

# Karate für Späteinsteiger/innen

➤ **Zielgruppenorientierte Kurse  
für Späteinsteiger/innen  
(und Wiedereinsteiger)**

Samstag, 21.10.2006  
Werner Höner-Girnstein



# Inhalt

1. Warum bieten wir „Kurse für ältere Menschen“ an?
2. Demographie Altersgruppen - Bedürfnisse
3. Was können wir mit Karate (-Do) leisten?
4. Barrieren gegen Sport
5. Werbemaßnahmen
6. Das Training
7. Beschwerden im Alter
8. Leistungsfähigkeit im Alter
9. Praxis
10. Quellenangabe



# 1. Warum bieten wir „Kurse (Karate) für ältere Menschen“ an?



# Motivation der Anbieter

## Sportvereine

- ... benötigen neue Mitglieder, da die Kosten durch Hallengebühren und Trainerkosten steigen
- ... haben die „Älteren“ als Zielgruppe entdeckt, da es ja mittlerweile so viele davon gibt.
- ... wollen einen Beitrag zur Volksgesundheit leisten und ältere Menschen integrieren.
- ... droht der Verlust der Hallenzeit
  - die Gruppe ist zu klein und die Hallenzeit soll an eine andere - stärker besuchte Gruppe - abgegeben werden.
- ... möchten Hallenkapazitäten besser nutzen. ...



# Motivation der Anbieter

## Studios

- ... wollen Profite erwirtschaften.

## Krankenkassen

- ... sind an einem geringen Krankenstand interessiert.

## Trainer

- ... ist selbst „in die Jahre“ gekommen
- ... ist von dem Sport (Karate) und den positiven Auswirkungen überzeugt und will dies weitergeben.
- ... hat Freude am Lehren.
- ... fühlt sich gut vor einer großen Gruppe und braucht weitere Menschen die ihn toll finden ...



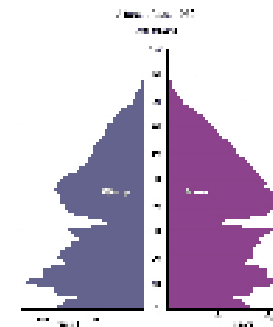
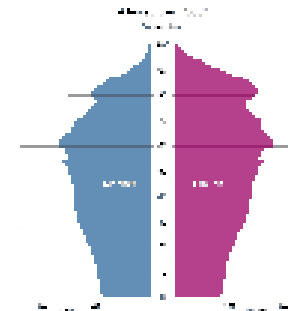
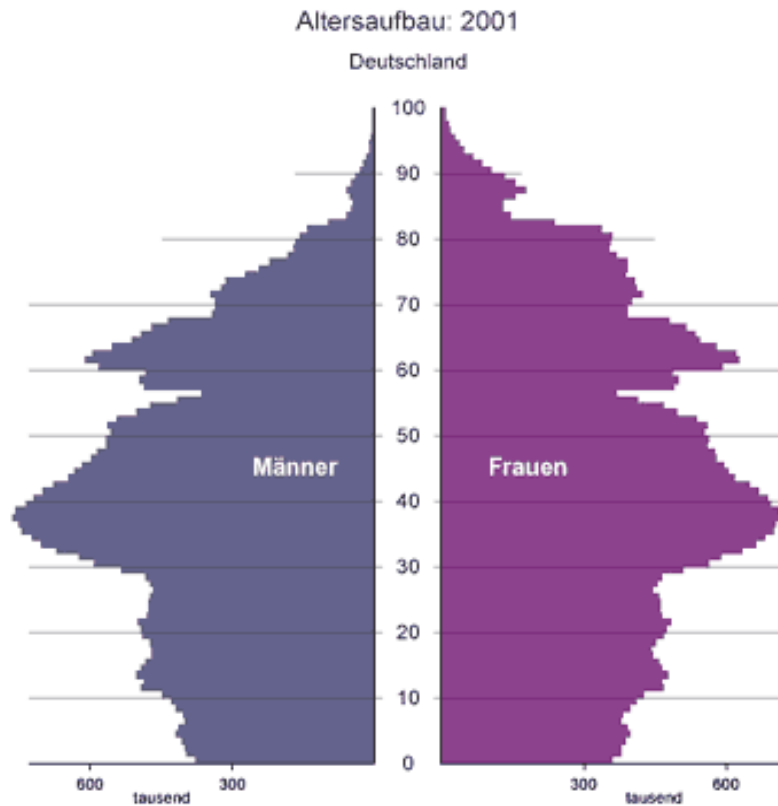
## 2. Demographie Altersgruppen - Bedürfnisse



