

Corona - Eine Bestandsaufnahme

Seit einem Jahr müssen wir uns auch im Karate mit der Covid-19 Pandemie auseinandersetzen. Die intensiven Kontaktbeschränkungen beeinträchtigen gerade eine Kontaktsportart wie Karate ganz besonders. Trotzdem ist es gelungen einen regelmäßigen Trainingsbetrieb aufrechtzuerhalten. Da erging es uns besser als vielen anderen Sportarten. Anfangs wurde sich mit dem Verteilen von Trainingsaufgaben über kleine Videoeinspielungen auf Homepages oder in den sozialen Medien geholfen. Im Laufe der Zeit lernten wir immer mehr und immer besser Videokonferenzen zu nutzen. Im Lockdown war das ein gutes Mittel, um gemeinsam zu trainieren. Ich erinnere mich an das erste Online Training, das ich gegeben habe. Nach einiger Zeit ohne direkten Kontakt mit der Trainingsgruppe war das eine große Erleichterung und eine großartige Erfahrung. Endlich konnte man wieder gemeinsam üben. Im Laufe der Zeit lernte man auch unterschiedliche Hilfsmittel im Training einzusetzen und interessante Inhalte zu gestalten. Es steht außer Frage, dass das Feedback der Trainingspartner fehlt. Das ist im Solo Training leider nicht zu ersetzen. Dennoch kann man viele Eigenschaften und Fähigkeiten trainieren. Eines hat sich gerade für uns Karateka als besonders wichtige Fähigkeit im Online Training herausgebildet – die Visualisierung. Dabei geht es darum, sich vorzustellen, was man mit den einzelnen Techniken macht und wie ein echter Gegner reagieren würde. Damit kann man Kombinationen und Übungsabfolgen aufbauen und so üben, dass sie möglichst effektiv im Wettkampf oder der Selbstverteidigung funktionieren können. Auch klassische Solo Trainingsformen wie wir sie in der Kata haben, können so mit neuem Leben gefüllt werden. Solo-Pratzen-Training und das Arbeiten mit Kampfsportpuppen oder Sandsäcken helfen zu visualisieren und haben im letzten Jahr einen besonderen Stellenwert eingenommen. So kann man sogar unter den Einschränkungen der Pandemie Dinge lernen, die man sonst vielleicht nicht gelernt hätte und Fortschritte im Karate erzielen. Ziel dabei ist es darauf hinzuwirken, dass man gute Grundlagen hat, wenn wieder mit Kontakt und Partnern trainiert werden kann.

Um ein gutes Online Training machen zu können braucht man einen klaren Plan und viel Fantasie zum Gestalten ansprechender und lehrreicher Inhalte. Aus der Literatur habe ich viele Anregungen bekommen. Dabei sollte man immer auch in andere Sportarten schauen. Wie bereits erwähnt kann man auch im Online Training bestimmte Eigenschaften und Fähigkeiten schulen. Um die Fitness meiner Trainingsgruppe zu steigern bzw. zu erhalten, habe ich sehr viele Anregungen und Übungen zum Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht übernommen. Tierbewegungsformen oder gymnastische Yogaabläufe eignen sich auch sehr gut für das Fitnesstraining. Daneben kann man auch immer wieder Karate Grundschulelemente einbauen, um eine sportartspezifische Schulung zu erreichen. Zur Koordination habe ich Übungen mit Bo- und Arnis-Stöcken eingeführt. Als wir im Sommer 2020 wieder kurz zusammen trainieren konnten, nutzen wir das Erlernte, um die Anwendungen einer Kata mit und ohne Stöcke zu analysieren. Das zeigte wieder eindrucksvoll, dass wir immer vor Augen haben sollten, dass wir uns mit dem Online-Training auf die Zeit

vorbereiten, wenn wir wieder in der Gruppe trainieren können. Ungemein bereichernd für mein Training waren die Online Seminare, die ich bei Kit Sièn Tjong und Iain Abernethy machen konnte. Kit Sièn hat mehrere Trainingsgruppen, die er auch Online betreut. Bei ihm lernte ich viel von klebenden Händen und das Visualisieren der Anwendungen dazu. Iain regte großartige Kombinationen und Solo-Pratzen-Drills an. Wer die Möglichkeit hat, bei solchen Trainern zu lernen, kann sich auch für das Online und das Solo Training hervorragende Anregungen holen.

Ganz wichtig ist, dass man trotz vieler Unsicherheiten nicht aufhört zu planen. Daher habe ich auch fortwährend Online Seminare organisiert und Präsenzseminare im Herbst angesetzt. Die Hoffnung ist, dass bis dahin diese Veranstaltungen wieder möglich sind. Ganz wichtig dafür und für den Wiedereinstieg ist ein schlüssiges Hygienekonzept zum Schutz der Teilnehmer. Dabei spielen die bekannten AHA-Regeln natürlich eine grundlegende Rolle. Für das Karatetraining sollte man verschiedene Stufen vorsehen, die Abstand, Kontaktverfolgung, Kontaktbegrenzung zum Beispiel durch Bilden von festen Trainingspaaren, Desinfizieren, Lüften und eine eingeschränkte Nutzung von Umkleiden, Toiletten und Duschen berücksichtigen sollten. Je nach Lage und Kenntnisstand müssen diese Konzepte ständig angepasst und verbessert werden. Mit dem Fortschreiten des Impfens sollten wir darauf vorbereitet sein, im Laufe des Jahres mit dem Präsenztrainingsbetrieb wieder zu beginnen. Auch wenn der genaue Zeitpunkt noch nicht feststeht, können wir getrost optimistisch sein und die Hoffnung auf Besserung nicht verlieren. Bis dahin hoffe ich, dass sich möglichst viele Karateka im Online und Solo Training fit halten und bereit für den Wiedereinstieg sind.

Carsten
27.03.2021