



**Integration von Schülerinnen und Schülern mit Blindheit und  
Sehbeeinträchtigung an Regelschulen**

**Didaktikpool**

**„Karate Do für eine inklusive Lerngruppe mit  
sehbeeinträchtigten Schülerinnen und Schülern“  
– Bericht über einen Workshop „Budopädagogik“**

Sven Buick, 2015

Technische Universität Dortmund  
Fakultät Rehabilitationswissenschaften  
Rehabilitation und Pädagogik bei Blindheit und Sehbehinderung  
Projekt ISaR  
44221 Dortmund

Tel.: 0231 / 755 5874  
Fax: 0231 / 755 6219

E-mail: [isar@tu-dortmund.de](mailto:isar@tu-dortmund.de)  
Internet: <http://www.isar-projekt.de>

Was ist Budopädagogik? Es gilt hierbei erst einmal den Begriff BUDO zu erklären. BUDO ist der Überbegriff für asiatische Kampf- und Bewegungskünste. Ganz vereinfacht dargestellt bedeutet es „einen Konflikt / Kampf zu vermeiden“. Dies resultiert aus der Erkenntnis um das Bewusstsein der eigenen Fähigkeiten. Allein von der Wortbedeutung her wird den ernsthaft geübten Kampfkünsten ein sozialerzieherischer Wert zugemessen. BUDO zielt vor allem auf Ich-Stärkung, Körperbewusstsein und soziale Kompetenz ab.

„KarateDO“ wird oftmals mit „Karate“ gleichgesetzt. Man denkt an Kämpfer, die auf spektakuläre Art und Weise Bretter und Ziegelsteine zertrümmern. Dies hat jedoch nur in einem bestimmten Sinne etwas mit KarateDO zu tun. Es zeigt, wozu ein Mensch in der Lage sein kann, wenn er sein „Ki“ (Lebensenergie) richtig lenken und einsetzen kann. Oftmals wird dies jedoch als sinnlose Kraftdemonstration missbraucht. Der eigentliche Sinn, wie beschrieben, geht verloren. Das kleine Wörtchen DO überhören jedoch viele. Doch dies ist sehr entscheidend. Denn dieser kleine Zusatz macht den pädagogischen Wert der Kampfkünste, hier insbesondere KarateDO, aus.

KarateDO basiert auf gegenseitigem Respekt, Akzeptanz. Übersetzt bedeutet es „Weg der leeren Hand“. In diesem Zusammenhang bedeutet „leer“ jedoch nicht nur, dass man nichts in der Hand hat, sondern vielmehr bedeutet es, leer bzw. frei zu sein, z.B. von Vorurteilen oder Rachegefühlen: bereit sein die Aufgaben, die auf uns warten, zu bewältigen.

In diesem Workshop sollte nun jeder Schüler auf seine persönliche Art und Weise KarateDO erleben und fühlen. Karate sollte als ein Teil des Lebensweges dargestellt werden. DO wird nun etwas genauer erklärt - es bedeutet im japanischen „Weg“, so eine Art philosophischer Lebensweg. DO soll in diesem Zusammenhang zeigen, dass jeder sein Bestes geben sollte. Es ist die Bemühung, sich stets zu verändern (als anderer Ausdruck zu „verbessern“). Das Schriftzeichen DO bedeutet nun einen Weg, der nicht nur mit den Füßen begangen, sondern auch mit dem Kopf (bewusst) verfolgt werden muss.

Nun sollte es darum gehen, mit verschiedenen Techniken aus dem Karate genau diese Ansätze zu vermitteln. Ziel war es, aus den verschiedenen Bereichen des Karate (Techniken mit den Armen und Füßen) Übungen zu machen, um den Schülern zu zeigen, wozu sie in der Lage sind. Gewählt wurden ein „gerader Fauststoß (Oi Tsuki im Karate genannt)“, ein „Abwehrblock nach unten (Gedan Barai)“ und der „gerade Fußstoß (Mae Geri)“

Nachdem der motorische Ablauf der einzelnen Techniken / Übungen gezeigt und ausreichend geübt wurde, war der nächste Schritt, dass jeder die Technik auf sich personalisieren sollte. Jeder sollte sich ein eigenes Bild erstellen, wie er die einzelnen Übungen erleben und erfühlen möchte. Dieses kam dann in der Ausführung der einzelnen deutlich zur Geltung. Als Beispiel sei hier der gerade Fauststoß nach vorne (Oi Tsuki) genannt. Mit einer bestimmten Zielvorstellung sollte jeder diese Übung ausführen.

So wurde jeder mit der „Erlebniskette“ **Ereignis** (Übung Fauststoß) – **Erlebnis** (aufrecht nach vorne gehen, selbstbewusst dastehen) – **Erfahrung** (durch gerades Stehen eine positive, ernsthafte Ausstrahlung haben) **Erkenntnis** (Aufrecht durchs Leben gehen) konfrontiert, setzte diese auf seine Art und Weise um. Diese Kette ist hier nur ganz vereinfacht dargestellt.

Von der Wirkung bzw. Auswirkung konnte sich dann auch jeder selbst überzeugen. Alle Übungen wurden vorher und nachher, also erst als „motorische Übung“ und anschließend mit der „personalisierten Form“ an Polstern ausprobiert. Mit einem deutlichen aussagenkräftigen Ergebnis –

dies kann man nicht beschreiben, sondern war an den freudig strahlenden Augen und der Körperhaltung zu sehen.

Neben all diesen Ansätzen kam auch der Wunsch bei den Schülern auf, etwas Selbstverteidigung zu erlernen. Wer nun darauf gewartet hat, viele neue Techniken zu lernen, wurde enttäuscht. Alle Schüler haben aus den bis dahin gelernten Übungen Selbstverteidigungstechniken abgeleitet. Dies ist daher besonders erwähnenswert, da sich die Schüler sozusagen gewaltlos, dafür aber sehr überzeugend in verschiedenen Situationen zu wehren wussten. Die Selbstverteidigungstechniken basierten hierbei auch wieder darauf, den anderen zu respektieren und durch sicheres und selbstbewusstes Auftreten die Situationen zu klären.

Am Ende des Workshops waren sich alle einig, dass es zwar körperlich fordernd war, es jedoch sehr viel Spaß gemacht hat und das Projekt KarateDO weiter fortgeführt werden soll.

Jeder hat gemerkt, dass dies ein Ansatz ist

- sich selbst zu fordern,
- der zeigt, dass miteinander besser ist als gegeneinander,
- das Selbstwertgefühl zu steigern,
- zu zeigen, was in jedem selbst steckt.

In diesem Workshop und bei KarateDO geht es nicht darum besser zu sein als andere, sondern jedes Mal sich selbst zu verändern, zu „verbessern“; man tritt nicht auf der Stelle.

Es ist ein Weg, der begangen wird.

Neben all den praktischen Übungen haben die Schüler aber auch einiges an Theorie erfahren:

- wie KarateDO entstanden ist,
- wie es früher geübt wurde und
- was KarateDO bedeutet.

Jeder übt KarateDO für sich, nach seinen persönlichen Fähigkeiten und holt somit das Beste aus sich heraus.

„Das Geheimnis liegt in deinem ICH!“ (Zitat Huang Ming)