



WORTE SIND SCHWERTER

- Mit dem Thema „Worte sind Schwerter“
- setzten sich zwei Mitarbeiterin des Bereichs
- Kinder- und Jugendwohnen Hoppenrade im
- Januar ein Tag lang auseinander.

Wir starteten mit einer kurzen Meditation und danach wurde gemeinsam überlegt, was Worte und Schwerter gemeinsam haben. Beide können verletzen und sollten immer scharf sein, damit es gut verständlich ist. In unserer pädagogischen Arbeit erzählen wir viel über Bewohner und denken nur selten über Gesagtes nach. Wir gehen davon aus, dass andere uns verstehen und das gleiche mit dem Wort verbinden. Im Tagesverlauf übten wir zunächst einzelne Schnitte mit dem Bokken (Holzsword), dies erforderte viel Konzentration und Fokus der beiden Kolleginnen. Immer wieder kamen wir in den theoretischen Austausch um unsere Sprache und Wörter zu schärfen. Habt ihr schon mal versucht ein Gespräch in Hochdeutsch zu führen ohne ins Berlinern zu fallen? Gemeinsam bereiteten wir uns das Mittagessen zu. Dabei bestand die Herausforderung darin, dass wir während des Schneidens von Gemüse nicht sprechen und unsere Achtsamkeit auf das Gemüse lenken. Anschließend legten wir eine Mittagspause ein, in der das Tagesthema „Worte sind Schwerter“ weiter besprochen wurde. Nach dem Essen begannen wir mit den Schwertern in einen Dialog zu gehen. Zunächst noch unsicher und fokussiert auf die richtige Ausführung der richtigen Schnitte, wurde daraus ein vorsichtiger und respektvoller Dialog.

Am Ende des Tages haben beide mitgenommen, dass es eine tolle Weiterbildung mit einem interessanten Thema war und sie für ihren beruflichen Alltag was mitnehmen konnten. An dieser Stelle nochmal ein großes Dankeschön an beide Teilnehmerinnen.

Erfolgreiche Prüfungen im budopädagogischen Angebot

Im Dezember stellten sich 5 Bewohner des Kinder und Jugend Wohnen Hoppenrade ihren Prüfungen in der Budopädagogik. Alle waren sehr aufgeregt und freuten sich über eine gemeinsame Einheit. Zuvor wurde in kleineren Gruppen sich ein halbes Jahr darauf vorbereitet. Einmal die Woche zwischen 30 Minuten und 60 Minuten üben. Immer wieder jede Übung wiederholen, Fehler korrigieren und sich die Abfolgen merken. Eine besondere Herausforderung für unsere Bewohner, da es nebenbei noch viele andere Sachen zu beachten galt. Wer steht wo? Wer hat welche Aufgabe? Alles läuft nach festen Regeln ab. Beim Betreten des Dojo (speziell, nach japanischen Vorbild gestalteter Übungsraum; wörtlich übersetzt: jap. Ort an dem der Weg geübt wird) wird sich verneigt und die Schuhe werden an die Seite ordentlich nebeneinander gestellt. Nils, als erfahrenster Schüler, war immer für den Aufbau des Shomen verantwortlich. Der Shomen ist ein Ort, an dem die wichtigsten Symbole stehen. Die Herausforderung ist es immer wieder alles ordentlich hinzustellen.

Die anderen Schüler waren verantwortlich für das Fegen des Dojo Abhängen des Spiegels und der Kegelhalterung. Beim Prüfungsunterricht wurden nach dem Angrüßen im Zarei (Gruß im Sitzen) zur Erwärmung kleinere Spiele gemacht. Dabei ging es um ein miteinander lernen und nicht um das gewinnen.

In den Prüfungen selbst war jeder Bewohner auf sich gestellt. So hat ein Bewohner mit Autismus die Prüfung im Qigong, welches Schwerpunkt in seinem Angebot war, bestanden. Inhalt der Prüfung war, dass er den anderen Kindern die sechs Übung vorzeigt, welche er zuvor gelernt und geübt hat. Diesmal ein weiterer Schwierigkeitsgrad,



Nils nach seiner bestanden Gelbgurtprüfung.



Damian in der Prüfung



„Gambai!“

die Orientierungskarten lagen nicht mehr und die Übungen mussten aus dem Kopf gemacht werden.

