



Arbeitskreis

Aikido als Bildungschance

Empfehlungen für Aikido-Lehrer/-innen

Stand 01. August 2016

Aikido unterstützt die integrativen Kräfte heterogener Lerngruppen und eröffnet zugleich ein Feld gemeinsamen Übens. Wir sind dabei der Ansicht, dass Fitnessstrainings und sportliches Abreagieren nur kurzzeitig belastende Lebensanspannungen kompensieren können, nicht aber einen dauerhaften Wandel zu einer zufriedenen und ausgeglichenen Lebenshaltung herbeiführen. Wir legen Wert auf eine beruhigende Übungsatmosphäre, wie sie durch die im Aikido übliche Etikette eingeleitet und erhalten bleibt.

Möglichkeiten gibt es Aikido an Schulen ein- und durchzuführen

1. Vortrag und Vorführung

Zielgruppe: Lehrer/-innen und Eltern

im Rahmen eines gesonderten Vortragsabend, Informationsabend, Dienstbesprechung, Schulfest oder pädagogischer Tag.

Bei einer schulinternen Konferenz ist es schwierig Zeit und Aufmerksamkeit zu bekommen. Zu viele andere Dinge stehen dort meist auf der Tagesordnung. Aber vielleicht erhält man 5 Minuten, um für einen Vortrag bzw. Vorführung in anderem schulischen Rahmen Interesse zu wecken.

Thema eines Vortrages z. B. : Sprache und Bewegung. Dauer max. 30 Minuten, - Vortrag zur Idee des Aikido (max.15') und Vorführung der Bewegungen zur Veranschaulichung der sozial-emotionalen Bildungsaspekte.

Kostenlos

[Beispiel](#)

2. Vorführung auf dem Schulhof einer Schule während eines Schulfestes oder einer der großen Pausen.

Zielgruppe: Schüler und Lehrer

Gesamtdauer 10' max. 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).

3. Entspannende Einlage zum pädagogischen Tag

Zielgruppe: Lehrer

An jeder Schule gibt es einmal im Jahr einen Pädagogischen Tag, an dem die Lehrkräfte sich in pädagogischen Angelegenheiten weiterbilden und beraten können. 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.

Unverbindliche Honorarempfehlung: 10,- € je Teilnehmer, 10 - 20 Teilnehmer.

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.

Honorar: 2. Kyu bis 1. Dan 10,- € / Std., 2. Dan 20,- € /Std., ab 3. Dan 30,- € / Std.

5. Alternative Klassen- bzw. Kursfahrt

Beispiel: Eine Fahrt auf die Ostfriesischen Inseln. Neben den Übungen 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.

Trainerhonorarvorschlag: 50,- € je Schüler/ Wo. Für die Übungsleiter wäre Übernachtung, Verköstigung und Anfahrt kostenfrei zu ermöglichen (sc. im Rahmen der für alle Teilnehmer gedachten Bedingungen). Trainiert wird zweimal am Tag, anderthalb

Stunden. Auf Wunsch könnte man die für 5 Tage gedachten Trainingseinheiten auch auf 7 Tage verteilen.

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. **Unverbindliche Honorarempfehlung:** 2. Kyu bis 1. Dan 20,- € / Std., 2. Dan 30,- € /Std., ab 3. Dan 40,- € / Std.

Die Bezahlung könnte über Teilnehmerbeiträge und/oder Sponsoren, Förderverein der Schule, eventuell über Integrationshilfsmittel der Schulministerien erfolgen.

Dauerhafte Einführung des Aikido an der Schule. AG oder Wahlpflichtunterricht?

Der Stellenwert, den Aikido in einer Schule oder innerhalb eines Seminars einnimmt, sollte klar formuliert sein. Unser Anspruch als Arbeitskreis geht hinsichtlich der sozial-emotionalen Bildungs-potentials 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 eine lebensfreundlichen Lernsituation. Dazu kann eine bestehende AG ein guter Ausgangspunkt sein.

Wie findet man geeignete Aikido-Lehrer/-innen?

Wir haben uns entschlossen eine Liste der Dojos und Aikido-Lehrenden aufzusetzen, die sich mit den hier genannten Ideen, Zielen und Leitlinien identifizieren können und sich für Unterricht an Schulen interessieren. Das erleichtert die Orientierung für Schulen geeignete Lehrkräfte zu finden.

