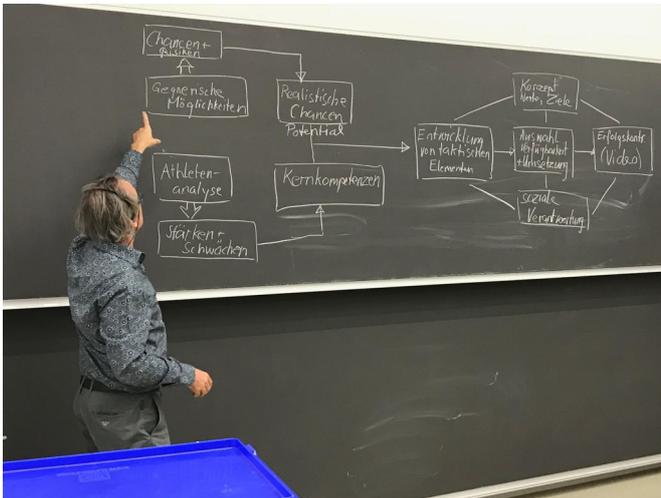


Bekennender Hotzianer



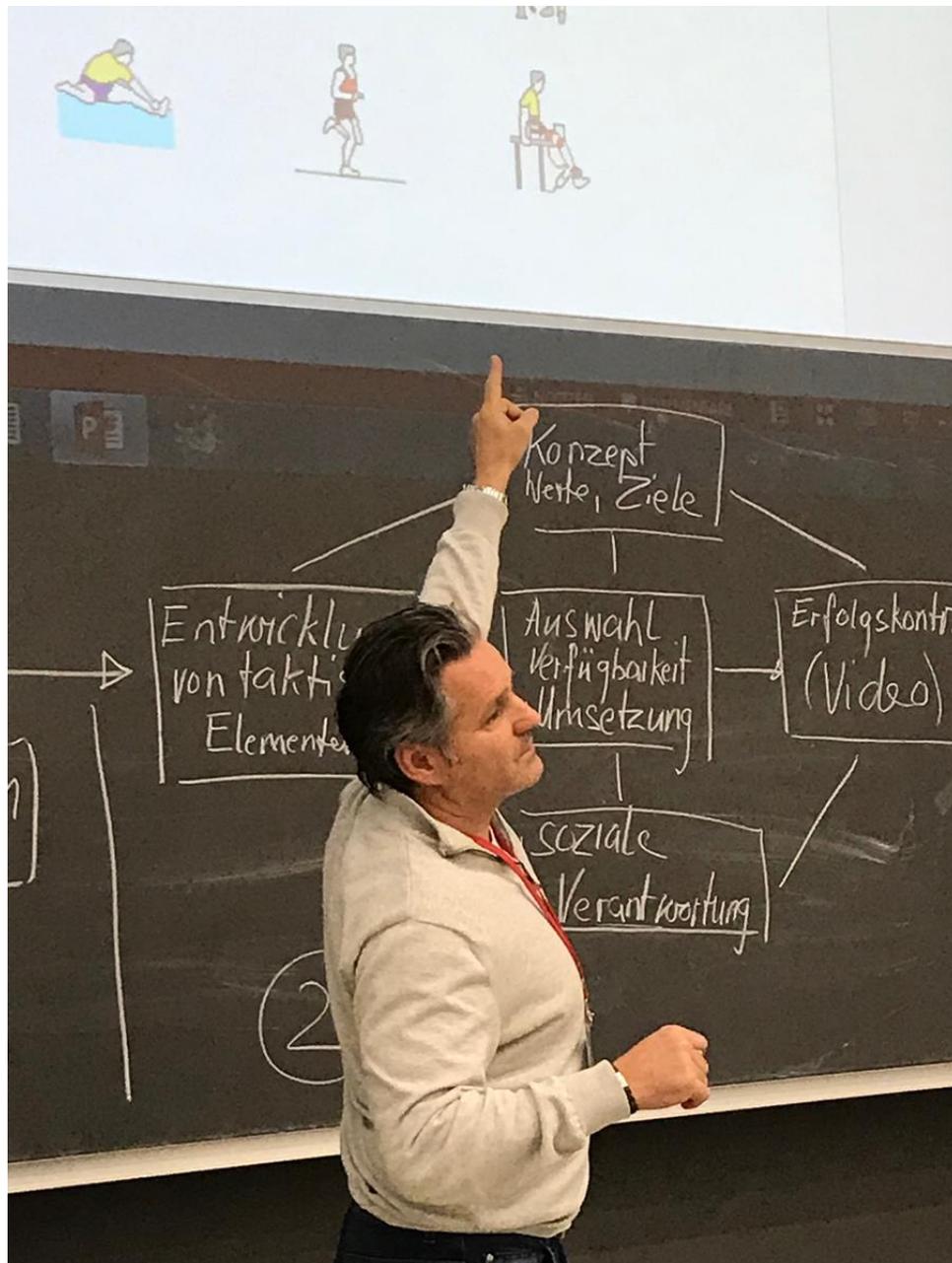
Sie waren gekommen. Die Legenden. Alle, um sich ihre schon lange erworbenen Kenntnisse bestätigen zu lassen, neue Erhellungen aufzunehmen. Über **1000 Jahre** Kihon-Kata-Kumite-Bunkai-Erfahrung. Einige von ihnen, so Patrick Baeriswyl, Roland Benz, Bruno Christen, René Clemenceau, Hakki Güldür, Olivier Knupfer, Xeno Marxer, Reinhart Kaspar, Barbara Seiler, Roland Zolliker – Absolventen der legendären SKF-Trainerausbildung in den späten 80iger Jahren bei **Prof. Dr. Arturo Hotz in Goldwil** (22.3.1944 – 14. Juli 2014). Dessen Lehrbücher „Optimales Bewegungsklernen, Qualitatives Bewegungsklernen“ prägen bis heute das J+S Kernmittel Karate. So bekennt sich J+S Experten-Ausbilder **Erik Golowin** (Foto) zum „**Bekennenden Hotzianer**“.

