

## Ziele der Ausbildung Neuer Tanz und Stockkampfkunst

### 1. Inhaltliche Ziele:

- Erlernen der grundlegenden und weiterführenden Bewegungstechniken von Neuem Tanz (*ev. weiter ausführen und benennen*)
- Erlernen der grundlegenden und weiterführenden Techniken von Stockkampfkunst (*ev. weiter ausführen und benennen*)
- Erlernen der gemeinsamen Prinzipien von Tanz und Kampfkunst und Erkennen der Bedeutung für die eigene Entwicklung und den Alltag
- Die Grundlagen für das Unterrichten von Gruppen im Neuen Tanz und im Stockkampf erlernen (Aufbau, Didaktik, Methodik, Fehleranalyse, Atmosphäre)
- Erlernen der choreografischen Grundlagen und Realisierung von Performance Projekten für die Präsentation der Arbeit auf der Bühne

### 2. Philosophische Ziele – Bedeutung für den Alltag:

- Philosophische Konzepte und Strategien zur Analyse von sich und der Umwelt kennenlernen (Elementesysteme GODAI - GOGYO, Polaritäten IN – YO, Betrachten der inneren und äußeren Welt KONGOKAI – TAIZOKAI MANDALA)
- Das eigene Potential (Aggression, Kraft, Stärke, Schwächen, Fehler) kennenlernen und meistern lernen, statt von ihm bestimmt zu sein.
- Klarheit im Denken, in der Aktion und der Körpersprache entwickeln (SAN MITSU).
- Konflikte im Vorfeld erkennen und alternative Strategien erforschen – In Der Kampfkunst: „Zu Siegen ohne zu Kämpfen.“
- Die Welt, da wo ich mich selbst als Kampfkünstler befinde ein bisschen sicherer werden zu lassen.
- Was ist ein Krieger? Werte erkennen, die über den Kampf und die Auseinandersetzung hinaus gehen.

### 3. Pädagogische Ziele: Lernen lernen.

- Bewusst machen des Lernprozesses
- Fehler als Voraussetzung für erfolgreiches Lernen
- Mit dem Prinzip des Innehaltens, Leichtigkeit, Freude, Neugier im Lernen wiederfinden und nutzen und dadurch Lernen effektiver gestalten.
- Freiheit im Denken und Fühlen als Grundlage für freie Entscheidungen
- Alternative Handlungsmöglichkeit entdecken und entwickeln
- Umsetzen der erfahrenen Prinzipien im Unterricht

#### 4. Soziale Ziele

- Entwickeln von Achtung und Respekt vor dem Partner und der Waffe
- Erlernen und Akzeptieren von Regeln für die Zusammenarbeit
  - Kommunikation
  - Pünktlichkeit
  - Achtsamkeit
  - Mitdenken und Einfühlen
- Erlernen von Ritualen
- Kanalisieren der eigenen Aggression
- Verstärken der eigenen Freude
- Verantwortung für die eigenen Entscheidungen übernehmen

#### 5. Sensorische und Sensomotorische Ziele

- Unterscheidung zwischen fokussierter und panoramischer oder peripherer Wahrnehmung
- Entwicklung von Körperwahrnehmung (Spannung - Entspannung - Idealspannung)
- Erkennen der eigenen Gefühle (Angst, Wut, Freude, ...)
- Ganzheitliche Sinneswahrnehmung
- Distanz- und Raumgefühl
- Gefühl für Zeit - Timing und Rhythmus
- Entwicklung einer Wahrnehmung für Raum, Nähe und Distanz.
- Wo ist mein Raum, wo ist der Raum meines Gegenübers? Praktisches Üben, den Raum des anderen zu Respektieren.
- Entwicklung einer Wahrnehmung für Zeit. Wann kommt der Angriff? Wie erkenne ich den Moment von Gefahr und wie kann ich ihr aus dem Weg gehen?
- Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile: Entwicklung eines Spürsinn für Gefahr und Angriff
- Körpergefühl für Bewegung entwickeln

#### 6. Motorische Ziele

- Auge-Hand Koordination
- Rechts - links Koordination
- Kreuzkoordination
- Isolation von Gelenken und Muskeln
- Verbindung von isolierten Bewegungen
- Koordinierung von Muskelketten
- Automatisierung von Bewegungsabläufen und variable Verfügbarkeit von Techniken
- Erweiterung des Bewegungsspektrums