Gruppengröße und -zusammensetzung

Die Faustregel für den Personalschlüssel lautet pro Lehrperson: Die **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 immer 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 seitens der Schulen groß, gerade die in dieser Hinsicht auffälligsten Schüler in die Aikido-Gruppe zu schicken. Dies kann aber durch Überforderung der gesamten Lehrsituation zum Scheitern führen und geht zudem von dem Missverständnis aus, dass die anderen Schüler/-innen keiner sozial-emotionalen Bildung bedürften. **Es ist unbedingt darauf zu achten, dass die Zahl der verhaltensauffälligen 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 etc.), d.h. soweit, dass man nicht kontraproduktiv in die Fetttöpfchen steigt, z. B. indem man was Lustiges macht oder sagt, das alle außer dem entsprechende Schüler lustig finden.

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

Die Kinder können eigene Anzüge mitbringen, erwerben oder von der Schule gestellt bekommen. Da in Schulen mit kostenfreien Dingen oft nicht sorgsam umgegangen wird, empfiehlt sich, Pfand für geliehene Anzüge zu erheben. Dieser sollte dem Neuwert des geliehenen Anzug entsprechen.

Den Erhalt der Anzüge sollten die Kinder mit eigener Unterschrift auf einer Liste quittieren. Dies erhöht das Gefühl der Verantwortlichkeit. Es gibt Kinder, die, nachdem sie mehrfach ihren Anzug nicht zum Training mitgebracht haben, nicht wissen, wo er ist, und dann bestreiten, jemals einen erhalten zu haben. Ein Brief an die Eltern erläutert die Leihbedingungen und Waschanleitungen. [Beispiel](#)

Räumlichkeiten

Möglichst nicht in zu großen Räumen! Eine kleine Mattenfläche in einer relativ großen Turnhalle lädt zur Zerstreung 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. Auch die zusammensteckbaren Matten sind nicht geeignet. Sie lassen meist keine gleitende Bewegung zu und sind im Aufbau problematisch. Die Laschen und Ösen gehen schnell kaputt.

Wer eigene bzw. geliehene Matten in Schule bringen möchte, sollte sich vorher über die Einlagerung vor Ort genau erkundigen, und bei den Matten obenauf und möglichst zwischendrin Hinweiszettel platzieren, wem die Matten gehören und wieweit sie von anderen benutzt werden dürfen. Name, E-mail und Telefonnummer nicht vergessen.

Stellt die Schule einen Raum, muss dieser unbedingt vor Abschluss einer Vereinbarung mit der jeweiligen Schule besichtigt werden. Ebenso vor Beginn eines jeden Trainings. Leider achten in den Schulen viele Lehrer/innen nicht darauf, dass die Räume sauber und aufgeräumt hinterlassen werden oder es fehlen Matten oder der Raum wird anderweitig genutzt etc.

Es ist ratsam eine Schlüsselversicherung abzuschließen, die nicht viel Geld kostet. Denn häufig sind die ausgeliehenen Schlüssel Teil einer Schließanlage. Ein verlorener Schlüssel kann da sehr teuer werden.

Tipps zum Mattenaufbau und zur Vorbereitung der Trainingsstunde

Wenn die Matten jeweils ausgelegt und abgebaut werden müssen, ist es anfangs gut zur Ausrichtung vor dem Unterricht zwei Matten hinzulegen, die als Orientierung für den

weitem Aufbau helfen, damit die Matten von den Schülern nicht völlig schief zum Raum ausgelegt werden. Später sollen und können das die Schüler selbst leisten.

Die Schüler sollten sich Gedanken zur Trage- und Auf- bzw. Abbautechnik unter folgenden Gesichtspunkten machen: Matten und Rücken schonend, zeitsparend, ordentlich. Wer hat die beste Idee?

Alle Geräte (Stöcke, Schwerter)vorab zumindest außer Sichtweite, besser noch, unter Verschluss zu bringen.

