



友愛—文化と伝統を結ぶ

Trainerausbildung Swiss Karatedo Renmei

Modul 1

Technische und soziale Schwerpunkte



Inhalt

- Ziel
- Trainingsaufbau
- Schwerpunkte Technik
- Entwicklungsspezifisches Training im Karate / Kampfsport – Gesundheit
- Verhaltensregeln gegenüber Mitgliedern und anderen
- Verantwortungsbewusstsein (Sozialkompetenz, Dojo-Pflege)

Ziel

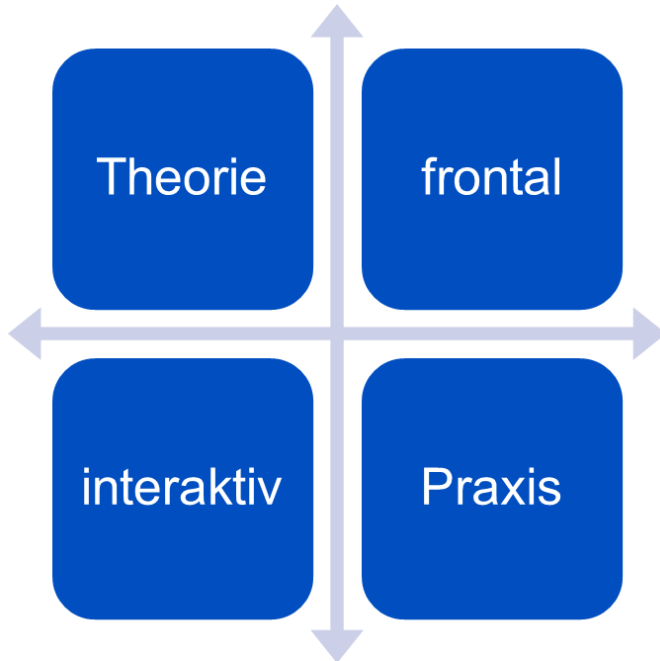
Ziel des Modul 1 (Technik und Soziales) ist, Karate wieder als Konzept der Selbstverteidigung, Körperertüchtigung (Gesundheit) und der Persönlichkeitsentwicklung zu begreifen und zu lehren. Dazu wird eine technische und soziale Leistungsfähigkeit notwendig, die auf diese Punkte abzielt.

Autoren

- Tommaso Mini
- Andrea Isenegger-Kennel
- Peter Buhofer
- René Weber



Unterrichtsform und Trainingsaufbau



Grundsätzlich versteht der SKR das Trainingskonzept als frontales Lehren und interaktives Üben. Der Trainer muss Klarheit haben, was er vermitteln will und mit einem verständlichen roten Faden durch das Training führen. Dies bedingt eine hierarchische Struktur, die während des Trainings eingehalten werden soll – geeignet sind daher eher frontale Lehrmethoden.

Diese sollen aber für die Trainierenden genügend Spielraum lassen, den verlangten Inhalt interaktiv mit Partnern zu üben, zu vertiefen und selber zu erfahren (was funktioniert, was geht nicht etc.).

Der Unterricht ist auf die Bedürfnisgruppen gemäss Alters- und Reifegrad-Kategorien auszurichten. Nachfolgend werden die Schwerpunkte pro Kategorie aufgezeigt. Damit soll eine Über- oder Unterforderung vermieden werden. Es widerspiegelt das SKR Grundkonzept zur Entwicklung eines Karateka. Trainer wie Prüfer sollen sich daran orientieren.

Erläuterung zu „Karate +“

Damit sind Trainierende gemeint, die erst im fortgeschrittenen Alter mit Karate beginnen. Diese Kategorie ist auch oft ein Tor für den Wiedereinstieg ins Karate. Diese Karatekas haben meist triftige Gründe Karate zu lernen, oder weiter betreiben zu wollen. Hier sind qualitative- vor quantitativen Trainingsinhalten vorrangig. Die Förderung von „gesunden Bewegungen“ soll einen hohen Stellenwert haben.



