Aufstellung in Linien und Reihen, auf Zählen 5 mal vorwärts bzw. rückwärts gehen) wird in der Folge bewusst verzichtet, dies wird überall und jederzeit so geübt und ist somit hinlänglich bekannt.
- Schließlich sei noch darauf hingewiesen, dass die im Folgenden dargestellten Übungsformen für die Individualsportart Karate nicht nur methodische Abwechslung bedeuten. Sie bergen darüber hinaus eine starke soziale Komponente in sich, die in der Übungsroutine im Trainingsalltag häufig zu wenig Beachtung findet.
- Somit gilt auch im Kihon-Unterricht mit Kindern/Schülern, dass jeder methodische Schritt auch eine pädagogische Dimension hat. Wohl überlegtes methodisches Handeln führt immer auch zu einer Verbesserung der kognitiv-emotionalen, motorischen und sozialen Fähigkeiten wie auch zu sozialer Handlungskompetenz.

A. Grundschultechniken im Quadrat:

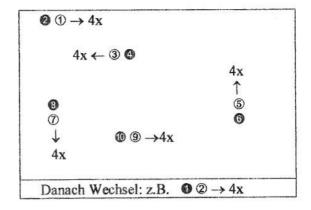
Beachte:

- Die 4 Ecken werden z.B. durch Pylonen festgelegt.
- Die Seitenlänge beträgt ca. 5 Schritte.
- Hilfreich: Blatt mit entsprechender Technik auslegen.
- Mit Blocktechniken kann auch rückwärts gegangen werden.

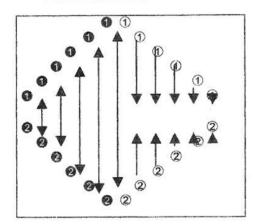
1

B. Kihon mit Partner: "Schatten"

- Kinder gehen paarweise zusammen.
- Größe/Geschlecht nicht wichtig.
- Partner laufen hintereinander durch die Halle.
- Trainer ruft laut eine Kihon-Technik.
- Beide Partner stoppen, stehen hintereinander.
- Vorderer Partner gibt Kommandos.
- Beide führen im Vorwärts- bzw. Rückwärtsgehen 4x die angesagte Technik aus.
- Danach wieder laufen-stoppen-Kommandos-4x Technik mit vertauschten Rollen.
- Ansagen: Mit/ohne Kiai nach 4. Technik.



C. Blocktechniken:

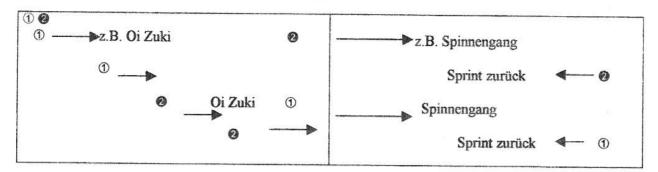


- 2 Partner stehen sich frontal gegenüber.
- Größe/Geschlecht egal.
- Trainer sagt an und zählt eine Blocktechnik, z.B. "Age Uke".
- Beide Partner bewegen sich im Rückwärtsgehen voneinander weg.
- 5. Technik Kiai, danach gleiche Technik im Vorwärtsgehen.

D. Kihon mit Konditionsschulung:

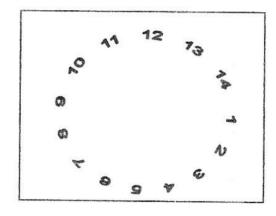
- 2 Partner befinden sich an der gleichen Wand der Halle.
- Bei der Partnerwahl auf in etwa gleiche körperliche Voraussetzungen achten.
- Partner 1 stellt sich Gedan-Barai links vor, Blick zur gegenüberliegenden Wand, auf.
- Trainer sagt Kihon-Technik an, Partner 1 führt sie auf dessen Zählen im Vorwärtsgehen aus.
- Mit Beginn der Zählung muss Partner @ eine konditionsfördernde Übung absolvieren und im Anschluss sofort Partner ① ablösen.
- Nun Rollentausch: Partner ① macht Konditionsübung, Partner ② macht Kihon.
- Von nun an Partner ① und Partner ② immer im Wechsel, wobei die Kihon-Technik sich zwischendurch auf Ansage des Trainers ebenso ändert wie die Konditionsübung.
- Beispiele für Konditionsübungen in diesem Übungszusammenhang:
 - Sprint zur gegenüberliegenden Wand und zurück
 - > Spinnengang zur gegenüberliegenden Wand Sprint zurück
 - > Hüpferlauf hin und zurück
 - ➤ Einbeinhüpfen mit Wechsel Sprint zurück
 - ➤ Vierfüßlerlauf (Knie vom Boden!) Sprint zurück
 - ➢ Seitwärtssteppen hin − Spinnengang zurück
- Dadurch, dass sich jeder der beiden Partner im Kihon vorwärts bewegen muss, wird die Strecke für die Konditionsübungen immer kürzer. Man kann bei Bedarf das Ganze noch einmal zurück ausführen lassen, dann wird die Konditionsstrecke wieder zunehmend länger.
- Wichtig zu wissen: Diese Übung ist weniger zur Feinformung in der Technikschulung geeignet. Der Schwerpunkt liegt hier bei der Konditionsschulung.

- 1 Beispiel für das Paar Partner ① und Partner ②:

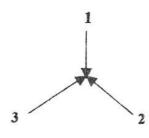


E. Mae-Geri im Kreis:

- Alle Teilnehmer fassen sich an den Händen.
- Sie bilden einen Kreis, Blick nach außen.
- Sie stehen im Shizentai (natürliche Haltung, Füße schulterbreit), halten die Hände gefasst.
- Aufgabenstellung: "Mae-Geri mit rechtem Fuß!"
- Alle treten gleichzeitig auf Zählen .
- Absetzen wieder in Shizentai.
- z.B. 5x rechts, dann 5x links.



