

Karatedo im mittleren und späten Erwachsenenalter

–

Gesundheitsorientiertes Lehren und Trainieren

von
Karl Michael Schölz
Karateabteilung des TSV Grasbrunn-Neukeferloh
Bayerischer Karate Bund im BLSV e.V.

Copyright by Karl Michael Schölz, Oktober 2002

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne die Zustimmung des Autors urheberrechtswidrig und damit strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Eine Haftung des Autors für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen

Inhaltsverzeichnis

1	Vorwort.....	4
2	Einführung.....	5
2.1	Das soziale „Problem“ Alter.....	5
2.2	Die Potentiale für Sportverbände.....	5
2.3	Sport im Alter – eine Notwendigkeit.....	5
2.4	Karatedo als Option.....	6
3	Wer ist alt?.....	7
3.1	Definitionen.....	7
3.2	Eigene Sicht.....	7
3.3	Kriterien.....	7
3.4	Problematik des Alterns.....	8
3.5	Potentiale im Alter.....	8
4	Altersstufen.....	9
4.1	Das frühe Erwachsenenalter (18/20 Jahre bis 30 Jahre).....	9
4.1.1	Untrainierte.....	9
4.1.2	Trainierte.....	9
4.1.3	Folgerungen für Trainer.....	9
4.2	Das mittlere Erwachsenenalter (30 bis 45/50 Jahre).....	9
4.2.1	Untrainierte.....	9
4.2.2	Trainierte.....	9
4.2.3	Folgerungen für Trainer.....	10
4.3	Das spätere Erwachsenenalter (45/50 bis 60/70 Jahre).....	10
4.3.1	Ursachen für Leistungsprobleme.....	10
4.3.2	Untrainierte.....	10
4.3.3	Trainierte.....	10
4.3.4	Folgerungen für den Trainer.....	11
4.4	Was ist bei Krankheiten zu beachten?.....	11
4.4.1	Herzkrankheiten.....	11
4.4.2	Hoher Blutdruck.....	11
4.4.3	Zuckerkrankheit.....	11
4.4.4	Osteoporose.....	12
5	Motive für die Übung von Sport und Karatedo.....	13
5.1	Was bietet der Sport?.....	13
5.2	Was bietet Karatedo zusätzlich?.....	13
5.3	Maslowsche Pyramide.....	14
5.4	Zusammenfassung.....	15
5.5	Folgerungen für den Trainer und den Sportler.....	15
5.6	Meinungen und Motivationen.....	15
6	Trainingsinhalte.....	17
6.1	Allgemeines.....	17
6.1.1	Kurze Trainingslehre.....	17
6.1.2	Folgerungen für den Trainer.....	17
6.2	Die Trainingsplanung.....	17
6.3	Dehnung und Gymnastik.....	18
6.3.1	Wozu dient Gymnastik?.....	18
6.3.2	Wann und wie sollte Gymnastik betrieben werden?.....	18
6.4	Das Karatedo-Training.....	18
6.4.1	Kihon.....	19

6.4.2	Kata	19
6.4.3	Kumite.....	20
6.5	Ausdauertraining.....	20
6.6	Krafttraining.....	20
6.7	Andere Trainingsformen	21
6.7.1	Selbstverteidigung (Goshin).....	21
6.7.2	Mondo.....	21
6.7.3	Vorträge	21
6.7.4	Tai Chi, Yoga und Chi Gung.....	21
6.7.5	Andere Kampfkünste	21
6.7.6	Meditationstechniken.....	21
6.8	Ergänzungssportarten	21
6.8.1	Wandern, Bergwandern, Walking	22
6.8.2	Aqua Jogging, Aquafit, Wassergymnastik	22
6.8.3	Schwimmen.....	22
6.8.4	Radfahren.....	22
6.8.5	Skilanglauf, Skiwandern.....	22
6.8.6	Alpinski fahren, Golf, Inlineskating, Reiten, Rudern, Tennis.....	22
6.9	Rahmenveranstaltungen.....	22
7	Organisation und Ablauf eines Einsteigerkurses	23
7.1	Der Einsteigerkurs	23
7.2	Voraussetzungen für einen erfolgreichen Kurs	23
7.3	Die Gruppe.....	23
7.4	Problemfälle	23
8	Prüfungen.....	25
8.1	Prüfung – eine Notwendigkeit?	25
8.1.1	Nachteile.....	25
8.1.2	Vorteile.....	25
8.2	Anforderungen an den Prüfer	25
8.3	Prüfungsgestaltung.....	26
9	Nachwort	28
10	Literatur	29

1 Vorwort

Die Ausführungen dieser Arbeit orientieren sich vor allem am Bedarf von Trainern und Lehrern, die neue Herausforderungen und Möglichkeiten zur Mitgliedergewinnung in Vereinen und Abteilungen suchen. Aber auch an solche, die mit zunehmenden Alter neue Wege der Trainingsgestaltung finden und mit Gleichgesinnten Karatedo speziell zugeschnitten auf ihre Bedürfnisse betreiben wollen.

Ich spreche in dieser Abhandlung im allgemeinen von der Altersgruppe ab 35 Jahren. Dies stellt aber nur einen Kompromiss dar. Tatsächlich differieren die Meinungen sehr stark, ab welchem Alter man denn einen Kurs für Ältere anbieten soll und ab welcher Alterstufe es sich lohnt, eine eigene Gruppe aufzubauen. Ich meine, das hängt sehr stark von den jeweiligen Inhalten des Trainings ab, welche Ziele ein Trainer mit dieser Gruppe verfolgt und, ein nicht unwesentlicher Faktor, wie der Trainer es versteht, eine Gruppe zu lenken und zu motivieren

Ich habe den Einsteigerkurs seit Jahren immer von 30 Jahren an ausgeschrieben – mit sehr guten Erfahrungen. Einerseits haben sich viele über 50- und 60-jährige nicht davon abschrecken lassen, zu kommen (um dann ihre Familienmitglieder, Freunde und Bekannten mitzunehmen), andererseits fanden dadurch auch einige Jugendliche, die sich mit ihren Eltern oder einfach unter Erwachsenen wohler fühlen, so den Einstieg in den Sport.

Diese Arbeit erhebt nicht den Anspruch der Vollständigkeit in der Darstellung des Karatesportes für ältere Menschen, denn das Thema ist ausserordentlich komplex und der Erfahrungsschatz in diesem Bereich noch sehr begrenzt.

Vielmehr möchte ich damit Inspiration geben, zum Nachdenken anregen und helfen, jedem seinen Weg zu finden, Karatedo als gesundheitsfördernde Kampfkunst zu nutzen und zu lehren. Im Laufe der Zeit werde diese Arbeit erweitern und ausbauen, um einerseits neuen Erkenntnissen gerecht zu werden und andererseits eher vernachlässigte Themen intensiver zu behandeln.

Ich würde mich zudem sehr freuen, Ihre Meinung zu dieser Arbeit zu erfahren:

Karl Michael Schölz
Schlesierstraße 22
81669 München
E-Mail: michael@schoelz.com

München im Oktober 2002
Karl Michael Schölz

2 Einführung

2.1 Das soziale „Problem“ Alter

Die Lebenserwartung des Menschen nimmt auch in Deutschland weiter zu. Sie hat sich hier von ca. 50 Jahren (1900) auf 72,22 Jahre beim Mann und 79,30 Jahre bei der Frau vergrößert. Es darf erwartet werden, dass in der ersten Hälfte des kommenden Jahrhunderts sich die Lebenserwartung um jeweils 3,5 Jahre weiter erhöht¹.

Das Thema „Alter“ betrifft deswegen in zunehmenden Maße die Gesellschaft. Bereits im Jahre 2030 werden über 30 % der Gesamtbevölkerung Deutschlands über 60 Jahre alt sein². Soziale Einrichtungen werden sich in Zukunft auf die Befriedigung der Bedürfnisse eines sehr großen, „alten“ Bevölkerungsanteils einstellen müssen.

Wir zeigen uns heute beeindruckt von den agilen Alten, die bis ins hohe Alter mobil, voller Lebensfreude und Spaß noch mit ihren Enkeln Sport treiben. Oft sind es gerade nicht ehemalige Leistungssportler, sondern ganz „normale“ Breitensportler, die es geschafft haben, durch regelmäßiges Training ihren Körper widerstands- und leistungsfähig zu halten. Aber erschreckenderweise werden wir auch einer wachsenden Zahl von Menschen gewahr, die vorzeitig gealtert zu sein scheinen. Streß und Bewegungsarmut lassen die Gefahr lebens einschränkender oder gar lebensbedrohlichen Krankheiten in immer jüngeren Jahren anwachsen, Medikamente sind oft das einzige Allheilmittel, sportliche Bewegung oft nicht mehr möglich oder als nötig erachtet. Eine Herausforderung für den Sozialstaat der kommenden Jahre.

2.2 Die Potentiale für Sportverbände

Dies gilt in hohem Maße auch für die Sportverbände, im speziellen auch für den Deutschen Karate Verband. Hier hat der DKV schon heute große Probleme, die Bevölkerungsgruppe ab 35 Jahren anzusprechen. Dies schlägt sich in den Mitgliederstatistiken nieder: etwa **84% der Mitglieder sind jünger als 36 Jahre**³, danach folgt ein sehr starker Einbruch. Die Mitgliederzahlen steigen innerhalb des Deutschen Karate Verbandes nicht mehr oder nur unwesentlich. Dies ist u.a. das Ergebnis auf die Konzentrierung der Mittel auf den Leistungssport als öffentlichkeitswirksame Aussendarstellung, fehlgerichtete Ausbildung der Übungsleiter und Trainer aber auch Mißverständnisse, die noch immer über Karatedo in der Allgemeinheit verankert sind.

Dennoch ist ein positiver Trend zu beobachten. 1999-2002 ist die Zahl der Karateka über 35 Jahren verdoppelt worden. Es liegen also in der Altersgruppe ab 35 noch große Potentiale, Mitglieder zu gewinnen und sich als ehrenamtliche Gesundheitsvorsorge zu etablieren! Es ist die dringende Aufgabe für die Zukunft, dass Sportverbände und mit ihnen Medien und Politik des Leitbild des aktiven, älteren Menschen herausstellen.

2.3 Sport im Alter – eine Notwendigkeit

Das Thema „Sport im Alter“ wird mit zunehmenden Wissen um die positiven Einflüsse der aktiven körperlichen Betätigung für ein positives und beschwerdefreieres Altern sehr aktuell. In keinem Alter ist der Sport so notwendig wie beim alternden Menschen. Sport hilft dem älteren Menschen die Altersvorgänge und den damit verbundenen Leistungsabfall hinauszuzögern. Untätigkeit und Schonung des eigenen Körpers fördern den Abbau der Leistungsfähigkeit und ein frühzeitiges Altern in entscheidendem Maße. Fatalistische Grundhaltungen wie „Das kann ich nicht mehr, dafür bin ich zu alt“ sind geradezu leichtsinnig. Der menschliche Körper ist erstaunlich anpassungsfähig bis ins hohe Alter, ein Einstig ist jederzeit möglich und absolut sinnvoll.

Es gilt, hinzugewonnene Lebensjahre lebenswert zu gestalten. Dazu gehört eine entsprechende körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sowie seelisches Wohlbefinden. Die einzige Möglichkeit, sich in funktioneller Hinsicht jünger zu repräsentieren, als es dem chronologischen Alter entspricht, ist körperliches und geistiges Training. Vom Standpunkt der For-

¹ Huonker M: Sport ab 40: Gefahr oder Gewinn? Phönix, 2000; 2: 12-13

² Statistisches Bundesamt, 2000

³ Stand 2000, Deutscher Karate Verband

schung gibt es bis heute keine andere Methode wie etwa Ernährung oder Medikament, welche ein körperliches oder geistiges Training ersetzen könnte.

Es liegt daher im individuellen und im gesellschaftlichen Interesse, durch körperliches Training bzw. durch Sport bis in ein möglichst hohes Alter hinein die gute körperliche und geistige Leistungsfähigkeit aufrecht zu erhalten. Training und Sport zur rechten Zeit, in der richtigen Qualität und Quantität könnten geeignet sein, zahlreiche therapeutische, rehabilitative und pflegende Massnahmen überflüssig zu machen bzw. an die Grenze des menschlichen Lebens zu verschieben.

Der Sport wirkt der Isolation und Vereinsamung im Alter entgegen. Das System der Sportvereine und Sportgruppen in Deutschland ist wichtiger Bestandteil eines vernetzten sozialen Wertgefüges, das sich langfristig als Bollwerk gegenüber der fortschreitenden Auflösung sozialer Werte und Strukturen erweist.

Mit dem Sport wächst die Chance, dass sich das Defizitmodell des Älterwerdens zu einem Modell der aktiven Lebensbewältigung und der Lebensqualität wandelt.

Nach der Berufszeit das Leben gesund und aktiv zu geniessen, entspricht den Wunschvorstellungen der 60- bis 65-jährigen in unserer industriellen Leistungsgesellschaft. Die immer noch wachsende Reiselust demonstriert dies in ähnlicher Weise wie die steigende Akzeptanz der Fitness-, Sport- und Gesundheitsreisen in der genannten Altersgruppe. Aber auch im heimischen Umfeld erschliessen ältere Menschen in zunehmendem Maße die Freizeit- und Fitnessfelder, die bisher als Privileg der jungen Generation angesehen wurden. Zählten beispielsweise in früheren Jahren ältere Menschen in den Fitnessstudios noch zu den "Exoten", so gehören sie heute zum natürlichen Altersspektrum der Fitnessszene.

2.4 Karatedo als Option

Gerade Karatedo bietet in seiner Fülle verschiedenster Trainingsinhalte eine ausgezeichnete Möglichkeit, die zur Zeit noch stark vernachlässigte Generation ab 35 Jahren anzusprechen. Karatedo bietet nach seiner traditionellen Ausrichtung lebenslanges Üben, ein vielseitiges und gesundheitsorientiertes training, Kata und Selbstverteidigung als wesentliche Elemente und eine intensive geistige Übung.

Hier sollen die Verbände ansetzen. Die Ausbildung soll neben dem leistungsorientierten Inhalten auch erlebnisorientierte Ausbildungsziele anbieten, was mit dieser Arbeit gefördert werden soll. Bereits heute werden im Deutschen Karate Verband der „Karatelehrer“ und im Bayerischen Karate Bund der „Breitensporttrainer“ als Ausbildungsstufen angeboten, Karatedo im fortgeschrittenen Alter wird immer mehr Thema in Aus- und Übungsleiterfortbildungen des BKB.

3 Wer ist alt?

3.1 Definitionen

Damit eindeutige Aussagen zur Trainingslehre und zur Organisation gemacht werden können, soll an dieser Stelle das Altern und dessen Ausprägungen definiert und charakterisiert werden.

Altern bedeutet nicht zwangsläufig nur das Nachlassen von körperlichen Kräften. Der Prozeß des Alterns ist wesentlich vielschichtiger und umfangreicher. Die angeborene Gesetzmäßigkeit des Alterns ist eine „evolutionsbiologische Notwendigkeit der Generationenfolge, der sich niemand entziehen kann“⁴. Zur Vereinfachung wird im allgemeinen in drei Kategorien unterschieden:

Biologisches Altern:

Nachlassen der Leistungsfähigkeit, Veränderung der Organe, verringerte Anpassungsfähigkeit und damit Abnahme der Trainierbarkeit⁵, Alterssteifigkeit.

Psychologisches Altern:

Altern als subjektive erlebter Zustand. Alters-, Gesundheits-, Fitnesszustand

Soziologisches Altern:

Wohn- und Einkommensverhältnisse, berufliche Entwicklung, familiäre Situation, Medienkonsum, Ruhestand

Aber nicht zuletzt ist es der Blickwinkel des Betrachters, der entscheidet wer alt ist. „Altern“ ein subjektiv erlebter Zustand, mit dem man klarkommen kann und das bedeutet normalerweise die uneingeschränkte Akzeptanz des Verlustes der hohen Belastungsfähigkeit. Das Weltbild der ewigen Jugend sollte man sich nicht zu eigen machen, sonst fängt man an, unter dem Altern zu leiden. In der westlichen Welt ist das Alter zudem mit Vorurteilen belastet: Alter bedeutet körperliche und geistige Schwäche, Degeneration und ein Verlust an Respekt. Dieses Denken beeinflusst den Menschen in seiner Einstellung ebenso. Es gilt, das Vorbild des aktiven, älteren Sportlers in den Vordergrund zu rücken und sich das asiatische Denken zu eigen machen: Alter bedeutet Erfahrung, Weisheit, Ehrwürdigkeit!

3.2 Eigene Sicht

Die eigene, individuelle Sicht, die eigene Einstellung zum Alter entscheidet auch über die eigene Bereitschaft, sich fortzubilden, sich Neuem zu widmen. So scheint im allgemeinen bei alten Menschen⁶ kein generell negatives Altersbild gefunden worden zu sein, sich selbst haben nur die wenigsten als „alt“ bezeichnet⁷. Im Gegenteil, Themen wie geistige und körperliche Aktivität, Ruhe, Zeit haben, Bedeutung sozialer Kontakte, Veränderung und Wandel, Selbständigkeit und Aufgabenorientierung setzen sich in zunehmendem Maße im Alter durch. Dagegen spielen Aspekte wie Vergangenheitsorientierung, Alleinsein, Kräfteabbau und Krankheit trotz Thematisierung weit weniger eine Rolle, als gemeinhin angenommen. Man selbst sieht sich nicht als alt. Ein Übungsleiter und Trainer kann hier durchaus die psychologischen Ansätze finden, die er braucht, um ein erfolgreiches Training durchführen zu können.

Befragt man jedoch jüngere Menschen, so wird oft schon ein Alter ab 30 als alt angesehen („trau keinem über 30“) und negative Einstellungen zum Altsein überwiegen. Auch und gerade im Beruf ist Altsein ein Hemmnis, ein Karriereverhinderer. Durchschnittliches Alter hier, das von Arbeitgebern schon als zu alt bezeichnet wird, ist 45.

3.3 Kriterien

Es können gemeinhin keine allgemeingültigen Kriterien an einem Menschen angelegt werden, um „Alter“ zu definieren. Vieles hängt wie schon erwähnt von der eigenen Sichtweise ab, jedoch können auch andere angenommen werden. So wird **kalendari-**

⁴ W.-U. Boeckh-Behrens: Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining, Winsen 2000, S. 71

⁵ Dazu gibt es gesplante Meinungen, Hollmann vertritt in der Zeitschrift für Gerontologie sogar eine komplett andere Auffassung, nämlich dass die Trainierbarkeit des Körpers unter bestimmten Voraussetzungen gleich bleibt

⁶ Hier definiert nach OSWALD die Altersgruppe ab 63 Jahren.

⁷ Oswald, F.: Das persönliche Altersbild älterer Menschen, in: Zeitschrift für Gerontologie 24, 1991, S. 276-284

chronologisch 60-65 Jahre allgemein als Altersbeginn angegeben. **Sozialpädagogisch** gesehen ist die Pensionierung oder die Rente der Altersbeginn. Eine so genaue Abgrenzung gibt die **individuell-biologische** Perspektive nicht an, hier wird das Alter durch die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit definiert. Und letztlich wird **entwicklungspsychologisch** das Alter als eine Zeit von Gewinn und Verlust angesehen, eine Zeit, in der neben den Altersüblichen Abbauvorgängen viele Potentiale und Möglichkeiten gegenüberstehen.⁸

3.4 Problematik des Alterns

Altern ist unbestreitbar mit Problematiken behaftet – physiologische Altersvorgänge, nachlassende Leistungsfähigkeit, Alterserkrankungen und körperliche Inaktivität prägen diesen Abschnitt des Lebens nicht unerheblich.

Dies kann zu einem großen Problem werden. Besonders Bewegungsmangel und Inaktivität haben ebenso negative Folgen wie das Altern an sich. Funktionsverlust in allen Bereichen ist bei beiden Situationen zu beobachten, gepaart ergeben sie einen gefährlichen Zustand, der zusammen mit den Alterskrankheiten potenzierende negative Wirkungen besitzt. Ungerechtfertigterweise werden die negativen Wirkungen oft nur dem Altern zugesprochen, ohne dabei zu berücksichtigen, daß das Verhalten eines jeden Einzelnen wesentlich dazu beiträgt, die allgemeine körperliche Verfassung positiv oder negativ zu beeinflussen.

Die Altersfalle kann durchbrochen werden und die Potentiale im Alter sinnvoll und gut genutzt werden. Aber welche Potentiale besitzt das Altern?

3.5 Potentiale im Alter

Die Lebensspanne eines Menschen kann nicht künstlich über das Maximum von ca. 110-115 Jahren verlängert werden. Neben den genetischen Faktoren beeinflussen Umwelt und Lebensweise das maximale individuelle Alter. Nicht die Verlängerung des Lebens steht aber hier im Mittelpunkt der Betrachtungen, sondern die Verbesserung der Lebensqualität. Das Altern ist kein negativer Prozeß, sondern hat Potentiale, die ausgeschöpft werden wollen. Dies muß auf eine sinnvolle und systematische Art und Weise passieren. Die körperlichen und sozialen Reserven, die in jedem stecken müssen geweckt werden und am Leben gehalten werden – „use it or loose it“.

„Keine Maßnahme kann die vorhandenen Reserven besser ausschöpfen, kein Medikament den Altersvorgängen besser entgegenwirken als ein regelmäßiges körperliches Training“, so BOECK-BEHRENS⁹. Dies gilt für jeden Menschen. Bewegungstraining reduziert die negativen Altersprobleme, hilft, die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit so hoch wie möglich zu halten und wirkt sich auf das allgemeine Befinden in sehr positiver Weise aus – gesundheitsorientiertes körperliches Training ist ein Jungbrunnen, den jeder nutzen kann.

Es können also folgende, verallgemeinerte Aussagen zur leistungserhaltenden Wirkung von regelmäßigem Training getroffen werden, dabei muss man aber auch in trainierte und untrainierte Menschen unterscheiden:

- Die allgemeine Leistungsfähigkeit ist wesentlich höher
- Körperliche Probleme treten in weit geringerem Maße auf
- Das körperliche Wohlbefinden wirkt sich positiv auf die Psyche aus

Erfolgreiches Altern hängt also nicht nur von genetischen Voraussetzungen ab, sondern auch vom Verhalten (Vermeidung von Risiken wie Rauchen, Förderung sozialer Kontakte), und von gesunder, altersgerechter und effektiver Körperertüchtigung. Die körperlichen Faktoren wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Widerstandsfähigkeit und Koordination sind in jedem Alter trainierbar, man kann also nie zu spät mit körperlichem Training anfangen.

⁸ W.-U. Boeckh-Behrens: Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining, Winsen 2000, S. 61

⁹ W.-U. Boeckh-Behrens: Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining, Winsen 2000, S. 80

4 Altersstufen

Das Erwachsenenalter umfasst, statistisch betrachtet, etwa 50 Lebensjahre. Für die Darstellung der motorischen (bewegenden) Entwicklung ist es notwendig, diesen langen Zeitraum zu untergliedern. Es sollen folgende Phasen unterschieden werden:

- das frühe Erwachsenenalter (18/20 Jahre bis 30 Jahre)
- das mittlere Erwachsenenalter (30 bis 45/50 Jahre)
- das spätere Erwachsenenalter (45/50 bis 60/70 Jahre)
- das späte Erwachsenenalter (ab 60/70 Jahre)

Im Training lassen sich untrainierte und trainierte Menschen antreffen, deswegen soll in der Definition näher auf diese Gruppen eingegangen werden. Die Übergängen zwischen den einzelnen Phasen sind fließend. Natürlich muss man beachten, dass die Angaben zum großen Teil auf statistische Angaben beruhen und nicht immer individuell gelten müssen. Trotzdem können sie hilfreich sein, wenn es darum geht, den Leistungsstand einer größeren Gruppe einzuschätzen und die Trainingsmethodik danach zu richten.

4.1 Das frühe Erwachsenenalter (18/20 Jahre bis 30 Jahre)

In diesem Alter beginnen sich die Bewegungen individuell zu verfestigen. Man entwickelt eine unverwechselbare persönliche Art zu gehen, sich hinzusetzen, aufzustehen, Gestik und Mimik. Dies gilt auch für die Karatetechniken, die einen eigenen Charakter bekommen.

Es ist die Hochzeit der sportmotorischen Fähigkeiten, der zwischen 20 und 30 Jahren erreichte Entwicklungsstand bleibt für die folgenden Jahre recht konstant

4.1.1 Untrainierte

Es zeichnet sich ein Leistungsrückgang bei Schnelligkeit ab, jedoch kann trotzdem eine relative Erhaltung der motorischen Leistungsfähigkeit erreicht werden. Besonders beträchtlich sind aber hier die geschlechtsspezifischen Leistungsunterschiede. Frauen erreichen normalerweise nur etwa 70 % der Leistung für sportmotorischen Fähigkeiten gegenüber der Leistung von Männern (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit) Gründe liegen wohl weniger in der koordinativen Kraft, sondern sind eher beim Körperbau und der Muskelmasse zu suchen.

4.1.2 Trainierte

Das dritte Jahrzehnt ist das Zentrum der Hochleistung. Es ist die Zeit der vollen Ausprägung der motorischen Leistungsfähigkeit, da Körperbau und Belastungsfähigkeit den Höhepunkt erreicht haben. Ab dem 30. Lebensjahr erfolgt normalerweise der körperliche Abbau der Trainierbarkeit und Leistungsfähigkeit.

4.1.3 Folgerungen für Trainer

Dieses Alter ist hervorragend geeignet für leistungsmäßig anspruchsvolleres Training, die Trainierenden sind noch recht gut anpassungsfähig. Jedoch treten hier schon berufsbedingte Bewegungsarmut oder einseitige körperliche Beanspruchung auf, die im Training unbedingt zu beachten sind. Man muss in der Gruppe trainierter Menschen nochmals unterscheiden in die, die früher schon einmal sportlich tätig waren und heute wieder anfangen und diejenigen, die ständig Sport treiben.

4.2 Das mittlere Erwachsenenalter (30 bis 45/50 Jahre)

Hier ist allgemein ein erheblicher Leistungsrückgang (Schnelligkeit, koordinative Fähigkeiten) zu beobachten, ebenso eine Rückbildung auch bei Ausdauer und Kraftausdauer. Berufsbedingt kann die Maximalkraft noch sehr hoch sein.

4.2.1 Untrainierte

Diese Lebensphase gilt bei sportlich Nichttrainierten als die Jahre der allmählich motorischen Leistungsminderung. Die Lernfähigkeit Ungeübter geht bereits beträchtlich zurück. Es erfolgt eine Art Weichenstellung, die über die spätere Leistungsfähigkeit im hohen Alter entscheidet.

4.2.2 Trainierte

Es gibt hier individuell große Unterschiede in der sportlichen Leistungsfähigkeit, jedoch sind hohe Leistungen bis in das fünfte Lebensjahrzehnt möglich. Aber selbst für diese Jahre gilt

es als nicht erwiesen, ob ein Absinken der Leistung tatsächlich biologisch bedingt ist, oder ob auch die größten Sportenthusiasten zu diesem Zeitpunkt in ihren Trainingsbemühungen nachlassen. Irrig ist auf jeden Fall die weitverbreitete Meinung, dass Sport ein Vorrecht der Jungen ist und sportliche Leistungen jenseits der 30er Jahre gesetzmäßig nachlassen.

Aussage eines Sportphysiologen: „Wir hören nicht deshalb auf Sport zu treiben, weil wir alt werden, sondern wir werden alt, weil wir mit dem Sport aufhören.“ Es gilt vielmehr der Spruch: „Use it or lose it!“

Im vierten und fünften Jahrzehnt besteht für aktive Sportler die Möglichkeit hohe motorische Leistungen zu erhalten. Notwendig: langjähriges, ununterbrochenes, intensives Training. Hier darf aber intensiv nicht mit Hochleistung verwechselt werden. „Intensiv“ bedeutet auch ein genau auf den Körper und seine Bedürfnisse abgestimmtes Training und eine intensive psychologische Beschäftigung mit sich.

4.2.3 Folgerungen für Trainer

Das individuelle Leistungsvermögen der Sporttreibenden muß noch stärker als im frühen Erwachsenenalter beachtet werden. Die körperlich-leistungsmäßigen Unterschiede sind individuell größer. Deswegen sollte der Trainer vor allem auf folgende Punkte achten:

- Es sollen vornehmlich freudebetonte Übungsprogramme durchgeführt werden
- Es soll eine vielseitige Schulung der motorischen Fähigkeiten angestrebt werden
- Es soll der einseitigen beruflichen Tätigkeit entgegengewirkt werden (Berufsbedingte Fehlhaltungen)

Das Ziel soll immer sein, bei völlig oder weitgehend Untrainierten die motorische Leistungsfähigkeit zu steigern und über die gesamte Lebensphase hinweg zu halten helfen.

4.3 Das spätere Erwachsenenalter (45/50 bis 60/70 Jahre)

Hier kommen nochmals erhebliche individuelle Unterschiede zum tragen, die schon erstaunlich unterschiedlich sein können. Neben Menschen, die sich als Fünfzig- oder Sechzigjährige noch durch eine bemerkenswerte Frische und Elastizität in allen Lebensäußerungen auszeichnen, gibt es andere, deren motorische Leistungsfähigkeit bereits soweit vermindert ist, dass ihnen z. B. schon wenige Laufschriffe in mäßigem Tempo oder das im Tempo leicht erhöhte Treppensteigen schwer fallen.

4.3.1 Ursachen für Leistungsprobleme

Folgende Ursachen können für einen starken Leistungsabfall bis hin zum totalen Leistungsausfall ausgemacht werden:

- sportliche Inaktivität
- ungesunde, in der Regel zu üppige Ernährungsweise
- Missbrauch von Genussmitteln z.B. Nikotin
- teilweise beruflich bedingte Einwirkungen
- Bewegungsarmut (sitzende Lebensweise)

Dies gilt es zu überwinden und Hilfestellung beim Wiedereinstieg in den Sport zu geben. Diese Menschen brauchen in der Regel keinen Trainer, sondern einen Motivator und eine verständnisvolle Person, die über körperliche Probleme hinwegsieht.

4.3.2 Untrainierte

All das vorher genannte führt zu einer Verkümmerng der motorischen Fähigkeiten und zu negativen Veränderungen der Organfunktionen (z.B. Alterskrankheiten Herz, Kreislauf, Lunge, usw.). Dadurch entstehen Risikofaktoren, die wiederum eine Leistungsminderung und somit eine Verstärkung der Risikofaktoren herbeiführen. Damit ergibt sich wiederum die Gefahr von Alterskrankheiten. Ein Teufelskreis, der gerade für Trainer eine Herausforderung darstellt.

4.3.3 Trainierte

Schnelligkeit des Leistungsrückgangs ist unter bestimmten Voraussetzungen weitgehend beeinflussbar. Diese Verlangsamung kann 3-4 Jahrzehnte ausmachen. Jedoch ist hier vor allem gesundheitsbetontes Training gemeint. Leistungs- oder gar Hochleistungssport kann sich hier nachteilig auswirken. Ein gut trainierter, leistungsfähiger Mann von 60 Jahren kann einem ungeübten 20 jährigem körperlich überlegen sein. So wurden bei 60jährigen Lang-

streckenläufern maximale Sauerstoffaufnahmen von 60 ml/min/kg gemessen, somit ist das Herz-Kreislaufsystem deutlich dem von untrainierten 20jährigen überlegen¹⁰.

4.3.4 Folgerungen für den Trainer

Aus diesen Merkmalen und Faktoren kann es für einen Trainer nur eine richtige Folgerung geben: **Neben dem Leitbild des jugendlich begeisternden Spitzensportlers das Vorbild des vitalen Alterssportlers stellen.**

Es ist dabei im Training bei der Trainingszusammenstellung noch sorgfältiger als in den vorangegangenen Lebensphasen die individuelle Leistungsfähigkeit zu berücksichtigen. Wie vorangegangen erwähnt sei hier noch einmal herausgestellt, daß eine entsprechende sportliche Betätigung in diesem Lebensabschnitt notwendiger denn je wird, zumal gerade Menschen in dieser Lebensphase körperliche Untätigkeit als Form der Erholung und Entspannung bevorzugen. Kraftübungen, Schnellkraftübungen und Ausdauertrainings sollten nur noch im mittleren Intensivitätsbereich durchgeführt werden, beweglichkeitssteigernde Übungen haben hier Priorität.

4.4 Was ist bei Krankheiten zu beachten?

Nicht jeder Ältere ist frei von körperlichen Beschwerden. Darauf muss ein Trainer individuell Rücksicht nehmen. Bei der folgenden Auflistung der meistverbreiteten Altersproblemen habe ich auf eine intensivere Beschreibung der Symptome und deren Behandlung verzichtet, dafür gibt es genügend allgemeine Fachliteratur. Jedoch ist eine Erwähnung durchaus wichtig, um das Risiko solcher Probleme herauszustellen.

Sicherlich können bei einer grösseren Gruppe nicht alle Teilnehmer so speziell beachtet werden, deswegen sollte man immer wieder und vor allem am Anfang eines Einsteigerkurses eventuelle Risiken erfragen und auf folgendes hinweisen:

4.4.1 Herzkrankheiten

- Ein **Abbau der vier wichtigsten Risikofaktoren** (Übergewicht, Rauchen, hoher Blutdruck, Bewegungsmangel) durch Karatedo ist möglich
- Voraussetzung: **Optimale medizinische Massnahmen** wie Medikamente, Operationen (z.B. Bypass), Spezial- und Hausärztliche Kontrollen etc.)
- Regelmässiges Karatedo-Training führt zu Verbesserung:
 - der Durchblutung des Herzmuskels (Herzkranzgefässe)
 - des Blutdrucks
 - der körperlichen Leistungsfähigkeit
 - der Lebensqualität
- Aerobes Ausdauertraining und gut dosiertes Krafttraining (Kraftausdauer) ist neben dem Karatedo-Training erlaubt und erwünscht, jedoch ist immer der Hausarzt oder Physiotherapeut zu konsultieren!

4.4.2 Hoher Blutdruck

- Regelmässiges leichtes Karatedo-Training und aerobes Ausdauertraining wie Laufen und Radfahren führt zu **Verbesserung des Blutdrucks**.
- Im Karatedo sind aber **plötzliche Überbelastungen** (Kata stark und schnell) zu vermeiden.
- Bei ungenügender Blutdruckeinstellung können Medikamente helfen. **Blutdruckkontrollen** durch Hausarzt, Selbstmessungen, 24 Std.-Messungen und bei Ergometriebelastungen sollten im Zweifelsfalle durchgeführt werden.

4.4.3 Zuckerkrankheit

- Voraussetzung, um Karatedo betreiben zu können, ist eine **optimale Einstellung** des Diabetes durch Diät, Medikamente und gegebenenfalls Insulin.
- Karatedo kann helfen, eine bessere Einstellung des Blutzuckers zu erreichen, auch Krafttraining ist erlaubt und sinnvoll.

¹⁰ W.-U. Boeckh-Behrens: Gesundheitsorientiertes Fitnessstraining, Winsen 2000, S. 83

- **Blutzucker-Selbstmessungen** durch Patienten sind sehr zu empfehlen, um böse Überraschungen zu vermeiden.

4.4.4 Osteoporose

- Regelmässige körperliche Betätigung durch Karatedo kann den Knochenabbau abbrem- sen und fördert den Knochenaufbau.
- Aber es ist darauf zu achten, dass beim Karatedo-Training **heftige und ruckartige Be- wegungen vermieden werden**, das Partnertraining muss sehr vorsichtig durchgeführt werden (Keine Würfe oder harte Blocks).
- Aerobes Ausdauertraining und Krafttraining sind sehr zu empfehlen, um die allgemeine Kondition aufzubauen, den Stoffwechsel anzuregen und die Haltemuskulatur zu stärken.
- Regelmässige **Kontrollen beim Hausarzt**, inklusive Knochendichtemessung (Densito- metrie) beim Spezialisten sollten durchgeführt werden.

5 Motive für die Übung von Sport und Karatedo

5.1 Was bietet der Sport?

Fasst man die vorangegangenen Punkte zusammen, kann man die Frage, warum man im Alter noch Sport machen sollte, leicht beantworten.

Die nachfolgend aufgeführten **Argumentationshilfen** gelten im allgemeinen für Sport und damit auch für Karatedo:

- Freude an der Bewegung
- Geselligkeit: Trainieren in der Gruppe mit Gleichgesinnten (Gleichaltrigen), Besuch von Lehrgängen
- Ausgleich zur Arbeit, Verwendung von Entspannungstechniken (Dazu kann die Meditation im Karatedo viel helfen).
- Gesundheitliche Aspekte; Erhaltung und Steigerung der Lebensqualität durch körperliches und seelisches Wohlbefinden
- Integration aller sozialen Schichten (Karatedo ist kein Sport einer Schicht oder eines Standes, es kann von allen ausgeführt werden).
- Interesse an fremden Kulturen und deren Bräuchen (Attraktivität von asiatischen, vor allem von japanischen Künsten)
- Anerkannte Ganzkörpersportart (Gleichmäßige Belastung aller Körperpartien im Karatedo)
- Weiterführende, weiterbildende Aspekte (Beim Karatedo: Kobudo, Selbstverteidigung, Gymnastik, Meditation (Zen), chinesische Heilmethodik, japanische Künste wie Kalligrafie)
- Möglichkeit, sich seine Leistung regelmäßig anerkennen zu lassen (Gürtelprüfung)

Jedoch ist die reine, körperlich betonte Leistung weniger von Bedeutung und ist ein Nebenprodukt des stetigen und intensiven Trainings, das jedoch mit ein Ziel sein sollte.

5.2 Was bietet Karatedo zusätzlich?

Die vorangestellten positiven Effekte der körperlichen Ertüchtigung sprechen eine klare Sprache: Sport hilft, den Altersprozeß deutlich angenehmer zu gestalten. Es bieten sich eine Fülle von Sportarten an, jedoch bieten die meisten nur eine einseitige und meist auch zeitraubende oder ineffektive Förderung des Körpers.

Karatedo nimmt eine besondere Position innerhalb der Ganzkörpersportarten ein. Karatedo bietet für das Alter spezifische Möglichkeiten an, seinen persönlichen Bedarf an körperlicher und geistiger Belastung und Ertüchtigung zu stillen. In früheren Jahren streben Menschen im allgemeinen eher nach persönlicher Höchstleistung und Wettkämpfen, in denen neben dem direkten Vergleich auch die psychische Belastung als Ausgleich zum Alltag empfunden wird.

Die Orientierung im Alter geht neben den sportlichen immer mehr zu meditativen und interaktiven Aspekten des Karatedo. Um für Karatedo im späten Erwachsenenalter zu werben, müssen die Möglichkeiten dieser Sportart und Kampfkunst bekannt gemacht werden. Hier können folgende Möglichkeiten geboten werden:

- **Rituale**, in einem Karatedo-Training ein höchst wichtiger Aspekt. Rituale werden im Karatetraining nicht aus Selbstzweck betrieben sondern sind wichtige Elemente, die dem Ablauf eines Trainings einen Rahmen geben (Ansagen von Kata, Ritualgymnastik), Sicherheit im Umgang miteinander bieten (Gruß, hierarchische Aufteilung der Gürtelgrade) und das Training vom Alltag abheben (Meditation und Gruß am Anfang und Ende). Rituale machen aus einem Karatetraining etwas Besonderes und machen oft den Reiz gegenüber anderen Sportarten aus. Sie wirken sicherlich auf Laien sehr „asiatisch“ und spirituell und stellen oft einen wichtigen Anziehungspunkt für Kampfkunstinteressierte dar.
- Koordinative Schulung durch **Techniktraining und Kata**. Mit zunehmendem Training nimmt das geistig und körperlich koordinative Können immer mehr zu. Gleichzeitig wird bei richtiger Dosierung die allgemeine Ausdauer und die Kraft aufgebaut. Die geistige Flexibilität wächst.

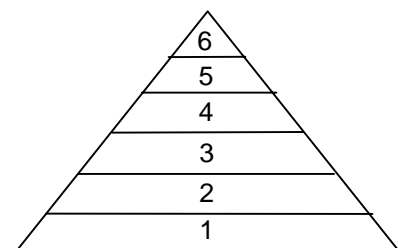
- Körpererfahrung und –bewußtsein durch **Partnerübungen**, Stärkung des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten, Ausprobieren der Konzentrationsfähigkeit und Koordinationsfähigkeit.
- Aufzeigen von Möglichkeiten **zur Erhaltung oder Ergänzung der schwindenden körperlichen Kraft** durch Kraft aus der Hüfte und aus dem hara (tan tien).
- Des weiteren bieten Partnerübungen sozialen Kontakt untereinander. Man lernt sich kennen und respektieren, man bleibt auch nach dem Training zusammen. **Soziale Veranstaltungen** wie Lehrgänge, Seminare oder andere Aktivitäten fördern dies zusätzlich und können in großer Auswahl genossen werden.
- Dazu gehört auch die Möglichkeit des **sozialen Engagements** innerhalb der Karateabteilung, viele Dojoleiter sind froh, bestimmte Aufgaben an Dojomitglieder verteilen zu können
- **Meditative Übungen** (Bewegungsfreie (Sitzen, Zen) und Bewegungsmeditation (Kata)) In seiner Entwicklungsgeschichte war Karatedo immer eng mit der Tradition des Zen verbunden. Konzentrationsfähigkeit und unmittelbare Handlung ist wichtiger Lerninhalt im Training des Karatedo.
- Auch der **Wettkampf** soll als Möglichkeit der sportlichen Betätigung nicht unerwähnt bleiben. Obwohl von eher untergeordneter Bedeutung im allgemeinen Trainingsbetrieb der angesprochenen Altersgruppe, werden heute eine Vielzahl von Wettbewerben speziell für die Altersstufen ab 35 Jahren und ab 45 Jahren angeboten. Hier ist zur Vorbereitung aber ein besonderes Training notwendig, auf das später eingegangen werden soll.
- **Waffenkampf (Kobudo)** ist auch im Karatedo beheimatet und gehört in ihrer Geschichte eng zusammen, nicht selten waren bedeutende Karatemeister auch hervorragende Könnern in bestimmten Waffendisziplinen. Für das Training bedeutet dies wieder die Förderung der koordinativen Schulung, Kraftaufbau und Körperkontrolle.
- **Selbstverteidigung** ist auch gerade für die älteren Menschen ein immer wichtigeres Thema, das jedoch mit viel Umsicht angegangen werden muß
- Die **Gymnastik**, die vor und nach jedem Training gemacht wird, fördert den allgemeinen körperlichen Gesamtzustand, angefangen von der Beweglichkeit bis hin zur aktiven Entspannung.
- Die **Geschichte und Philosophie des Karatedo** und seiner Ursprünge, die einen reichhaltigen Schatz an Erlebbar und interessanten Möglichkeiten bietet, sich fortzubilden, Neues zu erleben und geistig beweglich zu bleiben.
- Natürlich bietet die Kampfkunst Karatedo letztlich noch eine Vielzahl an Beschäftigungsmöglichkeiten und Querverbindungen zu anderen **Künsten, Wissenschaften** und **kulturellen Aspekten**, die hier nicht explizit aufgeführt werden sollen.

Diese Aufzählung ist bei weitem noch nicht vollständig. Es reicht, wenn man als Trainer und Lehrer erkennt, dass die Interessen eines älteren, Karatedo trainierenden Menschen über das Technik-, Kata- und Kunitetraining hinausgeht. Jedoch diese anderen Inhalte zu vermitteln ist nicht einfach. Eine erfolgreiche Durchführung steht und fällt mit dem Trainer und Lehrer.

5.3 Maslowsche Pyramide

Die Maslowsche Pyramide¹¹ zeigt die wichtigsten Motivationsaspekte für Sport an. Diese beinhalten als Basis die grundlegendsten Aspekte, auf denen sich dann, oft zeitlich so aufeinanderfolgend, weitere Bedürfnisse aufbauen. Oft zeigen sich diese manchmal erst nach einer Weile:

6. persönliches Wachstum (Weiterentwicklung)
5. Bedürfnis nach Selbsterfüllung
4. Bedürfnis nach Bestätigung (Vergleich)
3. Bedürfnis nach Kontakt (Verein)
2. Sicherheitsbedürfnisse



¹¹ W.-U. Boeckh-Behrens: Gesundheitsorientiertes Fitnessstraining, Winsen 2000

1. physiologische Bedürfnisse (Bewegung)

Erfüllung in und durch Sport als ein Hauptziel, dies kann hier oft leichter erreicht werden als im Beruf. Jedoch sollte man als Trainer und Trainierender immer im Auge behalten, dass nicht immer alle Stufen erreicht werden können.

5.4 Zusammenfassung

Aus diesen angesprochenen Motivationen kann der Schluss gezogen werden, dass es der Sinn und Zweck des Karatedo-Trainings ist, folgende Maßnahmen durchzuführen:

- Kräftigung und Erhaltung der großen, für Bewegung und Haltung erforderlichen Muskelgruppen
- Erhaltung der Gelenkbeweglichkeit durch Dehnung und Flexibilisierung
- Koordinative Schulung, vor allem in Verbindung mit Reaktionsfähigkeit, Gewandheit, Zusammenspiel der verschiedenen Muskelgruppen
- Förderung der Ausdauercondition durch regelmäßige, ausgewogene Belastung
- Sensibilisierung der Sinne, vor allem durch Körpererfahrung und Körperkontrolle
- Förderung der positiven Stimulation der inneren Organe und der Psyche
- Erhöhung der allgemeinen körperlichen Widerstandsfähigkeit gegenüber körperlichen und psychologischen Streßfaktoren, Krankheiten
- Sensibilisierung zur Konfliktvermeidung und Konfliktlösung (Selbstbehauptung und Selbstverteidigung)
- Förderung der sozialen Kommunikation und des sozialen Austausches
- Schaffung eines Selbstwertgefühles durch psychologische und physiologische Stabilität
- Entwicklung der Atmung und des Ki-Flusses und damit Steigerung des Wohlbefindens

5.5 Folgerungen für den Trainer und den Sportler

Damit ergeben sich für einen Trainer drei einfache allgemeine Folgerungen, will er in diesem Bereich erfolgreich arbeiten:

- Er muss spezielle Einsteigerkurse für ältere Interessierte (z.B. Karatedo Ü35) anbieten
- Er muss gemäß den vorangegangenen Vorgaben Trainingskonzepte zusammenstellen, um die gewonnenen Mitglieder zu halten.
- Er muss in den Bereichen, die er anbietet, absolut sicher und gut geschult sein. Erwachsene sind kritischer und hinterfragen mehr als Kinder und Jugendliche!

Für interessierte Einsteiger und ältere Karateka ergeben sich aber ebenfalls wichtige Erkenntnisse:

- Es ist nie zu spät, zu beginnen
- Karatedo ist zu wertvoll, um in späteren Jahren damit aufzuhören
- Richtig verstandenes Karatedo kann lebenslang betrieben werden
- Man muss sich erreichbare Ziele setzen
- Man darf sich nicht mit anderen vergleichen
- Die Freude soll überwiegen

5.6 Meinungen und Motivationen

Hier einige Meinungen von Karatetreibenden, warum sie Karatedo so schätzen:

Andi, 36, Grüngurt, Karatedo seit 2 Jahren

Karatedo und Familie - wieso, weshalb, warum

Zuerst einmal gibt Karatedo uns die Möglichkeit, mehr Zeit gemeinsam zu verbringen. Momentan genießt es Ina, meine Tochter, dabei auch besonders, dass sie als älteste und einzige unserer drei Mädchen das Privileg hat, mit dem Papa gemeinsam Sport zu treiben. Ina wird dadurch - glaube ich wenigstens - angespornt und achtet sehr darauf, dass unser Können nicht zu weit auseinander liegt. Besonders gefällt es ihr, wenn ich mal nicht im Training war und sie mir etwas neues zeigen kann. Überhaupt verbringen wir öfters Zeit damit, ge-

meinsam eine Kata Schritt für Schritt durchzugehen. Dabei hilft sie mir auch oft, meinen "inneren Schweinehund" zu überwinden und ins Training zu gehen, obwohl ich das eigentlich nicht vor hatte, weil es noch irgend etwas anderes zu tun gibt.

Ich hoffe, dass der gemeinsame Sport Ina und mich etwas enger zusammenschweißt. Der Karatedo-Virus hat dabei auch schon auf den Rest der Familie infiziert: Beim nächsten Kurs für die über 30-jährigen möchte meine Frau anfangen und die beiden Kleineren üben auch schon oft mit Ina. Ideal wäre es natürlich, wenn wir alle mal zusammen Karatedo machen könnten, da wir dann niemanden bräuchten, der auf die Kids aufpaßt, wenn die Eltern mal gemeinsam Sport machen, wie das normalerweise bei Squash oder ähnlichen Sportarten der Fall ist.

Manfred, 48, Grüngurt, Karatedo seit 2 Jahren

Warum wir als Familie gerne Karatedo machen

Es begann damit, dass sich mein jüngster Sohn Thomas (10) für diese Sportart interessierte und sich Ende letzten Jahres für den Anfängerkurs beim TSV Grasbrunn anmeldete. Mein älterer Sohn Christian (13), mittlerweile des Fußballsports überdrüssig geworden und auf der Suche nach alternativen Aktivitäten, entschied sich ebenfalls für diese Sportart und tat es seinem Bruder gleich.

Als ich eines Tages meine Kinder vom Anfängerkurs abholte und dabei die Gelegenheit hatte, einen Teil des darauffolgenden regulären Trainings zu beobachten, hat mich das derart beeindruckt, dass ich mir vornahm, an dem Training einmal teilzunehmen. Am 19.01. habe ich dies dann wahr gemacht und habe seitdem, soviel Spaß daran, dass ich versuche, mir jede Woche den Dienstag- und Freitagabend für das Training freizuhalten (gelingt mir auch

meistens). Meine Frau nahm Anfang des Jahres die Gelegenheit wahr, bei „Karatedo über 30“ mitzumachen und hat sofort großen Gefallen daran gefunden.

Ich muß anmerken, dass ich vor über 20 Jahren bereits Karatedo betrieben habe und mich diese Sportart von jeher sehr fasziniert hat, wahrscheinlich ist hierbei wohl auch ein kleiner Funken auf meine Familie überggesprungen. Nachfolgend in Kurzform warum wir soviel Spaß daran haben:

- Training für Körper und Geist
- Training des gesamten Körpers im Gegensatz zu manch anderen einseitigen Sportarten
- Sehr gute Karateschule mit kompetenten Leitern (ich denke, ich kann das ganz gut beurteilen, da ich aus meiner früheren aktiven Zeit auch andere Schulen kennen gelernt habe.)
- Breitgefächerte Altersstruktur (anders hätte ich wohl nicht wieder angefangen)
- Karateschule vor Ort, da wir in Neukeferloh wohnen.
- Man kann nach seinen individuellen Möglichkeiten am Training teilnehmen. Also, rundum eine tolle Sache, denn nach meinem persönlichen Dafürhalten paßt es einfach.

6 Trainingsinhalte

6.1 Allgemeines

Das Training soll ein vielseitiges Angebot verschiedenster Inhalte darstellen. Dabei soll der Trainer auf keinen Fall Alleinunterhalter spielen. Auch ist es nicht notwendig, sämtliche Bedürfnisse aller Teilnehmer zu befriedigen – dies ist nahezu unmöglich. Doch Ziel des Trainingsgestaltung sollte es immer sein, das Training zu einem positiven Erlebnis werden zu lassen. Dazu sollte beachtet werden, dass ein angemessener Schwierigkeitsgrad aufrechterhalten wird und somit die allgemeine Zufriedenheit gefördert wird. Das fördert auch die Anerkennung des Trainings als wohltuende Maßnahme, diese Einstellung ist wichtig für die weitere Trainingsgestaltung

6.1.1 Kurze Trainingslehre

Die Lebenssituation hat sich in den letzten 50 Jahren grundlegend verändert. Durch Fortschritt und Technik wurde der Mensch von eigener Anstrengung immer mehr entlastet und wandelte sich vor allem in der westlichen Welt vom Muskelwesen zum Nervenwesen.

Die Konsequenz ist drastisch: Es erfolgt kein Stressabbau durch Bewegung, das ist eine außerordentliche Belastung des Organismus. Es treten Konzentrationsschwäche, Schlaflosigkeit, Unzufriedenheit auf, es wurde nachgewiesen, dass Stresshormone durch Ausdauertraining abgebaut werden.

Deswegen muß das Ziel sein , die allgemeine Kondition (Zustand/Verfassung) zu fördern:

- Ausdauer = Ermüdungswiderstandsfähigkeit, Organsystem
- Schnelligkeit = mit max. Geschwindigkeit fortbewegen, Muskulatur/Nervensystem
- Koordination = komplexe Bewegungsabläufe, Zusammenspiel Muskeln und Nerven
- Kraft = Fähigkeit einen Widerstand zu überwinden, Muskulatur
- Gelenkigkeit = Bewegungen mit großer Spannweite ausführen

Es muss also das Zusammenspiel all dieser Konditionsbestandteile gefördert werden, es gilt also Vielseitigkeit vor Einseitigkeit. Karatedo charakterisiert sich eben dadurch und ist deswegen absolut geeignet, hier Förderungsmöglichkeiten zu bieten.

6.1.2 Folgerungen für den Trainer

Es gilt vor allem die Motivation bei den Sportlern zu fördern. Dies kann durch Ausstrahlung von „emotionaler Wärme“ geschehen, die sich durch Freundlichkeit, Ruhe, Gelassenheit, einer entspannten Atmosphäre, durch eine durchdachte Vorgehensweise, der Förderung der Initiative der Sportler und durch Abwechslung im Training äußert. Das Gegenteil sollte vermieden werden: unpersönlicher Ton, häufiges Zurechtweisen, Planlosigkeit, Nachlässigkeit und Langeweile.

Das Training muss sorgfältig vorbereitet und geplant werden, um sich als Trainer und des Sportlern (erreichbare!) Ziele zu geben. Dies passiert durch eine Trainingsplanung.

6.2 Die Trainingsplanung

Um Erfolg im Training zu gewährleisten, ist es notwendig, eine kurz- wie langfristige Trainingsplanung durchzuführen. Jede Trainingseinheit sollte im Kontext einer langfristigen Zielvorgabe gesehen werden, der Trainer sollte aber flexibel genug sein, Trainingseinheiten bestimmten Gegebenheiten anzupassen (Zusammensetzung der Gruppe...). Die Trainingsplanung orientiert sich an:

- Trainingsinhalten (Karatedo, Selbstverteidigung)
- Zielen (Erlernen bestimmter Kata/Kumiteformen in einem Zeitraum, SV-Techniken)
- Terminen (Saisonale Unterbrechungen (Ferien), Prüfungen, Wettkämpfe?)
- Trainingshäufigkeit
- Trainerverfügbarkeit

Aus dem langfristigen Zeitplan (Jahresplan) wird dann der kurzfristige Trainingsplan (Trainingseinheit, Wochenplan) entwickelt.

6.3 Dehnung und Gymnastik

Die Gymnastik hatte es in letzter Zeit nicht leicht, sie wurde als eintönig und langweilig abgewunken, neuerdings verzeichnet man ein wachsendes Interesse der Menschen dieser Art der körperlichen Ertüchtigung. Fitnessstudios, Krankengymnastik, Wirbelsäulengymnastik, Mutter und Kind Training haben rasanten Zuwachs. Diese Art des Beweglichkeitstraining ist in jeder Altersstufe sinnvoll. Im Alter liegt aber nicht mehr der Aspekt der maximalen Gelenkigkeit im Vordergrund, sondern die optimale Beweglichkeit. Im Altersprozess nimmt die Muskel- und Sehnenelastizität ab, deswegen kann eine Dehnung in dieser Altersstufe vorrangig die Kompensation der altersbedingten Ungelenkigkeit dienen, abgesehen von der Förderung des allgemeinen Wohlbefindens.

Die jetzige Betrachtung der Gymnastik zielt vorrangig auf die Vorbereitung eines körperlichen Trainings und Abwärmens durch gymnastische Übungen.

6.3.1 Wozu dient Gymnastik?

Die Gymnastik im Karatetraining dient in erster Linie dazu,

- die Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit zu erhöhen
- die Krankheitsanfälligkeit zu verringern
- auf das Training einzustimmen Vorbereitung, d.h. aufwärmen von Kreislauf und Psyche
- Muskeln, Sehnen und Bänder zu dehnen
- Gelenke zu mobilisieren (Anregung zur Produktion der Gelenkschmiere)
- die Muskulatur zu kräftigen
- harmonischere Bewegungen zu trainieren (funktionelle Gymnastik zur Bewegungskoordination)
- Ausgleich einseitiger Belastungen, Gymnastik mit Musik
- Voraussetzungen schaffen z. B. Beweglichkeit, Koordination

Es gilt die Formel: Beweglichkeit + Leistungsfähigkeit + Freude = Wohlbefinden.

6.3.2 Wann und wie sollte Gymnastik betrieben werden?

Um z. B. Bewegungsfunktionen zu verbessern oder auch Ausdauer oder eine Kräftigung zu erreichen, muss Gymnastik regelmäßig erfolgen, Übungsauswahl und Dosierung orientieren sich am Ziel. So gibt es speziell im Karatetraining drei Arten der Gymnastik: Aufwärmgymnastik, die vor allem das Ziel hat, den Körper und seine Funktionstüchtigkeit „auf Touren“ zu bringen. Dann die Zwischengymnastik, die zwischen einzelnen Trainingsabschnitten zur gezielten Förderung bestimmter, im Trainingsabschnitt behandelte Techniken und Körperteile abgestimmt ist. Und letztendlich die Abwärmgymnastik, die den Körper wieder auf den Alltag vorbereiten und Überbeanspruchungen und deren Folgen vorbeugen soll.

Eine Besonderheit stellt die **Ritualgymnastik** dar. Unter Ritualgymnastik versteht man eine in Reihenfolge oder Inhalt festgelegte, sich in jedem Training wiederholende Gymnastik oder Elemente daraus. Sie behandelt spezifische Bereiche, die im Karatetraining besonders belastet werden. Aber sie hat neben der rein körperlichen Aufgabe auch eine wichtige mentale Funktion. Durch die Ausführung und immerwährende Übung erfährt der Karateschüler eine gewisse Sicherheit im Ablauf und sie bereitet ihn mental auf das Training vor (Gymnastik als Meditation).

Aber Gymnastik sollte vor allem im Alter nicht nur Teil des Karatetrainings bleiben, sondern täglich durchgeführt werden. Dabei ist es nicht nur von der persönlichen Zeitgestaltung abhängig, wann eine Gymnastik sinnvoll ist, sondern auch von der Psyche. Unterschiedliche Tageszeiten, Aktivitäten und Umgebungen, die die Psyche beeinflussen, erfordern unterschiedliche Gymnastikarten. Aber auch Stimmungen beeinflussen das Bewegungsempfinden und die Gymnastik muss darauf abgestimmt werden.

6.4 Das Karatedo-Training

Es soll auf „Wohlfühlen“ ausgerichtet sein. Das bedeutet, dass vor allem „inneres“ Karatedo vermittelt werden soll. Traditionelle Werte und Trainingsmethoden, ursprüngliche Lehrmethoden und Inhalte sollen überwiegen.

6.4.1 Kihon

Das Kihon mit seinen zahlreichen Wiederholungen von einzelnen Techniken und Ständen ist eine hervorragende Möglichkeit, Koordinationsprobleme in den Griff zu bekommen. Zu beachten ist, dass neben Bewegungsfluß, Spannung und Kime auch die weichen Aspekte von Karatetechniken vermittelt werden. Jene also, die besonders die schonende und gesundheitsorientierten Bereiche des Karatedo-Trainings berühren. Da in diesem Fall besonders die Schultermuskulatur als hauptsächlicher Problembereich auftritt, ist besonders hier darauf zu achten, dass die Entspannung besonders bei Armtechniken gefördert wird.

Aber eine besondere Problematik kann im Bereich Stand und Fußtechniken geben. Das fortgeschrittene Alter von Neueinsteigern und damit verbundene eventuell degenerative Gesundheitsprobleme (Hüfte, Knie, Sprunggelenke) können es u.U. unmöglich machen, bestimmte Stellungen oder Techniken korrekt oder schnell und athletisch auszuführen. Hier hilft uns die Flexibilität und die Variabilität des Karatedo sehr. Es sollen und können **Technikalternativen** angeboten werden. Ist ein Mae Geri Chudan ein Problem, weil Ungelenkigkeit oder mangelnde Dehnbarkeit eine solche Höhe nicht zulassen, dann kann dieser Tritt auch Gedan ausgeführt werden. Aus einem Zenkutsu Dachi wird ein Han Zenkutsu, statt eines Kokutsu Dachi kann ein Neko Ashi Dachi ausgeführt werden. Es ist aber immer unerlässlich, dass die ausgeführten Alternativtechniken immer so korrekt wie möglich gemacht werden und dass sie nicht sinnlose Aktionen darstellen, sondern in ihrer Bedeutung klar sind.

6.4.2 Kata

Kata soll das zentrale Element des Trainings werden. Neben dem Kihon stellen sie den Karateka vor eine noch höhere mentale und koordinative Aufgabe und sind ein weiterer großer Schritt in der Bewältigung von Koordinationsproblemen. **Es ist ein Erlebnis, die erste Kata alleine, ohne Hilfe zu laufen, eine unglaubliche körperlich-koordinative Leistung, deren Anerkennung oft mehr bringt als das Training!** Deswegen ist z. B. im Shotokan die Kata Taikyoku auch die wichtigste Kata. Sie wird als erstes gelehrt und das Beherrschen des Ablaufes gibt dem Anfänger Zuversicht und Zutrauen in sein eigenes Können. Sie ist die schwerste Hürde, und ist diese geschafft, dann stellen die anderen Kata plötzlich kein unüberwindbares Hindernis mehr dar. Es ist nur eine Frage der Zeit, nicht der eigenen Fähigkeiten!

Aber die Taikyoku bleibt auch im fortgeschrittenen „Karateleben“ eine sehr wichtige Kata. Mit ihr kehrt man zum Ursprung zurück. Durch die minimalistische Reduzierung der Techniken (Nur Oi-Zuki und Gedan Barai), der Stände (Nur Zenkutsu Dachi) und der Wendungen (3 Arten der Wendung) kann man sich auf Dinge wie Kime und Atmung konzentrieren und es letztlich auch trainieren. Was im Wust der vielen anderen Kata und ihren sehr schwierigen Techniken und Abläufen und ihrem Training oft vergessen oder vor lauter Zeitnot nicht gemacht wird.

Vergleichbar in der Bedeutung damit ist im Goju (Kai, Ryu, Kann), Uechi Ryu und anderen Stilen die Kata Sanchin. Sie ist ebenfalls die Kata, die alles Wesentliche: Atmung, Fluss des Ki, höchste körperliche und geistige Aufmerksamkeit. Sie strebt nach Vereinigung von Seele, Körper und Geist¹².

Im Training bietet es sich an, Kata auch zu variieren, um einerseits die körperlichen und geistigen Bereiche zu schulen (Koordination, Rhythmus, Bewegungsfluss, Flexibilität u.a.) und andererseits auch eine gewisse Eintönigkeit aus dem Training zu nehmen. Dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten:

- Kata in verschiedenen Geschwindigkeiten, von schnell (selten) bis hin so langsam wie bei Tai Chi- oder Chi Gong-Übungen (oft)
- Kata mit Musik
- Kata spiegelverkehrt oder von hinten ausführen
- Techniken in die Kata einstreuen (z.B. Taikyoku mit Fusstechniken¹³)
- Kata in einer Mannschaft synchron üben

¹² Gerd Hahnemann, GJKF Goju Kai Karatedo – Das Prüfungsprogramm; Eigenverlag 2000

¹³ siehe auch Albrecht Pflüger, Die 25 Shotokan Kata, Falken Verlag 1998

6.4.3 Kumite

Das Kumitetraining in der Altersgruppe ab 35 Jahren soll prinzipiell zwei Bereiche hauptsächlich berühren: Das **Bunkai** und die **Selbstverteidigung**. Natürlich ist es gerade für die Prüfungen und zur Schulung von Technik, Distanz oder Kontrolle durchaus wichtig, die verschiedenen festgelegten und freien Kumitearten zu üben, jedoch sollen sie nicht in den Mittelpunkt des Kumitetrainings gerückt werden.

Warum also Bunkai und Selbstverteidigung? Diese beiden stellen das Wesentliche des Karatedo und seiner Kata dar und sind untrennbar miteinander verbunden. Gleichzeitig berühren sie sehr stark das Interesse dieser Generation, die, meist im Gegensatz zu Jugendlichen, den Aspekt Selbstverteidigung sehr stark in den Vordergrund ihrer Motivation Karatedo zu üben, rücken.

Das Kumite soll also aus der Kata entwickelt werden. Dadurch wird auch das Verständnis für Karatetechniken aufgebaut, die Kata wird aus ihrer technischen Sicht verstanden, was der Grundstein für weitere, tiefere Erkenntnisse ist. Aus diesem Bunkai können praktische Anwendungen für die Selbstverteidigung abgeleitet werden. Techniken, Stände, Taktiken und Vitalpunktstimulation werden verständlich gemacht und können am Partner geübt werden.

Für Erwachsene ist es sehr wichtig, selber nachzudenken und eigene Schlüsse ziehen zu können, das ist ein wichtiger Prozess im Lernen. Deswegen sollte man z.B. versuchen, Schritt für Schritt im Dialog mit den Übenden eine Kata in Ihre Einzelteile zu zerlegen, diese Elemente am Partner zu üben und daraus anwendbare Selbstverteidigungstechniken zu entwickeln. So schafft man den Sprung von der oft abstrakten Karatetechnik hin zur realen Selbstverteidigung und das Verständnis der Übenden wächst¹⁴.

Geeignet sind demnach vor allem **festgelegte Kumite-Formen**. Randori oder gar Jiyu Kumite (Freier Kampf) werden normalerweise eher als nachteilig gesehen, da sie zu sehr im technischen Sinne Wettkampfbezogen sind. Dennoch können sie, richtig dosiert, zum Beispiel viel zum Distanzverhalten beitragen.

6.5 Ausdauertraining

Wichtig zu wissen: Die Trainierbarkeit der Ausdauer bleibt zwischen dem 20. und 60 Lebensjahr **weitgehend konstant**¹⁵. Im Karatetraining wird z.B. durch das Kihon und die Kata schon eine gewisse Grundausdauer erworben, denn die Techniken sind körperlich-koordinativ sehr anspruchsvoll und verlangen bei einer höheren Wiederholungszahl gewisse körperliche Anstrengung.

Neben Gymnastik bringen Ausdauerformen gesundheitlich am meisten. Ist einem Karateka das Karatetraining nicht genug Ausdauertraining, so können Laufen, Schwimmen und Radfahren eine sehr gute Ergänzung sein. Wichtig ist nur, dass sie sinnvoll in Mass und Ausführung bleiben. Hier soll das **subjektive Wohlbefinden** im Vordergrund stehen. Dazu gehört vor einem solchen Ausdauertraining nicht nur die richtige Dosis („Langsam laufen für ein langes Leben“, während dem Radfahren oder Laufen soll eine Unterhaltung möglich sein), sondern auch der Grundsatz, sich vor jedem Ausdauertraining gründlich aufzuwärmen und vorzubereiten!

Es gilt: Öfter, länger, (schneller)

Ausdauertrainings muss im aeroben Bereich stattfinden. Zuerst erfolgt eine Steigerung der Anzahl der Trainingseinheiten, dann des Trainingumfangs (Dauer) und zuletzt - wenn überhaupt - der Trainingsintensität. Eine Pulskontrolle ist sehr zu empfehlen.

6.6 Krafttraining

Untersuchungen an Hochbetagten (Durchschnitt 87 Jahre) ergaben Kraftzunahmen von bis zu 200 %¹⁶. Dies führte nicht nur zu viel weniger Stürzen und Knochenfrakturen, sondern auch zu deutlich verbesserter Gehgeschwindigkeit und um 30 % verbessertem Treppensteigen. Idealerweise wird das Krafttraining mit dem Karatedo und dem Training von Ausdauer (Fahrrad) und Beweglichkeit (Stretching) kombiniert.

¹⁴ Dies gilt im Übrigen nicht nur für die Gruppe ab 35, ist aber, wie erwähnt, hier ein Schwerpunkt!

¹⁵ Conzelmann 1988

¹⁶ Quelle: <http://www.backes.ch> ; 2001

- Kraftmaschinen sind besser als Freihanteln und Gummizüge, da hier eine bessere Dosierbarkeit der Belastung, Entlastung des Rückens und geringeres Verletzungsrisiko erreicht werden kann.
- Das Training soll ein Kraftausdauertraining sein, kein Training der Maximalkraft, als Richtwert können 10 - 15 Wiederholungen à 1 - 2 Serien von 20 - 40 % der Maximalkraft angenommen werden.

6.7 Andere Trainingsformen

6.7.1 Selbstverteidigung (Goshin)

Die Selbstverteidigung kann im Karatetraining bei entsprechender Nachfrage von zentraler Bedeutung sein. Es werden verschiedenste Systeme im Bayerischen Karate Bund und anderen Verbänden angeboten, so gibt es auch eine Ausbildung zum Selbstverteidigungs-Trainer im BKB.

6.7.2 Mondo

Mondo sind Gespräche zwischen Meister und Schüler, die sich nicht nur auf die körperlichen sondern vor allem auf die geistigen Aspekte einer Kampfkunst beziehen. Diese Gespräche werden aber nicht nur in den Kampfkünsten, sondern vor allem auch in den religiös-spirituellen Disziplinen durchgeführt (z.B. Zen). In unserem Fall kann es einfach bedeuten, dass die letzten zehn Minuten eines Trainings oder die Zeit nach dem Training genutzt wird, offene Fragen zu klären, die während eines Trainings aufkommen oder dass etwas aus der Geschichte des Karate erzählt wird.

6.7.3 Vorträge

Vorträge über karatebezogene oder andere Themen (Sport, Hobbies...) können vom Trainer, von Externen oder von den Schülern selber durchgeführt werden. Damit kann das theoretische Wissen erweitert werden und der Vortrag selber ist ein sozialer Event, der die Gruppe zusammenschweisst.

6.7.4 Tai Chi, Yoga und Chi Gung

Tai Chi, Yoga und Chi Gung (Qi Gong) sind Bewegungs- und Meditationsformen, die vor allem auf der Lehre des Ki aufbauen und damit einen Grundpfeiler für das Verständnis des Karate sein können. Zudem sind sie als gesunderhaltende Maßnahmen anerkannt und in ihrer Wirkung überraschend effektiv, sie decken ein sehr grosses Gebiet körperlicher und psychischer Massnahmen zur Gesunderhaltung ab.

Bei entsprechender Qualifizierung können vom Trainer, von einem Schüler oder Externen Tai Chi-, Yoga und Chi Gung-Elemente in das Training einfließen. Gelöst oder integriert bilden sie einen wunderbare Ergänzung und Gegenpol zum Karatedo, das dadurch von seiner Ursprünglichkeit etwas zurückerhält.

6.7.5 Andere Kampfkünste

Aikido, Judo, und andere Kampfkünste (es müssen nicht nur japanische sein) stellen im Karatetraining ebenfalls hervorragende Ergänzungen dar, vor allem im Bereich Selbstverteidigung. Jedoch muss auch hier beachtet werden dass eine entsprechende Qualifizierung der Trainer vorliegen sollte, damit die Risiken bestimmter Techniken auch und gerade im hohen Alter abgeschätzt werden kann.

6.7.6 Meditationstechniken

Meditationstechniken wie Zen, autogenes Training und Andere können neben und im Training Gegenpole zur körperlichen Aktivität bilden. Um aber effektiv wirken zu können, ist eine entsprechende Ausbildung der Lehrer unbedingt zu empfehlen

6.8 Ergänzungssportarten

Natürlich ist Karate eine Rundumsportart und kann durchaus die sportlichen Bedürfnisse eines Menschen befriedigen. Manche suchen sich jedoch weitere Sportarten aus, teilweise als Ausgleich zu Karatedo, teilweise aus sozialen oder medizinischen Gründen. Der Karatedo-Trainer sollte versuchen, nicht eifersüchtig zu reagieren („Karatedo reicht doch...“), sondern diese Bestrebungen unterstützen und eventuell lenken. Er will ja das Beste für seine Schüler. Und warum sollte ein Karatedo-Trainer bei diesen Ausgleichs- und Freizeitaktivitäten nicht einfach mitmachen? Hier seien ein paar für ältere Menschen geeignete Sportarten und

Hinweise zur Ausübung knapp aufgeführt¹⁷, vor deren Ausübung sollte aber u.U. der Arzt konsultiert werden:

6.8.1 Wandern, Bergwandern, Walking

Diese sind ein gutes aerobes Ausdauertraining, ungefährlich, gelenkschonend ausser bei grossen Gelenkproblemen, wie z.B. schweren Arthrosen (Abnützung des Gelenkknorpels) oder neurologischen Problemen (z.B. Lähmungen).

Aufwärts wandern ist weit gelenkschonender als abwärts. Auch das Benützen von zwei Stöcken, v.a. in den Bergen ist zur Schonung besonders der Knie eine ausgezeichnete Hilfe.

6.8.2 Aqua Jogging, Aquafit, Wassergymnastik

Training im Wasser ist ein gutes Kreislauftraining und dient zur schonenden Kräftigung der Muskulatur. Warum nicht Kata im Wasser machen oder im Wasser kämpfen? Für Aqua Jogging wird eine spezielle Schwimmweste benötigt, wichtig ist eine gute Instruktion, deswegen sollten hier Kurse unter fachkundiger Anleitung besucht werden.

6.8.3 Schwimmen

Schwimmen ist ausgezeichnet für die Stärkung des Kreislaufs und des Bewegungsapparates. Bei Brustschwimmen sollte man bei der Technik darauf achten, dass bei der Streckung der Kopf unter Wasser geht, da sonst die Gefahr der Überstreckung der Halswirbelsäule besteht. Rückenschwimmen ist ideal bei Rückenproblemen und muskulären Verspannungen. Die Wassertemperatur sollte nicht unter 20 ° sein, ideal sind 25 - 28 °

6.8.4 Radfahren

Ein erlebnisreiches und gutes aerobes Ausdauertraining, aber Vorsicht ist angeraten wegen der Gefahr von Stürzen (Helm und Handschuhe dringendst zu empfehlen). Gut für Bewegungsapparat, da Körpergewicht z.T. durch den Sattel entlastet wird. Ideale Sportart bei Hüftproblemen, evtl. auch Knieproblemen (auf ideale Sattelhöhe und Sitzposition achten, fachmännische Beratung z.B. durch einen Physiotherapeuten ist hier sehr empfehlenswert!). Spinning und Indoor-Cycling (auf Schwungradrädern zu Musikbegleitung) haben den Vorteil der Witterungsunabhängigkeit, hier muss aber besonders darauf geachtet werden, dass im aeroben Bereich gefahren wird.

6.8.5 Skilanglauf, Skiwandern

Gutes Training für Kreislauf und Bewegungsapparat. Für klassischen Langlauf und Skating ist der richtige Bewegungsablauf wichtig, zum Erlernen der Technik ist v.a. für Anfänger Langlaufunterricht sehr empfehlenswert. Klassischen Langlauf soll nur auf gut präparierten, gewachsenen Skis oder noch besser Schuppenskis gemacht werden. Auf richtige Stocklänge achten (klassisch ca. Schulterhöhe, Skating ca. Kopfhöhe; Beratung im Fachgeschäft).

6.8.6 Alpinskifahren, Golf, Inlineskating, Reiten, Rudern, Tennis

sind bedingt geeignete Sportarten und ungünstig für Neueinsteiger. Wichtig ist die eigene Grenze zu kennen und die Verletzungsrisiken zu reduzieren (z.B. Skifahren nur mit jährlich kontrollierter Bindung und bei guten Schnee- und Sichtverhältnissen; Inlineskating nur mit Helm, Handgelenk-, Ellbogen- und Knieschoner; Tennis eher Doppel statt Einzel usw.).

6.9 Rahmenveranstaltungen

Neben den alltäglichen Training können vor allem an Wochenenden Rahmenveranstaltungen besucht und durchgeführt werden, wie z.B. Lehrgänge (die gemeinsam mit dem Trainer besucht werden), Einladungen an Lehrer in das eigene Dojo für einzelne Trainingseinheiten oder Lehrgänge, Aktivitäten im Dojo wie zum Beispiel Seminare, alternativen Sport oder Ausflüge, Feste und Feiern (Weihnachten, Sommerfest, Frühlingsfest...), Meisterschaften und Turniere (Kata-Pokal ab 35 /45 Jahre im BKB und DKV)

¹⁷ Quelle: <http://www.backes.ch> ; 2001

7 Organisation und Ablauf eines Einsteigerkurses

7.1 Der Einsteigerkurs

Wenn man einen Anfängerkurs ausschreibt, dann sollte die Bezeichnung des Kurses nicht „Anfängerkurs“, sondern lieber **„Einsteigerkurs“** sein – man ist nicht gerne ein „Anfänger“, sondern viel lieber ein „Einsteiger“. Es hat sich ausserdem bewährt, die Altergrenze bei 30 Jahren anzusetzen. Diese Zahl kann man sich leicht merken und sie stellt auch tatsächlich die Grenze zum mittleren Erwachsenenalter dar. Zudem fühlen sich auch unter 30-jährige noch angesprochen, die ebenfalls Interesse an einer Teilnahme zeigen.

Die Ausschreibung sollte dann in allen möglichen Medien **veröffentlicht** und kann begleitet von weitere Veröffentlichungen über Sport (Karatedo) im Alter werden. Bei dieser Medienarbeit sollte die Wortwahl richtig getroffen werden, die Schwerpunkte sollten auf gesundheitliche Aspekte liegen, hier nicht so sehr auf Fitness und Kondition, wohl aber auf Selbstverteidigung, koordinative Schulung, allgemeines Wohlbefinden und Stressabbau liegen.

Vorführungen mit älteren Karateka helfen zudem Vorurteile abzubauen und können manchen Aspiranten eine Entscheidungshilfe sein. Auch Einladungen, Trainings beizuwohnen, können zur Meinungsbildung beisteuern.

7.2 Voraussetzungen für einen erfolgreichen Kurs

Zu den wichtigsten Voraussetzungen gehören

- **Trainer mit Erfahrung im Umgang mit Anfängern und im Lehren und Trainieren.** Eine Lizenzierung ist nicht notwendig, kann jedoch von Vorteil sein, vor allem, wenn die Ausbildungsinhalte sich an den Themen wie Selbstverteidigung und anderen breiten-sportlichen Aspekten orientieren.
- Eine **korrekte Beurteilung des Leistungsstandes** der einzelnen Sportler, die nur durch Erfahrung und genaue Beobachtung erzielt wird. Diese ist notwendig, um gezielt auf die Teilnehmer eingehen zu können und die für ihre Bedürfnisse notwendigen, vielleicht sogar individuellen Trainingsmethoden anwenden zu können.
- **Motivation erzielen.** Nicht jeder kann sich auf eine Gruppe dieser Altersgruppe optimal einstellen und motivieren. Manche sind hervorragende Kinder- und Jugendtrainer, andere liegen eher Erwachsene, beide Altersgruppen brauchen aber unterschiedliche Formen der Motivation. Dies ist vor allem dann wichtig, wenn ein Motivationsverlust wegen koordinativen, gesundheitlichen oder anderen Problemen eintritt.
- **vernünftige örtliche Voraussetzungen** schaffen. Ältere Menschen sind anfälliger für bestimmte klimatische Bedingungen wie Zug, Hitze (Hitzestau, Übelkeit) oder zu große Kälte (Muskelprobleme).
- **keine Überbeanspruchung.** Dies beinhaltet gesundheitliche Risiken und Motivationsverlust!
- Sinnvolle **Trainingsplanung**, kurz- wie langfristig
- **Augen und Ohren auf für Probleme, Ängste und Sorgen!!!!!!**

7.3 Die Gruppe

Ziel ist es, aus einem Einsteigerkurs eine **homogene Gruppe** zu schaffen, in der sich der Einzelne wohlfühlt, Ängste abgebaut werden und dadurch motiviert. Dazu gehört auch, dass Trainer wie Sportler gegenseitig **frühzeitig bekannt** machen. Helfen können Kennenlernspiele (Jedoch darf man nicht kindisch werden) oder ein gemeinsames Gespräch während oder nach dem ersten Training.

Innerhalb einer solch altersmäßig homogenen Gruppe ist es dann auch wichtig, **das Gemeinsame zu betonen** (sportliche und andere Ziele), um so Bindung durch ein **Zusammengehörigkeitsgefühl zu schaffen**.

7.4 Problemfälle

Beachten sollte man u. U. auch, warum einzelne Gruppenmitglieder Probleme haben, sich einzugliedern oder sich ausgesprochen zurückhaltend verhalten. Dies können noch vorhan-

dene Vorbehalte gegenüber der Kampfkunst Karatedo sein, Ängste, sich zu blamieren oder andere Gründe, die nicht unbedingt etwas mit dem Training zu tun haben. Hier vorsichtig und einfühlsam auf den Teilnehmer **eingehen und motivieren** ist eine schwierige, aber auch lohnende Aufgabe.

Man kann leider und sollte aus zeitlichen und personellen Gründen nicht immer davon ausgehen, dass das schwächste Glied den Ablauf und die Fortschritt des Trainings bestimmt oder beeinflusst. Denn um im zeitlichen Rahmen zu bleiben und um die ganze Gruppe nicht zu belasten (Langeweile, Unterforderung), muss ein gewisser Fortschritt innerhalb des Trainingsablaufes gewährleistet sein. Dies geht manchmal zu Lasten Einzelner, die starke koordinative oder körperliche Probleme haben (Was in einer Gruppe im späten Erwachsenenalter sehr oft vorkommt). Diese sollten trotz ihrer Probleme und Rückschrittes motiviert werden und entweder extra Trainingseinheiten oder, wenn dies aufgrund von Zeiten- und Trainerkapazität nicht klappt, zumindest im allgemeinen Training vermehrte Aufmerksamkeit bekommen. Eine Ausgliederung in eine extra „Problemgruppe“ wäre auf keinen Fall eine angemessene Reaktion, da hier den Teilnehmern ein Stempel der „Unfähigkeit“ aufgedrückt wird, was zu einem erheblichen Motivationsverlust führen kann. Denkbar wäre es aber, wie angesprochen ein Fördertraining zu schaffen, das **zusätzlich** zum normalen Training angeboten wird.

8 Prüfungen

8.1 Prüfung – eine Notwendigkeit?

Prüfungen **können und sollen angeboten** werden. Man muss sich aber immer im klaren sein, dass das Wort „Prüfung“ bei vielen Menschen Respekt wenn nicht sogar Ängste auslöst und nicht selten wird die Teilnahme an einer solchen Prüfung in Frage gestellt oder sogar von vornherein verweigert. Damit solche Probleme nicht auftreten, muss der Trainer und Prüfer sich im klaren sein, warum und wie er den Sportler zu einer Prüfung auffordert und was er von den Prüflingen erwartet oder nicht erwarten kann. Im Gegenzug muss der Sportler wissen, was ihn erwartet, was er zeigen soll und warum er die Prüfung macht. Kurz gesagt: Die Motivation beider Parteien muss klar und aufeinander abgestimmt sein.

Eine Prüfung zu machen, kann Nachteile wie Vorteile bringen:

8.1.1 Nachteile

- **Leistungsdruck:** Oft sind solche sportlichen Prüfungen die ersten Leistungsbeweise seit der Schulzeit. Zudem finden sie auch noch im Hobby statt, das ja eigentlich ein Ausgleich für den alltäglichen Druck in Arbeit und Familie sein soll.
- **Das Training ist auf Inhalte der Prüfung ausgerichtet:** Da die Prüflinge in Kihon, Kata und Kumite für die jeweilige Prüfung geschult werden, müssen diese Inhalte natürlich geübt werden. Dabei bleiben meist alternative Inhalte wie andere Trainingsformen und Meditationsübungen auf der Strecke.
- Problematik mit **schwierigen, körperlich anspruchsvollen Techniken:** In Prüfungen werden körperlich anspruchsvolle Techniken wie Geri im Jodan-Bereich (Kopfhöhe) verlangt, was nicht selten zu einem unüberwindbaren Hindernis wird.

