



Arbeitskreis

Aikido als Bildungschance

Empfehlungen für Schulen

Stand 01. August 2016

Grundsätzliches:

Folgende Empfehlungen richten sich an Vertreter von Schulen oder ähnliche Bildungseinrichtungen, die Aikido als Möglichkeit zur sozial-emotionalen Bildung nutzen wollen.

Wir legen Wert auf eine beruhigende Übungsatmosphäre, wie sie durch die im Aikido üblichen Etikette eingeleitet und erhalten bleiben.

Möglichkeiten Aikido an Schulen vorzustellen und durchzuführen

1. Vortrag und Vorführung

Zielgruppe: Lehrer/-innen und Eltern im Rahmen eines gesonderten Vortragsabend. Informationsabend, Dienstbesprechung, Schulfest oder pädagogischer Tag.

2. Vorführung auf dem Schulhof einer Schule während eines Schulfestes oder einer der großen Pausen. Gesamtdauer 10' max.

Zielgruppe: Schüler und Lehrer

2 bis 6 Aikidoka zeigen 5 Minuten lang 2 - 3 Bewegungstechniken. Anschließend wird mit Bezug auf das Gezeigte die Idee von Aikido vorgestellt (max. 5 Minuten). Hilfreich ist eine Ankündigung durch die Schule via Lautsprecherdurchsage vor der Vorführung.

3. Entspannende Einlage zum pädagogischen Tag

Zielgruppe: Lehrer

Ein kurzer Vortrag zur Idee des Aikido mit kurzer Vorführung sowie zwei Trainingseinheiten von jeweils einer Stunde könnte dem Lehrerkollegium Wirkung und Idee des Aikido vor Augen führen. Auch wenn das Thema des pädagogischen Tages nichts mit Gewaltprävention, Gesundheit und Bewegung zu tun hat, könnte eine Aikido-Bewegungseinlage eine willkommene Entspannung sein.

4. Projekttag/-woche zum Thema Achtsamkeit

Zu den Projektwochen käme jemand in die Schule und würde nach Absprache jeden Tag Bewegungsübungen mit Schülergruppe machen. Die Übungen zur Achtsamkeit könnten die Projektwochen generell begleiten bzw. "Achtsamkeit" könnte das Thema einer Projektgruppe sein.

Interessant wäre auch ein Projekt zur Achtsamkeit des Sehens in Zusammenarbeit des Faches Kunst auf der Basis des Zeichnens und der Aikido-Bewegung, die überwiegend im Abschauen erlernt wird.

5. Alternative Klassen- bzw. Kursfahrt

Zielgruppe: Schüler der Klassenstufen 8 bis 11

Beispiel: Eine Fahrt auf die Ostfriesischen Inseln. Begleitet von täglichen Übungsstunden zum Aikido könnten Ausflüge in das angrenzende Weltnaturerbe zur achtsamen Beobachtung von Natur und Tierwelt durchgeführt werden, oder zum Zeichnen in der Natur motivieren. Anknüpfungspunkte zu den Fächern Kunst, Geographie, Naturschutz, Biologie wären auch für den folgenden Unterricht gegeben.

Vorteile: Pädagogisch wertvolles Thema der Achtsamkeit, Unabhängigkeit vom Wetter und Jahreszeit, geringe Verletzungsgefahr (gegenüber Skifreizeiten), umweltfreundlich. Keine aufwändige Ausrüstung. Die Schüler/-innen können sich vielseitiger und individueller beschäftigen und einbringen.

6. Einen Monat als fächerübergreifendes Projekt

während des laufenden Schulbetriebes. Das benötigte Stundenkontingent stellen die Sozialkundefächer (wie Religion, Politik, Soziallehre, Pädagogik, Praktische Philosophie, Philosophie) und Sport. Die entsprechenden Lehrkräfte sollten an den Übungsstunden teilnehmen, ebenso die Sozialarbeiterin bzw. der Sozialarbeiter falls vorhanden. Zugleich könnte in den entsprechenden, verbleibenden Fachstunden an das Thema Achtsamkeit angeknüpft werden. Vorteil dieses Modells ist die sicher schon wahrnehmbare Veränderung im Verhalten der Schüler während des Schulalltags.

