

Breitensport Konzept

Des Landesverbandes
Karate Niederösterreich



WWW.KARATE-NOE.AT

ERHARD
KELLNER

Was ist Breitensport?

Der Begriff Breitensport (auch Freizeitsport) bezeichnet sportliche Aktivitäten, die hauptsächlich der körperlichen Fitness, der Erhaltung der Gesundheit, dem Ausgleich von Bewegungsmangel sowie Spaß und Freude am Sport dienen.

Damit grenzt sich der Breitensport vom wettkampforientierten und trainingsintensiven (Hoch-)Leistungssport ab, wobei jedoch im Breitensport Wettkämpfe auf unterem und mittleren Niveau eingeschlossen sind, ebenso Wettkämpfe mit eigenen Bewerbungen wie Hindernis-Parcours, Kumite am Ball etc. Breitensport ist SPORT FÜR ALLE, für alte und junge Menschen beiderlei Geschlechts

Zusammenhang zwischen Breitensport und Spitzensport:

- **RÜCKKOPPELUNG:** Spitzensportler können eine Vorbildwirkung haben, wodurch eine animierende Rückwirkung auf Kinder- und Jugendsport entsteht, unterstützt durch entsprechende Medienarbeit.
- **Karate als LIFETIME-SPORT:** Der Leistungssportler hat die Möglichkeit - nach Beendigung seiner Karriere - Karate als Breitensport weiterhin zu betreiben, was bei vielen anderen Sportarten nicht möglich ist.

Ausgangssituation in Niederösterreich

- NIEDERÖSTERREICH ist größtes Bundesland
- Es bestehen teilweise sehr große räumliche Distanzen zwischen den Vereinen
- 6 verschiedene Stilrichtungen: Goju Ryu, Shito Ryu, Shorin Ryu, Shotokan, Shaolin Kempo, Wado Ryu
 - Inkl. verschiedene Ausprägungen einzelner Stile;
 - Bsp. Goju Ryu:** JKF Goju Kai, Goju Ryu Jundokan, Goju Ryu Kuyukai, Yamaguchi-Goju Ryu (IKGA)
 - Bsp. Shito Ryu:** JKF Shito Kai, Shito Ryu Shukokai, Oshita-Ha-Shito Ryu
- Durch die Kombination dieser Fakten ergeben sich zahlreiche Abgrenzungen, Eigeninteressen sowie Eigenaktivitäten einzelner Vereine, Gruppierungen und Stilrichtungen.
- Es stellt daher eine Herausforderung dar, eine echte nö. Gemeinschaft und gemeinsame Themen zu realisieren, die solidarisches Verhalten erfordern.

Interessensgebiete & Motive

Erfahrungsgemäß kommen / bleiben Menschen aus folgenden Beweggründen zum/beim Karate bzw. zeigen besonderes Interesse an

- ◆ **Selbstverteidigung**
Selbstbehauptung,
Gewaltprävention
- ◆ **Gesundheitssport**
Beidseitigkeit
starker Bewegungsapparat
(Physiotherapie)
- ◆ **Ergänzungen**
Kobudo, Kyusho Jitsu inkl.
Meridianlehre, Bunkai Jutsu,
Fallschule (Unfallprävention),
japanische Sprache
(insbesondere die Budo-
Fachausdrücke), Shiatsu,
Respekt und Sicherheit
- ◆ **Para-Karate**
Behindertenkarate (auch
Wettkampfsport)
- ◆ **Traditionelles Karate**
Budo-Gedanke,
Philosophie, Karate-
Geschichte,
Persönlichkeitsentfaltung
durch Karate-Do
- ◆ **Life-Time-Sport**
Karate ist in jedem Alter
möglich.
Spezielles Kinder-Karate,
Spezielles Senioren-Karate
(Jukuren)
- ◆ **Wettkämpfe m. Breitensportbezug**
Z.B. Nö Kyu-Landesmeisterschaft





Selbstverteidigung

Selbstbehauptung / Gewaltprävention

Das ursprüngliche Okinawa-Karate hatte nur ein einziges Ziel:
SELBSTVERTEIDIGUNG MIT ALLEN MITTELN.

Das waren nicht nur die im späteren traditionellen japanischen Karate-Do praktizierten Tsuki-, Uchi-, Uke-Waza mit den Armen und Händen bzw. Keri-Waza mit den Beinen, sondern auch Hebel und Tritte zum Verrenken und Brechen von Gelenken, Würgegriffe zum Ersticken des Gegners, Stiche in die Augen zum Blenden des Gegners, Treffen bestimmter Nervenpunkte, alle Arten von Würfen und vieles andere mehr, was in verschiedenen Kata noch erkennbar ist.