# Altersstruktur in Deutschland

Absolutes Maximum bei 41 bis 45 Jahre (2006)

Relatives Maximum 65 bis 67 Jahre (2006)



# 30 – 45 Jahre

## Motive für den Sport (Rangliste):

- Körperliche und geistige Fitness (Figur – Attraktivität ganzheitliches Wohlbefinden).
- Ausgleich zum beruflichen Stress, Geselligkeit, Kommunikation
- Leistung / sportlicher Erfolg
- Spaß an der Bewegung (körperliche Selbsterfahrung)
- Den Alterungsprozess verlangsamen, ist in diesem Alter eine wichtige Motivation.
- Der Anteil der Leistungssportler ist in dieser Gruppe neben der Gruppe (20 – 35 Jahre) am größten.
- Insbesondere für „Single“ ist der soziale Kontakt über den Sport sehr wichtig.



# 45 – 60 Jahre

## Motive für den Sport (Rangliste):

- Freude / Spaß / Wohlbefinden
- Gesundheit / Fitness
- Spiel / Spannung / körperliche Selbsterfahrung
- Ausgleich zum beruflichen Stress / Abwechslung / Attraktivitätssteigerung
- Geselligkeit / Kommunikation
- Leistung / sportlicher Erfolg

Bei Frauen liegt das Aussehen eher noch auf Platz drei(!)

In dieser Altersgruppe (40 – 50 Jahre) finden sich die meisten Wiedereinsteiger, obwohl dieser Personenkreis statistisch die wenigste Zeit hat.

Für Leistungssportler ist ein weiterer wichtiger Grund die Freude an der Bewegung.



## > 60 Jahre

### Motive für den Sport (Rangliste):

- Gesundheit, Kontrolle über sich selbst behalten (geistig und körperlich) - Freude - Ungezwungenheit
- Geselligkeit – Kameradschaft - Gemeinschaftserlebnis  
→ Flucht vor der Einsamkeit
- allgemeine Leistungsfähigkeit - kann noch etwas - will meinem Körper etwas zumuten
- Leistungsvergleich und Wettbewerb sind unbedeutend.
- Fitness im sportlichen Sinne spielt keine Bedeutung.
- **Etwa 5% treiben in dieser Gruppe regelmäßig Sport (4% Frauen, 7% Männer)**
- Ideal ist eine sportliche Belastung von 45 bis 60 Minuten, 3 - 4 mal in der Woche.



# Kurzfassung → Bedürfnisse

## 20 (15) – 35 (30) Jahre

Phase der Höchstleistungen – Wettkampfsport – Bedürfnis nach Leistung und Leistungsvergleich – gezieltes Training für die sportliche Leistung

## 30 – 45 Jahre

Figur – Fitness – **Sport als Mittel** zur Attraktivitätssteigerung

## 45 – 60 Jahre

Erhaltung oder Wiedergewinnung der Leistungsfähigkeit für den Beruf - Abbau von Stress - Verbesserung der Konzentration –

**Sport zum Ausgleich**

## > 60 Jahre

Erhaltung, Wiederherstellung der Gesundheit – sozialer Kontakt –  
**Sport ist Lebensqualität**



### 3. Was können wir mit Karate (-Do) leisten?



# Welche Wirkungen können gezieltes Training haben?

- Erhöhung der Kraft
- Verbesserung der Schnelligkeit
- schnellere Reaktion
- bessere Beweglichkeit
- Stärkung der Muskulatur
- deutlich verbesserte Koordination
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- deutlich gesteigerte geistige Flexibilität
- Abbau von Stress
- verbessertes Gleichgewicht für die Alltagsbewegungen
- gesteigerte feinmotorische Fähigkeiten
- gesündere Körperhaltung
- weniger Rückenschmerzen
- Steigerung des Selbstbewusstseins, des Selbstvertrauens, des Selbstwertgefühl
- Erhöhung der Vitalkapazität - mehr Lebensfreude
- Gewichtsabnahme „fat burning“
- Anti-aging Mittel
- Abbau von depressiven Stimmung
- Stärkung der Willenskraft
- beugt Herzinfarkt, Schlaganfall vor
- Attraktivitätssteigerung
- deutlich verbesserte Kapillarisation
- bessere Versorgung der Organe
- verbesserte Sauerstoffaufnahme
- Senkung des Cholesterinspiegels
- Lösen von Verspannungen



