



## Module im DKV

### **Modul 5 - Neue trainingswissenschaftliche Erkenntnisse für die Theorie und Praxis des Kinder- und Jugendtrainings 15 Lehreinheiten**

Die Lehreinheiten werden für die B-Trainer Breitensport Lizenz „Karatelehrer“, A- Trainer Breitensportlizenz sowie A- Trainer Leistungssportlizenz angerechnet.

Grundsätzlich kann jede/r interessierte Schwarzgurträger/In des DKV an dem Modul teilnehmen. Der Schwerpunkt des Seminars liegt auf einer leistungssportlichen Perspektive, wobei die Inhalte auch auf den Breitensport übertragen werden können.

#### **Dozent u. Ausbilder:**

Dr. Matthias Lindel

#### **Termin:**

Samstag, 04.07.2026                      von 10:00 bis 18:00 Uhr  
Sonntag, 05.07.2026                      von 09:00 bis 14:00 Uhr

#### **Ort:**

Landessportschule Hessen  
Otto-Fleck-Schneise 4  
60528 Frankfurt

Seminargebühren:                      180,00                      €

inkl. Tagungsgetränke (Kaffee, Tee, Mineralwasser)  
ohne Übernachtung und sonstige Verpflegung

Das Mittagessen 14,00 € (Selbstzahler) wird vor Ort beglichen.  
Das Abendessen 12,00 € (Selbstzahler) wird vor Ort beglichen.

Die Buchung einer Übernachtung in der Landessportschule ist zum Preis von 63,00 € (Einzelzimmer inkl. Frühstück) möglich.

Bitte überweisen Sie **vor dem Seminar** unter Angabe der Modul-Nr. die Seminargebühren **inkl. evtl. Übernachtungskosten** auf das Konto des DKV bei der Sparkasse Gladbeck: IBAN: DE 53 4245 0040 0071 0143 02.

**Bitte Trainingsanzug oder Gi sowie Schreibutensilien mitbringen!**  
**Während der gesamten Veranstaltung gilt Haftungsausschluss!**

Anmeldungen bitte mit anhängendem Anmeldebogen **bis 6 Wochen** vor dem Seminar an [sonja.staimann@karate.de](mailto:sonja.staimann@karate.de) senden.

## **Modul 5**

### **Neue Trainingswissenschaftliche Erkenntnisse für die Theorie und Praxis des Kinder- und Jugendtrainings**

#### **Inhalte**

- Motorisches Lernen/motorische Kontrolle: Wie werden Bewegungen gelernt und wie kann das motorische Lernen zielgerichtet unterstützt werden?
- Koordination: Welche Koordinationsmodelle gibt es und welche Konsequenzen haben diese für die Gestaltung eines Koordinationstrainings?
- Dehnen: Welche Dehnmethode gibt es und welche Vor- und Nachteile haben diese?
- Bilaterales Training: Wie kann das Konzept des bilateralen Trainings gewinnbringend im Karate- und Rehabilitationstraining eingesetzt werden?
- Ideen für das Training: Vorstellung zweier Trainingstools (Shutterbrille und BlazePods) sowie eines Präventionsprogramms bez. Überlastungsschäden für das (Karate-)Training
- Seriosität von neuen Trainingsmethoden
- Auswirkungen von Social-Media/Smartphone-Nutzung auf Kinder und Jugendliche
- Wenn es denn sein muss! „Tolerierbarer“ Alkoholkonsum aus Regenerationssicht

***Referent: Dr. Matthias Lindel***

---