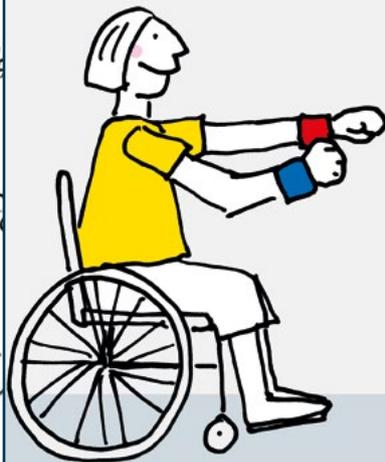
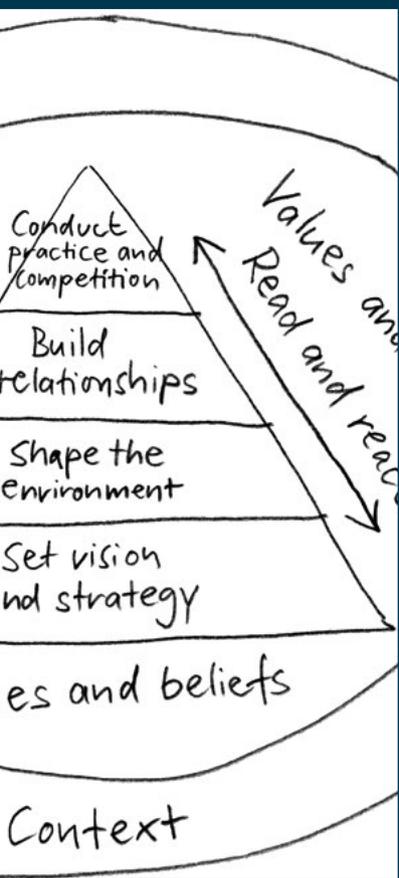


# Teilhabe, Erholung und Inklusion durch Martial Arts

## Ein praktischer Leitfaden für Trainer



... and:  
**MAKE IT FUN!**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Imprint

© 2018 PRIME-Partner:

ICSSPE; TAFISA; ICCE; Institute of Technology  
Tralee; Disability Karate Federation, Wado-Kai Karate  
DO Shin Gi Tai, Italia; International Taekwon-do  
Federation; Hayashi Karatecenter e.V.; uunterstützt  
von Lydia La Riviere-Zijdel und Ken Black.



Diese Publikation darf reproduziert und kostenfrei weitergegeben werden. Eine kurze Rückmeldung an [icsspe@icsspe.org](mailto:icsspe@icsspe.org) ist wünschenswert.

Herausgeber: Katrin Koenen, Richard Bailey, Iva Glibo

Spracheditor: Detlef Dumon

Layout, Satz & Illustration: Anke Thomas

Übersetzung: Lingua-World Berlin

Das Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des ERASMUS + Sport Collaborative Partnership Programms finanziert.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Was ist PRIME?</b> .....	5
<b>Was ist Training und warum ist es wichtig?</b> .....	8
Einführung 8 / Training ist wichtig 8 / Was ist Training? 9 / Eine schülerzentrierte Vision 10 / Die Ergebnisse des Trainings 11 / Was tun Trainer? 11 / Verhaltenskodex – Der verantwortungsvolle Trainer 16 / Zusammenfassung 19	
<b>Was sind die Grundlagen des Trainings?</b> .....	20
Einführung 20 / Das Geben von Anweisungen 20 / Erklärungen 21 / Veranschaulichungen 22 / Etwas veranschaulichen 23 / Überprüfung 25 / Sicheres Training 26 / Zusammenfassung 28	
<b>Strategien zur Verbesserung des Trainings</b> .....	29
Einführung 29 / Ziele 29 / Die Planung 30 / Der Stil 32 / Beobachten 34 / Feedback 34 / Lernen 38 / Zusammenfassung 39	
<b>Was ist Martial Arts und warum ist es wichtig?</b> .....	40
Einführung 40 / Martial Arts 40 / Vorteile von Martial Arts 42 / Zusammenfassung 47	
<b>Was sollte ich über Inklusion wissen?</b> .....	48
Einführung 48 / Modelle der Behinderung 48 / Sprache 52 / Förderung der Teilhabe durch inklusive Politik – Ein Weg zur Vielfalt 53 / Ein Ansatz für inklusives Training 54 / Wie beginnen wir mit der Inklusion? 57 / The STEP model 60 / Der Einsatz von Spielen 66 / Zusammenfassung 67	
<b>Was ist inklusives Martial Arts und warum ist es wichtig?</b> .....	68
Einführung 68 / Der Weg – Kontinuierliche Entwicklung 69 / Der Weg – Inklusion 69 / Der Weg – Traditionelle, aber sich ständig verändernde Martial Arts 69 / Zusammenfassung 71	

<b>Inklusion von Frauen und Mädchen mit Behinderungen</b> .....	72
Einführung 72 / Frauen und Mädchen mit Behinderungen 72 / Zusammenfassung 75	
<b>Verbesserung des inklusiven Trainings?</b> .....	77
Einführung 77 / Trainingsqualitäten 77 / Das Binden Ihrer Schüler 78 / Zusammenfassung 83	
<b>Praktische Ideen für inklusive Kampfkunst</b> .....	84
10 Tipps 84 / Kommunikation 85 / Die Beteiligung der Teilnehmenden – Gutes Marketing 85 / Zusammenfassung 88	
<b>Bewusstsein für Behinderungen</b> .....	89
Einführung 89 / Behinderungen 89 / Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) 90 / Amputation(en) 92 / Autismus-Spektrum-Störung (ASS) 93 / Hirnschädigungen 96 / Epilepsie 98 / Wachstumsstörungen 101 / Hörbehinderung 102 / Geistige Behinderungen 104 / Lernbehinderungen 107 / Sehbehinderungen 108 / Abhängigkeit vom Rollstuhl 110 / Zusammenfassung 113	



# Was ist PRIME?

PRIME – *Participation, Recreation and Inclusion through Martial Arts Education*, auf Deutsch Teilhabe, Erholung und Inklusion durch Martial Arts – ist ein einzigartiges Projekt, das vom ERASMUS+ Programm der Europäischen Union mitgetragen wird. Das Ziel des Programms besteht darin, einen qualitativ hochwertigen Trainingsrahmen zu entwickeln, um die Beteiligung von Menschen mit Behinderungen an Martial Arts in Europa zu fördern. Diese Leitfaden für Trainer ist der erste seiner Art und wurde im Kontext des Europäischen Qualitätsrahmens für lebenslanges Lernen (EQF) und vergleichbarer internationaler Standards wie des European Sport Coaching Frameworks geschrieben.

Zu Martial Arts gehört eine ungewöhnlich vielfältige und variable Gruppe von Bewegungs- und Sportformen, die gute Voraussetzungen für die Einbeziehung und Unterstützung einer gesunden Entwicklung von Menschen mit Behinderungen bieten. Darüber hinaus kann Martial Arts eine Reihe von Lernerfahrungen in der Selbstverteidigung vermitteln. Außerdem können diese Erfahrungen – angesichts der Tatsache, dass Menschen mit Behinderungen in Europa häufig das Ziel von Gewaltverbrechen wie häuslicher Gewalt, Mord, Körperverletzung, Vergewaltigung und Raub sind – einen wichtigen Beitrag für das Selbstvertrauen, die Sicherheit und das Wohlbefinden der Teilnehmenden leisten.

Die **Ziele** von PRIME und dieses Leitfadens für Trainer sind

- die Förderung der Inklusion und eines leichteren Zugangs zu Martial Arts für Menschen mit Behinderungen
- die Steigerung des Selbstvertrauens, der körperlichen Fähigkeiten und des körperlichen Aktivitätsniveaus von Menschen mit Behinderungen in Europa durch die Förderung einer hochwertigen Martial Arts Trainerausbildung
- die Zulassung für Martial Arts-Trainer in Einklang mit international anerkannten Standards zu bringen

Hintergrund dieser Ziele ist

- die Verbreitung und Anwendung der Charta der Grundrechte der Europäischen Union, des Vertrags über die Arbeitsweise der Europäischen Union und des Übereinkommens der Ver-

einten Nationen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen, die sich alle mit der Entwicklung von Strategien und Veranstaltungen zur Förderung der Teilnahme von Menschen mit Behinderungen am Sport und an körperlichen Aktivitäten befassen

- die Entwicklung einer Grundlage für einen ersten vergleichbaren EQF-kompatiblen Rahmen für die Ausbildung und Zulassung von Martial Arts-Trainern und Trainerinnen
- das Angebot eines passenden Umfelds für die Einbeziehung und die Unterstützung der gesunden Entwicklung von Menschen mit Behinderungen
- die Verbesserung des Zugangs zur Selbstverteidigung für Menschen mit Behinderungen durch Martial Arts-Training, um Gewaltverbrechen wie häusliche Gewalt, Mord, Körperverletzung, Vergewaltigung und Raub entgegenzuwirken
- Zur Unterstützung der folgenden nachhaltigen Entwicklungsziele:



Die **Inhalte** für diesen Leitfaden wurden entwickelt mithilfe

- einer qualitativen Datenerhebung und -analyse, Sekundärforschung und der Untersuchung der vorhandenen Lernmaterialien, unterschiedlicher Beweggründe zur Teilnahme und Teilnahmemöglichkeiten sowie existierender Barrieren, Konsolidierung vorhandenen Wissens, Qualifikationen und Konzepte für die Trainerausbildung, und Erstellung von „Good-Practice“-Berichten.
- der Zusammenarbeit mit nationalen und internationalen Martial Arts Organisationen und Trainern
- einer Darstellung von Ressourcen für Trainer Trainerinnen und andere Interessierte auf einer Website zusätzlich zum Leitfaden.

