

Konzeption

der sportlichen Betätigung von Älteren im Deutschen Karate Verband e.V.

Grundsatz:

Karate-Do ist eine Sportart, die auf Grund ihrer vielfältigen Bewegungsstrukturen und der individuellen Ausrichtung sowie der vielfältigen lebensphilosophischen Hintergründe besonders geeignet ist, Menschen in der 2. Lebenshälfte zu begeistern.

Wir sprechen im Karate des DKV von: JUKUREN.

Jukuren sind in unserem Verständnis:

Erfahrene Menschen die in der 2. Lebenshälfte Karatesport betreiben. Auch wenn im traditionellen Karate Japans der Begriff Jukuren meist für höhere Danträger steht, wenden wir diesen Begriff sowohl auf die Menschen an, die sehr viele Jahre Karate trainieren und evtl. sogar höhere Danträger sind, als auch für Menschen, die sich erst in späten Jahren entschlossen haben, Karatesport zu betreiben, noch keine Graduierung besitzen und in den Sport ihre Lebenserfahrungen mit einbringen.

Es gilt auch für Menschen, die früher einmal Karate trainiert haben und nun, nach einer längeren Zeit den Wiedereinstieg wagen. Auch hier hat sich der Sport mit einer großen Portion Lebenserfahrung aus anderen Bereichen verbunden.

Jukuren steht auch für die Quereinsteiger, die einmal eine andere Sportart ausgeübt haben und nun im Karate eine neue, sportliche Heimat finden.

Der Begriff Jukuren soll im DKV **den Respekt** und die **Achtung** vor diesen Menschen zum Ausdruck bringen. Zur besseren Verortung und in Ermangelung einer zweifelsfreien Grammatik gilt die Bezeichnung Jukuren für alle Geschlechter. Mit einer geschlechtsneutralen Bezeichnung wollen wir auch die Gleichberechtigung in diesem Sport unterstreichen.

Trotz der besonderen Begrifflichkeit „Jukuren“ geht es in dieser Konzeption immer um den Sport mit älteren Menschen. Hauptsächlich als Breiten- und Gesundheitssport aber auch, für den älteren Menschen der das wünscht, um Sport mit Leistungszielen und Selbstverteidigungsinhalten.

Vorüberlegungen:

Demografie:

Das, was die Bundesrepublik Deutschland derzeit an demographischen Wandel erfährt, ist einmalig für die Geschichte unserer Gesellschaft. Während die Lebenserwartung kontinuierlich ansteigt, werden immer weniger Kinder geboren. Dadurch verschiebt sich die Alterspyramide immer mehr in Richtung ältere Bürger. Auch die Aufnahme von Flüchtlingen

in den letzten Jahren verbessert das Saldo nur unwesentlich. Dabei werden alle Lebensbereiche neuen Herausforderungen unterzogen. Vor allem die Bevölkerungsgruppe der Generation 50+ wird sich in den nächsten Jahren stark vergrößern und zunehmend ausdifferenzieren. Gesellschaftliche Prozesse, Infrastrukturen, Gesetze und politische Schwerpunkte werden sich verändern. Dabei ist auch ein Umdenken hin zu einem realistischen und modernen Bild des Alterns gefragt - in all seiner Vielfalt. Nie waren ältere Menschen so rüstig und vital wie heute. Wo man es sich früher im Ruhestand bequem machte, ist für die Älteren heute Aktivität und Engagement angesagt. Für den organisierten Sport bedeutet das unter dem Aspekt seiner sozialen Verantwortung, dass vor allem neue, spezifische und zukunftssträchtige Konzeptionen entwickelt und umgesetzt werden müssen. Eingebettet in diese Überlegungen kommt auch der Lebensgestaltung älterer Generationen eine differenzierte Bedeutung zu. Wir alle wissen, dass der Sport zwangsweise zu keiner möglichen Verlängerung des Lebens führen muss, aber im Konsens mit anderen ausgewählten Faktoren, sicher zu einer Verbesserung der Lebensqualität. Regelmäßiges Sporttreiben in Verbindung mit ausgewogener Ernährung und gesunder Lebensweise können die Garantie zum persönlichen Wohlbefinden sein und damit den führenden Krankheiten unserer Zivilisation den Kampf ansagen. Sport und Bewegung sind der Schlüssel zu einem aktiven Alter.

