



Lukas Beck
Social Entrepreneur



KENDAMA - JAPANISCHE TRADITION ZUR FÖRDERUNG VON KOORDINATION UND KONZENTRATION

„KENDAMA“?

Ein japanisches Geschicklichkeitsspiel aus Holz, das mit seiner Vielfalt begeistert, fordert und fördert. Das Kendama ist über 400 Jahre alt und besteht aus einem Griff mit drei verschiedengroßen Bechern, einem Spitz und einer Kugel, die mit einer Schnur verbunden sind. Über 1000 verschiedene Trickkombinationen sind mit dem Kendama möglich. Dabei trainiert es spielerisch Koordination und Konzentration, schult die Körperwahrnehmung, schärft die Reflexe, stärkt Gemeinschaften und ist dabei vielseitig einsetzbar.



Motorische Herausforderung im jungen Alter ist essenziell für eine positive motorische- und kognitive Entwicklung. Gerade heute, im Zeitalter der Digitalisierung, erlebt jedoch eine ganze Generation die Auswirkungen einer nachweislichen, negativen Entwicklungsspirale. Das Training komplexer Bewegungsabläufe ist ein großer Aspekt in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen, der sich weit über das junge Alter hinweg auswirkt. Die scheinbar unendliche Vielfalt des Kendamas und die generationsübergreifende Begeisterung, die es auslöst, machen es zu einem idealen Ansatzpunkt in der motorischen Förderung. Dabei ist es mehr als nur ein Spiel für Kinder. Es stellt ebenso einen wertvollen Ausgleich im Arbeitsalltag oder in der Freizeitgestaltung dar, fördert Körper/Geist und lässt dabei die Frage des Alters außer Acht.

Die Wurzeln des Kendamas gehen bis in das 17. Jahrhundert zurück. Das französische Geschicklichkeitsspiel „Bilboquet“ kann damals über eine Handelsstraße nach Japan. In den darauffolgenden Jahren wurde es aufgegriffen, weiterentwickelt und abgesehen vom sinnvollen Zeitvertreib, auch von Geishas zur Selbstverteidigung verwendet. Als Teil der japanischen Tradition, hat es nun seit knapp 100 Jahren seinen Platz in der pädagogischen Erziehung. Angefangen im Kindergartenalter, bis zu den höheren Schulen, lernen Kinder und Jugendliche das Kendamaspielen im schulischen Alltag. Die Ansätze reichen dabei vom Aufwärmen im Turnunterricht, bis zu Entspannungsübungen vor einer Schularbeit, Rhythmustraining, Schulmeisterschaften oder gar anerkannten „Dan-Prüfungen“. Die breite Palette an Tricks bietet Raum für eine stetig wachsende Lernkurve und verschiedene Team-, Partner- und Einzelspiele sorgen für einen spielerischen Ausgleich und einen freien

Kopf. Darüber hinaus macht der platzsparende Gebrauch das Kendama vielseitig einsetzbar und ist so auch über die Schule hinweg, bis zur direkten Jugendarbeit oder der Pausengestaltung am Arbeitsplatz, zu einem wertvollen Tool geworden.

Die scheinbar unendlichen Tricks, die Kombinationen verschiedenster Schwierigkeitsstufen und die Begeisterung, mit der es arbeitet, machen das Kendama somit zu einem Spiel, das bei weitem nicht nur ein Spiel ist. Begonnen bei „einfachen“ Übungen, wie die Kugel aus niedriger Höhe auf den großen Becher fallen zu lassen, liegt alles bis zu 4-fachen Drehungen, Jonglieren und dem Balancieren der Spitze auf der Oberfläche der Kugel im Bereich des Möglichen (in dieser Reihenfolge). Dabei ist es mehr als nur Training der Koordination. Es lehrt spielerisch Disziplin, Zielsetzung und die Relevanz von Konzentration und Ruhe. Die ungeteilte Aufmerksamkeit, die es erfordert, leert den Geist regelrecht. Verglichen mit einer Arbeitspause, die man vor dem Bildschirm verbringt, macht das Kendamaspiele also frisch und munter. Ebenso die soziale Ebene lässt es nicht unberührt. So entstehen zum Beispiel Freundschaften oder Gemeinschaften und werden so durch gemeinsames Interesse gestärkt. Dabei stehen Faktoren wie Können, Herkunft, Alter oder sozialer Stand völlig im Hintergrund. Man hilft sich, lernt voneinander und spielt gemeinsam.