Zu den PRIME-Partnern gehören Organisationen aus verschiedenen EU-Mitgliedstaaten. Neben vier Verbänden und Organisationen, die bereits inklusive Martial Arts Angebote vorweisen können, nämlich Ikkaido, die Association of Wado Karate Do Kai Shin Gi Tai Italy, die International Taekwon-Do Federation und das Hayashi Karatecenter e. V. umfasst die Partnerschaft den Inter-

national Council for Coaching Excellence, den UNESCO-Lehrstuhl für Transforming the Lives of People with Disabilities, their Families and Communities, through Physical Education, Sport, Recreation and Fitness am Tralee Institute of Technology in Irland, die Association For International Sport for All sowie, als Projektmanager, den International Council of Sport Science and Physical Education. Alle Partner boten ihre spezifischen Kompetenzen, um dieses innovative Konzept zu entwickeln. Das Projekt wurde vom Inclusion Club, der Lydia Zijdel Foundation und der International Aikido Federation unterstützt.

In der Publikation nutzen wir die männliche Form, möchten aber betonen, dass sie gleichermaßen auch für Frauen und Mädchen stehen und dass uns die Entwicklung von Martial Arts Angeboten vor allem auch für diese sehr wichtig ist.

*Meisterschaft ist die Kunst, seinen Fuß auf den Weg zu setzen.*

George Leonard

# Was ist Training und warum ist es wichtig?

*Erfolg kommt von dem Wissen, dass man sein Bestes gegeben hat, um der Beste zu werden, zu dem zu werden man fähig ist.*

John Wooden

## ► Einführung

Es gibt viele Namen für jemanden, der einen Verein oder eine Trainingseinheit leitet: Lehrer, Ausbilder, Meister, Sifu, Sensei, Sabom usw. In diesem Dokument sprechen wir vom Trainer, weil dies der Begriff ist, der am ehesten verstanden wird und sich am leichtesten auch mit anderen Aktivitäten verbinden lässt.

Qualitativ hochwertiges Training ist der wichtigste Faktor für eine erfolgreiche Teilnahme an Martial Arts, sei es im Wettkampf oder in der lebenslangen Praxis. Die in diesem Dokument vorgestellte Vision des Trainings ist schülerzentriert, womit wir ein starkes Interesse an und eine Bereitschaft zur Erschaffung einer positiven Martial Arts Erfahrung und die Förderung des Wohlbefindens aller Schüler meinen. Es gibt viele unterschiedliche Auswirkungen des Trainings, von denen die wichtigsten die körperlichen Fähigkeiten, ein verbessertes geistiges und körperliches Wohlbefinden, die persönlichen Fähigkeiten, die mentale Stärkung und Lebenserfahrung umfassen. Zu trainieren impliziert eine Reihe von Zielen und Aufgabe, die auf einem Verhaltenskodex basieren und eine Verpflichtung zu Verantwortung, Vertrauen, Respekt, Professionalität, Sicherheit, Ehrlichkeit und Gerechtigkeit verlangen. Sie alle sollen eine qualitativ hochwertige und positive Erfahrung für jeden einzelnen Schüler bieten und Erfolge gewährleisten.

## ► Training ist wichtig

Die Trainer spielen eine zentrale Rolle bei der Förderung der Teilnahme an Martial Arts und bei der Verbesserung des Lernens und der Entwicklung von Schülern und Vereinen. Neben der Ver-

breitung von Martial Arts tragen Trainer zur Entwicklung von Schülern als Einzelperson sowie von Teams als zusammenhaltende Einheiten und Gemeinschaften mit gemeinsamen Interessen bei. Das Training kann auch soziale Ziele fördern, indem es zur Gesundheit durch körperliche Aktivität beiträgt, Menschen im Rahmen einer gemeinsamen Sache zusammenbringt und wirtschaftliche Aktivität durch Anstellung, Ausbildung, den Kauf von Ausrüstung, die Nutzung von Einrichtungen und die Teilnahme an Veranstaltungen generiert.

Trainer arbeiten mit zunehmend vielfältigen Bevölkerungsgruppen und sind häufig mit steigenden Anforderungen von Seiten der Schüler, der Eltern, der Veranstalter und Fans konfrontiert. Auch in ehrenamtlichen Positionen müssen Trainer eine Vielzahl von Aufgaben erfüllen, darunter die eines Vorbilds, des Pädagogen, Psychologen und des Geschäftsführers. Auf höheren Leistungsstufen müssen Trainer nicht nur auf Leistungssteigerung achten, sondern auch das positive Verhalten und die Gesamtentwicklung der Schüler fördern. All diese Faktoren machen das Trainerdasein aber spannend und herausfordernd.

## ► **Was ist Training?**

Für das PRIME-Konzept wurde die Definition von Training des European Sport Coaching Frameworks übernommen:

*Training ist ein Prozess der angeleiteten Verbesserung und Entwicklung in einer einzelnen Sportart und in erkennbaren Entwicklungsstadien.*

Diese Definition betont die kontinuierliche Förderung und pädagogische Betreuung der Teilnehmenden durch die Trainer sowie die erkennbaren Anzeichen von Fortschritt, die als Ergebnis dieser Erfahrung zu erwarten sind. Die Trainer müssen jedoch erkennen, dass die Bedürfnisse und Ziele der Schüler während der verschiedenen Aktivitäten und Entwicklungsstadien unterschiedlich sind.

## ► Eine schülerzentrierte Vision

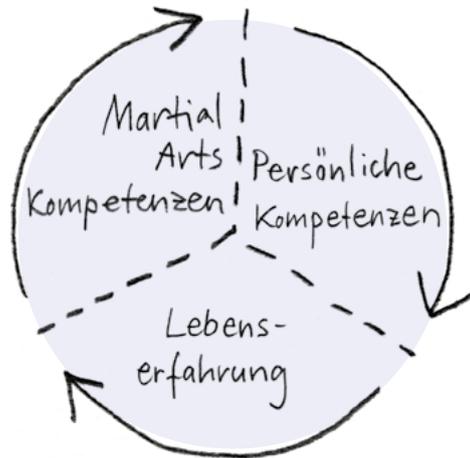
PRIME empfiehlt eine schülerzentrierte Vision des Trainings. Trainer sind vielen Ablenkungen und Belastungen ausgesetzt, die sich auf ihre Praxis und ihren Einfluss auswirken können. Mit einem klaren Fokus sind sie in der Lage, ihre Aufmerksamkeit und Energie angemessen auf die Bedürfnisse ihrer Schüler auszurichten, ihr Wohlbefinden zu optimieren und ihre Leistung in bestimmten Dimensionen von Martial Arts zu verbessern. Eine Voraussetzung für das Trainieren sollte daher ein starkes Interesse an und ein Einsatz für die positive Erfahrung und Entwicklung jedes einzelnen Schülers sein. Die Forschung hat gezeigt, dass erfolgreiche Trainer auf der Grundlage eines schlüssigen und soliden Kanons an Werten und Überzeugungen arbeiten, die in dem echten Wunsch verankert sind, etwas Gutes für andere zu tun. Dies bietet ihnen einen Bezugspunkt, der das Treffen von ethischen Entscheidungen erleichtert.

Mit einem schülerzentrierten Ansatz wollen wir die Integrität und Individualität der Personen respektieren und schützen, mit denen die Trainer arbeiten. Daher sollte sich jeder Trainer an einen Verhaltenskodex halten, der Gewalt, einschließlich sexueller Gewalt, gegen seine Schüler ausschließt.

Um einen wirklich schülerzentrierten Ansatz zu erreichen, müssen das Wissen und die Fähigkeiten eines Trainers die sich ändernden Bedürfnisse der Teilnehmenden und Schüler in den verschiedenen Stufen ihrer Betätigung in Martial Arts widerspiegeln und diesen entsprechen. Die Trainerausbildung muss daher die verschiedenen Gruppen berücksichtigen, mit denen die Trainer arbeiten. Dies erfordert in der Regel die Durchführung von speziellen Schulungen dazu, wie die Bedürfnisse der Teilnehmenden in einer bestimmten Gruppe zu berücksichtigen sind. Trainer müssen ihre Fähigkeiten ständig verbessern und erweitern. Die Organisationen, die sie beschäftigen, müssen dafür zu sorgen, dass sie über ausreichende pädagogische Grundlagen, eine philosophische Orientierung und Ressourcen verfügen, um die von ihnen erwarteten Aufgaben zu erfüllen.

