



Lehrhilfe des Aikido-Verband Bayern e.V. (AVB)



Planung und Durchführung einer Übungsstunde für Kinder/Jugendliche und Erwachsene

Stand:
22.12.2019

Mit der Erstellung dieser Lehrhilfe wird kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben.

Mit der Durchführung von Übungsstunden im Bereich des Sports sollen Kinder/Jugendliche und Erwachsene technische Fertigkeiten und geistige Fähigkeiten erlernen, um die im Sport gestellten Anforderungen - ihrem Leistungsniveau entsprechend - zu bewältigen.

Aufgrund der unterschiedlichen körperlichen und geistigen Voraussetzungen müssen die Übungsstunden für Kinder/Jugendliche anders gestaltet sein als für Erwachsene.

Folglich gilt dies auch für die Gestaltung der Übungsstunden bzw. Trainingseinheiten in der Kampfkunst Aikido.

Doch zunächst wollen wir uns mit der Strukturierung einer Übungsstunde befassen.

Die Aikido-Übungsstunden setzen sich aus mehreren, aufeinander folgenden Segmenten zusammen. Diese sind aufeinander abgestimmt und ergänzen sich zu einem Ganzen. Dies gilt für das Kinder/Jugend- wie für das Erwachsenen-Training im gleichen Maße.

Grundsätzlich lässt sich eine „normale“ Aikido-Übungsstunde mit einer Dauer von ca. 90 Minuten wie folgt strukturieren:

- Gymnastik (20 Minuten)
- Fallschule (10 Min.)
- Bewegungsschule (10 Min.)
- Technik-Training (45 Min.)
- Cool down (05 Min.)

Je nach Leistungsstand und Zusammensetzung der Trainingsgruppe kann die Dauer der Trainingssegmente geplant oder spontan von den TrainerInnen geändert werden.

Gymnastik

Die Gymnastik dient dazu, den gesamten Körper der Übenden auf die nachfolgenden Trainingsanforderungen vorzubereiten und um die Verletzungsgefahr - wegen zu geringer Aufwärmung - so gering wie möglich zu halten. Dies geschieht mit dem Ziel, die Aikidokas auf „Betriebstemperatur“ zu bringen, indem mit den entsprechenden Gymnastikformen die Muskeln gekräftigt, die Sehnen gedehnt und die Gelenke mobilisiert werden. Dabei soll sich die Motorik und körperliche Stabilität verbessern.

Die Formen der Gymnastik werden von den LehrerInnen so ausgewählt, dass die Gefahr der körperlichen Schädigung aufgrund von Überforderungen so gering wie möglich gehalten wird. Daher werden seit bereits etlichen Jahren die Formen aus der „Funktionsgymnastik“ angewandt, deren Übungen nach den anatomischen Möglichkeiten und der funktionellen Bewegungslehre ausgerichtet sind.

Kinder /Jugend

Bei der Gymnastik mit Kindern und Jugendlichen ist besonders darauf zu achten, dass diese ihren geistigen und körperlichen Fähigkeiten angepasst ist. So ist bei jedem Training das Augenmerk neu darauf zu richten, in welchem augenblicklichen Zustand sich die junge Menschen befinden, um darauf entsprechend die Gymnastikformen abzustimmen. Grundsätzlich ist darauf achten, dass

die Gymnastik mehr in einer spielerischen Formen gestaltet und auch mit partnerschaftlichen Übungen unterstützt wird.

Die Erfahrungen zeigen, dass sich Kinder und Jugendliche - im Gegensatz zu den Erwachsenen - noch nicht über einen längeren Zeitraum konzentrieren können. Sie benötigen daher mehr Abwechslungen aber auch eine ständige Betreuung, um sich nicht unbeaufsichtigt anderen Dingen zuzuwenden oder andere Kinder zu stören, was bei jenen wiederum zu mangelnder Konzentration und zur erhöhten Verletzungsgefahr führen kann. Zudem besteht die Gefahr, dass interessierte Kinder durch ein ständiges Stören von anderen Kindern, die Lust am Training verlieren und nicht wiederkommen.

Das Kinder/Jugendtraining muss immer so gestaltet werden, dass die Übenden nicht die Lust am Training verlieren. So müssen auch beim Techniktraining immer spielerische Passagen einfließen, um die Konzentration hochzuhalten.

Daher müssen die Verantwortlichen ständig neu bewerten, ob ihre augenblickliche Personalausstattung an TrainerInnen immer einen störungsfreien und interessanten Ablauf des Trainings gewährleisten und die geistige sowie körperliche Unversehrtheit der Kinder/Jugendlichen so weit möglich gesichert ist.

Fallschule

Im Aikido ist das Erlernen der Fallschule von großer Wichtigkeit. Sie dient vorrangig zum Selbstschutz der Aikidokas, die im wechselnden, partnerschaftlichen Üben zeitweise die Rolle des Ukes (Angreifer) einnehmen und dabei mitunter sehr dynamisch geworfen werden.

Um von Verletzungen verschont zu bleiben, üben die Aikidoka die Fallschule, die bei ihrem Leistungsstand (Graduierung) erwartet werden kann.