F. Kihon in Sternform:



- 3 Teilnehmer stellen sich in Sternform (gleichseitiges Dreieck) auf.
- Stellung: Shizentai, Technik: Choku-Zuki
- Ansage: "Linke Faust vor".
- Auf Kommando Choku-Zuki, mit/ohne Kiai.
- Wichtig: Auf Korrektur des Abstandes der schlagenden Fäuste zueinander hinweisen. Auf fest zu schließende Faust hinweisen.
- Variante: Aufstellung wie oben, allerdings im Zenkutsu-Dachi links vor, Oi-Zuki links, so dass sich die Fäuste in der Mitte fast berühren. Start: Linkes Bein zurück, Gedan-Barai rechts. Dann: Linkes Bein vor, Oi-Zuki links usw...- 5x, dann Seitenwechsel., alles mit oder ohne Kiai.
- Weitere Varianten: Andere geeignete Techniken, je nach Altersstufe und Könnensstand der beteiligten Kinder.

G. Kihon als Partnerübung:

- ⇒ Paarweise zusammengehen.
- ⇒ Alle Paare nehmen in 2 Linien Aufstellung.
- ⇒ Beide Partner stehen sich frontal gegenüber.
- ⇒ Nun Übungsform ähnlich wie beim Gohon-Kumite.
- Der "angreifende" Partner (Tori) geht vorwärts, der "abwehrende" Partner (Uke) geht rückwärts.
- ⇒ Uke kann auch ohne Technik rückwärts gehen, sozusagen nur zur Orientierung oder als Ziel für Uke dienen.
- ⇒ Nach z.B. 5 Techniken in die eine Richtung Rollenwechsel Tori Uke => andere Richtung.
- ⇒ Bei Anfängern sollten beide Partner immer aus Gedan-Barai starten. Wichtig sind hier noch die Kommandos des Trainers.



H. "Marionette"

- Paarweise zusammen. Alter, Größe, Geschlecht egal, aber etwa gleiche Graduierung.
- Paare verteilen sich in der ganzen Halle.
- Kind ① nennt seinem Partner (=> Kind ②) eine Kihon-Technik.
- Kind ② führt diese 1x oder 2x oder... aus. Kind ① beobachtet auf Richtigkeit. Nach 2 verschiedenen Techniken, jeweils x-mal richtig ausgeführt, ist Wechsel.
- Macht das vormachende Kind einen Fehler, ist vorzeitig Wechsel, und das beobachtende Kind muss seinerseits die Technik richtig demonstrieren.
- Nun darf Kind @ vormachen, Kind @ beobachtet.

Formen mit Musik / Vierertakt / Seitenwechsel



- Hier wird Wert auf das Erlernen der Grobform und auf die Feinformung der Technik gelegt.
- Eine Rhythmisierung der Übungen wird zuerst durch Zählen im Viererrhythmus geübt.
- Ab einem geeigneten Zeitpunkt wird das Zählen durch geeignete Musik ersetzt.
- Geeignet: Aktuelle Popmusik, 4er-Takt, zwischen 70 und 110 Beats per Minute (BPM).
- Je nach auszuführender Technik und Könnensstand kann dann 1 Technik (T) pro 1 Beat (B) oder 1 T / 2 B oder 1 T / 4 B ausgeführt werden.
- Weil auf ständigen Seitenwechsel geachtet wird, erfolgt hierbei gleichzeitig eine Vorbereitung auf die "Viererblöcke" des Sound-Karate.

1. Chocu-Zuki in verschiedenen Formen

- a. Im Shizentai auf Zählen
- b. Im Shizentai auf Zählen-Rhythmisierung durch Zählen im 4er-Rhythmus, 1T/1B, 1T/2B, 1T/4B
- c. Im Shizentai mit Musik-Rhythmisierung durch Zählen im 4er-Rhythmus, 1T/1B, 1T/2B, 1T/4B
- d. Im Kiba-Dachi => Formen wie bei a.-c.
- e. Start aus Shizentai nach rechts in Kiba-Dachi, gleichzeitig Zuki rechts nach links wieder in Shizentai zurück aufstehen, wobei die rechte Zuki-Faust vorne bleibt - nach links in Kiba-Dachi, gleichzeitig Zuki links – usw.

2. Oi-Zuki mit Seitenwechsel

- a. Zuerst auf Zählen, dann auf Musik: Start aus Shizentai, linke Faust vor Schritt mit rechtem Fuß vor in Zenkutsu-Dachi und Oi-Zuki rechts rechten Fuß zurück in Shizentai, wobei die rechte Faust vorne bleibt Schritt mit linkem Fuß vor in Zenkutsu-Dachi und Oi-Zuki links usw.
- b. Zuerst auf Zählen, dann auf Musik: "Bahnenlaufen" Oi-Zuki im Zenkutsu-Dachi

3. Gyaku-Zuki mit Seitenwechsel

- a. Zuerst auf Zählen, dann auf Musik: Start aus Shizentai, rechte Faust vor Schritt mit rechtem Fuß vor in Zenkutsu-Dachi und Gyaku-Zuki links (=> Hikite-Bewegung rechte Faust) rechten Fuß zurück in Shizentai, wobei nun die linke Faust vorne bleibt Schritt mit linkem Fuß vor in Zenkutsu-Dachi und Gyaku-Zuki rechts (=> Hikite-Bewegung linke Faust) usw.
- b. Zuerst auf Zählen, dann auf Musik: "Bahnenlaufen" Gvaku-Zuki im Zenkutsu-Dachi