## ► Die Ergebnisse des Trainings

Die mit einem effektiven Martial Arts Training verbundenen Ergebnisse lassen sich in drei Hauptkategorien einteilen:



- **Martial Arts Kompetenzen:** physische, technische, taktische und kognitive Fähigkeiten, die zur Teilnahme auf den verschiedenen Niveaus erforderlich sind. Diese Kompetenzen bilden das traditionelle Kernthema von Martial Arts und treten in dem jeweiligen Leistungsumfeld auf, in dem sich die Schüler befinden.
- **Persönliche Kompetenzen:** Fähigkeiten, die sich auf die Entwicklung der gesamten Person beziehen und die durch die Teilnahme an Martial Arts unterstützt/entwickelt werden können. Diese können in Selbstentwicklung, kognitive, emotionale, moralische und soziale Resultate eingeteilt werden.
- **Lebenserfahrung:** die persönlichen Lebenserfahrungen, die durch Martial Arts erlebt werden und die positiv zum individuellen Lebensverlauf des Teilnehmenden beitragen können (z. B. die Entwicklung eines gesunden Lebensstils und eines starken persönlichen und beruflichen Beziehungsnetzwerks, eine professionelle Karriere als Spieler und/oder Trainer oder die Bereitschaft, der Gemeinschaft etwas zurückzugeben).

## ► Was tun Trainer?

Die Vielfalt der Ziele und der Faktoren, die das Trainieren beeinflussen, machen es zu einer komplexen und herausfordernden Tätigkeit. Das Unterrichten beinhaltet eine Reihe von Funktionen und damit verbundenen Aufgaben, die es, wenn sie effektiv und beständig ausgeführt werden,

nicht nur zu einer durchführbaren und effektiven, sondern auch zu einer lohnenden Arbeit auch für den Trainer machen können.

Sowohl das International als auch das European Sport Coaching Framework legen sechs Hauptaufgaben fest, die zur Entwicklung und Leistungsverbesserung der Schüler beitragen. Diese bestimmen im Wesentlichen die tägliche Arbeit eines Trainers. Es ist interessant zu sehen, wie sich diese Aufgaben in den Kontext der Martial Arts übertragen lassen.

**1. Legen Sie die Vision und Strategie fest.** Der Trainer entwickelt gemeinsam mit den Schülern eine Vision und Strategie, die sich an den Bedürfnissen und am Entwicklungsstand der Schüler sowie dem organisatorischen und sozialen Umfeld des Programms orientiert. Danach entwickelt der Trainer einen Plan, der die notwendigen Schritte zur Umsetzung der Strategie und zur Realisierung der Vision umreißt.

Fragen an den Martial Arts Trainer:

- Was ist Ihre Vision für Ihre Schüler und Ihren Verein?
- Welche Schritte unternehmen Sie, um diese zu erreichen?

**2. Gestalten Sie das Umfeld.** Der Trainer arbeitet mit einer Gruppe von Schülern und übernimmt die Verantwortung sowohl für gemeinsame und individuelle Ziele als auch für die Ziele der Schule oder des Vereins. Um diese zu erreichen, bemüht sich der Trainer, das Umfeld durch die Sicherstellung von Personal, Einrichtungen, Ressourcen, Arbeitsmethoden und das Anleiten anderer Trainer und Betreuer zu optimieren.

Fragen an den Martial Arts Trainer:

- Wie sieht ein optimales Umfeld – der physische Raum, die soziale Atmosphäre, das Lernklima – aus und wie fühlt es sich an?
- Wie können Sie die Mitarbeit Ihrer Schüler und anderer Trainer zur Umsetzung dieses Ziels sicherstellen?

**3. Bauen Sie Beziehungen auf.** Der Trainer entwickelt positive und erfolgreiche Beziehungen zu den Schülern und anderen Personen, die mit dem Training verbunden sind. Dies schließt das Personal im Verein, in der Schule, im Verband und auf anderen Ebenen mit ein. Der Trainer trägt die Verantwortung dafür, den organisatorischen Kontext mitzugestalten und zu beeinflussen, in dem er respektvolle und erfolgreiche Arbeitsbeziehungen mit den Personen schafft, denen gegenüber er verantwortlich ist.

Im Falle von Kindern oder Jugendlichen mit Behinderungen können auch Beziehungen zu den Eltern oder Betreuern aufgebaut werden. Möglicherweise müssen Beziehungen zu medizinischem Personal aufgebaut werden, das wichtige Informationen liefern oder bei der Behandlung von Verletzungen Unterstützung leisten kann. Beziehungen zu anderen Fachleuten wie Ernährungswissenschaftlern, Kraft- oder Konditionstrainern oder Psychologen können ebenfalls wichtig sein, um den Schülern beim Erreichen ihrer Ziele zu helfen. Solche Beziehungen sollten professionell und positiv sein und auf Fairness, Ehrlichkeit und Vertrauen beruhen, mit klaren Grenzen, um alle Beteiligten zu schützen. Der Trainer sollte jeden ermutigen, sich für die Rechte anderer einzusetzen, um Fairness, Gleichberechtigung und Vielfalt im Kontext von Martial Arts zu fördern.

Fragen an den Martial Arts Trainer:

- Gibt es besondere Gesichtspunkte, die Sie bei der Arbeit mit Menschen mit Behinderungen beachten sollten?
- Wie können Sie sicherstellen, dass die Trainer-Schüler-Beziehungen klare Grenzen einhalten?

**4. Führen Sie Trainingseinheiten durch, bereiten Sie Wettkämpfe vor und leiten Sie diese.** Der Trainer organisiert unter Verwendung einer wirkungsvollen Pädagogik und Methodik geeignete und herausfordernde Trainingseinheiten, um das Lernen und den Fortschritt zu unterstützen. Der Trainer kann auch zusätzliche Trainings- und Entwicklungsmöglichkeiten wie Workshops, Seminare, gemeinsame Trainingseinheiten mit anderen Vereinen und Wettkämpfe vorbereiten. Der Trainer schafft gegebenenfalls zusätzliche relevante interne und externe Möglichkeiten zum Wettkampf, um die Entwicklung des Einzelnen und des Teams zu fördern.

Fragen an den Martial Arts Trainer:

- Auf welche Weise können Sie Ihre Fähigkeiten als Trainer erweitern, um für alle Schüler ein angemessenes und herausforderndes Training zu gewährleisten?
- Wie können Vereine oder Schüler, die nicht an Wettkämpfen interessiert sind, die Entwicklung der Einzelpersonen und des Teams fördern?

**5. Deuten und reagieren Sie auf das Umfeld.** Der Trainer beobachtet und reagiert angemessen auf Ereignisse, einschließlich aller Angelegenheiten innerhalb und außerhalb des Spielfelds. Eine effektive Entscheidungsfindung ist zur Erfüllung dieser Funktion unerlässlich und stellt eine übergreifende Fähigkeit dar, die bei allen Trainern in jedem Stadium ihrer Entwicklung weiterentwickelt werden sollte.

Fragen an den Martial Arts Trainer:

- Wie bringen Sie die Ansprüche an das Training/außerhalb des Trainings hinsichtlich Ihrer Zeit und Energie ins Gleichgewicht?
- Wie können Sie sicherstellen, dass Ihre Entscheidungsfindung wirklich effektiv ist?

**6. Reflektieren und lernen Sie.** Der Trainer bewertet und beabsichtigt Verbesserungen und wertet diese aus, nicht nur im gesamten Trainingsprogramm, sondern auch in jeder Einheit. Darüber hinaus unterstützt die persönliche Auswertung und Reflexion einen kontinuierlichen Lern- und beruflichen Entwicklungsprozess. Ein wichtiges Element dieses Prozesses ist die Bemühung des Trainers, die Ausbildung und Entwicklung anderer Trainer zu unterstützen.

Fragen an den Martial Arts Trainer:

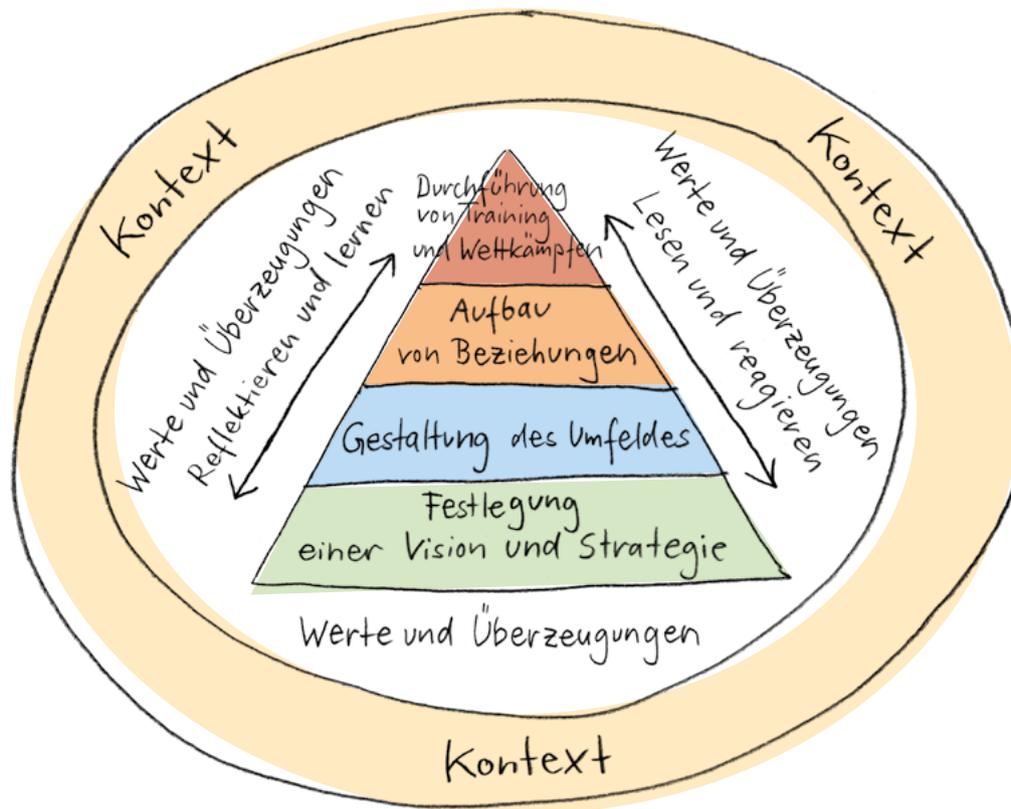
- Reflektieren und bewerten Sie Ihr Training und wie es die Entwicklung Ihrer Schüler beeinflusst?
- Fördern Sie die Reflexion und Einschätzung unter Ihren Schülern?

