

Karate im Kopf

Trainerlizenziellehrgang in Niedersachsen

In dem kleinen, modern eingerichteten Unterrichtsraum der Sport- schule Emsland tobt ein verbissener Kampf. Ein Nahkampf – Kumite mit Zettel und Papier und mit Worten. Bei der schriftlichen Abschlussprüfung des Trainerlizenziellehrgangs müssen die Karateka zeigen, dass sie nicht nur beim Randori im Dojo fit sind. Zwanzig Fragen sollen beantwortet werden, die Themen sind so vielfältig wie das Lehrgangsprogramm: Körperbau, medizinische Grundkenntnisse, Trainingslehre, juristische Grundlagen und einiges mehr.

„Wir wollen, dass unsere Teilnehmer am Ende einen breiten Überblick haben und jeden Aspekt der Trainerarbeit kennengelernt haben. Praktisch haben viele schon Erfahrung als Trainer, aber Sporttheorie ist dagegen noch Neuland. Wir wollen alle wichtigen Eckpfeiler zumindest ansprechen“, erklärt Lehrgangsleiter Axel Markner. Der Diplom-Trainer teilt sich die Arbeit mit erfahrenen Trainern aus verschiedenen Bereichen, darunter eine Ärztin, ein internationaler Wettkampfschiedsrichter und ehemalige Leistungssportler. Was sie alle verbindet ist die Leidenschaft für das Karate. Stilrichtungen spielen hier keine Rolle.

„Ich mache Okinawa Goju-Ryu, da sind viele Techniken etwas anders, als zum Beispiel beim Shotokan“, sagt Sandra Tönsing. Die Hamburgerin ist extra für den Lehrgang ins Emsland gekommen. „Was ich gut finde ist, dass es hier nicht darum geht, wie die Technik in einer Stilrichtung genau ausgeführt wird, sondern welche Trainingsmetho-

den dahinter stehen und wie ich meinen eigenen Lehransatz verbessern kann. Das Programm ist echt intensiv, aber super“.

Insgesamt zwei Wochen dauert der Lehrgang für die C-Trainerlizenziellehrgang. Die B-Traineranwärter kommen in der zweiten Hälfte dazu. Das Programm ist fordernd, jeder Unterrichtstag klar durchorganisiert. Um 8:30 Uhr geht es los, Mittagspause ist gegen 12:30 Uhr. Nachmittags und abends stehen zwei weitere Einheiten auf dem Plan, Schluss ist frühestens um halb Neun, meistens eher später. Theoretische und praktische Inhalte wechseln sich ab, vom Schreibtisch in die Sporthalle und zurück.

„Wir vermitteln hier ziemlich viel Stoff in kurzer Zeit“, sagt Axel Markner und lacht. „Das Wichtigste ist für mich aber die Nachhaltigkeit bei der ganzen Sache. Ich möchte, dass die Teilnehmer etwas für ihren eigenen Unterricht im heimischen Dojo mitnehmen. Es ist nicht immer leicht, moderne Trainingsmethoden gleich anzunehmen, aber mit der Zeit merken die Meisten, dass das Training viel effektiver wird. Dadurch entwickelt sich eine eigene Dynamik für Lehrer und Schüler und in der Regel auch jede Menge Spaß.“

Spaß für den die rund 35 Teilnehmer erstmal ordentlich schwitzen müssen. Schulsportreferent Alex Hartmann setzt vor allem auf praktische Inhalte. Ein paar Aufwärmspiele für Kinder wie „Bazillen aus

dem Weltall“, dann Sound Karate und zum Schluss eine Einheit Selbstverteidigung. Dabei geht es vor allem um die Pädagogik und die Vermittlung grundlegender Werte.

„Ein Trainer hat immer eine Vorbildfunktion“, erläutert Alex Hartmann. „Vor allem Kinder orientieren sich ganz stark an ihrer Lehrerin oder ihrem Lehrer. Da ist es wichtig sehr konsequent und immer ehrlich zu sein im eigenen Handeln.“

Die Ausbildungslehrgänge der Karatetrainer gibt es schon seit vielen Jahren. Allein in Niedersachsen wurden so seit 2004 mehr als 350 Kampfsportler aus dem ganzen Bundesgebiet zu qualifizierten Übungsleitern geschult. Auch das Teilnehmerfeld im Sommer 2015 ist bunt gemischt. Vom 17-jährigen Blaugurt aus Buchholtz, bis zum gebürtigen Neuseeländer mit 3. Dan aus Göttingen, ist alles vertreten. Um die begehrte Lizenz am Ende zu bekommen, müssen die Karateka insgesamt drei Prüfungen bestehen. Die praktische Lehrprobe, den schriftlichen Test und die abschließende Ausfertigung eines ausführlichen Trainingsplans, als Seminararbeit.

Verschenkt wird hier nichts, doch am Ende schaffen alle Anwärter vor Ort die praktische Prüfung. Der erste Schritt ist damit getan, für ein besseres, professionelles Training, im Dojo daheim.

Hagen Tronje Grützmacher
TSV Sülldorf



Die zufriedenen Teilnehmer mit Axel Markner (li.)

Dan-Verleihungen

Im Karate-Dachverband Nordrhein-Westfalen e.V. wurde mehrere Dan-Verleihungen – teils sehr hohe – vorgenommen.

So erhielt Hans Wecks den 9. Dan. Die Verleihung wurde von KDNW-Präsident Rainer Katteluhn und KDNW-Vizepräsident Stefan Krause am 12. Dezember 2015 in Oberhausen vorgenommen.

Frank Beeking wurde durch Hanshi Fritz Nöpel am 12. Dezember 2015 in St. Arnold der 8. Dan verliehen.

Elisabeth Bork wurde am 17. Dezember 2015 durch KDNW-Präsident Rainer Katteluhn mit dem 5. Dan geehrt.

Wir gratulieren!

Fotos: Frank Feemer, Judith Niemann, Eva Mona Altmann
Text: Eva Mona Altmann



Rainer Katteluhn und Hans Wecks (v.l.)



8. Dan Frank Beeking



Elisabeth Bork (r.) wurde der 5. Dan verliehen



Hayashi
eine Marke der
Budoland GmbH
Sponsor
des DKV 
www.budoland.de