Übersicht Schwerpunkte Technik/Motorik & Psyche/Soziales

Unterstufe 9-7 Kyu

| Schwerpunkte Technik / Motorik | Schwerpunkte Psyche / Soziales |
|------------------------------------------|--------------------------------|
| Kinder (bis 13 Jahre) | |
| Korrekte Oberkörperhaltung | Anstand |
| Grundstellung (Ferse am Boden etc.) | Konzentration |
| Fussbewegung (Unsoku) | Rituale |
| Hüfthaltung (schräg / gerade) | Orientierung an der Gruppe |
| Ausholbewegung | |
| Ablauf Hand/Fuss (Hikite, Hikiashi) | |
| Jugend / Junioren (14 – 17 Jahre) | |
| Korrekte Oberkörperhaltung | Anstand |
| Grundstellung (Ferse am Boden etc.) | Konzentration |
| Hüfthaltung (schräg / gerade) | Rituale |
| Spannung / Atmung | Selbstvertrauen |
| Ablauf Hand/Fuss (Hikite, Hikiashi) | |
| Erwachsene (18+) | |
| Korrekte Oberkörperhaltung | Konzentration |
| Grundstellung (Ferse am Boden etc.) | Rituale |
| Fussbewegung (Unsoku) | Kultur und Geschichte |
| Hüfthaltung (schräg / gerade) | |
| Spannung / Atmung | |
| Ablauf Hand/Fuss (Hikite, Hikiashi) | |
| Karate + | |
| Korrekte Oberkörperhaltung | Konzentration |
| Grundstellung (Ferse am Boden etc.) | Rituale |
| Hikite | Kultur und Geschichte |
| Hikiashi | Wohlfühl - Gefühl |
| Dehnung | Selbstwertgefühl |
| Kräftigung | |
| Ablauf Hand/Fuss (Hikite, Hikiashi) | |



Mittelstufe 6-4 Kyu

| Schwerpunkte Technik / Motorik | Schwerpunkte Psyche / Soziales |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| Kinder (bis 13 Jahre) | |
| Koordination Hand/Fuss (Hikite, Hikiashi um Schnapptechniken zu entwickeln) | Selbstvertrauen |
| Technikvielfalt umsetzen / anwenden | Kampfgeist |
| Kime | Mut |
| Spannung / Entspannung | |
| Hüftbewegung | |
| Jugend / Junioren (14 – 17 Jahre) | |
| Koordination Hand/Fuss (Hikite, Hikiashi um Schnapptechniken zu entwickeln) | Selbstvertrauen |
| Dynamisches Kime | Kampfgeist |
| Technikvielfalt umsetzen / anwenden | Mut |
| Hüftbewegung | Freude an Bewegung |
| Rhythmus | |
| Timing | |
| Zielgenauigkeit | |
| Erwachsene (18+) | |
| Koordination Hand/Fuss (Hikite, Hikiashi um Schnapptechniken zu entwickeln) | Selbstvertrauen |
| Dynamisches Kime | Kampfgeist |
| Technikvielfalt umsetzen / anwenden | Mut |
| Hüftbewegung | Freude an Bewegung |
| Rhythmus | Angepasste, gesunde Bewegung |
| Timing | |
| Zielgenauigkeit | |
| Karate + | |
| Koordination Hand/Fuss (Hikite, Hikiashi um Schnapptechniken zu entwickeln) | |
| Statisches Kime | Selbstvertrauen |
| Hüftbewegung | Verständnis für Anwendungen |
| Timing | Selbsteinschätzung |
| Zielgenauigkeit | |