Diese primären Funktionen sind miteinander verknüpft. Sie hängen voneinander ab und erfolgen in einem zyklischen Prozess kontinuierlicher Verbesserung, zu dem die Planung, Umsetzung, Überprüfung und Anpassung gehört. Die Wichtigkeit eines klaren und soliden Kanons von Wer-

ten und Überzeugungen kann nicht genug betont werden, ebenso wie eine fundierte Vision und Strategie, die von den Zielen der Schüler und dem schulischen oder Vereinsumfeld geprägt ist.

*Trainiere deine Schüler, sich durch die Martial Arts zu bewegen, und sie werden sich von ihren Ketten befreien.*

Ray Sweeney



Die Hauptfunktion des Trainers  
(nach dem European Sport Coaching Framework)

Diese Hauptfunktionen verdeutlichen, wie Trainer ihre Ziele im Allgemeinen erreichen. Je nach der spezifischen Rolle des Trainers und der Umstände können große Unterschiede auftreten. Erfahrene Trainer sind typischerweise in allen Funktionen stärker eingebunden als Nachwuchstrainer. Allerdings sollten sich alle Trainer unabhängig von ihrer Erfahrung dieser Hauptfunktionen bewusst sein und sich bemühen, sie zu erfüllen. In dem sie dies tun, demonstrieren sie ihre aufgabenbezogenen Kompetenzen. Trainerqualifikationen und Entwicklungsmöglichkeiten sollten über den Erwerb von Wissen hinausgehen und dessen Einbindung und Anwendung fördern, um diese Kompetenzen effektiv zu entwickeln.

### ► **Verhaltenskodex – Der verantwortungsvolle Trainer**

Wie im Collins Dictionary definiert, ist der Verhaltenskodex für eine Gruppe oder Organisation eine Vereinbarung über die Verhaltensregeln für die Mitglieder dieser Gruppe oder Organisation. Beim Trainieren auf der Basis dieses Kodex bescheinigt der Trainer sein Bekenntnis zu Verantwortung, Vertrauen, Respekt, Professionalität, Sicherheit, Ehrlichkeit und Gerechtigkeit. Solch ein Kodex bekräftigt auch die entsprechenden Standards, für die ein Trainer und sein Verein stehen. In den meisten Fällen decken Verhaltenskodizes ähnliche Themen ab, können aber in Wortlaut und Länge variieren.

Es lohnt sich, ein wenig Zeit in die Entwicklung eines geeigneten Kodex für Sie selbst, die anderen Trainer und die Mitglieder Ihres Vereins zu investieren. Wichtige Themen können die folgenden sein:

- **Menschenrechte:** z. B. die Rechte und den Wert jeder Person unabhängig von Alter, Geschlecht, Fähigkeiten, kulturellem Hintergrund, sexueller Orientierung oder Religion zu respektieren und zu verteidigen und jede Person als Individuum zu behandeln
- **Wohlbefinden und Sicherheit:** z. B. die Bedeutung von Wohlbefinden und Sicherheit über das Leistungsniveau oder die Fähigkeiten zu stellen und zu gewährleisten, dass das Training immer gefahrlos und sicher sowie offen für alle ist
- **Angemessenes Verhalten:** z. B. ein angemessenes und verantwortungsbewusstes Verhalten in allen Handlungssituationen und in Bezug auf Alkohol, Drogen und Doping anzunehmen
- **Der Geist von Martial Arts:** z. B. im Geiste von Martial Arts zu handeln, Freundschaft, Respekt usw. zu fördern, integer und objektiv zu handeln, Verantwortung für Entscheidungen und Handlungen zu übernehmen und sicherzustellen, dass die Entscheidungen und Handlungen

zu einem belästigungsfreien Umfeld beitragen, schädliche oder missbräuchliche Verhaltensweisen nicht zu tolerieren

- **Wettkämpfe:** z. B. die Entscheidungen von Funktionären, Trainern und Ausrichtern bei der Ausführung von Martial Arts zu respektieren
- **Grenzen:** z. B. eine klare Grenze zwischen Freundschaft und Intimität mit den Athleten beizubehalten und keine unangemessenen Beziehungen mit ihnen zu unterhalten, mit Würde, Höflichkeit und guten Manieren anderen gegenüber aufzutreten, Fluchen, Beleidigungen und Verhalten, das einem selbst und anderen gegenüber gefährlich ist, einschließlich Mobbing, Belästigung und sexuellem Missbrauch, zu vermeiden
- **Angemessenheit:** z. B. sicherzustellen, dass die Aktivitäten, die Sie durchführen oder anleiten, dem Alter, der Reife, der Erfahrung und den Fähigkeiten eines jeden einzelnen Athleten entsprechen

Als Beispiel sei hier der Verhaltenskodex von IKKAIDO zitiert:

## Verhaltenskodex

Ikkaido verpflichtet sich dem Schutz und der Förderung des Wohlergehens all seiner Mitglieder und sorgt für eine positive und angenehme Erfahrung für alle. Wir glauben, dass es wichtig ist, dass die mit dem Verein verbundenen Mitglieder, Trainer, Veranstalter und Eltern jederzeit Respekt und Verständnis für die Sicherheit und das Wohlergehen anderer zeigen. Daher werden die Mitglieder ermutigt, jederzeit offen zu sein und alle Bedenken oder Beschwerden, die sie zu irgendeinem Aspekt des Vereins haben, mit ihrem Trainer oder dem Sozialbeauftragten zu teilen.

Als Mitglied von Ikkaido wird von Ihnen erwartet, sich an den folgenden Verhaltenskodex zu halten:

Alle Mitglieder müssen die Verantwortung dafür übernehmen, dass sie mit den aktuellen Regeln vertraut sind und diese verstehen und befolgen.

Alle Mitglieder müssen die Rechte, die Würde und den Wert aller Teilnehmenden unabhängig von Alter, Geschlecht, Fähigkeiten, Hautfarbe, kulturellem Hintergrund, religiösen Überzeugungen oder sexueller Identität respektieren.

Die Mitglieder sollen den wertvollen Beitrag von Trainern und Funktionären, die in der Regel ehrenamtlich tätig sind, anerkennen. Sie investieren ihre Zeit und Ressourcen, um Ihnen die Teilnahme an Martial Arts zu ermöglichen.

Alle Mitglieder müssen die Funktionäre respektieren und ihre Entscheidungen öffentlich akzeptieren.

Alle Mitglieder sollen positive Vorbilder sein und anderen Schülern und Funktionären mit dem gleichen Respekt begegnen, den sie für sich selbst erwarten würden.

Die Mitglieder sollen jederzeit korrekte und angemessene Sprache verwenden.

Es ist den Mitgliedern nicht erlaubt, auf dem Vereinsgelände oder während sie den Verein repräsentieren, zu rauchen und Alkohol oder Drogen zu konsumieren.

Die Mitglieder sollen sich an vereinbarte Trainings- und Wettkampfzeiten halten oder ihren Trainer informieren, wenn sie zu spät kommen werden.

Die Mitglieder müssen nach Absprache mit dem Trainer eine geeignete Trainings- und Wettkampfausrüstung tragen.

Die Mitglieder müssen jegliche Gebühren für das Training oder Veranstaltungen unverzüglich bezahlen.

Mobbing jeglicher Art wird nicht toleriert.

Ermutigen Sie alle dazu, sich an Martial Arts zu erfreuen, und haben Sie Verständnis dafür, dass Menschen eine unterschiedliche Motivation für ihre Teilnahme haben.

## ► **Zusammenfassung**

- Qualitatives Training ist die Grundlage für eine positive Martial Arts Erfahrung.
- Trainer haben einen großen Einfluss auf das Leben von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen in allen Bereichen der Gesellschaft, und zwar jeden Tag.
- Ein qualitatives Training berücksichtigt ein breites Spektrum von Zielen, Aufgaben und Ergebnissen.
- „Mit großer Macht geht eine große Verantwortung einher“ (Onkel Ben, in *Spiderman*)
- Deshalb sollten Trainer einen Verhaltenskodex befolgen, der dazu beiträgt, ein sicheres, qualitativ hochwertiges und integratives Umfeld zu schaffen.

