

Aktuelle Entwicklung im schulischen Sound-Karate

Weder die Entwicklung des Sound-Karate im Schulsport noch die im Vereinssport kann als abgeschlossen bezeichnet werden. Vor allem der Unterrichtsalltag ist es, der die Praktiker in den Schulen ständig dazu nötigt, nach Möglichkeiten der Optimierung auf mehreren Ebenen zu suchen. Besonders in den zwei Bereichen „Einsatz von neuen Geräten“ und daraus resultierende „Neue methodische Möglichkeiten“ haben sich an einigen Stellen erhebliche Verbesserungen entwickeln lassen. Der dritte Bereich, der dargestellt werden soll, wird sich mit „Neue Inhalte“ befassen.

A Neue Geräte im schulischen Sound-Karate

Sie erweitern die Palette sowohl an didaktisch-methodischen Möglichkeiten der Technik- und der Kumiteschulung, als auch an pädagogisch relevanten Möglichkeiten der Spielschulung und Spielgestaltung. An dieser Stelle soll aber nicht auf diese Möglichkeiten, sondern zuerst ausschließlich auf die Geräte eingegangen werden. Zu den praktischen Hinweisen zu Bezugsquellen und Preisen sollen gleichzeitig auch einige Vor- und Nachteile, die sich im praktischen Einsatz im Schulalltag herausgestellt haben, aufgezeigt werden.

1. Overball

Dieser Ball ist bei fast allen großen Sportartikel-Versendern im Angebot (auch als „Redondo“- oder „Pilates“ Ball), hat einen Durchmesser von ca. 26cm, man bläst ihn mit einem Röhrchen auf, er wiegt nur 80g, er hat eine weiche sehr griffige Oberfläche und er kostet einschließlich Mehrwertsteuer und Versand bis zu 5 Euro pro Stück. Zu beziehen ist er z.B. bei SPORT-TEC [www.sport-tec.de], Grenzland-Sport [www.grenzland-sport.de], BENZ Sport [www.benz-sport.de].

Vorteile:

- Aufgrund des geringen Gewichts und der geringen Größe (Luft abgelassen) auch in großen Stückzahlen leicht zu transportieren (Ballsack)
- Relativ niedriger Preis
- Äußerst vielseitig einsetzbar
- Unmittelbar, ohne Vorbereitungs- oder Wartezeiten einsetzbar

- Durch geringes Gewicht, weiche, knautschige Oberfläche kann niemand verletzt werden

Nachteile:

- Keine

2. Hängender Ball

Mehrere Sportartikel-Versender bieten Bälle an, die an einem Nylonseil oder einer Gummischnur aufgehängt werden können. Man findet sie z.B. unter den Namen „Zoom-Ball“ [www.benz-sport.de], „Boom-Ball“ [www.grenzland-sport.de], „Sportball mit Schnur“ [www.sport-tec.de], „Returnball“ [www.sport-saller.de], „Sound-Karate-Ball“ [www.dcsport.de]. Alle diese Bälle kosten zwischen ca. 11 und 13 Euro pro Stück. Nach jahrelanger praktischer Erfahrung im Umgang mit den Bällen verschiedener Anbieter weise ich auf folgende Aspekte zusätzlich hin:

- a. Um die Bälle optimal in einer Sporthalle nutzen zu können, braucht man zum Aufhängen ein Volleyball-Spannseil. Daran lassen sich zwischen zwei Volleyballpfosten bis zu 12 Bälle so aufhängen, dass immer noch genug Platz zum Üben ist.
- b. Zum schnellen Auf- und Abhängen, zur Höhenverstellung wie auch zum „knotenfreien“ Verstauen in einem Ballsack muss unbedingt die Nylon- oder Gummischnur durch eine Kette mit Karabinerhaken ersetzt werden. Durch die Anschaffung von 1 Schlüsselring + 1. Karabinerhaken + 1,20m Kette + 2. Karabinerhaken erhöhen sich die Kosten pro Ball nochmals um 4-5 Euro.
- c. Beim Kauf der Bälle sollten aus Gründen der Haltbarkeit solche Modelle gewählt werden, bei denen die ballseitige Aufnahme der Aufhängevorrichtung einvulkanisiert ist und nicht nur aufgeklebt.

Vorteile:

- Durch die Montage von 12 Bällen haben 24 Schüler eine Übungsmöglichkeit.
- Die montierten Bälle bieten viele Möglichkeiten, sie in die Erwärmung, Spielschulung und Schulung der Geschicklichkeit einzubauen.
- An den hängenden Bällen lassen sich viele Karatetechniken, Kumiteformen sowie die meisten karatespezifischen Verhaltensweisen, Fähigkeiten und Fertigkeiten schulen.
- Es sind ziemlich realistische Kumite-Wettkämpfe ohne das Risiko einer Verletzung möglich.
- Die hängenden Bälle sind es vor allem, die die Länder-Kultusministerien dazu bewegen, Sound-Karate im Schulsport zu akzeptieren.

Nachteile:

- Das Montieren und Demontieren der schweren Volleyballanlage ist z.B. mit Grundschulern ziemlich schwierig, zeitaufwändig und u.U. gefährlich.

3. Ball zum Aufstecken auf Parcoursstangen

Es gibt bislang nur einen Versender [www.bempf-sports.de], der mit roter und blauer „Elefantenhaut“ beschichtete Schaumstoffbälle mit einer Bohrung anbietet, die man auf

Parcoursstangen aufstecken kann. Da die Parcoursstangen (einschl. Standfüßen) in Vereinen, in denen Sound-Karate betrieben wird, ohnehin vorhanden sind, beschränkt sich die zusätzliche Anschaffung auf die Bälle. Der Preis von 16,95 Euro pro Ball ist deshalb letztlich auch nur unwesentlich höher als der der hängenden Bälle, weil in diesem Fall keine Kosten zur „Nachrüstung“ dazukommen.

Vorteile:

- Hier ließen sich die meisten Vorteile der hängenden Bälle wiederholen.
- Wesentlich einfacher, schneller, weniger unfallträchtig zu montieren und zu demontieren als die hängenden Bälle.
- Auch sie bieten die Möglichkeiten des Technik- und Kunitetrainings und von Kumite-Wettkämpfen, die von den Kultusministerien akzeptiert werden.

Nachteile:

- Gering: So ist z.B. der direkte Konter, der sonst am pendelnden Ball geübt werden kann, nicht möglich.

Fazit:

Eine gelungene Weiterentwicklung der „hängenden Bälle“! Sie weisen nur geringe Nachteile im Vergleich zu diesen im unterrichtlichen Einsatz auf, aber sie bieten ihnen gegenüber so viele Vorteile, dass ich nur dazu raten kann, ihnen bei einer Neu- oder Ersatzanschaffung den Vorzug zu geben!

4. Metronom

Es gibt viele elektronische Metronome auf dem Markt. Man sollte jedoch nur so eines auswählen, das über Kabel an einen Verstärker angeschlossen werden kann, so dass die Beschallung einer Halle möglich ist. Geeignet dazu sind z.B. „Korg KDM 2“ oder „Wittner QM 2“ für je ca. 50 Euro, aber auch Geräte von Seiko oder Yamaha. Mein Rat, der Fehlkäufe vermeiden hilft: Erst dann im Musikgeräte-Fachhandel kaufen, wenn ganz konkret geklärt ist, ob auch wirklich ein Anschluss an die jeweils vorhandenen Lautsprecher (z.B. vom CD-Player) möglich ist.

Vorteile:

- Rhythmusschulung: Nicht nur zur Sound-Karate- Schulung ist die Entwicklung eines besseren Gefühls für Rhythmus wichtig.
- Techniks Schulung: Viele Grundschul-Techniken lassen sich mithilfe des Metronoms ohne ständige Kommandos seitens des Lehrers weitgehend selbstständig üben.
- Viererblöcke: Vor dem Einsatz von Pop-Musik lassen sich Viererblöcke so einfacher einüben.

Nachteile:

- Gering: Der 4er-Takt ist nicht erkennbar, weil der Auftakt nicht besonders gekennzeichnet ist.

Tipp:

- Der KVBW-Lehrwart bietet auf seiner Seite der KVBW-Homepage Takte als mp3-Soundfiles zum Herunterladen an [www.karate-kvbw.de / Verband / Lehrwesen].