Oberstufe ab 3. Kyu

| Schwerpunkte Technik / Motorik | Schwerpunkte Psyche / Soziales |
|------------------------------------------|----------------------------------|
| Kinder (bis 13 Jahre) | |
| Dynamische Koordination | Verständnis für Bewegungsinhalte |
| Dynamisches Gleichgewicht | Selbstkritisch |
| Suri-/Yose-ashi in freier Anwendung | |
| Technik Kombinationen | |
| Jugend / Junioren (14 – 17 Jahre) | |
| Dynamischer Körpereinsatz | Mentale Stärke |
| Situativ-adäquate Bewegungsausführung | Selbstkritisch |
| | Zanshin |
| | Soziales Engagement im Verein |
| Erwachsene (18+) | |
| Dynamischer Körpereinsatz | Mentale Stärke |
| Situativ-adäquate Bewegungsausführung | Verständnis für Bewegungsinhalte |
| | Selbstkritisch |
| Karate + | |
| Technische Koordination | Verständnis für Bewegungsinhalte |
| Basisbewegungen mit Suri-/Yose-ashi | Selbstkritisch |
| Dynamischer Körpereinsatz | Verständnis für gesundes Bewegen |



Übersicht Schwerpunkte für Technik/Motorik und Psyche/Soziales – Leitfaden für Trainingsinhalte

↘ möglicher Übertritt aufgrund Alterswechsel; für diese Gruppe auch Inhalte der nächstälteren Gruppe beachten

| | Kinder (bis 13J) | | Jugend / Junioren (14-17J) | | Erwachsene (18+) | | Karate + | |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Entwicklungsstand Technik / Motorik | Entwicklungsstand Psyche / Soziales | Entwicklungsstand Technik / Motorik | Entwicklungsstand Psyche / Soziales | Entwicklungsstand Technik / Motorik | Entwicklungsstand Psyche / Soziales | Entwicklungsstand Technik / Motorik | Entwicklungsstand Psyche / Soziales |
| UNTERSTUFE 9. – 7. Kyu | Feld 10-T • Korrekte Oberkörperhaltung • Grundstellung (Ferse am Boden etc.) • Hüfthaltung (schräg / gerade) • Hikite / Hikiashi | Feld 10-P • Anstand • Konzentration • Rituale • Orientierung an der Gruppe | Feld 11-T • Korrekte Oberkörperhaltung • Grundstellung (Ferse am Boden etc.) • Hüfthaltung (schräg / gerade) • Spannung / Atmung | Feld 11-P • Anstand • Konzentration • Rituale • Selbstvertrauen | Feld 12-T • Korrekte Oberkörperhaltung • Grundstellung (Ferse am Boden etc.) • Hüfthaltung (schräg / gerade) • Spannung / Atmung ↓ | Feld 12-P • Konzentration • Rituale • Kultur / Geschichte | Feld 13-T • Korrekte Oberkörperhaltung • Grundstellung • Hikite / Hikiashi • Dehnung / Kräftigung | Feld 13-P • Konzentration • Rituale • Kultur / Geschichte • Wohlfühl-Gefühl • Selbstwertgefühl |
| | Feld 20-T • Koordination Hand / Fuss • Technikvielfalt umsetzen / anwenden • Kime • Spannung / Entspannung • Hüftbewegung | Feld 20-P • Selbstvertrauen • Kampfgeist / Mut | Feld 21-T • Dynamisches Kime • Technikvielfalt umsetzen / anwenden • Hüftbewegung • Rhythmus, Timing, Zielgenauigkeit ↓ | Feld 21-P • Kampfgeist / Mut • Freude an Bewegung | Feld 22-T • Dynamisches Kime • Technikvielfalt umsetzen / anwenden • Hüftbewegung • Rhythmus, Timing, Zielgenauigkeit ↓ | Feld 22-P • Selbstvertrauen • Kampfgeist / Mut • Freude an Bewegung | Feld 23-T • Statisches Kime • Hüftbewegung • Timing, Zielgenauigkeit | Feld 23-P • Selbstvertrauen • Verständnis für Anwendungen • Selbsteinschätzung |
| | Feld 30-T • Dynamische Koordination • Dynamisches Gleichgewicht • Suri-/Yosi-Ashi in freier Anwendung • Technikkombination | Feld 30-P • Verständnis für Bewegungsinhalte • Selbstkritisch | Feld 31-T • Dynamischer Körpereinsatz • Situativ-adäquate Bewegungsausführung | Feld 31-P • Mentale Stärke • Selbstkritisch • Zanshin • Soziales Engagement im Verein | Feld 32-T • Dynamischer Körpereinsatz • Situativ-adäquate Bewegungsausführung | Feld 32-P • Mentale Stärke • Verständnis für Bewegungsinhalte • Selbstkritisch | Feld 33-T • Technik-Koordination • Basisbewegungen mit Suri-/Yosi-Ashi • Dynamischer Körpereinsatz | Feld 33-P • Verständnis für Bewegungsinhalte • Selbstkritisch • Verständnis für gesundes Bewegen |