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass regelmäßige körperliche Aktivität und Bewegung die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit verbessern, Krankheiten im Alter vorbeugen bzw. in deren Verlauf positiv beeinflussen. Bewegung, Spiel und Sport fördern daher gerade auch bei alten Menschen die allgemeine Fitness, die Selbstständigkeit und die Lebenszufriedenheit. Dabei ist es nie zu spät, anzufangen – auch wenn man lange nicht oder noch nie sportlich aktiv war. Durch regelmäßige Bewegung kann man in jedem Alter seine körperliche Leistungsfähigkeit noch verbessern.

(Quelle: <http://www.dosb.de/tr/sportentwicklung/sport-der-aelteren/>)

Gleichzeitig gibt es in den Vereinen mehr und mehr Menschen die seit vielen Jahren den Karatesport betreiben und nun nach einer anspruchsvollen, von Respekt geprägten aber dem Alter angepassten Trainingsweise suchen. Die Ziele des Karatesportes haben sich für diese Menschen geändert: nicht mehr der Wettkampferfolg oder die Suche nach der eigenen Leistungsgrenze ist Antrieb, sondern eine erfüllende Lebensphilosophie, einen **adäquaten Ausgleich**, der ein hohes Gesunderhaltungspotential in sich trägt. Unsere Mitglieder im Best-Age-Alter bringen sich sehr häufig ehrenamtlich in die Vereinsstrukturen ein und tragen sehr oft die Vereine inhaltlich und finanziell. Hier gibt es deutliche Schnittstellen zum Ehrenamtsbereich des DKV. Dies muss sich im DKV-Jukuren-Sport deutlich widerspiegeln.

Zielgruppen:1

Die Mitglieder der Zielgruppe bestehen aus Frauen und Männer, die aufgrund **ihres Alters** das Karate-Do nicht mehr unter Leistungsgesichtspunkten trainieren wollen oder können.

Hierbei sind zwei große Interessengruppen vorhanden.

1. Ehemalige oder noch aktive Karate-Do Ka.
2. Senioren, die als Anfänger ohne Sportererfahrung oder Quereinsteiger aus anderen Sportarten ins Karate-Do einsteigen.

Eine Altersgrenze in Jahren wird nicht definiert.

Bedürfnisse der Altersgruppe 45 – 60 Jahre (Sport zum Ausgleich):

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

Motive für diese Altersgruppe:

- Freude, Spaß, Wohlbefinden
- Gesundheit und Fitness
- Spiel, Spannung, körperliche Selbsterfahrung
- Abwechslung, Attraktivitätssteigerung
- Geselligkeit, Kommunikation
- Leistung sportlicher Erfolg

Bedürfnisse der Altersgruppe über 60 Jahre (Sport ist Lebensqualität):

- Erhaltung, Wiederherstellung der Gesundheit
- soziale Kontakte,
- intaktes Vereinsleben

Motive für diese Altersgruppe:

- Gesundheit, körperliche und geistige Selbstkontrolle
- Freude, Ungezwungenheit
- Geselligkeit, Kameradschaft, Gemeinsamkeit (Flucht vor Einsamkeit)
- allgemeine Leistungsfähigkeit
- Leistungsvergleich und Wettbewerb sind unbedeutend

Aus der Perspektive: Nähe zum Karatesport, sehen die Bedürfnisse wie folgt aus:

Langjährige Karatesportler, hohe Danträger

- Erhaltung ihrer körperlichen und sportlichen Leistungsfähigkeit auf einem, den Alter entsprechenden Level, Gesundheitssport
- Weiterentwicklung in Form von höheren Dan-Graden und Angeboten aus anderen Stilrichtungen
- Vertiefung der mit dem Karatesport verbundenen Lebensphilosophie
- Selbstbehauptung / Selbstverteidigung
- Stärkung der Zugehörigkeit zur Karatefamilie / Netzwerk-Ausbau

Wiedereinsteiger

- Rückkehr in eine angenehme Gemeinschaft, die auch in der Lebensführung Halt gegeben hat.
- Anknüpfung an eine sportliche Fitness und Gesundheit aus den Jahren des früheren Karatetrainings
- Gesundheitssport
- Selbstbehauptung / Selbstverteidigung
- Netzwerke (neue und alte), Gemeinschaft
- Selbstverwirklichung in Ehrenämtern und Vereinsstrukturen über das Arbeitsleben hinaus

Neueinsteiger /Quereinsteiger

- Interessante, dem Alter angepasste Sportart die eine besondere gesellschaftliche Anerkennung genießt
- Sport & Lebensphilosophie
- Selbstbehauptung / Selbstverteidigung
- Selbstverwirklichung / Sinnfindung
- Stabilität im Sport und vielseitige körperliche Beanspruchung
- Gesundheitssport
- Gemeinschaft, Anerkennung (auch über Graduierung)
- Neuanfang ohne den, im Sport üblichen, Wettbewerbs-“zwang“
- Einbringen der Erfahrungen aus anderen Sportarten

Mitgliederwerbung / Stabile Vereinsarbeit /Ehrenamt

Seit Jahren werden die Möglichkeiten, Mitglieder aus dem Bereich der Kinder und Jugendlichen zu gewinnen, immer schwieriger. Viele Sportarten werben um die Kinder und Jugendlichen, auch andere Angebote aus Kultur und Gesellschaft benötigen dringend engagierten Nachwuchs. Das geht von der Musikschule bis zur Freiwilligen Feuerwehr.