4. Diverse Blocktechniken mit Seitenwechsel

- a. Im Vorwärtsgehen: Nach dem gleichen Prinzip wie bei "2. Oi-Zuki" dargestellt, können Blocktechniken geübt werden: Gedan-Barai, Age-Uke, Soto-Uke, Uchi-Uke, Shuto-Uke
- b. Im Rückwärtsgehen: Nach dem gleichen Prinzip wie bei "2. Oi-Zuki" dargestellt, können Blocktechniken geübt werden: Gedan-Barai, Age-Uke, Soto-Uke, Uchi-Uke, Shuto-Uke

5. Mae-Geri mit Seitenwechsel

- a. Zuerst auf Zählen, dann auf Musik: Start aus Shizentai Mae-Geri rechts wieder parallel im Shizentai absetzen linken Fuß zurücksetzen (hoher Zenkutsu-Dachi) Mae-Geri links wieder parallel im Shizentai absetzen rechten Fuß zurücksetzen (hoher Zenkutsu-Dachi) Mae-Geri rechts usw.
- c. Zuerst auf Zählen, dann auf Musik: "Bahnenlaufen" Mae-Geri im Zenkutsu-Dachi

6. Weitere Techniken

Nach dem unter 1. – 5. dargestellten Prinzip können viele weitere Techniken geübt werden. Wenn man dann in einer höheren Könnensstufe verschiedene Techniken behutsam miteinander verbindet, ist man fast schon bei den "Viererblöcken" des Sound-Karate angelangt.

Ralf Brünig / Mai 2004

Ralf Brünig Stv. Schulsportreferent DKV

7. DKV-Schulsportsymposium am 15. + 16.4.2000 in Wetzlar

PSYCHO-ÜBUNGEN und ROLLENSPIELE im SV - Unterricht im Schulkarate

Erfahrenen Karate-Trainern bzw. –Lehrern bereitet es in der Regel kaum Schwierigkeiten, auf ein gehöriges Repertoire an wirkungsvollen SV-Techniken zurückzugreifen und diese dann in einer praktischen Unterweisung ihren Schülern/innen zu vermitteln. Sicher kommen sie damit zu einem großen Teil der Erwartungshaltung nach, aus der heraus von den meisten Teilnehmern/innen Selbstverteidigung geübt wird.

Aber gerade der erfahrene Trainer weiß, dass die SV-Technik sozusagen erst als letztes Mittel eingesetzt werden sollte, wenn alle anderen Mittel nichts gefruchtet haben. Deshalb soll in der Folge ausdrücklich nur am Rande auf dieses letzte Mittel, die SV-Technik im herkömmlichen Sinne, eingegangen werden.

Der Schwerpunkt soll da liegen, wo die Selbstverteidigung in ein pädagogisches Gesamtkonzept eingebunden ist und vor allem da, wo es um die möglichen Aktionen geht, die der SV-Technik vorgeschaltet sein sollten. Dies soll in sogenannten "Psycho-Übungen" und "Rollenspielen" eingeübt werden.

In der Folge soll nicht versucht werden, möglichst viele Übungen und Rollenspiele darzustellen, sondern es soll die Notwendigkeit solcher Unterweisungen durch die Einbindung in ein pädagogisches, methodisches und didaktisches Konzept aufgezeigt werden.

A. Einbindung der SV im Schulkarate in ein pädagogisches Gesamtkonzept:

- Unterrichtliches Arbeiten ist immer auch p\u00e4dagogisches Arbeiten. Soll eine p\u00e4dagogisch
 begr\u00fcndete SV-Konzeption f\u00fcr das Schulkarate ohne Abstriche vertretbar sein, dann muss
 sie bereits vor der eigentlichen k\u00fcrperlichen Reaktion einsetzen. Die k\u00fcrperliche
 Auseinandersetzung kann immer nur das letzte Mittel sein, wenn alle vorangegangenen
 Versuche, den Konflikt gewaltfrei, zumindest gewaltarm, zu l\u00f6sen, fehlgeschlagen sind.
- SV im Schulkarate, das Schulkarate insgesamt, muss einer Anti-Gewalterziehung und einer Anti-Aggressionserziehung dienen.
- Deshalb ist diesen pädagogischen Zielen in der Schulkarate-SV eine besondere Bedeutung beizumessen:
 - Erziehung zu einem möglichst friedfertigen Verhalten.
 - Erziehung zu einer gewaltfreien (zumindest gewaltarmen) Lösung von Konflikten.
 - Die "Verhältnismäßigkeit" der SV-Aktion beachten lernen.
 - Verinnerlichung des Leitsatzes von Gichin Funakoshi: "Es gibt keinen ersten Angriff im Karate."

B. Einbindung der Aktionen vor der SV-Technik in ein didaktisches Konzept:

- Gefahrensituationen erkennen lernen.
- Gefahrensituationen vermeiden lernen.
- Vermeidung der Opferrolle durch die Ausstrahlung von Anti-Opfer-Signalen.
- Richtiges Verhalten in Gefahrensituationen.
- Effektive SV-Techniken kennen lernen.