Entwicklungsspezifisches Training im Karate

Kampfsport – Gesundheit

„Bewegung ist stets nur so zuträglich wie die Haltung, in der wir sie betreiben“

(Joseph Heller)

7-10 Jahre frühes Schulkind Alter

| Motivation | Zu beachten |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">• Grosser Bewegungsdrang → Vielseitigkeit• Hinführen zu vorgeschriebenen Bewegungen → Kata/ Kihon• Freude Neues zu lernen• Spielerische Zweikämpfe | <ul style="list-style-type: none">• Konzentration schwierig → ruhige Elemente• vom Du zum Ich → Kihon• Trainer = Vertrauensperson / Vorbild• zur Gruppe gehören• Respekt → Kihon Ippon Kumite |



Beispiel Wachstumsfugen

Spätes Schulkind Alter 10-13/14 Jahre

| Motivation | Zu beachten |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">• Sehr lernfähiges Alter• Interesse an Karate → Bunkai → Technischulung → Wettkampf | <ul style="list-style-type: none">• schnelles Wachstum → Koordination schwieriger• Knochenwachstum schneller als Muskelwachstum → Beweglichkeit↓• Zusatztraining: Beweglichkeit; Krafttraining mit eigenem Körpergewicht |



Puberale Phase 14-17 Jahre

| Motivation | Zu beachten |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">• Eigenständigkeit → Verantwortung übergeben• Entwicklung aller motorischen Grundeigenschaften• Variieren → Verfestigen• Gruppendynamik | <ul style="list-style-type: none">• Körper und Geist orientiert sich neu• Soziale Veränderungen (Schule/ Beruf)• Wachstum/ körperliche Veränderungen• Gruppendynamik |

Adoleszenz 18+

| Motivation | Zu beachten |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">• Nahezu uneingeschränkte Trainierbarkeit• Karate Interesse<ul style="list-style-type: none">→ Technik→ Bunkai→ Selbstverteidigung | <ul style="list-style-type: none">• Interessenskonflikte• Individuelle körperliche Fähigkeiten |

Karate +

| Motivation | Zu beachten |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">• Gesundheit• Stressabbau• Selbstverteidigung• Sozialer Kontakt | <ul style="list-style-type: none">• Gelenke: Knorpeldicke ↓• Muskulatur: Elastizität ↓<ul style="list-style-type: none">→ gutes Aufwärmen→ Explosivkraft ↓→ Gymnastik• Herzkreislauf<ul style="list-style-type: none">→ Atmung, Hautfarbe• Regenerationszeit länger<ul style="list-style-type: none">→ Pause, trinken |



Beispiel Kniearthrose

Siehe auch Modul 6 (Gesundheit)



Psyche und Soziales

Dōjōkun

Dōjōkun sind die Dōjōregeln oder Regeln für das Training der Kampfkünste, sie gelten als Verhaltensregeln des Budō. Im SKR gelten sie als Grundprinzipien für das Verhalten im Dojo und die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit.

一、人格完成に努める事

Eins ist: Vervollkommene deinen Charakter!

一、誠の道を守る事

Eins ist: Bewahre den Weg der Aufrichtigkeit!

一、努力の精神を養う事

Eins ist: Entfalte den Geist der Bemühung!