# Welche Wirkungen können gezieltes Training haben?

- Reduzierung von Spannungskopfschmerzen
- Tiefenmuskelentspannung
- Steigerung der physischen und psychischen Belastbarkeit
- Stärkung des Immunsystems
- wirkt gegen Bluthochdruck
- der Kreislauf wird gestärkt
- Angstabbau
- gemeinschaftliches Training
- soziale Kontakte
- Erhöhung der Lebensqualität
- Freunde finden
- Spaß
- reduziert Gelenkverschleiß

- Verhinderung und Abbau von Kalkablagerungen in Gelenken
- Erhöhung der Sauerstoffaufnahme (mehr Luft haben)

beliebig erweiterbar ...

In manche Aussagen ist das Training nur als unterstützende Maßnahme zur Ernährung und zur geistigen Einstellung zu sehen.

... aber VORSICHT!

→ die Aussagen sollten seriös sein!



# Welche Bereiche decken wir mit Karate ab?

- Rücken- und Wirbelsäulengymnastik,
- Funktionsgymnastik, Fitnessgymnastik, Musikgymnastik, Dehnungsgymnastik,
- Reaktionstraining,
- Gehirn- und Konzentrationstraining,
- Gleichgewichtsschulung,
- Schnelligkeitstraining, Krafttraining, Muskelaufbautraining,
- Stretching
- Selbstverteidigung/Selbstbehauptung

## Schlagworte:

- Bauch/Beine/Po “Bikini- workout“
- Fat burning
- Brain-jogging
- Meditation
- Yoga
- Tai-Chi
- Qi-Gong
- Push and pull – pumping
- Tea bo – Karaterobic – Soundkarate
- Self-defence – Self-control
- Body workout
- Fitness gym

Ihr seid dran ...



## 4. Barrieren gegen Sport

### 1. „Ich bin gesund, ich brauche keinen Sport“

- Sport wird als noch nicht notwendig erfahren
- Genug Bewegung auf der Arbeit oder in Haus und Garten
- habe genug Freunde und brauche keinen Sport.

### 2. „Die sportliche Betätigung ist mit einem großen Aufwand verbunden“

- Übungsstätten sind zu weit weg und umständlich zu erreichen
- Mangel an geeignetem Angebot.
- Es fehlt das nötige Sportzeug - scheut die Kosten.
- trägt zuwenig zur Gesundheit bei, zum Abnehmen muss ich soviel trainieren, dass ich sonst keine Zeit mehr habe ...



## 4. Barrieren gegen Sport

### 3. Der sportlichen Betätigung stehen andere Interessen und Verpflichtungen entgegen, die für wichtiger gehalten werden

- Sind in familiäre Verpflichtungen eingespannt (Kinder, Haushaltsführung)
- haben Hobbys, die wichtiger erscheinen

### 4. Soziale Ängste verhindern die Teilnahme am Sport

- Scheu, Kontakt mit anderen aufzunehmen, befürchten nicht willkommen zu sein
- negatives Selbstbild, Angst wegen der schlechte Figur, Übergewicht, was ziehe ich an, wie sehe ich darin aus
- **Vorurteil:** Sport ist nichts mehr für Ältere
- Angst, auf der Strasse nicht mehr zurecht zu kommen, öffentlichen Verkehrsmitteln
- Angst vor Verbrechen auf dem Weg



## 4. Barrieren gegen Sport

### 5. Gruppe der „Sportablehner“ hält Sport für Zeitverschwendung

- kein geeignetes Mittel zur Bedürfnisbefriedigung
- größte Barriere: Sport fördert den Verschleiß
- Habe mir die Ruhe verdient, im Alter lassen die Kräfte und die Beweglichkeit einfach nach
- laute Musik, Schwitzen
- danach ist der Hunger noch viel Größer
- bin danach total erschöpft

### 6. Ich habe lange Zeit nichts gemacht und den Zeitpunkt verpasst

- außerhalb des Schulsportes nie Sport betrieben und können sich nicht vorstellen wieder Sport zu machen



