



友愛
—
文化
—
文化
—
伝統
—
を
結ぶ

Trainerausbildung Swiss Karatedo Renmei

Modul 3

Turnierwesen



Inhalt

- Ziel
- Turnierwesen
- Turnierausbildung
- Coaching
- Kader

Ziel: Jeder Teilnehmer bekommt Einblick in das Turnierwesen im SKR wie auch im SKF.

Autoren

- Daniel Brunner
- Tommaso Mini
- Beni Isenegger



Turnierwesen

Wozu Kinderturniere ?

Motivation

- Sich-Messen als natürliche Eigenschaft der Entwicklung
- Lernen mit Niederlagen und Siegen umzugehen
- Anstand und Etikette (gilt für alle, nicht nur die Kinder!)
- Über den eigenen Dojorand hinaus schnuppern
- Turnierphase ist eine wichtige Bereicherung im lange Karateleben

Kihon Ippon Kumite für Kinder

- Klassen 1, 2, 3 nach Alter (U10, U12, U14)
Alter bestimmt körperliche Entwicklung
- Gruppen a-c nach Gurtfarbe bestimmt (technische Fähigkeitsstufe)
- U14 ab Blaugurt getrennt nach Geschlecht (hohes Niveau)
- Ab Grüngurt mind. 1 Gegenangriff mit Geri (erhöhter Schwierigkeitsgrad)

Zweck Kihon Ippon Kumite:

- erste gefahrlose Kumitebegegnung (va. für Kinder wichtig!)
- Kumitebewegung stoppen lernen trotz vollem Körpereinsatz (Kime)
- Blockieren lernen
- Zielgenauigkeit & Distanz

Bewertungskriterien

- Punkte 2-4 (siehe oben)
- Technikvergleich (Korrektheit, Schwierigkeit)

Häufige Fehler Kihon Ippon Kumite

- falsche Startdistanz des Angreifers (richtig: Schrittdistanz)
- kein Blockieren, zu früh wegbewegen (richtig: Arme nutzen, im letzten Moment bewegen)
- falsche Konter-Distanz, unflexibel (richtig: Standbein in Schrittdistanz bewegen/korrigieren)
- Zielungenauigkeit bei Angriff und Konter (richtig: zur Körperachse zielen)
- Ungenaue Fusstechniken (Angst sich selbst zu verletzen)



Korrekturen

- Startdistanz / Schrittdistanz
- Blockieren, im letzten Moment bewegen
- Konter-Distanz (Standbein in Schrittdistanz)
- Passende Technik wählen (je nach Winkel, Zielregion)
- Zielgenauigkeit: Angriff / Konter zur Körperachse

Freikampf in Kinderkategorie

- Nur für 3b/c (U14 ab Grüngurt), getrennt Mädchen/Knaben (leicht, schwer)
- Ippon Shobu, 1.5 Min.
- Zweck: Erste Erfahrung in Freikampf sollte Ippon Shobu sein
- Lernen, in der freien Bewegung mit einer Technik den Kampf zu entscheiden (analog Kihon Ippon)

Shobu / Ippon Shobu

Gemeinsamkeiten

- Punkterkennung mit den 6 Kriterien
 - Haltung
 - Ausführung
 - Distanz
 - Timing
 - Zanshin
 - kraftvolle Anwendung
- Alle Kriterien müssen vorhanden sein um Wertung zu erzielen.
- strafbare Handlungen (was gibt Foul) sind identisch (ausser Fassen/Wurftechnik)
- 2 Strafkategorien
- Zuordnung ist unterschiedlich



Unterschiede

Ippon Shobu	Shobu
<p>Wirkung der Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> für jede Technik max. Punktzahl nur eine Chance Taktik, Erfahrung 	<p>Schwierigkeitsgrad der Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> Punktezahl nach techn. Kategorie div. Chancen (volle Kampfzeit) Sportlichkeit
<p>Punktewertung</p> <ul style="list-style-type: none"> Ippon = entscheidende Technik Wazaari = wirkungsvolle Techn. kein Bonus für Fusstechniken 	<p>Punktewertung</p> <ul style="list-style-type: none"> 3 Punkte für Jodan-Geri und Techniken auf gefallenen Gegner = Ippon 2 Punkte für Chudan-Geri = Wazaari 1 Punkt für Handtechniken = Yuko
<p>Strafen</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 Strafkategorien mit je 3 Stufen <ul style="list-style-type: none"> Kampfverweigerung alles andere Fassen zum Werfen verboten Fassen allein ist nicht verboten negative Wertung ohne Punkt (erst bei Hantei, in CH Chui = Wazaari) 	<p>Strafen</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 Strafkategorien mit je 4 Stufen <ul style="list-style-type: none"> Kontakt (Kategorie 1) alles andere (Kategorie 2) Fassen zum Werfen (umgehend) i.O. gefährlicher Wurf verboten (Kat. 1) negative Wertung ohne Punkte
<ul style="list-style-type: none"> Kampffläche muss nicht Matten sein (ESKA), inkl. Shz 10x10m Hauptkampf, Hantei falls nicht vorzeitig gewonnen Bei Hikiwake Verlängerung 1 Min. (1. Punkt gewinnt, Minuswertung aus Hauptkampf zählen) falls kein Punkt: Hantei basierend auf Verlängerung 	<ul style="list-style-type: none"> Kampffläche mit Matten (WKF), inkl. Sicherheitszone 10x10m Hauptkampf, bei Punktgleichheit Hantei (kein Sai Shiai)
<ul style="list-style-type: none"> Teamkumite bei Erstbegegnung muss Team vollständig sein Alle Kämpfe werden ausgekämpft (sonst Shikkaku) Ermittlung des Siegers: <ol style="list-style-type: none"> Anzahl Siege Anzahl vorzeitige Siege Anzahl direkte Ippon/Hansoku Stichkampf / Encho Sen / Hantei 	<ul style="list-style-type: none"> Team muss mehr als Hälfte der Teammitglieder aufweisen Kämpfe werden nur bis zum Teamsieg ausgetragen Ermittlung des Siegers: <ol style="list-style-type: none"> Anzahl Siege Anzahl Punkte Stichkampf / Hantei
<ul style="list-style-type: none"> 5 gleichberechtigte Richter, HKR ist Leitender (Kommando) Kansa ist techn. Advisor mit Mitspracherecht HKR muss stoppen, wenn 2 SKR dieselbe Wertung zeigen Bei Pattsituation muss Lösung gefunden werden (Besprechung, ausser bei 1:1) 	<ul style="list-style-type: none"> 4 Eckrichter mit Stimmrecht, HKR leitet den Kampf, empfiehlt Verw. Kansa überwacht Einhaltung des Reglements ohne Mitspracherecht HKR muss stoppen, wenn 2 SKR dieselbe Wertung zeigen Bei Pattsituation entscheidet HKR (während Kampf / bei Hantei)



Reglemente siehe

<http://www.jka-karate.ch/download/reglemente.html>

Turnierausbildung

Kata Bewertungen

Was ist Kata?

- Technische – Sportliche – Artistische - Vorführung (Kunst)
- Techniken in definierten geometrischen Mustern
- Simulierter Kampf gegen einen oder mehrere Gegner!

Entscheidende Grundelemente

- Entwicklung der Technik Konzentration - Kraft – potentielle Treffwirkung
- Spannung, Entspannung-Atmung
- Geschwindigkeit & Rhythmus
- Kernkriterien in der Ausführung

Wettkampziele

Wettkampziele - Trainingsplan und Leistungskontrolle definieren und die dazu notwendige Periodische Überprüfung mit den betreffenden Sportlern durchführen.

Trainingsaufbau

- Sportmotorisch (Physische Fähigkeiten)
- allgemein Fitness – Kondition – Kraft
- Beschleunigung – Gleichgewicht
- Technische Kompetenz
- Verständnis – Entwicklung der Technik – Atmung – Koordination
- Risiko Bereitschaft
- Schwierigkeitsgrad – Körpereinsatz Fließende Techniken – Verkettung
- Harmonie
- Methodik
- Training Gestaltung – Planung
- Vorbereitung Planung für den Sportler wo Wettkampf und Trainings Vorbereitungsziele definiert und vereinbart sind
- Leistungsauswertung



Wettkampf Resultaten periodische Auswerten – falls nötig Ziele anpassen

- Alters- und stufengerechtes Training
- Heian Kata Tekki 1
- Bassai-Dai - Kanku-Dai – Jion - Enpi

Wertlegen auf saubere und korrekte Ausführung! Im Zentrum steht die Technik!

