

JUDOSCHULE DES LEBENS

Werteverständnis, Judo Säulen nach Kano, Teamentwicklung, Kommunikation, Rhetorik



Einzelübung



ganze Mattenfläche



20 - 160 min.



- 1 x Kartenset Judo Lebensschule (siehe Downloadbereich)
- 4 x kleine Boxen für die Karten
- 1 x Kreppband (Variante)
- 1 x Papier / Flipchartbögen und Stift je Team (Variante)



Aufbau

Alle Unterlagen können auf www.budo-spiele.de kostenlos zum Ausdrucken heruntergeladen werden. Es müssen im Vorfeld kleine Moderationskarten farbig ausgedruckt sowie laminiert werden. Die Überschriften werden auf die Boxen geklebt.

Judospezifisches Wissen und Können

Judogeschichte; Fall- und Rollschule; Bewegungsbildung; Grundtechniken; Japanisches Vokabular; Judoregeln; Judo Prinzipien; Judo Säulen

Allgemeine Wissensbildung

Schulbildung; Allgemeinbildung; Förderung und Bildung des Geistes; Förderung der Kreativität

Herzensbildung

Höflichkeit; Hilfsbereitschaft; Ehrlichkeit; Bescheidenheit; Respekt; Wertschätzung; Demut; Freundschaft; Empathie; Integration; Inklusion

Willensbildung

Ernsthaftigkeit; Selbstbeherrschung; Durchsetzungsvermögen; Mut; Selbstdisziplin; Geduld; Kontinuität; Zielstrebigkeit



Besonderheiten

Dieses Spiel hat Franz Kofler von der Worldjudofamily.com entwickelt, um die Judo-Lebensschule und damit die Werte unseres Sports auf vielen verschiedenen Ebenen zu vermitteln.

Autoren: www.budo-spiele.de & www.worldjudofamily.com



Aufgabe

Ziel ist es, die Werte des Judo spielerisch und im erweiterten Umfang zu vermitteln. Judo ist nicht nur als Kampfsport zu sehen, sondern neben seinen physischen und technischen Fähigkeiten kann der Judoka auch seine Persönlichkeit und seine Haltung, im Sinne eines positiven Menschen, bilden.

Die Judo-Lebensschule wird von 4 Säulen getragen:

1. Judospezifisches Wissen und Können mit 8 Werten
2. Allgemeine Wissensbildung mit 4 Werten
3. Herzensbildung mit 11 Werten
4. Willenskraft mit 8 Werten

In jeder der Säulen (= Boxen) befinden sich die einzelnen Werte (insgesamt 30 Werte). Siehe Übersicht.

Vorerst werden den Schülern die Lebensschule und die jeweiligen Werte erklärt. Ob in Form einer Geschichte, eines Vortrages oder Frage-Antwort-Runde, hängt von jeder Gruppe ab. Danach müssen sich die Schüler im Kreis aufstellen und der Trainer wirft alle Kärtchen in die Luft. Die Schüler müssen die Kärtchen so schnell wie möglich sammeln. Gibt der Trainer das Kommando „IPPON“ müssen die Schüler die Kärtchen wieder in die Luft werfen und wieder einsammeln. Diesen Vorgang kann man beliebig oft wiederholen, je nachdem wie viel Freude die Aktion macht. Wenn der Trainer „Jigoro Kano“ ruft, müssen alle die eingesammelten Kärtchen in die jeweilige richtige Box stecken bzw. ablegen. Dadurch müssen sie sich geistig nochmals mit den Werten beschäftigen und überlegen, zu welcher Säule man den jeweiligen Wert zuordnet.

Wenn bei Kindern größere Altersunterschiede in der Gruppe bestehen, sollte das Prinzip des Judo „Der Stärkere hilft den Schwächeren“ angewandt werden. Hier sollen die älteren Kinder die jüngeren bei der Zuordnung der Werte helfen.





1 – Wertefinder

Der Teilnehmerzahl entsprechend werden je drei gleiche Karten vorbereitet, gemischt und verdeckt an alle Teilnehmer verteilt. Aufgabe von jedem ist es, den gleichen Wert bzw. die gleichen Werte zu finden und mit den anderen über jene Werte zu sprechen. Dazu gehen alle durch das Dojo und stellen anderen Fragen oder haben ein gutes Auge, was auf den jeweiligen Karten steht.