Wenn wir also verantwortungsbewusst von wirkungsvoller ernsthafter Selbstverteidigung sprechen, dann müssen wir uns im Klaren sein, dass das in fast allen Vereinen praktizierte (japanische) Karate-Do in dieser gekürzten Form völlig ungeeignet ist. Hier müssten wir uns ernsthaft mit dem alten Okinawa-Karate beschäftigen, wenn wir nicht wollen, dass unsere Schüler und/oder Interessenten zu anderen Gruppierungen wie z. B. Krav Maga abwandern.

Es sind daher eigene Konzepte zum Schutz gegen äußere Gewaltanwendung zu entwickeln.

Fachleute von Karate Austria und auch von Jiu Jitsu Austria stehen uns dabei zur Seite. Eine Übungsleiter-Ausbildung für Selbstverteidigung/Selbstbehauptung von Seiten Karate Austria ist geplant.

Traditionelles Karate

Hier geht es um das JAPANISCHE KARATE-DO, wie es in den meisten Vereinen praktiziert wird. Es sollte idealerweise folgende Inhalte lehren:

- Kata - Kihon – Kumite – Bunkai und die dazu gehörenden Querverbindungen, Zusammenhänge und Abhängigkeiten.
- Japanische Sprache und Schrift, insbesondere Fachausdrücke des Budo.
- Dojo-Regeln und die damit verbundenen Pflichten des Budoka im und auch Außerhalb des Dojo.
- Geschichte des Karate inkl. Unterschiede des traditionellen japanischen Karate zum Okinawa-Karate, aber auch zum Wettkampf-Karate.
- Stilrichtungen: Unterschiede und Gemeinsamkeiten, Stärken und Schwächen
- Lernen von den Besonderheiten der anderen Stile:
Bsp.: Kakie und Kote Kitae (Goju) oder Kihon- und Ohyo-Kumite (Wado)



Diese Punkte können in Seminaren, aber auch im Übungsleiterkurs thematisiert und breiter ausgeführt werden. Für Seminare stehen erstklassige Referenten aus den Reihen des ÖKB zur Verfügung.



Gesundheitssport

Karate & Gesundheit

Karate als Gesundheitssport wurde nicht nur in Deutschland entdeckt, wo es bereits seit längerer Zeit eine Ausbildung zum GESUNDHEITSTRAINER KARATE gibt, die von den Krankenkassen akzeptiert wird.

Anmerkung: In Österreich haben Physiotherapeuten den besonderen Wert der BEIDSEITIGEN Kihon-Passagen für den Bewegungsapparat entdeckt und eine dementsprechende Diplomarbeit verfasst. Dass Karate insbesondere auch bei Krankheiten wie Parkinson und Depressionen eine therapeutische Entwicklung entfaltet (Evaluierungen der Universität Regensburg) sei ebenso erwähnt. Hier ist das Potential noch gar nicht in vollem Umfang erfasst, wodurch es noch viel Luft nach oben gibt.

Anregung: In Deutschland ist Karate als gesundheitserhaltende und gesundheitsfördernde Sportart durch das Qualitätssiegel "SPORT PRO GESUNDHEIT" zertifiziert. Hierbei handelt es sich um die höchste Auszeichnung, die an Vereine vergeben werden, die sich in besonderem Maße dem Gesundheitssport widmen. Über ein ähnliches Qualitätssiegel sollte beraten werden.

Ein umfassendes Konzept für ein GESUNDHEITSTRAINING KARATE stellt eine weitere Aufgabe für die Zukunft dar.

Karate ist ein Life-Time-Sport

Bekanntlich ist Karate quasi in jedem Alter möglich, von den Kindern bis zu den Senioren: Nicht nur das Kinder-Karate boomt, auch das Senioren-Karate erfreut sich immer größerer Beliebtheit.

Während die Kinder fast überall in eigenen Kursen unterrichtet werden, trainieren die Senioren meist mit den Jüngeren mit, doch sind auch hier Konzepte für eigene Seniorenkurse zu erstellen, da der Organismus älterer Menschen anders „tickt“.

Anmerkung: Bekannt ist „JUKUREN – Kampfkunst der Erfahrenen“, das in Deutschland vom 2020 verstorbenen Goju Ryu-Pionier Shihan Fritz Nöpel, 10. Dan, in einem Buch thematisiert wird, das er gemeinsam mit Martin Nienhaus 2009 veröffentlichte. Er entwickelte Jukuren no Kata, eine Übungsfolge, die auch von älteren Menschen geübt werden kann. Sensei Nienhaus würde als Seminarleiter zur Verfügung stehen.

Auch die Prüfungsanforderungen sind dieser Altersgruppe anzupassen, was in einigen Landesverbänden bereits geschehen ist. Die Breitensport-Kommission von Karate Austria denkt ebenso in diese Richtung.

Wie oben bereits erwähnt hat der Leistungssportler die Möglichkeit, nach Beendigung seiner Karriere Karate als Breitensport weiterhin zu betreiben, was bei vielen anderen Sportarten nicht möglich ist.

Ergänzende Themen

Die traditionelle Waffenkunst KOBUDO wurde in Okinawa parallel zum KARATE geübt in einer Zeit, als Karate – mit anderem Schriftzeichen – noch die CHINESISCHE HAND war. Das ist wichtig zu wissen, um nicht mit der japanischen LEEREN HAND in gedanklichen Konflikt zu kommen. Kobudo ist eine wertvolle Ergänzung zum Karate, und der NÖ. Landesverband veranstaltet regelmäßig diesbezügliche Seminare.

Anmerkung: KOBUDO wurde in Österreich ab dem Jahr 2000 bei den Karate- und Kobudo-Camps in Wilhelmsburg/Niederösterreich vorgestellt (vorerst belächelt) und in mehreren nö. Vereinen betrieben. In der Zwischenzeit ist Kobudo in fast allen Landesverbänden ein Thema und hat auch im Österreichischen Karatebund seinen Stellenwert.

KYUSHO JITSU beschäftigt sich mit den Vitalpunkten des menschlichen Organismus und sucht, dieses Wissen im Kampf zu nutzen. Es beruht auf dem Meridiansystem der Akupunktur (Chinesische Medizin), stellt aber keine eigenständige Kampfkunst dar. Kyusho Jitsu wird nur fortgeschrittenen Budoka verschiedener Kampfkünste vermittelt, wird aber leider wie vieles andere in den Kampfkünsten auch kommerziell genützt.

FALLSCHULE ist ein wesentlicher Bereich des Budo, der im Karate meist stiefmütterlich behandelt wird, jedoch in Sinne der Unfallprävention in die Ausbildung integriert gehört.

Weitere wichtige Ergänzungen: Meridianlehre (Kyusho, Shiatsu), Japanisch für Karateka, Respekt und Sicherheit



Wettkämpfe mit Breitensportbezug

Das sind Wettkämpfe auf unterem und mittlerem Niveau, ebenso Wettkämpfe mit eigenen Bewerben wie Hindernis-Parcours, Kumite am Ball, Alpe Adria-System etc.

Ziel ist es, ein Bewerbsystem zu schaffen, an dem möglichst viele Karateka teilnehmen können, bei dem nicht der Medaillenkampf im Vordergrund steht, sondern das Miteinander, auch im Sinn des Funakoshi-Zitats „Oberstes Ziel in der Kunst des Karate ist weder Sieg noch Niederlage — der wahre Karatekämpfer strebt nach der Vervollkommnung seines Charakters.“

Aktuell betrifft das derzeit die NÖ Kyu-Meisterschaft, die seit dem Jahr 1993 ausgetragen wird. Über Anpassung und/oder Erweiterung der Wettkampf-Bewerbe ist zu beraten.



Para-Karate: Behindertensport

Para-Karate ist die Bezeichnung des Paralympischen Komitees für das Karate behinderter Menschen. Es gibt bei Turnieren 3 Hauptgruppen:

- Geistige Behinderung
- Körperliche Behinderung (Bsp.: Rollstuhl, Sehbehinderung)
- Geistige + körperlichen Behinderung

Para-Karate kann sowohl als Spitzen- als auch als Breitensport betrieben werden. In Salzburg findet alljährlich ein Internationaler Nachwuchs-Cup und Para-Karate-Cup statt.