Coaching

Aufgaben des Trainers

- Trainer
- Bringt dem Sportler ausgewählte Qualifikationsmerkmale, vor allem Techniken, Strategien und Verhaltensweisen systematisch bei

Aufgaben des Coaches

- Coach
- Liefert ein Beratungs- und Betreuungskonzept vor, während und nach dem Wettkampf

Ziele des Coachings

- Schafft Leistungsbedingungen, in denen der Sportler an seine persönlichen Grenzen gehen kann
- Bringt dem Sportler Selbständigkeit und Selbstverantwortung im Umgang mit Problemen, Konflikten, Blockaden, Zielen, Erfolgen, Misserfolgen und Erwartungen bei

Instrumente des Coaches

- Selbstmotivationstechniken
- Visualisierungstechniken
- Umpolung negativer Selbstgespräche
- Stressbewältigung, Stressvorbeugung
- Motivationstechniken



Kommunikation

- Aktives Zuhören
- Zuhören und das Gefühl des Sportlers nachspüren
- Das Gefühl widerspiegeln
- Kader
- Positive Formulierungen
- Angepasste Kommunikation in Tonfall und Menge
- Rituale
- Leistungen des Sportlers und der Schiedsrichter akzeptieren
- Positive Leistungspunkte des Sportlers hervorheben
- Nicht aufgeben (Coach und Sportler)



Konzept zum Elitekader Kumite

Ziele des SKR-Kaders sind...

- den ambitionierten, wettkampffinteressierten und talentierten Karatekas des SKR eine Plattform zu bieten, die ihnen die Möglichkeit gibt mit Gleichgesinnten zu trainieren,
- die eigenen wettkampfspezifischen Fähigkeiten zu verbessern und zu erweitern,
- eine Brücke zu schlagen zwischen ersten Wettkampferfahrungen via Dojo und einer späteren Aufnahme im Nationalkader des SKF,
- erste internationale Auftritte mit einer Schweizerdelegation des SKR zu ermöglichen,
- Medaillenchancen für die Besten des Kaders beim ESKA- / WSKA-Cups zu schaffen,
- erste Erfahrungen mit Selektion und Nichtselektion zu machen.

Anforderungsprofil

- ab ca. 14 Jahren
- ab Blaugurt
- erste Erfahrungen und Erfolge an Swiss League Turnieren bestehen; das Potential für Medaillenplätze auf nationaler Ebene SKF muss vorhanden sein
- Teilnahme an den Kadertrainings

Aufbau und Vorgehen

- Regelmässige Kadertraining gemäss Jahresplanung
- Inhaltliche Abstimmung der Kadertraining nach Turnierjahresplanung und individuellem Niveau der SportlerInnen
- Gezielte Turnierplanung pro Sportler mit dem Ziel, einen Medaillenplatz erreichen zu können (auch für internationale Einsätze)
- Individuelle Aufgaben, die ausserhalb des Kadertrainings erfüllt werden müssen (z.B. im Kraftbereich) – in Absprache auch mit dem Dojoleiter des Sportlers
- Regelmässige Überprüfung der Stärken-/Schwächenprofile der SportlerInnen als Planungsgrundlage

Rekrutierung und Selektion

- Rekrutierung für Elitekader direkt durch Kaderverantwortlichen anlässlich von Wettkampf- oder Talentsichtungsanlässen
- Rekrutierung für Elitekader aus Nachwuchskader in Absprache der Kaderverantwortlichen
- Die Selektion für sämtliche Wettkampfeinsätze und der Verbleib im Elitekader wird durch den Verantwortlichen des Elitekaders vorgenommen.



Konzept zum Nachwuchskader

Ziele des SKR-Nachwuchskaders sind...

- jungen wettkampffinteressierten Karatekas des SKR eine Plattform zu bieten, mit Gleichgesinnten zu trainieren und die Aussicht auf eine kontinuierliche Sportkarriere zu geben,
- die eigenen wettkampfspezifischen Fähigkeiten zu verbessern und zu erweitern,
- eine Brücke zu schlagen zwischen ersten Wettkampferfahrungen via Dojo und einer späteren Aufnahme im Elitekader des SKR,
- Medaillenchancen an Swiss League und nationalen Ippon Shobu Turnieren zu schaffen,
- erste Erfahrungen mit Selektion und Nichtselektion zu machen.

Anforderungsprofil

- ab ca. 11 Jahren bis ca. 14-15 Jahren
- ab Grüngurt
- Teilnahme an Turnieren des SKR, an Swiss League und an Ippon Shobu Turnieren
- 2-3 wöchentliche Training ausserhalb des Nachwuchskadertrainings
- Teilnahme an den Nachwuchskadertrainings
- Technische Minimalanforderungen gemäss Planung des Nachwuchsverantwortlichen

Aufbau und Vorgehen

- Regelmässige Nachwuchskadertraining gemäss Jahresplanung
- Inhaltliche Abstimmung der Nachwuchskadertraining nach Turnierjahresplanung und individuellem Niveau der SportlerInnen
- Gezielte Turnierplanung pro Sportler mit dem Ziel, einen Medaillenplatz erreichen zu können (gilt für nationale Einsätze)
- Individuelle Aufgaben, die ausserhalb des Kadertrainings erfüllt werden müssen (z.B. im Kraftbereich) – in Absprache auch mit dem Dojoleiter des Sportlers
- Regelmässige Überprüfung der Stärken-/Schwächenprofile der SportlerInnen als Planungsgrundlage

Rekrutierung und Selektion

- Rekrutierung für Nachwuchskader direkt durch Nachwuchskaderverantwortlichen anlässlich von Wettkampf- oder Talentsichtungsanlässen (z.B. aufgrund Resultate, Potential)
- Rekrutierung für Nachwuchskader in Absprache mit Dojoleiter (Empfehlung Dojoleiter)
- Die Selektion für sämtliche Wettkampfeinsätze innerhalb des Nachwuchskaders (Auslandeinsätze) wird durch den Verantwortlichen des Nachwuchskaders vorgenommen.



Strukturen für den Leistungssport im SKR

Ziele der Leistungssportstrukturen sind...

- gesamtes Potential von SKR-SportlerInnen nutzen können,
- eine strukturierte Plattform bieten zu können, die eine Leistungssportkarriere ermöglichen,
- günstige Rahmenbedingungen vom Dojo bis zum Elitekader setzen zu können, die ein partnerschaftliches Miteinander der jeweils Verantwortlichen schaffen.

Struktur

- Pyramidenstruktur: grosse Breite durch Dojo, Auswahl für Regionentraining, Selektion für Nachwuchskader und Elitekader
- Freiwillige Dojo-Kooperationen in Regionen Basel, Bern, Luzern/Dagmersellen, Zürich/Rüti (Teilnahme an diesen Training ist offen für alle Interessierten)
- Empfohlenes Trainingsangebot: 1x/Monat, offen für alle, Training als Motivation für Nachwuchskader
- 3-4x/Jahr gemeinsames Training von Kader-, Nachwuchskaderverantwortlichen mit ausgewählten Sportlern aus Kader, Nachwuchskader und Interessierten aus Regionentraining (Talentsichtung) an zentralen Standorten

Koordination

- Es soll ein freundschaftlicher Austausch zwischen Dojoleitern, Regionentrainern, Kaderverantwortlichen, TK und den SportlerInnen bestehen. Die direkte Kommunikation / Kontaktnahme ist deshalb immer an erster Stelle.
- Für die Schaffung günstiger Rahmenbedingungen ist die TK verantwortlich; Aufgaben in diesem Bereich werden daher von der TK koordiniert.
- Für Selektionen, Rekrutierung und Inhalte in Kader-/Nachwuchskadertraining sind die jeweiligen Kaderverantwortlichen zuständig. Sie koordinieren die Aufgaben entsprechend.
- Für die Basisausbildung der Sportler sind die Dojoleiter verantwortlich. Sie können die Hilfe der Regionentrainer nutzen.