Interessant ist hier immer das Vorgehen jedes Einzelnen, wie er an die Zwilling- oder Drillingskartenkollegen gelangt. Die ersten Drillings rufen laut den Judowert auf ihre Karte und „gefunden“.



2 – Werte-“Montagsmaler“

Es werden zwei bis sechs Gruppen gebildet. Jede Gruppe erhält die gleiche Anzahl an Wertekarten, die den anderen Gruppen nicht gezeigt werden. Jede Gruppe zieht sich in eine Ecke zurück und bespricht die einzelnen Karten. Denn jede Karte muss durch Malen, Erklären zu verwenden oder Schauspielerei erklärt werden ohne den Begriff oder Synonyme zu nennen. Die anderen Teams müssen diese Wertekarte erraten. Wer die meisten Begriffe erraten hat, hat gewonnen.

Variante: Die gegnerischen Teams dürfen bestimmen, ob der Begriff gemalt, erklärt oder durch Schauspielerei / Pantomime dargestellt werden soll.



Autoren: www.budo-spiele.de & www.worldjudofamily.com





3 – Entscheidungen treffen

Für diese Variante ist das Kartenset dreifach notwendig. Ideal spielt man es mit kleinen Gruppen bis 10 Personen. Je mehr Spieler, desto mehr Kartensets müssen vorbereitet werden.

Es werden alle Karten gemischt und verdeckt jedem vier Karten zugeteilt. Jeder liest die Karten durch und muss danach zwei Karten abgeben. Und zwar die Karten, mit denen die Person am wenigsten anfangen kann bzw. auf ihn selber nicht zutreffen / nicht passen. Er behält also alle Karten, die er mag und schätzt. Karten, die ihn am meisten charakterisieren. Es können doppelte Karten sein, die man abgibt, aber man kann auch doppelte Karten behalten. Diese Karten werden offen auf die Matte gelegt. Das erfolgt nicht reihum, sondern jeder für sich und demnach alle zeitgleich.

Es verbleiben zwei Karten – nun kann jeder herumgehen und sich mit anderen unterhalten, welche Wertekarten sie auf der Hand haben. In diesen Gesprächen kann man auch Karten tauschen sowie um die Wertekarten „feilschen“ – wenn zwei sich finden, die gerne die Karte des anderen hätten, so können diese den Besitzer wechseln. Beliebig oft und mit jedem. Wenn jeder zufrieden mit seinen Karten ist, muss er erneut eine Karte abgeben und diese offen auf die Matte legen.

Es verbleibt eine Karte in der Hand und der Trainer fragt in die Runde, ob jeder mit seiner Karte zufrieden ist und er sich mit dieser besonders gut identifizieren kann. Hier kann von jedem oder vereinzelt gefragt werden, warum man mit dieser Karte zufrieden oder unzufrieden ist. Danach wird allen erneut fünf Minuten Zeit gegeben, alle offenen Karten auf der Matte zu betrachten und gegebenenfalls noch einmal die Handkarte gegen eine andere austauschen.

Es werden die vier Säulen an der Hallenwand nebeneinander befestigt. Nun fragt der Trainer der Reihe nach jeden nach seiner Wertekarte und warum er sich für diese entschieden hat. Auch, warum er seine vorigen Karten abgegeben hat oder ob er sich schwer von diesen trennen konnte. Danach bekommt er ein Stück Krepband und klebt seinen Wert zu der richtigen Säule – auch hier hilft die Gruppe mit, falls man das der falschen Säule zugeordnet hat. Doppelte Karten werden direkt nebeneinander geklebt.

Wenn alle aus der Gruppe ihre Karten aufgehängt haben, entsteht eine interessante Graphik, die das Werteverständnis der Gruppe widerspiegelt. Wenn das mit unterschiedlichen Gruppen gemacht wird, wird man immer eine andere Zusammenstellung der Werte erleben. Das macht unseren Sport so vielfältig und interessant.

