

Gemeinsam unschlagbar

Inklusion in den Kampfkünsten



Anna-Lena Hildesheim

*„Zusammenkunft ist ein Anfang.
Zusammenhalt ist ein Fortschritt.
Zusammenarbeit ist der Erfolg.“*

- Henry Ford

VORWORT



95% der Weltbevölkerung hat eine kurz-oder langfristige Beeinträchtigung, worauf im Training geachtet werden muss.

„Durch die Nutzung des Mediums Budoport können kognitive, emotionale und körperliche Veränderungen erreicht werden, die Sozioökonomische Veränderungen mit sich bringen.“-Weltverband Ray Sweeney

Das Handbuch vermittelt einige grundlegende Dinge des Fudokan-Karate am Beispiel der Kata Jitte, verbunden mit den Möglichkeiten und Lösungen das Training für jedermann zugänglich zu machen. Denn jeder Trainer ist nicht nur Vorläufer sondern Vorbild, Motivator, Freund und Helfer.

Durch die Gemeinschaft der Gruppe mit den unterschiedlichsten Menschen, wächst man zu zusammen, bildet eine Familie und hilft einander. Im Inklusionstraining ist vor allem der Gedanke der Gemeinsamkeit von Bedeutung.

Es ist wichtig, auf die einzelnen Personen einzugehen, denn jeder Trainingsteilnehmer ist einzigartig. Auch wenn fünf Schüler im Dojo trainieren, welche beispielsweise Knieprobleme haben, müssen die Übungen dennoch individuell angepasst werden, denn jeder hat seine eigenen „Problemchen“.

Der grösste Teil, welcher ein Inklusionstraining ausmacht, ist die Gemeinschaft. Niemand wird ausgeschlossen oder benachteiligt, sodass jedes Training mit einem, vielleicht auch müden, Lächeln verlassen werden kann.

INHALTSVERZEICHNIS



Inklusion

Japanische Schrift

Japanisch Zählen

Geschichte

Fragebogen

Gürtel binden

Meditation

Verbeugung

Dehn- & Aufwärmübungen:

- Kopf 1-4
- Finger 5&6
- Hand 7-10
- Arme 11-14
- Rücken 15-23
- Hüfte 23-26
- Beine 27-39
- Füße 40-42

Grundtechniken:

- Zenkutsu Dachi
- Kôkutsu Dachi

- Kiba Dachi
- Neko Ashi Dachi

Grundtechniken:

- mit Bo:
 - 1) Ausgangsposition (YÔI)
 - 2) Grüssen/Verbeugen
 - 3) Chûdan No Kamae
 - 4) Gyaku Furi Age Uchi
 - 5) Yoko Jôdan Uchi
 - 6) Yoko Gedan Uchi
 - 7) Morote Jôdan Kamae
 - 8) Morote Chûdan Kamae
 - 9) Gedan Uke
 - 10) Soto Uchi
 - 11) Gyaku Yoko Chûdan Uchi
 - 12) Yoko Hiki Uke
- ohne Waffe:
 - *13) Ausgangsposition (YÔI)*
 - *14) Osae Uke*
 - *15) Morote Teishô Uke*
 - *16) Maki Otoshi Uke*
 - *17) Haitô Uchi*
 - *18) Teishô Uchi*
 - *19) Juji Jôdan Uke*
 - *20) Morote Gedan Barai*
 - *21) Yama Uke mit Fumikomi*
 - *22) Shutô Jôdan Uke*
 - *23) Morote Jô Uke*

- 24) *Manji Uke*
- 25) *Age Uke*

Inklusionsanwendung

- 1) Paraplegiker
- 2) kurz- oder langfristige Beeinträchtigung der Arme
- 3) Sehbeeinträchtigung
- 4) Lernbeeinträchtigung
- 5) Adipositas
- 6) kurz-oder langfristige Beeinträchtigung der Beine

Tipps & Ideen:

- 1) Überforderung
- 2) Links-/Rechtsschwäche
- 3) Drehungen
- 4) Stock Handling
- 5) Motivation
- 6) Geringes Selbstwertgefühl
- 7) Selbstüberschätzung
- 8) Konzentration
- 9) Kata lernen
- 10) Grundtechniken
- 11) Gleichgewicht
- 12) Partnertraining
- 13) wechselnde Teilnehmer

Wörterklärungen

INKLUSION



Der Begriff Inklusion leitet sich von dem lateinischen Verb *includere* ab, welches einschliessen und einlassen bedeutet. Inklusion ist nicht gleich Integration, die Menschen werden nicht als separate Gruppe in einer Gemeinschaft akzeptiert, es ist ein Zusammenarbeiten, die Unterschiede werden erkannt und genutzt um ein gemeinsames Training zu gestalten.