Ohne die Kinder- und Jugendarbeit zu vernachlässigen, ist es für die Stabilisierung und Verbesserung der Mitgliederentwicklung in den Vereinen wichtig, die zukünftig größte Bevölkerungsgruppe zu erschließen. Auch wenn dabei die Grundideen vieler Vereine wie Wettkampfsport und Leistungsorientierung in den Hintergrund treten müssen, ist eine erfolgreiche Arbeit im Bereich der Jukuren mittelfristig wieder die Basis für Leistungssport und Wettkämpfe auch für den Kinder- und Jugendbereich.

Besonderen Augenmerk sollte man auch den Besonderheiten dieser Altersgruppe in Bezug auf das Ehrenamt schenken.

Jukuren im Ehrenamt sind in der Regel verlässliche Teamer in einem Karateverein des DKV. Mit Blick auf die deutsche Sportlandschaft im Allgemeinen wird deutlich, dass die Ehrenamtsinhaber oftmals ältere Menschen sind, ohne die die vielen Aktivitäten im und um den Sport gar nicht möglich wären. Bei entsprechender Begleitung und Einführung ist die Chance durchaus da, Jukuren für ein Ehrenamt zu gewinnen. Sie sind oft am ehesten bereit Verantwortung zu übernehmen. Darüber hinaus bringen sie eine deutliche Portion an Lebenserfahrung in das Ehrenamt ein und sind stabiler in der Umsetzung des Ehrenamtes. Eigene, vorhandene Netzwerke werden in das Ehrenamt mit eingebracht.

DOSB Entwicklungen / Projekt Best Age im DKV 2013/2014

In den Fachforen des DOSB zum Thema Sport für Ältere wird immer deutlich herausgearbeitet: Die Zuwendung des Sports zur Altersgruppe der Älteren ist eine gesellschaftliche Aufgabe ersten Ranges.

Der DOSB stellte z.B. den Alltags-Fitness-Test seit Juli 2015 allen Mitgliedsorganisationen erfolgreich zur Verfügung. Die große Nachfrage sowie die bundesweite Verbreitung lassen einen sehr positiven Rückblick auf die Einführung zu. Ein einfacher in eigener Regie umzusetzender Test, der den Älteren einen echten Anreiz zur körperlichen Betätigung bietet, der aber von uns als DKV noch nicht genutzt wird. Zukünftig sollen die organisatorische Verwaltung des Tests sowie die Produktion von Materialien komplett in die Verantwortung der Verbände übergehen. Eine „Steilvorlage“ des Spitzenverbandes, die bei uns noch nicht angekommen ist.

Im Fokus der aktuellen Diskussion im DOSB stehen vor allem die Themen generationsübergreifende Angebote, Hochaltrige und Ansprache der Zielgruppe. Die Fachleute der Verbände sind sich einig, dass das Thema „Sport der Älteren“ ein wichtiges Zukunftsthema für Verbände und Sportvereine ist.

Allerdings wird es in vielen Mitgliedsorganisationen des DOSB noch als Querschnittsthema behandelt. DOSB Vizepräsident Walter Schneeloch rief beim letzten Fachforum daher auch die Verbände noch einmal auf, dem Thema die notwendige Beachtung zu schenken: „Auch, wenn es uns in den letzten Jahren immer besser gelingt, die Zielgruppe der Älteren anzusprechen und für die Vereine zu gewinnen, müssen wir uns klarmachen, dass es trotzdem immer noch viel zu wenige Ältere Sport und Bewegung in ihren Alltag integriert haben. Es bleibt also weiterhin viel zu tun.“

Bereits 2013/2014 haben wir uns als DKV mit einem Innovationsprojekt an den Entwicklungen im DOSB zu diesem Thema beteiligt. **Das Projekt „Best Age“ wurde mit folgenden Inhalten umgesetzt:**