C. Einbindung der Aktionen vor der SV-Technik in ein methodisches Konzept:

- Es erscheint nicht sinvoll, erst ausschließlich die vorgeschalteten Aktionen, danach die SV-Techniken zu vermitteln. Auch wegen der Erwartungshaltung der Teilnehmer sollten beide Bereiche parallel betrieben werden, wobei der Schwerpunkt zu Beginn deutlich bei der Vermittlung der "körperlosen" Techniken liegen sollte.
- Überwiegend handelt es sich hierbei um das Einüben richtiger Verhaltensweisen in Gefahrensituationen, vor allem um das verbale Auftreten.
- Der Teilnehmer soll dadurch zunehmend zu verbalen Anti-Opfer-Verhaltensweisen befähigt werden:
 - Mit ruhiger Stimme das Gespräch suchen.
 - Mit fester Stimme klar und unmissverständlich "NEIN!" sagen
 - "Öffentlichkeit herstellen", d.h. gezielt Passanten ansprechen, Aufmerksamkeit erzielen.
 - "Koalitionen bilden", d.h. Passanten gezielt um Hilfe bitten.
 - Wenn nötig, "Feuer!" rufen.
- "Psycho-Übungen" sollen Stimmschulung und Schulung des Durchsetzungsvermögens bewirken, "Rollenspiele" sollen Selbstbehauptung und Selbstbewusstsein schulen:

Beispiele für Psycho-Übungen: (Spielgestaltung siehe unten)

- → "Schreihälse / Gruppen
 ⇒ Stimmschulung, Durchsetzungsvermögen
- > "Schreihals" / Einzelne

 ⇒ Stimmschulung, Durchsetzungsvermögen
- → "Was ist los?"
 ⇒ Stimmschulung, Durchsetzungsvermögen
 ⇒ Stimmschulung, Durchsetzungsvermögen
- > "Ich heiße ... und schreie so ...!" ⇒ Stimmschulung
- > "Hau ab!"

 Stimmschulung
- Beispiele für Rollenspiele: (Spielgestaltung siehe unten)
 - ➤ "Durch die Gasse gehen" ⇒ (2 Durchgänge) Selbstbewusstsein
 - ➢ "Nimm die Jacke"
 ➢ "Halte den Dieb!"
 ➢ Anonymität aufheben
 - ➤ "Gemeinsam sind wir stark!" ⇒ Koalitionen bilden

Vor allem beim Üben der Rollenspiele sollten die verschiedenen Phasen, in die sich der Ablauf gliedert, beachtet werden:

1. Phase: Information Zuteilung der Rollen und Aufgaben

2. Phase: Rollenspiel Durchführung, Beobachtung durch die Gruppe

3. Phase: Reflexion Gespräch und Analyse mit den Spielern in der Gruppe 4. Phase: Revidiertes Umsetzung der Einsichten und Erkenntnisse aus der

Rollenspiel Reflexionsphase (Verhaltensübung)

Als didaktisch und methodisch falsch wäre anzusehen, wenn versucht würde, die oben angeführten Psycho-Übungen und Rollenspiele in einigen wenigen Trainingseinheiten "durchzuziehen". Schon allein die Stimmschulung ist bei erstaunlich vielen Menschen, ob im Kindes-, Jugend- oder Erwachsenenalter, ein lang andauernder Prozess. Deshalb sollten die Psycho-Übungen und die Rollenspiele über einen relativ langen Zeitraum immer noch übungsbegleitend sein.

II. Zusammenstellung von ausgewählten Spielen für den Karate-Unterricht

Im Folgenden findet sich eine Auswahl von Spielen, die im normalen Trainingsbetrieb leicht anzuwenden sind. Bei der Zusammenstellung der Spiel wurde darauf geachtet, möglichst "unbekannte" Spiele vorzustellen, die für den Budo-Unterricht geeignet sind. Neben den genannten, gibt es noch zahlreiche andere Spiele, die aufzulisten ein ganzes Buch

füllen würde.

Bewusst wurde auch auf die Nennung von Spielen verzichtet, die im Handbuch des BKB unter verschiedenen Kapiteln nachzulesen sind.

Die Spiele sind alphabetisch geordnet.

1. Big Mac

Organisationsform: Altersstufe: ab 6 Jahre Spielerzahl: unbegrenzt

Materialien:

keine



Ziel: Aufwärmen, Reaktion, Beweglichkeit

Beschreibung des Spiels:

Alle TeilnehmerInnen laufen kurz und quer durch die Halle. Der Spielleiter gibt den Befehl "Hamburger"; daraufhin legen sich alle auf den Bauch. Anschließend springen alle auf und laufen weiter.

Ein zweiter Befehl lautet "Big Mac"; daraufhin legen sich alle auf den Boden, jedoch müssen jetzt zwei Partner aufeinander liegen, d. h. einer liegt auf dem Boden, einer darüber. Der dritte Befehl lautet "Doppel-Big", daraufhin legen sich drei Personen übereinander auf den Boden.

Hinweis: Man kann das Spiel auch so spielen, dass diejenigen, die nicht gleich einen Partner finden ausscheiden

2. Die Löwen sind los! (Lustiges Lauf- und Fangspiel)

Organisationsform: Altersstufe: ab 6 Jahre

keine

Spielerzahl: 10 bis 30

Materialien:

Ziel: Aufwärmen, Reaktionsspiel, Kräftigung der Beinmuskulatur

Beschreibung des Spiels:

Dieses Lauf- und Fangspiel ist immer wieder sehr beliebt bei den Kindern. Es werden zunächst zwei Schüler der Klasse als "Löwen" bestimmt, die sich in der Savanne (auf der einen Seite der Halle) auf allen Vieren aufhalten. Alle anderen Schüler sind Afrika-Touristen, die sich ganz nah an die Löwen heranwagen, um sie z. B. zu fotografieren oder vielleicht sogar zu streicheln.