一、礼儀を重んずる事

Eins ist: Sei höflich!

一、血気の勇を戒むる事

Eins ist: Bewahre dich vor übertriebener Leidenschaft!

Siehe auch Modul 5 (Geschichte)

Do (japanisch 道, dt. Weg, Strasse)

Der Ursprung liegt im chinesischen Daoismus und lässt sich so verstehen, dass es wichtig ist, einen Weg zielstrebig zu beschreiten und dabei **Wert auf den ganzen Reifungsprozess** während dieser Begehung zu legen. Für die Karate-Praktizierenden gilt es nicht nur die Technik zu beherrschen, sondern eben diesen Reifungsprozess zu erleben, der ihm zu einem umfassenden und ganzheitlichen Lebensgefühl verhilft. Dieser zielt auf eine Verfassung des ganzen Menschen hin, dank der dann die Leistung nicht mehr als Zufall, sondern spielend abfällt.

Auszug aus dem SKR Leitbild

空 kara
手 te
道 dô



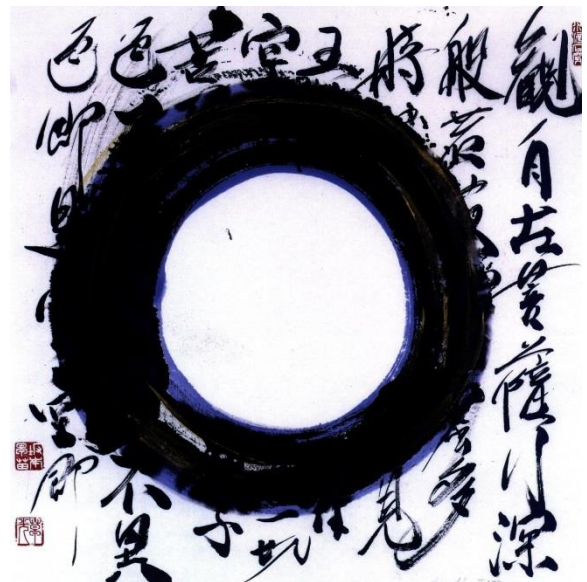
Jeder Trainer hat ...

- als Mensch eine bestimmte Wertevorstellung
- eine eigene Erfahrung als Karateka
- eine eigene Erfahrung als Trainer
- ein/ mehrere Sensei als prägende "Vorbilder" in der Vergangenheit wie auch der Gegenwart
- ein bestimmtes Verständnis zur Karate-Kultur

Von Anfang an richtig!

Schon beim Einführungskurs

- Der Einstieg prägt die Zukunft
- Das am Anfang gemachte "Werte-Bild" und die erfahrene (Karate) Umgangs-Kultur sind Grundstein für die Weiterentwicklung



Kalligraphie Sanae Sakamoto



Begriff: Rituale

- Ein Ritual (von lateinisch ritualis: „den Ritus betreffend“) ist eine nach vorgegebenen Regeln ablaufende, meist formelle und oft feierlich-festliche Handlung mit hohem Symbolgehalt.
- Ein Ritual ist normalerweise kulturell eingebunden oder bedingt. Es bedient sich strukturierter Mittel, um die Bedeutung einer Handlung sichtbar oder nachvollziehbar zu machen. ..

- **Rei (Grussrituale)**

"Interaktionsrituale"

- Eintritt/Verlassen Dojo
- gemeinsames Grüßen
Trainingsbeginn/Trainingsschluss
- Partner grüssen (Kumite)

- **Mokuso**

- Kombiniert "Persönliches Ritual"
+ im sozialen Kontext

- **Struktur**

Sind **strukturierter Mittel**, um die Bedeutung einer Handlung sichtbar oder nachvollziehbar zu machen.

- **Symbolik**

Bedeutungs- oder Sinnzusammenhänge **symbolisch darzustellen** oder auf sie zu verweisen.

- **Halt und Orientierung**

da vorgefertigte Handlungsabläufe und altbekannte Symbole.

