Karate-Spiele

Die besten fünf aus Sudershausen

Quelle: Copyright © VSSG Sudershausen

Lange ist es her, seit wir in der toshiya Karate-Spiele veröffentlichten. Nun ist es mal wieder soweit. In Sudershausen gibt es eine Kinderkarate-Gruppe, die aus einer Kooperation der VSSG Sudershausen mit dem Karate Dojo Göttingen entstanden ist. Das Kinderkarate-Team aus Sudershausen hat uns freundlicherweise ihre beliebtesten fünf Spiele zur Verfügung gestellt, die sie auch im Blog des Karate Dojo veröffentlichten. Die Karate-Kinder stellten eine Liste von Spielen aus dem Training zusammen und arbeiteten anschließend durch Wahl eine Reihenfolge heraus. Die besten (es war ein echter Spielemarathon!) haben sie dann in der restlichen Trainingseinheit gespielt und mit Fotos dokumentiert. Hier das Ergebnis, von der Trainerin aus Sudershausen (Silke Triebold) zusammengestellt:

Platz 5
Gürtelhockey

Beim Gürtelhockey spielen zwei Mannschaften gegeneinander. Als Tore dienen umgekippte Kästen (s. Foto) o. ä., als Ball kann man prima einen Softball nehmen (wir nutzen immer die von den Trainingsstangen), und die Schläger sind, wie der Name des Spiels schon andeutet, mehrfach gefaltete Gürtel.

Die Regeln sind denkbar einfach: Ziel des Spiels ist es, möglichst viele Tore zu machen. Dabei ist es verboten das Tor zu bewachen (kein Torwart) – außer man hat sehr große Tore (z. B. aufgestellte Weichbodenmatten). Es ist außerdem nicht erlaubt, den Ball mit irgendwelchen Körperteilen zu bewegen (Hände, Füße, …), UND es ist natürlich ebenso nicht erlaubt, die anderen Spieler zu foulen.

Quelle: Copyright © VSSG Sudershausen

Quelle: Copyright © VSSG Sudershausen

Woher dieses Spiel stammt, bzw. wer es sich mal ausgedacht hat, weiß ich nicht. Es wird bei uns im Dojo schon gespielt solange ich mich erinnern kann, und es macht auch Erwachsenen Spaß. ;) Ein super Aufwärmspiel!

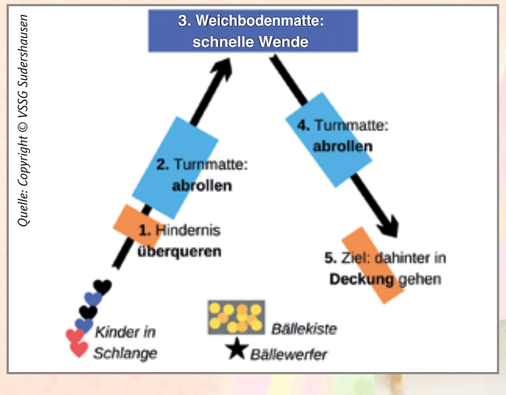
Platz 4
Weglaufparcours

Der Weglaufparcours kombiniert ein paar wichtige Selbstverteidigungstechniken in einer der wichtigsten Strategien zum Davonkommen: dem Weglaufen. Es sollten vorher die Rolle vorwärts (Judorolle) und die schnelle Wende an der Wand geübt werden.

***Rolle vorwärts**: Hände setzen zuerst auf dem Boden auf, in ungefähr einer Linie nach vorne, wobei die Finger annähernd zueinander zeigen. Die Arme sind leicht gebeugt. Auf diese Weise ergibt sich eine vordere Schulter, über die abgerollt werden soll. Wichtigste Regeln: Kinn auf die Brust, Rücken rund, ausatmen.*

***Schnelle Wende**: Eine Technik, um schneller „um die Kurve" zu kommen. Dabei läuft man auf eine Wand (bzw. Weichbodenmatte) zu und rollt dann über zuerst den Arm und dann die Schulter in die Richtung, in die man wechseln möchte (schräg nach rechts: rechter Arm, rechte Schulter; schräg nach links: linker Arm, linke Schulter) ab.*

Ein Parcoursaufbau könnte wie folgt aussehen:



Quelle: Copyright © VSSG Sudershausen

Hier müssen die Kinder zuerst (1.) ein Hindernis überqueren, z. B. einen kleinen Kasten. Dann liegt eine Turnmatte aus zum Abrollen (2.), man könnte also direkt aus dem Sprung abrollen – je nach Vermögen, und wenn die Matte dicht am Kasten liegt. Es folgt (3.) die schnelle Wende an der festgezurrt stehenden Weichbodenmatte, noch einmal abrollen (4.), und zum Schluss (5.) in Deckung gehen, z. B. hinter einem großen Kasten. Bevor das Spiel startet, sollten die Kinder jeder den Parcours einmal in Ruhe testweise zurückgelegt haben.