Wenn nun der Spielleiter laut "die Löwen sind los" ruft, müssen sich alle Touristen so schnell wie möglich in Sicherheit bringen, indem sie - ohne von den Löwen erwischt zu werden - bis zur anderen Hallenseite rennen. Alle Schüler, die von den Löwen gefangen wurden, gehören beim nächsten Durchgang zur Gruppe der Löwen. Gespielt wird, bis nur noch drei Touristen vorhanden sind.

Hinweis: Die Löwen dürfen beim Fangen wieder auf zwei Beinen laufen.

C.- P. Lippert , Avendinstr. 22, 85051 ingolstadt, Tel./Fax : 0841-74630, Email: claus.lippert@gmx.de

3. Drei ist einer zu viel

Organisationsform:	Materialien:	
Alter: ab 12 Jahren	keine	63
Spielerzahl: unbegrenzt		

Ziel: Reaktionsschulung, Ausdauer, Sprint, Schnelligkeit

Beschreibung des Spiels:

Jeweils 2 Personen sitzen hintereinander, also mehrere Paare in der ganzen Halle verteilt. 2 Personen stehen, die eine ist das Opfer und die andere ist der Jäger. Das Opfer versucht dem Jäger zu entkommen, indem es sich blitzschnell vor ein Paar setzt, ohne vorher getickt, d. h. abgeschlagen worden zu sein. Nun sind in diesem "Paar" drei Personen, d. h. "einer zu viel". Somit springt der hinten Sitzende auf und versucht nun seinerseits den eben noch Jäger Gewesenen zu jagen. Dieser ist jetzt Opfer, sucht sich schnell ein Paar und setzt sich davor. Gelingt dies nicht und das Opfer wird getickt, ist es nun selbst Jäger und der Jäger das Opfer. Hinweis: Es kommt darauf an, schnell zu wechseln, d. h. sich vor ein anderes Paar zu setzen und nicht lange vor dem Fänger durch die Halle zu laufen.

4. Schmuggler und Zollbeamte

Organisationsform:	Materialien:	
Alter: unbegrenzt	keine	
Spielerzahl: unbegrenzt, ja nach Hallengröße		

Ziel: Reaktionsschulung, Ausdauer, Kraft, Sprint, Schnelligkeit, Aufwärmen

Beschreibung des Spiels:

Zwei Reihen von Teilnehmern liegen sich in der Mitte der Halle auf dem Bauch in einem Abstand von ca. zwei Metern gegenüber. Bei dem Kommando "Schmuggler" springen alle Teilnehmer auf, jedoch versucht die Gruppe der Zollbeamten die Schmuggler, die zu "ihrer" Wandseite rennen, zu fangen. Wenn eine vom Spielleiter bestimmte Linie überschritten ist, befindet sich der Schmuggler in Sicherheit. Wird ein Schmuggler vorher getickt, so macht er 5 Liegestütze. Bei dem Kommando "Zollbeamten" springen wieder alle auf, jedoch versucht nun die Gruppe der Schmuggler, die Zollbeamten einzufangen.

Hinweis: Es muss genügend Auslaufstrecke vorhanden sein. Variationen sind nach Ideen des Spielleiters denkbar.

5. Eismaschine

Materialien: Organisationsform: (Gymnastikbälle oder besser: Alter: ca.8 bis 14 Jahre Schaumstoffwürfel 10 cm mal 10 cm oder Geräte: bei 20 bis 30 Teilnehmern ca. 4 bis 6 größer, die man im Spielwarenhandel oder Gegenstände: Sportfachhandel bekommt, Preis ca. 5 - 7 DM)

Ziel: Aufwärmen, Abschlussspiel mit enger Zeitvorgabe, Fangspiel mit phantasievollem Hintergrund

Beschreibung des Spiels:

Der Spielleiter erzählt, dass er hier in seiner Hand Eiswürfel (Eisbälle) hat. Vier bis fünf Mitspieler werden mit diesen Würfeln zu Eismaschinen. Wer mit diesen Eiswürfeln (Eisbällen) berührt wird, muss wie eingefroren stehen bleiben. Ein Auftauen ist durch mehrmaliges Reiben (mindestens dreimal) des Rückens möglich. Schwäche: Die Zahl der "Reibebewegungen" zum Auftauen wird sehr selten genau eingehalten und eine Kontrolle ist schwer möglich.

Eine "Mindestreibezahl" von 3 sollte jedoch nicht unterschritten werden, da das Spiel sonst zu hektisch und der Sinn verfehlt wird. Es empfiehlt sich, die Zahl 5 vorzugeben, die laut mitgezählt werden muss! Das Spiel endet, wenn alle Mitspieler "eingefroren" sind. (Sehr selten!)

Obwohl dieses Spiel häufig ohne erkennbaren Gewinner bleibt, übt dieses Spiel in den unteren Altersstufen einen ungeheuren Reiz aus. Der Spielleiter bricht meist nach 3 und 5 Minuten ab. ernennt neue "Eismaschinen "oder bringt ein neues Spiel in Gang.

Der Reiz des Spieles liegt in der Phantasie der Kinder, die sich die Situation "vereist werden" konkret vorstellen. Außerdem kommt es bei diesem Spiel zu einem Körperkontakt ohne direkten Hautkontakt (Reiben des Rückens).

Somit erfüllt dieses Spiel auch eine weitere wichtige Funktion, nämlich den Abbau der Hemmung von Körperkontakt.

Dieses Spiel kann man auch in einer kleinen Turnhalle in einem begrenzten Feld spielen. Wer die Spielfeldmarkierung überschreitet, ist automatisch vereist.