# 5. Werbemaßnahmen

## Checkliste anlegen!

- Macht euch zuerst klar, was ihr für Menschen in der Halle haben wollt und was ihr diesen bieten könnt!
- Welche Altersgruppe?
- Welcher Fitnessgrad?
  - **Lebenszeitsportler**
    - ❖ haben ihre sportliche Aktivität seit der Jugend nicht unterbrochen
  - **Wiedereinsteiger**
    - ❖ kehren nach eine Phase sportlicher Passivität wieder zu „ihrem“ Sport zurück
  - **Anfänger**
    - ❖ beginnen zum ersten mal mit einer sportlichen Aktivität und waren vorher Inaktiv
    - ❖ haben die Sportart gewechselt



## 5. Werbemaßnahmen

- Was für Trainer habt ihr und was können diese leisten?
  - ❖ 25jähriger vor Ü40 Gruppe?
  - ❖ 50jähriger vor Ü30 Gruppe?
  - ❖ Guter Kumite-Trainer für +60 Gruppe?

- Welche Zielgruppe?

- Junge Mütter, Väter trainieren parallel zur Kindergruppe
- Karatekurs für Mütter, Väter und Kinder

### **Realitätscheck:**

- Habt ihr den richtigen Trainer für die gewünschte Gruppe?
- Kann eure Wunschgruppe zu der euch verfügbaren Trainingszeit?
- Ist es sinnvoll diesen Personenkreis direkt mit KARATE zu konfrontieren?
- Oder besser einen Umweg wählen über SV/SB Kurs – Rückengymnastik etc.



# 5. Werbemaßnahmen

Beispiele: Flyer Texte

Der Karateclub XY bietet an:

- Effektive Selbstverteidigung für ältere Menschen – Krankenschwestern - Schichtarbeiter - Lehrer!
- Techniken zur Tiefenmuskelentspannung → zur Reduzierung von Rückenbeschwerden und Kopfschmerzen
- Gleichgewichtsschulung für Ü50
- Körperübungen (leicht erlernbar) zur Steigerung der geistigen Fitness und Konzentration
- Fat burning mit Kampftechniken
- Gezieltes Feinmotoriktraining nach den Büroalltag
- Gezielte Körperübungen zum Stressabbau und Verbesserung der Konzentration.
- ihr seid gefragt ...

**Flyer → Inhalt (Checkliste)**

**Wichtig!** Zumindest die Rohform der Werbetexte soll vom Trainer der Gruppe vorgegeben werden!



## 5. Werbemaßnahmen

- Stand auf Bürger-, Stadt(teil-)feste(n)
  - Demo (keine Bruchteste!?) Zeigt nur das, was ihr auch wirklich in der Halle machen wollt.
- Adressliste für Interessenten auslegen
  - Ziel Anschrift, Telefon, Alter, Emailadresse
  - Mailverteiler - auf aktuelle Aktionen hinweisen.
  - aktuelle Webseite
- Bekannte und Verwandte bewusst ansprechen
  - Immer und immer wieder!

Richtet einen Lehrgang (Meisterschaft) aus und bietet der Bevölkerung dazu ein interessantes Rahmenprogramm.  
Tombola – „Tag des offenen Trainings – der offenen Halle“ ...



## 6. Das Training (erste Stunde)

- Die Erwartungshaltung, die ihr in euren Werbemaßnahmen erzeugt habt, muss erfüllt werden!
- Mit Turnschuhen trainieren lassen?!
- Möglichst in warmer Umgebung trainieren.
- Für Ältere Menschen genügt es nicht das Standardprogramm nur mit etwas reduzierter Intensität anzubieten!
- Training auf die Zielgruppe abstimmen.
- Das Training kann nicht beginnen, bevor nicht die aktuellen Neuigkeiten ausgetauscht wurden.



## 6. Das Training

- viel Aufmerksamkeit auf die Aufwärmphase und das Dehnen legen.
- Nichtsportler, Umsteiger und ältere Menschen sollten langsam an die Bewegungen herangeführt werden.

Je älter die Gruppe desto kleiner sollten die Bewegungsabschnitte sein und desto häufiger sollten diese geübt werden in unterschiedlichen Variationen.

Beispiel → Gyaku-zuki:

Ein ausführliches Erklären der Technik wirkt sich hier am Anfang sehr störend auf den Lernprozess aus.

- Erste Bewegungserfahrungen sammeln lassen
- kleine Erfolgserlebnisse sammeln
- danach den Gesamtbewegung und deren Sinn erklären!

