

BUDO ZOO

Bewegungslehre, Basic Drills, Koordination, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Ne-waza



Einzelübung /
Partnerübung



ganze Mattenfläche



10 - 15 min.



Kein Material notwendig!



Aufbau

Alle Personen stellen sich in einer Reihe nebeneinander an einem Tatamiende auf. Die Übung erfolgt in Bahnen.

Als Variante können alle von einer Ecke der Matte starten. Von dort wird im Rechteck der Budo Zoo besichtigt. D. h. alle gehen am äußeren Rand von Ecke zu Ecke. Dies hat eher den Charakter einer Führung, zumal alle Personen meist hintereinander die Übungen absolvieren.



Besonderheiten

Wettrennen mit Tierbewegungen werden nicht unbedingt empfohlen, da hier der Siegeswille meist vor der Technik steht. D. h. Techniken werden unsauber durchgeführt und erfüllen nicht mehr den Zweck einer fundierten Grundausbildung. Im Erwachsenenbereich ist dies wiederum möglich, aber nicht immer zielführend.

Alle Bewegungsformen sind letztendlich „Uchi-komi im Ne-waza“ – Verteidigungen, Angriffe, Technikkombinationen.

Alle Tiere können auf www.budo-spiele.de kostenlos heruntergeladen werden.



Aufgabe

Drills sind für Kinder in der Reinform meist nicht ideal, weil sie keinen Spaß bei der Sache haben und jede Wiederholung eine Qual ist. Eine hohe Frequenz ist bei regulären Drills oft nicht mehr gegeben, weil sie die Wiederholungen mitzählen. Wenn die Drills allerdings ein wenig verpackt werden, so sind diese begeistert bei der Sache, imitieren die Tiere und trainieren mehr als bei üblichen Drill-Wiederholungen.

Der Budo-Zoo beginnt in der Regel mit der Frage „Wer von Euch war denn schon einmal im Zoo?“. Es werden viele Hände nach oben gehen. Als nächsten Satz kann man „Ich war schon ewig nicht mehr im Zoo. Wollt Ihr mit mir jetzt einmal in den Budo-Zoo gehen?“ bringen. In der Regel rufen alle „Jaaaaaa!“. Darauf kann man wiederum erwidern „Na dann kommt mal alle mit!“. Je jünger die Kinder sind, desto mehr kann man auf einzelne Tiere eingehen und etwas dazu erzählen. Wo sie leben, welcher Gattung sie angehören usw.! Ebenfalls kann hier gefragt werden, wie sich das jeweilige Tier bewegt. Die Kinder sind begeistert und wollen das Tier vormachen, wie sie es in Erinnerung haben. Von dem ausgehend kann die offizielle Übungsform vorgezeigt werden, die alle nachmachen müssen.

Alle gehen nun in den Zoo und besuchen dort die einzelnen Gehege. Jedes Tier, was besucht wird, wird eine Bahn lang imitiert.

Die aufgeführten Tiere können entweder nach Kontinenten, nach Tierarten oder für ein optimales Training nach Muskelbelastung aufgeteilt werden. Hier ist eine Abwechslung von Armbelastung, Beinbelastung und Rumpfbelastung etc. zu empfehlen.

Übungen, bei der die flache Hand auf die Matte gelegt werden, können mit gespreizten Fingern auf den Fingerkuppen vorgenommen werden. Dies ist zusätzliches Training für die Finger- bzw. Handmuskulatur.

Achtet bei allen Übungen auf eine gelenkschonende Durchführung.





1 – Affe

Ihr geht in die erhöhte Bankposition (= Knie sind vom Boden weg) und „rennt“ auf allen Vieren von einer Seite auf die andere. Dabei werden Hände und Füße wie im Galopp zeitversetzt verwendet bzw. aufgesetzt. Demnach mit den Beinen gehen und dann mit den Händen im Wechsel. Ihr bewegt Euch wie ein Affe nach vorne.

Fachbuchreihe: www.budo-spiele.de
 Autor: dennis.buttler@budo-seminare.de



2 – Affe mit Jungen (Partnerübung)

Uke legt sich auf den Rücken, Tori stellt sich mit beiden Füßen neben Ukes Hüften aufrecht hin. Dann geht er mit dem Oberkörper soweit runter, dass Uke mit beiden Händen links und rechts Toris Revers greifen kann. Hat Uke fest zugegriffen, lässt sich Tori mit seinen Händen nach vorne kippen. So ist er in einem hohen Vierfüßlerstand – mit nach oben gestrecktem Gesäß. Aufgabe ist es nun auf allen Vieren sein Affenbaby eine Bahn zu ziehen.

Wenn Uke seine Beine ausgestreckt und nur leicht vom Boden abhebt, so hat dieser ein zusätzliches Bauchmuskeltraining.



3 – Affenrolle

Aus dem hohen Vierfüßlerstand springt Ihr in die Luft und nehmt im Sprung einen Arm vor die Brust. Bei der Landung wird auf dieser Seite über die Schulter seitlich abgerollt. Dies erfolgt links und rechts im Wechsel. Mit jeder Rolle vorwärts geht es ein Stück weiter nach vorne.