# Was sind die Grundlagen des Trainings?

*Erforsche deine eigene Erfahrung.*

*Nimm auf, was nützlich ist, lehne ab, was nutzlos ist,  
füge hinzu, was essenziell dein Eigen ist.*

Bruce Lee

## ► Einführung

Trainer benötigen viele verschiedene Fähigkeiten, um das Lernen, die Teilnahme und die Leistung der Schüler zu fördern. Dieses Kapitel befasst sich mit spezifischen Strategien für das Handwerkszeug des Trainers, wie das Geben von Anweisungen, das Abfragen, Erklären und Zeigen. Außerdem geht es beim Training grundsätzlich um Beziehungen, und jede Trainer-Schüler-Beziehung ist einzigartig. Gute Trainer sind in der Lage, auf eine breite Palette von Unterrichtsstilen zurückzugreifen, und es ist unerlässlich, dass die Trainer alles daransetzen, ihr Repertoire zu entwickeln. Je vielfältiger also Ihre Fähigkeiten sind, desto besser werden Sie in der Lage sein, sich den unterschiedlichen Anforderungen zu stellen.

## ► Das Geben von Anweisungen

Um das Lernen während des Martial Arts Trainings zu maximieren und um die Wahrscheinlichkeit unangemessenen Verhaltens zu minimieren, ist es wichtig, dass die Schüler eine klare Vorstellung von den Übungen haben, zu denen sie aufgefordert werden. Ein Trainer sollte sich knapp und präzise ausdrücken, um den Schülern möglichst viel Zeit zu geben, sich mit den Übungen zu befassen. Es besteht jedoch die Gefahr, dass man durch die Anweisungen hindurchhastet, was leicht dazu führen kann, dass sich die Schüler bei den Übungen, die sie ausführen sollen, unsicher fühlen. Die geringe Zeitersparnis durch zu knappe Anweisungen kann durch häufige Rückfragen und Bitten um Erläuterungen von verwirrten Schülern wieder zunichte gemacht werden.

Es macht wenig Sinn, Schülern, die nicht zuhören, Anweisungen zu geben, weshalb man sicher gehen muss, dass alle Schüler still und aufmerksam sind. Der Trainer sollte nicht sprechen, bevor

nicht alle aufpassen. Faktoren, die die Aufmerksamkeit im Training stören, sind unter anderem:

- Sprechen und Plaudern
- das Benutzen von Geräten
- Ablenkung durch Ereignisse in der Umgebung
- Aufregung durch eine vorhergehende oder zukünftige Aktivität

Es hilft, eine wiedererkennbare Phrase zu verwenden, um Aufmerksamkeit zu erlangen. Durch ihre Wiederholung werden die Schüler konditioniert, damit aufzuhören, was sie gerade tun und den Anweisungen zuzuhören. Der Ton, in dem die Anweisungen gegeben werden, ist wichtig, und die Trainer sollten darauf achten, dass sie weder aggressiv noch unentschlossen wirken.

Der einfache Akt des Zuhörens bedeutet jedoch nicht notwendigerweise, dass die Schüler verstehen, was sie tun sollen. Die Verständlichkeit der Anweisungen kann verbessert werden, indem auf bestimmte Punkte im Trainingsplan verwiesen wird. Schwierige Inhalte können eine wortgetreue Vorbereitung erforderlich machen. Zumindest ist es wichtig, das Verstehen zu überprüfen, bevor die Schüler an die Aufgaben geschickt werden. Dazu eignen sich Phrasen wie: „Gibt es jemanden, der etwas nicht verstanden hat?“ Das Verständnis der Schüler kann dann überprüft werden, indem man sie auffordert, eine entsprechende Aufgabe zu erfüllen.

## ► Erklärungen

Viele der Elemente effizienter Anweisungen, wie Prägnanz und Klarheit, gelten auch für Erklärungen. Klarheit ist besonders wichtig für Erklärungen. Die folgenden drei Elemente können zur Effizienz von Erklärungen beitragen:

- **Kontinuität** – Eine starke Leitlinie sollte durch eine Trainingsstunde hindurch beibehalten werden und zu erkennen sein.
- **Einfachheit** – Es sollten einfache, verständliche und grammatisch vollständige Sätze verwendet werden. Zu viele Informationen in Sätzen können zu Verwirrung und Misserfolg führen. Die verwendete Sprache sollte einfach sein, und der fachspezifische Wortschatz sollte immer erklärt und verstanden werden.
- **Deutlichkeit** – Eine häufige Ursache für Missverständnisse ist die Annahme, dass die Schüler mehr verstehen, als sie in Wirklichkeit tun.

Das Geben von Beispielen kann das Verständnis der Schüler fördern, vorausgesetzt, sie sind gut ausgewählt und werden gut dargestellt. Sie können besonders bei der Einführung neuer Inhalte nützlich sein.

## ► **Veranschaulichungen**

Die Fähigkeit, etwas klar und angemessen zu veranschaulichen, ist eine wesentliche Fertigkeit für einen Trainer. Erklärungen sind wichtig und können den Schülern helfen, die unterrichteten Konzepte und Fertigkeiten besser zu verstehen, aber manche Informationen werden besser visuell vermittelt. Veranschaulichungen können verschiedenen Zwecken dienen (Beispiele werden später im Zusammenhang mit Veranschaulichungen für Menschen mit spezifischen Behinderungen gegeben):

- Sie geben ein klares Bild der auszuführenden Fähigkeit oder Aufgabe. Viele Lernende, vor allem junge oder unerfahrene Menschen, profitieren davon, wenn die verbale Erklärung durch ein visuelles Modell ergänzt wird. Menschen verstehen und erinnern sich eher an eine Aufgabe, wenn ihnen sowohl gezeigt als auch gesagt wird, was sie tun sollen.
- Veranschaulichungen sind besonders dann nützlich, wenn der Trainer einen bestimmten technischen Aspekt hervorheben möchte. Viele körperliche Fähigkeiten bestehen aus einer Vielzahl kleinerer Aktionen. Eine Veranschaulichung fasst diese Aktionen als Ganzes zusammen und bietet den Schülern ein Modell für ihre Ausführung.
- Sie können auch ein wertvolles Motivationsinstrument sein, um die Arbeit der Schüler anzuerkennen, wenn sie zeigen, was während des Trainings gelernt wurde.
- Veranschaulichungen können verwendet werden, um Ideen untereinander auszutauschen. Dies ist besonders nützlich, wenn Schüler oder Gruppen ihre eigenen Abläufe erschaffen, z. B. indem sie ein/e neue/s Kata/Sequenz kreieren.
- Manche Konzepte sind visuell leichter zu verstehen als verbal, wie z. B. Kata/Formen. Dieses sollte man daher, wenn möglich, nutzen.
- Manchmal ist die visuelle Veranschaulichung einer Aufgabe schneller und effektiver.

## ► **Etwas veranschaulichen**

Veranschaulichungen beruhen auf der Wiedergabe von visuellen Informationen, daher ist es unbedingt notwendig, dass sie möglichst vielen Schülern zugänglich sind. Es gibt viele Möglichkeiten, eine Gruppe von Zuschauern anzuordnen, z. B. in Halbkreisen, Reihen usw. Ältere Schüler können sich in der Regel entweder im Stehen oder im Sitzen, selbstständig um den Vorführenden herum anordnen, aber jüngere Kinder müssen häufig vom Trainer angeleitet werden. Es ist wichtig, vor Beginn der Veranschaulichung zu kontrollieren, ob alle Schüler sie deutlich sehen können.

Es lohnt sich auch zu überlegen, ob die Zuschauer alle wichtigen Aspekte der Fertigkeit von nur einem Blickwinkel aus sehen können. Viele Aufgaben sollten am besten von mehr als einem Blickwinkel aus gezeigt werden, weil sich Schüler so ein vollständigeres Bild von der Fertigkeit machen können.

Bei Veranschaulichungen muss der Trainer sicherstellen, dass sich die Schüler auf die relevanten Inhalte konzentrieren. Eine effiziente Methode hierfür ist die Verwendung von Lernhinweisen oder Wörtern und Phrasen, die die wichtigsten Merkmale einer Fertigkeit oder Aufgabe hervorheben. Gut sind Stichwörter, wenn sie genau und wesentlich für die gezeigte Aufgabenstellung sind sowie in geringer Anzahl und dem Alter und dem Lernniveau der Schüler entsprechend verwendet werden. Lernhinweise können unterschiedlich sein. Einige können einfach nur eine Beschreibung der wichtigsten Merkmale einer Bewegung sein, wie „Füße parallel“ oder „durchziehen“, aber Sie können auch Phrasen verwenden, die die Fantasie der Schüler anregen, wie „explodierende Kicks“, „beweg dich wie ein Jedi“ und „geschmeidig wie ein Tänzer“.