7. Dauerhafte Einrichtung des Aikido an der Schule.

Unser Anspruch als Arbeitskreis geht hinsichtlich der sozial-emotionalen Bildungspotentials des Aikidos über eine AG in der Schule hinaus. Es hat sich gezeigt, dass dergleichen AGs, auch wenn sie zu Anfang gut besucht werden, schnell an Teilnehmerzahl verlieren, weil sie von vornherein als Beiwerk zu anderen Kursveranstaltungen gesehen werden. Uns geht es um eine dauerhafte Integration des Aikido in den Schulalltag zum mentalen Ausgleich und als Kultivierung einer lebensfreundlichen Lernsituation. Dazu kann eine bestehende Budo-AG oder Aikido-AG ein guter Ausgangspunkt sein.

Wie findet man geeignete Aikido-Lehrer/-innen?

Einen Überblick über alle in Deutschland befindlichen Aikido-Schulen bietet die homepage www.aikido.de. Dort finden sich auch die Kontaktdaten der einzelnen Aikido-Verbände.

Jemand der einen Aikido-Unterricht an einer Schule übernimmt, sollte ausreichende Erfahrung im Aikido mitbringen, selbst in einer Trainingsgemeinschaft trainieren und möglichst einem der Aikido-Verbände angehören. Wie bei allen Budo-Künsten werden beim Aikido Schülergrade (Kyu) und Meistergrade (Dan) unterschieden. Die Schülergrade gehen vom 5. Kyu aufwärts bis zum 1. Kyu, dann folgt der 1. Dan, 2. Dan bis max. 8. Dan. Der Unterrichtende sollte mindestens den 2. Kyu haben. Treffen diese Kriterien nicht alle auf einen sich anbietenden Aikido-Lehrer zu, so sollte man sich einfach bei einem Training selbst ein Bild machen. So gibt es Aikidolehrer/-innen, die guten Unterricht geben und derzeit keinem Verband angehören. Diese tragen meist eine Dan-Graduierung eines der Aikido-Verbände. Zurückhaltung ist bei selbst-ernannten Meistern/innen angebracht.

Gruppengröße und -zusammensetzung

Die Faustregel für den Personalschlüssel lautet pro Lehrperson: **Zahl der Kinder entspreche dem Alter der Kinder**. Bei gemischten Gruppen sollte die Altersdifferenz vier Jahre nicht überschreiten.

In der Schule empfiehlt es sich mit den Jahrgangsstufen 6 und 7 anzufangen und diese Gruppe dann weiterführend mit Neuzugängen aus der 6. und 7. Jahrgangsstufe zu füllen (später dann auch aus der 8. und 9. Jahrgangsstufe).

Im Rahmen der sozial-emotionalen Bildung ist die Verführung groß, gerade die in dieser Hinsicht auffälligsten Schüler in die Aikido-Gruppe zu schicken. Dies kann aber durch Überforderung der gesamten Lehrsituation gefährden. Darüber hinaus ist es ein Missverständnis, dass die anderen Schüler/-innen keiner sozial-emotionalen Bildung bedürften. **Es ist unbedingt darauf zu achten, dass die Zahl der verhaltens-auffälligen Schüler/innen ein Viertel der Gruppen nicht übersteigt.**

Über besondere Bewandnisse bei Schülern sollte man unterrichtet sein, soweit sie für das Miteinander-Trainieren auf der Matte von Bedeutung sind (Autismus, Phobien, psychische Traumata, chronische Erkrankungen etc.). Hier kann ein [Fragebogen](#) helfen, auch den versicherungstechnischen Anforderungen zu genügen.

Trainingskleidung

Einheitliche Kleidung ergeben eine ruhiges Bild auf der Matte, erhöhen die Konzentration auf die Bewegung und erleichtern die Einordnung in eine Gruppe.

Zudem sind für viele Griffübungen reißfeste Anzüge erforderlich. Daher empfehlen wir: Judo-Anzug mit weißem Gürtel. Das Zusammenlegen der Anzüge am Ende eines Aikidounterrichts gehört mit zur Achtsamkeitsübung.