Diese Bewegung kann in Kombination mit dem fliegenden Eichkätzchen (S. 9) vorgenommen werden. Das sollte allerdings nur für geübte Athleten erfolgen.



4 – Affensprünge seitlich

Ihr geht in den hohen Vierfüßlerstand und macht eine ähnliche Bewegung wie beim Affen. Nur erfolgen dieses Mal seitliche Springbewegungen, bei denen die Hände bei jedem Sprung immer wieder von der Matte weggenommen werden. Nach Möglichkeit sollte man in einem „Sprung-Rhythmus“ bleiben, da man ansonsten schnell ins Straucheln kommen kann.

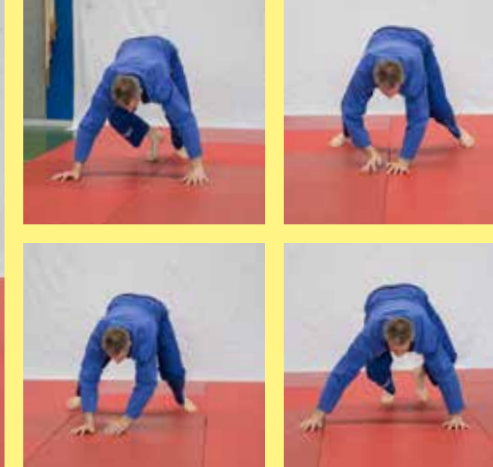
Fachbuchreihe: www.budo-spiele.de
 Autor: dennis.buttler@budo-seminare.de



5 – Bär

Ihr geht in den hohen Vierfüßlerstand wie beim Gorilla. Nur erfolgt das Vorwärtsbewegen leicht auf den Handflächen, die Füße sind außen, das Aufsetzen der Hände erfolgt innerhalb der Fußspannweite. Das gibt eine andere muskuläre Belastung, zumal alles langsam erfolgt.

Als Variante könnt Ihr Euch auch seitlich bewegen. Zuerst werden die Hände zur Seite bewegt und abgesetzt, dann folgen die Beine nach. Ergo Hände, Hände und dann Füße, Füße. So sind die Füße oder die Hände immer mal eng aneinander und gehen dann weiter auseinander.



6 – Delphin

Ihr startet im Stand und macht eine Fallschule rückwärts mit Liegenbleiben. Danach steht Ihr nach vorne wieder auf und geht in die Hocke. Es kann auch der Schwung von der Rückwärtsschule zum Aufstehen genutzt werden, indem ein fließender Übergang erfolgt – demnach also nicht auf dem Rücken liegenbleiben und somit die Energie beim Fallen nicht in die Matte verpuffen lassen.

Aus der Hocke springt Ihr wie ein Frosch vorwärts in die Luft und nehmt dabei die Hände seitlich zum Schwungholen mit. Im Stand angelangt, macht Ihr wieder eine Rückwärtsschule. Dies soll ein fließender Übergang werden. Mit der Rückwärtsschule „zurück“ und mit dem Sprung weiter nach vorne.



7 – Ente

Ihr geht in die tiefe Hocke auf die Fußballen. Dabei ist das Gesäß ungefähr auf der Höhe der Waden. Die Hände werden hinter den Rücken genommen und in der niedrigen Hocke eine Bahn „gewatschelt“. Dabei werden die Knie nach außen gedreht beim Gehen.

Zu viele Bahnen sollten nicht gegangen werden, da diese Übung stark auf die Kniegelenke geht. Die älteren Semester unter uns werden diese Übung gerne überspringen / auslassen. Eure Gesundheit wird es Euch im höheren Alter danken.



8 – Faultier (Pause – Ende)

Ein Faultier kann am besten Faulenzen. Alle legen sich nach dem Zoobesuch oder als Pause zwischen anstrengenden Bahnen auf den Rücken und strecken alle Viere von sich. Leichte Lockerungsbewegungen / Entspannung lassen den Zoobesuch ausklingen. Die Zeit kann auch für die Weitergabe von Informationen genutzt werden.





9 – Fliegendes Eichkätzchen

Aus der hohen Vierfüßlerposition springt man zeitgleich mit Händen und Füßen in die Luft und streckt Füße sowie Arme seitlich weg. Das Ziel ist es, so hoch wie möglich zu springen. Wie bei der Übung „Hampelmann / Jumping Jack“, nur eben seitlich.

Diese Bewegung kann in Kombination mit der Affenrolle (S. 4 - Nr. 3) vorgenommen werden.



10 – Frosch

Ihr startet in der Standposition und springt mit beiden Beinen zeitgleich so weit nach vorne wie Ihr könnt. Bei der Landung geht Ihr tief in die Knie und holt mit den Armen sowie tiefen Kniegang Schwung für den nächsten Sprung. Man hüpfert wie ein Frosch von Matte zu Matte.