Der Raum sollte während des Trainings mit einem Bildnis von Morihei Ueshiba ausgestattet werden. Das Bildnis erinnert an den Geist des Aikido, gehört zur Tradition und gibt dem Trainingsraum eine Ausrichtung. Es sollte hinter Plexiglas eingerahmt sein. Glasrahmen sind in Turnhallen nicht erlaubt, da das Glas zerspringen kann und so durch Scherben Verletzungen entstehen können. Gibt es keine Möglichkeit es an die Wand zu befestigen, hilft ein leicht selbst gebauter [Dreifuß aus Holz](#). Das Auf- und Abstellen von Ständer und Bild kann man jeweils einem Schüler anvertrauen.

Trainingsablauf / Unterrichtsstunde

Uns scheint es wichtig, dass man grundsätzlich sich einen [Ablaufplan](#) notiert. Dieser sollte den jeweiligen Gegebenheiten entsprechend alle regelmäßigen Abläufe nebst Zeitan- bzw. -vorgabe enthalten. Ein solcher Ablaufplan sowie die Bezifferung der Übungen helfen bei den Einträgen in das bei Schulen jeweils zu führende Kursbuch.

Gleich ob es sich um einen Schulunterricht oder eine AG handelt, empfiehlt es sich eine **Anwesenheitsliste** zu führen. Am besten bereitet man eine Listentabelle vor, in die sich die Schüler selbst eintragen (eventuell vor dem Mattenaufbau). Ist ein längerer Weg zum Trainingsort zu gehen, empfiehlt sich die anwesenden Schüler zu zählen, aber erst am Trainingsort in die Anwesenheitsliste eintragen zu lassen. Nicht immer erhält man von der Schulverwaltung die entsprechenden Informationen. So kann man die Schüler/innen auch bitten auf einer solchen Liste Klassenlehrer/in bzw. Telefonnummer der Eltern einzutragen.

Honorar und Rahmenbedingungen

Es wird empfohlen einen Vertrag aufzusetzen, der die allgemeinen Rahmenbedingungen, Trainingsstunden sowie das Honorar festhält.

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.

Die Anfahrtszeit zum Trainingsort sollte nicht länger als eine halbe Stunde sein, weil sonst der Aufwand in schlechten Verhältnis zur Unterrichtszeit bzw. dessen Bezahlung steht.

Prüfungen, Bewertungen, Noten

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

Sollte jemand keinem Verband angehören hat er die frei Wahl sich an eine der im Internet leicht einsehbaren Prüfungsordnungen der größeren Verbände anzulehnen.

Findet Aikido als Wahlpflichtunterricht in einer Schule statt, könnte es ab der Klassenstufe 9 verpflichtend sein eine Note zu geben.

Das Aikido ist dem Bewerten von Leistungen pro Zeit (Schuljahr/Unterrichtsstunde) abgeneigt, praktiziert aber die Unterscheidung in Lerngrade. So gibt es verschiedenen 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 kann man [Benotungsaspekte](#) formulieren und daraus eine Notengebung begründen. Leitend bei einer Benotung sollte vor allem der jeweilige Zuwachs an sozial-emotionalen Fähigkeiten sein. Dem wird durch die Möglichkeit,

diesen durch Extrapunkte zu verdeutlichen, Rechnung getragen.

Die Noten 5 (mangelhaft) und 6 (ungenügend) sind umstritten. Hier ist zu betonen, dass nicht die Aikido-Bewegung, sondern extremes sozial-emotionales Fehlverhalten seinen Niederschlag findet, und dies nur dann, wenn nicht psychische Auffälligkeiten diese notwendig mit sich bringen (z.B. Verweigerung des Mitmachens bei Autismus). Es ist aus der Bewertungstabelle gut zu ersehen, dass ein Schüler der regelmäßig am Unterricht teilnimmt und mitmacht, leicht eine 4 oder eine 3 erreichen kann. Nichtteilnahme und gezielte Leistungsverweigerung wird üblich als "ungenügend" eingestuft. Bei absehbarer oder erklärter Verweigerung, sollte jedoch rechtzeitig ein Gespräch mit der Klassen- bzw. Schulleitung geführt werden. Jedenfalls muss an die Schulleitung oder eine entsprechende Stelle rechtzeitig und regelmäßig das wiederholte Fehlen von Schülern gemeldet werden.