**Wichtig! Meistens sind die Menschen in der Halle und wollen sich bewegen und nicht im Stehen einen Vortrag hören! ;-)**



## 6. Das Training

- Genügend Getränkepausen!  
Trinken ist wichtig, damit ... (siehe Beitrag DKV Heft - Dr. med. E. Wanke).  
... das Blut flüssig bleibt → hoher Blutdruck  
... die Sportler schwitzen können → sonst besteht die Gefahr, dass die Körpertemperatur zu hoch wird.
- Flüssigkeitsmangel führt zu:  
... schlechter Durchblutung → fehlende Energie und Sauerstoff  
... verlängerte Reaktionszeiten  
... → siehe Verweis auf Beitrag oben)
- Oft wird bewusst wenig getrunken, da Probleme mit der Blase ....
- Bei älteren Menschen auf hüpfende Gymnastikübungen verzichten (da Probleme mit der Blase ...)
  - kommen nicht mehr zum Training ...
  - machen Übungsteile nicht mit ...
  - Trinken dann vorher zu wenig ...



## 6. Das Training

- Fester Trainingstermin (Tag und Uhrzeit) nicht wechseln.
- Ist in den Ferien die Halle geschlossen.  
Möglichst für einige Ferien zur normalen Trainingszeit ein Alternativprogramm anbieten: Walking – Training in einem benachbarten Verein.
- Training im Freien.
- Verletzungen vermeiden → Vorsicht!  
Oft sind die Älteren „überehrgeizig“ und sehr verspannt.
- Sinnvoll ist eine 1. Hilfe Ausbildung für den Übungsleiter/Trainer!!!
- Es ist sehr sinnvoll, dass man den Trainer im ersten Jahr einer neuen Gruppe nicht wechselt.



