



# VIRTUELLES TRAINING EIN KONZEPT NICHT NUR FÜR DIE CORONA-ZEIT...

## **EDITORIAL**

Die Ausbreitung des Corona-Virus' stellt den gesamten Breitensport vor enorme Herausforderungen. Wie trainieren, wenn die Hallen aufgrund der behördlichen Verfügungslage geschlossen sind? Wann kann das Präsenz-Training wieder aufgenommen werden – und unter welchen Bedingungen? Wie gelingt es dem Verein, die Mitglieder in dieser ungewissen und „bleiernen Zeit“ zu motivieren, weiter der Sportart Karate treu zu bleiben und diese davon abzuhalten, dem Verein mangels absehbarer Perspektiven den Rücken zu kehren?

Fragen, die sich inzwischen wohl jedes Dojo gestellt hat und die für die Aufrechterhaltung des Vereinssports von existenzieller Bedeutung sind.

## **KONZEPT**

Mit dem Angebot einer bundesweiten virtuellen Trainingsreihe hat der Deutsche Karate Verband (DKV) ein Konzept des Hessischen Fachverbandes für Karatesport übernommen und dieses sukzessive weiterentwickelt – und das mit großem Erfolg. Die jeweiligen 60-Minuten-Einheiten, zu verfolgen über die Digital-Plattform „Zoom“, sind regelmäßig sehr stark frequentiert. Einen wesentlichen Beitrag dazu leisten die zum Teil renommierten und in der Karate-Gemeinde bekannten „Virtual Coaches“ aus den verschiedenen Bereichen und Stilen. Mehr dazu findet sich auf [www.karate.de](http://www.karate.de).

Was im Großen bislang sehr gut funktioniert, sollte somit auch im Kleinen möglich sein. Insofern würde es der DKV begrüßen, wenn auch die Mitglieds-Vereine, sofern nicht schon geschehen und umgesetzt, ein Digital-Training für die Kids, den jüngeren und älteren Nachwuchs sowie alle weiteren Mitglieder anzubieten hätte – **um Vereins-Austritten entgegenzuwirken und die „bleierne Zeit“, verursacht durch die Corona-Schutzverordnungen, bestmöglich zu überbrücken.**

## **WIE SOLLTE / KÖNNTE DAS ANGEBOT AUSSEHEN?**

Zunächst einmal ist es wichtig, dass sich innerhalb des jeweiligen Vereins Trainer, Trainerinnen oder Aktive finden, die bereit sind, ein Online-Training anzubieten und durchzuführen.

Sind die Personen gefunden, sind folgende Fragen zu beachten:

*Welches Thema soll angeboten werden (Kata, Kumite, Selbstverteidigung, Sound-Karate, etc.)?*

*Welche Schwerpunkte soll das Training beinhalten (Technik, Koordination, Kondition, etc.)?*

*Wie sieht die Zielgruppe aus (Kids, Nachwuchs, Ältere, Kumite oder Kata, etc.)?*





## VIRTUELLES TRAINING EIN KONZEPT NICHT NUR FÜR DIE CORONA-ZEIT...

*Welche Voraussetzungen sollten die Mitmachenden mitbringen (DAN-Grad, Gürtelfarbe, etc.)?*

*Wie lange sollte die Einheit dauern (30 Minuten, 45 Minuten, 60 Minuten, etc.)?*

Hat sich der / die Ausübende über die Fragen Gedanken gemacht, stehen die nächsten Fragen an:

*An welchem Tag und zu welcher Uhrzeit sollte das Online-Training stattfinden?*

Empfehlenswert sind feste Tage (beispielsweise Samstag oder Sonntag) und feste Uhrzeiten, damit die Mitmachenden Planungssicherheit haben. Eine Periodisierung (einmal pro Woche, zweimal pro Woche, alle zwei Wochen oder einmal pro Monat) und die Erstellung eines Monatsplans erleichtern für alle Beteiligten die Planungen.

Sind auch diese Fragen geklärt, geht es in die Kommunikation – damit möglichst viele Mitglieder über das Angebot informiert werden. Diese Informationen können entweder per E-Mail, über eine App (sofern vorhanden) oder die eigenen Kommunikations-Kanäle (Homepage, Facebook, Twitter, Instagram, etc.) verbreitet werden.

In der Ankündigung sollte neben dem Tag, der Uhrzeit und dem Thema auch hinterlegt sein, was für die Einheit benötigt wird (beispielsweise Gi oder Sportkleidung, Handtuch, Matte, Platz im Raum, etc.). Wichtig ist natürlich, dass die Teilnehmer und Teilnehmerinnen über ein Tablet, einen Laptop oder ein Smartphone mit einer stabilen Internetverbindung verfügen.

Die Zugangs-Daten beziehungsweise die „Einladung“ zur Teilnahme auf der jeweiligen Plattform („Zoom“, Skype, o.ä.) sollten ebenfalls mit der Ankündigung verschickt werden.

Sollte auf „Zoom“ zurückgegriffen werden, so ist je nach Vereinsgröße und Mitgliederzahl eine entsprechende Lizenz zu erwerben. Kostenlos sind nur Meetings bis 100 Personen und 40 Minuten. Wer sich für ein größeres Volumen und eine längere Laufzeit entscheiden sollte (beispielsweise bis 1.000 Teilnehmer und Teilnehmerinnen), dem sei eine monatlich kündbare „Zoom“-Lizenz von unter 15,- Euro empfohlen.

Je mehr mitmachen, umso stärker ist darauf zu achten, dass die Einstellungen stimmen und der Stream reibungslos funktioniert. Einige Hinweise hierzu folgen weiter unten.

### **TECHNIK**

Um den Inhalt der jeweiligen Einheit bestmöglich zu präsentieren, sind diverse Vor-Überlegungen hinsichtlich der Kamera-Funktionen, der Kamera-Position(en), der Ton-Übermittlung (Qualität), der Lichtquellen und die Positionierung dieser vonnöten.





## VIRTUELLES TRAINING EIN KONZEPT NICHT NUR FÜR DIE CORONA-ZEIT...

Für die DKV-„Online-Seminar-Reihe“ wurde ein Technik-Manual erstellt, das die wichtigsten Anforderungen berücksichtigt und auf die Digital-Plattform „Zoom“ ausgerichtet ist. [Dieses Manual findet sich hier zum Download.](#)

Natürlich obliegt es den Vereinen selbst, für welches System sie sich entscheiden und welches Equipment sie für ihre Einheiten einsetzen.

Grundsätzlich empfiehlt es sich, nach einer Einheit ein kurzes Feedback von den Teilnehmern und Teilnehmerinnen einzuholen und dies a) für die Verbesserung der kommenden Einheiten und b) zur Weitergabe an andere „Virtual Coaches“ zu nutzen.

Nicht zuletzt besteht bei „Zoom“ die Möglichkeit, die Einheit aufzuzeichnen und später als Re-Live auf die eigene Homepage zu stellen. Allerdings ist zu beachten, dass im Falle von minderjährigen Teilnehmern und Teilnehmerinnen **vorab** eine Einverständniserklärung der Eltern anzufordern ist – um nicht gegen die Bestimmungen der Datenschutz-Grundverordnung zu verstoßen.

Der DKV würde sich sehr freuen, wenn das Online-Training integraler Bestandteil des Karate-Angebots der jeweiligen Vereine werden würde – jetzt und auch in Zukunft...!