Es ist beileibe nicht so, dass schulischer Karate-Unterricht, in dem diese „Geräte“ eingesetzt werden, automatisch der bessere und der ohne diese Geräte der schlechtere wäre! Alle diese Geräte können nur dienende Funktion haben. Die Lehrerpersönlichkeit, die personale Autorität, die bewusste Entscheidung für oder gegen den Einsatz des einen oder anderen Gerätes, die methodische, didaktische und pädagogische Kompetenz des Lehrers machen letztlich die Qualität des Unterrichts aus!
Aber trotzdem ist es auch so: Diese Geräte können dem Lehrer helfen, seine Schüler dort abzuholen, wo sie sich aufgrund ihres Entwicklungsstandes, ihrer Neigungen, ihres Umgangs mit den Medien befinden, um sie nachhaltig auf den Weg des (Sound-) Karate (-Do) zu führen.

B Neue Möglichkeiten durch den Einsatz der Overballs im schulischen Sound-Karate

Jeder, der Sound-Karate im Schulsport unterrichtet, weiß: Spätestens, wenn die hängenden Softbälle montiert werden müssen, wird die in einer Doppelstunde zur Verfügung stehende Zeit sehr knapp. Deshalb soll dafür als eine Zeit sparende Alternative der Einsatz des Overballs vorgestellt werden.

1. Möglichkeiten der Kumiteschulung

- **Kumite mit dem Overball**

Üblicherweise werden die hängenden Softbälle im Sound-Karate vorrangig zum Üben diverser Kumiteformen eingesetzt. Problematisch im Schulsport ist jedoch immer wieder die Montage (schwere Volleyballpfosten, Spannseil, Ballmontage), speziell mit kleinen, körperlich schwächeren Grundschulern oder aber mit Schülern der Sekundarstufe I, wenn diese vielleicht entsprechend undiszipliniert zu Werke gehen. So ist es während dieser Phase relativ gefährlich, und es kann viel Zeit und Nerven kosten, bis dann sinnvoll geübt werden kann. Diese zeitaufwändige und pädagogisch oft sehr schwierige Phase entfällt komplett, wenn man mit Overbällen arbeitet.

Als erschwerend für das Schulkarate erweist sich, dass der KMK-Beschluss von 1993/2001, der „Sportarten mit gefährlichen Schlagtechniken“ im Schulsport verbietet, unbedingt beachtet werden muss. Deshalb macht es natürlich Sinn, nur solche Übungsformen darzustellen, die mit dieser durch den KMK-Beschluss vorgegebenen Rechtslage nicht kollidieren.

- **Kumite-„Wettkampf“:**

Die Schüler bilden 4-er-Gruppen. Schüler 1 hält in jeder Hand einen Overball, er streckt die Arme rechts und links von sich. Ebenfalls rechts und links stehen die Schüler 2 und 3

mit dem von Schüler 1 gehaltenen Overball als „Kumitepartner“. Schüler 4 steht im Abstand von ca. 2 Metern dem Ballhalter gegenüber. Schüler 4 hat zwei Aufgaben: Kommando geben und Schiedsrichter sein.

Der „Wettkampf“ beginnt: Schüler 2 und 3 bewegen sich rechts und links im Bereich „ihres“ Balles. Schüler 4 gibt ein Kommando, auf das hin beide schnellstmöglich ihren Ball mit einer vorher festgelegten Technik, z.B. Gyaku-Zuki, angreifen müssen. Schüler 4, der Schiedsrichter, vergibt jeweils einen Punkt an den Gewinner. Nach z.B. vier Durchgängen wird um eine Position weiter gewechselt, es gibt wieder vier Durchgänge, jeder nimmt seine Siegpunkte mit. Wenn jeder Schüler auf jeder Position gewesen ist, ist der Wettkampf beendet, die Platzierungen werden anhand der erreichten Punkte ermittelt. Nach dem gleichen Prinzip kann mit allen denkbaren Arm- und Beintechniken „gekämpft“ werden.

2. Technikschiilung (exemplarisch)

• Gyaku-Zuki:

Die Schüler gehen paarweise zusammen, der eine Schüler hält in jeder Hand einen Overball mit ausgestreckten Armen vor seinem Körper oder seitlich in gleicher (Brusthöhe) oder in unterschiedlicher Höhe. Der andere Schüler erhält die Aufgabe, entweder aus dem Stand oder aus der Bewegung heraus einen der Bälle mit Gyaku-Zuki anzugreifen. Dabei darf der Ball nicht getroffen werden, denn auch hier gilt der Verzicht auf Trefferwirkung. Nach einer vorgegebenen Anzahl von Wiederholungen/ Seitenwechsel/ Zeit wechseln die Bälle zum anderen Partner, der nun seinerseits mit Gyaku-Zuki „angegriffen“ wird. Nach dem gleichen Prinzip kann mit weiteren Armtechniken, z.B. Kizami-Zuki, Uraken usw. geübt werden.

