



Ai ki do

Bildungsweg und Lebenskultur

Aikido unterstützt die integrativen Kräfte heterogener Lerngruppen und eröffnet zugleich ein Feld gemeinsamen Übens. Somit richten sich folgende Vorschläge an alle Schulformen und Lehrer, Eltern wie Schüler, als körperliches und mentales Training für ein gesteigertes Selbstwertgefühl, für eine verbesserte Lernsituation und schließlich als Weg zu einem dauerhaften Wohlbefinden. Wir sind dabei der Ansicht, das Fitnessstrainings und sportliches Abreagieren nur kurzzeitig belastende Lebensführung und -anspannungen kompensieren, nicht aber einen dauerhaften Wandel zu einem zufriedenen und ausgeglichenen Leben herbeiführen.

Vortrag und Vorführung für Lehrer, Schüler und Eltern im Rahmen einer Schulpflegschaftssitzung, Lehrerkonferenz oder einem gesonderten Vortragsabend. Thema: Sprache und Bewegung.

Dauer 30 Minuten, - Vortrag zur Idee des Aikido (max.15') und Vorführung der Bewegungen zur Veranschaulichung der sozial-emotionalen Bildungsaspekte Kostenlos

Entspannende Einlage zum pädagogischen Tag

Konkrete Erfahrung zeigt dem Lehrerkollegium Wirkung und Idee der Aikisophie. Das Programm besteht aus einem kurzen Vortrag zur Idee der Aikisophie, einer kurzen Vorführung als Einführung in den Geist des Aikido, sowie zwei Trainingseinheiten von jeweils einer Stunde.

15,- € je Teilnehmer , 10 - 20 Teilnehmer.

Projekttag/-woche zum Thema Achtsamkeit

Zu den Projektwochen käme ich in die Schule und würde nach Absprache jeden Tag Bewegungsübungen mit Schülergruppe machen. Die Übungen zur Achtsamkeit könnten die Projektwochen generell begleiten oder 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.

Aikidotrainer-Honorar 30,- € / Std.

Alternative Klassen- bzw. Kursfahrt

Welchen pädagogischen Sinn macht es, Schülern und Schülerinnen einkommensschwacher Familien an den Luxusport des Skifahrens zu führen bzw. denjenigen einkommensstarker Familien erneut eine Skifreizeit zu ermöglichen? Wäre nicht eine Klassen-/Kursfahrt sinnvoller, in deren Fokus Naturerlebnis,

Naturschutz und Übungen zur Achtsamkeit stehen?

Beispiel: Eine Fahrt auf die Ostfriesischen Inseln, z. B. zur Jugendherberge/List auf Sylt. 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 beschäftigen und einbringen.

Aikido-Trainerhonorar: 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 können die für 5 Tage gedachten Trainingseinheiten auch auf 7 Tage verteilt werden. Gerne erstellen wir ein auf Ihre Anfrage zugeschnittenes Angebot und helfen beim Organisieren der Fahrt.

Einen Monat als fächerübergreifendes Projekt

während des laufenden Schulbetriebes. Das benötigte Stundenkontingent stellen die Sozialkunde-fächer (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.

Aikidotrainer-Honorar: 100,- € je 90 Minuten/ 67,- € je Std.

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

Langfristiges Perspektive zur Unterstützung integrativer Kräfte heterogener Lerngruppen ein kontinuierliches und dauerhaftes Angebot von Aikido an Ihrer Schule als Regenerations- bzw. Entspannungsangebot in Freistunden, das Lehrern wie Schülern offen steht.

Wünschenswert wäre dazu ein Raum, mit ca. 90 qm Judomatten, die dort auch ausgelegt bleiben könnten. Dieser Raum könnte als Meditations- bzw. Ruheraum auch für andere Unterrichte bzw. Unterrichtsreihen genutzt werden.

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

25 – 30 Personen können zugleich trainieren. Dauer je Übungseinheit: 1 Schulstunde

Aikidotrainer-Honorar : 50,- € / 45 Min. ; 67,- € / Std.

Übungs-Kleidung: Judoanzug oder lange Baumwollhose + T-shirt. 1 Handtuch. Badeschlappen für den Weg zum Trainingsraum (Dojo). Trainiert wird barfuß.