

## **Jugendbildungsmaßnahme des FAB vom 26.-28.10.2018 in Oberhaching**

Es ist Herbst und das heißt für alle Kids wieder Aikido Wochenende! Diesmal wieder in der Sportschule Oberhaching, die wir alle gut kennen. Nachdem alle früher oder später in der Sportschule ankamen, konnten wir auch gleich mit dem Programm starten, an dem diesmal Kinder und Jugendliche aus München, Weilheim, Augsburg, Germering, Holzkirchen, Forchheim, Frauenaurach und Erlangen teilnahmen. Wir begannen mit lustigen Kennenlernspielen und besprachen das Wochenende mit Inhalten und Regeln. Danach freuten sich alle auf das Abendessen in der Sportschule Oberhaching, dem nach kurzer Pause gleich ein Gang ins Schwimmbad folgte. In diesem tobten sich die Kinder und Jugendlichen mit den Trainern aus, um anschließend müde in die Betten zu fallen. Am nächsten Tag nach dem Frühstück ging es mit Theorie Unterricht zum Thema „Selbstbewusst auf dem Schulhof“ weiter. Bei Gewaltprävention und Mobbing hörten die Kinder aufmerksam den Referenten zu und machten engagiert mit. Dann war es Zeit zum Mittagessen mit anschließender Freizeit, bei der sich die Kinder in kleinen Gruppen zu verschiedenen Spielen verabredeten. Anschließend wurde es nun etwas körperlicher und wir begannen mit Aikidotechniken zum Thema „Schulhof“. (kurz effektive Kokyonaage) Nachdem diese Techniken geübt wurden bildeten wir kleine Gruppen, um es nun im Randori unter dem Ausdaueraspekt zu üben. Nach diesem langen Praxisblock gingen alle Teilnehmer hungrig in das Restaurant der Sportschule, um anschließend wieder mit den Trainern im Schwimmbad die „Sau raus zu lassen“. Nach dem Frühstück am Sonntag ging es nun zum letzten Training für dieses Wochenende. Unter vorgegeben Situationen mussten die Kinder nun zeigen, was sie gelernt hatten und dieses umsetzen, meist in Form einer Aikidotechnik oder Ausweichbewegung. Zum Schluss gab es noch einige Gruppenspiele, die den Kindern und Jugendlichen besonders viel Spaß machten. Im anschließenden Gruppengespräch konnte jeder noch einmal seinen Eindruck vom Wochenende ansprechen und positives wie negatives hervorheben. Wir verabschiedeten uns und freuen uns alle auf das nächste Wochenende im Mai 2019 bei der TuS Holzkirchen im Dojo.