• Mawashi-Geri:

Auch die Fußtechniken können nach dem gleichen Prinzip geübt werden wie bei „A“ dargestellt. Auch hier ist es wichtig, genau darauf zu achten, dass der Abstand größtmöglich gehalten wird dadurch, dass die Bälle mit ausgestreckten Armen gehalten werden, dass die Bälle nicht getroffen werden dürfen, dass mit Seitenwechsel und zuletzt natürlich auch mit Partnerwechsel geübt wird. Auf die gleiche Weise kann mit weiteren Beintechniken, z.B. Mae-Geri, Ura-Mawashi-Geri usw. geübt werden.

3. Spielschiilung, Spielgestaltung mit dem Overball

Die in der Folge skizzierten Spiele lassen sich unter verschiedenen Aspekten einsetzen. Zum Beispiel eignen sie sich hervorragend zur spielerischen Konditionsschiilung. Sie tragen aber auch erheblich zur Sozialerziehung und Charakterschiilung (Ehrlichkeit, Regelbeachtung, leben mit „Niederlagen“ usw.) bei. Aber egal, wie die didaktische Entscheidung auch begründet ist, ein Aspekt kommt hierbei immer zum Tragen: Die Spiele machen den Kindern (und nicht nur denen) Spaß!

• „Guppen bilden“

- Musik – Jeder TN 1 farbigen Overball – Durcheinanderlaufen – Ständig Bälle tauschen
- Musikstopp – In Farbgruppen an vorher festgelegten Treffpunkten zusammenkommen
- Alle Mitglieder der schnellsten Gruppe erhalten 1 Punkt – Mehrere Durchgänge

- Alternative Punktwertung z.B.: Alle Mitglieder der langsamsten Gruppe erhalten einen Minuspunkt oder absolvieren eine „Straufgabe“

- **„Farbenlotto“**

- Musik – Jeder TN 1 farbigen Overball – Durcheinanderlaufen – Ständig Bälle tauschen
- Musikstopp – „Siegerfarbe“ (alternativ „Verliererfarbe“) benennen
 - => 1. Alternative: 1 Punkt für jeden TN mit „Siegerfarbe“
 - => 2. Alternative: Minuspunkt oder „Straufgabe“ für „Verliererfarbe“

- **„Zwei gewinnt“**

- Musik – Jeder TN 1 farbigen Overball – Durcheinanderlaufen
- Anderen TN antippen (muss vorher festgelegt werden!) – Der muss einen Ball abgeben
- Mehr als 1 Ball muss keiner auf einmal abgeben, mehr als 2 Bälle darf keiner sammeln
- Auch wer keinen Ball mehr hat, darf trotzdem weiter versuchen, Bälle zu sammeln
- Ziel ist es, bei Musikstopp möglichst 2 Bälle zu haben
- Wertung => 1. Alternative „positiv“: Je nach Anzahl der Bälle 0, 1, 2 Pluspunkte
- Wertung => 2. Alternative „negativ“: Bei 0 Bällen Abzug von 2 Punkten, bei 1 Ball Abzug von 1 Punkt

Für alle Spiel- und Wettkampfformen gilt:

- Für jedes Spiel/jeden Wettkampf kann es eine positive oder eine negative Wertung geben.
- In der Regel ist der positiven Wertung pädagogisch der Vorzug zu geben.
- Jeder Schüler kann seine Punkte durch die ganze Karatestunde hindurch sammeln.
- Wichtig: Zum Schluss darf die Endwertung mit Feststellung der Sieger nicht vergessen werden.

C Einsatz des elektronischen Metronoms

1. Rhythmisierung – allgemeine Rhythmusschulung

In beinahe allen Bereichen, in denen im Sinne einer Rhythmisierung (Erkennen, Aufnahme, Beachtung des Rhythmus, Bewegung oder Bewegungsausführung im Rhythmus) gearbeitet wird, kann das elektronische Metronom eingesetzt werden. Wichtig ist, dass gewährleistet ist, dass alle Schüler den Ton laut genug hören können.