Und wenn das nicht schon genug wäre, löst das Kendama auch noch eine altersübergreifende Begeisterung aus. Es fasziniert, erzeugt Freude und muss deshalb auch keinem aufgezwungen werden, sondern wird gerne angenommen.

INHALT DES ARBEITSKREISES

Im Rahmen des Arbeitskreises lernen Sie die Grundlagen des Kendamaspieles, die wichtigsten Griffe und Tricks, sowie verschiedene Team-, Partner- und Einzelspiele. Als Ziel gilt es, Verständnis für die Vielfalt des Kendamas zu schaffen, damit Sie es in Ihrem Arbeitsumfeld oder einfach zum eigenen Vorteil nutzen können.

GRIFFE

Beim Kendama spielen gibt es nicht nur verschiedene Tricks, sondern auch unterschiedliche Griffe. Welche man benutzt, ist meistens Geschmackssache, es gibt jedoch auch Tricks, die bestimmte Haltungen erfordern. Durch Jonglieren oder diverse „Flips“ kann auch zwischen den Griffen gewechselt werden.

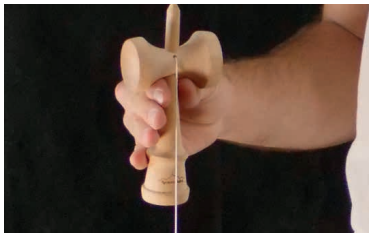
Wichtig

Grundsätzlich ist immer wichtig, dass die Finger möglichst nahe bei den Bechern sind. Das sorgt für mehr Kontrolle und Stabilität beim Spielen. Wirft man die Kugel zwischen den verschiedenen Bechern hin und her, muss die Drehung unbedingt aus dem Handgelenk kommen. Man dreht den Griff also nicht zwischen den Fingern, sondern wechselt immer die Handposition.

A5 B23

Ken Grip

Der Daumen wird unter den großen Becher gelegt, die anderen Finger sind gegenüber.



Candle Grip

Hier greifst du mit nur drei Finger, der Daumen unterm kleinen Becher.



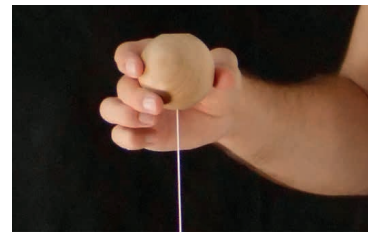
Sara Grip

Das Ken wird wie ein Stift gehalten, der Daumen ist unter dem großen Becher.



Tama Grip

Das Loch sieht nach oben, Daumen auf der Körperseite (nur 3 Finger!)



Hanging Grip

Die Schnur wird zwischen dem Daumen und dem Zeigefinger gehalten.*



Secret Grip

Der Daumen ist im kleinen-, Zeige- und Mittelfinger im großen Becher.



*Sarado und Tama auf gleicher Höhe

A5

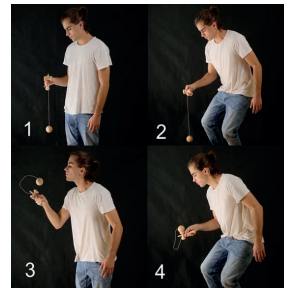
B23

TRICKS

Die Anfänge des Kendamaspiels sind die drei verschiedenen Becher (Big-, Small, und Base Cup). Darauf folgt das Wechseln zwischen diesen, sowie weitere Tricks verschiedenster Schwierigkeitsstufen. Je nach Fortschrittsverlauf der Gruppe reichen diese vom „Big Cup“ bis zu „Aeroplane“ oder „Around Japan“.

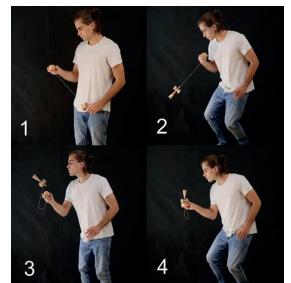
■ Big Cup

1. Das Tama hängt still herunter, das Ken wird im Ken Grip gehalten.
2. Mit einer leichten Kniebeuge wird das Tama vor dem Körper, gerade runtergebracht.
3. Mit einem Ruck aus dem Unterarm wird das Tama nun gerade in die Höhe gezogen und der Big Cup so knapp wie möglich darunter platziert.
4. Gemeinsam mit einer erneuten Kniebeuge wird das Tama im Becher gefangen und bleibt darauf liegen.