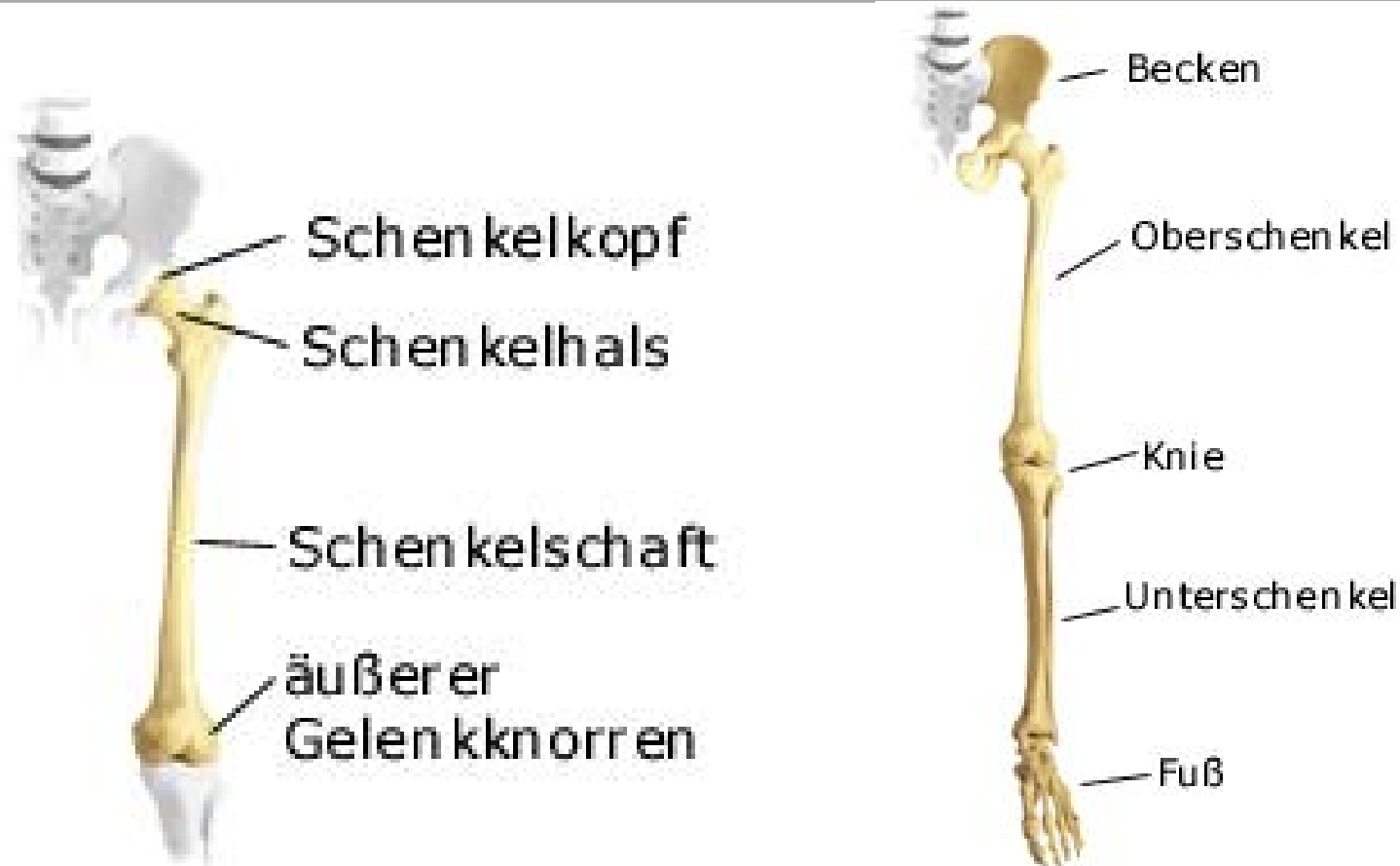
# 7. Beschwerden im Alter

- Zusammenarbeit mit einem Arzt bei Späteinsteigerkursen
  - Wir sind können die Risiken für den einzelnen nicht richtig einschätzen. Es ist sinnvoll, die Kursteilnehmer bei einem Arzt checken zu lassen. Belastungs- EKG, Risikohinweise
  - ! Arbeitet nur mit einem Arzt zusammen, der ein „richtiges“ Bild vom Karate hat.
- Häufige Beschwerden im Alter
  - Rückenschmerzen,
    - ❖ Fuß-, Knie-, Hüftbeschwerden ...
  - Herz – Kreislaufkrankungen
    - ❖ Bluthochdruck ...