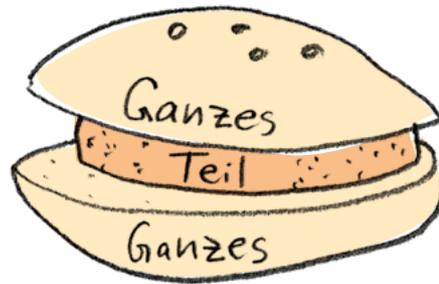
Veranschaulichungen sollten ein genaues Beispiel für die zu erlernende Fertigkeit sein, da die Schüler versuchen werden, das nachzuahmen, was sie sehen. Wenn eine Veranschaulichung Fehler enthält, dann wird die Reaktion der Schüler wahrscheinlich auch Fehler enthalten.

Die Genauigkeit bei einer Veranschaulichung geht über die einfache Ausführung der Mechanik der Fertigkeit hinaus. Die Veranschaulichung sollte so weit wie möglich den Kontext widerspiegeln, in dem die Schüler die Fertigkeit ausüben werden. Es ist unklug, nur ein Element der Aufgabe zu zeigen oder die Fertigkeit mit einer anderen Geschwindigkeit oder einem anderen

Rhythmus auszuführen. Wenn ein Trainer einen bestimmten Aspekt der Aufgabe hervorheben möchte, ist es sinnvoll, dafür zu sorgen, dass die Schüler die gesamte Fertigkeit, die sie üben sollen, genau verstehen und nicht nur das einzelne Detail. Die einfachste Methode, um dies zu gewährleisten, besteht darin, das Detail wie bei einem Sandwich zwischen zwei komplette Veranschaulichungen einzuschieben.

1. Veranschaulichung der gesamten Fertigkeit/Aufgabe
2. Zerlegung der Fertigkeit/Aufgabe und Veranschaulichung des Details
3. wiederholte Veranschaulichung der gesamten Fertigkeit/Aufgabe

Der „Demonstrations-  
Sandwich“



Es gibt drei Hauptzeitpunkte für den Einsatz von Veranschaulichungen:

1. Bevor die Schüler die Fertigkeit ausführen. Veranschaulichungen sollen den Schülern in der Regel ein Modell der Fertigkeit zeigen, das sie in der Anfangsphase des Lernprozesses reproduzieren können, sie können aber auch als Erinnerung daran dienen, wie die Fertigkeit auszuführen ist.
2. Während der Trainingseinheit. Wenn die Trainingseinheit erst einmal begonnen hat, kann es hilfreich sein, sie durch eine weitere Veranschaulichung zu unterbrechen, um den Schülern dabei zu helfen, sich wieder auf die wichtigsten Merkmale der Fertigkeiten zu konzentrieren.
3. Als Abschluss des Trainings. Veranschaulichungen werden häufig genutzt, um die Arbeit und Leistung der Schüler anzuerkennen. Eine abschließende Veranschaulichung kann auch Lernhinweise und zentrale Punkte untermauern, um zukünftige Trainingseinheiten vorzubereiten.
4. Für den Fall, dass Veranschaulichungen angepasst werden müssen – z. B. bei Schülern mit visuellen oder anderen Beeinträchtigungen – gibt es an anderer Stelle weitere Beispiele.

## ► Überprüfung

Fragen können an einzelne Schüler, Gruppen oder den ganzen Kurs gestellt werden. Sie können für unterschiedliche Zwecke eingesetzt werden, u. a. um Neugier zu wecken, für eine verbesserte Aufmerksamkeit, um Probleme zu erkennen, Erwartungen zu kommunizieren, zum Nachdenken anzuregen und um zu bewerten. Folgende Fragen sind denkbar:

### **Fragen zur Verbesserung der Aufmerksamkeit**

Wenn die Schüler auf ein bestimmtes Merkmal einer Handlung oder Veranschaulichung achten sollen, können Sie mithilfe von Fragen überprüfen, ob sie es bemerkt oder verstanden haben, oder Sie können auf eine oder mehrere Antworten hinwirken, z. B.:

- „Welchen Kick soll diese Handtechnik ersetzen?“
- „Was ist der Hauptunterschied zwischen einem gut ausgeführten und einem schlecht ausgeführten Schlag?“

### **Fragen, die die Schüler dazu bringen, aufmerksam zu sein**

Diese können die Schüler dazu veranlassen, über ihre Handlungen nachzudenken, z. B.:

- „Warum hast du die Bewegungsabfolge auf diese Weise durchgeführt und nicht so, wie du es zuvor geplant hattest?“
- „Was war deiner Meinung nach gut an deinem letzten Versuch, und was könntest du verbessern?“

### **Fragen, die das Wissen und Verständnis zu beurteilen helfen**

Diese Fragen sind eine einfache und effektive Möglichkeit, das Verständnis der Schüler für ein Thema formlos zu überprüfen, beispielsweise um etwas, das zuvor behandelt wurde, zu wiederholen, um grundlegende Fachkenntnisse zu überprüfen oder um das Verständnis für ein neues Konzept zu testen, z. B.:

- „Welches ist der japanische Begriff für diese Bewegung?“
- „An welche Hauptpunkte aus dem Training der letzten Woche erinnerst du dich?“

### **Fragen, die zum weiterführenden Denken animieren**

Neben der Vertiefung des Wissens sollten Fragen die Schüler dazu anregen, weiter über die Prinzipien und Themen nachzudenken, die Martial Arts zugrunde liegen. Diese können Schüler

dazu motivieren, vielfältiger zu denken, Lösungen für wichtige Probleme zu finden oder Werte zu diskutieren:

- „Warum verbeugt man sich im Kampfsport?“
- „Wie kannst du deine Techniken gegenüber unterschiedlich großen Gegnern anpassen?“

### **Fragen, die die Fähigkeiten zur Selbsteinschätzung und zur Einschätzung von Mitschülern entwickeln**

Martial Arts spielen eine aktive Rolle in der Entwicklung von Fähigkeiten, und sorgfältig ausgewählte Fragen können den Schülern helfen, relevante Hinweise zu erkennen:

- „Warum war das deiner Meinung nach eine gute Bewegungsabfolge?“
- „Wie könntest du deine Ausführung beim nächsten Mal verbessern?“

Hier folgen einige Prinzipien, die bei der effektiven Befragung helfen:

- Stellen Sie klare und prägnante Fragen.
- Verwenden Sie einen geeigneten Wortschatz.
- Stellen Sie sicher, dass alle Schüler Sie hören können.
- Verbieten Sie, dass die Gruppe die Antworten gemeinsam herausruft.
- Lassen Sie mehr als eine Antwort zu, bevor Sie reagieren.
- Geben Sie jedem Schüler in der Gruppe die Möglichkeit zu antworten.
- Sprechen Sie das gesamte Spektrum der Fähigkeiten innerhalb der Gruppe an.
- Stellen Sie die Fragen in einer logischen Reihenfolge.
- Geben Sie den Schülern etwas Zeit zum Nachdenken und Antworten.
- Seien Sie falschen Antworten gegenüber tolerant.

### **► Sicheres Training**

Die Sicherheit der Schüler sollte eine der Prioritäten der Trainer sein. Indem Sie sich der möglichen Gefahren bewusst sind und sie während des gesamten Trainings berücksichtigen, wird das Unfallrisiko stark minimiert. Es ist wichtig, daran zu denken, dass Sicherheit zwei Seiten hat: Die Schüler müssen während des Unterrichts sicher sein, und sie müssen sich selbst auch sicher und wohl fühlen. Letztendlich ist der Trainer für beides verantwortlich.

In diesem Abschnitt werden die für die Sicherheit der Schüler im Martial Arts Training zu berücksichtigenden Aspekte vorgestellt.

### **Innenbereiche**

- Überprüfen Sie den Boden auf Schmutz, Flüssigkeiten oder Beschädigungen, bevor die Schüler eintreffen. Achten Sie auch auf nasse, zu stark polierte oder anderweitig rutschige Böden.
- Stellen Sie sicher, dass Sie wissen, wo sich der Erste-Hilfe-Kasten befindet.

### **Kleidung, Schmuck und Haare**

- Kinder sind empfindlicher gegenüber extremer Hitze und Kälte als Erwachsene.
- Sie sollten bei kaltem Wetter genügend Schichten tragen, damit sie warm bleiben, und bei hohen Temperaturen lockere, leichte Kleidung.
- Während des Trainings darf kein Schmuck getragen werden.
- Lange Haare sollten zurückgebunden werden.

### **Eine sichere Umgebung**

- Der Trainer sollte in der Lage sein, alle Schüler jederzeit zu sehen und kontinuierlich nach möglichen Problemen Ausschau halten.
- Der Trainingsraum sollte vor der Trainingseinheit gründlich überprüft werden, insbesondere auf scharfe Gegenstände, Lücken in der Matte und Gegenstände am Rand der Trainingsfläche.
- Auf der Trainingsfläche sollten keine Straßenschuhe erlaubt sein, und Mobilitätshilfen sollten vor dem Betreten gereinigt werden.
- Es ist unerlässlich, dass Sie über die Gesundheit Ihrer Schüler und über eventuelle Beeinträchtigungen, Behinderungen oder Beschwerden Bescheid wissen.
- Zeigen Sie allen Schüler die Sicherheitsmaßnahmen, damit sie im Notfall die Regeln und Maßnahmen kennen.
- Es ist wichtig, jederzeit die notwendigen medizinischen Hilfsmittel zur Hand zu haben.