Mit der Verbindung von Sport, der Philosophie des Karate, den Besonderheiten der Menschen über 50 und der Einbeziehung der Lebensleistung entsteht ein völlig neuartiger Anreiz, sich auch noch im hohen Alter NEU dem Sport zuzuwenden. Die Sportart Karate aus der Sichtweise des älteren und erfahrenen Menschen zu betrachten und daraus Schlüsse für den Zugang zu schaffen, ist für uns als Deutscher Karate Verband ein wichtiges Anliegen. Der ehrenamtliche Sport und Breitensport bedient sich dann in diesem Segment einiger Wirkungsmechanismen der professionellen Vermarktung und der Kundensicht. Nicht die Frage, was muss ein Interessent "mitbringen" um noch Karate trainieren zu können, sondern die Frage, was kann Karate leisten um einen über 50-jährigen zu aktivieren, steht im Mittelpunkt der Überlegungen.

Methodisch geht das Projekt so vor, dass die vorhandenen Analysen unserer Sportart durch Fachleute der Arbeit mit Senioren und die Wissenschaftler der Dan Akademie durchgesehen werden und gemeinsam mit älteren Sportlern, die diesen Sport schon über viele Jahre betreiben und nun in diesem Spektrum angekommen sind, die neuen Anreizsysteme zu entwickeln sind. Im Ergebnis geht das Projekt nach außen und wird über die unterschiedlichsten gesellschaftlichsten Zugänge (Job Center, Bildungsträger, Seniorentreffs, Medien, Sozialpartner, usw.) diese Anreizsysteme erproben. In den genannten Projektregionen werden regionalspezifische Zugänge zu Menschen über 50 Jahren gesucht

und erprobt. Es entsteht eine Handreichung für die Vereine, wie sie mit diesem Thema effizienter als bisher umgehen können.

(Zitat aus dem Antrag zum DOSB-Innovationsprojekt Best Age)

Diese Handreichung ist vorhanden, ein Film mit Werbeeffekt wurde erstellt. Beide sind bei der Bundesgeschäftsstelle zu erhalten.

Entwicklung des DKV / Jukuren / einheitliche Definition und Ausrichtung

Der DKV e.V. hat sich bereits vor vielen Jahren auf der Basis der Mitgliederentwicklung Gedanken um die Einbeziehung der älteren Generation gemacht. Dies geschah nicht zuletzt deswegen, weil sich in den Karatevereinen die demografische Entwicklung deutlich widerspiegelt. Auch wenn der DKV mit den Projekten des DKV e.V. z.B. mit dem DKV-Sound-Karate im Verein und im Schulsport ganz gezielt auf die Kinder- und Jugendlichen zugegangen ist, und der Karatesport moderner, kindgerecht gestaltet wurde, ist der Blick auf die über 50-jährigen für die Vereine an der Basis immer wichtiger geworden. Dabei geht es nicht nur um die älteren Karatekas, die bereits seit vielen Jahren trainieren, hohe Dangrade haben und dem Sport treu sind, sondern vor allem um mögliche "Seiteneinsteiger". Karate ist eine Sportart, die auf Grund ihrer Strukturen und ihrer Vielfältigkeit sehr gut für Menschen geeignet ist, die sich individuell betätigen wollen und als Seiteneinsteiger nicht unbedingt im direkten oder indirekten Vergleich mit den Spitzenathleten des Karate stehen wollen. Die Philosophie des Karate beinhaltet in ihrem Ursprung die Stärkung von Gesundheit, Lebenskraft und Charakter. Damit hat sie zweifellos persönlichkeitsfördernde Wirkung auch und vor allem für Menschen jenseits des 50. Geburtstages.

Entsprechende Erfahrungen konnten hier bereits im speziell gebildeten Bereich der Jukuren gemacht werden. Neben der bestehenden Ausbildung der Trainer wurden immer verbesserte Methoden der sportlichen Arbeit entwickelt. Wie muss Karate aussehen, damit es auch im hohen Lebensalter betrieben werden kann und immer noch die entsprechende Befriedigung und die Freude am Sport bringt sowie optimal zur Gesunderhaltung beiträgt? Dies sind die zentralen Arbeitsthemen in diesem Bereich.

Die Zusammenfassung der guten Entwicklungen und die eindeutige konzeptionelle Ausrichtung sind ein Gebot der Stunde.

Dabei muss auf die gemachten Erfahrungen und die Pionierarbeit einiger Aktiven im DKV aufgebaut werden. Vorhandene gute Ansätze sind nicht mit dieser Konzeption abzubrechen, sondern in die Arbeit zu integrieren und zu bündeln.

