

Für alle  
Stilrichtungen



**Digitales**

**Karate-Training**

**Anregungen & Umsetzungen**

MARTIN NEUMANN

## Buch

Buchtitel: Digitales Karate-Training – Anregungen & Umsetzungen

Autor: Martin Neumann

1.Auflage Februar 2021

Potsdam

## Bildrechte

Die Bildrechte liegen beim Autor und beim Bornimer Sportclub e.V..

## Copyright

Alle Rechte am Werk liegen beim Autor. Inhalte dieses Buches dürfen ohne Zustimmung des Autors nicht kopiert oder kommerziell genutzt werden. Ein Download der Dateien ist nur über die vom Autor freigegebene Internetadresse erlaubt, [www.elopage.com](http://www.elopage.com). Eine kommerzielle Nutzung oder Veröffentlichung jeglicher Art, ist ohne Zustimmung des Autors untersagt.

## Haftungsausschluss

Die Anwendung der Informationen in diesem Buch erfolgt auf eigenes Risiko. Druckfehler und Falschinformationen können nicht vollständig ausgeschlossen werden. Der Autor übernimmt keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit, Vollständigkeit und Sicherheit der Inhalte dieses Buches, ebenso nicht für Druckfehler. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben und daraus entstandenen Folgen vom Autor übernommen werden.

## Lesbarkeit

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde auf das Hinzufügen weiblicher Endungen verzichtet. Sofern nicht eindeutig kenntlich gemacht, schließt die männliche Form die weibliche mit ein.

## Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> .....	<b>1</b>
<b>Danksagung</b> .....	<b>2</b>
<b>Trainingsvielfalt – mit Materialien von Zuhause</b> .....	<b>4</b>
Ein Stuhl .....	5
Schuhe .....	9
Handtuch .....	11
Socken.....	14
DVD Hülle.....	16
Zettel und Stift .....	18
Gürtel.....	19
Parcours .....	22
<b>Digitale Spielformen</b> .....	<b>25</b>
Feuer Wasser Sturm .....	25
Bildtafeln.....	25
Ich packe meinen Koffer.....	26
Geschichte vorlesen .....	26
Form-Tafeln .....	27
1, 2 oder 3 Tafeln .....	27
Biathlon .....	29
Aufeinander-Zulaufen.....	30
Karate-Quiz .....	30
Stadt Land Fluss .....	31
Soundkarate .....	34
<b>Klassisches Karate-Training</b> .....	<b>36</b>
Kihon .....	36
Kata .....	37
Kumite und Bunkai .....	38
<b>Digitaler Aufbau</b> .....	<b>41</b>
<b>Schlusswort</b> .....	<b>43</b>
<b>Über mich</b>	

## Einleitung

Die Pandemie um den Corona Virus Covid-19 hat uns weltweit seit 2020 betroffen und stellt uns weiterhin vor große Herausforderungen. Viele Kontakt-Aktivitäten sind untersagt, um die Ausweitung des Virus zu verhindern, bis eine Herdenimmunität in Form einer Impfung gewährleistet ist. Die Kontaktvermeidung betrifft vor allem auch den Breitensport. Die tagtäglich bekannte Sportwelt der Vereine steht still. Die einzige Option ist ein Digitales Training via Videokonferenz. Erfreulicherweise setzen sehr viele Vereine und Verbände ein Digitales Training um und sorgen somit für den Erhalt ihrer Sportarten sowie für die Freude und Gesundheit ihrer Mitglieder. Der Karate-Sport besitzt durch seine Ausübungsform das Novum, ein Digitales Training durchzuführen, welches einem gewohnten Training sehr nahekommt.

Daher schreibe ich diese Zeilen für Personen, die im Karate-Sport als Trainer-in aktiv sind und bisher kein Digitales Training durchgeführt haben. Fühlst du dich angesprochen, möchte ich dich dazu ermutigen, den Schritt ins digitale Training zu gehen. Voraussichtlich wird uns die Pandemie noch eine Weile begleiten. Die digitale Umsetzung ist leider aktuell unsere einzige Möglichkeit Sport zu treiben. Meine Übungen zeigen dir allgemeine und karate-spezifische Übungsformen auf kleinem Raum. Weiterhin ist dieses Buch für Trainer-innen gedacht, die schon länger ein Online Live Training durchführen. Ich selbst stand in 2020 das halbe Jahr zu beiden Lockdowns stetig vor der Kamera. Ich möchte dir von meinen Erfahrungen berichten und dir kreative Lösungen vorstellen, die dein Training bereichern können.

Ich persönlich komme aus der Shotokan-Stilrichtung. Meine Beschreibungen sind aber allgemein gehalten, wodurch eine Anwendung in allen Stilrichtungen möglich ist.

Der Leistungssport kann durch Sonderregelungen seine gewohnte Trainingsaktivität aufrechterhalten. Entsprechend richtet sich dieses Buch und seine Übungen an den Breitensport und zeigt dir vielseitige Umsetzungsmöglichkeiten.

Nun wünsche ich dir viel Freude beim Lesen, viel Tatenkraft sowie einen kreativen Kopf für ein fortwährend spannendes und abwechslungsreiches Training.

Dein Martin

## Danksagung

Mein größter Dank gilt dem Bornimer Sportclub e.V.. Der Verein ermöglichte mir die Umsetzung dieses Projektes in seinen Räumlichkeiten und der Nutzung seiner Materialien. Des Weiteren sorgte der Verein frühzeitig für eine digitale Umsetzung, wodurch ich entsprechende Erfahrungen sammeln konnte, die in diesem Buch niedergeschrieben sind. Weiterhin gilt mein Dank dem Trainerteam vom Bornimer Sportclub e.V.. Durch einen stetig kreativen Austausch ist die ein oder andere Idee in diesem Werk mit entstanden.

In Bezug zur digitalen Umsetzung möchte ich auf das Instagram-Profil von @matthias\_deinsportbusiness verweisen. Durch seine Expertise im Digitalen- und Social-Media-Bereich und seinen Einsatz, konnten wir im Bornimer Sportclub e.V. unmittelbar reagieren und ein digitales Training ermöglichen. Hast du eine Frage zur digitalen Umsetzung oder zu anderen Belangen rund um deinen Verein, ist er der richtige Ansprechpartner für dich.



**Trainingsvielfalt**

**mit Materialien von Zuhause**

## Schuhe

### Allgemeine Sportübungen

Jeder hat mehrere Schuhpaare in seinem Haushalt. Mit zwei Paaren sind super schnell vier Hürden aufgebaut und bilden deine Koordinationsleiter daheim. Fußläufe, Sprünge oder andere Formen ist dein bekanntes Werkzeug.

Du kannst die Schuhe auch als „Kegel“ betrachten, z.B. für Slalomläufe. Hierbei kannst du sie auch leicht versetzt hinstellen, was eine größere Agilität nach rechts und links verlangt.

Führe die Schuhe zu einem kleinen Quadrat zusammen. Eine doppelte Fußlänge zu allen Seiten bietet sich an. Mit Sprüngen und Fußläufen agierst du in alle Himmelsrichtungen. Auch Stützvarianten sind umsetzbar, indem du dich z.B. im Stütz eine Runde drehst und deine Beine sich dabei in der Mitte des Vierecks befinden.

### Karate-Übungen

Für das Kumite ist die Leiterform durch die Schuhe sehr gut zu nutzen. Zwischen den Schuhen gibt es die Zwischenräume. In ihnen kannst du typische Kumite-Bewegungen durchführen und von Zwischenraum zu Zwischenraum weitergehen. Bei drei Zwischenräume könntest du dir drei Schwerpunkte setzen, z.B. eine Fausttechnik, eine Fußtechnik, eine Kombination Arm-Fuß.

Für den Kata- und Kihon-Bereich bieten sich die athletischen Verbindungen wieder an. Nehmen wir das Beispiel des Vierecks. Ich mache kleine reaktive Sprünge, gefolgt von einer Technik oder Technikkombination. Zum Beispiel stehe ich vor dem Viereck und Springe rückwärts in die Mitte, dann nach hinten raus und über die Mitte wieder nach vorne. Beim letzten Sprung bzw. der letzten Landung aus der Mitte nach vorne folgt sofort meine Technik. Das Ganze kann natürlich auch seitlich, nach hinten und in anderen Sprungkombinationen durchgeführt werden.



Abb. 7. Aufstellung Schuhe als Hindernisse für Slalom, Leiter, Hürden



Abb. 8. Beispiel Fußlauf über die Schuhe in die Zwischenfelder



Abb. 9. Karate-Technik im Zwischenfeld, Beispiel: Kumite Gyaku-Zuki



**Digitale**

**Spielformen**

### *Ich packe meinen Koffer*

Ebenfalls ein klassisches Spiel, welches du mit den Bilderkarten zu einem guten Sportspiel umsetzen kannst. Schnapp dir einen Koffer oder Rucksack. Bei mir ist es meine Laptoptasche. Stelle die Bewegungskarten von Sportler zu Sportler vor und packe sie in deinen Koffer. Immer der nächste Sportler muss alle bereits eingepackten Karten von vorne aufzählen. Ist das geschafft, bewegen sich alle gemäß der aktuellen Anzahl und der Darstellungen der Bildkarten. Je Bildkarte eine gewisse Zeit, Runde oder Wiederholungsanzahl. Jede Runde kommt eine Übung hinzu. Bei 15 Teilnehmern wird das schon ziemlich fordernd für Kopf und Körper.

### *Geschichte vorlesen*

Suche dir im Internet Bewegungsgeschichten heraus, z.B. eine Zoo-Geschichte. Jedes Mal wenn ein Tier erwähnt wird, müssen deine Sportler dieses Nachahmen. Die Wiederholungsanzahl oder die Umsetzung kannst du bestimmen.

Du kennst bestimmt auch das „Kutscher-Hochzeitsspiel“. Im Text kommen öfter die Wörter Kutscher, König und Königin vor. Hier musst du die Wörter nicht personifizieren, sondern teilst den Personen in der Geschichte eine sportliche Übung zu. Dies können auch wieder Karate-Übungen sein.

Gleiches gelingt dir, wenn du Texte mit Farben findest. Jede Farbe steht für eine spezielle Übung oder Karate-Technik.



**Klassisches**

**Karate-Training**

## Klassisches Karate-Training

### *Kihon*

Durch den begrenzten Platz wirst du die meisten Hinweise bestimmt schon eigenständig durchführen. Ich erwähne sie nur der Vollständigkeit halber.

- *Schrittformen vor und zurück:* Meine Erfahrung ist, dass die meisten Sportler den Platz haben drei Schritte im Zenkutsu-Dachi nach vorne und entsprechend nach hinten gehen zu können. Diese Möglichkeit kannst du für den gewohnten Kihonablauf verwenden.
- *Schrittformen in alle Richtungen:* Du kannst die Kihon von einem Startpunkt mit links und rechts in alle Himmelsrichtungen durchführen lassen. Das sollte platzmäßig nahezu in jedem Haushalt durchführbar sein. Gerne auch Technik-Kombinationen.
- *Schrittformen in alle Richtungen mit Drehungen:* Wir haben ein Standbein und ein Spielbein. Das Standbein bleibt immer auf der Stelle. Das Spielbein wird jetzt mit Drehungen nacheinander in alle Himmelsrichtungen gesetzt. Zwischendrin nimmst du immer wieder die Ausgangslage ein. Du drehst dich hier immer über den Bauch. Am besten du startest mit deinem rechten Bein nach Osten und gehst dann über Norden. Mit deinem linken Bein startest du nach Westen und drehst dich ebenfalls wieder über Norden. Somit werden die Drehungen immer länger.  
Du kannst dich auch über den Rücken drehen. Hierbei wird die Drehung von Himmelsrichtung zur Himmelsrichtung nicht länger, sondern eher durch die Richtung zu der du dich bewegst: kurz – ist nach hinten, mittel – zur Seite nach links und rechts, lang – Drehung nach vorne.
- *Wechselschritte:* Hier bewegen wir uns auf der Stelle und benötigen nur den Platz der Stellungslänge. Du kannst die Wechselschritte von vorne oder von hinten durchführen (damit meine ich, dass du den hinteren Fuß neben den vorderen stellst und den ehemaligen vorderen Fuß nach hinten führst, genauso andersherum, wenn du den vorderen Fuß nach hinten führst und den anderen dann nach vorne). Auch hier natürlich wieder mit Technikkombinationen möglich.
- *Wechselsprünge:* Der Sprung ist ebenfalls auf der Stelle und bietet noch ein bisschen mehr Dynamik. Vor allem für Kinder gut geeignet.

## Über mich



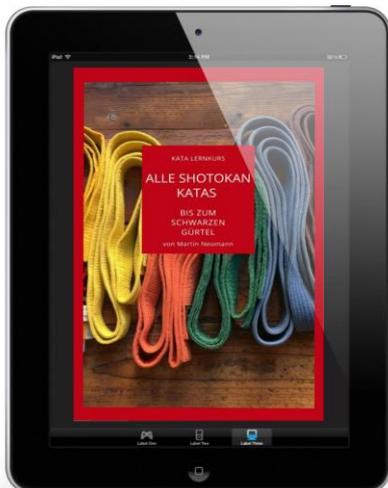
### Martin Neumann

4. Dan Shotokan Karate  
DOSB Karate Trainer A Lizenz seit  
2011  
Athletiktrainer Karate

Karate seit 26 Jahren  
Trainer seit 19 Jahren

### Kontakt:

info@karate-insights.de  
karate-insights.de



### Kata Lern Kurs

- Alle Shotokan Katas bis zum schwarzen Gürtel
  - 5 Perspektiven je Kata
- ➔ Unterstützung für dein Training und deine Prüfung
- ➔ Starte auf karate-insights.de