Es ist ein Begriff, der das Miteinander beschreibt, ohne Grenzen, ohne auf Dinge wie Religion, Hautfarbe oder eine Beeinträchtigung hinzuweisen. Jeder Mensch ist anders und jeder hat seine Probleme, niemand ist perfekt, aber die Akzeptanz dessen macht uns gerade menschlich.

Es ist nicht die Aufgabe der Menschen sich zu ändern oder anzupassen, ob nun mit oder ohne Beeinträchtigung. Es ist die Aufgabe des Trainers, das Training so zu gestalten, dass es für jedermann ausführbar ist.

Hörgeschädigte beispielsweise, benötigen eine ausführliche und vor allem langsame visuelle Erklärung. Sehbeeinträchtigte Menschen dagegen sind auf haptische und/oder mündliche Erläuterungen angewiesen.

Trainierende mit einer motorischen Beeinträchtigung hingegen können die Techniken falls möglich mit mechanischen Hilfsmitteln umsetzen, oder die Übung sinnvoll mit einer anderen ersetzen.

JAPANISCHE SCHRIFT



空

KARA

手

TE



DÔ

Die Sprache sowie Schrift des Karate ist japanisch. Doch anders als bei uns beruht die Schrift nicht auf Buchstaben, sondern auf Zeichen.

Diese Zeichen werden auch „Kanji“ genannt, deren Ursprung in China zu finden ist.

Ein weiterer Unterschied zu unserer Sprache ist, dass jedes Zeichen ein Wort darstellt.

Kara = Leer

Te = Hand

Dô = Weg

Somit bedeutet der Begriff Karate-Dô: „Der Weg der leeren Hand“

JAPANISCH ZÄHLEN



Die japanische Sprache ist im Training allgegenwärtig, sodass auch in japanischer Sprache gezählt wird. Man sollte jedoch darauf achten den Sinn der einzelnen Worte zu verdeutlichen, sodass eine Verbindung zwischen dem japanischen Wort und dem deutschen Wort entsteht.

Ichi	1	Eins
Ni	2	Zwei
San	3	Drei
Shi	4	Vier
Go	5	Fünf
Roku	6	Sechs
Shichi	7	Sieben
Hachi	8	Acht
Kyû	9	Neun
Jû	10	Zehn

Achtung!

Folgt auf einen Vokal kein Konsonant mehr, wird der Vokal nicht ausgesprochen!

GESCHICHTE



Um Karate zu verstehen, muss zuerst ein Blick auf die Geschichte der Insel Okinawa geworfen werden, denn hier liegt die Wiege dieser Kampfkunst.



Landkarte südchinesisches Meer

Okinawa liegt im Ostchinesischen Meer zwischen Taiwan und Japan, weswegen sie ein wichtiger strategischer Ausgangspunkt ist. Die Bevölkerung der kleinen Insel arbeitete hart an der Ausarbeitung der chinesischen und japanischen Kampftechniken, doch als japanische Soldaten, auch bekannt unter dem Namen Samurai- Krieger, die kleine

Insel überfielen, wurde die Waffennutzung strengstens untersagt.

Dieses Verbot erstreckte sich mit der Zeit auch auf jegliche Messer und Dolche, sodass viele Dörfer nur noch ein Messer, festgebunden am Dorfbrunnen, besaßen.

Um sich selbst gegen die schwer bewaffneten Eindringlinge verteidigen zu können, verfeinerten die Bewohner ihre Kampftechniken so, dass sie in der Lage waren sich gegen die Samurai zu wehren und dies oft nur mit ihren blossen Händen oder ihren Arbeitsgeräten.

Die Kampftechniken, welche die Okinawesen mit ihren Alltagsgegenständen entwickelten, werden heute auch Kôbudô genannt.

Erst 1875 wurde Okinawa zu einer gleichberechtigten Provinz Japans erklärt. Professor Gichin Funakoshi unterrichtete die Kunst des Karate auf der Insel Okinawa. Nachdem Funakoshi zu einer Präsentation an den kaiserlichen Hof eingeladen wurde, verbreitete sich diese Kampfkunst, durch Förderung des Kaisers, im ganzen Land. Somit ist es Gichin zu verdanken, dass in der heutigen Zeit Karate überhaupt gelehrt werden kann. Gichin Funakoshi hatte ein grosses Ziel, dass sich all jene, die Karate trainieren, zu guten Menschen entwickeln. Weswegen auch sein Leitsatz: „Karate wa rei ni hajimari rei ni owaru koto“ ist, dies bedeutet: „Karate beginnt und endet mit Respekt“ und somit wurde dieser Satz zum Leitbild aller Karateka.