Gesundheitssport

Die größten Berührungspunkte hat die Jukuren Arbeit mit dem Gesundheitssport. Zum einen als Motivationsgrund und zum anderen als nachhaltige inhaltliche Säule. Die Erfahrungen und die Methodik des Bereiches Budomotion werden für eine gute Arbeit mit den Jukuren als Fundament benötigt. Eine generelle Verschmelzung des Karate für Jukuren und Budomotion sollte aber nicht betrieben werden, da es zwar eine große Schnittmenge gibt aber auch viele sehr wichtige eigenständige Elemente.

Potentiale des Karatesports für aktives und gesundes Altern

Karate für Senioren kann für den DKV e.V. ein Betätigungsfeld mit Zukunft werden. Unsere Sportart hat den Vorteil für ältere Menschen, die bisher kaum oder kein Sport betrieben haben, als auch für Quereinsteiger aus anderen Sportarten ganz individuell einzusteigen und sich selbst den Grad der Sportintensität und des Anspruches zu wählen. Es gibt bereits jetzt im Sportverband spezielle Wirkungsmechanismen der Einbeziehung von älteren Menschen. Insbesondere der Gesundheitsaspekt hat die Generation 50+ angesprochen und den Vereinen einen guten Zuwachs beschert.

Karate ist in wissenschaftlichen Studien (z.B. der Uni-Regensburg) nachgewiesenermaßen ein Sport, der nicht nur bis ins hohe Lebensalter betrieben werden kann, sondern insbesondere für ältere Menschen die Chance bietet, sich diesen Sport anzueignen, mit wenig materiellem Aufwand zu betreiben und gesundheitliche, soziale sowie persönliche Erfolge zu erzielen.

Soziales Engagement

Die Vielseitigkeit des Karatesports und seine Ausstrahlung und vor allem seine gesundheitlichen Aspekte sollen noch stärker mit den Elementen verbunden werden, die das Besondere und die Attraktivität des Karatesportes noch ausmachen. Dies ist insbesondere der Ansatz über die innewohnende Philosophie, Respekt und Anerkennung (u.a. deutlich sichtbar und gelebt über das Graduierungssystem) und die Möglichkeit, vom Gesundheitssport bis zum Wettkampf etwas zu tun. Für besonders wichtig beim geschlechterspezifischen Zugang zu Frauen und Männern dieser Altersgruppe halten wir die Frage, die individuelle Lebensleistung des Einzelnen bereits mit dem Einstieg/Neueinstieg in das Training mit dem Sport zu verbinden. So sind Männer z.B. in der gegenwärtigen Gesellschaft sehr stark über Leistung und Erfolg definiert. Viele gut gebildete und beruflich integrierte Menschen (sog. Leistungsträger) haben mit 50 bereits ein Arbeits- und Tätigkeitspensum hinter sich, das weit über vergleichbare Lebensläufe hinausgeht. Hier muss ein spezifischer Einstieg für die jeweilige Altersgruppe und die jeweiligen Motivationen geschaffen werden. Die Spannweite geht hier vom Quereinsteiger der noch einmal, in einer anderen Sportart Erfolg haben möchte, bis zum Einstieg und Motivation von über 70-jährigen Frauen für die z.B. Fragen der Sturzprophylaxe eine wesentlich höhere Rolle spielen.

Philosophisches Potential

Mit der Verbindung von Sport, der innenwohnenden Philosophie des Karate, den Besonderheiten der Menschen über 50 und der Einbeziehung der Lebensleistung entsteht ein völlig neuartiger Anreiz, sich auch noch im hohen Alter NEU dem Sport zuzuwenden. Den Sport Karate aus der Sichtweise des älteren und erfahrenen Menschen zu betrachten und daraus Schlüsse für den Zugang zu schaffen, ist für uns als Deutscher Karate Verband die Innovation. Der ehrenamtliche und freiwillige Sport bedient sich dann in diesem Segment einiger Wirkungsmechanismen der professionellen Vermarktung und der Kundensicht. Nicht die Frage, was muss ein Interessent "mitbringen" um noch Karate trainieren zu können, sondern die Frage, was kann Karate leisten um einen über 50-jährigen zu aktivieren, steht dann im Mittelpunkt der Überlegungen.

So wie wir die Wertediskussion für die sportliche Arbeit mit Kindern in den letzten Jahren vorangetrieben haben, so sollten sich die Fachebenen und die Dan Akademie der Arbeit mit älteren Menschen zuwenden. Welche lebensphilosophischen Hintergründe können wir der Zielgruppe liefern, um nicht nur ein Breitensportspektrum unter vielen zu sein, sondern DER SPORT der einen ganzheitlichen Ansatz bietet, um z.B. in vielen Lebensbereichen und Lebenskrisen (Midlife-Crisis) Antworten auf psychische und emotionale Probleme zu geben versucht.