Räumlichkeiten

Möglichst nicht in zu großen Räumen! Eine kleine Mattenfläche in einer relativ großen Turnhalle lädt zur Zerstreuung ein. Statt einer Turnhalle wäre ein Gymnastikraum oder ein zum Ruhe-/Meditationsraum umgestalteter Klassenraum häufig besser. *Wünschenswert* wäre ein mit Judomatten dauerhaft ausgelegter Raum. Dies gäbe dem Raum eine besondere Atmosphäre. Der Raum wäre dadurch nicht nur für Aikido reserviert, denn auf den Judomatten können auch andere Kursangebote wie Rückentraining, Meditation, Yoga u. d. m. stattfinden.

Ist das Dojo eines Lehrers bzw. eines Aikido-Vereins in nächster Nähe zur Schule so bietet sich an, dessen Räume zu benutzen. Die Schüler werden so aus dem Schulalltag in eine neue Lehrsituation geführt.

Geklärt sein sollte:

- Beim Training außerhalb der Schule, die Begleitung der Schüler von der Schule zum Dojo.
- Der Zugang zum Raum, damit das Training auch pünktlich und in Ruhe beginnen kann.
- Das Vorhandensein von Judomatten, bzw. wie und wo Matten eingelagert werden können.

Für das Aikido-Training werden Judomatten gebraucht. Manche Schulhallen haben durch die in ihnen trainierenden Sportvereine solche Matten. Die üblichen, blauen Turnmatten sind für das Aikido nicht tauglich.

Unterrichtsablauf

Wir empfehlen den Aikidolehrern einen [Ablaufplan](#) zu erstellen, der den jeweiligen Gegebenheiten entsprechend alle regelmäßigen Abläufe nebst Zeitan- bzw. -vorgabe enthalten sollte.

Honorar / Rahmenbedingungen

Sollen die Bemühungen um Aikido an einer Bildungseinrichtung von Dauer und Qualität sein, müssen diese auch ausreichend vergütet werden. Es wird empfohlen einen Vertrag

aufzusetzen, der die allgemeinen Rahmenbedingungen, Trainingsstunden sowie das Honorar festhält. Unverbindliche Honorarempfehlung: 50,- Euro pro Zeitstunde.

Mindestunterrichtszeit: zusammenhängend zwei Zeitstunden. Wenn man sich den oben beispielhaft aufgeführten [Ablaufplan](#) anschaut erkennt man schnell, dass auch 90 Minuten schon zu knapp sind.

Prüfungen und Benotung

Da der Arbeitskreis allen Aikido-Verbänden offen stehen, empfehlen wir in Sachen Prüfungen die Standards bzw. Empfehlungen des jeweiligen Verbandes anzunehmen, dem der Aikido-Lehrer angehört.

Das Aikido ist dem Bewerten von Leistungen pro Zeit (Schuljahr/Unterrichtsstunde) abgeneigt, praktiziert aber die Unterscheidung in Lerngrade. So gibt es verschieden Schüler- und Meistergrade, die nach Prüfungen von Fertigkeiten (Schülergrade) und von mentalen Reifungen (Meistergrade) vergeben werden. Abgefragt werden aber die wirklich gereiften und daher leistbaren Fähigkeiten.

Aus diesen Gesichtspunkten hält der Arbeitskreis die schulübliche Bewertung der Teilnahme beim Aikido für problematisch, da gerade beim Aikido kein Leistungsdruck entstehen soll, sondern die Freude an der Bewegung und ein unbeschwertes Miteinander zentrale Punkte sind Aikido mit Erfolg zu üben.

Sollte nun aufgrund schulgesetzlicher Vorgaben eine Benotung gefordert sein, so kann sie dabei die sozial-emotional Entwicklung, Fertigkeit in der Bewegung und mentale Reifung besonders berücksichtigen.

Unser Vorschlag: Zunächst kann man folgende Kompetenzbereiche definieren:

- Disziplin und Sorgfalt
- Soziale, kommunikative Kompetenz, Fürsorge
- Wissen und Können

Entsprechend dieser drei Bereiche empfehlen wir eine [Benotungsaspekte](#) zu formulieren, um daraus eine Notengebung begründen. Leitend bei einer Benotung sollte vor allem der jeweilige Zuwachs an sozial-emotionalen Fähigkeiten sein. Dem wird in der beispielhaften Tabelle zur Benotung durch die Möglichkeit, den Zuwachs durch Extrapunkte zu verdeutlichen, Rechnung getragen.

Hilfreich wäre in Sachen der Benotung ein Ansprechpartner in der Schule, alle schulrechtlichen oder schulspezifischen Dinge klären zu können.