2. Techniks Schulung im Vierertakt

Je nach zu übender Technik stellt man den Takt schneller oder langsamer ein. Je nach Technik wird zu jedem Takt oder zu jedem zweiten Takt eine Aktion ausgeführt.

- a. Pro 1 Takt 1 Aktion: Üben des Mae-Geri mit ständigem Seitenwechsel
Ausgangsstellung im Kamae, linker Fuß vorne

- 1. Takt Mae-Geri mit rechtem Fuß – halten
- 2. Takt rechten Fuß parallel zum linken absetzen
- 3. Takt linken Fuß zurücksetzen
- 4. Takt Pause
- 1. Takt Mae-Geri mit linkem Fuß – halten usw.

- b. Pro jedem 2. Takt 1 Aktion: Üben des Oi-Zuki mit ständigem Seitenwechsel
Ausgangsstellung: Seitgrätschstellung, linker Arm vor, rechte Faust an der Hüfte
- 1. Takt Schritt rechts vor, mit rechtem Arm Oi-Zuki
 - 2. Takt Pause
 - 3. Takt rechten Fuß zurück, rechten Arm vorne lassen
 - 4. Takt Pause
 - 1. Takt Schritt links vor, mit linkem Arm Oi-Zuki usw.

3. Viererblöcke

Ein Fehler, der häufig mit Anfängern und Kindern gemacht wird, ist der, dass zur Einführung und zum Einüben der Viererblöcke zu früh mit Musik (oft auch zu „schneller“) begonnen wird. Hier leistet das Metronom als reiner Taktgeber hervorragende Dienste, denn es muss nicht aus einer verwirrenden „Klangdusche“ der Takt erst herausgefiltert werden, was sich bei Ungeübten oft als recht schwierig erweist. Darüber hinaus ist es ohne langes Suchen in Musiktiteln möglich, ohne jeden Aufwand den geeigneten Takt zu wählen: Bei Ungeübten um die 70 BPM, bei Fortgeschrittenen muss zwischen 110 und 120 BPM Schluss sein.

Von den oben aufgeführten Einsatzmöglichkeiten abgesehen, bietet das Metronom einen weiteren ganz entscheidenden methodischen/pädagogischen Vorteil: Der Lehrer ist nicht mehr durch das permanente Geben von Kommandos gebunden. Während das Metronom diese Aufgabe übernimmt, kann er sich frei in der Gruppe bewegen, sich einzelnen Schülern zuwenden, ihnen helfen, sie korrigieren usw.

D Neue Inhalte des schulischen Sound-Karate

Wenn die Schüler dem Sound-Karate entwachsen sind, steht in der Regel ein Übergang ins Stiloffene Karate oder in eine stilrichtungsgebundene Gruppierung an. Dort wird überall die „Kata“ als integraler Bestandteil des Karate geübt, die in der Sound-Karate-Konzeption völlig fehlt. Um eine bessere Durchlässigkeit zu gewährleisten, sollten also Katas oder zumindest Teile davon auch im Sound-Karate geübt werden.

1. Katasequenzen als Viererblöcke

Alle Katas, vor allem die Grundschulkatas, enthalten Sequenzen, die als Viererblöcke geübt werden können. So machen die Schüler Bekanntschaft mit einzelnen Passagen verschiedener Katas, ohne durch die oftmals verwirrenden Schrittdiagramme und Wendungen der Katas irritiert zu werden. Dass dann die Passagen durch Zusammenfügen und Ergänzen zu der jeweiligen Kata weiterentwickelt werden können, ist beabsichtigt

2. Selbstverteidigung

In solchen Vereinen, in denen Sound-Karate für Kinder vermittelt wird, wird häufig das Siloffene Karate praktiziert. Ein zentraler Inhalt de Stiloffenen Karate ist die Selbstverteidigung. Auch unter diesem Aspekt gilt, dass es der Durchlässigkeit förderlich ist, wenn die Kinder im Rahmen ihrer Sound-Karate-Ausbildung, ob in der Schule oder im Verein, frühzeitig an die Selbstverteidigung herangeführt werden.

R. Brünig 3/07