Die Arme berühren die Matte nicht, es wird nur mit den Beinen gesprungen.



Fachbuchreihe: www.budo-spiele.de
 Autor: dennis.buttler@budo-seminare.de



11 – Frosch tief mit Handaufsetzen

Ihr startet in der Hocke und springt aus dieser tiefen Startposition mit vorangestreckten Armen nach vorne, fangt Euch mit den Händen auf der Matte ab und zieht die Füße für den nächsten Sprung nach. D. h. aus der Standposition mit Vorwärtssprung werden die Hände zuerst auf der Matte abgesetzt und dann erst die Füße nachgeholt. Die Hände werden eher neben den Oberschenkeln vorbei aufgesetzt.

Als Vorübung kann das Hüpfen auf der Stelle von Vorteil sein. Ihr geht in die tiefe Hocke und die Hände berühren die Matte. In leichten Sprüngen wird nun auf der Stelle gehüpft. Es ist wie ein leichtes Federn und die Hände stabilisieren die Sprünge.



12 – Frosch mit einem Gymnastikball

Für diese Variante benötigt Ihr einen Gymnastikball. Diesen haltet Ihr vor der Brust und macht so Sprünge nach vorne auf den Ball. Ihr springt aus dem Stand auch wieder so weit es geht nach vorne, landet aber nicht auf den Händen, sondern auf dem Gymnastikball. Das Federn des Balles verlangt einiges an Koordination ab. Sieht einfacher aus, als es ist – dafür ist der Spaßfaktor besonders hoch. Dabei immer die Hände seitlich halten, damit die Finger nicht auf der Matte eingeklemmt werden. Alle oben genannten Varianten können auch rückwärts durchgeführt werden.

Fachbuchreihe: www.budo-spiele.de
 Autor: dennis.buttler@budo-seminare.de



13 – Frosch mit Fußfesseln

Mit je einer Hand werden die Füße bzw. die Zehen seitengleich gegriffen. Dazu muss der Oberkörper abgebeugt werden. Mit den Knien geht man gut in die Beuge und holt so Schwung, wenn die Füße „durchgestreckt“ werden beim Sprung.

Es wird also mit den gehaltenen Füßen vorwärtsgesprungen. Balance und eine gewisse Grunddehnung sind hier notwendig.



Fachbuchreihe: www.budo-spiele.de

Autor: dennis.buttler@budo-seminare.de



14 – Gorilla

Ihr geht in die hohe Vierfüßlerposition. Dabei sind nur die Fußsohlen sowie die Fäuste auf der Tatami. Im langsamen Wechselschritt geht es voran. D. h. der rechte Arm und der linke Fuß werden bewegt, dann der linke Arm und der rechte Fuß. Wie ein Gorilla geht es gemächlich von einer auf die andere Seite.

Auch diese Übung sieht einfacher aus, als sie ist. Eine gewisse Grunddehnbarkeit muss gegeben sein, da ansonsten die Fersen sich beim Gehen abheben und Ihr nur auf den Ballen vorwärts geht. Es sollte aber die gesamte Fußsohle die Matte berühren.



15 – Gorilla einarmig

Eine Hand wird auf den Rücken genommen und es darf nur noch der andere Arm verwendet werden. Auch hier wird sich mit der Faust abgestützt und hier im Wechsel von Fuß und Faust nach vorne gegangen.

Nach der ersten Bahn wird der Arm gewechselt.



16 – Gorilla seitliches Gehen

Für das seitliche Fortbewegen wird ein Arm unter dem anderen durchgeschoben und dort aufsetzt - gleiches gilt für die Beine. Überkreuzen der Beine beim Gehen. So erfolgt ein Wechsel von Überkreuzen der Arme sowie Überkreuzen der Beine und damit ein seitliches Fortbewegen über die Matte. Auch hier wird sich auf den Fäusten abgestützt und nicht der flachen Hand.





17 – Grille

Fachbuchreihe: www.budo-spiele.de
 Autor: dennis.buttler@budo-seminare.de

Ihr geht in die tiefe Liegestützposition. Der Körper berührt nie den Boden. Die Arme liegen eng am Oberkörper (ähnlich wie bei der Robbe S. 21 / Nr. 38), die Faust ist unterhalb der Achsel und die Ellenbogen sind oberhalb des Rückens. Von dieser Position federt er Ihr Euch leicht nach oben und hüpft so Stück für Stück nach vorne. Dabei bleibt der Körper sehr nah am Boden. Die Füße / Zehenspitzen dürfen beim Springen helfen.

Als **Variante** könnt Ihr das Ganze auch auf den Fingerspitzen machen.



18 – Henne

Ähnlich wie beim Entengang (S. 5 / Nr. 7) geht Ihr in die Hocke. Nur werden die Hände nicht hinten auf den Rücken genommen, sondern beide Hände hinten im Nacken abgelegt. Dabei sind die Knie eng aneinander und nach vorne gerichtet und das Laufen erfolgt so tief wie möglich.