Panta rhei von Heraklit. „Wer in denselben Fluss steigt, dem fließt anders und wieder anders Wasser zu“. Alles fließt und nichts bleibt; es gibt nur ein ewiges Werden und Wandeln. Das galt auch für das alles bestimmende Thema der **Planung** mit der grossen SKF-Zielsetzung Olympia Tokyo 2020 und dann 2024 Paris. Dazwischen die Olympischen Jugendspiele 2018 und 2022 sowie allen grossen und kleinen Schritte in den **Dojos**. Die unabdingbare Basis für jedes Weiterkommen. Die Familie, die Heimat aller Karatekas. Hier üben sich alle um auf dem Weg zu werden. In der Form, aber vor allem in der Haltung. Karatedo ist ewige Wanderung. Und die Weg-Lehrer (Kodansha) werden weiterhin ihr Leben dem Unterricht ihrer Deshis widmen. Woche für Woche, Jahr für Jahr, bis der Vorhang endgültig fällt.



Nachhaltige Dojo-Führung, nachhaltige Förderung der Karatekas, Leistungssport-Investition funktioniert nur bei klaren, eindeutigen Zielsetzungen und Kontrollen der Zielerreichung. Ziele sind eine Herausforderung und lösen Handlungen aus. Man weiss, wohin man will und welchen Endzustand es zu erreichen gilt. Ziele sind gleichzeitig Massstab zur Beurteilung von Leistungen.

Der **Planungs-Kreislauf** (Analyse-Ziele-Planung-Aktivität-Auswertung) ist dazu eine wertvolle Unterstützung. Die J+S Karate-Kern-Konzepte (Methodik, Pädagogik, Sportmotorik) liefern die Inhalte. Die **SWOT-Analyse** (Stärken-Schwächen = interne Faktoren, Chancen-Gefahren = externe Faktoren) dient der Positionsbestimmung und der strategischen Entwicklung. Der Abklärung des Erfolgspotentials. Der Elimination von Schwächen, damit diese nicht zum Hindernis werden. Die **SMART**-Formel (Ziele: spezifisch, messbar, akzeptiert, realistisch, terminiert) nimmt dabei eine zentrale Funktion ein. Die drei Zyklen (Makro = langfristig, Meso = mittelfristig, Mikro = kurzfristig) leiten die Zielsetzungen im Rahmenkonzept zur Sport- und Athletenentwicklung. Immer im Zentrum das sportmotorische Konzept zum ganzheitlichen Techniktraining: Konditionelle-, emotionale-, koordinative- und mental-taktische Kompetenz. Daraus sich ergebend die **individuelle Handlungskompetenz** – Timing. Ziel ist es immer, die Modelle auf ein paar wesentliche Punkte zu reduzieren, die der Komplexität immer noch gerecht werden.



Erfolgreiche Persönlichkeiten (**Olivier Knupfer**, 6. Dan, Leiter Karaté-Club Valais, einer der erfolgreichsten Trainer der SKF) haben klare Zielvorstellungen. Wenn das Leben als Ganzes erfolgreich sein soll, muss ein durchdachtes **Lebenskonzept**, im Sport ist es das FTEM (Foundation-Talent-Elite-Mastery), dahinterstehen. Nur derjenige, welcher seine Ziele definiert, behält in der Hektik (wie gehe ich mit Stress um, der sich immer mehr jagenden Informationen über die Sozialen Medien) des Tagesgeschehens den Überblick, setzt auch unter grösster Belastung die **richtigen Prioritäten**, setzt seine Fähigkeiten optimal ein. Und er kommt zur Erkenntnis, dass die Termine mit sich selbst (Stille Stunde) unabdingbar sind.



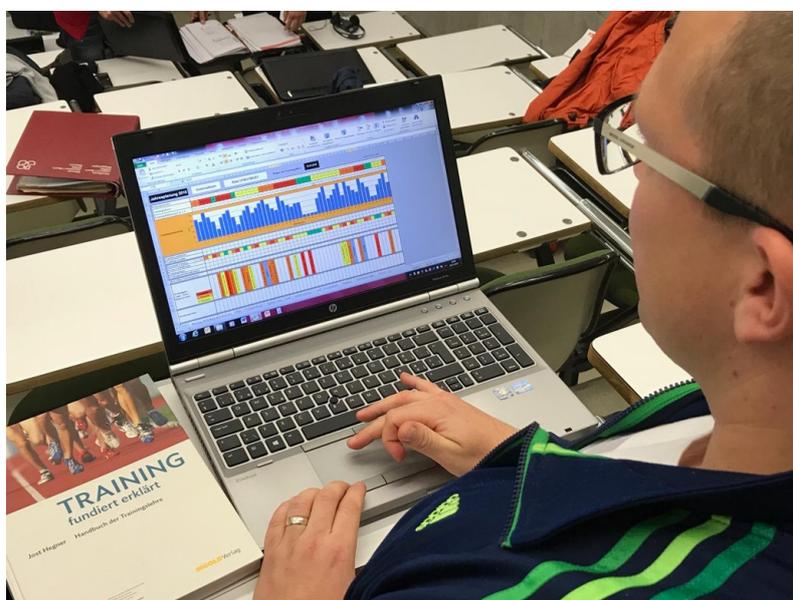
Thomas Hertig, 6. Dan, Karatelehrer mit eidg. Fachausweis, Fachleiter J+S erläutert den Einfluss des Lehrers auf den Unterricht



Im praktischen Teil kam auch die körperliche Fitness nicht zu kurz



Ausbildungsverantwortliche der SKF: Peter Nydegger (Erwachsenensport), Thomas Hertig (Jugendsport) und Erik Golowin (Kindersport)



J+S Ausbilder und Nationaltrainer Kata, Simone Posavec, praktische Umsetzung der Theorie in die Jahresplanung Kader 2018plus



Kompetenter Leiter Praxis: **Reynald Olivier, 6. Dann** – gefragt sind Kopf und Körper. Aufmerksam folgen Roan Morand, Claudio Gereon, Juan José Ferrà und Hakki Güldür den Ausführungen



Wer hat die Lösung? Von l.n.r.: Simone Posavec, René Clémenceau, Milena Posavec, Thomas Hertig und Xeno Marxer



Konzentriert von l.n.r., hintere Reihe: Giuseppe Vaghi, Toni Racca, Zeno Marxer, Milena Posavec, René Clémenceau, Thomas Hertig. Vorne v.l.n.r.: Juan José Ferrà, Hakki Güldür, Rikuta Koga, Alexander Büchell, Francis Wolf, Peter Nydegger und Patrick Baeriswyl



Ob das wirklich so funktioniert? Von l.n.r.: Piero Lüthold, Milena Posavec, Friedrich Müller, Alexander Büchel, Marko Marffy (J+S Ausbilder) und Veronika Horne



WKF-Referee Piero Lüthold (Partner: Roland Benz) einmal anders. Mental unterstützt von Bruno Christen und Alessandro Danubio