6. Hahnenkampf

Organisationsform: Materialien: Alter: ab ca. 12 Jahren keine

Ziel: Aufwärmen, Kräftigung der Beinmuskulatur, Standfestigkeit, dient sowohl dem Kumite als auch der Kata, Bewusstmachen des Hara

Beschreibung des Spiels:

Es werden Paare gebildet. Die Partner verschränken die Arme vor der Brust und hüpfen auf einem Bein. Durch geschicktes und kraftvolles Agieren versuchen sie sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen. Jeder bekommt 5 Punkte. Wer das andere Bein mit absetzen muss, verliert einen Punkt.

Durch geschicktes Ausweichen kann auch der Gegner zu einem Fehler verleitet werden. Achtung: Verletzungsgefahr, wenn der Angreifer nicht rasch reagiert und zu Boden stürzt. 7. Kommando Pimperle

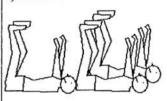
Organisationsform: Materialien: Alter: ca.8 bis 14 Jahre keine Ziel: Aufwärmen, Abschlussspiel mit enger Zeitvorgabe; lustiges Reaktionsspiel

Beschreibung des Spiels:

Dieses Aufwärmspiel ist vom bekannten Fingerspiel "Kommando Pimperle" abgeleitet.

Kommandos:

- 1) Kommando Lauf: Die Kinder laufen durch die Halle mit mittlerem Tempo
- 2) Kommando Bock: Bockposition(Hände zu den durchgedrückten Knien, Oberkörper vorgeneigt) einnehmen
- 3) Kommando Doppelbock: paarweise nebeneinander eine Bockposition einnehmen
- 4) Kommando flach: auf den Boden legen
- 5) Kommando Doppelflach: paarweise nebeneinander auf den Boden legen
- 6) Kommando hoch: huckepack
- 7) Kommando Fass: auf den Rücken legen, Füße und Arme hoch



8) Kommando Doppelfass: paarweise die Fass-Position einnehmen

Weitere Kommandos sind der Phantasie des Spielleiters überlassen (z. B. Kniebeugen, Liegestütze, etc)

Ablauf des Spiels

Das Spiel beginn mit "Kommando Lauf". Ein Kommando ist nur gültig, wenn es mit Kommando eingeleitet wird: Wenn z. B "Kommando Bock" gerufen wird, dann müssen alle Mitspieler die Bockposition einnehmen. Kommt jedoch nur der Ruf "Bock", dann müssen alle Teilnehmer weiterlaufen. Zwischen den Reaktionskommandos kommt immer "Kommando Lauf", damit wieder Bewegung ins Spiel kommt. Dieses Spiel lebt davon, dass man reagieren muss (und dies häufig auch falsch = Heiterkeit), verschiedene Körperhaltungen einnehmen muss und sich in lustiger Art und Weise bewegen darf. Außerdem kommt es bei den Doppelkommandos zu Körperkontakt.

Zur Methodik:

Man sollte erst mit zwei Kommandos beginnen (Lauf und Block). Wenn die Spieler in der Blockposition sind (Ruhe!), dann sollte man das nächste Kommando erklären, usw.

8. Luftballons jagen

Organisationsform:

Materialien: Luftballons

oft kostenlos erhältlich bei

Spielerzahl: abhängig von den vorhandenen Sparkassen und Banken



Ziel: Aufwärmen, Koordination, Beweglichkeit, Zusammenarbeit

Beschreibung des Spiels:

Luftballons, ca. 10 bis 15

Alter: unbegrenzt

Phase 1: Jeder Teilnehmer erhält zunächst einen Luftballon. Die Aufgabe besteht darin, den Luftballon durch leichtes Anstoßen in der Luft zu halten: zunächst mit der Hand, dem Handrücken ,dem Ellenbogen, dem Kopf, den Schultern, den Knien, dem Fuß, etc.

Phase 2: Zwei Partner stehen sich gegenüber und stoßen sich den Luftballon zu, wobei der Luftballon nicht den Boden berühren darf. Variation wie oben.

Phase 3: Gleiche Übung wie oben, jedoch mit drei Luftballons.

Phase 4: Die Teilnehmer sitzen sich partnerweise gegenüber und stoßen sich zunächst einen Luftballon mit den Händen, den Füßen, etc. zu. Steigerung der Schwierigkeit, wenn jeder einen Luftballon dem Partner zustößt. Der Luftballon soll dabei nicht den Boden berühren.

Phase 5: Die Teilnehmer sitzen sich in zwei Reihen gegenüber, im Abstand von 2 bis 3 Metern. Eine Seite hat einen Luftballon. Diese Seite versucht ihre Luftballons mittels Stoßen mit Händen, später nur mit Beinen auf die andere Seite zu bringen, die dann den Luftballon wieder zurückstößt. Steigerung der Schwierigkeit, wenn jede Seite einen Luftballon der ieweils anderen zustößt.

Hinweis: Das Spiel ist sehr motivierend und macht Spaß.

0 Nachahman

Organisationsform:	Materialien:	18
Alter: ca.8 bis 14 Jahre	keine	

Beschreibung des Spiels:

Es werden Paare gebildet. Bei diesem Spiel geht es darum, dass sich der Vordermann mit Karatetechniken durch den Raum bewegt, der Hintermann diese Techniken "nachahmen" muss.

Hierbei kann man gut in leistungsunterschiedlichen Gruppen zuerst einmal die Fortgeschrittenen vorangehen und die Anfänger nachahmen lassen. Allerdings muss dann natürlich ein Wechsel vorgenommen werden, denn auch die Anfänger wollen gern zeigen, was sie schon können.