Die Frage, was einen guten Trainer ausmacht, wird schon lange gestellt. Es gibt aber kein festes Erfolgsrezept. Verschiedene Ansätze funktionieren für verschiedene Trainer und Schüler. Jedoch geben die Forschung und umfangreiche Trainererfahrungen Aufschluss über hilfreiche Strategien, die einen großen Einfluss auf das Trainieren haben.

## ► **Zusammenfassung**

- Zum Handwerk eines Trainers gehört es, auf die individuellen Bedürfnisse und Situationen eingehen zu können.
- Gutes Training erfordert eine Vielzahl von Fähigkeiten, wie das Geben von Anweisungen und Erklärungen, das Veranschaulichen, das Fragen und die Schüler in einem sicheren Umfeld trainieren zu lassen.
- Die Fähigkeit, klare und präzise Anweisungen zu geben, ist entscheidend, damit die Schüler eine genaue Vorstellung von den Handlungen, die sie ausführen sollen, bekommen.
- Effektive Erklärungen sind prägnant, einfach und eindeutig.
- Visuelle Veranschaulichungen ergänzen andere Formen des Trainings, indem sie ein klares Bild dessen vermitteln, was gelernt werden soll.
- Nachfragen wecken die Neugier, fokussieren die Aufmerksamkeit, helfen beim Erkennen von Problemen, vermitteln Erwartungen, regen zum Nachdenken an und helfen, das Wissen zu beurteilen.

# Strategien zur Verbesserung des Trainings

*Könntest du mir bitte sagen, welchen Weg ich von hier aus nehmen soll?*

*Das kommt zum größten Teil darauf an, wo du hingehen willst.*

*Es ist mir egal, wohin.*

*Dann spielt es keine Rolle, welchen Weg du gehst.*

Lewis Carroll, Alice in Wonderland

## ► Einführung

Dieser Abschnitt bietet praktische Ratschläge zur Verbesserung der Trainingspraxis. Er stellt Methoden vor, die für eine klare Darstellung von Zielen und deren Planung wichtig sind, insbesondere bei Menschen mit Behinderungen. Er zeigt auch, dass Trainingsstile nicht in Stein gemeißelt sind, sondern an unterschiedliche Gegebenheiten angepasst werden sollten. Effektive Trainer sind außerdem gute Beobachter des Lernprozesses und der Entwicklung ihrer Schüler, und es gibt viele Möglichkeiten, als Trainer weiter zu lernen und sich weiter zu verbessern. Die „Reise“ eines Trainers ist daher niemals zu Ende.

## ► Ziele

Ziele sind wichtig. Sie helfen den Trainern dabei, sich auf den Zweck der Trainingseinheiten zu konzentrieren und geben ihrer Arbeit die Richtung. Sie tragen dazu bei, die geeignetsten Inhalte, Methoden, Inklusionsmöglichkeiten und Materialien für eine Trainingseinheit auszuwählen.

Die Arbeit eines Trainers in Martial Arts ist mit unterschiedlichen Zielen verbunden, zum Beispiel:

- Selbstverteidigung zu lehren
- das Erlernen von Martial Arts Techniken zu unterstützen

- Kommunikation zu fördern
- die Werte von Martial Arts zu vermitteln
- die Fitness oder Kondition zu steigern
- Soziale Kompetenzen und die Zusammenarbeit zu verbessern
- das Gefühl der Selbstbestimmung zu stärken
- Spaß zu haben
- auf Wettkämpfe vorzubereiten
- Bewegungsfähigkeiten zu verbessern
- Selbstvertrauen und Körperbewusstsein aufzubauen
- auf Gürtelprüfungen oder Einstufungen vorzubereiten
- auf inklusive (internationale oder nationale) Veranstaltungen vorzubereiten

Unterschiedliche Ziele erfordern unterschiedliche Aktivitäten und Methoden, daher ist die Auswahl der Ziele wichtig!

## ► Die Planung

Abraham Lincoln soll gesagt haben, „Wer sich nicht vorbereitet, bereitet sich auf das Scheitern vor.“ An diesen Ratschlag sollte man sich erinnern. Das Unterrichten ist eine „denkende“ Tätigkeit, und Planung hilft den Trainern, ihre Einheiten zu durchdenken. Tatsächlich kann das Aufschreiben von Plänen für die Trainingseinheiten sehr hilfreich sein, weil es einen Überblick über die geplante Einheit gibt und während dieser Einheit eine einfache Gedächtnisstütze bietet. Gleichzeitig hilft es beim Nachdenken darüber, wie man den Unterricht eventuell noch besser strukturieren könnte. Inklusives Training umfasst in der Regel Teilnehmende mit unterschiedlichen Hintergründen und Fähigkeiten, sodass eine gute Planung dabei hilft, sich auf diese Vielfältigkeit (einschließlich kultureller und geschlechterspezifischer Verschiedenheiten) vorzubereiten.

Wichtige Fragen bei der Planung sind:

- Was ist das Ziel der Trainingseinheit?
- Was ist das Ziel der zu unterrichtenden Techniken?
- Wie kann ich die Relevanz/Bedeutung dieses Ziels aufzeigen?
- Welche Aktivitäten können mir helfen, dieses Ziel zu erreichen?

- Welche Lehrmethoden eignen sich am besten für dieses Ziel?
- Welche Menschen mit Behinderungen bzw. besonderen Bedürfnissen werden an der Trainingseinheit teilnehmen? Wie kann ich mich auf sie vorbereiten? Welche Ressourcen werde ich benötigen? Wie kann ich den für die Trainingseinheit zur Verfügung stehenden Platz optimal nutzen?
- Wie kann ich alle (Konditions- und Gürtel-)Stufen in meine Einheit integrieren?
- Welches Vokabular sollte ich verwenden? Muss ich meine Kommunikation für einige Schüler anpassen?

Vorlagen für die Planung von Trainingseinheiten können nützliche Ansatzpunkte sein. Nachfolgend ein Beispiel:

## Vorlage für einen Trainingsplan

Welche Menschen mit Behinderungen, Beeinträchtigungen oder medizinischen Beschwerden sind in der Gruppe?

Ziel(e)/Schwerpunkt der Trainingseinheit und Techniken

Inhalt der Trainingseinheit  
Einführung/Aufwärmen

Hauptteil (Fertigkeiten/Spiele)

Cool-Down und Reflexion

Anpassung zur Gewährleistung der Inklusion

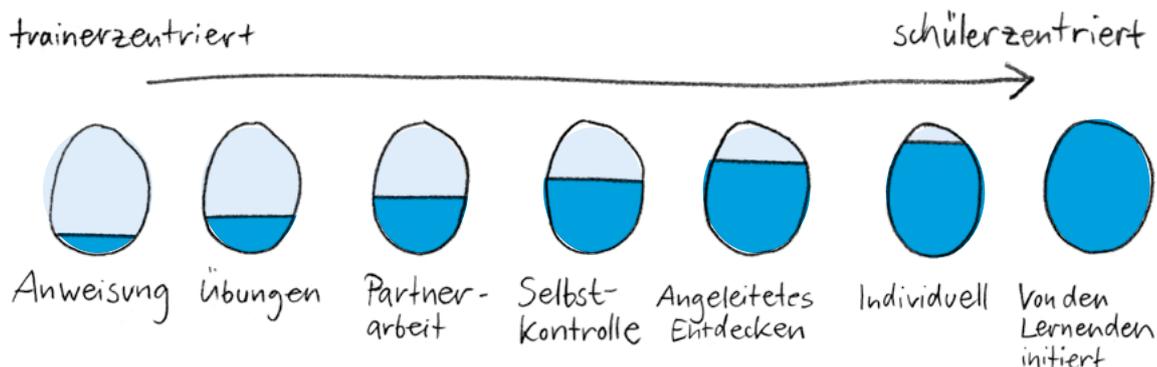
Ausrüstung / Materialien

## ► Der Stil

Die Trainingsmethoden sind die Art und Weise, wie die Inhalte einer Trainingseinheit kommuniziert oder präsentiert bzw. durchgeführt werden. Daher bestimmt der Unterrichtsstil, *wie* eine Einheit vermittelt wird und nicht, *was* vermittelt wird. Jeder Trainer hat seine eigenen bevorzugten Stile und Methoden, auf die er sich die meiste Zeit stützen wird. Martial Arts bauen häufig auf trainerzentrierten Ansätzen auf, bei denen die Schüler die Anweisungen befolgen und lernen, indem sie versuchen, den Trainer oder erfahrenere Schüler nachzumachen. Aus der Forschung wissen wir aber, dass bei einem guten Training die Methodik an die verschiedenen Einheiten angepasst wird. Einige Gruppen erfordern möglicherweise, dass der Trainer unterrichtet und anleitet, aber andere benötigen vielleicht weniger Anleitung und mehr Möglichkeiten für die Schüler, Dinge selbst herauszufinden.

Werfen Sie einen Blick auf den folgenden Abschnitt, der sich mit inklusiven Praktiken, einschließlich des STEP-Modells, befasst. Es lohnt sich, darüber nachzudenken, wie Sie Ihren Unterrichtsstil am besten an die Bedürfnisse der Schüler anpassen können.