Das ROLLSTUHL-KARATE wurde in Japan von JKA-Shihan Tetsuhiko ASAI eingeführt, der eigene Rollstuhl-Kata entwickelte. Sein Freund Tadashi ISHIKAWA bracht diese Disziplin nach Deutschland, wo es bereits mehrere Vereine gibt, die Rollstuhl-Karate anbieten. In Köln beispielsweise wurden die Heian-Kata für den Rollstuhl adaptiert.

Anmerkung: Karate Niederösterreich betreute mit dem im Jahr 2024 verstorbenen Wiener Franz Eichinger einen Rollstuhl-Karateka, den an NÖ. Landesmeisterschaften, aber auch Europa- und Weltmeisterschaften teilnahm.

Auch für diesen Bereich ist ein umfassendes Konzept nötig. Ein eigener Referent, der sich ausschließlich mit diesem sensiblen Bereich befasst, ist anzuraten.

A photograph of a karate dojo with a white overlay. In the foreground, a man in a white gi with a black belt is in a ready stance. In the background, a group of students in white gis are practicing. The dojo has a wooden floor and large windows.

Überlegungen zur Umsetzung des Konzepts

Der Ist-Zustand in Niederösterreich



Seit 1991

NÖ Altersklassen-Meisterschaft
(U10-U21)



Seit 1993

NÖ Kyu-Meisterschaft
(Breitensportbewerbe)



Seit 1997

Übungsleiter-Ausbildung mit
Breitensportbezug



Seit 2010

NÖ KARATE-TAG mit Breitensport-
Themen



Seit 25 Jahren

Mehrere BS-Fortbildungen/Jahr für
Karateka und/oder Funktionäre



Seit 45 Jahren

Jahren erfolgreiche
Kooperationen mit anderen
Landesverbänden
sowie mit Karate Austria



Kooperation mit Karate Austria

Karate Austria hat gemäß Statuten eine eigene BREITENSport-KOMMISSION (BSK) eingerichtet, die aus einem Vorsitzenden und den Breitensport-Referenten der Landesverbände (LV) besteht, und die in regelmäßigen monatlichen Sitzungen über Breitensport-Belange berät.

Die BSK stellt den Landesverbänden bei Bedarf Fachleute für die einzelnen BS-Bereiche zur Verfügung. Ein Angebot von Schulungen und Ausbildungen in den einzelnen BS-Bereichen ist seitens Karate Austria geplant.

Karate Austria unterstützt die Breitensport-Veranstaltungen der Landesverbände finanziell, sofern bestimmte festgeschriebene Kriterien erfüllt werden.

Aus- und Fortbildung

Ziel ist die ERWEITERUNG bestehender Qualifikationen (Übungsleiter, Instruktoren, Trainer, Diplomtrainer) zur Steigerung der Attraktivität und Bereicherung des Trainingsangebots in den Vereinen. Dazu sind seitens Karate Austria ergänzende und erweiternde Übungsleiterkurse für alle Breitensport-Bereiche angedacht.

FORTBILDUNGEN in Form von Seminaren und Kursen werden im Landesverband regelmäßig angeboten. Je nach Thema kann diese Erweiterung als Tages-, Wochenend- oder Wochen-Seminar abgehalten werden. Sie sind aufgrund neuer Erkenntnisse, Trainingsmethoden oder wechselnder gesetzlicher Bestimmungen nötig.

Zu den FORTBILDUNGSTHEMEN zählen auch „Randgebiete“ wie zBsp. Funktionärsschulungen in den Bereichen Vereinsgesetz/Statuten, Vereinsbuchführung etc. und Schulung der Trainingsverantwortlichen bezüglich Verhaltenskodex etc.

Jeder Teilnehmer erhält ein Teilnahmezertifikat oder Zeugnis.

Die Verpflichtung zur Teilnahme an diesen Veranstaltungen wegen Verlängerung bereits erworbener Lizenzen wird durch die Bestimmungen von Karate Austria geregelt.

Eine Bewerbung ist auch durch effektive Werbefiguren möglich, wie sie in der Vergangenheit im allgemeinen Breitensport eingesetzt wurden (Trimmy, Peter Fit). Im Karate sind der KARATE WARRIOR oder das KARATE KID u. ä. denkbar.



Finanzierung

- Kurs- und Seminarbeiträge, Nenngelder
- Finanzieller Support durch Karate Austria
- Eigenmittel
- Sponsoring (ist anzustreben)

Karate Niederösterreich

Breitensportkonzept

Erhard Kellner

+43-664-3581172

erhard.kellner@karate-noe.at

WWW.KARATE-NOE.AT