

Bewegte Wahrnehmung – Kraftsinn: Extensive Spiele – Samurais Garten

Die Lernziele dieses Spiels: Wahrnehmen der externen Kraft und des eigenen Widerstands, Zeitpunkt wahrnehmen, wann loszulassen ist, um keine Verletzungen zu riskieren.



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 (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 nach dem können die geernteten Rüben dem Samurai bei der weiteren Ernte helfen.

Quelle: Manuela Zgorski-Lätsch, dipl. Physiotherapeutin FH, Psychomotorikerin l'B'P', Aikido 3. Dan, Centre Kumano, Biel; Begleitung: Jsabelle Scheurer, Leiterin Ausbildung J+S Turnsport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO