

Ein Karate-Wochenende in Thun-Allmendingen mit Jugend+Sport (J+S)

Veröffentlicht am 24. Januar um 09:40, Autorin: Sabine Riemenschneider



Am Wochenende (Berichte/Fotos: Sabine Riemenschneider) vom 20. und 21. Januar 2018 fanden in Thun-Allmendingen im tempelartigen Dojo des Kenseikan Karate-Do Thun zwei ganztägige Weiterbildungskurse (Foto: Maurice Rösch, Yutaka Koike und Salome Gafner, alle Budo Sport Center Liestal) von J+S statt:

Samstag, 20.1.18, Modul Fortbildung Karate J+S Jugendsport, SKF/SKC 1/18.

Sonntag, 21.1.18, Modul Fortbildung J+S Kindersport mit Hauptsportart Karate, SKF/SKC 1/18.

Das Thema „Planung“ ist Gegenstand der

Fortbildungsperiode 2017/2018 von J+S.

Kursleiter **Thomas Hertig** (J+S Ausbildungsverantwortlicher Karate & J+S Kindersport Experte) referierte vor rund dreissig Kursteilnehmer/-innen über den **Planungskreislauf** von J+S und stellte die J+S Broschüre „Planung im Sport“ vor. Der Planungskreislauf von J+S beinhaltet, in Anlehnung an das Planungsmodell der Trainerbildung Schweiz, folgende Schritte: Analyse (Ist-Soll-Vergleich), Ziele (festlegen), Planung (Schwerpunkte setzen), Aktivität (durchführen), Auswertung und somit wieder zurück zur Analyse.

In Vierergruppen wurden die Schritte des Planungskreislaufes, wie oben erwähnt, zur Planung einer Unterrichts- bzw. Trainingseinheit von drei bis zehn Lektionen durchlaufen und die Ergebnisse anschliessend im Plenum diskutiert.

Nach einer Kurzpräsentation zu „**FTEM Schweiz**“ (Rahmenkonzept zur Sport- und Athletenentwicklung in der Schweiz, F=Foundation, T=Talent, E=Elite, M=Mastery) und den verschiedenen Planungsarten (langfristig=Makro, mittelfristig=Meso und kurzfristig=Mikro) durch Kursleiter Thomas Hertig, kamen wir in den Genuss einer praktischen Demonstration durch **Bruno Trachsel** (J+S Experte), wie ein bestimmtes Ziel (Verbesserung der Hüftdrehung) während einer Lektion unter Einbezug der Planungsstruktur (E=erwerben, A=anwenden, G=gestalten) erreicht werden kann.



Thomas Hertig erläutert die Planung



Aufwärmen mit Bruno Trachsel und Yutaka Koike



Technikübung, Bruno Trachsel mit Yutaka Koike

Reichlich verschwitzt wurde wiederum in den gleichen Vierergruppen eine Trainingseinheit zu einem Hauptthema (z.B. Mawashi-Geri) von drei bis vier Lektionen mit der erwähnten Planungsstruktur (EAG) erarbeitet, um das im Praxisteil so eindrücklich aufgezeigte Vorgehen in eine konkrete Planung umzusetzen.

Nach der positiven Kursauswertung und dem üblichen Gruppenbild, war es leider schon Zeit, den Heimweg anzutreten.



Alle J+S LeiterInnen, darunter kniend Vierte von Links die Weltklasse-Athletin Elena Quirici

Am Sonntag waren dann teilweise wieder die gleichen Gesichter anzutreffen wie am Samstag, aber auch alte Bekannte und viele Neue.

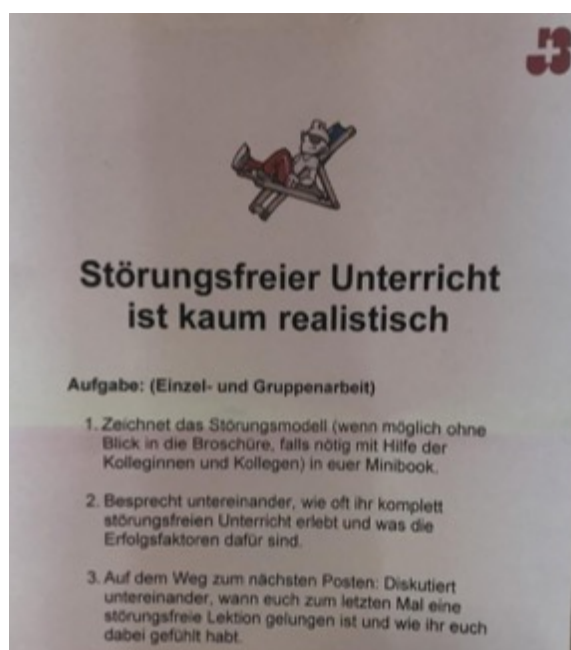
Im Kindersport ist das Thema für die Fortbildungsperiode 2017/18 „Störungen im Sportunterricht und Training“. Die Kursleitung lag wiederum in den kompetenten Händen von Thomas Hertig, während uns **Olivia Derungs Risch** (Expertin Kindersport) vor allem Konzept und Praxis des 6-K-Events näher brachte.

Zur Einstimmung wurde uns praxisnah demonstriert, wie störend es ist, wenn bei der Begrüssung ein Handy klingelt, bei der Begrüssungszeremonie während „mokuso“ jemand schwatzt, oder kaum will man mit dem Training beginnen, jemand zur Toilette muss. Situationen, die allen Anwesenden sehr bekannt vorkamen.



Thomas Hertig, Erläuterung und Studium der Broschüre

In ausgelosten Vierergruppen bearbeiteten wir verschiedene Fallbeispiele. Hierbei galt es aufgrund des Störungsmodells gemäss der Broschüre J+S Kindersport „Störungen in Sportunterricht und Training“ die Störung einzuordnen, eine Reaktion auf die Störung zu formulieren und zu überlegen, mit welcher Prävention diese Störung in Zukunft verhindert werden könnte. Hier schloss sich der Kreis zum Thema des gestrigen Tages, „Planung“, denn eine gute Planung reduziert Störungen!



Die Herausforderung jedes Trainings

Ferner lieferten die Gruppen Inputs zu den Themen „Rituale“ und „Überbrückungsspiele“, erstere reduzieren ebenfalls Störungen, während letztere eingesetzt werden können, während man mit dem Behandeln einer starken Störung beschäftigt ist, oder einfach so zwischendurch z.B. während man neues Material hervorholt.

Nach der Mittagspause diskutierten wir zuerst wieder in Gruppen und dann im Plenum mit Olivia Derungs verschiedene Aussagen zum Thema „Nicht-Wollen versus Nicht-Können“.

Der Grossteil des Nachmittags stand dann ganz unter dem Motto „Lachen, lernen, leisten“. Olivia Derungs erläuterte die Hintergründe, die zur Entwicklung des [6-K-Events](#) führten und wie dieser abläuft. (6 K = Kumite, Kata, Kraft, Kondition, Koordination, Köpfchen).

Dann demonstrierte Olivia Derungs, was an den einzelnen Posten zu tun ist, bevor wir in Zweiertteams gegeneinander antreten konnten.



Olivia Derungs Risch, Kraft





Olivia Derungs Risch, Kondition, konzentriert folgend Maurice Rösch (Schweizermeister Kata), Zeno Marxer (Europameister Kyokushinkai 1982) und Piero Lüthold (WKF Referee)



Olivia Derungs Risch, Koordination)

Der Posten „Köpfchen“ beinhaltete Puzzles und Rubiks Cubes. Kata und Kumite liessen wir weg, denn wir schwitzten mit Kraft, Kondition und Koordination schon genug!

Auch nach diesem Anlass durften die Kursleiter ein positives Feedback entgegennehmen und die Teilnehmer/-innen mit dem Hinweis auf den nächsten Kurs in zwei Jahren entlassen.



Leitende Kindersport aus allen Stilrichtungen des Karate