In der Hocke wird nun mit kleinen Auf- und Absritten nach vorne gegangen. Dabei gehen die Knie immer Richtung Tatami und der Gang erfolgt so langsam wie möglich.

Diese Übung geht immens auf die Kniegelenke - deswegen sollte diese nicht exzessiv durchgeführt werden. Eure Gesundheit wird es Euch im höheren Alter danken!



19 – Hund

Beim Hund geht Ihr in den tiefen Vierfüßlerstand und lauft auf den Knien vorwärts über die Matte. Das Laufen bzw. Krabbeln sollte sehr schnell erfolgen, denn das erfordert besonders gute Fuß- und Handkoordination.

Das Laufen kann in der Variante auch rückwärts erfolgen.



20 – Käfer

Geht beim Käfer in die Rückenlage, nehmt die Füße in die Luft und zieht die Beine so an, so dass ein rechter Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel entsteht. Die Hände sind ebenfalls in der Luft. Durch gegenläufige Pendelbewegungen von Armen sowie Beinen wird der Oberkörper mit Hilfe der Hüfte seitlich bewegt. Dabei wird die Hüfte in die Luft angehoben sowie in Richtung der Ziellinie bewegt (ca. 2 - 6 cm) und wieder abgelegt. Dann wird das Gewicht auf das Gesäß verteilt und die Schulterblätter angehoben und nachgezogen. Diese Übung ist sehr anspruchsvoll und bedarf einer guten Koordination sowie Muskulatur. Die Hüftbeweglichkeit sowie Teilsteuern von Hüfte sowie Schulterbereich werden hier besonders trainiert.



21 – Känguru

Es erfolgt die gleiche Ausgangsposition wie bei der Henne (S. 12 / Nr. 18), nur wird nicht gegangen („gewatschelt“), sondern mit beiden Beinen gleichzeitig nach vorne gesprungen. Dabei sind die Knie eng aneinander und nach vorne gerichtet und der Sprung ist so tief wie möglich. Gesprungen wird über die Ballen / Zehen und gelandet wird auf den Fersen. Hier wird auch ein gutes Gleichgewichtsvermögen benötigt. Diese Übung geht bei einer sehr tiefen Startposition auf die Kniegelenke, also nicht zu viele Bahnen springen oder dem Alter entsprechend in höheren Positionen beginnen. Eure Gesundheit wird es Euch im höheren Alter danken.



22 – Kellerassel

Letztendlich ist die Kellerassel die Bewegung eines sehr engen Purzelbaumes. Geht in die tiefe Hocke, nehmt das Kinn zur Brust, rollt Euch mit einem runden Rücken ganz klein zusammen und macht ganz enge Rollen hintereinander. Dabei werden die flachen Hände links und rechts neben dem Kopf abgesetzt. Das Rollen erfolgt auf der Wegstrecke ununterbrochen ohne einen Halt.

Der Kopf berührt beim Rollen nicht die Matte, sondern lediglich der Rücken.



23 – Koala (Partnerübung)

Uke legt sich auf den Rücken, Tori stellt sich ähnlich wie beim Affen (S. 4 / Nr. 2) mit Jungen über seinen Uke. Uke klammert sich mit den Händen an Toris Nacken oder den Rücken. Entweder mit den flachen Händen oder wenn die Kraft nicht so ausreicht sein eigenes Handgelenk. Mit den Beinen umschlingt er Toris Hüften. Uke muss dann komplett vom Boden abgehoben werden / sein.

Tori trägt nun sein Koala-Baby eine Bahn im erhöhten Vierfüßlergang.



24 – Krabbe

Wie der Krebs (S. 16 / Nr. 25) geht Ihr in die umgedrehte Liegestützposition. Die Körperseite zeigt zur anderen Hallenseite und das Gesäß wird dabei oben gehalten. Das Fortbewegen zur anderen Seite erfolgt demnach mit Händen sowie Füßen in einer Seitwärtsbewegung. Ein schnelles Bewegen ist in der Regel relativ schwierig, denn das Gesäß darf nie den Boden berühren und sollte immer nach oben gestreckt werden. Körperspannung ist demnach ein wichtiger Faktor.



Fachbuchreihe: www.budo-spiele.de
Autor: dennis.buttler@budo-seminare.de



Fachbuchreihe: www.budo-spiele.de
 Autor: dennis.buttler@budo-seminare.de



25 – Krebs

In der umgedrehten Liegestützposition gehen die Krabben rückwärts von einer Seite zur anderen. Das Gesäß / die Hüfte wird dabei nach oben gestreckt und somit Spannung aufgebaut. Es berühren demnach nur die Füße und Hände den Boden.

Auf der anderen Seite angekommen, gehen alle vorwärts in gleicher Position wieder zurück.