8.1.2 Vorteile

- **Leistungsbestätigung:** Der Erfolg und die Bestätigung, eine Prüfung geschafft zu haben kann sich positiv auf das Selbstbewusstsein und auf die weitere Entwicklung im Karatedo auswirken, vor allem auf die
- Motivation, sich im Karatedo **fortzubilden**.
- Erlangung von „**lizenzfähigen**“ **Gürtelgraden**. Einige Lizenzen wie die für Traineraufgaben werden erst möglich, wenn ein bestimmter Gürtelgrad erreicht worden ist, die Qualifikation steigt.
- Bei Lehrgängen und Training Aufteilung in Ober/Mittel/Unterstufe, also **gezielteres Training** möglich, ansonsten bleibt man in der Unterstufe und lernt so nur wenig Neues hinzu.
- Die Prüfung steht auch als Möglichkeit, etwas **Aufregendes zu erleben** und bildet so vielleicht einen Kontrast zu einem sonst geruhsamen, auch langweiligen Alltag
- Prüfung als **soziales Ereignis**, bei dem man sich trifft und den Erfolg auch zusammen feiert.

Die langfristig wirkenden Vorteile überwiegen für die meisten Karateka die eher kurzfristig gelagerten Nachteile. Wichtig ist aber: Die Prüfungsgestaltung muß den körperlichen und altersmäßigen Problematiken entsprechen. Dennoch soll das Niveau der Techniken so hoch wie möglich sein, also darf man z.B. den ersten Prüfungstermin nicht zu früh ansetzen! Es geht hier ebenfalls um Genauigkeit und wesentliches Verstehen der Karatetechnik!

Und wenn jemand partout keine Prüfung machen will, soll man ihn nicht zwingen oder mit allen Mitteln überreden wollen. Meist spielt ein bisschen Versagensangst mit, die sich oft legt, wenn sich bei anderen die Erfolge einstellen oder das Selbstvertrauen nach einem intensiven Training gewachsen ist.

8.2 Anforderungen an den Prüfer

Der Prüfer sollte nicht nur den üblichen Anforderungen des in den Prüferordnungen des DKV ausgeschriebenen Kataloges entsprechen, sondern sollte einige wichtige Fähigkeiten mitbringen:

- **Erfahrung im Prüfungswesen.** Gänzlich unerfahrene Prüfer sollten in dieser Altersgruppe keine Prüfungen abhalten, da sich hier Fehler und Unsicherheiten des Prüfers

noch stärker und fataler auswirken als bei Kindern und Jugendlichen. Zudem spielen hier auch Erfahrungen im Umgang mit Ängsten und Sorgen eine große Rolle.

- **Ruhe ausstrahlen.** Hektische Betriebsamkeit oder Unsicherheiten des Prüfers (weil man u.U. unter Zeitdruck ist) können die Prüflinge nervöser als nötig machen (Dies gilt im übrigen auch für alle anderen Prüfungen)
- Der Prüfer muss sich noch stärker als üblich **in die individuelle Situation des Prüflings hineinversetzen**. Körperliche und geistige Fähigkeiten sind in noch stärkerem Maß unterschiedlich als in der Jugend!
- Die Ängste bei Erwachsenen sind oft wesentlich ausgeprägter und treten oft heftiger hervor als bei jugendlicheren Karateka. Deswegen ist es Aufgabe des Prüfers, **Vertrauen auszustrahlen** und den Prüflingen **Vertrauen zu geben**.
- **Flexibilität** in der Gestaltung der Prüfungsinhalte. Mawashi Geri Jodan oder sogar Chudan kann ein unüberwindbares Hindernis darstellen!

8.3 Prüfungsgestaltung

Die Prüfung ist ein aufregender und bedeutungsvoller Moment im Karateleben eines jeden Karateka. Besonders Erwachsene tun sich schwer mit dieser Aufgabe und leiden besonders stark unter Prüfungsangst, weil eine solche Situation oft lange nicht mehr durchgespielt worden ist (Schulzeit) oder weil sich aufgrund der Erfahrungen im Leben und in der Gesellschaft besonders starker Erfolgsdruck einstellt. Deswegen sollten bestimmte Hinweise zur Prüfungsgestaltung beachtet werden:

- Die ersten Prüfungen sollten wenn möglich **durch den Trainer erfolgen**, auch im **selben Raum**, wie das Training stattfindet. Das mildert die Nervosität, weil Prüfer wie auch die Umgebung bekannt sind.
- Die Prüfung sollte in einem **nicht zu strengem Ton** angewiesen und geleitet (Nervosität), aber trotzdem straff durchgezogen werden, die Prüfung soll also wie das Training einen Rahmen bekommen. Es soll ein **würdevolles Ereignis** sein.
- Vorteilhaft und besonders bei Anfängern angeraten: Im Training Prüfung einmal durchspielen oder ihren **Ablauf erklären**. Damit fallen unnötige Belastungsmomente weg (Was erwartet mich?)
- Darauf hinweisen, das man **einzelne oder kleine Fehler zulässt**. In einer Prüfung geht es z.B. nicht so sehr um die perfekte Ausführung jeder Technik. Wiederholungen sind dazu da, Fehler auszubügeln, Kata darf man, wenn man sich verlaufen hat, noch einmal machen u.s.w.
- Falls Techniken aufgrund körperlicher Probleme nicht oder nur mangelhaft gemacht werden können: **Alternativtechniken anbieten** (Statt Yoko Geri Kekomi Chudan -> Gedan schlagen u.s.w.)
- **Individuelle Prüfungsinhalte** zusätzlich schaffen, die nicht unbedingt etwas mit körperlicher Leistung zu tun haben (Fragen zum Karatedo, Erklärungen von Techniken in einer Kata). Sie müssen und dürfen nicht Prüfungsentscheidend sein, können aber Unsicherheiten ausbügeln und einer kritischen Situation die **Schärfe nehmen**.
- Prüfung **zusammen in der Altersgruppe** machen (nicht zusammen mit Jüngeren, da zu schnell Vergleiche gezogen werden.) Partner auf Wunsch zuschauen lassen, Familienmitglieder einladen
- Jedem einzelnen Prüfling soll nach Beendigung der Prüfung mit Bekanntgabe des Ergebnisses **Hinweise auf Stärken und Schwächen** und damit Hinweise für das folgende Training gegeben werden!
- Zusammen die Prüfung am Ende **feiern!**

Trainer und Prüfer (meist eine Person) sollten im Training eine Vorauswahl der Prüflinge treffen (Vorbereitung und Zulassung zur Prüfung), so daß ein Durchfallen unwahrscheinlich wird. **Prüfungen sollten nicht geschenkt werden** – das wird von den Teilnehmern wie auch von den anderen Dojomitgliedern negativ bewertet. Die Ansprüche sollten schon hoch sein. Eine gemeinsame gründliche Vorbereitung schafft auch eine Gemeinschaftsgefühl. Das heisst auch, dass die Zulassung zur Prüfung erst gegeben wird, wenn die Voraussetzungen erreicht sind. Dies muss auch dem Aspiranten deutlich gemacht werden, auch unter

der Gefahr, dass dieser demotiviert wird. Dies wieder aufzufangen, ist dann die Aufgabe des Trainers und des Schülers gemeinsam.

Prüfung soll ein positives Erlebnis werden, für den Prüfling und den Prüfer gleichfalls!

9 Nachwort

Einen wichtigen Satz sollte man als Trainer und auch als Trainierender immer im Hinterkopf behalten:

Erlebnis vor Ergebnis!

In diesem Sinne wünsche ich allen Lehrern, Übungsleitern, Sportlern und Kampfkünstlern viel Freude an ihrem Sport!

10 Literatur

Neben der umfangreichen Literatur zu Karate möchte ich folgende Werke empfehlen, die sich im Allgemeinen und Speziellen mit Sport und Leben im Alter beschäftigen und eine wertvolle Stütze in der Trainingsarbeit sein können:

Bewegung, Spiel und Sport im Alter - ein Handbuch zur Planung und Organisation attraktiver Angebote

Das Handbuch "Bewegung, Spiel und Sport im Alter" richtet sich an Anbieter von Bewegungs- und Sportprogrammen und Verantwortliche in der Seniorenarbeit. Es wurde von Fachleuten der Deutschen Sporthochschule Köln erarbeitet und ist als Leitfaden gedacht, der bei Planung und Organisation weiterhilft. Dazu gehören beispielsweise Überlegungen zur Zielgruppe, zum Inhalt des Angebots und zur konkreten Umsetzung. Das Handbuch stellt außerdem zahlreiche gelungene Praxisbeispiele vor, um Anbietern Anregungen zu geben und aufzuzeigen, welche Angebote bei Älteren auf Interesse stoßen.

Band 185 der Schriftenreihe mit dem Titel "Bewegung, Spiel und Sport im Alter - ein Handbuch zur Planung und Organisation attraktiver Angebote" kann kostenlos bezogen werden vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Broschürenstelle

Krafttraining für Senioren

Monika Mildenberger-Schneider

Aachen: Meyer und Meyer Verlag, 2000 - ca. 15,00 Euro

Bewegung und Sport ist nicht nur für Senioren von Bedeutung, um Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten. "Personale Kompetenz" ist das Schlüsselwort für die Fähigkeit, das zu realisieren, was man tun möchte.

Im Sport ist ein zielgerichtetes Verhalten gleichbedeutend für den Begriff "Training". Ein Trainingsprogramm sollte auf die eigenen Bedürfnisse zugeschnitten sein, dann regelmäßig durchgeführt werden und vor allem Freude machen.

Altersbedingte Strukturveränderungen der Muskulatur erfordern ein Training der Muskelkraft. Krafttraining bringt Spannkraft zurück und wird in jedem Alter in vielen Bereichen der Gesundheitsvorsorge und Rehabilitation eingesetzt.

Das vorliegende Buch erklärt im theoretischen Teil u.a. Bedeutung und Grundregeln für das Krafttraining, im praktischen Teil Übungen mit verschiedenen Trainingshilfen, Entspannungstechniken und liefert Praxisbeispiele. Ein Verzeichnis bringt weitere Literaturvorschläge zur Vertiefung des sehr interessanten und wichtigen Themas.

Das dritte Lebensalter

Psychodynamik und Psychotherapie bei älteren Menschen.

Erik Wenglein (Hg.)

Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht, 1997 – ca 20,00 Euro

Kindheit und Alter haben mehr Gemeinsamkeiten, als bisher bekannt war. Immer sind es Zeiten des Wandels, die besondere Ansprüche an die Fähigkeiten des einzelnen stellen. Die heutige Leistungsgesellschaft zeigt wenig Neigung, sich der "unproduktiven" Menschen anzunehmen: Alten und Behinderten. Es gehört zu den Aufgaben des psychotherapeutischen Arztes, sich diesen Tendenzen entgegen zu stellen.

Seit über zwanzig Jahren hat sich in der Altersforschung einiges bewegt, doch sind im Vergleich zu anderen Ländern noch viele Aufgaben zu bewältigen.

Das vorliegende Buch versucht auch an Hand von Beispielen, die vielseitigen Probleme alter Menschen zu analysieren, denn die Erfahrungen zeigen, dass diese durchaus für eine Psychotherapie zugänglich sind, jedoch nur so lange wie keine Gehirnabbauprozesse erfolgen. Behandlungstechniken jüngerer und älterer Therapeuten im Vergleich, der Umgang mit Altersdepressionen, ihre Ursachen und Heilungsmöglichkeiten sind weitere Themenfelder. Literatur- und Autorenverzeichnis sind eine gute Ergänzung zu der interessanten Themenauswahl.

Autogenes Training bis ins hohe Alter

Rolf D. Hirsch und Michael A. Hespos

Basistherapeutikum und Gesundheitsförderung Reinhardts Gerontologische Reihe, Band 9
Ernst Reinhardt Verlag München; Basel, 2000 – ca 18,00 Euro

Immer mehr Menschen klagen über mangelnde Zeit, dies gilt für alle Lebensalter. Ruhe und Entspannung sind auch für die meisten älteren Menschen Fremdbegriffe geworden. Autogenes Training, von J. H. Schultz vor über sechzig Jahren entwickelt, zählt zu den häufigsten psychotherapeutischen Verfahren der Allgemeinmedizin. Es ist generations- und altersunabhängig, beeinflusst positiv den Alternsprozess und ist darum auch für ältere Menschen eine wichtige psychotherapeutische Methode. Richtig angewandt, hat sie einen festen Stellenplatz im Rahmen der Gesundheitsförderung. Dieses Buch soll ältere Menschen ermutigen, das Entspannungsverfahren auszuprobieren. Doch sollt man sich im Anfang nicht alleine auf Bücher stützen - sie sind nur ein Hilfsmittel - sondern in Kursen unter fachlicher Anleitung Entspannung lernen.