Der Leitsatz: Ändere Dich um Dir treu zu bleiben, könnte gerade mit und durch den Karatesport aufgegriffen werden.

Motivationsbegünstigende Bedingungen wie: kein Leistungsdruck, keine Einstiegshürden, niedrigschwellige Angebote, Seriöser „Nimbus“, Entwicklungsmöglichkeiten mit dem Graduierungssystem, der lebensphilosophische Hintergrund, das öffentliche Bild des Karatesportes und die hohe und vielfältige Gesundheitswirkung des Karatesports machen das Besondere der Jukurenarbeit aus.

Der Gedanke der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung spielt auch bei älteren Menschen eine Rolle. In einer Gesellschaft die von zunehmenden Sicherheitsängsten geprägt ist, wissen viele Menschen eine universelle körperliche Fitness gepaart mit einem guten „Instrumentenkasten“ der Selbstverteidigung zu schätzen. Dies ist gezielt in die Jukurenarbeit einzubeziehen.

Zielstellung:

Mit der Umsetzung der Konzeption der Jukuren im DKV soll ein besonders attraktiver Beitrag für Aktivität und Gesundheit im Alter für eine große Bevölkerungsgruppe gemacht werden. Sowohl den Karateka die sich bereits sehr viele Jahre im Sport betätigen soll einen anstrengenswerten Verbleibsperspektive gegeben werden, als auch Menschen die in den Sport zurückkehren wollen oder überhaupt das erste Mal in den Sport einsteigen soll ein niedrigschwelliges und besonderes Angebot gemacht werden. Die Arbeiten mit Jukuren soll ein sich selbst organisierendes attraktives Element des Karatesports werden, das einen hohen Bekanntheitsgrad und gute gesellschaftliche Anerkennung hat.

Die Zielgruppe soll differenziert und recht nachhaltig an den Karatesport gebunden werden. Es soll nicht nur die Motivation der Gesunderhaltung und Fitness bis ins hohe Alter die Menschen anziehen, sondern auch der philosophische Hintergrund und die inhaltliche Besonderheit des Karate.

Allen Teilgruppen der Zielgruppe (Langjährige, Wiedereinsteiger, Neueinsteiger) wird ein differenziertes Angebot gemacht, das den Bedürfnissen der Zielgruppe entspricht und die Menschen an den Sport nachhaltig bindet.

Mit dieser Arbeit soll ein aktiver Beitrag zur Vereinsvielfalt, zur Nutzung der sportlichen Erfahrungen und der Lebensweisheit älterer Menschen für das Ehrenamt und die Vereinsstrukturen geleistet werden.

Ziel ist auch, eine Stabilisierung der Mitgliederzahlen in den Vereinen zu erreichen. Dies insbesondere durch Mitglieder die langjährig stabil dem Sport die Treue halten.

Inhalte:

Karate als Lebensphilosophie

- Viele Menschen durchlaufen in ihrem Leben Phasen der persönlichen und beruflichen Krise. Dies ist oft mit der Suche nach dem Sinn des Lebens, nach dem Selbstwertgefühl, nach Anerkennung der eigenen Leistung, nach Partnerschaft verbunden. Die spezifischen und geschichtlichen Hintergründe des Karate als Kampfkunst aber auch als Gesundheits- und Fitnesport seit alters her machen unseren Sport besonders wertvoll für Menschen die sich im Alter in solchen Krisen befinden und eine andere, neue Lebensplanung suchen. Durch die Elemente der Meditation, aber auch der intensiven Achtsamkeit mit dem eigenen Körper, dem Hineinlauschen um die Technik, die Bewegung zu verstehen und richtig auszuführen kann der Sport in besonderer Weise gerade den Menschen helfen, die sich in der Lebensmitte befinden, beruflich und persönlich stark beansprucht sind und Ausgleich suchen. Die psychische Wirkung unserer Sportart hat gerade in der Zielgruppe einen hohen Stellenwert und trifft auf einen großen Bedarf.

