

Lektion – 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	5–10' Ankommen – Bei Ankunft der Kinder ist alles vorbereitet, die Leiterinnen sind bereit um die Kinder zu begrüßen. 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 soso-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.	
	5–10' Extensives Spiel Samurais Garten (Rübenziehen) 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 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.	

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>▶</p>
<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 ausgestrecktem 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. 	<p>▶</p>

	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>	