Ein großer Kasten mit Softbällen sollte bereitstehen, dann kann es losgehen: Während die Kinder den Parcours zurücklegen, versucht ein Werfer, sie abzuwerfen. Dies übernimmt am besten der Trainer, damit niemand zu Unrecht abgeworfen wird, und damit auch schwächere Kinder den Parcours schaffen können. Nicht abgeworfen werden darf während des Abrollens auf der Turnmatte, abgeworfen werden darf aber auf jeden Fall, wenn das Kind nicht ordentlich in Deckung ist. Wer abgeworfen wurde, muss noch einmal von vorne beginnen.

Quelle: Copyright © VSSG Sudershausen

Platz 3
Das Ninja-Spiel

Das Ninja-Spiel ist ein Spaßbringer, wenn am Ende eines Trainings noch Zeit für ein kurzes Spiel ist. Ich habe darüber bei Karate-Jesse gelesen (und ich habe es für euch sogar wiedergefunden; siehe QR-Code) und es für kleinere Kinder ein bisschen vereinfacht:

Karate by Jesse

***Der Spielablauf ist folgender**:*
Der Trainer steht am einen Ende des Dojos, die Kinder am anderen Ende. Ziel des Spiels ist es, als erster den Trainer zu berühren. ABER wen der Trainer dabei erwischt, dass er sich bewegt, der muss wieder an den Anfang zurück gehen – das heißt, natürlich, der Trainer dreht sich immer wieder um.

Es gibt Kinder, die können das gespenstisch gut (ich habe mal als Vergleich dieses Katzenvideo gezeigt (siehe QR-Code).

Um es ein bisschen schwieriger zu machen, kann man die Kinder im Neko-ashi-dachi (Katzenfußstand) laufen lassen, wie Karate-Jesse vorschlägt. Muss man dann aber vorher geübt haben…

Das Spiel trainiert die Aufmerksamkeit und Gefühl für den eigenen Körper. Vor allem aber trainiert es natürlich das Anschleichen – eine interessante Erfahrung, einmal in die Rolle des Jägers versetzt zu sein!

Katzenvideo

Quelle: Copyright © VSSG Sudershausen

Quelle: Copyright © VSSG Sudershausen

Platz 2
Herr im Haus

Tja. Wer hätte das gedacht: Unsere allerliebsten zwei Spiele sind welche, wo man so richtig schön miteinander rangeln kann!

*Sehr chaotisch, aber dafür auch mal schnell zwischendurch gespielt, ist das Spiel „**Herr im Haus**“. Das betitelte „Haus“ ist in diesem Fall eine auf dem Boden frei liegende Weichbodenmatte. Diese Matte muss von den Kindern besetzt werden und -bleiben, natürlich im Kampf gegen alle anderen. Wir beginnen das Spiel meistens mit ein bis drei Kindern auf der Matte, damit es gleich zu Beginn schon „Gegner“ gibt. Es darf dabei nur geschoben oder gezogen werden, Aktionen die Schmerzen verursachen sind strengstens verboten. Es ist erlaubt, sich mit anderen zusammenzutun.*

Quelle: Copyright © VSSG Sudershausen

Man muss als Trainer gut aufpassen: Wenn zwischendurch einmal nur drei Kinder auf der Matte sind, erkläre ich diese zu Siegern!

Vor dem Spiel ist es sehr wichtig, mit den Kindern Signalwörter zu besprechen, bei denen der Kampf sofort unterbrochen werden muss, z.B. „Halt“, „Stopp“, „Aua“,… Der Trainer muss sehr auf diejenigen Kinder achten, denen es schwerfällt, diese Signale mitzubekommen.

Das Spiel macht Riesen-Spaß! Es trainiert das eigene Körpergefühl, das Bewegen des Körpers eines anderen, und nicht zuletzt (ganz wichtig!) auch die Schmerzresistenz: dass es nicht immer schlimm ist, wenn es mal ein bisschen wehtut.

Ich habe das Spiel in einem Lehrbuch gefunden: Fit für den Sportunterricht in der Grundschule, LASPO (Bayerische Landesstelle für den Schulsport), herausgegeben vom Auer-Verlag.

Quelle: Copyright © VSSG Sudershausen

Platz 1
Brückenwächter

Unser absoluter Favorit unter den Spielen ist „Brückenwächter“. Ich habe davon in der toshiya gelesen. Abwandlungen davon werden auch von Manfred Kapusta (Praktische Selbstbehauptung und Gewaltprävention für Kinder) und Michael Korn (Budo-Spiele für alle Kampfsportarten) gerne gespielt.