26 – Krokodil / Alligator

Für das Krokodil / Alligator geht Ihr in die Liegestützposition. In dieser bewegt Ihr Euch mit gegengleichen Bewegungen der Arme sowie Beinen über die Matte. Knie und Arme sind weit außen. Die Handflächen sind mit den Fingerspitzen nach innen gedreht (zueinander zeigend). Das rechte Knie berührt beim ersten Schritt den rechten Ellenbogen, beim nächsten Schritt der linke Ellenbogen das linke Knie. Die Hüfte knickt dabei ein wenig ein. In dieser Position wird immer ein wenig verharrt und dann erst der nächste Schritt vorgenommen. Der Körper bzw. die Hüfte kippt immer leicht in Richtung zusammengeführten Arm / Bein. Wichtig ist, dass die Arme dabei nicht gestreckt werden, d.h. der Oberkörper bleibt tief in der Liegestützposition über der Matte. (Siehe auch: Beim Leopardengang Nr. 27 sind Knie und Ellenbogen ganz eng am Körper.)



27 – Leopard

Die Ausgangsposition ist wie beim Krokodil (Nr. 26), nur gehen Ellenbogen und Knie eng am Körper liegend zueinander. Die Knie sind innen, die Ellenbogen eng außen am Bein / Knie. Die Knie dürfen nicht den Boden berühren. D. h. die Beine und Arme bleiben bis auf die Handflächen und die Fußsohlen vom Boden weg.

Der Leopard ist in Hinblick auf die Balance schwieriger als der Alligator.



28 – Maulwurf

Vom hohen Vierfüßlerstand ausgehend legt Ihr die Unterarme vor dem Kopf längs auf die Matte. Der Kopf ist nach unten gerichtet bzw. das Kinn zur Brust gezogen. Die Füße bzw. die Ballen schieben nun den gesamten Körper nach vorne. Die seitlich gelegten Unterarme bremsen das Vorankommen.

Fachbuchreihe: www.budo-spiele.de
 Autor: dennis.buttler@budo-seminare.de

29 – Mungo

Ihr geht mit den Händen gerade am Oberkörper nach unten zu den Füßen. Dort werden stehend die Handflächen auf der Matte abgelegt. Wie bei der Raupe (S. 21 / Nr. 37) berühren Hände und Füße die Matte, nur mit einem größeren Abstand. Fingerspitzen sehen wieder nach vorne.

Der gesamte Körper wird nun angespannt und durch zeitgleiches Hüpfen von Armen sowie Beinen (leichtes Federn der Gelenke) bewegt sich der Mungo springend über die Matte.



Fachbuchreihe: www.budo-spiele.de
 Autor: dennis.buttler@budo-seminare.de

30 – Pferd / Esel

Ihr stellt Euch aufrecht mit dem Rücken zur Ziellinie. Dann gehen beide Hände vorne eng zu den Füßen liegend auf die Matte. Die Füße werden wie bei einem Handstand nach oben genommen bzw. gedrückt. Allerdings geht es nicht in den gesamten Handstand, sondern die Füße werden zuerst nach oben und dann nach hinten weggestreckt / weggestoßen.

Wie ein nach hinten ausschlagendes Pferd werden die Füße getreten. Weiter hinten werden die Füße aufgesetzt und der Vorgang wiederholt.



31 – Pinguin

Ihr geht mit beiden Knien auf die Matte mit engem parallelem Beinstand. Die Fersen werden dann Richtung Gesäß angehoben und mit beiden Händen gleichzeitig je im Spann gegriffen. Der Oberkörper bleibt dabei aufrecht.

Wenn Ihr stabil steht ohne umzukippen, watschelt Ihr wie ein Pinguin auf den Knien von einer Seite auf die andere.

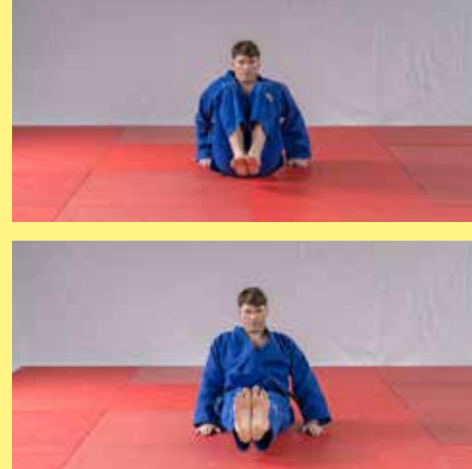


32 – Puma

Wie ein Puma schleicht Ihr Euch nun an Eure Beute an. Das erfolgt in dem Sinne, dass Ihr im Stehen beginnt, die Arme schützend (griffbereit) nach vorne streckt. Anschleichen heißt langsam Schritt für Schritt tiefer auf die Knie wandern wie beim Abknien / Abgrüßen. Sobald Ihr unten auf den Knien seid, springt Ihr aus dieser tiefen Position nach vorne in die Hocke.