Anschließend standen zwei Weißgurtprüfungen in Karate-Do orientierter Budopädagogik an. Beide Jungen haben zuvor nicht gemeinsam geübt da sie in unterschiedlichen Übungsgruppen waren. Maik und Damian gaben ihr bestes und setzten erlerntes gut um. Neben das zeigen der einzelnen Techniken, gehörte in ihr Programm noch das laufen der Kata dazu. Kata ist eine festgelegte Abfolge von Techniken. Mit kleineren Wacklern meisterten sie auch diese Prüfung.

Ein besonderes Highlight war die zweite Prüfung für Nils und Kai. Beide waren Anwärter auf den gelben Gürtel ebenfalls in der Karate-Do orientierten Budopädagogik. Größter Unterschied zu den weißgurt Prüfungen war, dass sie bereits erste Technikkombinationen hatten. Beide zeigten ihr bestes im Kihon (Grundtechniken) und in der Kata. Dabei zeigte Nils schon den Beginn einer weiteren Kata, welche er für den Orangengürtel können muss. Nils und Kai haben in den letzten Einheiten vor den Prüfungen mit mir gemeinsam schon ein Teil der Prüfung abgelenkt. Dort war das Thema Kumite (Partnerkampf). Ich nutzte ihr die Möglichkeit mit den beiden einzeln zu schauen, wie sie auf Angriffe reagieren, welche Techniken nutzen sie. Beide haben sich hier sehr gut entwickelt und konnten diese Übung, Randori genannt, miteinander machen.

Nachdem alle Teilnehmer ihre Prüfungen abgelegt hatten, kam der spannende Moment. Jeder war aufgeregt, ob er bestanden hatte. Nach einigen Worten des Lobes konnte jeder seine verdiente Urkunde in die Hand nehmen.

Da ich das CJD verlasse, haben die Kinder noch ein kleines Andenken bekommen und sie haben für mich, noch auf einer Tafel mit dem Kanji Budo unterschrieben. Für mich bleibt nur noch den Teilnehmern alles gute zu Wünschen und zu sagen „DOMO ARIGATO“.

Sandra Böttcher | Budopädagogin 1 Grad IfBP

KUNG FU (HARTE ARBEIT)

Prüfungen in der Budopädagogik

- ⋮ Im April fanden die ersten Prüfungen in der
- ⋮ Budopädagogik statt. Vorweg standen einmal
- ⋮ in der Woche 1h Kung Fu an. Kung Fu
- ⋮ heißt nichts anderes als harte Arbeit. Diese
- ⋮ mussten die Teilnehmer der budopädago-
- ⋮ gischen Angebote immer leisten. Sie gingen
- ⋮ regelmäßig an ihre physischen und psychi-
- ⋮ schen Grenzen.

Nils und Kai arbeiteten in der Budopädagogik, besonders im Schwerpunkt Karate-Do. Ihre Prüfung bestand aus 4 Bereiche. Der erste Bereich war, miteinander lernen. Hier spielten beide „Schultertappen“. Dabei ist es das Ziel den anderen vorsichtig auf die Schulter zu tippen. Schwerer wurde es da schon in den nächsten Bereichen Kata (festgelegte Reihenfolge an Techniken) und im Kihon. Hier werden die Techniken auf Japanisch angesagt und die Teilnehmer müssen sie ausführen. Wichtig dabei ist immer voller Einsatz und das Vertrauen auf sein eigenes können. Da nicht nur der kämpferische Aspekt geprüft wurden sollte, gab es für die beiden noch einige Fragen wie z.B. „Wofür steht das Symbol Yin und Yang?“ oder „Was bedeutet der Buddha und was das Schwert auf unseren Shomen?“ Beide konnten ihre Prüfungen mit guten Leistungen abschließen und haben sich somit ihren weißen Gürtel verdient. Neben dem weißen Gürtel gab es noch den Anzug und einen Aufnäher mit den Kanji für „BUDO“.

Ebenfalls ihre Prüfungen absolvierten Saskia und Anna. Die beiden bestanden ihre Prüfung zum kleinen Yogi. Ihre budopädagogischen Einheiten bestanden aus das regelmäßige Übung verschiedener Yoga- Übungen. Die sie für eine gewisse Zeit halten mussten. Jeder der beiden konnte die gestellten Aufgaben gut bewältigen. Besonders gut lösten die beiden den Theorieteil. Dort war ihre Aufgabe einige Yogafiguren zu zeichnen.

Allen Prüflingen auch auf diesem Weg
„HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH“