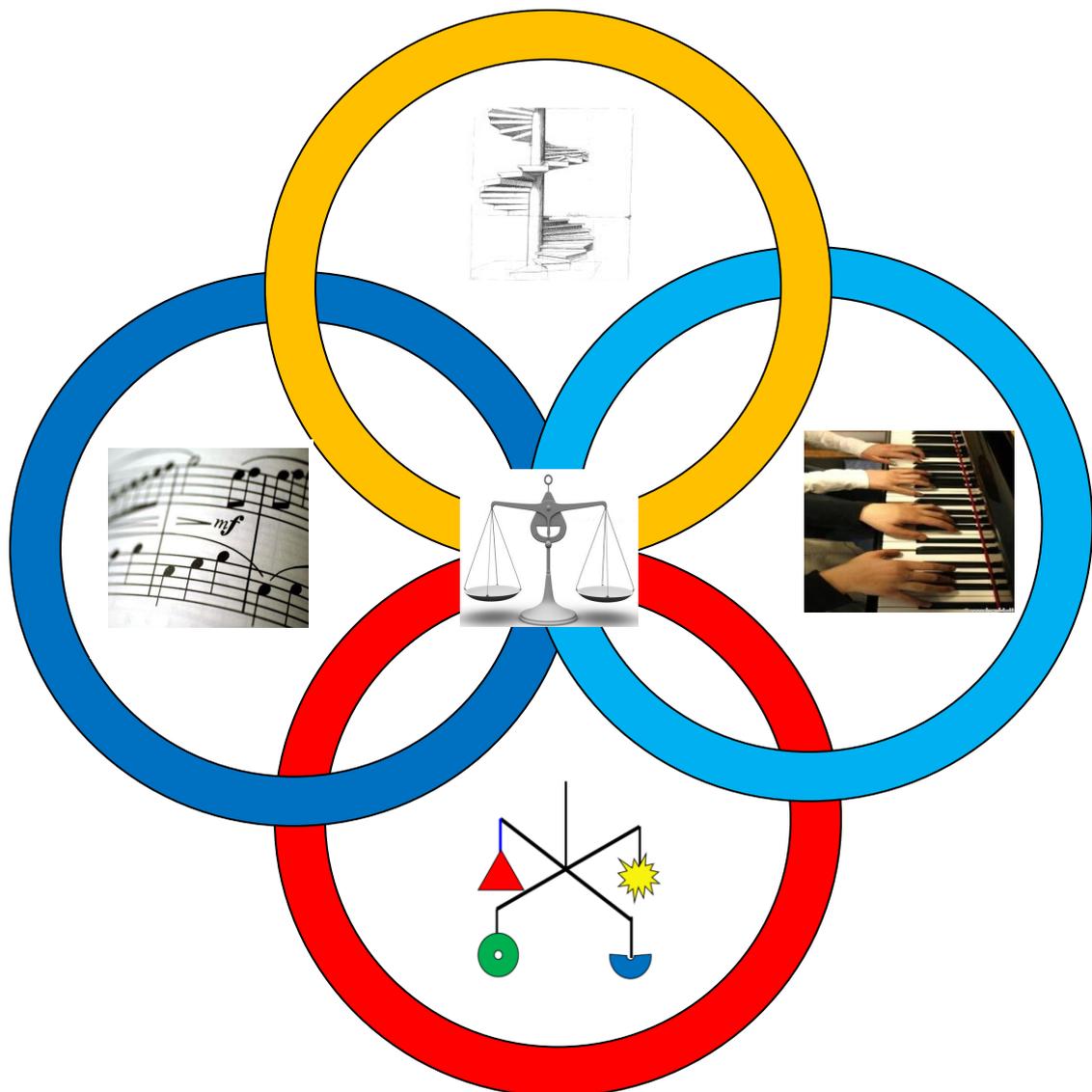


# Erwachsenensport

## Leiterbroschüre Karate-Do

von der Theorie über Praxisbeispiele zur eigenen Anwendung





# Erwachsenensport Leiterbroschüre Karate-Do



## Inhaltsverzeichnis

### Vorwort

#### 1. Konzept esa

- 1.1.0 WIK (Wichtiges in Kürze) Kapitel
- 1.1.1 Was ist esa? Was will esa? Was bietet esa?
- 1.1.2 Zieldefinition Gesundheit nach WHO (bio-psycho-sozial)
- 1.1.3 Menschenbild Form und Struktur (Äussere und innere Aspekte)
- 1.1.4 Handlungskompetenzen der esa-Leitenden
- 1.1.5 Tätigkeitsgebiete der esa-Leitenden

#### 2. Zielgruppe esa

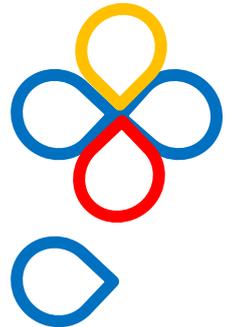
- 2.1.0 Eigene Veränderungen im Erwachsenenalter
- 2.1.1 Bio-psycho-soziale Entwicklungen und Veränderungen im Erwachsenenalter
- 2.1.2 Passung / Differenzielles Karateangebot?
- 2.1.3 Passung / Leistungsadaptiertes Karateangebot?
- 2.2.0 Veränderungen, Förderung, Beeinflussbarkeit (Kondition)
- 2.2.1 Veränderungen, Förderung, Beeinflussbarkeit (Mental/Taktisch)
- 2.2.2 Veränderungen, Förderung, Beeinflussbarkeit (Koordination)
- 2.2.3 Veränderungen, Förderung, Beeinflussbarkeit (Emotionen)
- 2.3.0 4 Felder Modell
- 2.3.1 Schwerpunktvarianten im 4 Felder Modell

#### 3. Andragogisches Konzept

- 3.1.0 Menschenbild (Mango)
- 3.2.0 Kompetenzenrucksack der Dialogpartner
- 3.3.0 Differenzen esa / J+S / J+ S Kids / Spitzensport
- 3.4.0 Dialogmodell (nach K. Lorenz erweiterte Kommunikationskette)
- 3.4.1 Dialogmodell (BBB / AVU verfeinert)
- 3.4.2 Dialogmodell als Kette
- 3.4.3 Praxisübung Dialogablauf / Beispiel für Korrektordialog
- 3.4.4 Kommunikation (Modelle / Klaviatur)
- 3.4.5 5 Axiome nach P. Watzlawick
- 3.4.6 Transaktionsanalyse nach T. A. Harris
- 3.4.7 4-Ohren Modell nach Schulz von Thun
- 3.5.0 Gruppenprozesse (Gruppenbildung)
- 3.5.1 Interessenkollisionen / Konfliktlösungen
- 3.6.0 Variationen als Ausbildungskonzept
- 3.7.0 Alltagsnutzen als Motiv

#### 4. Sportmotorisches Konzept

- 4.0.0 SPOMOMO (Das sportmotorisches Mobile)
- 4.0.1 Ausgewogenheit (Kondition / Emotion / Koordination / Kognition)
- 4.1.0 Kondition (konditionelle Substanz)
- 4.1.0 Superkompensation
- 4.1.1 Kraft
- 4.1.2. Ausdauer
- 4.1.3. Schnelligkeit
- 4.1.4. Beweglichkeit, Konstitution / Veranlagungen
- 4.2.0 Emotion (emotionale Substanz)
- 4.2.1 Motivation
- 4.2.2 Selbstvertrauen
- 4.2.3 Ursachenzuschreibung
- 4.3.0 Koordination (koordinative Kompetenz)
- 4.4.0 Kognition (mental-taktische Kompetenz)



## 5. Methodisches Konzept

- 5.0.0 Das Modell des methodischen Konzepts (3 Stufen: Basis, Erweiterung, Gestaltung)
- 5.0.1 Das methodische Konzept (Einsteiger / Fortgeschrittene / Könnner)
- 5.0.2 Das methodische Konzept (Basis / Erweiterung / Gestaltung)
- 5.0.3 Das methodische Konzept in 3-D
- 5.0.4 Das methodische Konzept (Praxisbeispiele)
- 5.1.0 Qualität der Informationsübertragung (Inhalt <-> Art und Weise)
- 5.2.0 Trainertypologie
- 5.3.0 Suggestopädie (Ganzheitliche Informationspräsentation)
- 5.4.0 Vielfalt der Schwerpunkte
- 5.5.0 Inhaltliche Schwerpunkte
- 5.5.1 Schwerpunkte Stufe 1
- 5.5.2 Schwerpunkte Stufe 2
- 5.5.3 Schwerpunkte Stufe 3
- 5.6.0 Methodisch didaktische Varianten
- 5.6.1 Sozialformen, Methodenübersicht

## 6 Marketing

- 6.0.0 Werbung basierend auf dem 4 Felder-Model
- 6.1.0 Die sieben W
- 6.2.0 Gegensatzzerfahrung
- 6.3.0 Die vier P

## 7 BfU Broschüre

- 7.1.0 Prävention
- 7.2.0 Komfortzone, Belastungszone, No-Go Zone
- 7.3.0 Notfälle

## 8 Informationen (Fachliteratur)

## 9 Weiterbildung

- Bedingungen / Expertenbildung

## 10. Eigene Dokumente (esa-MAP)





## Erwachsenensport Leiterbroschüre Karate-Do



### Vorwort

Am 6.3.2009 sassen in Thun mehrere Dutzend Karatelehrer mit insgesamt über 500 Jahren Karateerfahrung zusammen um sich Gedanken über die künftige Ausrichtung des Karateangebots für Erwachsene zu machen.

Der ausführliche Austausch der Standpunkte zeigte, dass für die weit überwiegende Mehrheit der Erwachsene nicht Wettkampf und Hochleistung im Vordergrund gewünscht wird, sondern eine **ganzheitliche Ausrichtung** des Angebots. Insbesondere sollen die wichtigen mentalen Aspekte des Karate-Do eingebunden sein. Mit nahezu doppelter Stimmenzahl gegenüber der zweiten Priorität (Gesundheit) wurde dem Ganzheitlichen Training die grösste Wichtigkeit zugesprochen. Dies war mir als „Change-Manager“ im Übergangsbereich Seniorensport / Erwachsenenensport Auftrag.

Mit der engen Anlehnung von esa an die J+S Strukturen, sowohl administrativ wie auch im Lehrmittelaufbau, konnte viel Wertvolles aus J+S übernommen werden. An dieser Stelle ist ein Dank an die Autoren des J+S Broschüre, insbesondere des Fachlehrmittels Karate, angebracht. Vom strukturierten Aufbau und den wertvollen Inhalte hat das esa-Fachlehrmittel Karate-Do zweifellos profitiert.

Im sportartübergreifenden esa-Basislehrmittel des BASPO konnten die speziellen Inhalte welche die Praxis einer fernöstlichen Kampfkunst prägen, nicht in ausreichendem Masse einfließen. Eine karatespezifische Broschüre war auch für den Erwachsenenensport wünschenswert. Obwohl die J+S Broschüre eine gute Grundlage geboten hätte wurde darauf verzichtet, im Erwachsenenensport die Präsentation auf identische Weise umzusetzen.

**Variatio delectat.** (Abwechslung erfreut). J+S und esa ziehen zwar am gleichen Strick und in dieselbe Richtung, doch wie im Karate-Do sind Stilvarianten erlaubt. Die Präsentation der Inhalte im Erwachsenenensport erfolgte daher unabhängig von der Präsentationsform in der J+S Broschüre und soll den Kursteilnehmern *gleichartige Inhalte auf eine andere Weise* vermitteln. Vielfalt kann so seinen praktischen Nutzen auch beim Lernen entfalten.

Das esa-Fachlehrmittel wurde auch nicht in Form einer gebundenen Broschüre geplant. Nur mit einem Ordner bleibt die Möglichkeit offen laufend Ergänzungen, Veränderungen und hoffentlich Verbesserungen einzubringen. Die Beispiele die als Übungsaufgaben markiert sind ..... können durch persönliche Ideen zusätzlich ergänzt werden. Schon dieser "Prototyp" enthält zahlreiche Anregungen die ich während Seniorensport- und den esa-Überführungskursen von den Teilnehmenden entgegennehmen durfte. Dafür soll dieser esa-**Lehr- Lern- und Arbeitsordner** weiter offen bleiben.

In diesem Sinne wünsche ich allen lernenden Leserinnen und Lesern viel Freude auf der Entdeckungsreise durch die esa-Unterlagen und viele geweckte kreative Gedanken für die weitere Praxis. Rückmeldungen sind jederzeit gerne willkommen.

Peter Nydegger

Sommer 2011 / Sommer 2012 / 8320 Fehrltorf



# Erwachsenensport Leiterbroschüre Karate-Do



## 1.1.0 WIK Wichtiges in Kürze

### Aufbau des Lehrmittels (Kapitel):

1. Ausgangspunkt und Ziel von esa
2. Zielgruppe
3. Kommunikation / Erwachsenenbildung
4. Sportmotorisches Konzept
5. Methodik / Aufbau
6. Marketing
7. Sicherheit



### 1.1.1 Was ist esa ? Was will esa ? Was bietet esa ?



ist ein **Sportförderungsprogramm** des Bundes.



soll **Breiten- und Freizeitsport** fördern.



ist **gesundheitsorientiert** in einem umfassenden Sinn.



will die **Qualität** der Angebote gewährleisten.



unterstützt daher die **Ausbildung von esa-Leitenden**



# Erwachsenensport Leiterbroschüre Karate-Do



## 1.1.2 Menschenbild / Zieldefinition Gesundheit (nach WHO)

**Ziel:** Gesundheit ist weit mehr als die Abwesenheit von Krankheit.  
Die Teilnehmenden lernen das Bio-Psycho-Soziale Modell kennen.

**esa** zielt mit der Förderung des Breiten- und Freizeitsports auf die **Gesundheit** ab.

**Gesundheit** wird entsprechend der WHO (World Health Organization) umfassend als **bio-psycho-soziales** Wohlbefinden verstanden.

Das nebenstehende Modell stellt dies dar.

Erkennbar sind dabei **3 Berührungspunkte** mit gegenseitigen Einwirkungsmöglichkeiten.



- |           |   |                |
|-----------|---|----------------|
| 1. psycho | → | somatisch(bio) |
| 2. somato | → | psychisch      |
| 3. bio    | → | sozial         |
| 4. sozial | → | biologisch     |
| 5. psycho | → | sozial         |
| 6. sozio  | → | psychisch      |

Die durch **esa** angestrebte Gesundheitsförderung betrifft alle drei Bereiche und damit alle **6 Einwirkungsrichtungen**.

**Aufgabe:** Beschreibe eigene Beispiele für diese 6 Wechselwirkungen  
Vergiss nicht, dass die verschiedenen Bereiche sowohl vom Durchschnitt abweichende Stärken wie auch Schwächen aufweisen können.

Im Seniorensport wurden die Stichworte **BEWEGEN**, **BEGEGNEN**, **BEGREIFEN**, **BEHALTEN** propagiert.

Heute, im Erwachsenenport, wird  
die sportliche körperliche **BEWEGUNG**,  
der soziale Aspekt menschlicher **BEGEGNUNG**,  
der Aspekt der **Erwachsenenbildung** durch **BEGREIFEN** und  
die **Bereicherung des Lebensalltags** durch das **BEHALTEN** neuer Erlebnisse und Erfahrungen  
angestrebt.

**Ergo strebt esa wie zuvor Seniorensport die ganzheitliche Gesundheitsförderung durch umfassende Angebote sportlicher Aktivitäten an.**

### 1.1.3 Menschenbild / Äussere und innere Struktur

**Ziel:** Die Teilnehmer unterscheiden zwischen inneren Strukturen und Umfeldinteraktion.

#### Bipolare Blickrichtung

Es gibt verschiedenen Möglichkeiten (Blickrichtungen) etwas zu betrachten und wahrzunehmen. Form und Struktur. Form bezieht sich auf die äussere „Hülle“, Struktur auf den Inhalt.

**Beispiel:** Fingerkreisen im Uhrzeigersinn. → (von oben und von unten betrachten)

**Biologisch** ist ein Kugelstösser äusserlich stark. Ein bezüglich Körperkraft bedeutend Schwächerer kann aber wesentlich widerstandsfähiger gegen Krankheiten sein.

**Psychisch** kann jemand hochintelligent sein aber in einer Belastungssituation empfindlich oder verwirrt reagieren als andere.

**Sozial** ist ein Clown sehr aufheiternd. Innerlich kann er jedoch durchaus zu depressiven Verstimmungen neigen.

Daraus ergeben sich sowohl **biologische, soziale** und auch **psychische** Persönlichkeitsmerkmale im Sinne einer äusseren Form und inneren Struktur.

Um so eine **bipolare Betrachtungsweise** darzustellen ist das Yin / Yang Symbol geeignet.

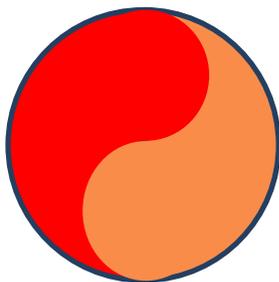
#### Körper (bio)

##### Äusserer Aspekt

Blickrichtung auf äusseres:  
Energie / Kraft / Ausdauer  
Funktionspotenzial

##### Innerer Aspekt

Blickrichtung nach innen:  
Steuerung / Funktionssta-  
bilität / Störungswiderstand  
Resilienz / Gesundheit



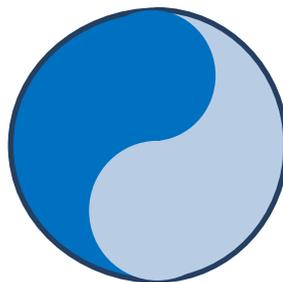
#### Psyche / Geist

##### Äusserer Aspekt

Blickrichtung auf äusseres:  
Kognition / Denken  
und Handeln  
Funktionspotenzial

##### Innerer Aspekt

Blickrichtung nach innen:  
Emotionen / Fühlen und  
Empfinden / Stabilität  
Funktionsstruktur



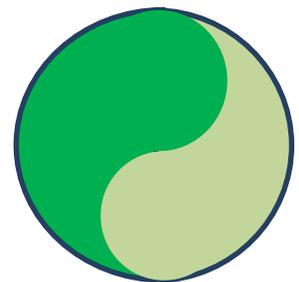
#### Soziales

##### Äusserer Aspekt

Blickrichtung auf äusseres:  
Umfeld / Gesellschaft  
Rolle / Position  
Funktionalität, Macht

##### Innerer Aspekt

Blickrichtung nach innen:  
Individuelle soziale  
Prägung.  
Sozialverhalten, Wert



Genau wie im bio-psycho-sozialen Grundmodell ergeben sich auch bei dieser bipolaren (Yin/Yang) Betrachtungsweise verschiedene Berührungspunkte und Überschneidungen. Wiederum sind Stärken und Schwächen möglich.

Bei 6 statt 3 Bereichen mit zusätzlich möglichen Stärken und Schwächen erhöhen sich jedoch die Wechselwirkungen auf ein Vielfaches und erreichen mehrere hundert Kombinationsmöglichkeiten.

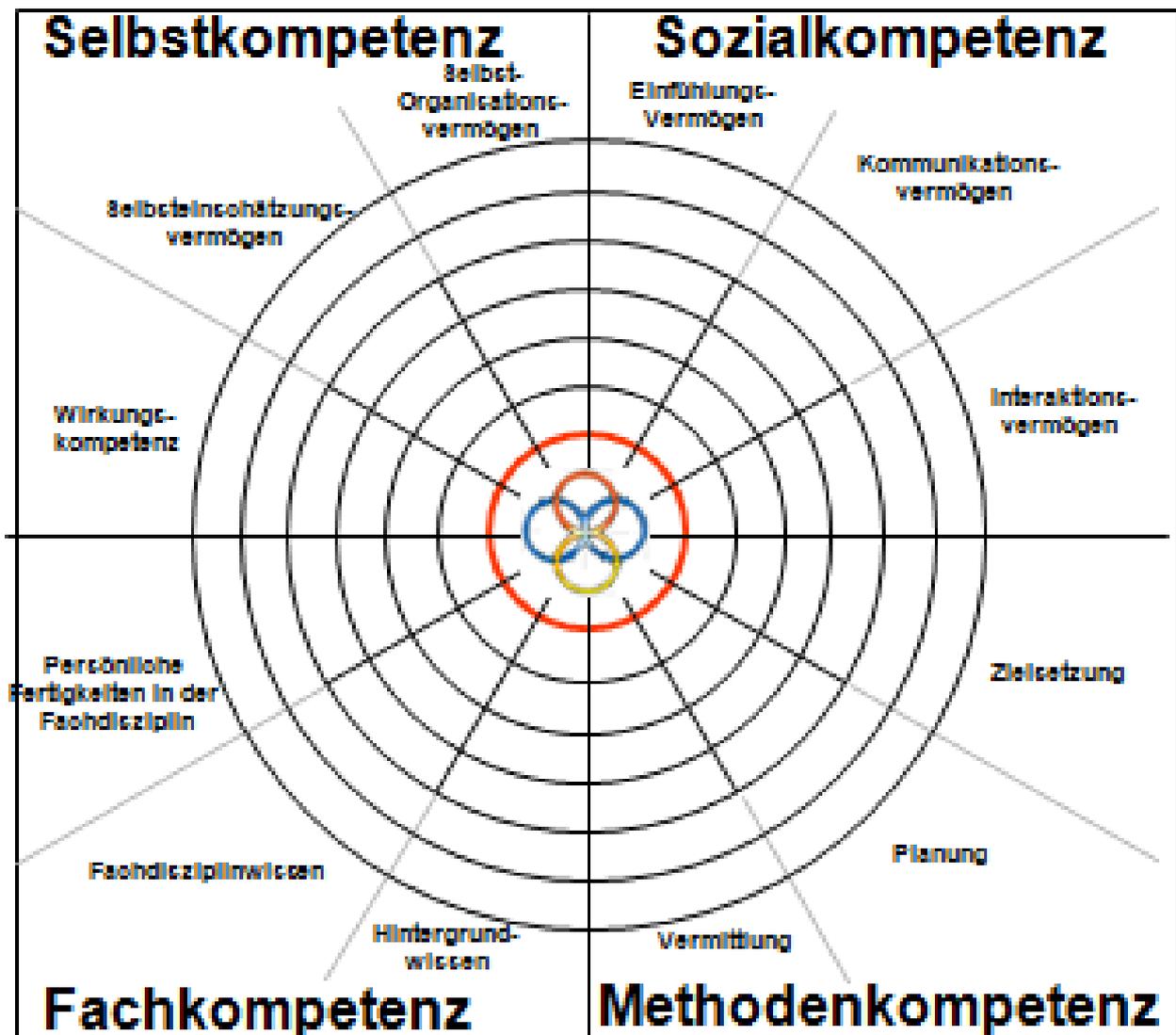
**Für den Praxisalltag ist daher eine Vereinfachung angebracht.**

**In einem späteren Kapitel wird dafür das praxisnahe 4 Feldermodell vorgestellt.**

### 1.1.4 Handlungskompetenzen der esa-Leitenden



Ziel: Die umfassenden vielfältigen Anforderungen an die Leitertätigkeit bewusst werden.



## 1.1.4 Vereinfachte Darstellung der Handlungskompetenzen



### Fachkompetenz

 Kata Könnler/Kenner	 Kumite Könnler/Kenner
 Schiedsrichter	 Erfahrung Können Wissen

### Sozialkompetenz

 Rudelführer	 Psychologe
 Domteur	 Beichtvater

### Methodenkompetenz

 Dozent / Lehrer	 Baumeister Bauführer
 Koch	 Planung Strategie Variation

### Selbstkompetenz

 pünktlich organisiert	 verlässlich hilfsbereit sicher
 charakterfest Selbstkontrolle diszipliniert	 offen ehrlich transparent

## 1.1.5 Tätigkeitsgebiete der esa-Leitenden



### Auszug aus den Expertenunterlagen:

#### **esa-Leitende - Was sie machen und wer sie sind!**

esa-Leitende führen gesundheitsfördernde Bewegungsangebote mit Bildungscharakter durch. Sie arbeiten ehrenamtlich und/oder kommerziell und sind für Angebote in den Bereichen Bewegung, Spiel und Sport und/oder Trainings in ihren Fachbereichen verantwortlich. Neben dem sportlichen Bereich ihres Angebots erfüllen sie auch eine wichtige soziale und sozial-integrative Funktion. Sie haben ihre Ausbildung bei einem vom BASPO anerkannten Anbieter absolviert und die Qualifikation als "Leiter/in Erwachsenensport" erhalten. Ihre Teilnehmenden in den Angeboten sind erwachsene Personen ab 20 Jahren, die in Gruppen (z.B. Vereinsgruppen, Mannschaften, freie Gruppen) oder als Einzelpersonen unterrichtet werden.

#### **Ihre Kompetenzen**

esa-Leitende sind fähig,

- auf ihre Erfahrung in Bewegung und Sport zurückzugreifen,
- ein Bewegungsangebot oder einen Kurs zu planen und die einzelnen Bewegungsaktivitäten oder Lektionen durchzuführen,
- ihre Teilnehmenden im Angebot zu organisieren, führen und begleiten,
- für ein lernförderndes, erwachsenengerechtes und partnerschaftliches Ambiente zu sorgen,
- die Sicherheit während des Angebotes zu gewährleisten,
- die Bewegungsausführung (Qualität) und die angepasste Belastung (Quantität) sicher zu stellen, um einen gesundheitlichen Nutzen anzustreben,
- ihre Angebote auf dem Markt und in ihrem Umfeld zu positionieren sowie entsprechend zu vermarkten.

#### **Ihr Umfeld**

esa-Leitende organisieren Angebote und führen diese für eine im Erwachsenensport tätige Organisation (Verein, Institution, Unternehmung) oder auch als Einzelunternehmende durch. Dabei definiert die Organisation oder sie selbst die Sportart und die dazu geeignete Sportstätte (freie Natur, Turnhalle, Hallen- oder Freibad etc.). Sie stehen im engen Kontakt mit den Ansprechpersonen ihrer Organisation, ihres Anlagebetreibers und weiteren Personen des relevanten Umfeldes (Austauschsystem) und stellen ein Element des lokalen Bewegungs- und Sportnetzes dar. Durch ihre Tätigkeit übernehmen sie eine wichtige Funktion im System der Sportförderung und leisten einen Beitrag zur allgemeinen Gesundheitsförderung. Dank der sportspezifischen Grundlagenausbildung im Erwachsenensport und ihrer sportlichen Fachausbildung bereiten Leitende fachspezifische Inhalte erwachsenengerecht auf und sorgen für zielgerichtete und gesundheitswirksame Bewegungs- und Sportangebote. Zu ihrer Zielgruppe zählen sowohl eine breite, sportliche Bevölkerungsschicht als auch weitgehend inaktive Personen. In ihrer Funktion als Erwachsenenbildner/innen bilden sie sich selbstständig weiter und besuchen periodisch einen vom BASPO anerkannten Fortbildungskurs (FK).

Sie setzen sich für eine geeignete Vermarktung ihrer Angebote ein und erledigen in ihrem Aufgabenbereich anfallende administrative Arbeiten.

## 2.1.0 Eigene Veränderungen im Erwachsenenalter



**Ziel:** Die eigene persönliche und sportliche Entwicklung und Prognose bewusst werden.

**Aufgabe:** Selbsteinstufung im Rückblick, aktuell und im Ausblick.

Pro Fenster stehen dir insgesamt 10 Punkte zur Verfügung. (Es gibt keine halben Punkte).  
Verteile diese 10 Punkte entsprechend deinen Fähigkeiten:

**1.** Körperliche Kompetenzen (Fitnesszustand)

oben links

**2.** Sportartspezifisches Wissen (Sachkompetenz)

oben rechts

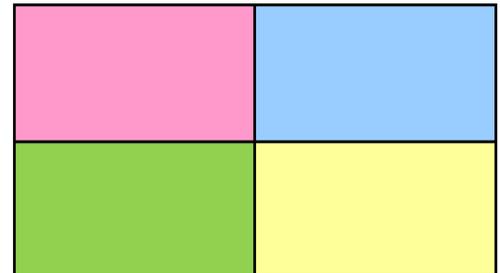
**3.** Praktische Karateerfahrungen (als Schüler, Wettkämpfer, Lehrer)

unten links

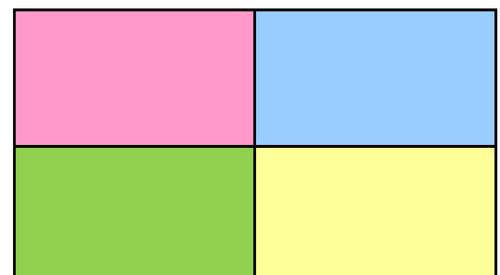
**4.** Karate-Do auch als geistige Schule sehen, kennen, pflegen und vermitteln.

unten rechts

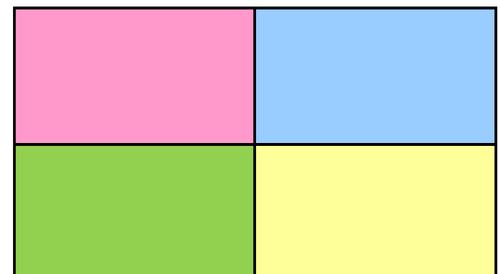
Heute →



Früher →  
vor ca. 15-20 Jahren:



Zukünftig →  
in ca. 15-20 Jahren:



**Aufgabe:** Notiere deine eigenen Erkenntnisse aus der rückblickenden, aktuellen und zukünftigen Betrachtung deiner persönlichen Entwicklung.

**Fazit**  
Es zeigte sich in bisher allen Umfragen bei über 100 Karatekas, dass im Zeitverlauf eine klare Verschiebung der Schwerpunkte (Pfeile) besteht.



## 2.1.1 Bio-psycho-soziale Veränderungen im Erwachsenenalter



**Ziel: Altersunabhängige Streuung der Leistungsfähigkeit, der kognitiven Kompetenzen und Interessen, sowie der sozialen Situationen bewusst werden.**

### Körperliche Kapazitäten (Leistungsfähigkeit / Gesundheit)

... sind einerseits Veranlagung, andererseits sehr stark beeinflussbar. Die biologische Leistungsfähigkeit und Gesundheit schwankt individuell sehr stark. Ebenso die Beanspruchung im Verlauf des Lebens. Tendenziell nimmt sie mit zunehmendem Alter ab.

**Je früher und regelmässiger man sie positiv beeinflusst (Prävention), desto später oder langsamer erfolgt der natürliche Abbau.**

### Psychische Ressourcen (Charakter, Intelligenz, Werte, Ziele)

Während die psychische Prägung eines Menschen ("Charakter") im Verlauf des Lebens weitgehend unverändert bleibt (Big 5), können Wissen und Erfahrung permanent wachsen.

Oft ist auch zu beobachten, dass die Wünsche und Bedürfnisse mit zunehmendem Alter vom Körperlichen (MANIFEST) zum Geistigen, resp. vom Äusserlichen zum Innerlichen (INAPPARET) tendieren. Die geistige Beweglichkeit und Belastbarkeit kann jederzeit durch entsprechende Trainingsreize im Rahmen einer Sportaktivität gestärkt werden.

### Soziale Situation (Soziale Stellung, Belastung / Bedürfnisse)

..... verändern sich im Lebensverlauf ständig und individuell. Typische und häufige Einflüsse auf die Lebensumstände sind

- Schule und Ausbildung
- Beruf und Firmenzugehörigkeit
- Partnerschaft und Trennung
- Elternschaft
- Unfälle und Krankheiten
- Finanzlage

Der Zeitpunkt schwankt individuell und kann Jahrzehnte umfassen. Jede **Veränderung** beinhaltet Risiko und ist zugleich **Chance** die Gesundheit neu zu positionieren / priorisieren.

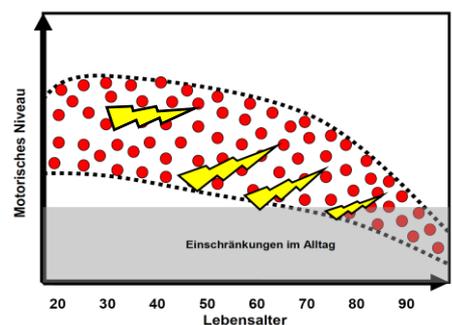
### Publikumsgerechte Kursangebote

Ausführungen und Grafiken zeigen, dass die individuelle Streuung der Fähigkeiten, der Wünsche und der Bedürfnisse ausserordentlich breit ist. Eine präzise Definition des Zielpublikums nach Alter und ein allgemein passendes Kursangebot für eine bestimmte Altersgruppe ist unmöglich.

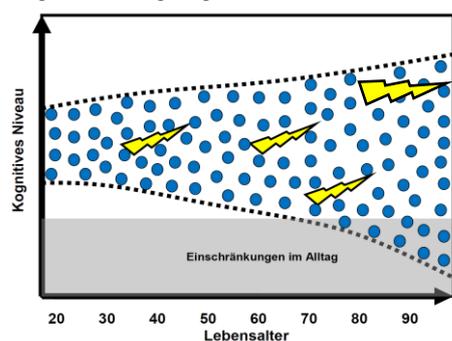
Turnvereine und grosse Fitnesscenter haben die Möglichkeit verschiedenartigste Kurse für die verschiedensten Interessengruppen anzubieten.

Karate-Dojos haben diese Möglichkeit in über 90% der Fälle aber nicht.

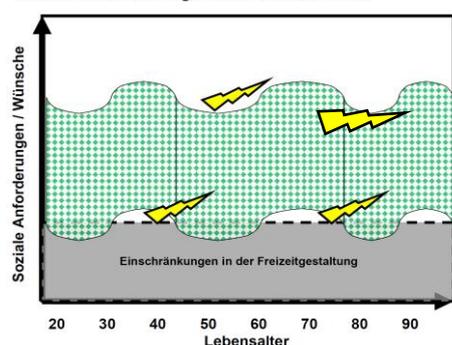
Körperliche Leistungsfähigkeit



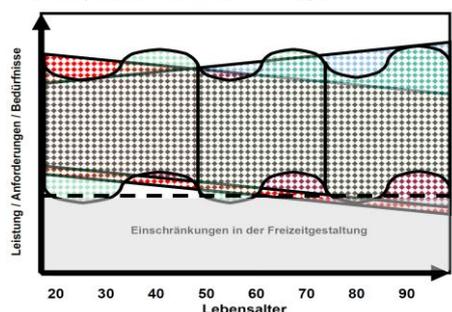
Kognitive Leistungsmöglichkeit



Soziale Absorbierung / Soziale Bedürfnisse



Bio- / Psycho- / Soziale Veränderungen



## 2.1.2 Passung / Differenzielles Karateangebote für Erwachsene?



Aufgrund der aufgezeigten, im gesamten Zeitraum der Erwachsenen vorhandenen grossen Bandbreite der individuellen körperlichen Leistungsfähigkeit, der breiten Streuung der psychischen Ausrichtung und Potenziale und der mehrfach individuell wechselnden sozialen Situation ist ein Kursangebot welche das Publikum primär in Altersgruppen ordnet also in keiner Weise sinnvoll.

Eine **Gruppierung nach Motiven, Bedürfnissen und Wünschen** entspricht der Situation weit besser, denn Motive, Bedürfnisse und Wünsche können in jeder Lebensphase individuell unterschiedlich ausgeprägt sein.

Ein Angebot welches gleichartig Motivierte verbindet entspricht den Vorstellungen eines Angebots gemäss esa. (aus "Welcher Sport für wen? / Sudeck & Conzelmann, 2010)

1. Kontaktfreudige Sportler/innen
2. Figurbewusste Ästhet/innen
3. Aktiv-Erholer/innen
4. Erholungssuchende Fitnessorientierte
5. "Zweckfreie" Sportbegeisterte
6. Gesundheits- und figurorientierte
7. Figurbewusste Gesellige
8. Figurorientierte Stressregulierer(innen)
9. Erholungssuchende Sportler/innen

**Diese im esa-Lehrmittel aufgeführten Kursinhalte für die unterschiedlichen 9 Interessengruppen sind jedoch in traditionellen Karatekursen schwer integrier- resp. umsetzbar.**

**Daher erfolgt zum Bereich "Passung" ein Alternativvorschlag nach dem 4 Felder Modell, welcher sowohl bei der publikumsgerechten Kursgestaltung wie auch im Marketing anwendbar ist und gleichzeitig die im Karate-Do erforderliche Ganzheitlichkeit (Körper, Geist, Seele) beibehält.**

## 2.1.3. Passung / Leistungsadaptierte Karatekurse für Erwachsene?



Innerhalb der Gruppen mit gleichartigen Interessen und Motiven gilt es zur Risikolimitierung die einzelnen Mitwirkenden nach Ihrem Risikoprofil einzuschätzen. Dabei ist der aktuelle Trainingszustand und die sportliche Vergangenheit ein Hauptfaktor.

Ein Angebot für Leistungsgruppen – welche nicht nach Alter erfolgen kann – könnte also

- Nichtsportler und Untrainierte zusammenfassen oder
- Ehemalige (Wiedereinsteiger) und trainierte Umsteiger aus anderen Sportarten ansprechen.

Damit verlieren wir jedoch in diesen Kursen viele im Karate-Do wichtige und wertvolle Effekte der Charakter- und Persönlichkeitsbildung (gegenseitige Unterstützung und Förderung, Rücksichtnahme, Toleranz, Bescheidenheit, zurückhaltende Dominanz etc.).

**Der Sinn einer Abgrenzung, aufgrund des motorischen oder konditionellen Eintrittsniveaus bei Einsteigern ist daher genauso fraglich wie eine altersmässige Ausgrenzung. Sie leuchte nur aus Gründen der Risikokontrolle (z.B. Wettkampftraining) oder zur Vermeidung von Überforderung (z.B. Techniktraining auf Fortgeschrittenenstufe) ein.**

## 2.2.0 Förderung und Beeinflussbarkeit der Veränderungen



Das fortschreitende Erwachsenenalter hat positive und negative bio-psycho-soziale Aspekte.

- Die positiven Aspekte können durch Sport unterstützt und gefördert werden.
- Die negativen Aspekte können durch Sport gebremst und gemildert werden.

### Konditionelle Substanz:

			<b>Tendenz / Trainierbarkeit / Nutzen / Risiko</b>
<b>Kondition</b> Konditionelle Substanz	Kraft	Tendenz:  Trainierbarkeit  Nutzen/Anwendung:  Risiko	Abnehmend (hormonell bedingt ca. 1% pro Jahr ab dem 50-60 Altersjahr)  Sehr gut aufbau- und erhaltbar bis ins hohe Alter. (Verletzungsrisiko zunehmend)  <b>Sehr wichtig</b> (Mobilitätserhaltung / Selbständige Alltagsgestaltung)  Fachkundige beanspruchungsgerechte Anleitung zwingend. (Risiko bei falscher Belastung)
	Ausdauer	Tendenz:  Trainierbarkeit  Nutzen/Anwendung:  Risiko	Abnehmend. Mit Training auch spät noch aufbaubar und lange erhaltbar.  Gut bis ins hohe Alter  Zunehmend weniger wichtig (Nutzen vorwiegend für Freizeitgestaltung).  <b>Risiko eher gering</b> im aeroben Bereich, Vorsicht bei Intensivbelastung.
	Beweglichkeit	Tendenz:  Trainierbarkeit  Nutzen/Anwendung:  Risiko	Abnehmend.  Genetische Grundvoraussetzungen. Mässig trainierbar. Forcierung nicht zweckmässig.  <b>Wichtig</b> im Hinblick auf zunehmende Dysbalance und/oder Haltungsfehler sowie Alltagsanforderungen.  Fachkundige Anleitung sehr wichtig. (Achtung: WS Flexion/Rotation, Schwunggymnastik, rasante Bewegungen)
	Schnelligkeit	Tendenz:  Trainierbarkeit  Nutzen/Anwendung:  Risiko	Abnehmend. (Krafrückgang)  Trainierbar, aber zunehmend risikobehaftet.  Primärnutzen im Alltag (z.B. Strassenverkehr). Sportlicher Nutzen muss mit Restrisiko abgewogen werden.  <b>Erhöhtes Risiko</b>
	"Timing" (Fähigkeit zu rascher und intensiver, ge- steuerter Kontraktion)	Tendenz:  Trainierbarkeit  Nutzen/Anwendung:  Risiko	Muskuläre Aktionsgeschwindigkeit abnehmend, resp. Verletzungsrisiko zunehmend. (+Zentrale und periphere neurologische Steuerimpulse aus dem Bereich der Koordinationskompetenz ebenfalls rückläufig).  Training erfordert zunehmend höheren Zeitaufwand. (Sportanamnese wichtig.)  Alltagsnutzen (z.B. Rolltreppe) Karatespezifischer Nutzen/Bedarf hoch.  <b>Beanspruchungsgerechte Aufgabenstellung wichtig.</b>

**Konditionelles Training zielt primär auf die körperliche Leistungsfähigkeit hin.**

**Aufgabe:** **Erstelle eine Liste verschiedener Karateübungen** um für alle Kursteilnehmenden die jeweils ideale individuelle Beanspruchungen durch abgestufte Belastungen zur Förderung der verschiedenen konditionellen Faktoren anzubieten.

**Kraft**  
**Ausdauer**  
**Schnelligkeit**  
**Beweglichkeit**  
**Timing**

## 2.2.1 Förderung und Beeinflussbarkeit der Veränderungen



### Mental-taktische Kompetenz:

			<b>Tendenz / Trainierbarkeit / Nutzen / Risiko</b>
<b>Kognition</b> Mental- taktische Kompetenz	Wahrnehmen / verarbeiten	Tendenz:  Trainierbarkeit  Nutzen/Anwendung:  Risiko	Erst in späteren Jahren relevant abnehmend (Verlangsamung)  Automatismen gut aufbaubar aber zeitaufwendig. (Sportanamnese)  <b>Alltagsnutzen hoch</b> (z.B. Schutzreflexe) Sportlicher Nutzen hoch.  <b>Geringes Risiko</b> bei beanspruchungsgerechter Aufgabenstellung
	Konzentrieren	Tendenz:  Trainierbarkeit  Nutzen/Anwendung:  Risiko	Bei Nutzung lange erhaltene Fähigkeit.  <b>Sehr hoch.</b> Vielseitige Übungsvarianten möglich.  <b>Sehr hoch</b>  <b>Sehr gering</b>
	Taktik / Strategie	Tendenz:  Trainierbarkeit  Nutzen/Anwendung:  Risiko	Aufgrund Lebenserfahrung oft gleichbleibend bis zunehmend. : Gut (z.B. Analogiedenken, Musashi, Sun-Tsu)  <b>Wichtig</b> im Sinne der <b>Erwachsenenbildung</b> (Lebenslanges Lernen)  <b>Kein Risiko</b>
	Psyche regulieren Willen steuern Antizipieren, kommunizieren	Tendenz:  Trainierbarkeit  Nutzen/Anwendung:  Risiko	Tendenziell zunehmende Kompetenzen (allenfalls späte Abnahme)  Steigerungspotenzial stark abhängig von Persönlichkeitsstruktur.  Nutzen sowohl im Alltag, im Beruf und auch polysportiv.  <b>Geringes Risiko</b>

**Kognitives Training zielt primär auf die geistigen Kompetenzen hin (Erwachsenenbildung).**



## Erwachsenensport Leiterbroschüre Karate-Do



**Aufgabe:** Überlege dir Karateübungen und Situationen in denen gezielt einzelne kognitiven Kompetenzen besonders gefordert und damit gefördert werden.

## 2.2.2 Förderung und Beeinflussbarkeit der Veränderungen



### Koordinative Kompetenzen:

			<b>Tendenz / Trainierbarkeit / Nutzen / Risiko</b>
<b>Koordination</b> Steuerkompetenz	Orientieren	Tendenz:  Trainierbarkeit  Nutzen/Anwendung:  Risiko	Zeitaufwendiger, Differenzierung abnehmend  Gut.  Hoher Nutzen im Alltag (z.B. Strassenverkehr)  Risikoarm.
	Reagieren	Tendenz:  Trainierbarkeit  Nutzen/Anwendung:  Risiko	Langsamer  Durch Krafterhalt und Repertoirezuwachs gut.  Hoch. (Auch psychologisch wertvoll.)  Gut steuerbar.
	Differenzieren	Tendenz:  Trainierbarkeit  Nutzen/Anwendung:  Risiko	Mässig abnehmend  Gut.  Hoher Alltagsnutzen. (Sensibilitätsförderung)  Gering.
	Rhythmisieren	Tendenz:  Trainierbarkeit  Nutzen/Anwendung:  Risiko	Weitgehend erhaltbar. (Langsamere, weniger intensive zentrale und periphere neurologische Steuerimpulse).  Stark abhängig von bestehenden Grundlagen (Bewegungsrepertoire)  Vielfältig nutzbar.  Gering.
	Gleichgewicht	Tendenz:  Trainierbarkeit  Nutzen/Anwendung:  Risiko	Abnehmend.  Gut, aber zeitlich etwas aufwendig.  Sehr hoher Nutzen (z.B. Sturzprävention)  Im Dojo eher gering.

**Koordinatives Training zielt primär auf die körperliche Geschicklichkeit hin (Alltagsnutzen).**



## Erwachsenensport Leiterbroschüre Karate-Do



**Aufgabe:** Stelle Karateübungen zusammen welche einerseits den individuellen unterschiedlichen Belastungsprofilen gerecht werden und andererseits einen Bezug zu Alltagsanforderungen als praktischen Nutzen enthalten.

Erkläre diesen Alltagsnutzen mit praktischen Beispielen.

## 2.2.3 Förderung und Beeinflussbarkeit der Veränderungen



### Emotionale Substanz:

		<b>Tendenz / Trainierbarkeit / Nutzen / Risiko</b>	
<b>Emotion</b> Emotionale Substanz	Motivation / Antrieb / Stimmung	Tendenz:  Trainierbarkeit  Nutzen/Anwendung:  Risiko	Tendenziell emotionaler Antrieb abnehmend / Stimmung kontrollierter  Motivation gut aber nicht einfach trainierbar  <b>Hoher persönlicher und sozialer Nutzen</b> (Stimmung statt Benzodiazepine) : <b>Nahezu kein Risiko.</b> (Bei psychischen Störungen (Affekt oder Persönlichkeitsstruktur) sind zyklische Ausdauerbelastungen vorzuziehen und emotionalisierende Beanspruchungen wie z.B. Randori eher zu meiden.)
	Selbstvertrauen Selbstwertgefühl Soziale Situation	Tendenz:  Trainierbarkeit  Nutzen/Anwendung:  Risiko	Sehr breite Spanne der Entwicklung. Sehr breite Spanne von Zunahme und Abnahme.  Bei guter Erreichbarkeit, sehr positive Wirkung möglich. Anspruchsvolle Lehraufgabe! (inkl. ausblenden der sozialen Situation)  <b>Hoher Alltagsnutzen</b>  <b>Kein Risiko</b>
	Ursachenerklärung (Attribution) Interessen	Tendenz:  Trainierbarkeit  Nutzen/Anwendung:  Risiko	Sehr breite Spanne der Persönlichkeits Entwicklung (konservativ vs. lebenslanges dazulernen)  Je nach Persönlichkeitsstruktur (Big 5) unterschiedlich.  Grundsätzlich ausbaubar aber psychologisch <b>nicht einfach</b> .  <b>Verantwortungsvoller Umgang wichtig.</b> (Menschenbild) (Nicht therapeutisch, missionarisch sondern respektvoll symmetrisch)

**Training der emotionalen Substanz zielt primär auf den Geisteszustand. (Psychoregulation).**

## FAZIT aller 4 Bereiche

Es gibt keine **positiven** lebensbiografischen Veränderungen welche durch ganzheitliche sportliche Aktivität nicht verstärkt und gefördert werden können.

Es gibt keine **negativen** lebensbiografischen Veränderungen welche durch ganzheitliche sportliche Aktivität nicht gebremst oder gemildert werden können.

### Aufgabe 1:

Übung zur Sensibilisierung der leistungsfähigen, sportkompetenten Leitenden für die Situation und das Empfinden von motorisch weniger geschulten Lernenden.

Um über Situation des Zielpublikums nicht nur informiert zu sein, sondern diese auch realistisch nachempfinden zu können ist es wertvoll diese Situation einmal selbst zu erleben.

Dafür ist in den Leiterkursen das nachfolgend beschriebene Training vorgesehen.

**Handicap-Training:** Anspruchsvolle Kihonkombinationen mit 2 Gi (oder Socken, Rucksack etc.), um zu erleben wie man sich als etwas ungeschickterer Schüler fühlt.

ergänzend - Tempo der Ausführung bewusst anspruchsvoll variieren (+/-) ,  
- Informationsmenge bewusst anspruchsvoll variieren (+/-) und  
- Kritik- / Korrekturmenge bewusst anspruchsvoll variieren (+/-)

PS:

Auch "unpassend" variieren, um die Teilnehmer für diese "Unterrichtsfehler" zu sensibilisieren.

### Aufgabe 2:

Übung zur Sensibilisierung der Leitenden für den Umgang mit motorisch weniger geschulten ev. sogar eingeschränkten Lernenden.

**Training:** Trainiere eine Karategruppe (oder eine Einzelperson) mit mehreren (oder einem) dir unbekanntem Handicap(s).

- Wie gehst du damit um? (Kennen von zahlreichen Übungsvarianten/Ausweichübung?)
- Wie werden deine Anweisungen/Vorschläge aufgenommen? (Umgang mit "Problemen"?)
- Gelingt es dir die emotionale Motivation trotz Hindernissen zu fördern/behalten?

**Hinweise:** Grundsätze eines korrekten Feedbacks sind dabei

- **W**ahrnehmung
- **I**nterpretation
- **E**mpfindung mitteilen und nicht Urteil verkünden.
- **V**eränderungswunsch resp. Vorschlag/Hilfe anbieten.

**Ziel ist eine Kommunikation mit einem symmetrischen Expertentum:**

Der Lehrende ist dabei der **EXPERTE für Lösungsvorschläge** (Varianten).

Der Lernende (Eingeschränkte) ist sein eigener **EXPERTE für die Auswahl** der für ihn passenden Lösungsvariante.

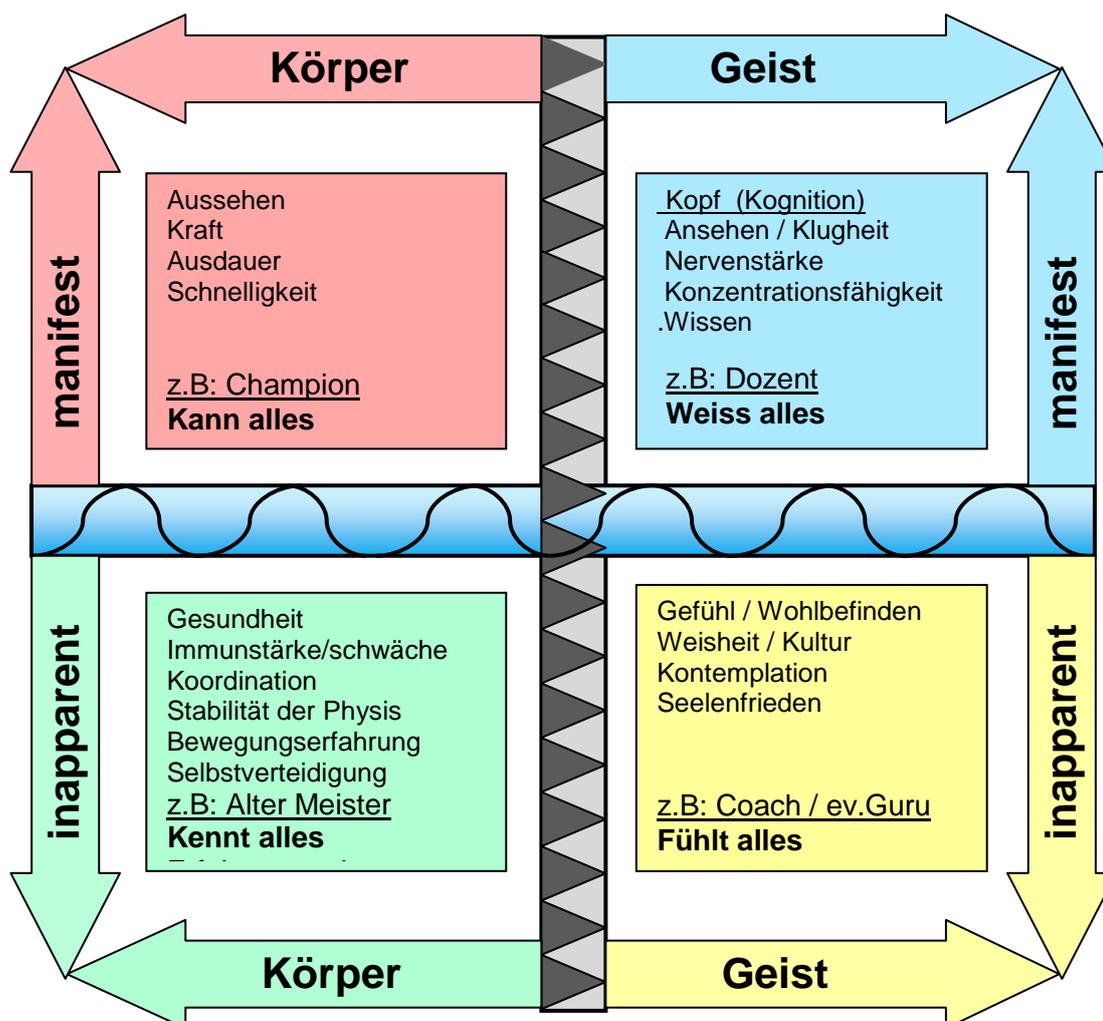
## 2.3.0 Das 4 Felder Modell



**Ziel:** Die Teilnehmenden erkennen die Möglichkeiten welche der Alternativvorschlag bietet.

Senkrechte Achse: Körper <=> Geist

Waagrechte Achse: manifest <=> inapparent



### Vorteile:

- Mit dem 4 Felder-Modell ist **Fremdpositionierung** und **Selbstpositionierung** möglich.
- Mit dem 4-Felder-Modell ist **persönliche** und **Positionierung** des **Kursinhalts** möglich.
- Mit dem 4-Felder-Modell kann **Kursinhalt** und **Gruppeninteressen** positioniert werden.
- Mit dem 4 Felder-Modell kann nahtlos **Marketing** gemacht werden.

### **These:**

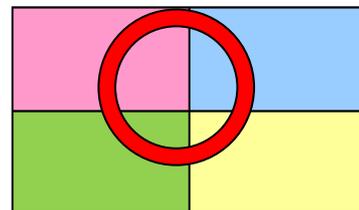
Um erfolgreich zu trainieren ist die optimale Übereinstimmung von Motiven, von Bedürfnissen und von Fähigkeiten der Teilnehmenden mit dem Kursinhalt sowie der Persönlichkeit und den Kompetenzen der Kursleitenden anzustreben.

## 2.3.1 Schwerpunktvarianten im 4 Felder Modell



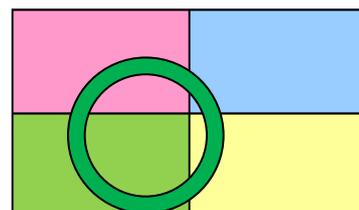
### 1. Wettkampf

Primär körperlich Orientierte, mit mental/taktischen Kompetenzen und zunehmendem wettkampfspezifischem Erfahrungsschatz.



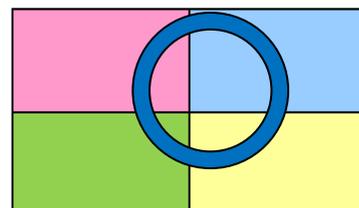
### 2. Erlebnis und Praxis

Erlebnisorientierte, Gesundheitssuchende und Motive für den Alltagsnutzen (Selbstverteidigung, Polysportive Geschicklichkeit)



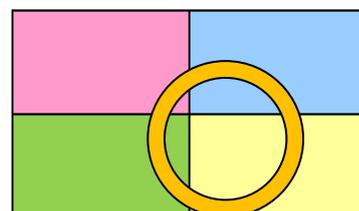
### 3. Horizontweiterer

Kulturell Interessierte, Methodik und Taktik Interessierte. Intellektuelle Sportorientierte.



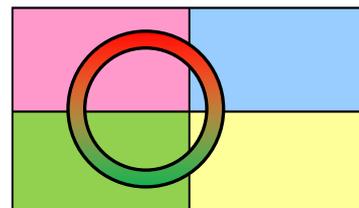
### 4. Ausgleichsuchende

Entstresser, Ruhesuchende, Kontemplative.



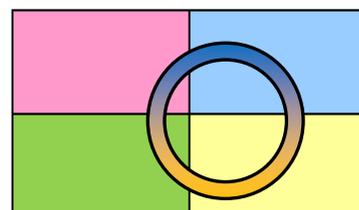
### 5. Körperlich Orientierte

Fitness-, Ästhetik- und Geschicklichkeitsorientierte.

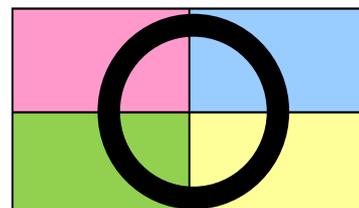


### 6. Geistig Orientierte

Sportlich Aktive mit Orientierung Wissen und Gefühle.



### 7. Ausgeglichen Ganzheitliche



**Gruppenaufgabe 1 :**

Entwirf einen **Kurs** (Einstieglektion, Einzelstunde, Wochenendkurs) für eine der nachfolgenden spezifisch motivierten Karategruppen.

1. Körperlich/äusserlich Orientierte.
2. Körperliche Erfahrungs- und Gesundheitssuchende
3. Intellektuelle Erleber (Wissbegierige)
4. Kontemplativ orientierte Selbstsucher.

Erstelle eine entsprechende Lektionsskizze und präsentiere / erkläre diese.

**Gruppenaufgabe 2 :**

Mache **Werbung** für einen dieser "einseitig" ausgerichteten Karatekurs für

1. Körperlich/äusserlich Orientierte.
2. Körperliche Erfahrung- und Gesundheitssuchende
3. Intellektuelle Erleber (Wissbegierige)
4. Kontemplativ orientierte Selbstsucher.

Erstelle einen entsprechenden **Werbe-Flyer** und nenne darin mindestens 3 wichtige Stichworte.



# Erwachsenensport Leiterbroschüre Karate-Do



### 3.1.0 Andragogik (Erwachsenenbildung / Menschenbild)



**Ziel:** Die Kursleitenden unterscheiden zwischen Äusserlichkeiten und inneren Strukturen und können gestützt darauf ihre Traineraktivität gezielter ausrichten.

#### Variable und stabile Persönlichkeitsmerkmale:

In jedem Menschen stecken variable und stabile Elemente, sowie fließende Stimmungen. Wie bei einer Mangofrucht ist eine endgültige Beurteilung der Qualitäten von aussen nicht möglich.



<b>Äussere Schale (Haut)</b>	Tagesform, Laune, Gewohnheiten	→ fliegend
------------------------------	--------------------------------	------------

<b>Innerer Kern</b>	Fundament und Basis, Persönlichkeitsstruktur	→ stabil
---------------------	--	----------

<b>Lebendige Substanz</b>	wachsend, modulier- und veränderbar	→ variabel
---------------------------	-------------------------------------	------------

**Karate-Do sollte auch im Erwachsenenalter als Beitrag zur Persönlichkeitsbildung und Entwicklung gesehen werden.** (Zu vermeiden sind jedoch - wie schon in J+S - therapeutische und missionarische Einstellungen.)

- Weder die fließende Oberfläche noch der unveränderbare Kern der Persönlichkeit soll aber Primärziel unserer Ausbildungstätigkeit sein. (Vertraue auf die unbewusste natürliche, automatische Wirkung jahrelanger Karatepraxis und halte dich dort zurück).
- Unser Karatetraining soll bei Erwachsenen primär auf die modulierbaren Persönlichkeitsanteile und die individuellen Bedürfnisse und Wünsche zielen.

**z.B.**

- Die körperlichen Kompetenzen und die Gesundheit verbessern.
- Selbstvertrauen und Selbsterkenntnis fördern.
- Soziales Verhalten fordern und unterstützen.

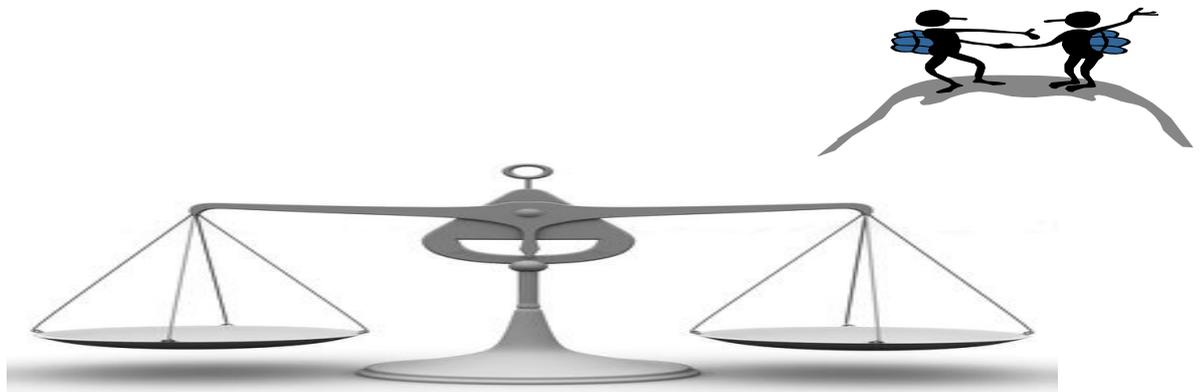
#### **These:**

**Friktionen für Kursteilnehmende und Kursleitende sind vorprogrammiert, wenn bei allzu gefestigten individuellen Strukturen Veränderungen angestrebt werden.**

### 3.2.0 Kompetenzen der Dialogpartner



**Ziel:** Erkennen der beidseitigen Fähigkeiten als Grundlage eines symmetrischen Dialogs.



#### Rucksack Lehrende

#### Rucksack Lernende

##### Potenzial Fähigkeiten

**Selbstkompetenz**  
Echtes **Bedürfnis** verantwortungsvoll, glaubwürdig, realistisch, erwachsenengerecht zu unterrichten und entsprechend zu handeln.

##### Kompetenzen Fertigkeiten

**Selbstkompetenz**  
Zuverlässiges, verantwortungsvolles, realistisches, angemessenes, glaubwürdiges **Selbstmanagement**.

##### Potenzial Fähigkeiten

**Selbstkompetenz**  
**Grundvoraussetzungen** für ein zuverlässiges, verantwortungsvolles, realistisches, angemessenes, glaubwürdiges **Selbstmanagement**.

##### Kompetenzen Fertigkeiten

**Selbstkompetenz**  
Stabiles zuverlässigeres, verantwortungsvolleres, realistischeres, angemesseneres, glaubwürdigeres **Selbstmanagement**.

**Sozialkompetenz**  
**Veranlagung** gerne mit Einzelpersonen und Gruppen in positivem Ambiente zu arbeiten.  
M M M M.  
**Andragogisches Konzept**

**Sozialkompetenz**  
Stabile, faire, führende, klare, erwachsenengerechte, einfühlsame, motivierende Umgangsformen.  
**Andragogisches Konzept**

**Sozialkompetenz**  
**Anlagen** welche mit der Persönlichkeit des Lehrenden, dem Trainingsumfeld und den Mittrainierenden **harmonieren**.

**Sozialkompetenz**  
**Authentische Umgangsformen** welche mit der Persönlichkeit des Lehrenden, dem Trainingsumfeld und den Mittrainierenden **harmonieren**.

**Methodenkompetenz**  
**Fähigkeit** methodisch planen zu können und entsprechend zu leiten sowie **Verständnis** für Lern- und Trainingsmethoden.  
**Methodisches Konzept**

**Methodenkompetenz**  
**Fertigkeit** methodisch zu planen und kontrolliert zu leiten.  
Geschickter Einsatz der Lern- und Trainingsmethoden.  
**Methodisches Konzept**

**Methodenkompetenz**  
**Verständnis** für ein methodisch geplantes Kursangebots.  
Überzeugte Annahme der Lern- und Trainingsmethoden.  
**Methodisches Konzept**

**Methodenkompetenz**  
Selbständige zielorientierte Steuerung seiner Trainingsbesuche.  
Bewusste Trainingsplanung. Individuelle Anwendung von Lern- und Trainingsmethoden.  
**Methodisches Konzept**

**Fachkompetenz**  
Beherrschen der Sportart und der Grundlagen der Trainingslehre.  
Wunsch diese Fertigkeiten und Erfahrungen zu vermitteln.  
**Sportmotorisches Konzept**

**Fachkompetenz**  
Technische Kompetenz.  
Trainingslehre Wissen.  
Fertigkeit entsprechend dem **sportmotorischen Konzept** zielorientierte, fordernde und fördernde Trainingsinhalte optimal einsetzen und gestalten.

**Fachkompetenz**  
Konditionelle (Physische)  
Koordinative  
Kognitive  
Emotionale  
**Voraussetzungen** resp. Bedürfnisse resp. Erfahrungen

**Fachkompetenz**  
Konditioneller  
Koordinativer  
Kognitiver  
Emotionaler  
**Kompetenzzuwachs**  
- Bedürfniserfüllung  
- Erfahrungszuwachs

### 3.3.0 Abgrenzung esa zu den anderen Sportförderungsbereichen

**Ziel:** Die Teilnehmer verstehen die Abgrenzung zu den Bereichen  
 → J+S-Kids / → J+S sowie → Leistungs- /Spitzensport.  
 Die Teilnehmer erkennen die besonderen Schwerpunkte im Erwachsenenensport.  
 Gesundheit / Erwachsenenbildung / Sozialaspekt / Selbstverantwortung

#### -J+S Kindersport (-9)

➔ Bio-psycho-soziale Förderung und Erziehung

#### Spösslinge



#### - J+S (10+)

➔ Bio-psycho-soziale Förderung und Erziehung  
 ➔ inkl. Ausbildung wettkämpferischer Fähigkeiten (Selektion)

#### Bäumchen



#### Erwachsenensport (20+) esa

= gesundheitsorientiert. (WHO Definition: Bio-psycho-soziales Wohlbefinden)  
 ⇒ Wettkämpfe „a la Volksläufe“ nicht ausgeschlossen.

- ➔ **bewegen** als **physische Gesundheitspflege**
- ➔ **+ begegnen** als **soziale Bereicherung**
- ➔ **+ begreifen** als Beitrag zum **lebenslangen Lernen**.
- ➔ **+ behalten** als Zuwachs physischer und psychischer Kompetenzen.
- ➔ = **bereichern** von **bio-psycho-sozialen Werten**.
- ➔ **Erwachsenensport (esa)** ist nicht Erziehung, sondern Schulung. (**begreifen**)
- ➔ **esa** ist nicht allein aus Vernunft (Prävention) sinnvoll, sondern ist eine Bereicherung des **Lebensinhalts** (Freizeitgestaltung/Kontakte).
- ➔ **esa** geht über das rein physische „Bewegungsgeschehen“ und die Gesundheitspflege aus Verstandesgründen hinaus. Er betrifft auch das **emotionale Erleben** und die kognitiven Kompetenzen. (**begegnen / begreifen**)
- ➔ Erwachsene müssen keine „folgsamen Schüler“ sein. Erwachsene entscheiden mit und tragen **Eigenverantwortung**.
- ➔ Alle Bereiche der Aktivität sind ausdrücklich **fakultativ**.

#### Baum



#### Spitzen-/Leistungssport

➔ Aus- und Weiterbildung wettkämpferischer Fähigkeiten.

#### Zuchtpflanze





# Erwachsenensport Leiterbroschüre Karate-Do



### 3.4.0 Dialogmodell (nach K. Lorenz, erweitert)

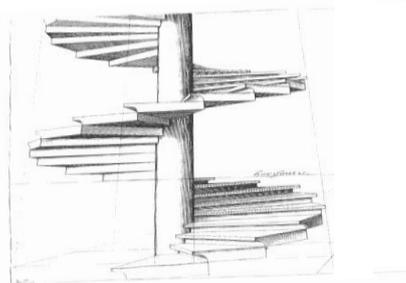


**Ziel:** Der Transfer der Lerninhalte erfolgt vom Lehrenden → →zum Lernenden.  
Der dabei notwendige Dialog dagegen ist ein ständiges Hin und Her <->von Akkorden.

#### Lehrende



#### beobachten / beurteilen / beraten



#### Lernende



#### aufnehmen / verarbeiten / umsetzen

Beobachten	heisst nicht	sehen	Hören	heisst nicht	verstehen
sehen	heisst nicht	das Wesentliche erkennen	Verstehen	heisst nicht	begreifen
Das Wesentliche erkennen	heisst nicht	den Änderungsansatz kennen	Begreifen	heisst nicht	einverstanden sein
Den Änderungsansatz kennen	heisst nicht	Massnahmen kennen	Einverstanden sein	heisst nicht	anwenden wollen
Massnahmen kennen	heisst nicht	die Methode beherrschen	Anwenden wollen	heisst nicht	anwenden können
Die Methode beherrschen	heisst nicht	die Methode vermitteln zu können	Anwenden können	heisst nicht	erfolgreich anwenden
Die Methode zu vermitteln	heisst nicht	damit Erfolg zu haben	Erfolgreich anwenden	heisst nicht	beibehalten
			Beibehalten	heisst nicht	verinnerlichen.
<p><b>Parabel:</b> Ein Paar sitzt auf der Bank und <b>beobachtet</b>. Nur eine Person <b>sieht</b> ein Vogelnest mit Jungvögeln und weist die andere Person darauf hin. Die zweite Person <b>entdeckt</b> einen gefährlich kreisenden Bussard und möchte ihn <b>verscheuchen</b>. Man denkt ein <b>Knallkörper</b> wäre geeignet, hat aber keinen. Man <b>findet</b> einen Knallkörper, aber es braucht <b>Feuer</b> um den Plan umzusetzen.</p>			<p><b>Parabel:</b> Der Tiger soll durch den brennenden Reifen springen. Er <b>versteht nicht</b> was er tun soll. Er hat einen <b>Grund</b> dazu, wenn dahinter Futter wartet, macht es aber trotzdem <b>ungern</b>, zumal der Reifen <b>viel zu eng</b> ist und brennt. Der <b>Sprung gelingt</b> trotzdem. <b>Ohne Hunger</b> springt der Tiger <b>nicht</b>. <b>Zum Spass</b> wird auch <b>nicht</b> gesprungen.</p>		

### 3.4.1 Dialogmodell (BBB und AVU verfeinert)



#### **BEOBACHTEN**

 reflektieren

 erkennen

 erspüren

#### **BEURTEILEN**

 differenzieren

 priorisieren

 individualisieren

 Ansatz auswählen

#### **BERATEN**

 Ziel erklären

 Wirkung erklären

 Übung erklären

 Nutzen erklären

 motivieren

## **AUFNEHMEN**

 **.zuhören**

 **zusehen**

 **bestätigen**

 **verbalisieren**

## **VERARBEITEN**

 **reflektieren**

 **vorausdenken**

 **vorausfühlen**

 **Zielvorstellung**

 **UMSETZEN**

 **ausführen**

 **kontrollieren**

 **reflektieren**

 **Rückmeldung**

### 3.4.2 Dialogmodell (Kommunikationskette)



Der Lehr-/Lerndialog ist eine fortlaufende, wechselseitige Kommunikationskette:



## Checkliste Kommunikationskette

**beobachten**



**beurteilen**



**beraten**

Abweichungen von  
der Idealausführung  
erkennen

Priorisierung der  
Fortschritthindernisse  
  
Auswahl der individuell  
effizientesten und effektiv-  
sten (Verbesserungs)übung

Definition des Ziels  
Definition der "Hürde"  
Verständnis wecken  
durch  
-Zweck der Übung  
-Wirkung der Übung"



Ausführen  
Bewegungskontrolle  
Reflexion

Ideomotorische  
"Programmierung"  
(Antizipation / Vorfühlen)



Aufnahmebestätigung  
(Oss)  
Verständnisbestätigung  
(Feedback)

**umsetzen**



**verarbeiten**



**aufnehmen**

#### **Aufgabe 1:**

Nenne einige **Beispiele aus deiner persönlichen Praxis** bei denen spezifische Kommunikationsprobleme aufgetreten sind.

Wie bist du damit umgegangen? Wie hast du den Knoten in der Kommunikation zu lösen versucht?

#### **Aufgabe 2:**

Instruiere einem Schüler **verbal** alle Details einer Karateposition (oder Technik) ohne dass du ihn und seine Ausführungen dabei siehst.

Der Schüler versucht alles was NICHT gesagt wird absichtlich falsch zu machen.  
Erfahre so verschiedene Kommunikationslücken.

## Praxisübung des Dialogs

Schulung des Dialogaufbaus und des methodischen Vorgehens.

### Gruppenaufgabe:

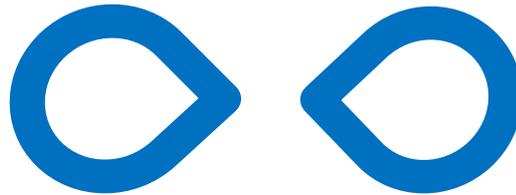
Gruppe beobachtet einzelnen Mitschüler bei der Ausführung einer Übung (z.B. Kata)

<b>Schritt 1</b>	<b>Beobachten</b> der Übung.	
<b>Schritt 2</b>	<u>Einzel</u> n: Notieren was auffällt. (negativ UND positiv)	
<b>Schritt 3</b>	<u>Gruppe</u> : Sammeln ALLER Auffälligkeiten. (Brainstorming)	
<b>Schritt 4</b>	<b>Beurteilen</b> (gemeinsames) Bestimmen des wichtigsten Verbesserungsbedarfs.	
<b>Schritt 5</b>	Auswahl des notwendigsten Trainingsansatzes zur Kompetenzoptimierung.	
<b>Schritt 6</b>	Überlegen (sammeln) von Übungen welche diese Kompetenzverbesserung fördern.	
<b>Schritt 7</b>	Auswahl der Übung welche optimal erscheint.	
<b>Schritt 8</b>	<b>Beraten</b> : Erklären des verbesserungsfähigen Schwachpunktes. (ev. Begründung des Korrekturbedarfs.)	Aufnehmen
<b>Schritt 9</b>	<b>Beraten</b> : Erklären (visualisieren) der verbesserten Zielvorstellung. (ev. Nutzen der Verbesserung bewusst machen.)	Aufnehmen
<b>Schritt 10</b>	Korrekturübung beschreiben und vorzeigen.	Aufnehmen
<b>Schritt 11</b>	Erklärung der Wirkung der Korrekturübung. (Überzeugung stärken).	Verarbeiten
<b>Schritt 12</b>	Ausführen lassen der Korrekturübung	Umsetzen
<b>Schritt 13</b>	<b>Beobachtung</b> und Feedback zur Korrekturübung (ev. Erneut Punkt 10)	

Beispiel Praxisübung des Dialogs		
<b>Schritt 1</b>	<b>BEOBACHTEN</b> der Übung.	
<b>Schritt 2</b>	<b>Einzelaufgabe:</b> Notieren was auffällt. (negativ UND positiv)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Fokus des Blicks</b> ist ungezielt, nicht bunkaimässig.</li> <li>2. <b>Ausholbewegungen</b> sind ungenügend ausgeschöpft.</li> <li>3. Hinterer Fuss schaut beim <b>Zenkutsu-Dachi</b> 90 Grad zur Seite.</li> <li>4. Die <b>Körperhaltung</b> meist, aber nicht immer aufrecht.</li> </ol>
<b>Schritt 3</b>	<b>Gruppenaufgabe:</b> Sammeln ALLER Auffälligkeiten. (Brainstorming)	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. ....</li> <li>6. ....</li> <li>7. ....</li> </ol>
<b>Schritt 4</b>	<b>BEURTEILEN</b> (gemeinsames) bestimmen der wichtigsten Verbesserungsansätzen.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Blickfokus</b> ist für die Technik sekundär, jedoch für den optischen Eindruck der Kata wichtig.</li> <li>2. Ungenügende <b>Ausholbewegungen</b> schwächen Technik und Ausdruck.</li> <li>3. <b>Positionsfehler</b> schwächen Techniken und den Ausdruck. Sie können die Gesundheit gefährden.</li> <li>4. Gleichgewicht, Übersicht und Ausdruck werden durch Schwächen der <b>Körperhaltung</b> beeinflusst.</li> </ol>
<b>Schritt 5</b>	Auswahl der notwendigsten Trainingsansatzes.	Da ohne stabile Position alle Armtechniken geschwächt werden ist die Verbesserung des Zenkutsu-Dachi vordringlich. Dies zumal durch diesen Fehler die Seitenbänder des Knies ungesund belastet werden.
<b>Schritt 6</b>	Überlegen (sammeln) von Übungen welche die entsprechende Kompetenzverbesserung fördern.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hinteres Bein strecken.</li> <li>2. Ferse auf den Boden drücken</li> <li>3. Hinterer Fuss nach vorne richten.</li> <li>4. Verbindung zum Boden verstärken.</li> </ol>
<b>Schritt 7</b>	Auswahl der Übung welche optimal erscheint.	Zehen des hinteren Fusses soweit wie möglich nach vorne richten. Dadurch dreht sich das Knie in eine ergonomische Position und streckt sich automatisch stärker.
<b>Schritt 8</b>	<b>BERATEN:</b> Verbesserungsfähigen Schwachpunkt erklären. (Begründung)	Durch ein stabileres Fundament werden die Techniken härter. Stabile Positionen wackeln weniger. (Optischer Eindruck) Frontale Techniken sind besser/stabiler abgestützt.
<b>Schritt 9</b>	<b>BERATEN:</b> Erklären der verbesserten Zielvorstellung. (ev. Nutzen der Verbesserung bewusst machen.)	Zielvorstellung gilt für Kata. Nicht zwingend für Kumite. Optimierung der Schlagstärke. → Test mit Oi-Tsuki stossen.
<b>Schritt 10</b>	Korrekturübung beschreiben und vorzeigen.	Zenkutsu-Dachi mit korrekter Position des hinteren Beines.
<b>Schritt 11</b>	Erklärung der Wirkung der Korrekturübung. (Überzeugung stärken).	Gesundheitlicher Hinweis. Ergonomische Funktion des Knies. Gleichzeitige Dehnung der Achillessehne.
<b>Schritt 12</b>	Ausführen lassen der Korrekturübung	
<b>Schritt 13</b>	<b>BEOBACHTEN</b> und Feedback zur Korrekturübung (ev. erneut Punkt 10)	

### 3.4.3 Kommunikation (Klaviatur, Modelle)

Ziel: Das fließende Hin und Her von Akkorden umfasst zahlreiche Töne und Varianten.



4 - Ohren-Kommunikation	Schulz von Thun	Transaktions-Analyse	T. A. Harris	Wertequadrat	Konfliktbehandlung	P. Watzlawick	Gruppenprozesse	T. Gordon / F. Glasl	Coaching	V. Birkenbihl	NLP / Suggestopädie	Misserfolgsbehandlung	P. Bandler / Grinder	Motivationsförderung	Muster	Nonverbale Kommunikation	Metakommunikation	OXOXOXOXO	Metakommunikation	LMLMLMLM	Coaching	B:E:S:T:E:	Feedback geben	Erfolgsverarbeitung	XXXXXXXXX	Gewaltfreie Kommunikation
-------------------------	-----------------	----------------------	--------------	--------------	--------------------	---------------	-----------------	----------------------	----------	---------------	---------------------	-----------------------	----------------------	----------------------	--------	--------------------------	-------------------	-----------	-------------------	----------	----------	------------	----------------	---------------------	-----------	---------------------------

#### Aspekte und Konzepte in der Kommunikation (Beispiele für WB Kurse)

1. 5 Kommunikations-Axiome (P. Watzlawick)
2. Wertequadrat als Ausgleichslösung (Hellwig)
3. 4-Ohren Kommunikation (Schulz v. Thun)
4. Transaktionsanalyse (T. A. Harris)
5. Gewaltfreie Kommunikation (T. Gordon)
6. Motivation
7. Gruppenprozesse (Bruce W. Tuckman)
8. Erfolg/Misserfolgsverarbeitung
9. Der B:E:S:T:E: Weg lernwirksam zu unterrichten (**B**ilder/**E**chtheit/**S**mile/**T**eam/**E**motion)
10. ....
11. ....
12. ....
13. ....
14. ....

### **Aufgabe und Beispiel verschiedener Kommunikationssituationen:**

Ein Seil soll von einer Gruppe gemeinsam in eine bestimmte Form gelegt werden  
Eine ausführende Gruppe wird dabei von einer beobachtenden Gruppe beobachtet.  
Nach der Aufgabe erfolgt ein Feedback.  
Ausführende und Beobachtende wechseln zwischen den Aufgaben.

**1..Alle am Seil sind durch verbundene Augen blind. (Alle kennen Aufgabe: Quadrat bilden.)**  
(Hierarchiebildung? Demokratieerfolg? Wer bekommt das Sagen? Warum?)

**2..Einer sieht, alle andern sind blind (Alle kennen Aufgabe: Gleichseitiges Dreieck)**  
(Hierarchiebildung? Outing des Sehenden? Unzweckmässige Informationen an Blinde?)

**3..Nur Blinder kennt das Ziel. (Aufgabe: Stern mit 4 Zacken / min.4 Personen)**  
(Rasche präzise Freigabe der Information? Selbstorganisation der Sehenden?)

### **Fazit:**

#### **1. Alle blind am Seil. (Quadrat bilden.)**

Die Situation ist vergleichbar. Ein/e TrainerIn will eine neue Trainingsmethode einsetzen oder eine bisher nie geübte Kata gemeinsam mit den Schülern lernen.

Alle suchen gemeinsam das „mehr oder weniger“ bekannte Ziel, kennen den Weg aber noch nicht.

→ **Die Suche nach neuen Wegen erfordert Mut.**

#### **2. Einer sieht, alle andern blind. (Gleichseitiges Dreieck)**

Diese Aufgabe ist vergleichbar mit der klassischen Lehrer/Schüler Situation, beinhaltet aber auch die Tatsache, dass in Erwachsenenkursen kompetente SchülerInnen einen fachlichen Wissensvorsprung gegenüber den Kursleitern aufweisen können ! (z:b Anatomiekenntnisse von Physiotherapeuten)

→ **Keine singuläre Informationsquelle für jene (Blinden) die Weg und Ziel noch nicht kennen.**

#### **3. Nur Blinder kennt das Ziel. (Stern mit 4 Zacken)**

Auch diese Situation ist vergleichbar. Ein älter Trainer der "blutjunge" Wettkämpfer trainiert steht vor dieser Aufgabe.

→ **Hier steht das gezielte, geführte aber freie „machen lassen“, - was man selbst nicht mehr so kann - im Zentrum.**

**Notiere dir deine Erkenntnisse aus den 3 vorausgegangenen Aufgaben mit dem Seil.**

### 3.4.4 Fünf Axiome der Kommunikation nach P. Watzlawick

**Ziel: Kennen lernen von verschiedenen relevanten Kommunikationsfaktoren.  
Grundlagen für die Zuordnung weiterer Kommunikationsmodelle schaffen.**

Paul Watzlawick (1921 - 2007), Kommunikationswissenschaftler stellte 5 Grundregeln auf die die menschliche Kommunikation erklären und ihre Paradoxie zeigen.

1. Man kann nicht nicht kommunizieren.
2. Jede Kommunikation hat einen Inhalts- und einen Beziehungsaspekt.
3. Kommunikation ist immer Ursache und Wirkung.
4. Menschliche Kommunikation bedient sich analoger und digitaler Modalitäten.
5. Kommunikation ist symmetrisch oder komplementär.

#### 1.. Man kann nicht nicht kommunizieren

Treffen Menschen zusammen findet Kommunikation statt. Es ist nicht möglich sich der Kommunikation zu entziehen. Auch Verweigerung ist ein Ausdruck.



#### 2.. Jede Kommunikation hat einen Inhalts- und einen Beziehungsaspekt

Der wesentliche Anteil der Kommunikation findet auf der Beziehungsebene statt. Sie stellt die Basis (Ambiente) für die darauf stattfindende Sachebene dar.  
*Im Erwachsenenensport ist im Lehr-/Lernverhältnis die im Rahmen unterschiedlicher Kompetenzen wechselnde Ebene (siehe auch Axiom 5) zu beachten.*



#### 3.. Kommunikation ist immer Ursache und Wirkung

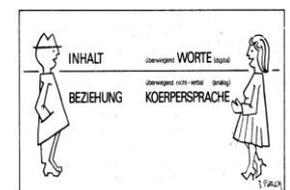
Die Natur einer Beziehung ist durch die Interpunktion der Kommunikationsabläufe seitens der Partner bedingt.

*Weil die Wahrnehmung der Wirklichkeit subjektiv ist (interpretiert/konstruiert) und individuell erfolgt, ist vollständige übereinstimmende "Realität" nicht möglich.*



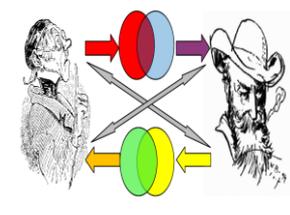
#### 4.. Menschliche Kommunikation bedient sich analoger und digitaler Modalitäten

Der digitale Aspekt einer Nachricht beinhaltet Wissen, Logik, Sachverhalt.  
Der analoge Aspekt vermittelt Werte, Beziehungsgehalt.  
Beide finden gleichzeitig statt und können unkorrelierend (falsch) sein.



#### 5.. Kommunikation ist symmetrisch oder komplementär

Aufgenommen wird was im Kompetenzbereich beider Partnern bekannt ist und verständlich angesprochen wird. (→ Lebensbiographie Erwachsener)  
*Im Erwachsenenensport ist besonders zu beachten dass die Kommunikation je nach Kompetenzbereich (Sach / Methoden / Sozial / Selbst) variierend sowohl symmetrisch oder/und komplementär erfolgen kann, resp. muss.*



Bei einer Kommunikation spielen meist alle 5 Axiome gleichzeitig mit.

**Praxisbeispiel zu Axiom 1:**

- Welche Körperhaltung haben die anwesenden stummen Zuhörer. (ev. Überraschungsfoto)
- Was können diese (unbewusste) aussagen, resp. wie werden die Haltungen interpretiert.
- Beobachtet die Körpersprachen einmal in einem TV-Krimi bei einem Verhör.

**Praxisbeispiel zu Axiom 2:**

Wie ist die Beziehung bei nachfolgenden Kommunikationspaaren?

- Lehrer <> Schülergespräch. (*Rechenfehler: 1. Schüler in Prüfung / 2. Lehrer bei Abrechnung Klassenreise*)
- Polizist<>Automobilist (*1. Auto auf reserviertem Parkplatz / 2. Polizeiauto auf reserviertem Parkplatz*)
- Verkäufer<>Kunde (*1. Verkauf / 2. Reklamation*)

**Praxisbeispiel zu Axiom 3:**

Der Satz "Darf ich euch bitten mir einmal zuzuhören", kann sehr **verschieden wahrgenommen** werden.

Relativ neutral. z.B. als Aufforderung Seitengespräch zu unterlassen.

Klagend bittend. z.B. als verzweifelter Appell.

Aggressiv fordernd. z.B. **Darf** ich euch bitten (*bevor ich ausraste*) mir **EINMAL** zuzuhören.

Beispiel 2: Es ist grün. (Sachverhalt / Appell / Beziehung / Selbstoffenbarung)

**Praxisbeispiel zu Axiom 4:**

"Das hast du gut gemacht", kann wohlwollend ernst aber auch sarkastisch, vorwurfsvoll geäußert werden.

Körpersprache, Sprachmodulation, Beziehungsaspekte spielen in die digitale Botschaft hinein.

(*Wer reine Sachlichkeit predigt lenkt oft von Beziehungskonflikten ab.*)

Besser: "*Wir beide sind vernünftige Menschen". Wir beide wollen Lösung nicht Streit.*")

**Praxisbeispiel zu Axiom 5:**

Neben einem möglichen hierarchischen Gefälle wirken hier auch unterschiedliche Kompetenzbereiche mit.

Die Botschaft kommt nur soweit an wie sie vom Gegenüber verstanden (interpretiert) werden kann.

Die Antwort (Feedback) zeigt erst was - aus Sicht des Empfängers - angekommen ist.

*Beispiel: Was heisst ALS für einen Arzt? Was heisst es für einen Piloten?*

*Was wird von wem verstanden, wenn von bucal, palatinal, labial und lingual die Rede ist?*

### 3.4.5 Transaktionsanalyse (Ich bin OK, du bist OK)



**Ziel: Kennen lernen von verschiedenen Kommunikationsebenen.  
Grundlagen für das symmetrische Verhalten gegenüber Erwachsenen schaffen.**

Thomas A. Harris und Eric Berne begründeten die Transaktionsanalyse. Durch das Buch "Ich bin OK, du bist OK" wurde dieses Modell allgemein bekannt.

Menschen werden in ihrer Kindheit stark von ihren Erlebnissen geprägt. Die Erlebnisse lösen Reaktionsmuster in uns aus die sich allmählich zu Grundhaltungen entwickeln. Diese haben erhebliche Bedeutung für die Art und Weise, wie wir Lob und Anerkennung geben und aufnehmen. Menschen, die eine negative Haltung sich selbst gegenüber einnehmen, neigen dazu, in ihrem späteren Leben negative Eigenerlebnisse anzusammeln und zu verstärken. Menschen mit einer positiven Haltung, sich selbst gegenüber, häufen positive Eigenerlebnisse.

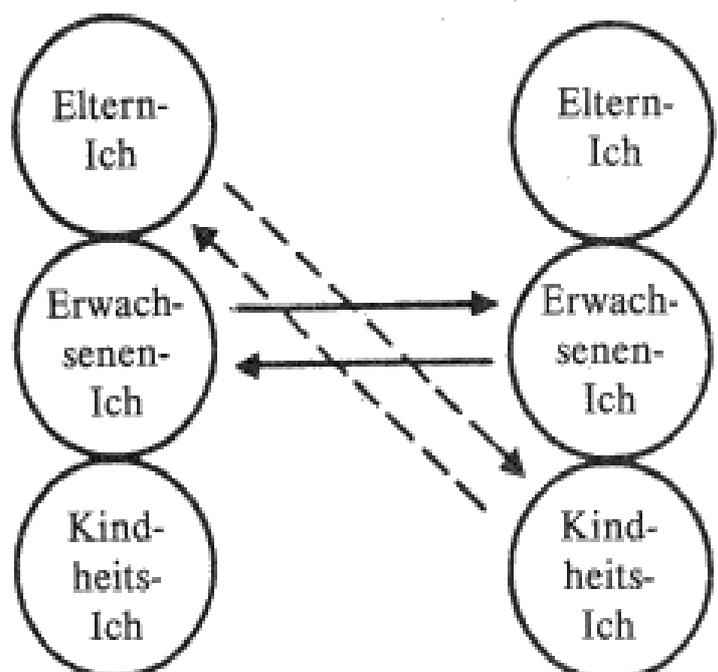
Hier die vier psychologischen Grundhaltungen, die man einnehmen kann:

1. **Ich bin o.k. - Du bist o.k.**, Menschen mit dieser Einstellung erkennen grundsätzlich, jedoch realistisch, die Bedeutung anderer, aber auch ihre eigene, an. Sie kennen ihren eigenen Wert und erwarten, dass andere ihnen etwas zu geben haben. In ihrer Arbeit und in ihrer Zusammenarbeit sind sie konstruktiv.
2. **Ich bin o.k. -- du bist nicht o.k.**, Diese Grundeinstellung findet sich bei Menschen, die in ihrer Kindheit verfolgt wurden. Diese Menschen machen andere für ihre Situation verantwortlich und versuchen, andere herunterzumachen oder sie loszuwerden, z.B. indem sie sie demütigen oder ärgern, sie schlechtmachen, unterdrücken usw.
3. **Ich bin nicht o.k. - du bist o.k.** Diese Grundhaltung ist typisch für Menschen, die sich im Vergleich zu anderen machtlos fühlen. Oft versuchen sie anderen aus dem Weg zu gehen oder hängen sich wie Parasiten an starke Personen an. Sie sind oft depressiv.
4. **Ich bin nicht o.k. - Du bist nicht o.k.** Diese Grundhaltung hat zur Folge, dass die Betroffenen Hoffnungslosigkeit empfinden und die Lust am leben verlieren. Sie wirken verwirrt, schwer depressiv und unberechenbar. Sie bewegen sich im Kreis und kommen nie ans Ziel.

Im kritischen, stützenden **Eltern-Ich** sind Gebote und Verbote sowie die Summe aller unserer Vorurteile.

Erst im reifen **Erwachsenen-Ich** gelingt Analyse, Rationalität, Sach- und Zielorientierung, Emotionskontrolle, Strukturierung, Ordnung.

Im natürlichen, angepassten **Kindheits-Ich** finden sich Trotzreaktionen, Entdeckungsfreude, Kreativität, Lust und Unlust.





**Vorteile der Kommunikation auf der symmetrischen Erwachsenenenebene unter gleichwertigen Partnern:**

- positive Einstellung zu mir und zu anderen
- Offensein für Veränderungen
- Selbstsicher und fachwissend
- Gewinner >< Gewinner Prinzip
- Gewinnen ohne zu besiegen
- Erzeugung von menschlicher Wärme

**Beobachte die Unterschiede bei nachfolgenden Kommunikationssituationen.**

**Praxisbeispiel 1 (Rollenspiel):**

-Erkläre einem Kind in deinem Karatekurs zum dritten Mal wie es seinen Gürtel binden soll.

**Praxisbeispiel 2 (Rollenspiel):**

Erkläre deinem Vater (oder Zahnarzt, oder Chef), der überraschend in deinem Kurs auftaucht, in seiner ersten Unterrichtsstunde wie er den Gürtel binden soll.

**Praxisbeispiel 3 (Rollenspiel):**

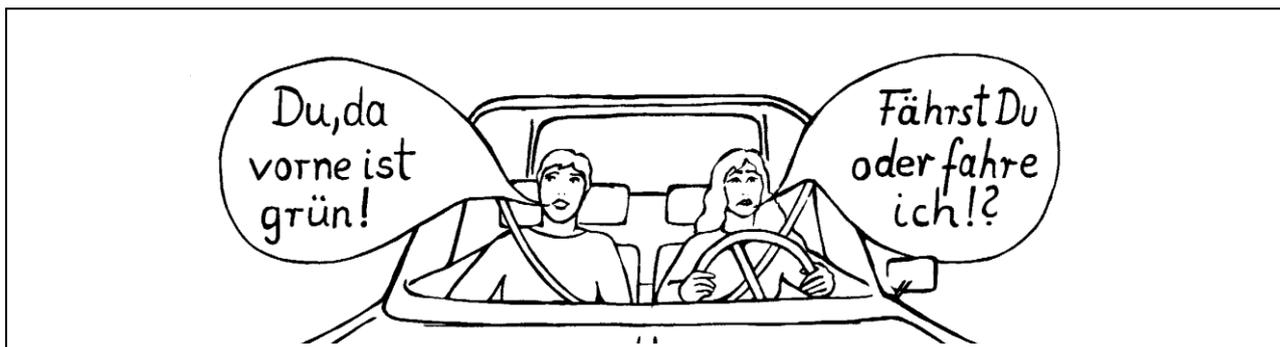
Erkläre einem Kung-Fu Meister, mit gleichviel Jahren Praxis wie du, wie der Karategürtel gebunden wird.

### 3.4.6 Kommunikationsmodell mit 4 Ohren Schulz von Thun



**Ziel: Kennen lernen von 4 verschiedenen Möglichkeiten eine Botschaft zu interpretieren.**

Friedemann Schulz von Thun beschreibt in seinem Buch "Miteinander reden" ausführlich die 4 Möglichkeiten wie eine Nachricht (miss)verstanden werden kann. Für die Vorbeugung und Analyse von Missverständnissen ist es wichtig die verschiedenen Interpretationsarten zu kennen.



Die Botschaft kann im vorliegenden Fall auf mehrere Arten verstanden / interpretiert werden

Auf der **Sachebene** geht es um Daten, Fakten und Sachverhalte. Als das faktisch Geäußerte unterliegt diese Ebene einer unmittelbaren Kontrolle: Ist das Gesagte wahr? Ist es für das Thema relevant? Gibt es andere Punkte, die berücksichtigt werden müssen? Im Sinne einer guten Kommunikation ist der Sender angehalten, den Sachverhalt klar und verständlich zu vermitteln. Der Empfänger hört mit dem Sachebenen-Ohr die Fakten und kann auf dieser Ebene in eine Diskussion einsteigen.

Die so genannte "**Selbstkundgabe**" ist der Ich-Teil des Senders einer Botschaft. Jede Äußerung gibt Aufschluss darüber, was im Sender vorgeht, wie es ihm geht, wofür er steht und wie er seine Rolle begreift. Entsprechend genau hört das Selbstkundgabe-Ohr des Empfängers hin: Wie geht es meinem Gegenüber? Wofür steht er? Was sind seine eigentlichen Ziele?

Auf der **Beziehungsebene** gibt der Sender durch die Formulierung, den Tonfall, die Mimik und Gestik auch zu erkennen, wie er zum Empfänger steht. Auch hier wird das entsprechende Empfänger-Ohr gespitzt. "Was hält der Sender von mir?" oder "Ist die Botschaft für mich angemessen?" sind gerade in angespannten Situationen heikle Fragen, die es angemessen zu beantworten gilt.

Auf der **Appellebene** schließlich geht es um den Handlungsimpuls, den die Botschaft auslösen soll. Der Sender will ein Verhalten bzw. eine Verhaltensänderung bewirken. Der Empfänger hört entsprechend "Was will der Sender von mir?".



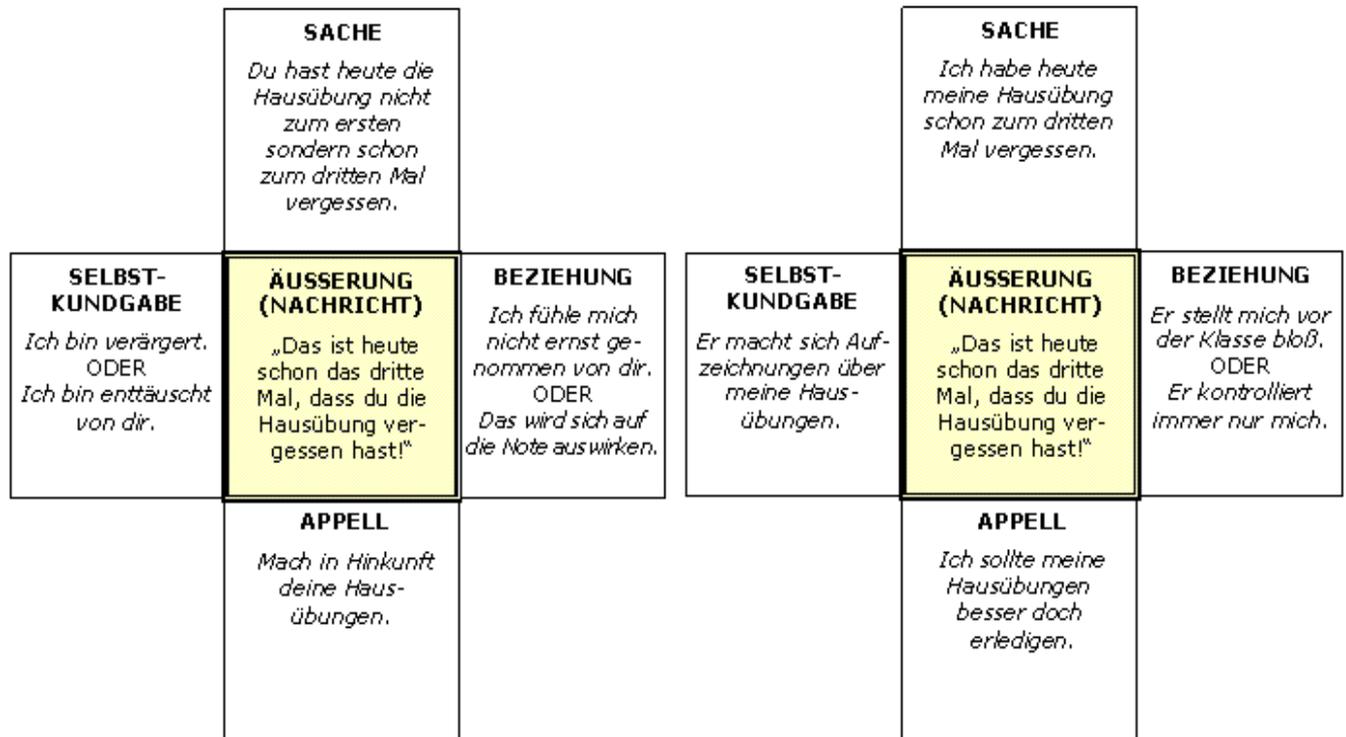
### 3.4.7 Kommunikationsmodell mit 4 Ohren Schulz von Thun



Die Interpretation der Nachricht kann sowohl aus Sicht des Senders und des Empfängers erfolgen.

Mögliche Aspekte der Äußerung aus der Sicht des Senders (LEHRER)

Mögliche Aspekte der Äußerung aus der Sicht des Empfängers (SCHÜLER)



Beobachte die Unterschiede bei nachfolgenden Kommunikationssituationen.

**Situation:**

"Bei einer Prüfung hat ein/e KandidatIn eine schlechte Leistung, weit unter seinen/ihren Möglichkeiten gezeigt. Besprich diesen Sachverhalt unter 4 Augen mit ihm/ihr.

Die Zuschauer beurteilen danach die "Botschaft" aus der Sicht des Empfängers / der Empfängerin.

**Praxisaufgabe Variante 1** (Rollenspiel):

Wähle bei diesem Gespräch möglichst ausschliesslich die **ICH-Form** bei der Formulierung deiner Wahrnehmung und Einschätzung des Sachverhalts.

**Praxisaufgabe Variante 2** (Rollenspiel):

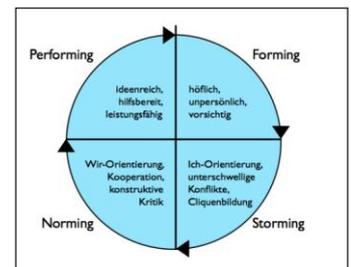
Wähle bei diesem Gespräch möglichst ausschliesslich die **DU-Form** bei der Formulierung des Sachverhalts und der beobachteten Fehler.

### 3.5.0 Gruppenprozesse (Gruppenbildung)

**Ziel: Kennenlernen der verschiedenen Phasen bei der Gruppenzusammenarbeit.**

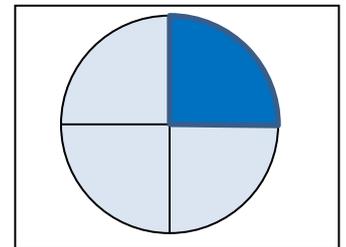
Das Teamphasenmodell von Bruce W. Tuckman ist weitverbreitet.  
Es beinhaltet in der nebenstehenden, vereinfachten Darstellung 4 Phasen.

- **Forming**
- **Storming**
- **Norming**
- **Performing**



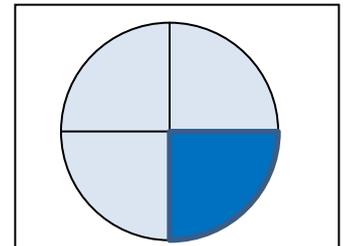
#### Phase 1 (Forming)

→ Konversationsphase (höflich, unpersönlich, vorsichtig)  
Sich gegenseitig kennenlernen, abtasten  
Sich selbst darstellen und von anderen abgrenzen  
Eigene Möglichkeiten (Hierarchische Position) einschätzen



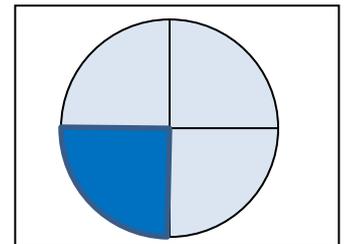
#### Phase 2 (Storming)

→ Konfliktphase (Hierarchiebildung)  
Sich zeigen und sich festlegen.  
Seinen Standpunkt vertreten.  
Auseinandersetzen



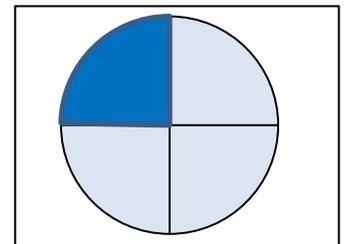
#### Phase 3 (Norming)

→ Vereinbarung (Zusammenfinden)  
Einigung auf Gemeinsames.  
Verbindliche Arbeitsgrundlagen  
Gemeinsame Entscheidungen



#### Phase 4 (Performing)

→ Kooperation (Zusammenarbeiten)  
Gemeinsames Engagement  
Sich einbringen  
Teamentseide akzeptieren



**Wird in einer Gruppe die 2 Phase nicht ausgetragen, so ist die danach folgende Zusammenarbeit stets von disharmonischen Einflüssen geprägt und gebremst.**

**Praxisaufgabe:**

**Welche Aufgaben, Übungen, Spiele etc. kannst du anwenden um diese 4 Phase im Rahmen eines Trainingslagers oder bei der Integration Neuer in eine bestehende Gruppe zu fördern.**  
(Notiere deine Ideen und auch die Beiträge anderer Kursteilnehmer, resp. Trainer.)

**Phase 1: Forming: Kennenlernen / abtasten**  
(z.B. Wer bin ich. Was tue ich.)

**Phase 2: Storming: Sich zeigen / den eigenen Standpunkt vertreten.**  
(z.B. Wozu bin ich da. Was mag ich. Was nervt mich.)

**Phase 3: Norming: Gemeinsames festlegen und akzeptieren.**  
(z.B. Dojokun akzeptieren, Unterrichtsstrukturen akzeptieren)

**Phase 4: Performing: Kooperation**  
(Mitwirken im Team. Gemeinsame Ziele mit unterstützen)

### 3.5.1 Interessenskollisionen / Konfliktlösungen

Neben verschiedenen Konfliktlösungsmodellen und Strategien macht das Thomas-Modell die positiven und negativen Auswirkungen ungenügend gelöster Konflikte auf eine spätere Zusammenarbeit im Team oder in der Gruppe deutlich.

Die 5 Möglichkeiten sind:

**1. Durchsetzen**

Entspricht eine **WIN <> LOSE** Situation und bedeutet das Nachgeben einer der beiden Teammitglieder nach erfolgtem Meinungs austausch.

**2. Vermeiden**

Entspricht einer **LOSE <> LOSE** Situation und bedeutet Flucht ohne jeglichen Auseinandersetzungsversuch. Weder der kampflos Nachgebende noch der Dominante haben Gelegenheit andere Meinungen und Standpunkte kennen zu lernen.

**3. Kompromisse**

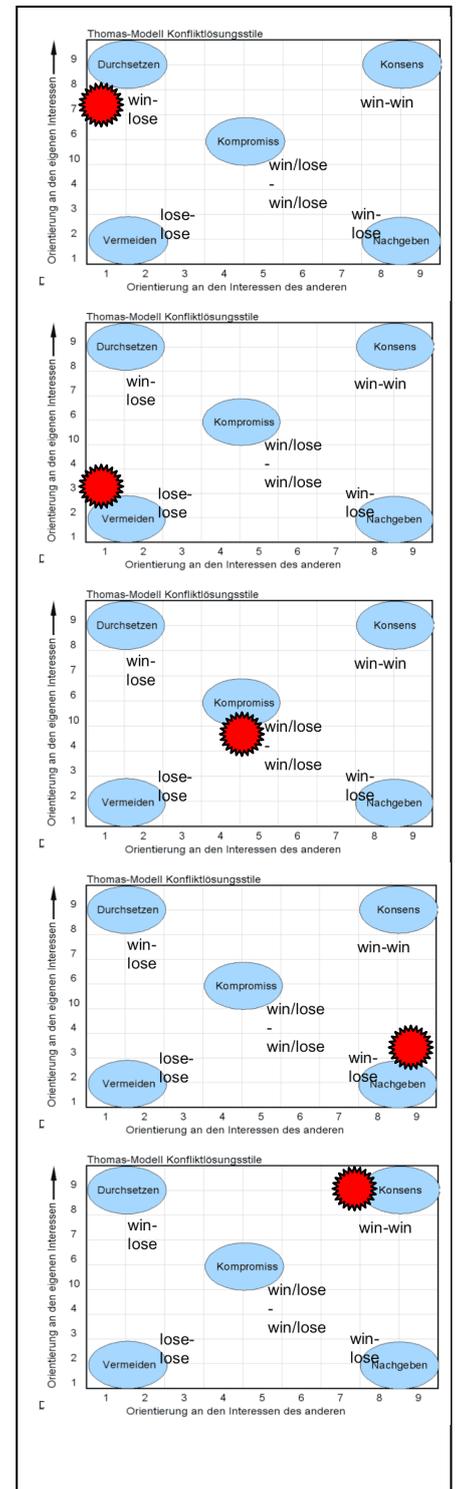
Auch bei einem ausgewogenen Kompromiss bringen zwar beide Parteien ihre wichtigsten Interessen in die Diskussion und vertreten die eigene Meinung. Schlussendlich müssen jedoch beide Seiten auf Teile ihrer Anliegen zugunsten der Interessen der Gegenseite verzichten. Es liegt für beide eine **WIN <> LOSE** und **LOSE <> WIN** Lösung vor.

**4. Nachgeben**

Nach erfolgter Auseinandersetzung nachgeben ist das Gegenstück zur Situation unter Punkt 1. Diesmal aus Sicht der Gegenseite. Statt einer **WIN <> LOSE** liegt eine **LOSE <> WIN** Lösung vor.

**5. Konsens**

Unter Konsens wird die gleichzeitige Erfüllung der wichtigen Anliegen beider Seiten verstanden. Die Interessen der Gegenseite werden nicht nur anerkannt, sondern deren Priorität auch gleichwertig neben den eigenen Interessen abgewogen. Echte Konzensuslösungen werden daher von beiden Seiten getragen und stellen den Idealfall dar (**WIN <> WIN.**)



### Praxisaufgabe:

**Am Ende eines Kurses ist es wertvoll die gemeinsamen Ziele der Gruppe bewusst zu werden.**

**Als Kursabschluss ist die Erarbeitung eines "Code of conduct" sehr geeignet.**

Stelle dir vor, ein entfernter Onkel vererbt dir ein riesiges Dojo.

Das Eingangsportal ist aus 3 bis 5 Säulen gestaltet.

Auf jeder Säule sollst du eine Inschrift anbringen, welche deine für dich persönlich wertvollsten Inhalte des Karate-Do Unterrichts und Trainings beschreibt.

#### 1. Schritt:

Die Kursteilnehmenden notieren einzeln ihre persönlichen Werte.

#### 2. Schritt:

Jeweils 2 Teilnehmende einigen sich im Team auf die Formulierung Ihrer gemeinsamen Werte.

#### 3. Schritt:

Es werden 2 Gruppen (4 bis max. 7 Personen) gebildet welche jeweils die Gruppenwerte bestmöglich formulieren.

#### 4. Schritt:

Die wichtigsten Werte werden im Plenum (alle) gemeinsam diskutiert und verbindlich formuliert.

**Durch dieses schrittweise Vorgehen wird die üblicherweise sofortige Suche nach dem kleinsten gemeinsamen Nenner vermieden und die Vorteile eines Brainstormings werden genutzt.**

**Statt "*kleinster gemeinsamer Nenner*" wird vom "*grossen umfassenden Zähler*" ausgegangen.**

Statt z.B. die Beiträge  $\frac{2}{3}$  und  $\frac{4}{6}$  und  $\frac{6}{9}$  und  $\frac{8}{12}$  sofort zu kürzen, werden zuerst alle Zähler addiert. Aus 20 Zählern wird der Konsens gesucht, statt eines auf Abstriche basierenden Kompromisses.

### 3.6.0 Variationen als Ausbildungskonzept

Dieser Abschnitt betrifft übergreifend mehrere Bereiche der Lehrtätigkeit.

Sowohl im **sportmotorischen Bereich**, wie auch beim **methodischen Konzept** und im Rahmen des Dialogs zwischen den Partnern (**Andragogisches Konzept**) soll variiert werden.

#### Warum?

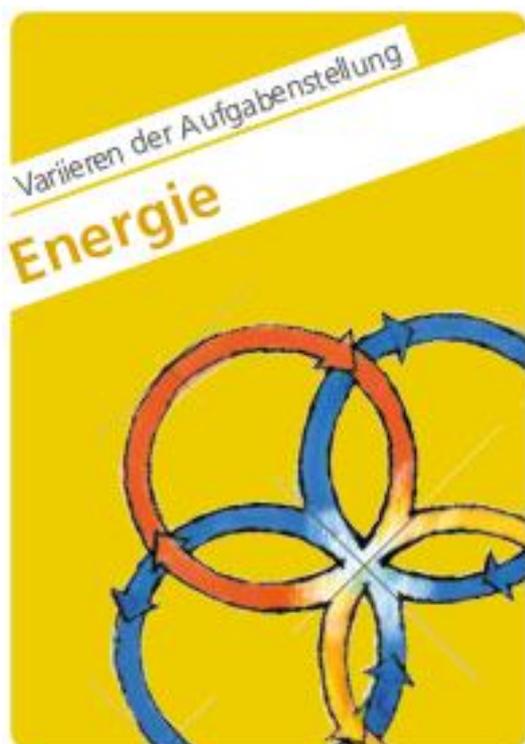
Die **Menge der aufgenommenen und behaltenen Informationen** wird erhöht indem vielartige Elemente, Eindrücke und Anforderungen im Unterricht angeboten, resp. gefordert werden.

z.B. haptische  
visuelle  
akustische  
emotionale (strapazierende / verblüffende)  
etc.

Der **Unterricht erfüllt individuelle Anforderungen** viel eher, wenn Inhalte auf verschiedene Arten erklärt, ausgeführt und vermittelt werden.

Der Unterricht stellt stets **neue Anforderungen/Herausforderungen** wenn gleichartige Prozesse auf unterschiedliche Weise erfolgen.

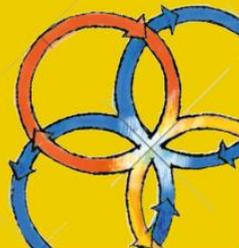
#### Variieren im sportmotorischen Konzept



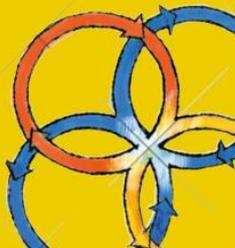
- ⇒ Energie
- ⇒ Bewegungsrichtung
- ⇒ Untergrund
- ⇒ Zeit
- ⇒ Körperlage
- ⇒ Material
- ⇒ Bekleidung
- ⇒ Rhythmus
- ⇒ Wahrnehmungskanäle
- ⇒ Umfang
- ⇒ Belastung
- ⇒ Taktik
- ⇒ Wetter
- ⇒ Beleuchtung
- ⇒ Tageszeit
- ⇒ Gelände
- ⇒ Zuschauer
- ⇒ Teilbewegungen
- ⇒ Zusatzbewegungen
- ⇒ Komplexitätsgrad

Variieren der Aufgabenstellung

## Raum

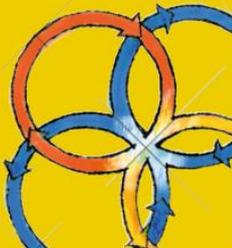


weiter  
kürzer  
tiefer  
höher

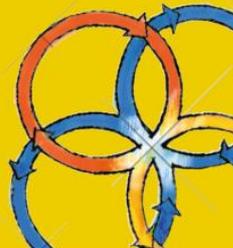


Variieren der Aufgabenstellung

## Energie

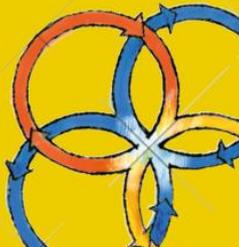


kräftiger  
schwächer  
dosierter  
stärker  
schneller  
langsamer

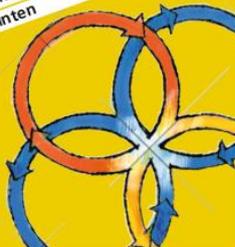


Variieren der Aufgabenstellung

## Bewegungsrichtung

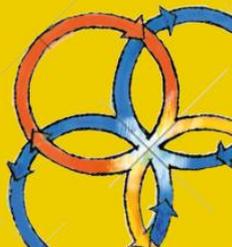


vorwärts  
rückwärts  
nach links  
nach rechts  
nach vorne  
nach unten  
nach hinten

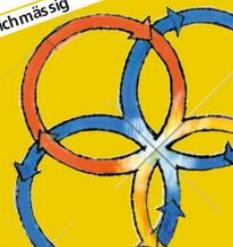


Variieren der Aufgabenstellung

## Untergrund

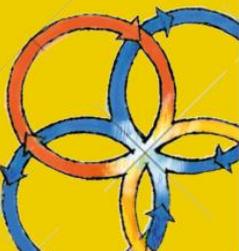


flach  
tief  
wackelig  
weich  
hart  
rutschig  
nass  
ungleichmässig

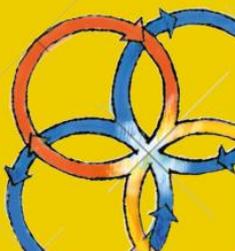


Variieren der Aufgabenstellung

## Zeit



früher  
später  
länger  
kürzer  
langsamer

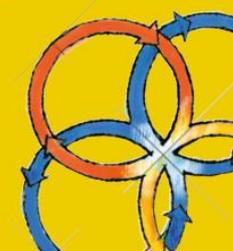


Variieren der Aufgabenstellung

## Körperlage

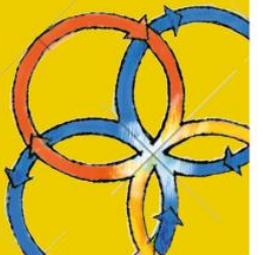


auf dem Bauch liegend  
auf dem Rücken liegend  
stehend  
kniend  
sitzend



Variieren der Aufgabenstellung

## Material

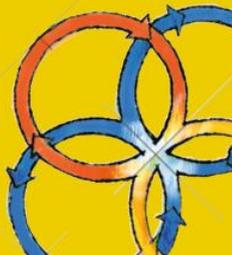


Hanteln  
Gummibänder  
Bälle  
Matten  
Stepper  
Swissball  
Balancekissen  
Luftballons  
Bänkli  
Reifen  
...



Variieren der Aufgabenstellung

## Bekleidung

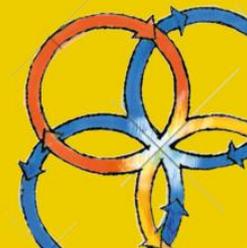


enge Kleider  
weite Kleider  
barfuss  
mit verschiedenen  
Schuhen

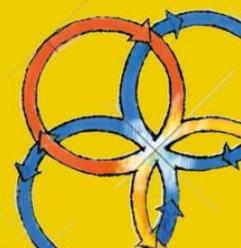


Variieren der Aufgabenstellung

## Rhythmus



zyklisch  
azyklisch  
verschiedene Akzente  
setzen

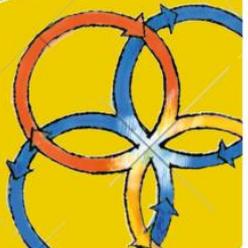


Variieren der Aufgabenstellung

## Wahrnehmungs- kanäle

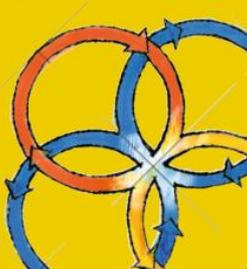


Augen (Sehsinn)  
Ohren (Hörsinn)  
taktil (Tastsinn)  
kinästhetisch  
(Bewegungsgefühl)  
vestibulär  
(Gleichgewichtssinn)

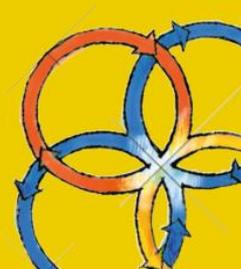


Variieren der Aufgabenstellung

## Umfang

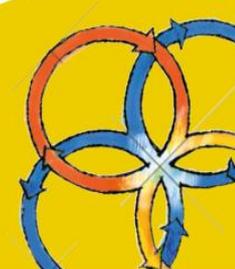


mehr  
weniger  
viel  
so viel wie möglich  
so wenig wie möglich

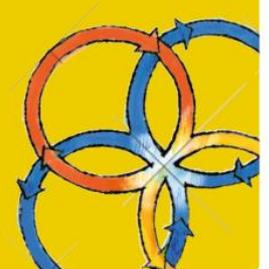


Variieren der Aufgabenstellung

## Belastung

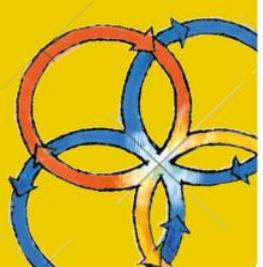


Stresssituation  
Vorermüdung

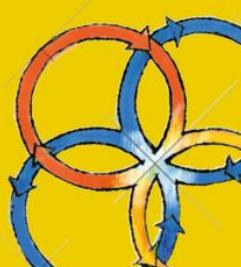


Variieren der Aufgabenstellung

## Taktik

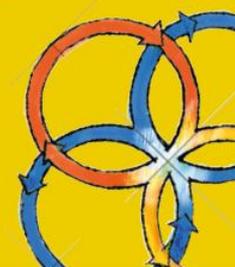


Überzahl  
Unterzahl  
grössere Gruppen  
kleinere Gruppen  
Spielfeldgrösse

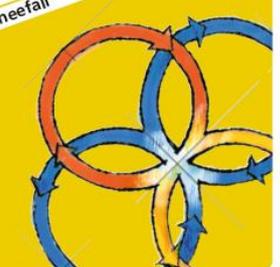


Variieren der Aufgabenstellung

## Wetter

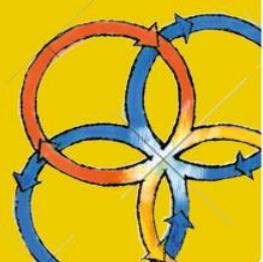


schön  
regnerisch  
kalt  
warm  
heiss  
neblig  
Schneefall

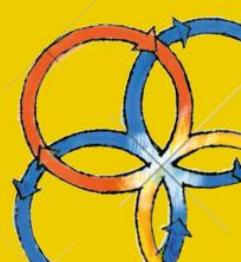


Variieren der Aufgabenstellung

## Beleuchtung

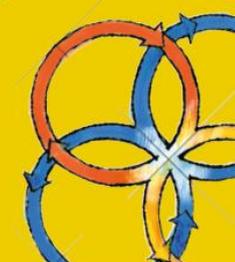


hell  
dunkel  
«blind»  
schattig  
sonnig  
neblig

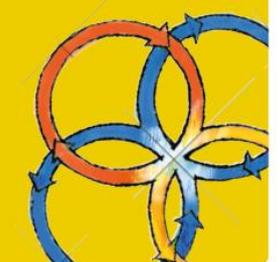


Variieren der Aufgabenstellung

## Tageszeit

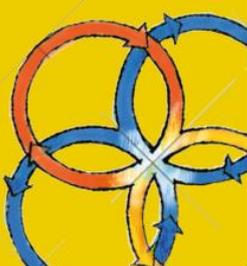


früh am Morgen  
am Nachmittag  
am Abend

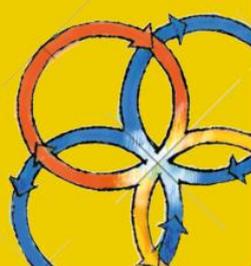


Variieren der Aufgabenstellung

## Gelände

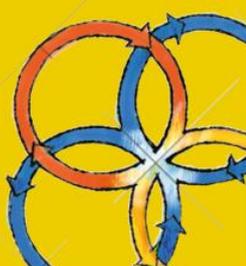


flach  
hügelig  
steil  
steinig  
Wald  
Wiese

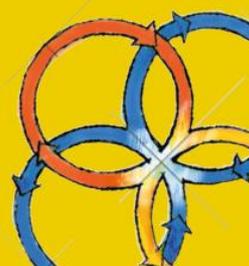


Variieren der Aufgabenstellung

## Zuschauer

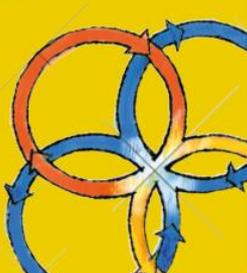


bekannte  
fremde  
wenige  
viele  
keine

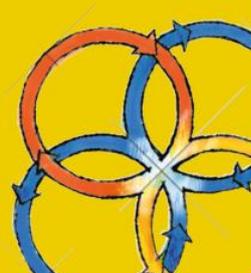


Variieren der Aufgabenstellung

## Teilbewegungen



nur Arme  
nur Beine  
nur links  
nur rechts

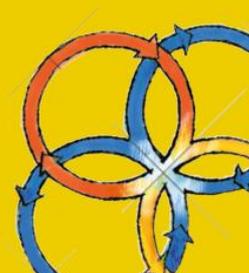


Variieren der Aufgabenstellung

## Bewegungseinschränkungen

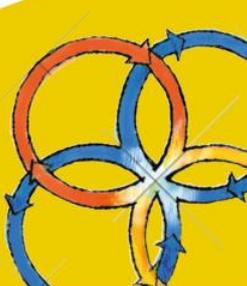


Augen verbunden  
Hände hinter Rücken  
sitzend statt stehend  
Beine zusammengebunden

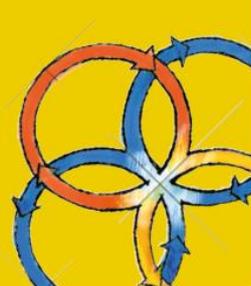


Variieren der Aufgabenstellung

## Zusatzbewegungen

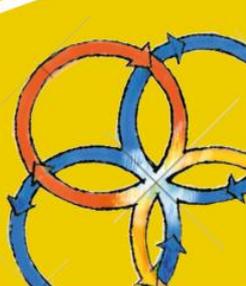


für die Beine  
für die Arme  
für den Kopf  
für die Füße

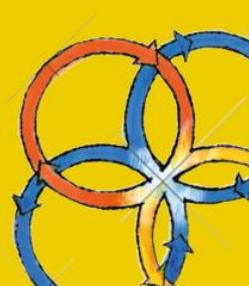


Variieren der Aufgabenstellung

## Komplexitätsgrad



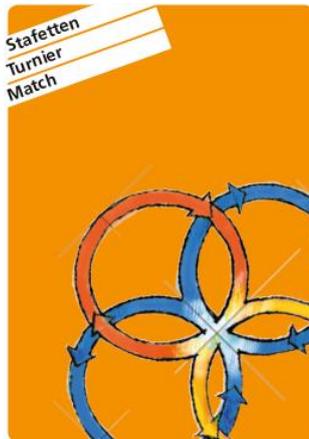
schwieriger  
einfacher



## Variieren im methodischen Konzept

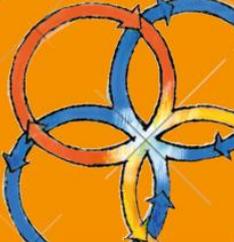


- ⇒ Lehrgesteuert
- ⇒ Selbstgesteuert
- ⇒ Hilfsmittel
- ⇒ Parcours
- ⇒ Wettkampf
- ⇒ Ganzheits-/Teilmethode
- ⇒ Strukturierter Lernweg
- ⇒ GAG-Methode (ganzheitlich-analytisch-ganzheitlich)
- ⇒ Werkstatt
- ⇒ Offener Lernweg
- ⇒ Programmierter Unterricht
- ⇒ Stationentraining
- ⇒ Ganzheitsmethode
- ⇒ Intervall-/Dauermethode
- ⇒ Workshop
- ⇒ Teilmethode
- ⇒ Methode der Anleitung
- ⇒ Erschweren – vereinfachen



Variieren der Methode

**GAG-Methode**  
(ganzheitlich – analytisch – ganzheitlich)



Variieren der Methode

**Werkstatt**



Variieren der Methode

**Offener Lernweg**



Variieren der Methode

**Programmierter Unterricht**



Variieren der Methode

**Stationentraining**

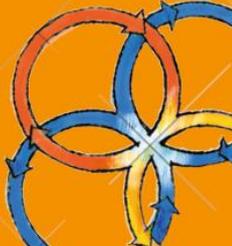


Circuit  
Bingo  
Leiterispiel



Variieren der Methode

**Ganzheitsmethode**



Variieren der Methode

**Intervall-/  
Dauermethode**



Variieren der Methode

**Workshop**



Variieren der Methode

**Teilmethode**

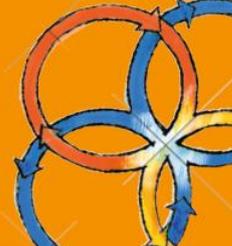


Variieren der Methode

**Methode  
der Anleitung**



Sprache  
Bild  
Text  
Vorzeigen



Variieren der Methode

**Erschweren –  
vereinfachen**



## Variieren im andragogischen Konzept (Dialogmodell)

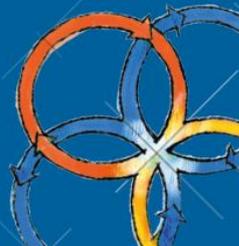


- ⇒ Klassenarbeit
- ⇒ Einzelarbeit
- ⇒ Kleingruppenarbeit
- ⇒ Grossgruppenarbeit
- ⇒ Partnerarbeit
- ⇒ Choreografie
- ⇒ Kommunikation
- ⇒ Rollenwechsel
- ⇒ Kooperative Formen
- ⇒ Art der Beratung

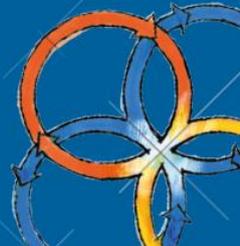


Variieren der Sozialform

## Rollenwechsel

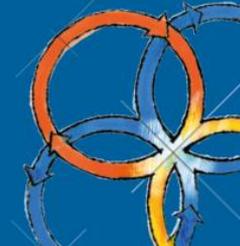


Lehrender – Lernender  
Schiedsrichter – Spieler  
Verteidiger – Angreifer



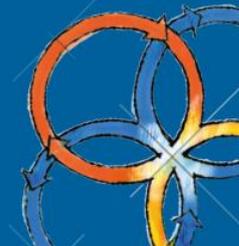
Variieren der Sozialform

## Kooperative Formen



Variieren der Sozialform

## Art der Beratung



unterstützend  
moderierend  
beratend  
anregend  
befehlend



### 3.6.1 Praxisbeispiele für Variationen

	Beispiel Kata Heian Shodan	Variation der Aufgabenstellung	Variation der Methodik	Variation der Sozialform
1	Vorzeigen und nachmachen von Einzeltechniken			
2	Vorzeigen/ nachmachen von aufeinanderfolgenden Kata-Abschnitten. (Schritt 1+2 / Schritte 1 bis 5 / Schritte 6 – 10 / Schritte 1 – 10 und 10 – 14 etc.)			
3	Vorzeigen und nachmachen von Kata Ausschnitten (Inseln) (Schritte 1 – 5 / Schritte 10 – 14 / Schritte 18 – 22) Anschliessend Gesamtablauf.			
4	Zählen der einzelnen Techniken			
5	Zählen der einzelnen Gruppen			
6	Ausholbewegung ebenfalls verbal ("ausholen") kommandieren.			
7	Ausholen ebenfalls als Zahl zählen.			
8	Zählen deutsch.			
9	Zählen japanisch.			
10	Zählen in Fremdsprache (z.B. indonesisch)			
11	Nachfragen welche Zahl welche Technik bezeichnet. Nachfragen welche Zahl den Kiai markiert.			
12	2 Schritte vorwärts und ein Schritt zurück.			
13	Kata rückwärts ausführen.			
14	Kata rückwärts ausführen und (zusätzlich nötige) Ausholbewegungen zählen.			
15	Kata spiegelverkehrt ausführen. (vorwärts)			
16	Kata spiegelverkehrt ausführen. (rückwärts)			
17	Kata mit realistischen Schritten (Uke Techniken rückwärts) und realistischen Drehungen (ausweichend) ausführen.			
18	Bunkai von Einzeltechniken zeigen			
19	Bunkei von Kombinationen zeigen			

20	Bunkai von Einzeltechniken machen lassen			
21	Bunkei von Kombinationen machen lassen			
22	Bunkei von Einzeltechniken der Gruppe vorzeigen			
23	Bunkei von Kombinationen der Gruppe vorzeigen			
24	Bunkei von Einzeltechnik anderen Schülern erklären			
25	Bunkei von Kombinationen anderen Schülern erklären			
26	Komplexe Bunkei-Variante vorzeigen			
27	Komplexe Bunkei-Variante selber machen			
28	Komplexe Bunkei-Variante anderen Schülern vorzeigen			
29	Komplexe Bunkei-Variante anderen erklären.			
30	Kata blind ausführen			
31	Kata blind rückwärts und/oder spiegelverkehrt ausführen			
32	Kata blind ausführen und Techniken unerwartet, sporadisch durch Widerstand belasten			
33	Kata durch andere Schüler beobachten lassen.			
34	Kata durch Schüler fokussiert beobachten lassen. Aufgabe stellen (z.B. wieviele Zenkutsu / wieviele Kokutsu)			
35	Kata von 2 Vorzeigenden beobachten. Vergleichskommentar der Mitschüler.			
36	Kata mehrerer Vorzeigenden distributiv beobachten lassen. (Aufgabe: Beste Körperhaltung, stärkste Techniken etc.)			
37	Beobachten und Primärkorrektur vor Sekundärkorrektur auswählen. (bezogen auf Einzelperson + bezogen auf Gruppe)			
38	Kata in verschiedene Richtungen ausführen. (Norden/Süden/Osten/Westen)			
39	Kata mit 4 Personen gleichzeitig in 4 Richtungen ausführen.			
40	Kata gegenüber stehend ausführen Anfänger machen normale Ausführung durch kopieren der gegenüberstehenden spiegelverkehrten Ausführung der Fortgeschrittenen. (z.B. Tekki)			
41	Kata gegenüber stehend ausführen. (ineinandergreifend ausführen / Tadoo)			
42	Kata Embusen (Schrittfolge) mit anderen Techniken			
43	Kata Embusen und Ablauf vom Papier (Bilder) lernen.			
44	Kata mit Film (Youtube / Handy) lernen.			

45	Tori-Techniken einer Kata zusammen mit Partnern erarbeiten und ausführen			
46	Tori-Techniken alleine ausführen.			
<b>Es folgen weitere Ideen der Teilnehmenden aus dem Fortbildungsmodul vom 31.10.2014</b>				
47	Kata EINARMIG ausführen um die Aktivitäten des "passiven" Arms bewusster zu werden.			
48	Kata "angeleint" ausführen (Stabilitätsstörung durch Seil/Gürtel am Gürtel.)			
49	Kata in Teamausführung. z.B. Ablösen nach jeder Sequenz oder auf Kommando.			
50	Präoperative Kata Sequenzen mental (ideomotorisch) vorbereiten.			
51	Während der Kata dem ausführenden mehrfach Ball oder Gürtel zuwerfen. (Reaktionsschulung, Koordinationsschulung und Ablenkungsresistenz.)			
52	Kata Hindernislauf Hindernisse (je nach Verfügbarkeit) in den Weg des Kataablaufs.			
53	Kata Karussell / Nach jedem Kiai, wird zur nächsten Kata gewechselt (1→ 2→3→4 etc.)			
54	Schlangen Kata / Alle Kursteilnehmenden dürfen eine Sequenz zu einer selbst zusammengestellten Kata beisteuern.			
55	Kata mit Standort, resp. Richtungswechsel. Während der Kata wird sporadisch Standort / Richtung gewechselt.			
56	Ganze Kata in eine Richtung (wie Kihon)			
57	Kata mit Musik			
58	Kata mit eingeschobener Fallschule.			
59	Umgebungswechsel mit erschwerten Umständen (Schwimmbadboden, Stoppelfeld, Hügel, Sand etc.)			
60	Kata trotz Störungen (Die Ausführenden werden durch Berührungen während der Kata gestört.)			
61	Es wird ausschliesslich die linke Kataseite ausgeführt.			
62	Es wird ausschliesslich die rechte Kataseite ausgeführt.			
63	Rein ideomotorische Ausführung. Wer fertig ist sitzt ab. Meist stehen Fortgeschrittene am längsten weil sie detaillierter Denken.			
64	Tempo der Kata variieren (Zeitlupe oder Superschnell)			
65	Kata mit div. Belastungen (z.B. durch Gewichtmanschetten, Rucksack etc.)			

66	Kata mit div. Widerständen (z.B. 2 Gi übereinander anziehen. Terrabänder am Gürtel.)			
67	Kata mit Gegenstand in der Hand ausführen. (Stock, Waffe, Lineal, Ball)			
68	Kooperative Kata / Kata Hand in Hand ausführen (Linke Person führte linksseitige Techniken aus / rechte Person rechtsseitige)			
69	Kata mit Haltungsauftrag (z.B. mit Ball, Becher, Kissen, Buch auf dem Kopf)			
70	Kata mit Musik als Rhythmusgeber (langsam und schnell)			
71	Kata mit Musik als Rhythmusstörung (auch mit ein oder 2 Radios)			
72	Kennwort als Kommando für nächste Technik (Aufmerksamkeits-/Konzentrationsschulung speziell für Kinder/Jugendliche) ⇒ Auch bei Aufwärmspielen gut anwendbar.			
73				
74				
75				
76				
77				
78				
79				
80				
81				

### 3.7.0 Alltagsnutzen als Motiv (z.B. Sturzprävention)

Es ist wichtig erwachsenen Kursteilnehmenden bewusst zu machen, dass durch regelmässige Bewegung zahlreiche im Alltag nützliche sportmotorische Kompetenzen (aber auch andere Fähigkeiten) gefördert werden.

### Kondition

<b>Kraft</b>	kann für zahlreiche Freizeitaktivitäten erforderlich sein. Aktiven Eltern hilft sie mit den Aktivitäten des Nachwuchses mitzuhalten. Aktiven Senioren verhilft sie zu weniger eingeschränktem Freizeitgenuss. Und in fortgeschrittenem Alter ist Kraftmangel die primäre Ursache die Selbständigkeit langsam zu verlieren.
<b>Ausdauer</b>	hilft bei Wanderungen, beim Schwimmen, bei Gartenarbeit, beim Kegeln und bei unzähligen anderen Aktivitäten. Zudem wird durch regelmässiges Ausdauertraining die Leistungsfähigkeit des Herzkreislaufsystems gefördert und erhalten.
<b>Schnelligkeit</b>	Um plötzlichen und überraschenden Alltagsanforderungen gewachsen zu sein, um spielerischen Aktivitäten nachgehen zu können und auch zur Unfallprävention ist die Förderung und Erhaltung der Bewegungsschnelligkeit wichtig.

Suche weitere konkrete Beispiele von **Konditionsfaktoren** die im Alltag nützlich sind.  
z.B. IKEA

### Koordination

<b>orientieren</b>	Eine gute polyvalente Aufnahmefähigkeit (Multitasking) belebt.
<b>differenzieren</b>	Genaueres Unterscheiden des Umweltgeschehens und das Dosieren der eigenen Aktivitäten erweitert die Handlungskompetenz.
<b>reagieren</b>	Eine breitgefächerte, erprobte Palette an Handlungsmustern ermöglicht situativ variable Aktivität.
<b>rhythmisieren</b>	Die eigene örtliche und zeitliche Anpassungsfähigkeit harmonisiert.

Suche weitere konkrete Beispiele von **Koordinationskompetenzen** die im Alltag nützlich sind.  
z.B. Rolltreppe

## Kognition

<b>wahrnehmen</b>	Ein neues Spiel aber auch ein neues PC-Programm fordern die Aufnahme-fähigkeit (Verständnis) heraus.
<b>steuern/regulieren</b>	Ressourcen haushälterisch einsetzen ist im Sport, im Spiel, im Geschäftsleben oder auch im Haushalt erforderlich.
<b>vorausdenken</b>	Auch das Vorbereiten einer Sitzung ist ein "vorausdenkender" Prozess.
<b>taktieren</b>	Sowohl die Aufstellung einer Mannschaft im Spiel wie auch die Aufgabenverteilung innerhalb einer Arbeitsgruppe beinhalten taktisches Denken.

Suche weitere konkrete Beispiele von **kognitiven Kompetenzen** die im Alltag nützlich sind.  
z.B. Windows 12

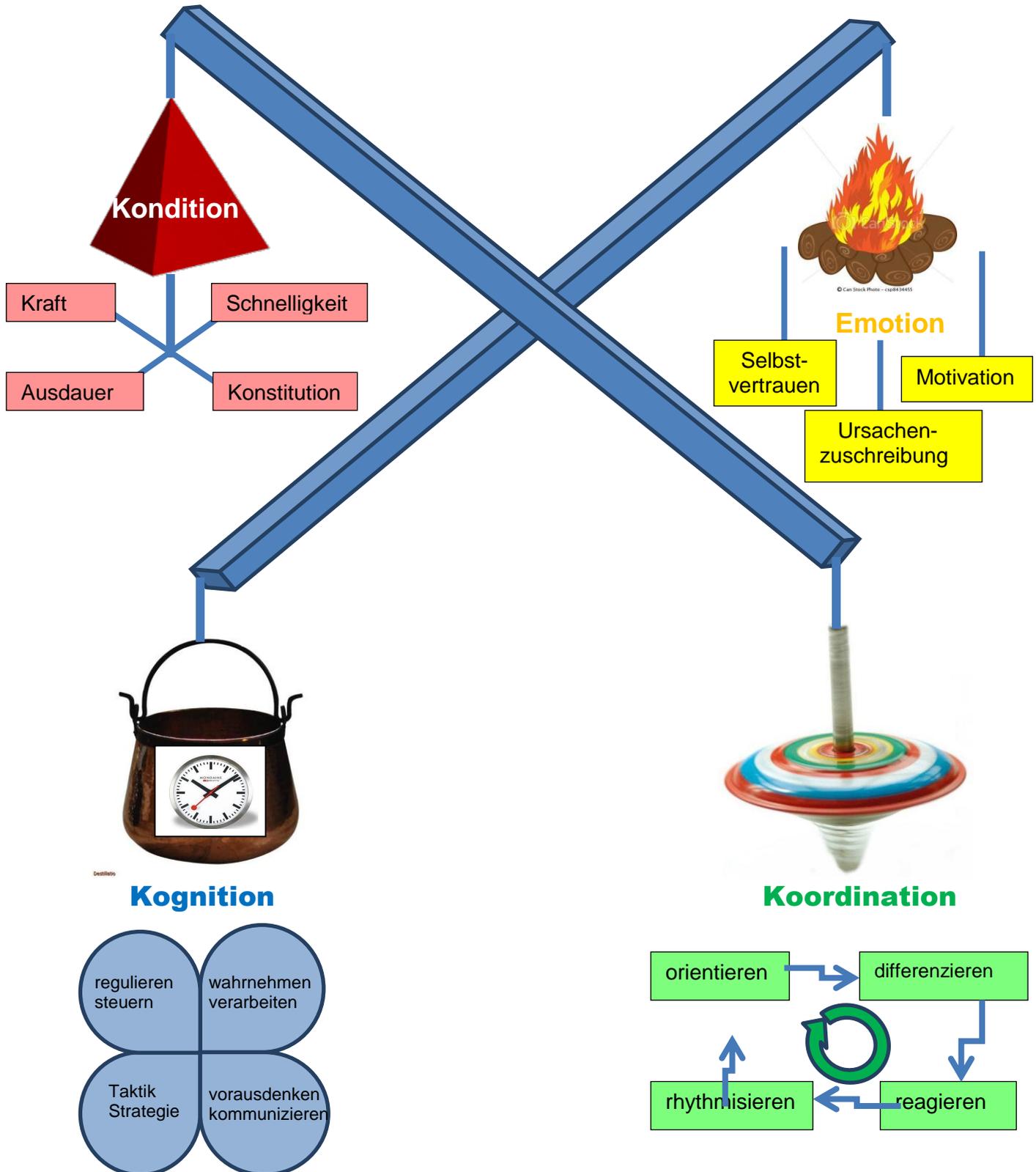
## Emotion

<b>Stimmungsstabilität</b>	Es braucht keine Argumente um zu verstehen, dass Stimmungsstabilität einer labilen psychischen Verfassung vorzuziehen ist.
<b>Selbstvertrauen</b>	Gesundes Selbstvertrauen entsteht durch die korrekte realistische Selbsteinschätzung zwischen Grössenwahn und Minderwertigkeitsgefühl. Sportliche Aktivität hilft diese objektive Selbsteinschätzung risikoarm und frustrationsarm zu finden.
<b>Attribution</b>	Leistungsverbesserungen im Sport finden statt wenn dort verbessert wird wo es wirkt... und zwar auch bei sich selber ! Sportler welche stets äussere Faktoren für Misserfolge verantwortlich machen und ungerne an sich selber arbeiten sind nie erfolgreich. Und so ist es auch im Alltagsleben. Sport ist Lebensschule für jung und alt.

Suche weitere konkrete Beispiele von **emotionalen Stärken** die im Alltag nützlich sind.

**Fazit**      **Die Motivation für regelmässige sportliche Aktivitäten kann gefördert und/oder geweckt werden, wenn der vielfältige Alltagsnutzen bewusst gemacht wird.**  
(Dies kann auch in der Werbung nützlich sein).

4.0.0 Das sportmotorische Konzept (dargestellt als Mobile)



#### 4.0.1 Kondition / Koordination / Emotion / Kognition

Konditionelle Substanz / Koordinative Kompetenz / Emotionale Substanz / Kognitiv-taktische Kompetenz



**Ziel: Erkennen der zwingenden Ausgewogenheit aller 4 Leistungselemente.**

 = Kondition

 = Koordination

 = Emotion

 = Kognition



Konditionelle Substanz / Koordinative Kompetenz

Die körperliche Energie muss präzise gesteuert werden können.  
(Gewichtheber / Curling oder Velorennfahrer / Akrobat)



Konditionelle Substanz / Emotionale Substanz

Ohne mentalen Einsatzwillen ruht vorhandenes körperliches Potenzial.  
(Topsportler mit psychosozialen Problemen)



Konditionelle Substanz / Kognitiv-taktische Kompetenz

Kopfloses drauflos arbeiten ist nicht effizient und nur zufällig effektiv.  
(Beste Laufzeit aber in der falschen Richtung (nicht Regelkonform).



Koordinative Kompetenz / Konditionelle Substanz

Auch der geschickte Bergsteiger erreicht den Gipfel nicht ohne Kraft und Ausdauer.



Koordinative Kompetenz / Emotionale Substanz

Körperliche Geschicklichkeit ist unabdingbar. Ein starker Wille allein genügt nicht.



Koordinative Kompetenz / Kognitiv-taktische Kompetenz

Auch ein Eliteathlet verliert wenn er nicht nach den Regeln spielt.



Emotionale Substanz / Konditionelle Substanz

Ein starker Wille ersetzt nicht die Erarbeitung einer körperlichen Leistungsfähigkeit.  
(Marathon)



Emotionale Substanz / Koordinative Kompetenz

Koordinative Fähigkeiten entstehen nicht adhoc durch Willenskraft.  
(Turmspringer)



Emotionale Substanz // Kognitiv-taktische Kompetenz

Bei identisch starkem Siegeswille gewinnt der kognitiv-taktisch Klügere.



Kognitiv-taktische Kompetenz / Konditionelle Substanz

Kluges Vorgehen kann im Sport keine sportliche Leistung ersetzen.



Kognitiv-taktische Kompetenz / Koordinative Kompetenz

Das richtige Verhalten erkennen und technisch nicht ausführen können.

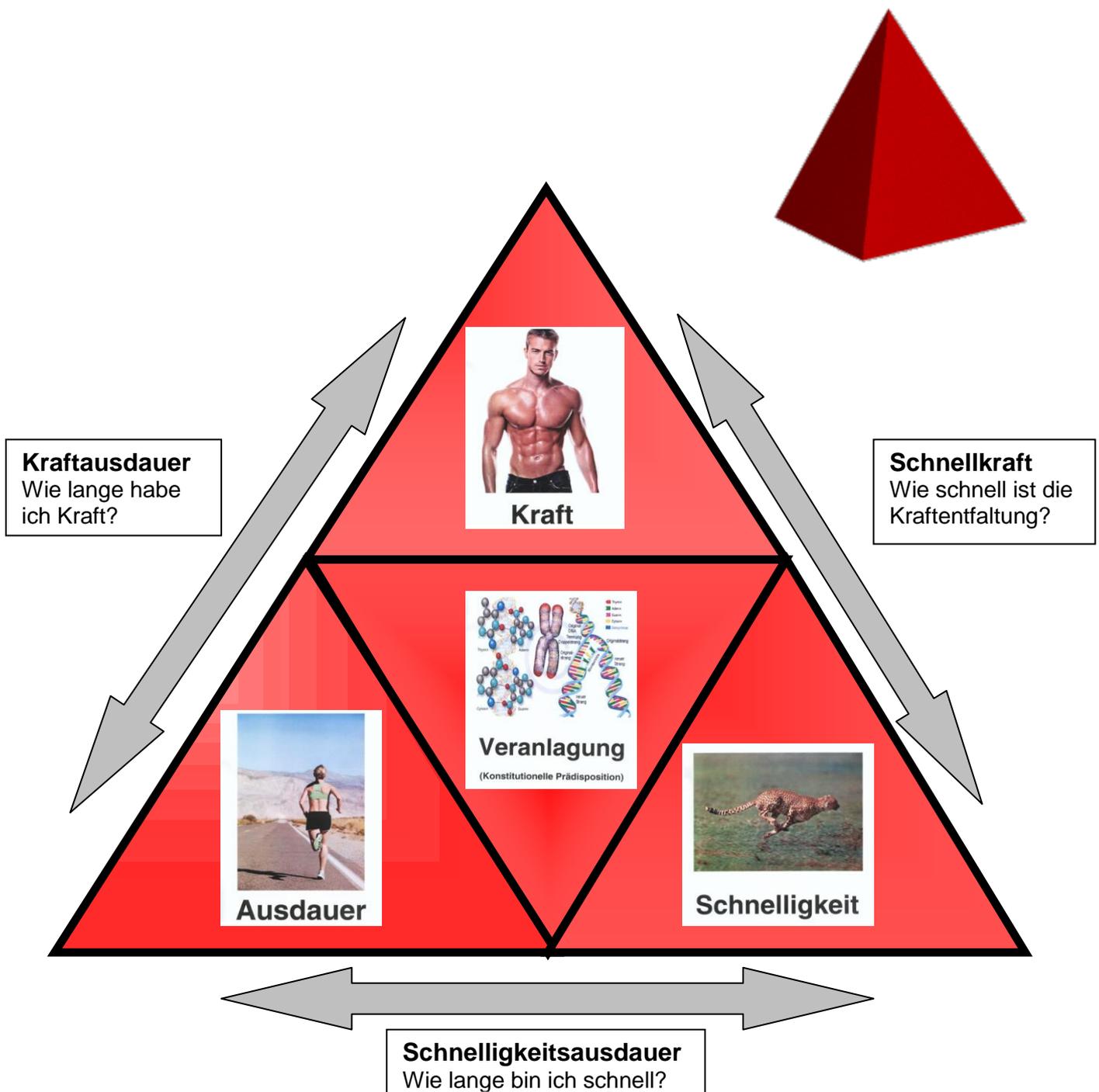


Kognitiv-taktische Kompetenz / Emotionale Substanz

Bei mentaler Erschöpfung versagen alle klugen Ratschläge und Taktiken.

#### 4.1.0 Kondition (konditionelle Substanz)

**Ziel:** Erkennen der 4 mitwirkenden biologischen Leistungsanteile (und Limiten).  
Erkennen der ständigen, gegenseitigen interaktiven Abhängigkeit.  
→ Definieren sportartspezifischer Schwerpunktkombinationen.  
→ Definieren zeitpunktabhängiger Schwerpunktkombinationen.



## 4.1.0 Superkompensation

### Beschreibung des Prinzips

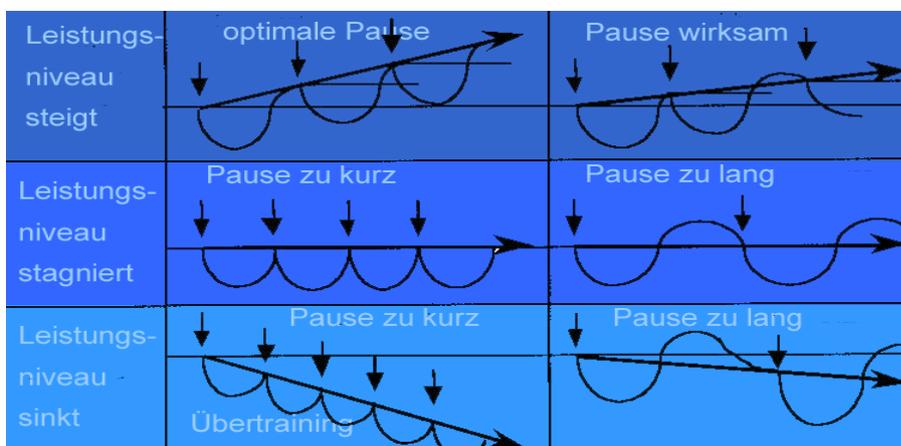
Das **Prinzip der Superkompensation** besagt, dass der Körper nach einer Trainingsbelastung nicht nur die Bereitschaft zur Erbringung des gleichen Leistungsniveaus wiederherstellt, sondern im Verlaufe der Erholung die Leistungsfähigkeit über das ursprüngliche Niveau hinaus steigert und über einen bestimmten Zeitraum auf diesem Niveau hält.



Wird dieses höhere Leistungsniveau jeweils für die neue Trainingseinheit genutzt, kommt es zu einer kontinuierlichen, aber nach oben begrenzten Leistungssteigerung.



Die Superkompensation gilt es sowohl beim Krafttraining, wie auch beim Ausdauertraining zu nutzen. In etwas anderer Art und abhängig von Ausdauer- und Krafttraining im gleichen Zeitraum sogar beim Beweglichkeitstraining (Stichwort: Tonusche/phasische Muskeln) und im Schnelligkeitstraining (Stichwort: Veränderung der Reflexintensität). Dabei zu beachten sind die vom Trainingszustand und individuellen Veranlagungen abhängigen Unterschiede bezüglich Belastungshöhe und Erholungsdauer. Das entsprechende Timing für Ausdauertraining und Krafttraining unterscheiden sich dabei. Ist die Regenerationsphase zwischen Trainingsbelastungen zu groß, geht der Trainingseffekt wieder verloren. Wird hingegen zu viel oder/und zu intensiv trainiert, hat der Körper nicht genügend Zeit zur Regeneration und das Leistungsniveau sinkt ab.



## 4.1.1 Kraft



**Kraft**

### Methoden des Krafttrainings

Definition der Arten der Kraft:	<b>Maximalkraft</b> (abhängig von Muskelquerschnitt und intramuskulärer Koordination)
	<b>Schnellkraft</b> (abhängig von der intramuskulären Koordination, den genetischen Veranlagungen und der Motivation)
	<b>Kraftausdauer</b> (abhängig von den aeroben und anaeroben Ausdauerqualitäten)
Kontraktionsformen:	<b>isotonisch</b> (Muskelspannung gleichbleibend / Muskellängenveränderung)
	<b>isometrisch</b> (Muskellänge unverändert / Muskelspannung verändernd)
	<b>auxotonisch</b> (Sowohl Muskellänge wie auch Muskelspannung verändern sich)
Krafttrainingsmethoden	<b>dynamisch</b> schnell langsam (isokinetisch) bremsend (Negativmethode / plyometrisch / Reaktivkraft)
	<b>statisch</b> Widerstand maximal Widerstand submaximal

Je nach Variation von **Wiederholungszahl**, **Widerstandshöhe** und **Ausführungsschnelligkeit** werden verschiedene muskuläre Eigenschaften gefördert. (Querschnitt, Maximalkraft, Ausdauer, Schnelligkeit)

Ziel/Zweck	Ausführung	Belastung 100 % = 1mal möglich	Wiederholungen	Serien	Serienpausen	Regeneration
Allgemeine Kräftigung und Stabilität verbessern (Kraftausdauer)	dynamisch langsam	20–50 %	20–40	2–5	1–3 Min.	2 Tage
	statisch	20–50 %	30–180 Sek.	2–5	1–3 Min.	
Schnellkraft entwickeln	dynamisch schnell	30–60 %	6–12	2–5	3–5 Min.	2 Tage
	plyometrische Formen	60–100 % (und mehr)	3–10	2–5	3–5 Min.	
Muskelmasse aufbauen (Maximalkraft)	dynamisch langsam	50–70 %	8–12	2–5	2–3 Min.	3 Tage
	dynamisch schnell	70–90 %	6–12	2–5	3–5 Min.	
	statisch	70–90 %	6–10 Sek.	2–5	3–5 Min.	
Intramuskuläre Koordination steigern (Maximalkraft)	dynamisch schnell	85–100 %	1–5	2–5	3–5 Min.	3 Tage
	statisch	90–100 %	3–5 Sek.	2–5	3–5 Min.	

Tab: Krafttraining im Überblick. Aus: Physis – Praktische Beispiele, 2009, S. 28

- Eine hohe **Wiederholungszahl** stellt ein **geringes Risiko** für Überlastungen oder Verletzungen dar.
- Die **Widerstandshöhe** muss entsprechend der individuellen Belastbarkeit **sorgfältig gewählt** werden um das gesundheitliche Risiko zu minimieren.
- Die **Schnelligkeit** der Ausführung zusammen mit **gleichzeitig hoher Belastung** ergibt zwar einen hochwirksamen Trainingsreiz, beinhaltet aber gleichzeitig auch das höchste **Verletzungsrisiko**. Insbesondere bei ungenügend trainierten Sportlern und/oder im fortgeschrittenen Alter.

## 4.1.2 Ausdauer



**Ausdauer**

### Methoden des Ausdauertrainings

Die verschiedenen Methoden die Ausdauerleistungsfähigkeit zu verbessern unterscheiden sich hauptsächlich in Umfang und Intensität.



**Dauermethode:** Beispiel Dauerlauf

**Intervallmethode:** In intensiver Form mit hoher Intensität und längeren Pausen (z.B. *Katatraining*)  
In extensiver Form in mittlerer Intensität und kurzen Pausen (z.B. *Kihonserien*)

**Wiederholungsmethode:** Intensität variierend, mit ausgeprägt langen Erholungspausen.  
(*nicht kurstauglich*)

**Intermittierende Methode:** Hochintensive kurzzeitige Belastung (z.B. *Kumiteübung, Uke wird in kurzen Abständen nacheinander von verschiedenen Toris angegriffen*).

**Kontroll- Wettkampfmethode:** Belastung unter Test- und Wettkampfbedingungen.  
(z.B. *Schulinterne Kadertrainings*)

### 4.1.3 Schnelligkeit



## Schnelligkeit

### Methoden des Schnelligkeitstrainings.

Grundlage einer schnellen Technik ist die **korrekte Ausführung in geschmeidiger Form.**  
(Intermuskuläre Koordination)

#### Grundlagen:

Neben der korrekten **Bewegungsform** ist Schnelligkeit nur mit ausreichendem, aber **unverkrampftem Muskeltonus** möglich

Sehr schnelle Bewegungen sind nur in **motiviertem, neurologisch und muskulär bereitem Zustand** möglich.

Die **Intensität der ZNS-Steuerimpulse**, sowie der Trainingszustand (**intramuskuläre Koordination**) sind trainierbar, aber nur beschränkt zu steigern.

**Genetische Anlagen** können als Talent oder als limitierender Faktor die Bewegungsschnelligkeit bestimmen.

#### Trainingsmethoden:

##### **Technisches Schnelligkeitstraining**

Verbesserung der Bewegungsausführung durch Selbst- und Fremdkorrektur (auch Video).  
Erhöhung der Geschwindigkeit bei gleichbleibender Bewegungsqualität.

##### **Muskuläres Schnelligkeitstraining:**

Training der maximalen Muskelkraft. (Negativ dynamisches Training). Startwiderstand.

##### **Neurologisches Schnelligkeitstraining:**

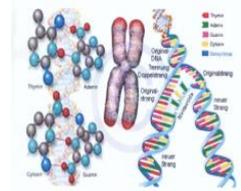
Negativ dynamisches Training zur Verbesserung der intramuskulären Koordination.  
Maximale Motivationsförderung zur Verstärkung der ZNS Impulse.  
Propriozeptives Training.

##### **Mentales Schnelligkeitstraining**

Individuelle Motivationsförderung (siehe Sportpsychologie)

- Antizipation
- Vorstellungsvermögen
- Reaktion
- Spielerischer Wettbewerb

#### 4.1.4 Beweglichkeit, Konstitution / Veranlagungen



#### Veranlagung

(Konstitutionelle Prädisposition)

#### Veranlagung:

- Genetische körperliche Prädisposition (Grösse, Körperbau, fast/slow twitch Fibers etc.)
- Beweglichkeit (der Muskulatur, des Sehnenbänderapparats und der Gelenke).
- Anpassungsfähigkeit (Superkompensationspotential nach Trainingsbelastungen)
- Belastungsresistenz (Physisch- und psychische Störungswiderstandsfähigkeit bei hoher Belastung)
- Neurologisches Steuerpotenzial (ZNS-Basisleistungsfähigkeit und Steigerungspotenzial).

#### Aufgabe:

Suche Beispiele für sportartspezifische Anforderungen an die 4 Konditionsfaktoren.

Suche Beispiele für zeitpunktspezifisches Training einzelner Konditionsfaktoren.

## 4.2.0 Emotionale Substanz

**Ziel:** Erkennen verschiedener Anteile welche die emotionale Substanz betreffen.  
→ Benennen unterschiedlicher Faktoren.



- Quelle / Ursache
- Grösse / Umfang
- Intensität / Hitze
- Extensität / Dauerhaftigkeit
- Störungswiderstandsfähigkeit
- Steuer- und Kontrollierbarkeit

**Mache dir Gedanken über die Quelle, die Qualität und die Quantität deiner Motivation.**

Neben der Quelle der **Motivation** sind das persönliche **Selbstvertrauen** (Selbstwertgefühl) sowie der **Umgang mit Erfolg und Misserfolg** die wichtigsten Faktoren für einen langfristigen erfolgreichen mentalen Antrieb.

**Aufgabe:**

**Nenne Beispiele für**

Quelle / Herkunft des Antriebs: .....

Grösse / Umfang .....

Intensität / "Hitze" / Abrufbarkeit .....

Extensität / Dauerhaftigkeit: .....

Störungswiderstandsfähigkeit .....

Steuer- und Kontrollierbarkeit .....

## 4.2.1 Emotion / Motivation

**Ziel:** Differenzieren des Nutzens von akuter Intensität und beharrlicher Extensität.  
Ursache und Auswirkung intrinsischer und extrinsischer Motivationsgründe kennen.



### Intensität

Hervorragende Intensität ist nur fruchtbar wenn die Energie **ad hoc einsetzbar und kontrollierbar** ist.



### Extensität

Kurzzeitige Leistungen durch sporadische Motivation entsprechen einem **Strohfeuer** und ermöglichen keinen zielgerichtet geplanten Aktionsprozess.



### Herkunft

Woher der Antrieb kommt, was ihn verursacht, ist wichtig zu wissen, um **Förderung, Steuerung und Kontrolle** zu verbessern.



### Prognose

Ein längerfristiger Kompetenzen- und Leistungsaufbau erfordert eine **starke, zuverlässige und anhaltende Antriebsquelle**.

### Vergleiche

- Stroh/Papier

-

-

-

-

- Holz

-

-

-

- Benzin

-

-

-

- Kohle

-

-

-

- Gas

-

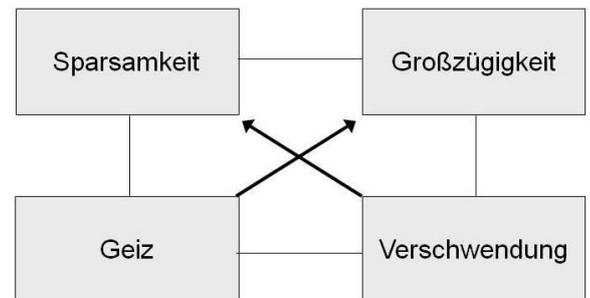
-

**gemäss den vorgenannten Kriterien und erkläre Positives und Negatives.**

## 4.2.2 Emotion / Selbstvertrauen



**Ziel: Ein starkes Selbstvertrauen liegt zwischen Grössenwahn und Minderwertigkeitskomplex.**



Wertequadrat nach Hellwig

### Selbstvertrauen ist positiv.

Positive Begriffe (Attribute) haben aber eine negative Übersteigerung.  
Sie haben ebenfalls einen positiven sowie einen negativen Gegenpol. (Wertequadrat nach Hellwig)

Bei **Selbstvertrauen** ist die Übersteigerung der **Grössenwahn**.

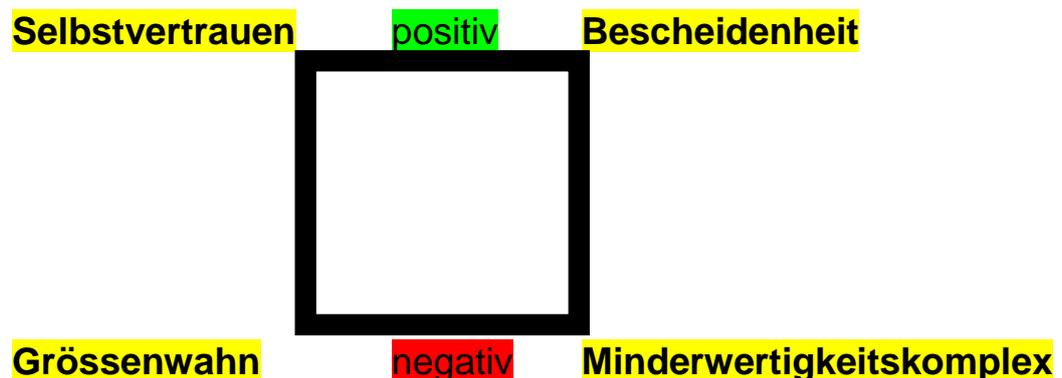
Der negative Gegenpol ist der **Minderwertigkeitskomplex**.  
Der positive Gegenpol ist die **Bescheidenheit**.

**Starkes Selbstvertrauen ist für Höchstleistungen sehr willkommen.**

Kritisch wird es wenn im Training, während und nach dem Wettkampf Korrekturen angebracht werden müssen um sich weiter zu verbessern. Zu unkontrolliertes, überhöhtes Selbstvertrauen und **fehlende Bescheidenheit** stören die Korrekturannahmefähigkeit.

**Das Selbstvertrauen muss mit der Bescheidenheit im Gleichgewicht sein.**

Selbstvertrauen darf die Kritikempfänglichkeit nicht beeinträchtigen und Bescheidenheit zu keiner Kritikempfindlichkeit führen.



**Aufgabe:** "Baue" zu den Begriffen "Kampfsau" und „Schlappsack" ein Wertequadrat.



# Erwachsenensport Leiterbroschüre Karate-Do



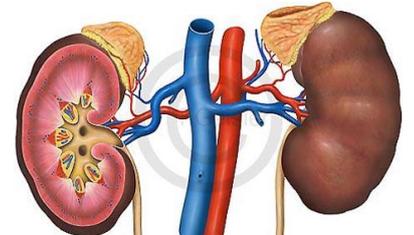
erwachsenensport schweiz  
sport des adultes suisse  
sport per gli adulti svizzera

**Notizen:**

### 4.2.3 Emotion / Ursachenzuschreibung

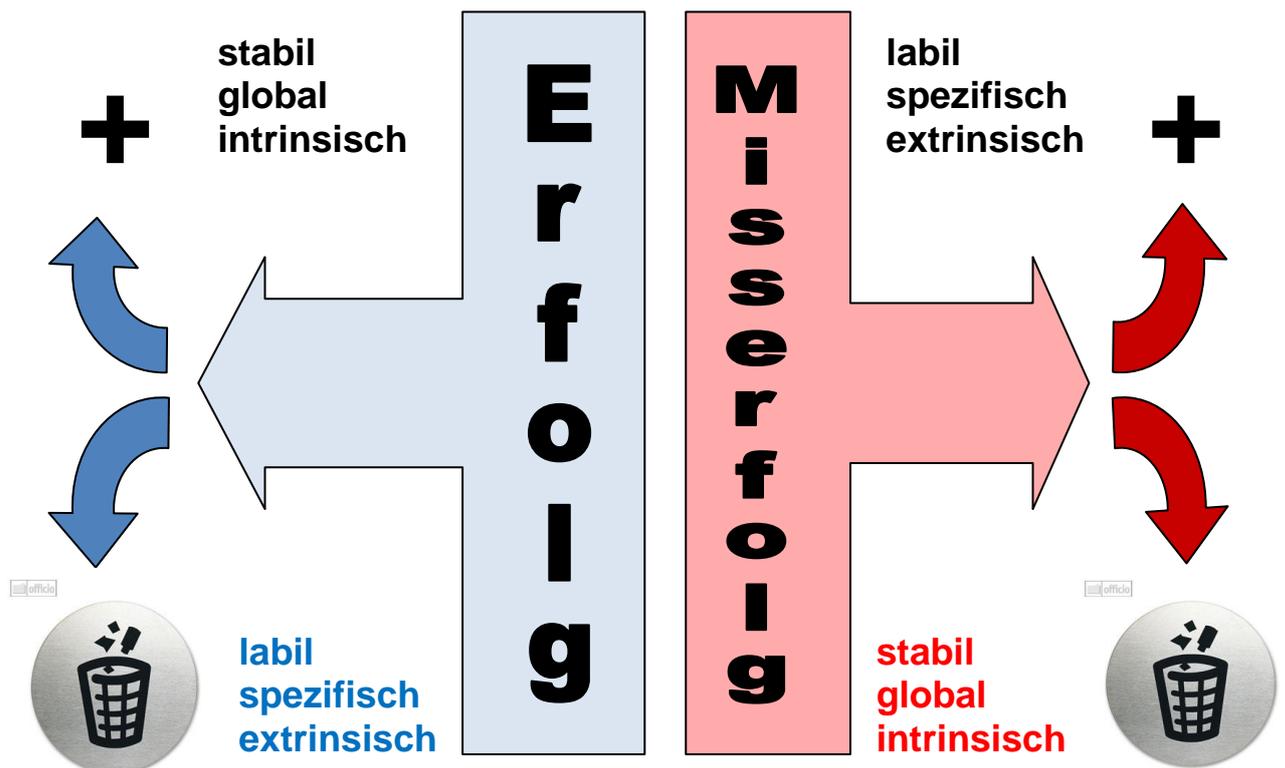


Ziel: Erfolgs- und Misserfolgsverarbeitung als Förderungsimpuls statt Dämpfer.



Ursachenzuschreibung (Attribution) für Erfolg/Misserfolg erfolgt in drei Kriterien:

labil  $\Leftrightarrow$  stabil  
global  $\Leftrightarrow$  spezifisch  
intrinsisch  $\Leftrightarrow$  extrinsisch



#### Erfolge

sind möglichst als **stabiles, globales und intrinsisches Geschehen** zu verarbeiten.

#### Misserfolge

sind möglichst als **labiles, spezifisches, extrinsisch beeinflusstes Geschehen** zu sehen.



## Erwachsenensport Leiterbroschüre Karate-Do



erwachsenensport schweiz  
sport des adultes suisse  
sport per gli adulti svizzera

**Notizen:**

### 4.3.0 Koordination

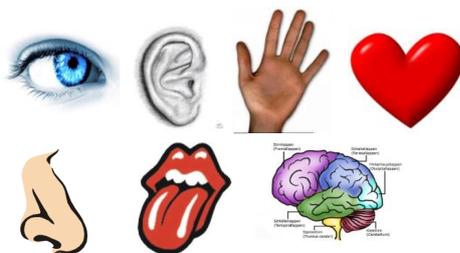


**Ziel:** Erkennen der afferenten und efferenten Anteile der ZNS-Funktionen.  
Erkennen/benennen der trainierbaren Anteile der koordinativen Kompetenzen.

- Koordination ist ein simultanter Rotationsprozess afferenter und efferenter Signale zur Bewältigung einer Situation mit den zur Verfügung stehenden Möglichkeiten.
- **Optimale Koordination** erfordert eine reibungslose, rasche, reflexartige **Rotation**.
- Koordination erfordert einen **ausgewogenen Kompetenzgrad** der beteiligten Fähigkeiten.

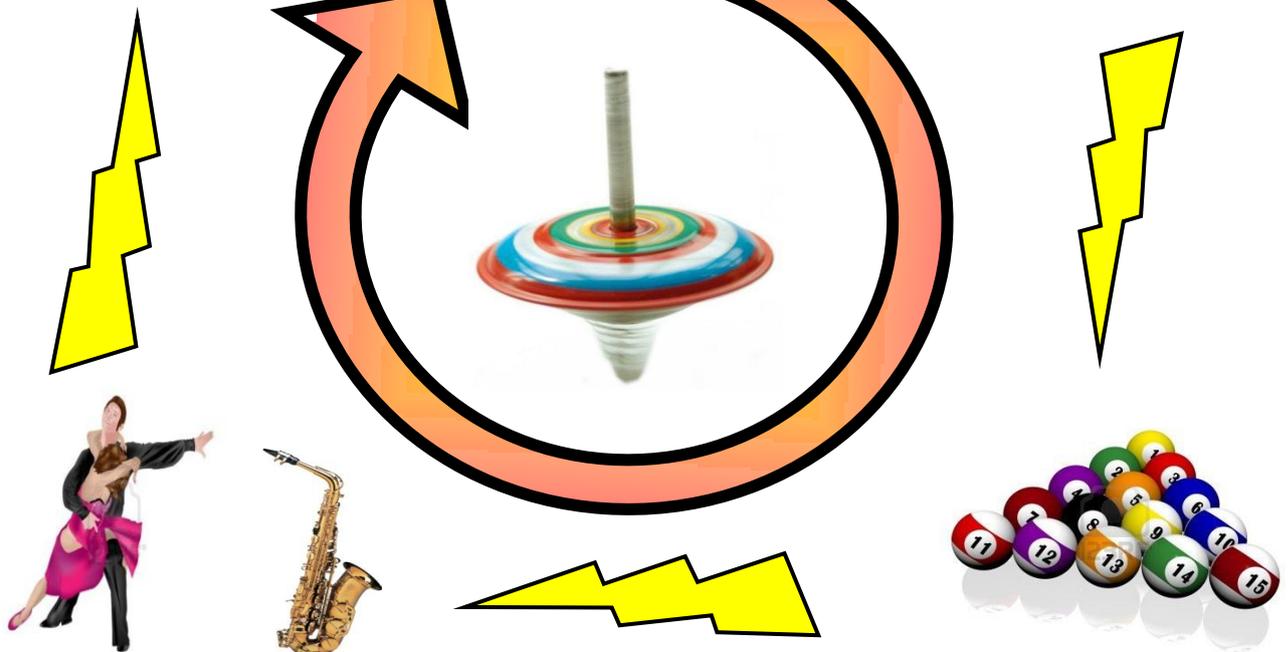
#### orientieren

Mit allen Sinnen und Instinkten die Situation und deren Perspektiven umfassend räumlich-zeitlich erfassen, ist Voraussetzung für eine optimale Verarbeitung der Informationen (**Afferente Aufnahme**)



#### differenzieren

Instinktiv differenzierte **Wertung** der aufgenommenen Informationen, inkl. daraus Antizipierbares z.B. aufgrund von Erfahrungen (**Afferenz-Synthese**)



#### rhythmisieren

Fluss und Fokus der eigenen Aktion räumlich und zeitlich differenziert in Harmonie mit dem Umfeld bringen. (**Adaptierte zeitliche Abfolge**)

#### reagieren

Sofortige Verfügbarkeit zahlreicher angepasster/anpassbarer, automatischer, automatisierter und spontan kreierter **Reflexe**. (**Efferente Reaktion.**)

## Koordinative Spiel und Übungsformen: (adaptiert aus dem Lehrbuch Karate-Do, Band 2 von E. Marti)

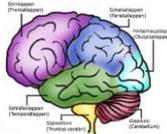
<b>Einhändiges Fangen</b> (oder abwehren, oder Pellen) von Bällen - Beanbag - Softball - Tennisball	<b>Angriff(e) von Tori auf Uke auf akustisches oder visuell verdecktes Drittkommando.</b> (Kommandierende Person bestimmt Tori in unregelmässiger Folge)	<b>Drei Tempi Kumite</b> Angriff(e) von Tori auf Uke in steigendem Tempo (auch 4 oder 5-stufig möglich)	<b>5 Schritte Kumite</b> (Kann mit 2 bis ca. 4 Angriffstechniken variiert werden)
Bälle gegen Wand werfen. (ausser Beanbag) Selber auffangen Distanz variieren Links und rechts	Einzelner Tori Einzeltechnik -vorbestimmt - mehrmals	Erster Durchgang Langsam -Technik NICHT angekündigt -In Bewegung -Mit Täuschung	Erster Angriff. Ohne Abwehraktion Uke steht als Zielscheibe 100% Ippon erforderlich
Bälle gegenseitig zuwerfen. -rechts / rechts -rechts / links -links / rechts- - links / links -Variante: Gürtelwerfen	Einzelner Tori Kombination -vorbestimmt - mehrmals	Zweiter Durchgang Mittleres Tempo	Zweiter Angriff Erste Technik wird von Uke abgewehrt. Zweite Angriffstechnik folgt und soll punkten.
Mehrere Partner werfen zu. Variante: Verschiedene Bälle/Gürtel	Mehrere Tori Gleicher Einzelangriff -vorbestimmt - mehrmals	Dritter Durchgang Schnelles Tempo	Dritter Angriff Erste und zweite Angriffstechnik wird abgewehrt. Es erfolgt eine Gegenangriff.
Auf einem Bein stehend.	Mehrere Tori Gleiche Kombination -vorbestimmt - mehrmals	Ev. Vierter Durchgang Variante der Uke-Aktion	Vierter Angriff Angriff so schnell und realistisch wie möglich. (Täuschen)
Auf Schlagpolster stehen.	Mehrere Tori Verschiedene Einzeltechniken -vorbestimmt	Ev. Fünfter Durchgang Variante für höhere Punktwertung (Keri Jodan)	Fünfter Angriff Angreifer versucht dem Gegenangriff zu entkommen.
Einbeinig auf Schlagpolster stehend.	Mehrere Tori Verschiedene Kombinationen -vorbestimmt		
Ausgangsposition variieren. (z.B. Kirigaeshi)	Ein Tori -unbekannter Einzelangriff -mehrmals gleicher Angriff		
Punkte verteilen: Fangen = 3 Abwehren = 2 Ausweichen = 1 Getroffen = 0	Mehrere Tori -unbekannter Einzelangriffe -mehrmals gleiche Angriffe		
Wurf und Augen öffnen erst auf akustisches Kommando.	Ein Tori -unbekannter Einzelangriff -wechselnde Angriffe		
Standort des Werfers variiert und ist erst beim Öffnen der Augen erkennbar.	Mehrere Tori -unbekannter Einzelangriffe -wechselnde Angriffe		

Diese koordinativen Übungsformen können bezüglich **orientieren, differenzieren, reagieren und rhythmisieren** spezifisch betont werden.

## orientieren

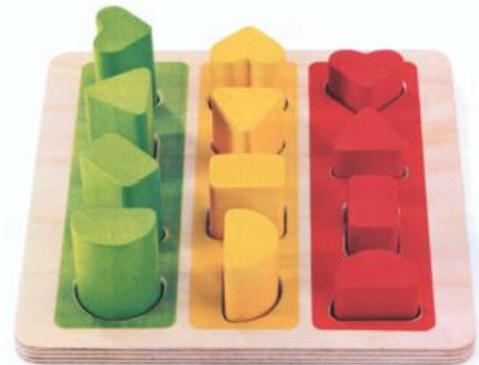
Mit allen Sinnen und Instinkten die Situation und Perspektiven umfassend räumlich und zeitlich erfassen, ist Voraussetzung für eine optimale Verarbeitung der Informationen

(Afferente Aufnahme)



## differenzieren

Instinktiv differenzierte **Wertung** der aufgenommenen Informationen, inkl. daraus Antizipierbares z.B. aufgrund von Erfahrungen  
(Afferenz-Synthese)



## reagieren

Sofortige Verfügbarkeit zahlreicher angepasster / anpassbarer, automatischer, automatisierter und spontan kreierbarer **Reflexe.**

(Efferente Reaktionsmuster)



## rhythmisieren

Fluss und Fokus der eigenen Aktion räumlich und zeitlich differenziert in Harmonie mit dem Umfeld bringen.





# Erwachsenensport Leiterbroschüre Karate-Do



#### 4.4.0 Kognition



**Ziel:** Erkennen der langfristigen und ultrakurzen Kognitionsleistungsanteile.  
Erkennen der beeinflussbaren Anteile der kognitiven Leistungen.  
Differenziertes Agieren und Reagieren in verschiedenen Zeitphasen (prä/inter/intra/post).

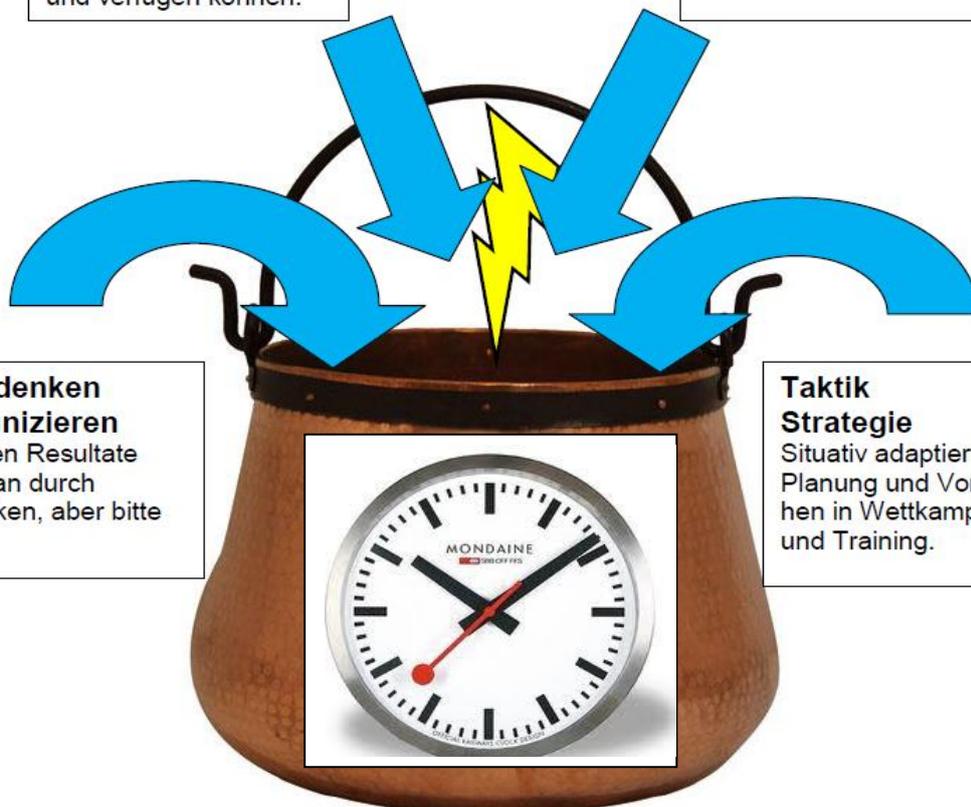


**wahrnehmen  
verarbeiten**  
Alles sehen.  
Das Wesentliche  
erkennen.  
Rasch über variable  
Lösungen entscheiden  
und verfügen können.

**regulieren  
steuern**  
Bewusste, zielgerichtete  
Handlungssteuerung  
unter Mitwirkung auto-  
matisierter und sponta-  
ner Handlungsmuster.

**vorausdenken  
kommunizieren**  
Die besten Resultate  
erzielt man durch  
nachdenken, aber bitte  
vorher.

**Taktik  
Strategie**  
Situativ adaptierte(s)  
Planung und Vorge-  
hen in Wettkampf  
und Training.



## Zeitpunktangepasste Mischung, resp. Konzentration nachfolgender Zutaten

### wahrnehmen / verarbeiten

Alles sehen.

Das Wesentliche erkennen.

Rasch über variable Lösungen entscheiden und verfügen können



### regulieren / steuern

Bewusste, zielgerichtete Handlungssteuerung  
unter Mitwirkung automatisierter Handlungsmuster und  
spontaner Reaktionen.



### vorausdenken / kommunizieren

Die besten Resultate erzielt man durch nachdenken,

- aber bitte vorher.



### Taktik / Strategie

Situativ, adaptiertes Planen und Vorgehen in  
Training und Wettkampf.



### Aufgabe:

Nenne und erkläre kognitive Schwerpunkte (Zutaten / Komponenten) in unterschiedlichen Zeitpunkten/Situationen (z. B. Prüfung, Wettkampf, Verletzung, Training).

- |            |         |
|------------|---------|
| → vorher   | (prä)   |
| → während  | (intra) |
| → zwischen | (inter) |
| → danach   | (post)  |

## 5.0.0 Das methodische Konzept



**Ziel:** Wissen um die Bedeutung von wann und wozu einzusetzenden Trainingsinhalten.

Zum Gärtner ist der Mensch gesetzt,.....

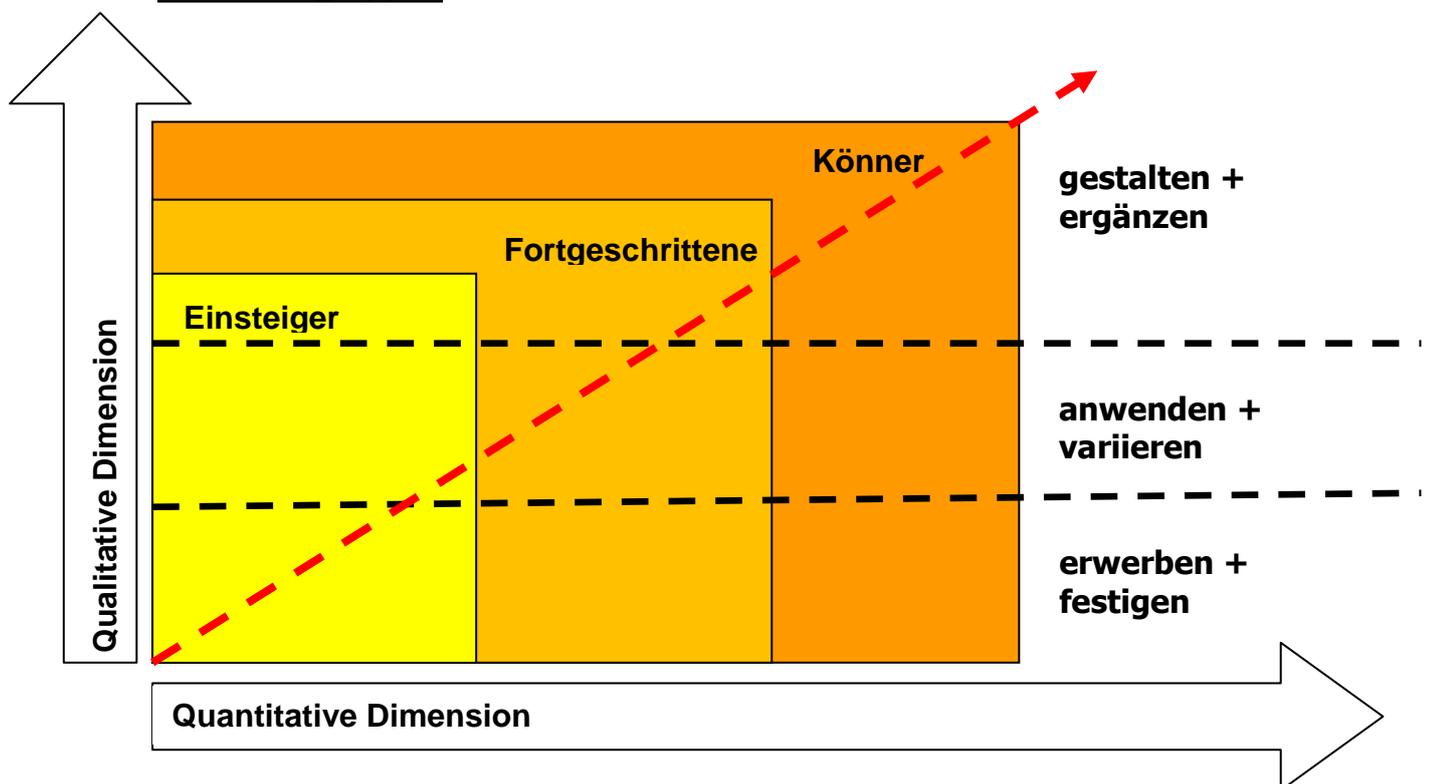
Wohl dem, welchem zu rechter Zeit das Auge aufgeht, welcher mit rascher Hand die Blume wahret, den Feind tötet; er wahret seines Herzens Frieden, er gewinnt seiner Seele Heil, und beide hängen zusammen wie Leib und Seele, wie Diesseits und Jenseits.

Jeremias Gotthelf / Geld und Geist)

oder

**Der Gärtner muss wissen, was wann wo gesät, begossen und gedüngt werden muss**

### Die 3 Lerngruppen



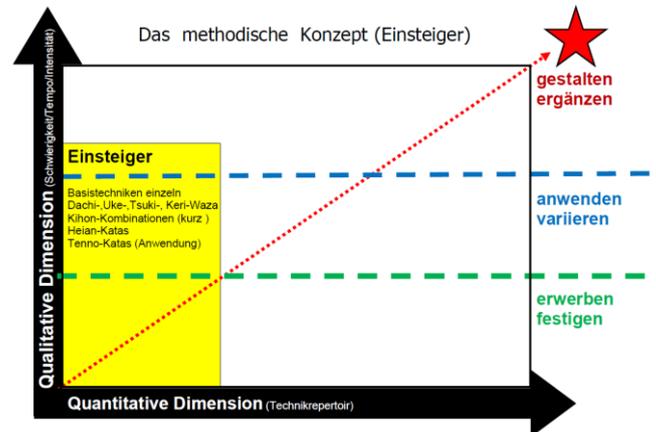
### Analogie:

<b>Einsteiger</b>	Buchstaben und Worte lernen
<b>Fortgeschrittene:</b>	Text und Grammatik lernen
<b>Köner</b>	Lesen und selber schreiben können

## 5.0.1 Das methodische Konzept (Einsteiger / Fortgeschrittene / Könnner)

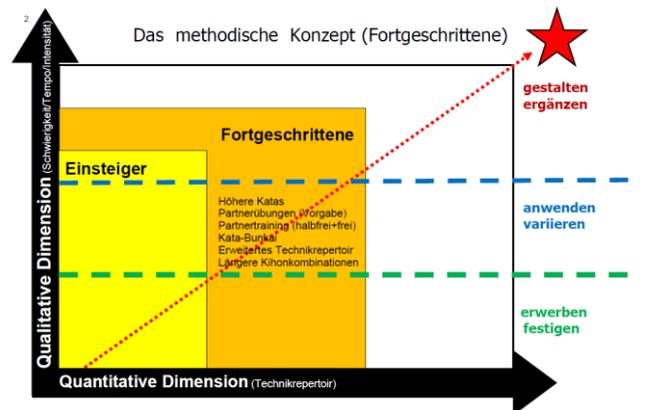
### Einsteiger (ca. 10. Bis 6 Kyu)

- Basistechniken vorwiegend einzeln
- Dachi-Waza
  - Uke-Waza
  - Tsuku-Waza
  - Uchi-Waza
  - Kihon-Kombinationen (kurz)
  - Heian Katas (ca. 1-3)
  - Vorgegebene Anwendungen der Grundtechniken mit Partner
  - Anwendungen der Katatechniken mit Partner



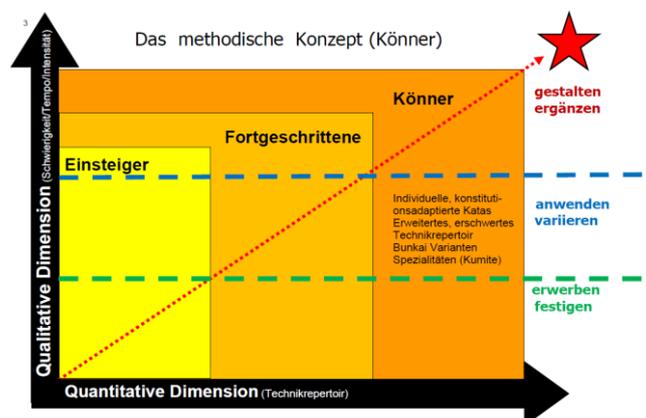
### Fortgeschrittene (ab ca. 5. bis 1. Kyu)

- Erweitertes Technik-Repertoir
- Längere, komplexere Kihonkombinationen
  - Vorgegebene Partnerübungen
  - Halbfreie und freie Partnerübungen
  - Höhere Katas
  - Kata-Bunkai mit **Anwendungsvarianten** (Selbstverteidigung, Kumite, Technik)
- .....
- .....



### Könnner

- Steigerung der technischen Schwierigkeiten, der Intensität, der Extensität, bei gleichzeitiger Verbesserung der technischen Reife und der "Mühelosigkeit."
- Koordinationssteigerung vor Konditionssteigerung.
- Höhere Katas mit eigenen **Bunkaivarianten**.
- Konstitutionsadaptierte Katawahl.
- Individuelle Spezialitäten.
- .....
- .....

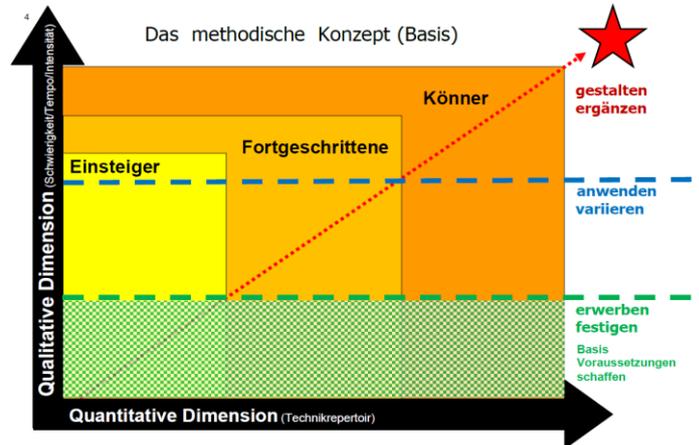


## 5.0.2 Das methodische Konzept (Basis / Erweiterung / Gestaltung)



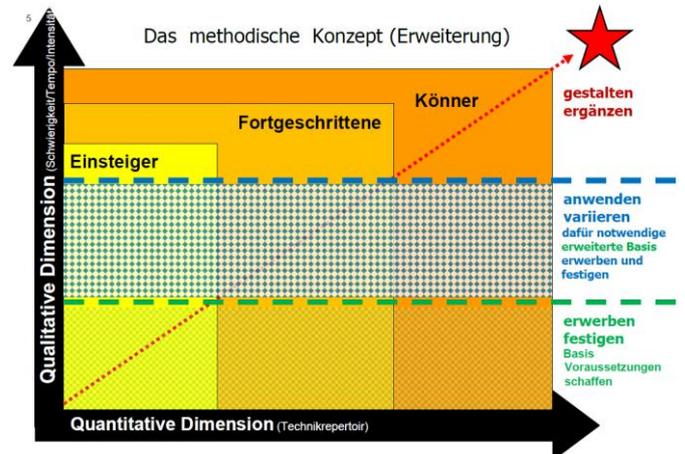
### Basis: Voraussetzungen schaffen

Kihon:.....  
.....  
.....  
Kata:.....  
.....  
.....  
Kumite:.....  
.....  
.....



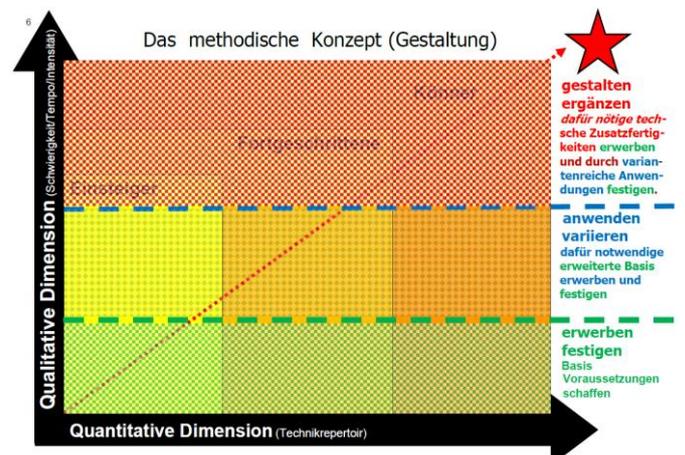
### Erweiterung

Kihon:.....  
.....  
.....  
Kata:.....  
.....  
.....  
Kumite:.....  
.....  
.....



### Gestaltung

Kihon:.....  
.....  
.....  
Kata:.....  
.....  
.....  
Kumite:.....  
.....  
.....



### 5.0.3 Das methodische Konzept in 3 D



Wie bereits beim sportmotorischen Konzept stösst eine zweidimensionale Darstellung zwangsläufig an ihre Grenzen, wenn ein Modell mehrere Aspekte (Sichtweisen) beinhaltet.

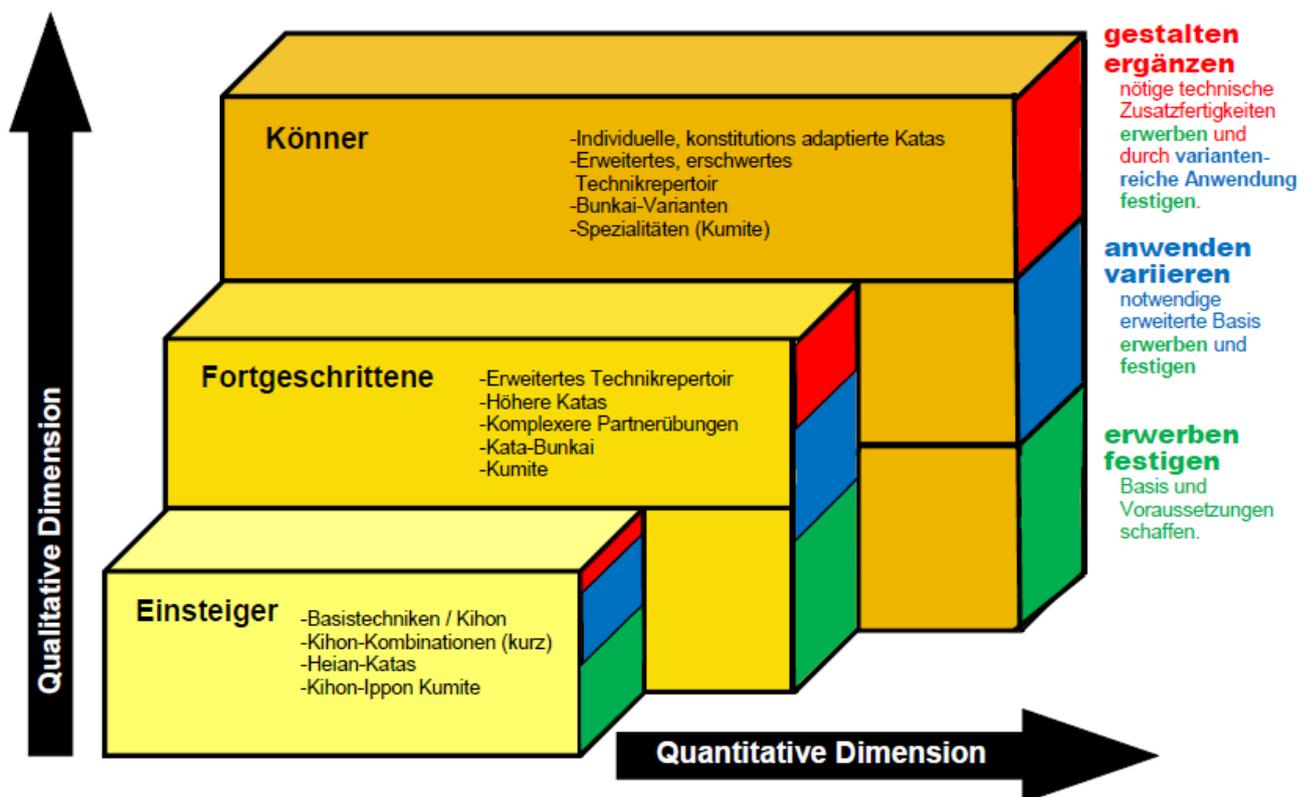
Das Modell des methodischen Konzepts unterscheidet verschiedene Stufen

→ (Einsteiger / Fortgeschrittene / Köhner)

und gleichzeitig innerhalb dieser Lernabschnitte unterschiedlich zusammengesetzte Lerninhalte

→ (erwerben/festigen – anwenden/variieren – gestalten/ergänzen).

Nachfolgende Darstellung versucht diese beiden methodischen Inhalte zu verbinden.



#### 5.0.4 Methodische Trainingsgrundsätze (nach Jost Hegner)

(aus Training fundiert erklärt. S. 104)



1. Prinzip der Individualität und Altersgemässheit.
2. Prinzip des optimalen Belastungsreizes.
3. Prinzip der Kontinuität.
4. Prinzip der optimalen Gestaltung von Belastung und Erholung.
5. Prinzip der progressiven Belastungssteigerung.
6. Prinzip der Variation der Trainingsbelastung.
7. Prinzip der Periodisierung und Zyklisierung.
8. Prinzip der unterschiedlichen Adaptationszeiten.
9. Prinzip der optimalen Belastungsfolge.

**Aufgabe:**

**Nenne je ein Beispiel für die neun verschiedenen Prinzipien.**

### 5.0.5 Das methodische Konzept (Praxisbeispiele: Stufen und Inhalte)



Einsteiger		erwerben festigen	anwenden variieren	gestalten erweitern
	Weiss / Gelb / Orange / Grün			
	<b>Dachi-, Uke-, Tsuki-, Uchi-, Keri-Waza / Kata / Tenno-Kata</b>			
1	Dachi`s genau demonstrieren, definieren, kopieren, kontrollieren			
2	Merkmale lernen			
3	Beinwechsel (links/rechts)			
4	Vorwärts und rückwärts			
5	Richtungswechsel (3 Uhr / 6 Uhr etc.)			
6	Fremdkontrolle unter Schülern			
7	Kata-Repertoireerweiterung (Jondan, Godan etc.)r Schülern			
8	Wechsel verschiedener Dachi`s			
9	Einzeltechnik an Ort			
10	Einzeltechnik gehend			
11	Schlagstärke optimieren (Merkmale)			
12	Einzeltechnik aus Joi-Dachi in wechselnde Richtungen			
13	Abwehr und Gegenangriff stehend alleine			
14	Abwehr und Gegenangriff gehend alleine			
15	Abwehr und Gegenangriff mit wechselnden Richtungen			
16	2-er Kombination (Abwehr / Gegenangriff) aus Joi (Tenno 1 + 2)			
17	Abwehr und Gegenangriff mit Partner statisch			
	Gohon / Sanbon / Ippon Kihon Kumite			
18	Abwehr und Gegenangriff mit Partner in Bewegung			
	Jiu-Ippon-Kumite			
19	Abwehr und Gegenangriff mit Partner in Bewegung mit Täuschung			
	Kumite Kata 1			
20	Kata Techniken einzeln üben (Shodan / Nidan / Sandan)			
21	Kata Ausschnitte separat üben			
22	Kata Embusen ohne Techniken			
23	Kata Ablauf			
24	Kata 2 Schritte vorwärts / 1 Schritt zurück			
25	Kata Erklärung (Bunkai)			
26	Kata vorwärts und rückwärts			
27	Kata spiegelverkehrt			
28	Kata Bunkai ausführen			
29	Kata im Team in 4 Richtungen			
30				

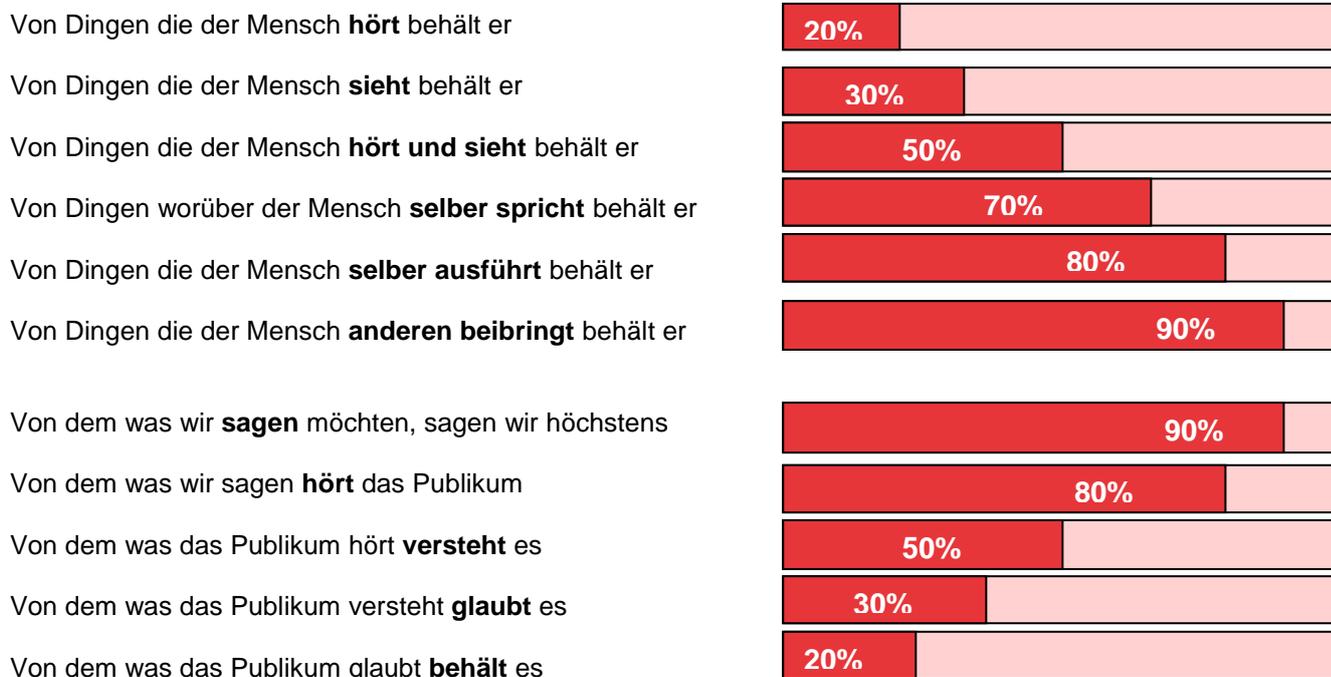
Fortgeschrittene				
	Blau bis Braun			
	<b>Kihon Kombinationen / Kumite Kombinationen</b>			
	<b>Kata und Kata Anwendungen</b>			
	<b>Abgesprochene/ freie Partnerübungen (Kihon und Kumite)</b>			
1	Komplexe Armtechniken und Kombinationen			
2	Komplexe Beintechniken und Kombinationen			
3	Arm und Beintechniken kombiniert			
4	Schlagstärketraining			
5	Abgesprochene Partnerübungen mit mehreren Schritten			
	6 Schritt-Modell			
6	Partnerübungen in steigendem Tempo (und Intensität)			
	3- Tempi-Kumite			
7	Eigene Kombinationen für Kihon-Ippon-Kumite			
	Eigene Kombinationen Jiyu Ippon Kumite			
	Eigene Kombinationen Jiyu Kumite (Spezialitäten)			
8	Kata-Repertoireerweiterung (Jondan, Godan etc.)			
9	Kata-Bunkai praktizieren			
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				

<b>Könner</b>				
	ab Schwarz			
	<b>Erweitertes Kihonprogramm,</b> zweckmässigerweise in Anlehnung an höhere Kata`s, Kumite- und Prüfungsanforderungen			
	<b>Individuelle, konstitutionsadaptierte Kata-Auswahl</b>			
	<b>Bunkai und Varianten der hinzukommenden höheren Katas</b>			
	<b>Individuelle Spezialitäten (z.B. Kumite, Bunkai, Gojinjutsu)</b>			
	<b>Ausschöpfen der sportmotorischen Grenzen</b> <b>(Kondition / Koordination / Kognition / Emotion / Konstitu- tion)</b>			
	<b>Ausschöpfen der sich daraus ergebenden Kunstfertigkeiten</b>			
1	Kihon (z.B. Hochkomplexe Koordination / Ausschnitte aus Kata)			
2	Sprünge und Drehungen aus Kata`s			
3	Schlagstärketraining komplexer Techniken			
4	Interpretation von Kataausschnitten			
5	Kursleitertätigkeit			
6	Individuelle (konstitutionsadaptierte) permanente Weiterbildung.			
7	Themenspezifische Vertiefung (Wettkampf, Prüfung, Kurslei- tung)			
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				

## 5.1.0 Qualität / Quantität der Informationsübertragung



**Ziel:** Bei der Informationsübertragung ist mit grossen Übertragungsverlusten zu rechnen.



Somit erfolgt auch bei einer perfekten **sachlichen Informationsvermittlung** ein ausserordentlich **grosser Übertragungsverlust**. (siehe auch Axiom 4 Paul Watzlawick: digital / analog)

**Daher muss der Sachinhalt auf vielfältige Art und Weise präsentiert werden, damit er individuell anspricht und einprägsam entgegen genommen werden kann.**

### Als Kommunikationskanäle bieten sich folgende Wege an:

- der akustische Weg** (verbal, narrativ, rhetorisch)
- der visuelle Weg** (zeigen, beschreiben)
- der kognitive Weg** (vorstellen, vergleichen)
- der sensorische Weg** (vorfühlen / propriozeptiv)
- der motorische Weg** (ausführen / aktiv)



**Dabei gilt: Reden ist Bronze / Zeigen ist Silber / Selber machen lassen ist Gold.**

## 5.2.0 Trainertypologie und passende Schülertypen

Ziel: Zum passenden Trainertypus passt der passende Schülertypus.



Trainertyp

### Steinbildhauer

Visionen / hartes durchsetzen  
Grober Einstieg / feine Ausarbeitung  
Schätzt harte Strukturen



Trainertyp

### Uhrmachermeister

Meisterhafte Präzision und detaillierte  
technische Feinheit sind sein Gebiet.



Trainertyp

### Bonsai-Gärtnermeister

Wachstumsorientiert / erfahrungsbasiert  
sensibel für Individualität /  
Schönheitsgefühl und Geduld.



Trainertyp

### Dirigent

Gefühl für Nicht-Materielles  
Weckung und Lenkung von Emotionen  
Begeisterung / Sensibilität

### 5.3.0 Suggestopädie ("Ganzheitliche Informationspräsentation")



**Ziel:** Art und Weise der Informationsvermittlung sind für erfolgreicher Lernschritte häufig wichtiger als der korrekte, aber rein sachliche (digitale) Inhalt.

Suggestopädie hat nichts mit dem deutschen Begriff der Suggestion zu tun. Die Lehrmethode wurde vom bulgarischen Arzt und Psychologen Georgi Lasanov verbreitet.

Sie beinhaltet die Idee Lerninhalte auf möglichst vielen "Kanälen" zu präsentieren, resp. zu vermitteln und die persönlichen Strukturen der Lernenden und deren Neigungen ganzheitlich und individuell anzusprechen.

In den USA wird diese Methode der multimodalen Präsentation auch als Superlernen bezeichnet.

Weil die Methode vorhandenes Wissen und die Persönlichkeitsstrukturen der Teilnehmenden einbezieht wird diese Form der Kursmoderation heute oft in der Erwachsenenbildung verwendet.

**Was können wir daraus für unsere Karatekurse nutzen? Welche praktische Umsetzung ist möglich?**

#### Der akustische Weg



beinhaltet keineswegs allein sachliche Worte wie sie z.B. auch in einem Fachbuch stehen können. Vielmehr sollen mit einer betonten aber nicht künstlichen Modulation der Stimme die Motivation angesprochen werden.

Bildhafte, akzentuierte Beschreibungen unterstützen das Vorstellungsvermögen und erhöhen die Einprägsamkeit.

Worte können zu visuellen und somatischen Vorstellungen auffordern.

Sprache kann emotionale aber auch körperliche Gefühle auslösen.

#### Beispiel 1:

Stelle dir bei den 3 Grundpositionen Zenkutsu-Dachi, Kiba-Dachi und Kokutsu-Dachi 3 Personen vor welche einen störrischen Esel anschieben wollen. Der eine schiebt von hinten (Zenkutsu-Dachi), eine andere Person zieht von vorne an den Zügeln (Kokutsu-Dachi) und die dritte sitzt auf dem Esel (Kiba-Dachi) um ihn anzutreiben.

#### Beispiel 2:

Fauststosstechniken (Tsuki) starten von der Hüfte aus (Garage) und schießen wie ein Armbrustpfeil schnurgerade zum Ziel. Keineswegs wie ein Fisch auf wellenförmigem Weg. "Wuschschsch".

#### Beispiel 3:

Stelle dir vor du bewegst dich leicht und schnell wie ein Ping-Pong-Ball. Statt wie ein Medizinball.

#### Der visuelle Weg



als optisches Vorbild erleichtert den Lernenden die Zielvorstellung. Gleichzeitig kann – wiederum verbal – auf besondere Details der Ausführung hingewiesen werden.

Zusätzlich kann zum vorgezeigten optischen Vorbild eine akustische Rhythmisierung des Bewegungsablaufs erfolgen, was wiederum bei der Antizipierung die Strukturierung des Bewegungsentwurfs unterstützt.

#### Beispiel 1:

Vorzeigen einer Technik(kombination) mit gleichzeitiger akustischer Taktvorgabe.

#### Beispiel 2:

Visuelles Vorstellungsvermögen ansprechen indem z.B. ein Mae-Geri kekomi durch einen Reifen verlangt wird oder ein Yoko-Geri Gedan als Möglichkeit erklärt wird einen angelehnten Holzast für ein Lagerfeuer zu zerbrechen.

### 5.3.0 Suggestopädie ("Ganzheitliche Informationspräsentation")



#### Der kognitive Weg



kann vorhandenes Wissen und Erfahrungen der Lernenden mit neuen Bewegungsaufgaben verknüpfen, indem Analogien angesprochen werden. Ebenso kann über den kognitiven Weg die Akzeptanz von Anweisungen verbessert werden, z.B. indem Sinn und Zweck von Techniken durch Erklärung des Alltagsnutzens erläutert werden.

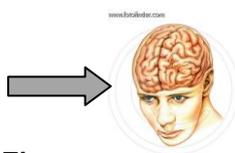
#### Beispiel 1:

Bunkai einer Kata verbessert Verständnis, Einprägung, Ablaufsicherheit.

#### Beispiel 2:

Präventiver Nutzen von vorbereitenden und kräftigenden Übungen (Aufwärmen gegen Rückenbeschwerden)

#### Der sensorische Weg



Bewusste, konzentrierte körperliche (afferente) Selbstwahrnehmung unterstützt bereits vor der Bewegungsausführung die Mobilisierung/Aktivierung der bewegungsrelevanten Muskulatur und efferenten Steuerimpulse. (Carpenter-Effekt)  
Die Endposition einer Technik wird besser abgespeichert wenn sie bewusst und intensiv gefühlt wird (Propriozeption).  
**Nach** der Ausführung einer Technik erlaubt die so geschulte Sensibilität eine differenzierte Reflexion und Qualitätskontrolle (Ist/Soll-Vergleich).

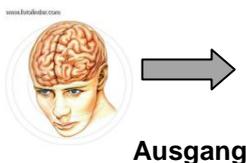
#### Beispiel 1:

Die Endposition einer Technik wird gezielt durch Druck/Stoss belastet. (z.B. Age-Uke oder Oi-Tzuki)

#### Beispiel 2:

Dieselbe Übung wird angekündigt, aber alle Lernenden schliessen die Augen und wissen nicht wer nun an der Reihe ist.

#### Der motorische Weg



Motorische Aktivität prägt sich klar besser ein als passives Zuhören. Kommt zusätzlich emotionaler Druck hinzu (Stress durch Zeitdruck, Zuschauer, Bewertung, Schiedsrichter) so festigt sich (neurobiologisch) die Einprägung. Dies sollte genutzt werden, aber erst erfolgen sobald die Bewegungsqualität niveaugerecht erreicht wurde.

#### Beispiel 1:

Schüler als Vorzeiger einsetzen und sowohl korrekte wie unkorrekte Ausführung demonstrieren lassen.

#### Beispiel 2:

Vorzeigen einer Kata am Trainingsende (ermüdet) mit Kontrollaufgaben für die zuschauenden Mitschüler. (Jeweils 2 bis 3 Personen achten gezielt auf Positionen oder Hiki-Te, resp. Körperhaltung, Atmung oder andere bekannte Schwächen).

#### Zusammenfassung:

Bei der suggestopädischen Lehr-/Lernmethode wird der Inhalt für alle Informationskanäle aufbereitet und auf vielfältige Art und Weise präsentiert damit die Informationsempfänger den multimodalen Inhalt auf die ihnen am besten entsprechende Weise finden, entgegennehmen und verarbeiten können.



**Erwachsenensport  
Leiterbroschüre  
Karate-Do**



*erwachsenensport schweiz  
sport des adultes suisse  
sport per gli adulti svizzera*

## 5.4.0 Vielfalt der Schwerpunkte (Wie = Art und Weise / Was = Inhalt)



**Ziel: Wie:**

Sag es mir, und ich werde es vergessen  
Zeige es mir, und ich werde mich daran erinnern.  
Beteilige mich, und ich werde es verstehen.  
Laotse

**Was:**

Trainingsinhalte so gestalten, dass sie der Situation, der Person, dem Zeitpunkt und der Zielsetzung dienen und entsprechend angepasst sind.

### Der Beanspruchungsfähigkeit angepasste Belastung / Trainingsreize.

Es gilt insbesondere bei Einsteigern die **Risikogruppen Nicht-Sportlern** und **Sportaktive** zu unterscheiden. Entscheidend bei der Auswahl der geeigneten Trainingsreize ist die Belastbarkeit (individuelle Beanspruchung / Trainingsniveau), das **technische Niveau** (Anfänger, Fortgeschrittene, Könner, sportliche Umsteiger, Ehemalige), sowie die individuellen **Ziele** (Motive) und der individuelle **Einsatzwille** (Motivation).

### Vielfältige Ausrichtung der Trainingsreize

Die gestellte Aufgabe (Trainingsübung) muss bezüglich

- **Aufgabenkomplexität** = **kognitiv**
- **technischer Anforderungen** = **koordinativ**
- **physischer Belastung** = **konditionell**
- **erforderlichem Einsatzwillen** = **emotional**

fordern, wobei die Belastung den individuellen Beanspruchungsgrenzen anzupassen ist.

**These:**

**Die Grenzen sollten im technischen Aufbautraining durch die kognitiven und koordinativen Limiten erreicht werden, nicht durch konditionelle oder emotionale Erschöpfung.**

### Breites Spektrum der Trainingsinhalte

Unter Berücksichtigung der **individuellen Beanspruchungsfähigkeit** und der vielfältige **Ausrichtung der Trainingsreize**, müssen die **Anforderungen an die niveaumässig durchmischte Teilnehmergruppe ständig variieren**.

Durch die Variation des Schwierigkeitsgrades werden erwünschterweise zahlreiche psychische und soziale Kompetenzen gefördert.

- **Umgang mit Erfolg und Misserfolg**
- **Vorbildern folgen und Vorbild sein**
- **Unterstützung geben und Unterstützung annehmen**
- **etc.**

### Übungsformen:

**Karatetechniken (Dachi, Uke, Tsuki, Keri) werden in verschiedene Richtungen ausgeführt.**  
Steigerungsschritte sind vom Anfänger bis zu fortgeschrittenen Wettkämpfer möglich.

- 1.. 3 Dachi-Grundpositionen aus Joi-Dachi in 4 verschiedene Richtungen.
2. zusätzlich einzelne Abwehrtechnik oder Angriffstechnik
3. zusätzliche zweite Technik
4. zusätzliche dritte Technik
5. Erschwerung durch zusätzliche Richtungen (z.B. Uhrzifferblatt)
6. Erschwerung durch wechselnde Techniken je nach Richtung.
7. Ergänzen der Übung durch real auf gleiche Art angreifende Partner
8. Erschwerung durch real auf verschiedene, aber vorgegebene Arten angreifende Partner.
9. Nummerierung der Angreifer unabhängig von der Position.
10. Nicht vorgegebene Angriffe aus wechselnden Richtungen mit gezähltem Start.

### **Notizen zu den vorhergehenden Übung:**

## 5.5.0 Inhaltlich methodische Schwerpunkte der 3 Stufen



### **Stufe 1 / Einsteiger: Logischer Lernaufbau (Kriterienlogik) erwerben + festigen**

Insbesondere bei der **Instruktion der Einsteiger** ist ein strikter Aufbau in logisch abfolgenden Kriterien (primär > sekundär > tertiär etc.) zwingend. Fortgeschrittene sollten dieser **Kriterienlogik** bereits gewohnheitsmässig folgen.

### **Stufe 2 / Mittelstufe: Bewusste Variation (Wann / Wo / Was ) anwenden + variieren**

Im Rahmen eines strukturierten **offen kommunizierten Trainingsaufbaus** bewusst überlegt zur rechten Zeit / am rechten Ort / das Richtige tun. (Strukturierter Trainingsaufbau als Erwachsenenbildung).

Wie im sportmotorischen Modell (Bereich Kognition / technisch/taktische Kompetenz) bereits dargestellt, **variieren auch die Trainingsinhalte je nach Zeitpunkt.**

Dies gilt sowohl im Bezug auf grosse Zeiträume (Saison / Gürtelprüfungen / Meisterschaft) wie auch auf ultrakurze Momente (Wettkampf / Wiederholungen im Training).

Dabei ist zu unterscheiden ob Trainierende

- vor
- während,
- zwischen oder
- nach

(prä / intra / inter / post) entscheidenden sportlichen Momenten (Zielen) stehen.

### **Stufe 3 / Könner: Gestaltungsfreiheit selbstverantwortlicher Erwachsener**

Erwachsenen fortgeschrittene Lernenden steht es zu Vorlieben zu pflegen und Aversionen nachzugeben. Missionarische Überzeugungsoffensiven durch Kursleitende sind fehl am Platz. Eine diesbezügliche respektvolle Wertediskussion kann jedoch für beide Seiten durchaus bereichernd sein.

## **Gezieltes Training sportmotorischer Bereiche.**

Neben den 3 Stufen Anfänger, Fortgeschrittene und Könner sind die **Trainingsreize gleichzeitig auch auf die verschiedenen sportmotorischen Bereiche fokussierbar** (aber kaum je singulär).

**Training der körperlichen Substanz** bezieht sich auf die konditionellen Faktoren, welche einzeln oder in ihrer Gesamtheit belastet werden können.

**Training der koordinativen Kompetenzen** kann ebenfalls ganzheitlich oder eben auch spezifisch in einem zu fördernden Sektor des „Kreisels“ trainiert werden.

Das Verstehen der Trainingsinhalte und Ziele fordert **kognitive Kompetenzen** heraus. Ebenso das Umsetzen bei der Lösung gestellter variierender Trainingsaufgaben.



## Erwachsenensport Leiterbroschüre Karate-Do



erwachsenensport schweiz  
sport des adultes suisse  
sport per gli adulti svizzera

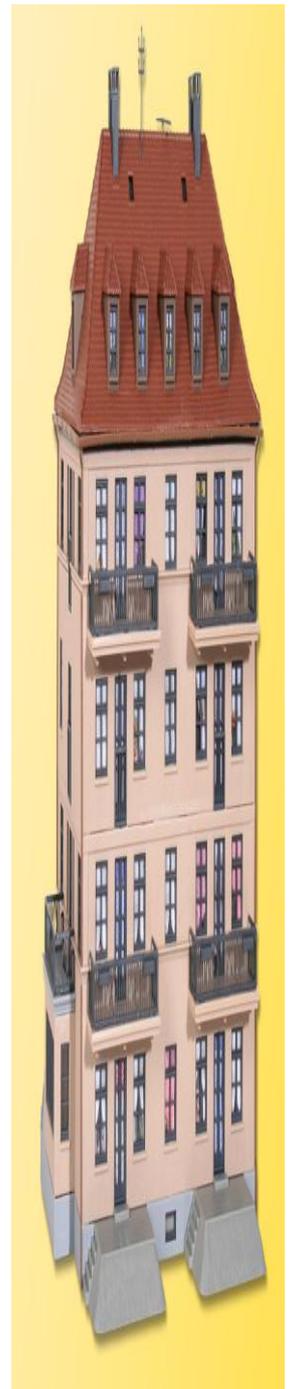
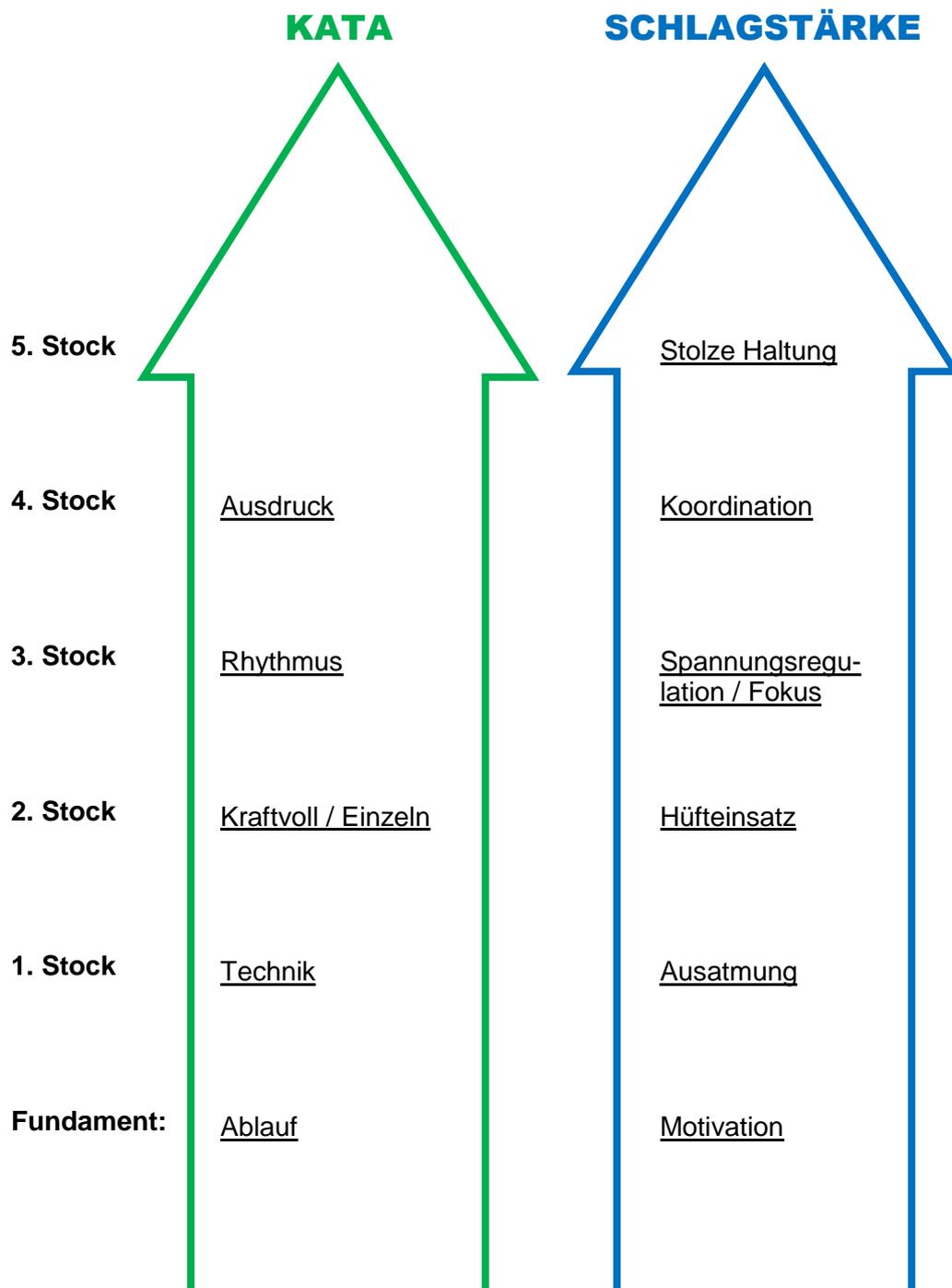
Schlussendlich kann eine grenzwertige Beanspruchung die mentale Ermüdungswiderstandfähigkeit und Frustrationstoleranz durchaus **trainingswirksam emotional reizen**.

**Notizen:**

5.5.1 Schwerpunkte 1. Stufe: (erwerben + festigen / Kriterienlogik)



Diese Seite fängt unten an.



**Aufgaben:**

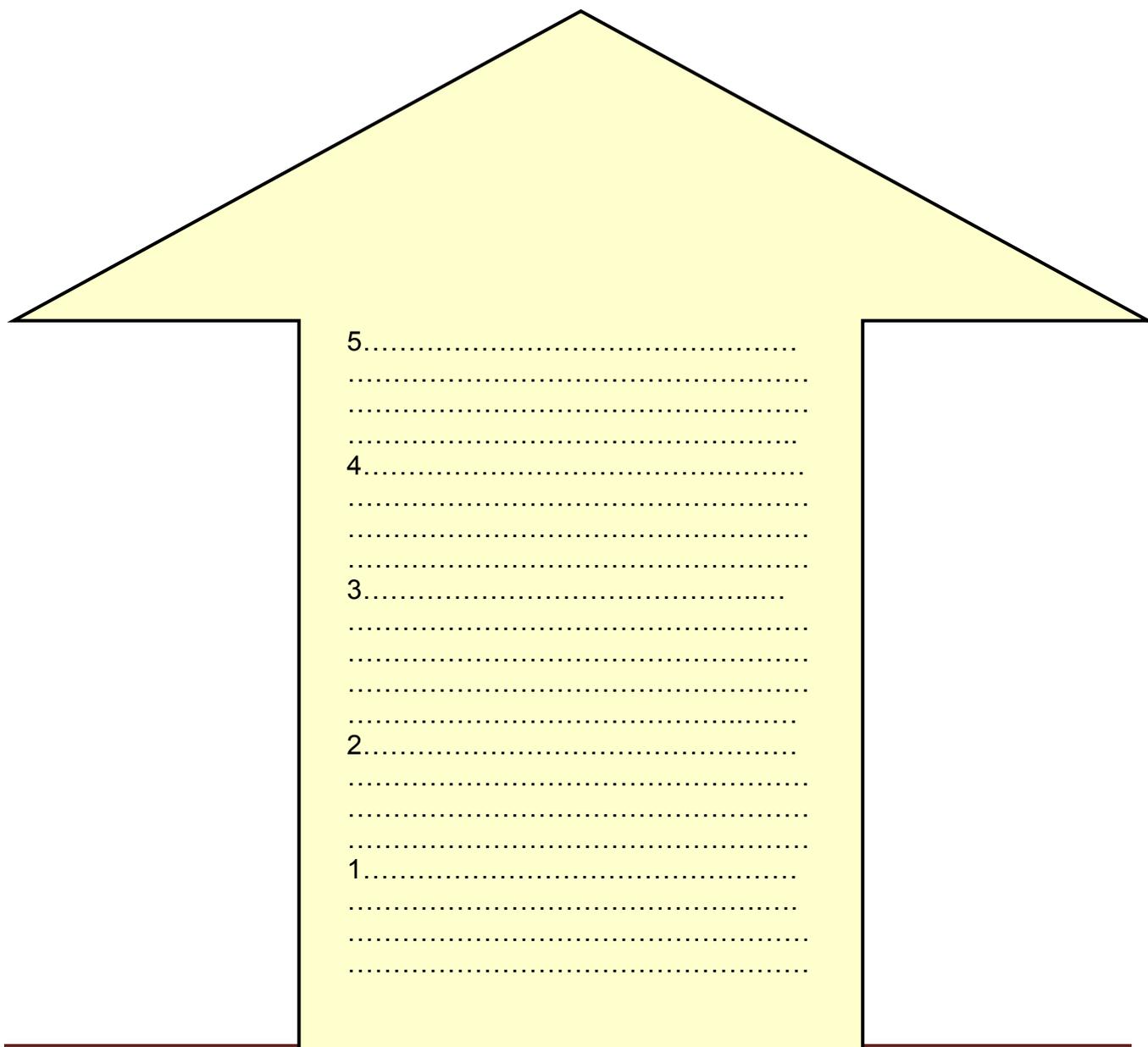
1..Welcher Aufbau der „Stockwerke“ ist bei Grundtechniken kriterienlogisch ?

2..Welcher Aufbau der „Stockwerke“ ist bei Partnerübungen kriterienlogisch ?

3..Welcher Aufbau der Stockwerke ist bei der Selbstverteidigung kriterienlogisch?

Löse die Aufgabe alleine und besprich sie danach mit Partnern.

Denke dabei unter anderem an die Stichworte: Zielvorstellung / Effekt / Effizienz / Tempo  
Krafteinsatz / Geschmeidigkeit



5.....  
.....  
.....  
.....  
4.....  
.....  
.....  
.....  
3.....  
.....  
.....  
.....  
2.....  
.....  
.....  
.....  
1.....  
.....  
.....

## 5.5.2 Schwerpunkte Stufe 2: (anwenden + variieren )



Training durch unzählige Wiederholungen fördert die konditionelle Leistungsfähigkeit. Mehr nicht.

Fortschritte werden erzielt durch gezielt kognitiv gesteuerte Qualitätsverbesserung der Koordination.

### Stufe 1

### IDEAL

Die **Bewegungsausführung** erfolgt ohne Tempodruck mit dem minimal nötigen Krafteinsatz in der möglichst perfekten, lehrbuchmässigen, geschmeidigen Form. (Also ob fotografiert würde).



### Stufe 2

### OPTIMAL

Tempo und Krafteinsatz werden soweit gesteigert, dass eine qualitativ gute Bewegungsausführung nur noch knapp, aber permanent gewährleistet ist. (Prüfungssituation).



### Stufe 3

### MAXIMAL

Bei maximalem Energieeinsatz und Tempo **müssen** zwangsläufig vereinzelte Fehler im Grenzbereich auftreten.

Hier werden die Grenzen des Beherrschbaren erforscht und ausgedehnt. (Schleuderkurs)



#### These:

**Technisches Training mit mehrfachen Wiederholungen (Kihon, Kata) wie auch Zweikampf-übungen erfolgen zweckmässigerweise in diesen drei Stufen um auf effiziente Weise effektive Fortschritte zu erzielen durch jeweils fokussierte Kontrolle, resp. Korrektur.**



## Erwachsenensport Leiterbroschüre Karate-Do



**Aufgabe: Trainiere eine längere Kihonkombination in den vorgenannten 3 Stufen.**

**Wechsle erst zur nächst höheren Stufe wenn die Vorgängige gemeistert wurde.**

### 5.5.3 Schwerpunkte Stufe 3: (gestalten +ergänzen / Prozessplanung)



#### Gestaltungsfreiheit selbstverantwortlicher Erwachsener

Auf dem Weg vom Start zum Ziel braucht es von Anfang bis zum Ende eine Zielvorstellung und Leitplanken (Prozessmanagement). Erwachsene sind berechtigt Ziele, Weg und Grenzen selbst zu wählen.

#### **Fortschritte ohne Zielvorstellungen sind Zufall.**

Ungezielte planlose Versuche entsprechen dem Lernverhalten von Kleinkindern (Versuch und Irrtum).  
"Der Weg ist das Ziel" rechtfertigt kein Trainingsverhalten, welches dem Lust, Laune und Zufallsprinzip folgt.

#### **Auch für selbstverantwortliche Erwachsene gilt daher:**

ohne Ziel – keine Motivation  
ohne Ziel – keine Plan  
ohne Plan – keine Kontrolle  
ohne Kontrolle – kein Vergleich  
ohne Vergleich – keine Verbesserung  
ohne Verbesserung – kein Fortschritt  
ohne Fortschritt – keine Erfolg  
ohne Erfolg – keine Freude  
ohne Freude – keine Leben

Wie bei einem Navigationsgerät muss auf dem Weg beständig der aktuelle Standpunkt wie auch das Ziel im Auge behalten werden. Wird dies auch vom Lernenden umgesetzt, so stärkt er damit seine Motivation, seine Selbstbeobachtung und übt gleichzeitig ein für den Lebensalltag nützliches (beharrliches, ziel- und erfolgsorientiertes) Verhalten.

**Im Erwachsenensport sollte es als Teil der Erwachsenenbildung dazugehören, die Methodik des Trainingsweges als solche zu erläutern und zu vermitteln. Das ist Erwachsenenbildung.**

## 5.6.0 Methodisch, didaktische Varianten

Frontalunterricht ist die geeignete Methode um die grösstmögliche Menge an Informationen in kürzester Zeit zu übermitteln. (Zitat Prof. Dubs, HSG)

Leider fehlt dabei oft der Erlebniswert, welcher dazu führt, dass aufgrund neurologischer Prozesse das Erfahrene (Erlebte) besser, resp. länger abgespeichert wird.

Daher ist das Training nicht allein variierend, sondern auch so zu gestalten, dass zum Mitdenken und Mithandeln eingeladen wird.

Gerade im Erwachsenenensport besteht aufgrund vorhandener Lebenserfahrung der Teilnehmenden die Chance mit elaborativen Einzel- und Gruppenaufgaben so zu arbeiten, dass der Lernzuwachs signifikant erhöht und gefestigt wird. Damit wird auch dem Aspekt der Erwachsenenbildung Rechnung getragen.

Es ist zweckmässig nicht nur **Einzelpersonen individuell** anzusprechen, sondern auch variierende

- **Tandemarbeiten**
- **Gruppenarbeiten**
- **wettbewerbsartige Vergleiche** und
- **zyklische** sowie
- **azyklische**

Trainingsinhalte in das Programm einzubetten.

Zu unterscheiden sind dabei auch die feinen Unterschiede zwischen **Anweisung, Auftrag und Aufgabe**.

**Anweisungen** beinhalten eine genaue Definition der gewünschten Art und Weise einer **Ausführung**.

**Aufträge** definieren das **Ziel**. Sie lassen bei der Art und Weise der Lösung Variationen zu.

**Aufgaben** stellen den **Lösungsprozess** in den Mittelpunkt.

**Beispiele:**

<b>1</b>	<b>Anweisung</b>	<b>Trainer → Schüler !!!</b>	Klar definierte Ausführungsanweisung.
<b>2</b>	<b>Auftrag</b>	<b>Trainer → Schüler → → → !!!</b>	Klar definierte Zielvorgabe.
<b>3</b>	<b>Aufgabe</b>	<b>Trainer → Schüler ???</b>	Problemstellung mit offenem Lösungsweg.
<b>4</b>	<b>Anweisung</b>	<b>Trainer → Schülerpaar !!!</b>	Ausführungsanweisung
<b>5</b>	<b>Auftrag</b>	<b>Trainer → Schülerpaar → → → !!!</b>	Zielvorgabe
<b>6</b>	<b>Aufgabe</b>	<b>Trainer → Schülerpaar ???</b>	Lösungswegsuche
<b>7</b>	<b>Anweisung</b>	<b>Trainer → Schülergruppe !!!</b>	Ausführungsanweisung
<b>8</b>	<b>Auftrag</b>	<b>Trainer → Schülergruppe → → → !!!</b>	Zielvorgabe
<b>9</b>	<b>Aufgabe</b>	<b>Trainer → Schülergruppe ???</b>	Lösungswegsuche
<b>10</b>	<b>Varianten</b>	<b>Einzelperson → → → Gruppe</b>	erklären / weitervermitteln / unterrichten
<b>11</b>	<b>Varianten</b>	<b>Gruppe → → → Einzelperson</b>	bewerten / angreifen / testen

### 5.6.1 Methodenübersicht und Sozialformen (aus BLL Seniorensport, 1999 / 8)

**Wir haben vier verschiedene Sozialformen für Karate- und auch Ausbildungskurse zur Auswahl. Sie wurden bereits im Andragogischen Konzept aufgeführt.**

<b>Plenum</b>	Alle machen zur gleichen Zeit das Gleiche und sind in der Regel auf die Leitung hin orientiert
<b>Gruppe</b>	Gruppen von 3 bis 6 Personen führen selbständig gemäss Anweisung, Auftrag oder Aufgabe eine Übung durch.
<b>Tandem</b>	Die Teilnehmenden arbeiten paarweise zusammen.
<b>Einzelarbeit</b>	Jede Person arbeitet für sich.

**Hinzu kommen methodische Varianten:**

**Die gängigsten Methoden sind nachfolgend aufgeführt.**

Je nach Kursinhalt wählen Kursleitende eine geeignete Methode aus um das Lernziel zu erreichen.

X = bezeichnet geeignete Formen 0 = bezeichnet ungeeignete Formen

+++ = sehr grosser Anteil ++ = grosser Anteil + = geringer Anteil

	Sozialform				Akzent		
	Plenum	Gruppe	Tandem	Einzelarbeit	Soziale Dimension	Wissen	Handeln
<b>1. Kurzreferat</b>	X	0	0	0	+	+++	+
<b>2. Leittext</b>	0	0	0	X	+	++	++
<b>3. Lehrgespräch</b>	X	0	0	0	+	++	+
<b>4. Infomarkt</b>	X	0	0	0	+	+++	++
<b>5. Gruppenarbeit</b>	0	X	0	0	+++	++	+++
<b>6. Bienenkorb</b>	0	X	X	0	+++	++	+++
<b>7. Kugellager</b>	X	0	0	0	+++	+	+++
<b>8. Fallbeispiel</b>	X	0	0	0	+	++	++
<b>9. Rollenspiel</b>	X	0	0	0	++	+	+++
<b>10. Brainstorming</b>	X	X	0	0	+	++	++

### 5.6.1 Sozialformen und Methodenübersicht (aus BLL Seniorensport, 1999 / 8)

<b>1. Kurzreferat</b>	Verbale Informationen durch vortragenden Referenten. Vorteil: Grosse Informationsmenge. Nachteil: Geringe Lernwirksamkeit bei fehlendem "Begleitprogramm".
<b>2. Leittext</b>	Selbständiges Lesen eines Textes. Vorteil: Individuelle Geschwindigkeit. Nachteil: Nachbearbeitung (Austausch mit anderen ) zwingend.
<b>3. Lehrgespräch</b>	Fragestellungen durch Moderator/Kursleiter. Vorteil: Abfragen vorhandenen Wissens Nachteil: Kann schulmeisterlich wirken.
<b>4. Infomarkt</b>	Aufhängen von Informationsplakaten Vorteil: Ergänzungen, Diskussion und Meinungs austausch erwünscht Nachteil: Geringer Praxis-/Bewegungsbezug
<b>5. Gruppenarbeit</b>	Gemeinsam Aufgabe lösen und Lösung präsentieren. Vorteil: Sehr grosser Wissensaustausch Nachteil: Zeitaufwand
<b>6. Bienenkorb</b>	Diskussion einer Frage in Kleingruppen (Team/Trio). Vorteil: Grosse Wissensaustausch mit geringem Zeitaufwand Nachteil: Kein schriftliches Resultat.
<b>7. Kugellager</b>	Partnersgespräche und Partnerübungen im Paternostersystem Vorteil: Alle treffen alle. Nachteil: Geringere Kontrolle des Verlaufs durch Kursleitung.
<b>8. Fallbeispiel</b>	<u>Exemplarisches</u> Lernen anhand eines typischen Beispiels aus der Praxis. oder <u>analoges</u> Lernen anhand einer Ableitung aus einem Alltagsvorfall Vorteil: Einprägsam. Nachteil: Muss echt sein.
<b>9. Rollenspiel</b>	Praktisches Handeln in vorgegebener Situation. Vorteil: Auseinandersetzung resp. Umsetzung. Vom Wissen zum Handeln. Nachteil: Rücksichtsvolle Kritik bei "untalentierten" Mitspielern erforderliche.
<b>10. Brainstorming</b>	Sammeln von vielfältigen Ideen zu einem Thema Vorteil: Grosse Ideenvielfalt Nachteil: Strikte Führung nötig. Grosse Zeitaufwand.

**Notiere dir Beispiele aus deiner Karatepraxis zur Methode 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 oder 10.**

## 6.0.0 Werbung, basierend auf dem 4 Felder-Modell

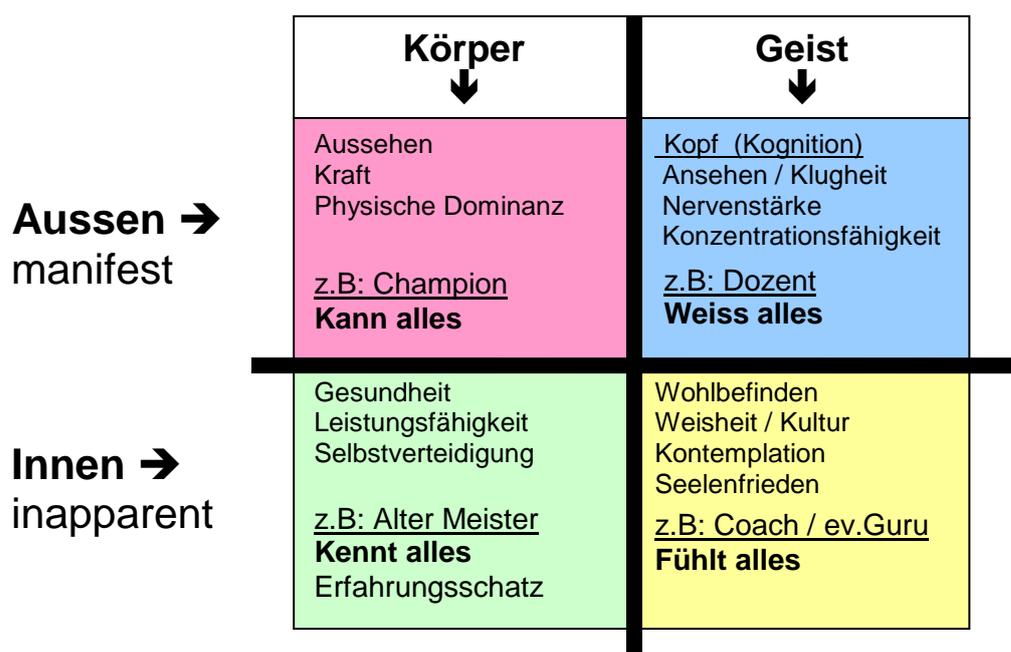


**Ziel:** Die Teilnehmenden erkennen die Möglichkeiten welche das 4 Felder Modell bietet.

Bei der Gestaltung der Werbung kann das unter 2.3.0 vorgestellte 4 Felder Modell kaum verändert übernommen werden.

**These:**

**Um erfolgreich zu werben ist die optimale Übereinstimmung**  
von Motiven,  
von Bedürfnissen und  
von Fähigkeiten der Teilnehmenden  
mit  
Kursinhalt sowie  
der Persönlichkeit und  
den Kompetenzen der Kursleitenden  
**dem Zielpublikum zu kommunizieren.**



Die Gestaltung des **Angebotsschwerpunktes** (Product) und die daraus folgende Ausrichtung auf eine bestimmte **Publikumsgruppe** (People) wird mit diese 4 Felder Model stark erleichtert.

Trotzdem wird es kaum je angestrebt oder möglich sein einen Kurs anzubieten der ausschliesslich ein einzelnes Feld betrifft. Im Unterricht des Karate-Do wird immer eine ganzheitliche Ausrichtung mit einem bewegten, lebendigen Schwerpunkt vorhanden sein.

## 6.1.0 Die sieben W (Umsetzung der Werbung)



### Die 7 W

<b>Wer</b>	Zielpublikum	→ 4 Felder Modell
<b>Was</b>	Kursinhalt	→ 4 Felder Modell
<b>Wie</b>	Werbeauftritt	
<b>Womit</b>	Werbemittel	
<b>Wo</b>	Werbekanal	
<b>Wann</b>	Zeitliche Koordination	
<b>Wieviel</b>	Kostenaufwand	

### Häufige Werbefehler

Der weitaus häufigste Fehler der in der Karate-Branche bei der Werbung zu beobachten ist, sind sehr schön dargestellte, hochwertig produzierte Flyers und Plakate welche jedem Insider das Herz höher schlagen lassen, aber Aussenstehenden nichts sagen oder diese gar abschrecken (Yoko-Geri Senkrecht, Tobi Yoko-Geri etc.)

**Das Heu muss aber den Kühen schmecken nicht dem Bauern.**

## 6.2.0 Gegensatzerfahrung

Um aus diesem selbstdarstellerischen Teufelskreis hinaus zu kommen kann nachfolgender Weg der Gegensatzerfahrung versucht werden.

### **Gruppenaufgabe:**

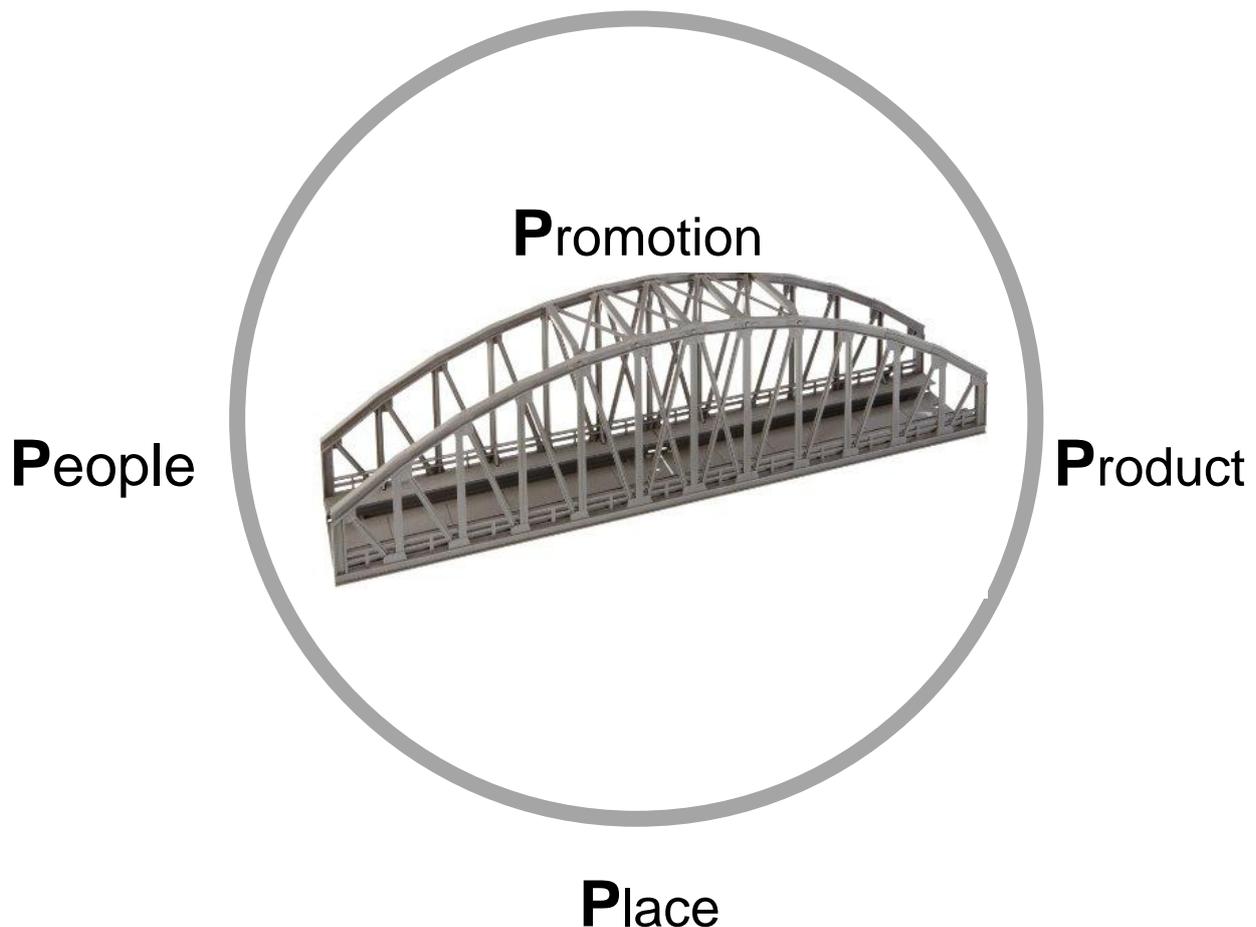
Macht ein Werbeplakat (Flyer) für einen Karatekurs für Erwachsene Einsteiger der mit Sicherheit keine einzige Person zu einem Probetraining anlockt.

- ⇒ **Welche Abschreckungspunkte sind uns eingefallen?**
- ⇒ **Was sind die positiven Gegenpole?**
- ⇒ **Wie sieht nun ein Plakat/Flyer aus der die positiven Stichworte enthält?**

### **PS:**

Die Methode der Gegensatzerfahrung kann auch als Variante im Karateunterricht angewendet werden. (z.B. Vergleich von Schlagstärke auf weichem Untergrund (Luftmatratze) gegenüber einem festen Stand oder Randori auf Hochsprungmatte).

### 6.3.0 Die vier P (Umsetzung der Werbung)



**PLACE:** Wir befinden uns auf dem Marktplatz für sportliche Freizeitangebote.

**PEOPLE:** z.B. Angebot für Gastronomieangestellte in der Mittagspause (ca. 14.00-17.00 Uhr).

**PRODUCT:** Der Kurs soll als Einsteigerkurs mit Selbstverteidigung längerfristig Neumitglieder ansprechen.

**PROMOTION:** Mit welchen Werbemitteln erreiche ich mit meinem Produkt das Zielpublikum ?

**PRICE:** Der Preis ergibt sich automatisch aus den vorangegangenen Schritten.



## Erwachsenensport Leiterbroschüre Karate-Do



erwachsenensport schweiz  
sport des adultes suisse  
sport per gli adulti svizzera

**Notizen: (Werbeaufbau mit 4 P)**

## 7.1.0 Risikobewusstsein, Prävention und Notfallkonzept

**Ziel: Die Teilnehmenden kennen die Notwendigkeit strukturierter Sicherheitsmassnahmen.**



Schwere Karateunfälle sind selten, weil Risikobewusstsein hoch und Präventionsmassnahmen Standard sind. Trotzdem sind strukturierte Sicherheitsmassnahmen zwingend um diesen Standard zu halten.

### Präventionsmassnahmen

1. Aufwärmen und dehnen als körperliche und psychische (Wachheit) Vorbereitung.
2. Berücksichtigung der Leistungsstufen für Anfänger Mittelstufe und Fortgeschrittene (bei Kihon, Kata und erst recht Kumite)
3. Spezifische Trainingsformen nach Fähigkeiten und Vorlieben (Kata / Kumite)
4. Ausschluss von Fremdeinwirkung beim Erlernen komplexer Bewegungen. (Kihon ohne Partner, Kata ohne Partner).
5. Kata als risikoarme Wettkampfform.
6. Abgesprochene und kommandierte Kumiteübungen als Vorstufe des freien Kampfes.
7. Randori mit bewusstem Übungscharakter.
8. Schutzausrüstung.
9. Schiedsrichter
10. Abklopfen bei Selbstverteidigung
11. Gesundheitsfragebogen für Neueintretende.
12. ....
13. ....
14. ....
15. ....

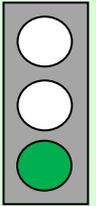
**Fazit: Zahlreiche Massnahmen zur gezielten Risikoerkennung, Risikoabstufung und - Risikominderung sind im Karatetraining bereits (traditionell) vorhanden.**

## 7.2.0 Komfortzone / Belastungszone / No-Go-Zone

Das Karatetraining findet in mehreren Bereichen mit abgestuften Risiken statt.

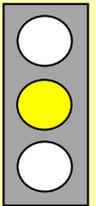
### Der risikoarme grüne Bereich (Komfortzone):

<b>Vorteile:</b>	Risikolos, Sicher, Bequem, „Lustig“,	aber langweilig aber nicht emotionalisierend aber wenig leistungsfördernd. aber nicht fordernd/spannend
------------------	---	--



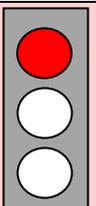
### Der anspruchsvollere riskantere gelbe Bereich (Belastungszone)

<b>Notwendigkeit</b>	Emotionen fördern Lernaufnahme Spannung ist spannend Belastung macht stärker (physisch und psychisch) Wunsch der Teilnehmer (Adrenalin-Kick) Ernsthafte Selbstverteidigung geht über die Komfortzone hinaus und Wettkampf erst recht.
----------------------	--



### Der rote im Gesundheits- und Breitensport "No-Go" Bereich:

Bruchtest? Hinweis UVG → UVV (Risikosportarten)  
Qualitop Richtlinien als Vorgabe beachten !  
(Schlagtraining / Würfe / Hebel) → Anfrage Judoverband.



### Ergänze nachfolgende Merksätze mit eigenen Sicherheitsvorstellungen:

- Merksätze:**
1. Je risikoreicher desto individueller.
  2. Je risikoreicher desto überwachter.
  3. Je risikoreicher desto kontrollierter (Vorgaben / Zählung).
  4. Je motivierter desto „cooler“ bleiben.
  5. Je Anfänger desto langsamer.
  6. Je fortgeschrittener desto kraftvoller.
  7. ....
  8. ....
  9. ....
  10. ....

### 7.3.0 Notfallkonzept (siehe auch esa-Ordner)

## Notfall

#### Notfallmassnahmen (auch im Trainingslager auswärts!):

Erste Hilfe Kurs der Trainingsleiter.

Erste Hilfe Koffer

Notfallnummern präsent (Adressen und Streckenplan)

Gesundheitsfragebogen der Teilnehmenden (z.B. Bluter, Zucker, Allergie)

#### Notfallkonzept (schriftlich auflegen, auch im Trainingslager auswärts!)

1. Wer leistet Erste Hilfe?

2. Wo ist der Notfallkoffer?

3. Wer ruft /Arzt Krankenwagen? Nr. 144

4. Wer weist Arzt/Krankenwagen den Weg !

5. Wer begleitet Patient / (mit pers. Effekten)

## NOTFALL. - INFORMATIONEN:

(Telefonnummern / Adressen / Verbandsmaterial / Hilfsmittel etc.)

Telefon SPITAL

Telefon NOTARZT

Telefon POLIZEI

Telefon FEUERWEHR

Verbandsmaterial:

Defibrilator/Sonstiges



# Erwachsenensport Leiterbroschüre Karate-Do



## 8.0.0 Verwendete und weiterführende Fachliteratur

(siehe auch Literaturhinweise im esa-Lehrmittel des BASPO)

Baspo

**Lehrmittel Erwachsenenensport**

Baspo

**Kernlehrmittel J+S**

Baspo

**Basis-Lern-Lehrmittel Seniorensport**

Baspo

**Gesundheitswirksame Bewegung** Grundlagendokumentation

Baspo

**Physis** (Theoretische Grundlagen)

Baspo

**Physis** (Praktische Beispiele)

Baspo

**Kommunikation** Modelle und Anwendungen

Baspo

**Psyche** Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele

Baspo

**Mit Muskelkraft unterwegs** Grundlagendokument

Baspo

**Gewalt im Sport**

Baspo / SKF

**J+S Fachlehrmittel Karate**

Baspo / SKF

**Kursleiterdossier J+S Grundausbildung Karate**

Ingold-Verlag / Jost Hegner

**Training fundiert erklärt**

**SVSS Verlag / Arturo Hotz**

**Qualitatives Bewegungslernen**

E. Marti / A. Hotz / P. Nydegger

**Karate-Do (Band 3)**

Perimed / J. Weineck

**Optimales Training**

## 8.0.0 Verwendete und weiterführende Fachliteratur

(siehe auch Literaturhinweise im esa-Lehrmittel des BASPO)

Perimed / J. Weineck  
**Sportbiologie**

Perimed / J. Weineck  
**Sportanatomie**

Schattauer / Meusel  
**Sport für Ältere**

Blv sportwissen / S. Baumann  
**Praxis der Sportpsychologie**

Blv sportwissen / Rieder, Fischer  
**Methodik und Didaktik im Sport**

Rororo / J. Syer, Ch. Connolly  
**Psychotraining für Sportler**

Rororo / R. Seiler, A. Stock  
**Handbuch Psychotraining im Sport**

Pagina / W. Railo  
**Besser sein wenn's zählt**

BLV / J.E. Loehr  
**Mentaltraining für Sport, Beruf und Ausbildung**

BZ / Rhombus  
**Rhetorik, Erfolgreich reden – besser überzeugen**

BZ / Irene Schegk  
**Selbstmotivation**

Mvg / V. v. Birkenbihl  
**Stroh im Kopf**

Rororo / F. Schulz von Thun  
**Miteinander reden**

Sportverlag / Gorbunow  
**Der erfolgreiche Sportler**

Czwalina / Horts Tiwald  
**Psychotraining im Kampf- und Budo-Sport**

Sedirep / F. Didier  
**Karaté Do, L'esprit du guerrier**

## 8.0.0 Verwendete und weiterführende Fachliteratur

(siehe auch Literaturhinweise im esa-Lehrmittel des BASPO)

Schneider Verlag / P. Klingen  
**Kommunikation im Sportunterricht**

Hep / G. Thomann  
**Ausbildung der Ausbildenden**

Beltz / Oerter, Montada  
**Entwicklungspsychologie**

Thieme / C.D. Reims, A. Brooks  
**Neurologie, Psychiatrie und Sport**

Quelle & Meier / H. Meusel  
**Bewegung, Sport und Gesundheit im Alter**



# Erwachsenensport Leiterbroschüre Karate-Do





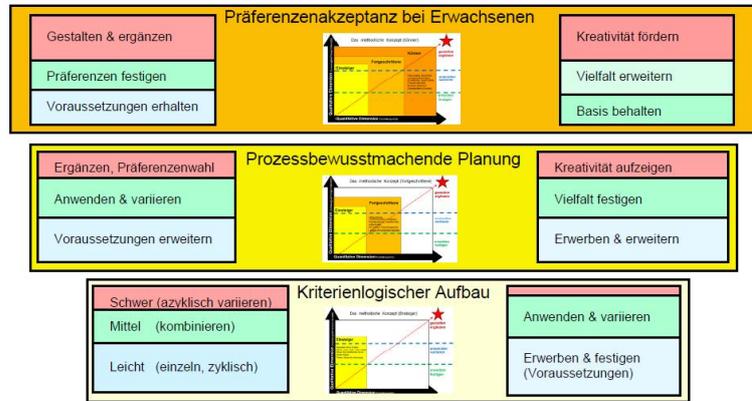
## **9.0.0 Weiterbildung (Bedingungen / Expertenbildung)**



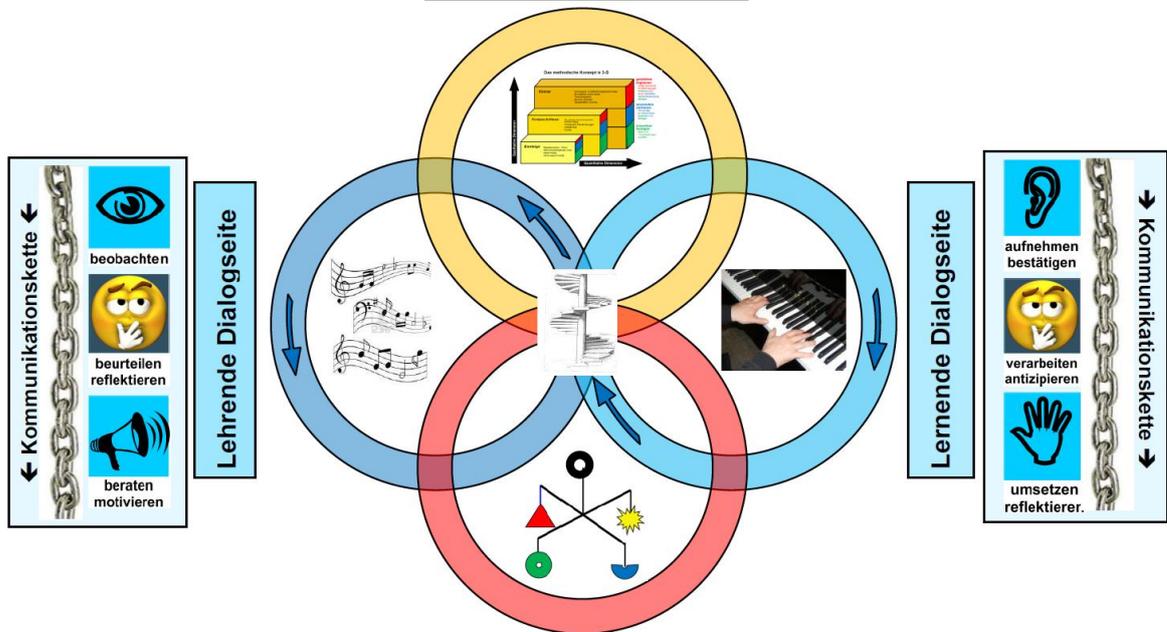
# Erwachsenensport Leiterbroschüre Karate-Do



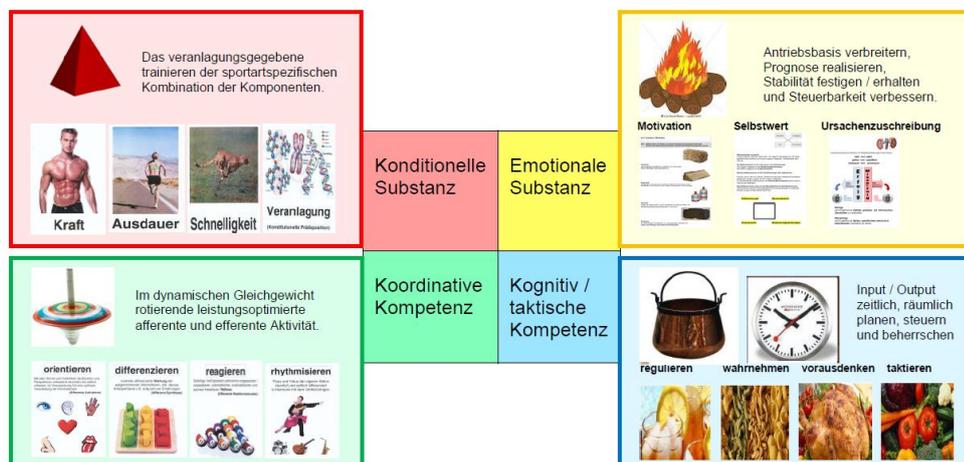
10.0.0 esa- MAP



Methodisches Konzept



Sportmotorisches Konzept





# Erwachsenensport Leiterbroschüre Karate-Do





## Erwachsenensport Leiterbroschüre Karate-Do



erwachsenensport schweiz  
sport des adultes suisse  
sport per gli adulti svizzera

### Nachwort

Einige LeserInnen werden zusätzliche praktische Anwendungsbeispiele für den Karateunterricht in dieser Broschüre vermissen. Die vorhandenen Aufgaben und Beispiele sollen jedoch lediglich als Anregung dienen. Nach meiner Auffassung müssen kompetente esa-Leitende selbst in der Lage sein, die Theorie mit eigenen Karateübungen praktisch umzusetzen.

Andere werden diese Broschüre für wenig wissenschaftlich halten. Sie haben recht. Denn meine Absicht war, die esa-Inhalte und die Konzepte des BASPO für möglichst viele Kursleitende verständlich und praxisnahe zu formulieren und nicht eine schwerer verständliche wissenschaftliche Arbeit zu schreiben.

"Das Produkt aus der wissenschaftlichen Präzision einer Aussage und deren allgemeinen Verständlichkeit ist eine Konstante. (C. Götz)".

Weiter habe ich mich wenig bemüht in den Ausführungen der Leiterbroschüre die tiefen philosophischen Werte die dem Karate-Do innewohnen besonders zu betonen. Ich bin gewiss, dass diese wertvollen Prozesse zur persönlichen Reife und Erkenntnis nicht durch Text und Sprache übermittelt werden. Schwimmen lernt man auch nicht aus Büchern, sondern nur durch die Praxis.

**Karate-Do Praxis führt jede/n unbewusst, natürlich und automatisch auf diesen Weg.**  
Weise Worte sind Markierungen am Wegesrand. Sie bestätigen und motivieren, sind aber keine Transportmittel. Fleissig und beharrlich weiter und weiter gehen muss jede/r selbst.

... und vermeide über plötzliche Erkenntnisse ein Aufheben zu machen.  
Solche Erlebnisse sind kein mystisches Feuerwerk, sondern nur das natürliche Resultat langer und intensiver Einwirkung der Praxis auf den Geist der sich in einem einzigen Moment wandeln kann, wie Pop-Corn.

**You say it best, when you say nothing at all.**

(Song von Ronan Keating)

In diesem Sinne wünsche ich gutes Gelingen.

Peter Nydegger