Fachbuchreihe: www.budo-spiele.de
 Autor: dennis.buttler@budo-seminare.de



33 – Qualle rückwärts schwebend

Mit dem Rücken setzt Ihr Euch zur gegenüberliegenden Seite. Die Füße werden in die Luft angehoben und dürfen während der gesamten Bahn nicht mehr den Boden berühren. Die Hände werden seitlich an die Hüfte gesetzt und der gesamte Körper nach hinten gedrückt / gezogen. Während des Zuges durch die Arme werden die Füße gerade nach vorne gestreckt und dann am Ende des Zuges wieder angezogen bzw. angewinkelt (ähnlich wie bei der Ruderbewegung). Durch permanentes Umsetzen / Neusetzen der Hände bewegt man seinen Körper wie eine Qualle über die Matte. Je weiter der Oberkörper nach hinten gelehnt wird, desto einfacher kann man sich fortbewegen



34 – Qualle rückwärts mit Bodenhaftung

Ausgangsposition wie zuvor, nur bleiben die Fußsohlen auf dem Boden, die Beine sind angewinkelt und das Gesäß ist eng an den Fersen. Die Füße drücken nun das Gesäß nach hinten weg bis die Beine gestreckt sind und keine Schubkraft mehr geben. Während des Schiebens werden die beiden Hände zwischen den Beinen gerade nach vorne durchgestreckt – als ob man mit den flachen Händen etwas wegschieben oder fernhalten wollte. Mit den Händen drückt man sich in der Hinsicht von einem imaginären Partner weg. Nach dieser Bewegung werden die Füße wieder eng an das Gesäß herangeholt und die Bewegung erneut durchgeführt. Auch so bewegt man sich wie eine Qualle über die Matte. Als Variante können die Hände auch außerhalb der Beine gehalten werden.



35 – Qualle vorwärts

Ähnlich wie bei der Qualle rückwärts, nur geht es dieses Mal vorwärts. Die Person setzt sich mit Blickrichtung zur Startlinie und die Füße sind ausgestreckt. Das Gesäß wird nun zu den Fersen gezogen und damit arbeiten dieses Mal die Beine, nicht die Arme.

Die Hände werden zwischen den Beinen nach vorne gestreckt und ziehen wie beim Tauziehen an einem imaginären Seil.



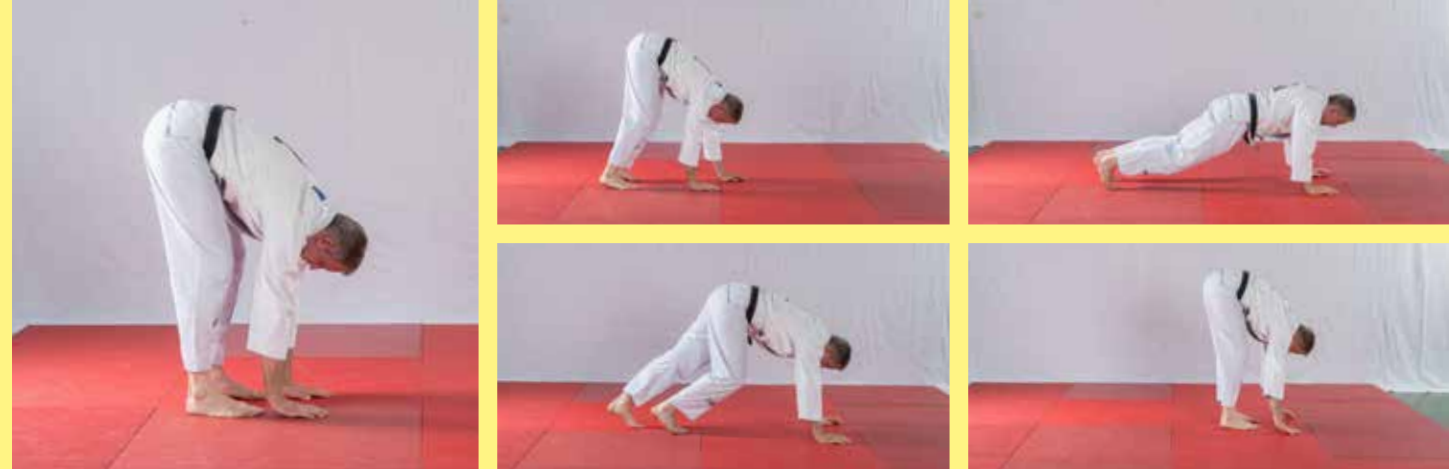
36 – Qualle Kniestand

Ihr geht bei dieser Variante auf die Knie, kippt mit den Handflächen nach vorne auf die Matte und hebt die Füße an, so dass nur noch die Knie Bodenkontakt haben. Die Hände schieben nun den Körper auf den Knien nach hinten – fast in die tiefe Damen-Liegestütz-Position. Danach werden die Hände nach und nach wieder in Richtung Knie bewegt. Von dort werden die Knie wieder nach hinten geschoben. Man bewegt sich also rückwärts über die Matte. Natürlich geht die Übung auch nach vorne.



37 – Raupe

Aus der Standposition beugt Ihr Euch nach vorne und geht mit den Händen gerade am Oberkörper nach unten zu den Füßen. Dort werden stehend die Handflächen auf der Matte abgelegt und die Fingerspitzen zeigen nach vorne. Mit durchgestreckten Füßen wandern die Hände nun langsam nach vorne, so dass sich der gesamte Körper in die Liegestützposition bewegt. Dort angelangt bleiben die Hände fest auf der Matte und die Füße werden in kleinen Schritten bis zu den Händen wieder nachgezogen. In diesem Wechsel bewegt Ihr Euch wie eine Raupe über die Matte.