■ Aeroplane

1. Die Kugel wird im „Tama-Grip“ gehalten, das Ken (Griff) auf Hüfthöhe.
2. Lass das Ken nach vorne schwingen und folge seiner Bewegung mit deinen Knien.
3. Strecke deine Knie wieder aus, ziehe das Tama nach oben und zugleich etwas zu dir, dadurch bekommt das Ken seine Neigung.
4. Platziere das Loch unter dem Spitz und folge dem Ken mit deinen Knien.



Tipp:

Wenn man im dritten Schritt fester zieht, dreht sich das Ken öfter, auch ein zwei-, drei- oder vierfacher Aeroplane ist möglich.

■ Around Japan

1. Das Ken wird im Ken Griff gehalten, die Kugel hängt still herunter.
2. Die Kugel hochziehen und im Small Cup fangen.
3. Von dem Small Cup wird die Kugel in die Höhe geworfen und im Big Cup gefangen.
4. Vom Big Cup aus gibt man nun der Kugel den richtigen Drall und speißt sie mit der Spitze auf.



A5**B23**

TEAM-, PARTNER- UND EINZELSPIELE

■ Kendamalauf

Spieleranzahl: 6+

Der Staffellauf ist eines der aktivierenden Spiele. Durch die Verbindung mit dem Kendama, bekommt er jedoch weitere Komponenten von Geschick, Balance und Konzentration. Ganz klassisch, geht es dabei um das schnellstmögliche Laufen von A nach B und wieder zurück. Bei dieser Variation des Spiels dürfen die Spieler jedoch erst starten, wenn ein bestimmter Trick geschafft wurde (beispielsweise der Big Cup). Die Kugel muss jedoch beim Laufen immer auf dem Becher bleiben, der Trick muss also gehalten werden. Bei einem Fehler bleibt derjenige/diejenige stehen und darf erst weiter machen, wenn der Trick erneut gestanden wurde. Mit jedem/er Teilnehmer/in bleiben die Tricks entweder dieselben, oder werden von Mal zu Mal schwerer. Dabei müssen sich die Kinder selbst koordinieren und die Reihenfolgen nach dem individuellen Können abstimmen.



■ Partner Catch oder Kendma Circle

Spieleranzahl: 4+

Zu Beginn des Spiels müssen sich die Teilnehmer in Zweierpaaren zusammenfinden, hier ist Teamwork gefragt. Dieses Spiel besteht aus zwei Schritten. Zuerst zieht Person A seine/ihre Kugel in die Höhe und Person B fängt sie auf einem der Becher. Welche Becher verwendet werden, wird im Vorhinein festgelegt. Liegt die Kugel sicher im Becher, fixiert Person B diese mit dem Daumen. Nun müssen die zwei Spieler es gemeinsam schaffen, die andere Kugel ebenso in den Becher zu bekommen. Fällt eine der beiden dabei herunter, muss von neuem begonnen werden. Das Paar, das als erstes beide Kugeln gefangen hat, gewinnt das Spiel. Hierbei kann auch die Schwierigkeit mit jeder Runde gesteigert werden (1. Big Cup, 2. Small Cup, 3. Base Cup)



Erweiterung

Die Paarbildungen sind nicht auf zwei Personen beschränkt, so kann das Spiel ebenso zu viert im Kreis gespielt werden.

A5 B23

■ Kendama Tower

Spieleranzahl: 4+

Dieses Spiel ist eines der ruhigeren, bei dem Konzentration und Geschick gefragt sind und die Kreativität im Entdeckerischen angeregt wird.

In der ersten Phase sucht sich jeder Teilnehmer einen Partner/in und setzt sich entweder an einen Tisch oder auf den Boden. Nun versuchen die zwei Spieler abwechselnd ihre Kendamas aufeinander zu balancieren. Dabei gibt es verschiedene Formen, die sie selbst erfinden oder von anderen abschauen können. Wichtig ist, dass die Konstruktion mindestens 3 Sekunden lang ohne Berührungen steht, erst dann gilt sie als „geschafft“.

In der zweiten Phase finden sich mindestens 4 Spieler zusammen und versuchen sich nachdem an einem 4er Turm. Hierbei ist die Möglichkeit der kreativen Entfaltung noch größer, wobei Teamarbeit sehr im Vordergrund steht.