Karate für Erfahrene, langjährige Karateka

- Karatesportler die eine lange Trainingskarriere hinter sich haben und auch im Leistungssport Erfolge erzielen müssen sich im Altern neu im Karatesport orientieren. Als Trainer oder als Ehrenamtlicher/Funktionär leisten viele einen Beitrag zum interessanten Verbands- und Vereinsleben. Sie sind oft die Stütze der Vereine. Trotzdem ziehen sich viele aus dem aktiven Training zurück, weil es nicht mehr ihre Ansprüche widerspiegelt. Für diese Zielgruppe sind Angebote und Trainingsmethoden zu entwickeln, die der Erfahrung und dem veränderten Leistungsbild entgegenkommen und auch den Karatesport jenseits der 50 noch als attraktiv darstellt. Es müssen Wege gefunden werden, die für diese Zielgruppe bedeutsamen Werte aus dem Karatesport, stärker in den Mittelpunkt des Trainings zustellen. Die langjährigen Karatekas können sich in die Weiterentwicklung des Sports einbringen, sie sollten ein inhaltlich sehr hochwertiges Training bekommen und gleichzeitig ihren gesunden Lebensstil ausbauen.

Karate für Wiedereinsteiger

- Der Grund des Aussteiges aus dem Karatesport war vielfältig. Umzug, Berufsausbildung, Studium, Familie, etc. Wer jetzt in der 2. Lebenshälfte wieder zurückfindet, hat das Training und den Verein vor 15 / 20 Jahren im Kopf und im Herzen. Dies wird sie/er aber so nicht wiederfinden. Hier werden Wege gefunden an alte Trainingsformen und Erinnerungen anzuknüpfen und ein Weg der individuellen Weiterentwicklung gefunden. Sowohl die Anerkennung der früheren Leistung, als auch der schnelle Wiedereinstieg sind die Schlüssel für eine dauerhafte Bindung dieser Gruppe.

Karate für Neu- / Seiteneinsteiger mit Ambitionen

- Diese Zielgruppe muss mit einem professionellen und attraktiven Angebot interessiert und gebunden werden. Elemente des Gesundheitssportes, eine eigene Graduierungsordnung, usw, sollen ein Angebot erzeugen, das diese Gruppe anspricht. Die Älteren sind in ihrer aktuellen Lebenswirklichkeit abzuholen und mit einem erstrebenswerten Ziel zu motivieren. Hier geht es nicht um Stil, Etikette und die reine Stilrichtungslehre, sondern um das Interesse

an Bewegung, dem besonderen im Karate und einer guten Vereinsatmosphäre. Karate muss sich den Bedürfnissen dieser Gruppe anpassen, den Spaß in den Mittelpunkt rücken, die Werte der Altersgruppe, ohne im Vergleich mit den anderen Sportarten beliebig zu werden.

Karate als Gesundheitssport

- Eine der stärksten Motivation beider Zielgruppen wird die Gesundheitsprävention und die Fitness sein. Hier sind karatespezifische Trainingsformen und Angebote zu entwickeln, die den Besonderheiten der jeweiligen Altersgruppe entsprechen. Das geht von der Schulung des muskulären Systems bis zur Sturzprophylaxe. Die Schnittstellen zum **Budomotion** sind in dieser Zielgruppe der Best-Ager sehr vielfältig und sollten in allen Bereichen genutzt werden.

Karate als SV für Ältere

- Die immer stärker gefühlte Verunsicherung in der Gesellschaft, lässt viele Ältere nach Methoden des Selbstschutzes der Selbstverteidigung suchen. Der Karatesport hat eine gute Chance über dieses Thema an die Zielgruppe heranzukommen. Es erfordert allerdings eine SV Schulung zu entwickeln, die den Besonderheiten der Altersgruppe entgegenkommt und die Prävention in den Mittelpunkt stellt.

Bereiche die der KARATESPORT in seinen Inhalten besonders gut abbilden kann:

- Rücken- und Wirbelsäulengymnastik
- Funktionsgymnastik, Dehnungsgymnastik
- Reaktionstraining
- Konzentrationstraining
- Gleichgewichtsschulung
- Selbstverteidigung, Selbstbehauptung
- Meditation, Achtsamkeit, Entschleunigung

Methoden:

Um diese Konzeption umzusetzen und eine positive, spürbare Wirkung zu erzielen sind zielgruppendifferenziert Methoden der Umsetzung zu entwickeln. Das geht zum einen über ein gezieltes Marketing nach innen und außen und über eine breite Palette an Trainingsmethoden, die auf die Zielgruppe zugeschnitten sind.

1. Öffentlichkeitsarbeit

- Flyer

Das vorhandene Werbematerial ist in den Vereinen zu hinterfragen. Wer hat es wo angewandt, wer hat positive Erfahrungen damit gemacht, wer hat es nicht genutzt und warum nicht? Ist der Flyer für diese Zielgruppe noch zeitgemäß oder gibt es bereits ganz andere Zugänge?