- **Förderung Gruppenzusammenhalt**

Durch gemeinschaftliche Ausübung einheitsstiftend einbindender Charakter.

- Gefahr der **Negativ-Wirkung und –Entwicklung**

- Empfindung abgegriffen, überholt
- Einsatz sinnentleert (nur noch "Hülse")

- Rituale **richtig einsetzen und pflegen**

- Nutzen Ritual als wertvoll verstehen
- Von der Schablone zur mit Persönlichkeit gefüllten Form



Begriff: Anstand

- **Anstand** bezeichnet die „gute Sitte“ im Benehmen.
- Der Ausdruck **Umgangsformen** (Benehmen, Manieren) bezeichnet konkrete Verhaltensgewohnheiten. ...
- Der Ausdruck **Etikette** bezeichnet einen (geschriebenen oder ungeschriebenen) Regelkanon, in dem Abläufe des sozialen Umgangs festgelegt sind. ...
- Verhalten gegenüber andern (aktiv).
- Seine ("ständige") Wirkung gegenüber anderen (passiv).
- Ein wesentlicher Bestandteil der Dojokun und insgesamt der "WEG-Begehung" (DO).

Hauptziel für den Unterricht

- Entwickeln eines Umgangs mit dem Gegenüber bzw. der Gruppe
 - authentisch
 - ehrlich, aufrichtig
 - korrekt
 - respektvoll
 - würdevoll
 - Fairness

Methode / Hilfsmittel

- Integral in der Trainingseinheit
- Achtung Umfeld (→ Garderobe, Stammbeiz)
- Rituale: Einsetzen am Anfang als Hilfe und Schablone

Ebene Trainer

- Ist Vorbild, zeigt vorbildliche Haltung und Form
 - Verlangt Einhaltung, Korrektheit, Akzeptanz bei Allen
 - Unterrichtsvermittlung: Ehrlicher, korrekter, würdevoller Umgang gegenüber Schüler (Anleitung, Feedback, Korrekturhinweis)
 - Keine Illusionen "verkaufen", ehrliches Feedback, realistische Einschätzung
 - Persönliche Korrekturhinweise gezielt, sachliche Instruktion, klare Botschaft (kein BlaBla)
 - Persönlichkeit des Schülers ernst nehmen
 - Natürliche Persönlichkeit, keine Selbstdarstellung, Gesunde Selbstsicherheit ohne Überheblichkeit
 - Anspruchsvoll, Härte versus Brutalität, Angst
 - Pünktlichkeit (Lektion)
 - Korrektheit Administration
- Wahrnehmung zählt!



Ebene Schüler

- Kleidung
- Hygiene
- Grüssen
- Verhalten im Unterricht
- Verhalten gegenüber Partner/ Partnertraining
- Sempai

Begriff: Konzentration

- Konzentration (lat. concentra, "zusammen zum Mittelpunkt") ist die willentliche Fokussierung der Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Tätigkeit, das Erreichen eines kurzfristig erreichbaren Ziels oder das Lösen einer gestellten Aufgabe. Konzentration (lat. concentra, "zusammen zum Mittelpunkt") ist die willentliche Fokussierung der Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Tätigkeit, das Erreichen eines kurzfristig erreichbaren Ziels oder das Lösen einer gestellten Aufgabe.
- Konzentration erfordert geistige Anstrengung und lässt mit der Zeit nach. Daher versteht man unter Konzentration das relativ lange andauernde Aufrechterhalten eines Aufmerksamkeitsniveaus
- Ist ein Grundelement der Kampfkunst (DO)
- Grundvoraussetzung für zielgerichtetes, effektives trainieren/ lernen
- Kann gut entwickelt oder weiterentwickelt werden, - jedoch sehr unterschiedliche Basis/ Voraussetzungen

Hauptziel für den Unterricht

Entwickeln/ Verbessern der Konzentrationsfähigkeit

- Als Mittel zum Zweck: Förderung der **Aufnahmefähigkeit** (Lernen, Effektivität Unterricht)
- Zur Erhöhung der **Effektivität der Technik** (Reaktion, Präzision, Kampfbereitschaft/ Zanshin),
- auch unter erschwerten Bedingungen