38 – Robbe

Legt Euch mit dem Bauch auf die Matte und drückt Euch mit den Händen ins Hohlkreuz. Dabei zeigen die Fingerspitzen nach hinten und die Handflächen liegen gerade auf der Matte auf. Die Handflächen sind eng am Körper liegend und werden mit angewinkelten Ellenbogen so eng wie möglich unterhalb der eigenen Achsel gelegt. Von dort drückt Ihr Euren Oberkörper nach oben sowie nach vorne. Die Hüfte bleibt dabei auf der Matte. Dann nehmt Eure Hände von der Matte und lasst Euch mit angespanntem Oberkörper nach vorne rollen. Die Hände werden ein Stück wieder unterhalb der Achsel aufgesetzt und die gleiche Prozedur wird von vorne durchgeführt. Es entsteht eine leichte Wippbewegung, mit der man sich nach vorne bewegt. Eine Steigerung wäre ein weiteres Hochdrücken in die Luft – Liegestützwellen vorwärts sowie auch rückwärts. Ihr könnt Euch auch im Wechsel mit den Händen nach vorne drücken – dabei bleibt der Oberkörper permanent aufrecht.



39 – Schimpanse

Aus dem Stand heraus werden die Fäuste auf die Matte parallel neben die Füße gesetzt und das Gewicht auf diese verlagert. Hände und Füße sind demnach beim Umsetzen auf einer Linie. Der gesamte Körper wird also um die Arme / Schulterachse geschwungen sowie die Beine auf der „anderen Seite“ in der gleichen Linie der vorher liegenden Hände wieder abgesetzt. Das ist eine 180° Drehung auf einer Linie – von dort dreht man sich 180° in der anderen Richtung weiter.

In diesem beidseitigen Wechsel bewegt man sich in einer Bahn vorwärts.



40 – Schlange Bauch

Für die Schlange legt Euch auf den Bauch, nehmt die Hände auf den Rücken und winkelt auf einer Seite ein Bein an. Ein Fuß wird im 90° Winkel zum Knie nach oben genommen – so geht diagonal die Schulter ein wenig nach oben. In wechselseitiger Bewegung der Knie sowie Schultern bewegt man sich langsam nach vorne. Der Bewegungsablauf kann auch rückwärts erfolgen, ist aber koordinatorisch eine besondere Herausforderung.





Fachbuchreihe: www.budo-spiele.de
 Autor: dennis.buttler@budo-seminare.de



41 – Schlange Rücken

Fachbuchreihe: www.budo-spiele.de
 Autor: dennis.buttler@budo-seminare.de

Ihr legt Euch auf den Rücken und verschränkt die Hände hinter dem Kopf oder greift an beide Revers. Der Kopf zeigt Richtung der anderen Seite. Durch abwechselndes Strecken der Füße (eine Ferse ist am Gesäß, ein Fuß ist ausgestreckt) sowie Verschieben der Hüfte bewegt man sich langsam auf der Matte vorwärts bzw. in dem Falle rückwärts.



42 – Schmetterling

Beim Schmetterling habt Ihr eine ähnliche Ausgangslage wie die Robbe (S. 21 / Nr. 38). Nur werden die Hände weit vor dem Kopf flach und die Arme etwas nach außen gedreht (ca. 160° / die Arme bilden mit dem Kopf ein „W“) auf die Matte gelegt und der Oberkörper nach oben gedrückt. Die Handflächen bleiben so lange auf der Matte, bis der ganze Körper über die Arme nach vorne gezogen wurde und die Hüfte auf Höhe der Hände ist. Dort wird der Körper abgelegt und die Hände wieder nach vorne geführt.

Analog zur Disziplin im Schwimmen: Schmetterling / Butterfly.



43 – Schnecke

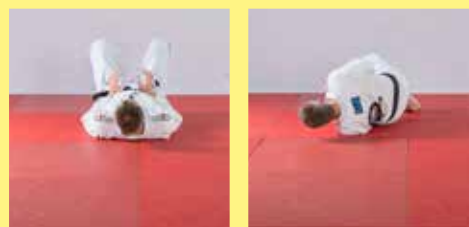
Wie beim Schmetterling legt Ihr Euch auf den Bauch. Ihr zieht Euch wieder mit den flachen Händen von einer Seite auf die andere. Allerdings werden die Arme nicht seitlich gehalten, sondern können auch komplett vor den Kopf gelegt und beim Ziehen angewinkelt werden.

Da es lange eine langsame Art des Fortbewegens ist, ist die Schnecke eine ideale Zuordnung.



