



友愛
—
文化
—
文化
—
伝統
—
を
結ぶ

Trainerausbildung Swiss Karatedo Renmei

Modul 4

Allgemeine Trainingslehre



Inhalt

- Ziel
- Allgemeine Trainingslehre
- Methodik, Didaktik

Ziel

Ziel des Moduls 4 (allgemeine Trainingslehre) ist, dass der Lehrende die Grundprinzipien des Trainingsaufbaus und die Methoden der Vermittlung (Didaktik, roter Faden) kennt und die Kernwerte des SKR bei der Trainingsleitung einhält (Höflichkeit, Loyalität, Respekt immer im Vordergrund).

Autoren

- Andrea Isenegger-Kennel
- Tommaso Mini



Allgemeine Trainingslehre

- Kumite Aufbau (von Gohon-Kumite zum Freikampf)
- Didaktik (wie vermittele ich die Inhalte)

Beispielhafter Aufbau:

Gohon – Kumite

- Zielgenau und zielgerecht im Angriff, bei Block und Konter
- Korrekte Distanz / richtiges Timing bei Angriff, Block u. Konter
- Starker block gegen starken Tsuki! Einheit Arm-Körper
- Mut – Selbstsicherheit – Kampfgeit
- Korrekte Schrittführung (innen aufsetzen)
- Rituale – Respekt
- Angreifer bestimmt den Zeitpunkt der Bewegung (Initiative)

Leistungsfaktoren

- **Dynamische Koordination**
ineinandergreifenden Bewegungskoordination – während der Bewegung die nächste Technik beginnen

Kihon- Ippon – Kumite

- Zielgenau und zielgerecht im Angriff, bei Block und Konter
- Korrekte Distanz / realistischen Timing bei Abwehr u. Konter
- Mut – Selbstsicherheit – Kampfgeit
- Korrekte und gut kontrollierte Technik, Kampfgeist, Konzentration und Zanshin
- Rituale – Respekt
- Angreifer bestimmt den Zeitpunkt der Bewegung (Initiative)
Reaktion ⇨⇨⇨ Aktion

Leistungsfaktoren

- **Dynamische Koordination**
ineinandergreifenden Bewegungskoordination – während der Bewegung die nächste Technik beginnen



Jyu- Ippon – Kumite

„Beim Jiyu-Ippon-Kumite stehen sich beide Partner auf beliebiger Distanz in Kamae frei gegenüber. Der Angreifer sagt die beabsichtigte Angriffstufe/Technik an und führt seinen Angriff aus. Der Abwehrende wehrt den Angriff mit einer von ihm beherrschten und frei gewählten Technik ab und lässt unmittelbar einen Konter folgen.“

(Quelle *M. Nakayama*)

Leistungsfaktoren

- Suri-/Yose- Ashi in freier Anwendung
Fuss Bewegung – Gewicht- Körperverlagerung – in **dynamische Gleichgewicht**

Jyu- Ippon – Kumite

- Korrekte Distanz, gutes Timing und blitzschnelle Entscheidungen
- Mut – Selbstsicherheit – Kampfgeist - Überwindung eigener Unsicherheiten beim Angriff
- Konzentration und Zanshin - Rituale – Respekt

Angreifer

- Sucht für eine vorgegebene Technik die passende Distanz zum Ziel
- Soll die Initiative (Sen) über seinen Angriff gewinnen u. nutzen

Verteidiger

- Wählt für eine gegebene Distanz die zum Zielpunkt passende Technik
- Soll über Block und Konter die Initiative gewinnen (Go no sen)
Situation – Reaktion



Sportmotorische Fähigkeiten

- Kraft
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit
- Koordination

Koordinativen Fähigkeiten (www.dr-grumpert.de)

Reaktionsfähigkeit	Fähigkeit auf Signale der Umwelt möglichst schnell zu reagieren und in eine motorische Aktion umzuwandeln.
Umstellungsfähigkeit	Fähigkeit während einer sportlichen Handlung den Bewegungsplan aufgrund einer sich veränderten Situation anzupassen oder neu zu bestimmen.
Orientierungsfähigkeit	Fähigkeit, sich an räumliche Gegebenheiten oder Veränderungen adäquat anzupassen.
Differenzierungsfähigkeit	Genauigkeit und Feinabstimmung der Bewegung Muskeln, Sehnen, Faszien haben viele Neuronen: liefern Informationen (Kinästhetik) = Bewegungsempfinden
Kopplungsfähigkeit	Fähigkeit einzelne Teilkörperbewegungen zeitlich und räumlich zu koordinieren, um die Zielbewegung bestmöglich erreichen zu können.
Gleichgewichtsfähigkeit	Fähigkeit den eigenen Körper, Teilkörper oder Objekte im Gleichgewicht zu halten. (stabiles GG/ Dynamisches GG)
Rhythmisierungsfähigkeit	Fähigkeit, die eigene körperliche Bewegung einen vorgegebenen Rhythmus anzupassen.

- Reaktionsfähigkeit
- Umstellungsfähigkeit
- Orientierungsfähigkeit
- Differenzierungsfähigkeit
- Koppelungsfähigkeit
- Gleichgewichtsfähigkeit
- Rhythmisierungsfähigkeit



Bewegungslehre

Um eine Bewegung zu realisieren sollte sie immer einen Zweck erfüllen

- indirekt zielorientiert:
Training mit vielen Wiederholungen, Jogging, Krafttraining...
- direkt zielorientiert:
Techniklernen, Anwendungen, Turnier, Selbstverteidigung...

Faktoren des Bewegungslernens (Schüler)

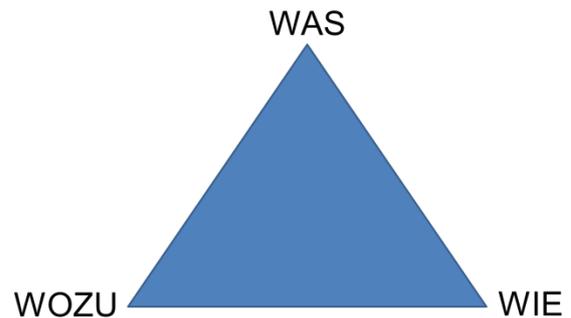
- Motivation: wichtiger Antrieb!!!
- Aufmerksamkeit
- Bewegungserfahrung
- Äussere Bedingungen (Raumklima, Trainer etc.)
- Innere Bedingungen (Psych. Verfassung)
- Lerntyp (visuell, kognitiv, kinästhetisch)
- Lernfähigkeit

Faktoren des Bewegungslehrens (Trainer)

- Fachkompetenz
 - Inhalt
- Soziale Fähigkeit
 - Kommunikation
- Empathische Fähigkeit / Ethik
- Methodenkompetenz
 - Vielfalt, variieren können
 - Problemlösend, ressourcenorientiert
- Faustregel: 50+
 - Trainer sollte mind. 50% mehr Wissen haben als Schüler
 - Sonst besteht Gefahr, zu viel sagen/machen zu wollen (Unsicherheit)



Didaktisches Dreieck



WAS

- Auswahl des Inhaltes
- Festlegen des Schwerpunktes
- Abhängig der Gruppe (Alter, Stufe, Leistungsniveau)

WOZU

- Ziel / Lernziel
- Zu welchem Zweck

WIE

- Weg, wie das zu Lernende am besten angeeignet wird
- Unterrichtsgestaltung

Methodik allgemein

- Frontalunterricht
- Gruppenarbeit
- Lernen durch Lehren
- Lernen durch Versuch und Irrtum
- Variieren, wiederholen (festigen)
- Vom Groben ins Detail, vom Einfachen zum Komplexen



Trainersprache und Ethik

- Klare Worte benutzen
- Vermeiden von 'könntest, würdest, probieren'
→ klare Anweisung „wir tun jetzt das...“
- individuellen Spielraum offen lassen (eher Sowohl-Als-Auch statt Richtig-Falsch)
- Wiederholungen / Varianz
- Bildliche Sprache (Vergleiche, Analogien)
- Wahrnehmung wird dadurch individueller als bei analytischen Anweisungen
- Gehirn verarbeitet 1 Mia x mehr Informationen mit Bildwelt wie mit sprachlicher Analytik

Korrekturen

Was

- Das Wesentliche (Schwerpunkte)
- Weg zum Ziel (nicht Ziel) formulieren
- Bsp. «stärker bewegen»...was konkret?

Wie

- Respektvoll
- Ressourcenorientiert (du kannst...)
- Inhalt/Technik erfahren lassen (Eigenwahrnehmung)
- Verbal, taktil, visuell...
- Kurz und präzise

Wozu

- Motivationssteigernd
- Gesundheit
- Klarheit für Technik



Wichtige Eigenschaften eines Trainers

Authentisch sein

- sich selber bleiben, nicht einem Vorbild nacheifern
- tun was man selber kann...

Führung und Empathie

- Auf Trainierende individuell eingehen können
- Klare Anweisung geben / Führung übernehmen
- Flow des Trainings spüren und aufrechterhalten

Mut

- Mut zu bewährten Konzepten (Frontalunterricht, Wiederholung, hartes Training mit viel Schwitzen...)
- Mut Neues zu versuchen (Variationen, eigene Methoden etc.)