Das Spiel läuft folgendermaßen:
Zwei Weichbodenmatten werden längs nebeneinander auf den Boden gelegt (mit der rutschigen Seite nach oben). Diese sind der reißende Fluss! Zwischen beide Matten wird eine Bank als Brücke aufgestellt (vgl. Fotos). Die Kinder stellen sich an einem Ende der Bank, geordnet nach Körpergröße, an. Der Kleinste beginnt und ist der erste Brückenwächter. Nun muss jedes Kind in Zweier-Ringkämpfen versuchen, die Brücke zu erobern. Derjenige, der stehenbleibt, ist der neue Brückenwächter, wer in den Fluss fällt ist ausgeschieden.

Quelle: Copyright © Dojo Göttingen

Schlagen und treten sind in diesem Spiel ebenso verboten wie Kneifen, Beißen, Haareziehen, etc.

Natürlich sind in diesem Spiel die Größeren und Stärkeren im Vorteil, was der Grund dafür ist, dass sie am Ende anstehen müssen. Es gibt aber viele kleinere Kinder, die sehr lange auf der Brücke bleiben!
Beliebt ist es auch, wenn zum Schluss noch der Trainer gegen den Kindergewinner auf die Brücke geht. ;)

Der Lerneffekt bei diesem Spiel liegt hauptsächlich im Bewegen des Körpers des anderen, aber auch ganz wichtig im Bewahren des eigenen Gleichgewichts. Und es ist auf jeden Fall auch bestens für Erwachsene geeignet!

Viel Spaß beim Nachspielen wünscht das Kinderkarate-Team aus Sudershausen! :D

Quelle: Copyright © Dojo Göttingen

Quelle: Copyright © Dojo Göttingen

Das Karate Dojo Göttingen e. V.

Das Karate Dojo Göttingen hat seinen Ursprung am Sportinstitut der Universität. Peter Schmidt, damals Obmann für Judo im studentischen Sportausschuss, begann 1963 mit einigen Gleichgesinnten, Karate zu trainieren. Als Grundbewaffnung diente ein einziges Karate-Lehrbuch. Mit von der Partie war unter anderem Fritz Wendland.

Zu dieser Zeit galt Karate in Deutschland noch als exotisch. Die Zahl der Trainierenden in Göttingen wuchs an, nachdem ein in der Pädagogischen Hochschule vorgeführter Film über das „Sportland Japan“ auch studentisches Interesse am Karate geweckt hatte. Schließlich wurden zwei reguläre Trainingszeiten eingerichtet. Dieses Modell avancierte zum Vorbild bei der Gründung von Hochschuldojos in ganz Deutschland.

Bereits ein Jahr nach der Etablierung des Karate in Göttingen konnte im März 1964 ein Bundeslehrgang durchgeführt werden. Im Anschluss daran fand im Sportinstitut Göttingen die 1. offizielle Deutsche Karatemeisterschaft statt.

Ein Karate-Obmann wurde im Wintersemester 1964/65 in den studentischen Sportausschuss aufgenommen, dadurch erhielt die Karategruppe einen festen Platz im Hochschulsport sowie finanzielle Unterstützung von der Universität. Fritz Wendland erhielt nach seiner Prüfung bei Sensei Kanazawa seinen Shodan. Damit wurde er einer von fünf Danträgern in Deutschland.

Zunehmend interessierten sich neben Studierenden auch Schüler und Berufstätige für Karate. Aus diesem Grund beschlossen Peter Schmidt und Fritz Wendland, am 15. Mai einen Einführungslehrgang außerhalb der Uni durchzuführen.

Quelle: Copyright © Dojo Göttingen

Die stetig gewachsene Mitgliederzahl sowie der Wunsch nach Verpflichtung eines Haupttrainers veranlasste die Mitglieder des „Peter-Schmidt-Karate-Arbeitskreises an der Universität Göttingen“, am 26. Juni 1969 das Dojo beim Amtsgericht Göttingen in das Vereinsregister eintragen zu lassen. Der Verein erhielt den Namen „Karate Dojo Göttingen e. V.“ und hatte mittlerweile 47 Mitglieder, davon 2 Frauen. So entstand Göttingens ältester Karate-Verein.

In den folgenden Jahrzehnten richtete das Karate Dojo Göttingen regelmäßig Lehrgänge mit hochrangigen Trainern aus, feierte Wettkampf-Erfolge (u. a. 1981 die Deutsche Meisterschaft) und erfreute sich wachsender Mitgliederzahlen, einschließlich vieler Kinder. Die enge Beziehung zur Universität wurde stets weiter gepflegt und besteht noch heute, und viele der Trainer und Mitglieder im Dojo sind über den Uni-Sport zum Karate gekommen.

Eine Riege von Trainern und Trainerinnen pflegt die Traditionen des Karate und nimmt gleichzeitig stets neue Impulse auf, wodurch das Karate in Göttingen sich den stets verändernden Anforderungen auch an die japanischen Kampfkünste anpasst. Inzwischen unterrichten im Karate Dojo Göttingen mehrere hochgraduierte Danträger, Männer und Frauen, eine nach wie vor begeisterte Gruppe von Karateka.