44 – Shrimps

Ihr legt Euch auf den Rücken. Die Füße werden mit den Fersen eng am Gesäß abgesetzt. Der Körper wird auf eine Seite gekippt - die Schulter auf der Matte bildet einen festen Ankerpunkt und das Gesäß wird nach hinten geschoben. Anschließend dreht Ihr Euch wieder gerade auf den Rücken und wiederholt die Bewegung auf der anderen Seite. So bewegt Ihr Euch über eine Bahn hinweg – auch „Shrimpen“ genannt. Die Hände können das eigene Revers greifen oder nach vorne gestreckt werden. **Alternativ:** Nur ein Fuß bleibt fest am Boden, das andere Bein wird beim Zurückschieben des Gesäßes gerade durchgestreckt und leicht von der Matte abgehoben. Die Hände werden ebenfalls gerade nach vorne gestreckt als würde man sich von etwas abstoßen bzw. einen Gegner von sich fernhalten.





45 – Skorpion

Fachbuchreihe: www.budo-spiele.de
 Autor: dennis.buttler@budo-seminare.de

Für den Skorpion geht Ihr in den hohen Vierfüßlerstand und hebt ein Bein in die Luft. Diese Ferse zeigt in Richtung Kopf und stellt den Stachel dar. Je höher der Fuß gestreckt wird und je weiter er zum Kopf geht, desto besser ist es. Auf einem Bein und mit beiden Händen muss sich der Skorpion nun über die Matte bewegen. Auf einem Bein stehend lässt man sich nach vorne auf beide flachen Hände fallen. Der Fuß in der Luft (= Stachel) wird dabei nach oben gezogen und der Fuß am Boden drückt sich mit einer Sprungbewegung von der Matte ab. Der Sprungfuß bleibt nicht auf der Stelle, sondern schiebt / springt weiter nach vorn in Richtung der beiden Hände. Wenn der Fuß abgesetzt wurde, werden die Hände erneut abgehoben und weiter vorne aufgesetzt. Eine Bahn mit dem linken Fuß gehen, eine Bahn mit dem rechten Fuß. **Variante:** Fuß nur senkrecht nach oben heben, als ob man einen Handstand machen wollte.



46 – Spinne

Geht in die Liegestützposition, um von dieser in die Spinnenposition zu gelangen: den rechten Fuß schwingt Ihr unter Eurem Körper auf die andere Seite durch und dreht den Oberkörper nach oben. Das Gesäß zeigt dann zur Matte und der rechte Fuß wird ebenfalls aufgesetzt, so dass man in der „Krabben- oder Krebsposition“ ist. Dabei wird der linke Arm von der Matte abgehoben und umgesetzt. Es wird immer Fuß und Arm gegengleich verwendet. Von dort wird mit dem linken Fuß wieder zurückgedreht. Dann geht Ihr in der Liegestützposition zwei drei Schritte und es wird wieder die Drehung durchgeführt. Dies erfolgt im Wechsel links herum und rechts herum.

Variante: Der Start erfolgt in der Ausgangs- und Laufrichtung eines Krebses.



47 – Tasmanische Teufel

Stellt Euch aufrecht hin und dreht Euch so schnell wie Ihr könnt um die eigene Achse. Eine Bahn wird sich rechts herum fortbewegt und im Anschluss eine Bahn links herum.

Variante im Boden, die gut für den Orientierungs- sowie Gleichgewichtssinn ist: Auf den Bauch legen, die Hände nach vorne strecken und seitlich über die Matte rollen.

Variante im Boden: Setzt Euch auf Euer Gesäß, dabei sind die Füße leicht angewinkelt. Es erfolgen zwei Bahnen mit jeweils einer Richtung. Zunächst wird der linke Arm hinter den Rücken geführt und der Oberkörper kippt auf die Seite. Über die Schultern wird der Oberkörper ein Stück weiter gerollt. Dabei sind alle Körperteile in der Luft und nur die Schulterblätter berühren die Matte. Ist eine Rolle erfolgt, so sitzt man wieder in der Ausgangsposition. Die seitliche Rolle wird eine Bahn lang durchgeführt, dann folgt die andere Seite mit dem rechten Arm.



48 – Tintenfisch / Oktopus

Legt Euch auf den Rücken, stellt die Fersen eng an Euer Gesäß und drückt Euch kräftig mit den Beinen ab, so dass Ihr Euch über die Matte schiebt. Der Rücken bleibt dabei immer auf der Matte und der Oberkörper wird nicht auf die Seite gedreht.

Variante: Ihr stösst Euch nicht zeitgleich mit beiden Beinen ab, sondern immer im Wechsel





49 – Vogel einbeinig

Ihr stellt Euch auf ein Bein und springt auf diesem Bein von einer Seite auf die andere. Das sollte so schnell wie möglich mit großen Sprüngen erfolgen. Dabei werden die Arme nicht nur zum Schwungholen, sondern auch zur Balance genutzt. Der einbeinige Vogel hüpft sozusagen mit Flügelschlägen, da ein Bein verletzt ist oder das andere Bein zur Beutejagd genutzt wird. Wenn die andere Seite erreicht wurde, erfolgt ein Wechsel des Beins.