- Pressearbeit

Wo platziert man die Information, damit sie auf die Zielgruppe trifft. Wenn wir im Bereich der Best-Ager mit Affinitäten zu unserer Sportart wirken wollen, ist eine

Analyse der Zielgruppe nötig und ein gezielter Einsatz der Information das Gebot der Stunde. Nicht in Massen und überall, sondern an der richtigen Stelle mit der richtigen Botschaft.

- Internet, You Tube, etc.

Auch die Zielgruppe der Jukuren ist im Internetzeitalter angekommen. Durch unsere Medienarbeit ist zu hinterfragen, wie wir ein zielgruppenspezifisches Angebot machen können.

- Traditionelle Öffentlichkeitsarbeit

Elemente der traditionellen Öffentlichkeitsarbeit haben gerade in dieser Zielgruppe ihren positiven Wiederhall. Dazu zählen:

- Schnupperkurse
- Tag der offenen Tür
- Vorträge
- Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungslehrgänge
- Vorführungen
- Mundpropaganda
- Nutzung regionaler Netzwerke (z.B. Seniorenbeiräte, Seniorenbüros)
- „Mitglieder werben Freunde“: Aktionstag, an den Mitgliedern ihre interessierten Bekannten mitbringen

2. Motivatorische Entwicklung

Hier müssen die Werte und Interessen der Zielgruppe aufgegriffen werden. So sollte es selbstverständlich sein, dass z.B. bei einem Wiedereinsteiger alle früheren Graduierungen anerkannt werden, auch wenn die letzte Prüfung 20 Jahre und mehr her ist oder alte Lizenzen sollten über leichtere Wege als normal, wieder reaktivierbar sein.

Um die Zielgruppe nicht nur über das reine Training an den Karatesport zu binden, sollten neue Formen entwickelt und probiert werden:

- Jukuren-Events die Kunst und Karate miteinander verbinden
- Speziell gestaltete Trainingssachen / Collection
- Besonderes Prüfungsprogramm für Seiteneinsteiger
- Ehrungen
- Reise- und Wellnessangebote (die vorhandenen Angebote z.B. zum Karateurlaub sind ein hervorragender Ansatz)
- Eigene „Sektion“ der Dan-Akademie, früher gab es in vielen Bereich einen Rat der Älteren, den Kreis der Weisen, usw. Was lässt sich davon in den DKV adaptieren?
- Wettkämpfe für die Menschen, die sich auch im hohen Alter messen wollen. In vielen Sportarten gibt es mittlerweile Senioren-Wettkämpfe. (Ü 60 / Ü 70 usw.) Fachlich angepasst und altersgerecht hat dies ein Hohes Anziehungspotential.

3. Fachliche Entwicklung

Um die Jukurenarbeit im gesamten DKV zu führen, ist vor allem die fachliche Seite zu beachten. Wir brauchen für alle Zielgruppen, gute und fachlich auf die Altersspezifik eingestellte Trainer. Nicht das Altentraining light ist gefragt, sondern genau die Fachlichkeit bei den Trainern, die die Zielgruppe braucht.

Gerade hier haben wir im DKV eine sehr breite Bewegung in den Vereinen, die sich mit der Jukurenarbeit befassen und sehr viele Best-Practice-Beispiele hervorgebracht hat.

Dies ist zu nutzen in:

- Übungsleiterausbildung / Trainer
- Lehrgänge für Multiplikatoren
- Entwicklung der Trainingslehre

Grundlagen wie z.B. das Handbuch von Fritz Nöpel sollten die Richtschnur dieser Entwicklung sein.

Da wir es im Trainerbereich der Jukuren sehr oft mit erfahrenen Trainer zu tun haben, sollten auch die Methoden der Bildung der Trainer angepasst werden. Webinare und Präsenz-Wochenenden mit Entspannung, Wellness und Kunst/Kultur werden die Tätigkeit der Trainer in diesem Bereich anstrebenswert machen.

Umsetzungsstrukturen im DKV

Damit die Jukurenarbeit in allen Ebenen an Qualität gewinnt und zum Nutzen der Vereine wirken kann, sind feste und aberkannte Strukturen im gesamten Verband nötig.

Dies könnte sein:

DKV Bundesverband

- Verantwortlichkeit im Präsidium
- Referent
- Ressourcen in der Geschäftsstelle
- Ausbildung / Schulung Trainer

Landesverbände

- Einordnung im Verband
- Referent
- Ressourcen
- Ausbildung (z.B. Inhalte in den Trainerausbildungen)

Vereine

- Verantwortlichkeiten
- Trainingsangebote
- Qualifizierte und Interessierte Trainer

Mittel, Förderung

- Beteiligung an Projekten des DOSB
- Projektarbeit zur Entwicklung von Methoden etc.
- Erschließung Europäischer Förderungen