# 7. Beschwerden im Alter

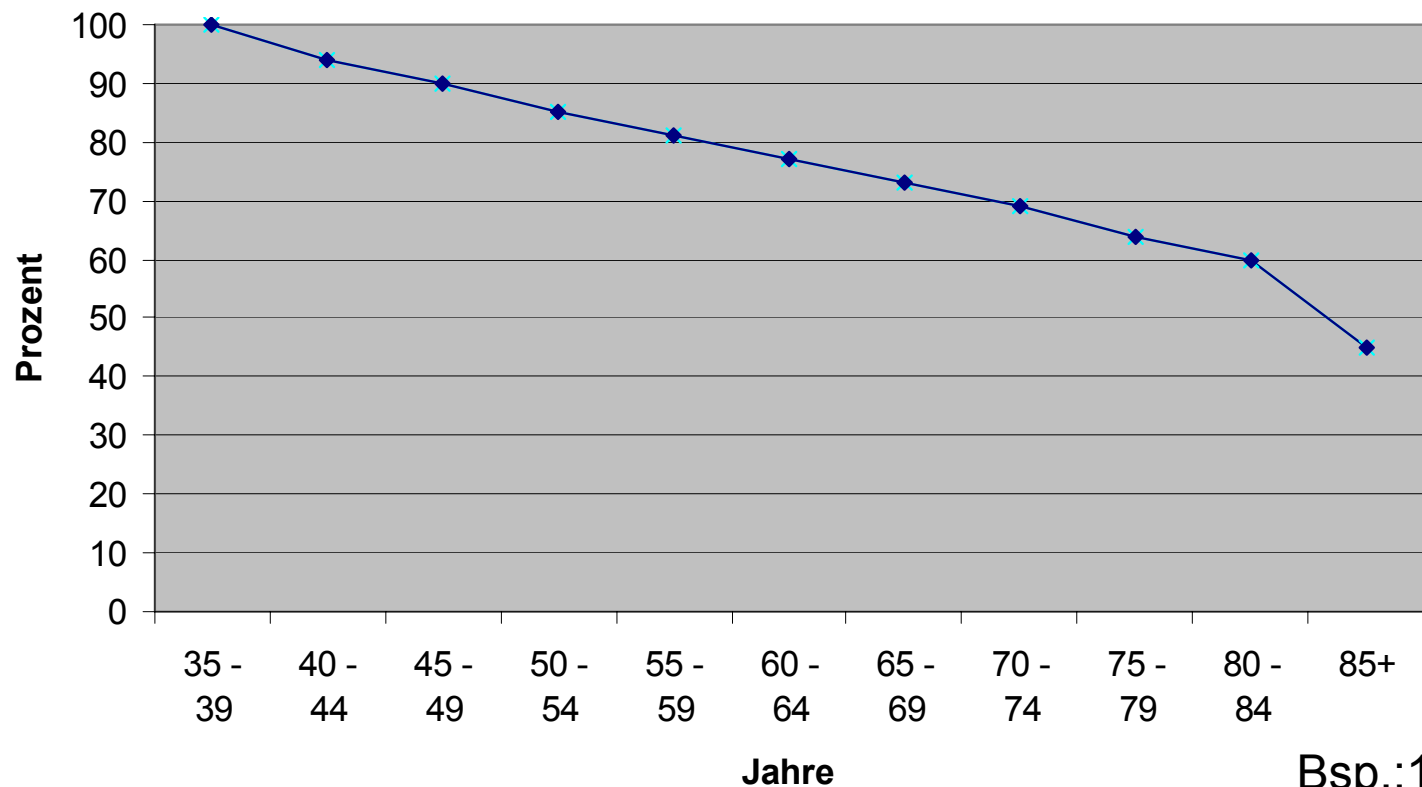
## Bsp.: Oberschenkelhalsknochen



# 8. Leistungsfähigkeit im Alter

Prozent des Weltrekordes

der aktuelle **Weltrekord** über **10km** in der Klasse 69+, liegt bei 37 Minuten und 33 Sekunden. ...



Bsp.: 10 km Lauf



## 8. Leistungsfähigkeit im Alter

**Fazit: !Bewegung – Bewegung – Bewegung!**

- Ältere Menschen wollen noch aktiv am Leben teilnehmen und sind, bei entsprechendem Training, noch enorm leistungsfähig.
- Geistig fit bleiben und feinmotorische Bewegungsabläufe als Ritual ins Training (Gymnastik) integrieren.  
“Überkreuzbewegungen“

*Wir bringen*



*Bewegung in den Alltag*



## 9. Praxis: Am Beispiel von Karatebewegungen nach Musik

- Die „richtige“ Musik kann begeistern und ein gute Trainingstimmung erzeugen.
- Rhythmus der Musik ersetzt das Zählen.
- Die Art der speziellen Bewegungsausführung kann auf die jeweilige Altersgruppe zugeschnitten werden.
- Die Beziehung der Bewegungen nach Musik zu den Elementen:
  - Starke Bewegungen in festem Stand → Erdeelement
  - Fließende Bewegungsabläufe → Wasserelement
  - Spielerische Bewegungsformen → Windelement / Holz
  - Ruckartig, explosive Bewegungen → Feuerelement
  - (Ruhe, Meditation → Element „Leer“/“Metall“)



## 9. Praxis: Hinweise

- Im Alter sollte man ...
  - nur wenige Übungen auf einem Bein üben lassen.
  - keine ruckartigen Bewegungen ausführen.
  - auf Pressatmung – explosives Kime verzichten.
  - sehr eingeschränkt Feger – Würfe – Fallschule trainieren – oder ganz darauf verzichten
  - (harte) Trefferwirkungen vermeiden.
- Im Alter heilen Verletzungen sehr viel langsamer aus → Verletzungen vermeiden!



# 10. Quellenangabe

- Statistisches Bundesamt Deutschland
    - [www.destatis.de](http://www.destatis.de)
  - Konsumanalysen
    - [www.ftmafo.de](http://www.ftmafo.de) foerster&thelen Marktforschung Feldservice GmbH
    - [www.tns-emnid.de](http://www.tns-emnid.de) Emnid Marktforschung
  - Verbraucherzentrale
    - [www.verbraucherzentrale.info](http://www.verbraucherzentrale.info)
  - Literatur
    - Sport für Ältere, Heinz Meusel, Schattauer Verlag
- Interessante Seite
- [www.bertelsmann-stiftung.de](http://www.bertelsmann-stiftung.de)



**... noch viel Spaß beim  
Seminar**

**Werner**

Photos © by Alexandra Höner



**21.10.2006 DKV Jukurensseminar**

Werner Höner @nstein

**34**