

Sound-Karate „al dente“

4 KVBW-ler auf Italienreise

Zum „6. EUROCAMP Sound-Karate“ Ende Juni in Cesenatico an der italienischen Adria machte sich eine fünfköpfige Delegation des DKV, darunter die 4 KVBW-ler Helmut Spitznagel, Ralf Brünig, Toni Dietl und Dr. Wolfgang Rau auf den Weg.

- **Das „6. EUROCAMP Sound-Karate“**

Vor Ort konnten sie miterleben, wie mit ca. 350 teilnehmenden Kindern und Jugendlichen neueste Entwicklungen und sportwissenschaftliche Erkenntnisse im Zusammenhang mit der Sound-Karate-Konzeption umgesetzt wurden. Die Camp-Teilnehmer, die in 3 Gruppen (nach Alter) eingeteilt waren, absolvierten ein weitgehend standardisiertes Trainingsprogramm, dessen Ziel vorrangig die motorische Grundlagenausbildung war. Die „Spezialisierung“, d.h. Karatetechniken, hatte sich dieser Basisschulung unterzuordnen.

- **Inhaltliche Schwerpunkte**

Übergeordnete Ziele waren Entwicklung, Verbesserung und Festigung von Gleichgewicht, Stabilität und Synchronisierung. Fast alle Übungen mit Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen, Rollen, Drehen usw. wurden mit Partner ausgeführt. So sollten zusätzliche Lerneffekte durch Synchronisierung und Rhythmisierung genutzt werden. Verschiedene Parcours, die all diese Fähigkeiten abforderten und schulten, spielten eine große Rolle.

- **Wissenschaftliche Begleitung**

Parallel zum Trainingsbetrieb wurden über alle Tage hinweg von einer Vielzahl von Kindern und Jugendlichen Messdaten erhoben. Zum einen wurden sie stabilometrisch getestet, zum anderen wurden EEG-Messungen vorgenommen. Beide Tests sollten Datenmaterial liefern und Aufschluss darüber geben, welche muskuläre Aktivität und welche Hirntätigkeit für „Gleichgewicht“ und „Stabilität“ aktiviert werden müssen, um daraus wiederum Folgerungen in Bezug auf die Trainingsgestaltung abzuleiten.

- **Fazit**

Der italienische Karateverband hat auf dem Gebiet des Sound-Karate einen deutlichen Vorsprung gegenüber dem DKV, was vor allem die wissenschaftliche Grundlegung und Begleitung anbetrifft. Insofern ist ein Besuch des EUROCAMP in Cesenatico immer wieder eine äußerst gewinnbringende Fortbildung für Teilnehmer aus den Reihen des DKV!

R. Brünig, Schulsportreferent