Erhöhung des Schwierigkeitsgrades: Die Partner stehen sich gegenüber und führen die Bewegung spiegelbildlich aus, wobei einer die Bewegung in Zeitlupe vormacht, der andere sie nachahmt, anschließend Partnerwechsel.

C.- P. Lippert , Aventinstr. 22, 85051 Ingoistadt, Tel /Fax : 0841-74630, Email: claus.lippert@g

10. Pest in Venedig

Organisationsionii,	Materialien: Tennisbālle
Geräte: bei 20 bis 30 Teilnehmern ca. 4 bis 6 Gegenstände	

Ziel: Aufwärmen, Reaktion, Kooperation, Abschlussspiel mit enger Zeitvorgabe, Fangspiel mit phantasievollem Hintergrund

Der Spielleiter erzählt folgende Geschichte:

In Venedig ist die Pest ausgebrochen. Hier habe ich einige sehr gefährliche Pestbeulen (Tennisballe). Wer mit diesen in Verbindung kommt ist krank. Doch man kann wieder gesund werden, wenn man einen Mitspieler verfolgt und diesen mit der Beule berührt. (Nicht Werfen!) Der Mitspieler muss dann die Beule annehmen und einen anderen Spieler verfolgen. Man selbst ist dann wieder gesund. Doch in Venedig gibt es auch viele Brücken, über die die Pest nicht hinüberkommt. Wenn du also verfolgt wirst, dann kannst du eine Brücke bauen (Hände und Füße auf dem Boden) und du bist sicher.

Du musst allerdings solange in dieser ungünstigen Haltung bleiben bis ein Gondoliere, d. h ein freier Mitspieler unter der Brücke hindurchfährt. Dann bist du wieder frei. Das Spiel endet, wenn der Spielleiter merkt, dass die Spieler langsamer werden oder wenn nur noch Brücken zu sehen sind (sehr selten). Auch in diesem Spiel wird die Phantasie der Kinder angeregt, sie bewegen sich, müssen reagieren, kooperieren und haben einen ungeheuren Spaß.

Ein Durchgang dauert 3-5 Minuten, je nach Belastbarkeit der Kinder.

11. Robben

Organisationsform:	Materialien:	
Altersstufe: ab 6 Jahre	keine	
Spielerzahl: unbegrenzt		

Beschreibung des Spiels:

In mehreren Gruppen stellen sich mehrer Personen (gleiche Anzahl pro Gruppe) mit gegrätschten Beinen hintereinander. Der jeweils Letzte robbt auf Armen und Ellenbogen durch die Füße der vor ihm Stehenden bis zum Ziel, z. B. einer Linie. Wenn der Erste angekommen ist, startet der Nächste. Gewonnen hat die Mannschaft, deren Teilnehmer als erste alle das Ziel erreicht haben.

12. Roboter-Spiel

Organisationsform:	Materialien:	
Alter: ab 12 Jahren	keine	
Spielerzahl: 10 bis 30		
G: 1 + 0 XI		

Ziel: Aufbau von Vertrauen, Achtung des Partners, Sorge um Wohlbefinden, Reaktion, Schulung der Umsicht

Beschreibung des Spiels:

Es werden Paare gebildet. Ein Partner schließt die Augen, der andere führt ihn mittels Körperberührung durch die Halle (von hinten auf die linke Schulter klopfen = Drehung nach links, auf die rechte Schulter = Drehung nach rechts, auf den Kopf = Stopp, auf den Rücken = weiter). Kein Roboter darf den anderen berühren und nirgendwo anstoßen.

Hinweis: Als Alternativ kann man den Partner auch dadurch führen, dass man in Schulterhöhe Handrücken an Handrücken legt; der Zuführende schließt die Augen und lässt sich von dem Führenden durch die Halle leiten, wobei der Kontakt am Handrücken nicht abreißen darf.

Der Schwierigkeitsgrad kann gesteigert werden, indem man den Partner durch eine Menschenmenge führt.

13. Schlangen treten

Organisationsform: Alter: ab 6 Jahre	Materialien: Gürtel	9
	li de la companya de	

Ziel: Aufwärmen, Reaktion, Beweglichkeit Beschreibung des Spiels:

Man stellt sich paarweise auf. Ein Partner bindet den Gürtel ab und bindet ihn <u>locker</u> dem anderen auf dem Rücken um den Gürtel (einmal herumschlingen), so dass ein Rest auf dem Boden nachgezogen werden kann. Die Aufgabe des Teilnehmers ohne Gürtel ist es nun, auf den Gürtel am Boden zu treten, wobei der andere durch geschicktes Laufen und Drehen dies zu verhindern sucht. Wichtig ist, dass der Gürtel nicht zu lang auf den Boden herunterhängt, dann ist das Spiel zu einfach; wenn der Gürtel zu kurz ist, dann ist es schwer darauf zu treten. Wurde der Gürtel erfasst, ist der andere Partner dran.

14. Schlangen fangen

14. Schlangen langen	
Organisationsform:	Materialien:
Alter: ab 6 Jahren	keine
Spielerzahl: unbegrenzt	
Ziel: Aufwärmen Augweichen Besch	phützeralla Varantuartung für die Grunne Übersicht

Ziel: Aufwärmen, Ausweichen, Beschützerrolle, Verantwortung für die Gruppe, Übersicht behalten

Beschreibung des Spiels:

Die Gesamtgruppe wird zweifach unterteilt. Jeder legt die Hände auf die Schultern des Vordermanns, so dass sich zwei Schlangen bilden. Der Erste einer jeden Schlange ist der Fänger, der den Letzten der anderen Schlange abschlagen soll. Hat er dies geschafft, wird er der Schwanz der eigenen Schlange, der von dem Kopf der anderen Schlange gejagt wird. Hinweis: Eine Schwierigkeit liegt darin, dass die Schlange, wenn sie zu lange ist, dann leicht abreißt; deshalb nicht zu viele Personen in eine Schlange einreihen lassen.