Bei Kinder/Jugendlichen und Erwachsenen ist es gleichermaßen wichtig, diese behutsam und somit schonend an das Rollen und Fallen heranzuführen. Gerade bei jungen Menschen sollte beim Erlernen der Fallschule weder Zwang noch Druck von den TrainerInnen ausgehen. Denn dies fördert nur ein Verkrampfen der Muskulatur und verhindert damit ein geschmeidiges Einrollen.

Hier bietet sich die Anwendung der „methodischen Übungsreihe“ geradezu an. So beim Rückwärtsrollen, bei dem sich die Übenden aus der „Rückenwippe“ über das Rückenrollen, dem Weiterrollen über der Schulter in die Hocke, dem Rückwärtsrollen aus der Sitzposition und dann aus dem Kniestand bis letztendlich aus dem Stand rückwärts gerollt wird.

Im Kinder-/Jugendtraining ist bei der Fallschule ein erhöhtes Augenmerk der TrainerInnen notwendig, um Verletzungen zu vermeiden und um unmittelbaren Zuspruch und Hilfestellung zu leisten.

Bewegungsschule

Im Aikido bedeutet Bewegungsschule sich mit den Ausweichbewegungen zu befassen, die benötigt werden, um Angriffen auszuweichen und die Angriffskraft zum Vorteil des Aikidokas umzulenken. Es handelt sich dabei um das Erlernen von unterschiedlichen Schrittfolgen (Sabakis) ohne dabei die Körperspannung und -stabilität zu verlieren. Ebenso um sich unmittelbar nach dem Ausweichen der Angriffskraft wieder in eine gesicherte Position gegenüber den AngreiferInnen zu bringen (Maai). Das Üben kann einzeln aber auch im partnerschaftlichen Wechselspiel erfolgen. Das paarweise Üben bietet sich besonders bei Kindern/Jugendlichen an.

Nach den allgemeinen Basisbewegungen sollten – zumindest bei Anfängern und Kinder/Jugendliche - die Schrittfolgen gezielt trainiert werden, die im folgenden Technik-Training noch benötigt werden.

Technik-Training

Das Technik-Training beinhaltet das Erlernen der zahlreichen Selbstverteidigungstechniken des Aikidos. Auch hierbei müssen die TrainerInnen darauf zu achten, die Gefahr der Über- und Unterforderung ihrer SchülerInnen so gering wie möglich zu halten. Sie haben zudem darauf zu achten, dass die Übenden mit einer angemessenen Dynamik trainieren und dabei den Leistungsstand sowie die körperlichen Möglichkeiten ihrer PartnerInnen immer berücksichtigen. Dies gilt insbesondere beim Abwerfen und bei dem Einsatz der Hebel.

Wegen einer latenten Verletzungsgefahr, die eine unkontrollierte und somit mangelhafte Ausführung der Hebel und Würfe herbeiführen kann, wird von den TrainerInnen eine erhöhte Wachsamkeit verlangt. Hier ist es besonders wichtig, dass die Techniken dem tatsächlichen Leistungsstand jedes einzelnen entspricht.

Während Erwachsene anfangs eher mit Vorsicht an die ihnen noch unbekannt Techniken herangehen, fehlt dagegen den Kindern/Jugendlichen hierfür noch die notwendige Sensibilität, weshalb sie daher unter ständiger Beobachtung stehen müssen.

Die TrainerInnen wählen anhand ihrer Erfahrungen aus, welche Lehrmethoden sie für welche Übungsgruppe unter welchen Umständen anwenden wollen. Dabei entscheiden sie sich entweder für die „methodische Übungsreihe“ oder für die „Ganzheitsmethode“.

Wie die Erfahrung zeigt, bietet sich die „methodische Übungsreihe“ bei AnfängerInnen sowie Kinder/Jugendliche an, welche erst über die Bewegungsformen (Sabaki) an die Bewegungsabläufe der jeweiligen Techniken mit ihren Elementen und Prinzipien stufenweise und behutsam herangeführt werden müssen, wie z.B. beim Rückwärtsrollen - siehe oben.

Bei fortgeschrittenen Aikidokas empfiehlt sich das Lernen nach der Ganzheitsmethode, da sie bereits über ausreichende Kenntnisse hinsichtlich der Basisbewegungen und der Fallschule verfügen. Ebenso haben sie bereits Techniken erlernt, welche mit den neu zu erlernenden in Zusammenhang gebracht werden können. Das gleiche gilt für das dabei gewonnene Wissen über deren Elemente, Prinzipien und Merkmale, welche das Lehren und Lernen der weiteren Techniken erkennbar erleichtert.

(siehe auch AVB-Lehrhilfe „Methodische Übungsreihe“)

Cool Down

Nach einem intensiven und somit anstrengenden Training sind die Körper der Übenden erhitzt. Daher empfinden sie es als angenehm und wohltuend, wenn sie mit langsamen Dehn-Übungen wieder „herunterfahren“ können. Dies kann einzeln aber auch paarweise in Verbindung mit Atem-Techniken aber auch mit dem Massieren der Muskulatur erfolgen. Auf diesem Wege soll den Übenden eine geistig und körperlich wohltuende Entspannung und ein harmonischer Ausklang der Übungsstunde ermöglicht werden.

(Weitere Infos zu dieser Thematik:

„Lehrmaterial Aikido-Trainer-C 2019“ des DAB,

„DAB-Lehrbrief T 08 „Der Aufbau einer Aikido-Übungsstunde“ von Ulrich Schümann (Juni 1980)