Methode / Hilfsmittel

- Integral in der Trainingseinheit



Ebene Trainer

- Muss Minimalkonzentration verlangen
- Ungenügende Anstrengung nicht tolerieren
- Prägt schon beim Einsteiger die **Grundhaltung** (Karatedo/Kampfkunst versus Belustigungs-"Sport")
- Ist Bestandteil eines "Risikomanagement" (Partnertraining)
- Muss Einhaltung seiner Anweisung verlangen, Schlechterfüllung bemängeln, Nichterfüllung nicht tolerieren
- Fähigkeit Schüler richtig einschätzen
- Klarheit der Information, sorgfältige Dosierung der Anforderung
- "Verbergungsstrategien" erkennen, "Konzentrationsblockaden" durchbrechen

Ebene Schüler

- Integrales Üben in allen Elementen möglich (z.B. Gymnastik)
- Erschwerte Rahmenbedingungen anlegen

Psychische, soziale Entwicklung

Kinder bis 13 Jahren

Grundsätzlich ist das externe „Verhalten“ nicht mit den internen Anforderungen für den Karate Unterricht kompatibel.

In der Regel müssen die Kinder nicht zur Bewegung gedrängt werden, lediglich zur koordinierten Bewegung und zwar in Zielrichtung Karate.

Neben dem Üben von Karatetechniken sind auch spielerische „Kampfelemente“ welche in geordneter Form der Sozialisierung unter den Kindern dienen, wichtig. In dieser Phase sind sie auch ein wichtiger Motivationsmotor. Ebenso das Präsentieren von erarbeiteten Leistungen.

Jugend/Junioren 14-17 Jahren

Die anfänglichen „zweckdienlichen“ Kampfspiele lösen sich auf. An ihre Stelle treten die Kumiteformen gemäss Prüfungsreglement, ebenso aber auch Varianten derselben z.B. in Form von Koordinationsübungen. Auch hier gelten Varianten als sinnvolle Ergänzung.

In diesem Zeitraum beginnt die individuelle Berufsgestaltung und wird individuell durch die Pubertät „überlagert“

Erwachsene ab 18 Jahren

Diese „Karatezeit“ steckt parallel in der Berufsbildung und Berufsausführung. Karate betreiben wird nur noch durch wirkliches Interesse Begründet. Meistens liegt diese Begründung im Wettkampf und starkem persönlichen Ehrgeiz.



Hier sollte die Voraussetzung für ein karatephilosophisches Verhalten etabliert sein. Dies im Hinblick auf die Dojokun und der Dojo internen Leitbildern.

Karatekas im Alter ab 35 Jahren haben „Ihren“ Sport gefunden und erhalten Ihre Motivation aus sich selbst. Hier ist ein bewegungsqualitatives Karate erwünscht. Inhaltliche Aspekte zur Gesundheit sollten deutlich thematisiert werden.

Ebenso können ab dieser Zeit „Wiedereinsteiger“ das Dojo bevölkern.

Karate +

Diese Kategorie ist oft auch ein Tor für den Wiedereinstieg ins Karate.

Diese Karatekas haben meist triftige Gründe Karate zu lernen, oder weiter betreiben zu wollen. Hier sind qualitative- vor quantitativen Trainingsinhalten vorrangig. Die Förderung von „gesunden Bewegungen“ soll einen hohen Stellenwert haben.

Zusammenspiel der beiden Hauptelemente

1. Technik und
2. Psyche/ Soziales
hat eine hohe Bedeutung

Schüler anleiten zu einer Bereitschaft zu seiner eigenen ständigen Weiterentwicklung.

無近勝利

mukin shōri

"Der Weg zum Erfolg hat keine Abkürzung!" (M. Tanaka)

Quelle: Abbildung aus Schlatt; Shotokan no Hyakkajiten, 1995