15. Sumo-Ringer

io. Sumo iumpei	
Organisationsform:	Materialien:
Alter: ab 8 Jahren	keine
Spielerzahl: unbegrenzt	100
C C YY C.	10 1 1773

Ziel: Aufwärmen, Haratraining, Standfestigkeit für Kata und Kihon,

Anmerkung: Das Spiel ist vor allem dann geeignet, wenn die einzelnen Stände bereits eingeübt wurden.

Beschreibung des Spiels:

Es werden Paare gebildet. Die Partner fassen sich gegenseitig in den Gürtel und versuchen, sich - schiebend oder drückend - aus dem jeweiligen Stand (Kiba-Dachi, Zenkutsu-Dachi, Kokutsu-Dachi, etc.) herauszudrängen.

Dieses Spiel eignet sich hervorragend für Kinder, die geme Kräfte messen wollen. Hierzu bildet man zwei Parteien, die sich entlang einer Linie in der Hallenmitte aufstellen und auf Kommando dann den Gegner ziehen. Sieger ist, wer die meisten Gegner im Kiba-Dachi über die Ausgangslinie ins eigene Gebiet (Feld) gezogen hat.

Wer noch mehr Spaß in die Sache bringen will, gibt den Gegner entsprechende Namen wie z.B. "Flying Dragon", "Ninja" o. Ä.

16. Schwänzchen klauen

Organisationsform:	Materialien:
Alter: ab 6 Jahre	Hüpfseile, oder Ähnliches
Ziel: Ausweichen, Reaktion, Hüft	teinsatz, Beweglichkeit
Beschreibung des Spiels:	
	ner verteilt, die man sich hinten in den Gürtel steckt. Man artners zu gelangen und sich gegenseitig das

17. Tai-Chi-Combat (Stresstraining)

Mehrere Personen bewegen sich auf begrenztem Raum (z. B. Kreis im Turnhallenboden) in die Mitte. Die Teilnehmer bewegen sich durch die Reihen, um irgendeinen Partner <u>in</u>

Zeitlupe anzugreifen sowie sich zu verteidigen. Der Angegriffen "spielt" mit und verhält sich in Zeitlupe so, als wäre er tatsächlich getroffen und verletzt worden. Jeder kann jeden mit

jeder Technik angreifen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt

18. Waschweiher fangen

Organisationsform: Altersstufe: ab 6 Jahre Spielerzahl: 10-30	Materialien: Wäscheklammern
Ziel: Aufwärmen, Reaktion, Bewegt	ichkeit

Beschreibung des Spiels:

Ablauf: Alle TeilnehmerInnen erhalten zu Beginn je 3 Wäscheklammern. Mit Spielbeginn versuchen nun die "Waschweiber" ihre Klammern los zu werden, indem sie die Klammern am Rücken beliebiger MitspielerInnen befestigen, die sich durch laufen davor schützen wollen. Variation: Das Spiel kann auch anders herum gespielt werden: Es sollen Klammern von den Anderen geraubt werden. Die eingesammelten Klammern werden ebenfalls am Rücken befestigt. Es können auch Mannschaften gebildet werden. Sind keine Klammern vorhanden, können auch Mannschaftsbänder benutzt werden

19. Wettlaufen

Organisationsform: Alter: unbegrenzt	Materialien: keine
Ziel: Aufwärmen, Laufen, Reak	ion, Sprint

Beschreibung des Spiels:

Je nach Anzahl der Teilnehmer stehen in mindestens zwei Linien mehrere (drei bis vier, evtl. auch mehr) Teilnehmer in Abständen von ca. 3 Metern in Reihen (siehe Linien im Turnhallenboden) hintereinander. Der erste Teilnehmer jeder Reihe erhält die Nummer eins, der zweite die Nummer zwei usw. In jeder Gruppe sollten sich gleich viele Teilnehmer befinden.

Die Aufgabe der Teilnehmer ist nun, auf Kommando des Spielleiters, der eine Zahl ruft, um die ganze Reihe in seiner Gruppe herumzulaufen und sich wieder an ihren ursprünglichen Platz zu stellen. In welcher Richtung der Teilnehmer startet, bleibt ihm überlassen.

Ruft der Spielleiter nun "Zwei", so laufen sofort alle Teilnehmer los, denen die Nummer zwei zugewiesen wurde. Sieger ist, wer als erster wieder an seinem Platz ist.

Der Spielleiter ruft nun abwechselnd verschiedene Nummern nach Anzahl der Reihen auf, in abwechselnder Reihenfolge.

In der zweiten Phase stellt der Spielleiter die Aufgabe, zwischen den einzelnen Gruppenmitgliedern in Schlangenlinien herumzulaufen, und sich erst dann wieder an seinen Platz zu stellen.

Hinweis: Eine Variation wäre auch, nach dem Start am ersten Partner eine Technik, z. B. Gyaku-Tsuki, ausführen zu lassen, bevor um die Reihe herum gerannt wird.

C.- P. Lippert , Aventinstr. 22, 85051 ingoistedt, Tel/Fax : 0641-74630, Email: claus.lippert@

ALL SECTION AND WILLIAM TO

2 12 14 14 14 14 14

Congress Agreement