Es gibt eine große Zahl unterschiedlicher Trainingsmethoden. Eine Möglichkeit, über diese Vielfalt nachzudenken, ist, sie als Kontinuum zwischen dem trainerzentrierten und dem schülerzentrierten Ansatz zu sehen.



<b>Der Stil</b>	<b>Mögliche Ziele</b>	<b>Trainingsbeispiel</b>
Anweisung	Fitness Techniktraining Erlernen von Fertigkeiten	Befolgung der Anweisungen des Trainers zur Ausführung bestimmter Techniken
Übung	Fitness Techniktraining Erlernen von Fertigkeiten	In Vierergruppen, Training der vom Trainer vorgegebenen Fertigkeiten und Übungen
Partnerarbeit	Soziale Kompetenz Beobachtungsfähigkeiten Analyse von Techniken	Paarweise, Training bestimmter Fertigkeiten, wobei die vom Trainer genannten Hauptpunkte befolgt werden
Selbstkontrolle	Kooperative Fähigkeiten Beobachtungsfähigkeiten Analyse von Techniken	Die Trainer geben den Paaren/Gruppen eine Karte mit Kriterien für bestimmte Fähigkeiten und Techniken
Angeleitetes Entdecken	Kognitive Fähigkeiten Analyse von Techniken Problemlösung	Die Schüler arbeiten an Selbstverteidigungsszenarien, die jeweils von einer anderen Position aus beginnen
Individuell	Kognitive Fähigkeiten Planungsfähigkeiten Techniktraining	Jeder Schüler erstellt ein/e Kata/Form
Von den Lernenden initiiert	Kognitive Fähigkeiten Planungsfähigkeiten Autonomes Arbeiten	Einzelne Schüler erforschen ein Martial Arts Thema, wie z. B. die Geschichte eines Stils

## ► **Beobachten**

Eines der besten Dinge, die Trainer tun können, um ihre eigene Praxis zu verbessern, ist, über ihren eigenen Verein hinauszuschauen und andere zu beobachten. Experten und sehr erfahrene Trainer verraten neue Fähigkeiten und Standards, aber auch neue Trainer können eine Quelle der Inspiration und Erkenntnis sein. Sie können auch von Martial Arts Trainern mit Behinderungen und anderen Experten mit unterschiedlichem Hintergrund lernen, wie z. B. Lehrern und Trainern anderer Sportarten. Sie können Arbeitsmethoden erfahren die neu und spannend und übertragbar sein können.

Besonders hilfreich ist es, wenn Trainer zusammenarbeiten und beide das Training des anderen beobachten. So können sich wichtige Gespräche ergeben, die zu einer Verbesserung des Trainings beitragen können. Neben dem Lernen durch Beobachten und durch das Sprechen mit Experten können auch Filme und andere relevante Materialien zu einer Weiterentwicklung des Trainings beitragen. Um ein inklusives Training anzubieten, sollte man die Schüler, vor allem diejenigen mit einer Behinderung, noch besser kennenlernen. So erhält man notwendiges Wissen und Verständnis sowie mehr Sicherheit und baut seine Erfahrungen als Trainer aus.

## ► **Feedback**

Die Forschung zeigt, dass Feedback eine der wertvollsten Methoden ist, um Schülern beim Lernen zu helfen. Es gibt ihnen eine Vorstellung davon, wie gut sie eine bestimmte Aufgabe erfüllt haben und wie sie sich verbessern können. Im Gegensatz zum Lob, das sich auf den Schüler und nicht auf die Aufgabe konzentriert, bietet Feedback Ihren Schülern ein greifbares Verständnis dafür, was sie gut gemacht haben, auf welchem Leistungslevel sie sich befinden und wie sie sich verbessern können.

Unter Umständen können Trainer versucht sein, Rückmeldungen an Schüler mit Behinderungen zu vermeiden, weil sie befürchten, dies könnte das Selbstwertgefühl oder das Selbstvertrauen beeinträchtigen. Doch es gibt absolut keine Belege dafür, dass Feedback Selbstwertgefühl oder Selbstvertrauen beeinträchtigt. Im Gegenteil, es hilft, das Vertrauen aufzubauen, weil es zeigt, dass der Trainer den Schüler schätzt, ernst nimmt und ihm helfen will, sich weiterzuentwickeln und zu verbessern.

Es gibt Belege dafür, dass als hilfreich empfundenenes Feedback die folgenden Eigenschaften hat:

### **Es ist zielbezogen**

Zielbezogenes Feedback bedeutet, dass der Einzelne, der das Feedback erhält, ein bestimmtes Ziel hat und etwas unternimmt, um es zu erreichen. Diese Ziele sollten sich an den Zielen der Trainingseinheit ausrichten (siehe oben). Den Schülern können die konkreten Ziele einer Aufgabe oder Einheit unklar sein, weshalb es wichtig ist, sie an diese und auch an die Kriterien zu erinnern, nach denen sie bewertet werden und sich selbst einschätzen können.

Sie können sich zwei Fragen stellen, wenn Sie überprüfen möchten, ob Ihr Feedback zielbezogen ist:

1. „Was sind meine konkreten Ziele?“
2. „Was muss ich tun, um mein Ziel zu erreichen?“

### **Es ist transparent**

Effektives Feedback ist konkret, spezifisch und liefert verwertbare Informationen. „Gut gemacht!“ oder „Das hast du falsch gemacht“, sind wenig hilfreiche Äußerungen, weil sie den Schülern nicht vermitteln, was sie konkret tun oder ändern müssen und wie sie das machen könne. Unklare Anleitung schafft Zweideutigkeit und ein verschwommenes Verständnis.

### **Es ist umsetzbar**

Gute Trainer wissen, dass Feedback Aussagen sowohl zu dem, was gut gelaufen ist als auch zu dem, was nicht so gut war, umfasst. Feedback, das nicht zu einer Änderung oder Bestärkung des Verhaltens führt, ist überflüssig – es muss immer einen Sinn haben. Was sollen die Schüler anders machen? Was sollen sie machen, um sich zu verbessern? Je detaillierter und spezifischer die Handlungspunkte, desto besser sind sie.

Feedback während der Trainingseinheit ist besonders für sehbehinderte Schüler wichtig. So können z.B. andere Schüler ihnen erzählen, wie der Rest der Gruppe etwas ausführt und dabei auch gemachte Fehler beschreiben.

### **Es ist benutzerfreundlich**

Selbst wenn das Feedback zielbezogen, transparent und umsetzbar ist, hat es nur wenig Wert, wenn die Schüler es nicht verstehen oder damit überfordert sind. Wirkungsvolles Feedback muss in einer zugänglichen Form gegeben werden, besonders wenn die Schüler Lern- oder Kommunikationsschwierigkeiten haben. Sehr technisches Feedback wird für einen Anfänger verwirrend sein. Zu viel Feedback ist ebenfalls kontraproduktiv. Es ist besser, den Schülern dabei zu unterstützen, sich auf ein oder zwei Hauptelemente der Ausführung zu konzentrieren, als ihnen eine Flut von Informationen zu geben.

Die an anderer Stelle in diesem Dokument enthaltenen Informationen helfen Ihnen, Ihre Kommunikationsstrategien an die unterschiedlichen Fähigkeiten anzupassen. Es ist wichtig, Behinderungen und Beeinträchtigungen nicht zu sehr zu verallgemeinern und davon auszugehen, dass eine Arbeitsweise für alle Schüler ausreichend ist. Zum Beispiel kann für hörgeschädigte Schüler ein Gebärdensprachdolmetscher hilfreich sein. Man muss aber wissen, dass nicht jeder Mensch eine Gebärdensprache beherrscht. Außerdem muss man wissen, dass es genauso viele Gebärdensprachen wie gesprochene Sprachen gibt, einschließlich unterschiedlicher Dialekte. Daher sollten Sie immer Ihr Gegenüber beim Sprechen direkt anschauen. Beachten Sie auch, dass ein Gebärdensprachdolmetscher vielleicht nichts über Martial Arts weiß. Deswegen ist es natürlich hilfreich, wenn Sie selbst Gebärdensprache wenigstens in den für das Training relevanten Bereichen ansatzweise beherrschen, was es den Schülern leichter macht, sich auf Sie und Ihre Technik zu konzentrieren. Wie auch immer, es ist immer sinnvoll, das Verständnis aller Teilnehmenden mit eingeschränkten sensorischen oder kommunikativen Fähigkeiten zu überprüfen.

### **Es ist zeitnah**

Im Allgemeinen gilt, je früher die Schüler Feedback zu ihrer Leistung erhalten, desto effektiver ist es für ihren Lernprozess. Insbesondere können die Schüler vom Feedback profitieren, wenn sie es vor der nächsten Aufgabe bekommen. Warten Sie deswegen nicht bis zum Ende der Stunde, weil eine bestimmte Aufgabe oder Aktivität dann nicht mehr frisch im Gedächtnis ist. Natürlich ist es nicht immer möglich, den Schülern direkt an Ort und Stelle Feedback zu geben, aber so früh wie möglich ist definitiv besser als später.

Die Vorteile eines zeitnahem Feedbacks liegen vor allem bei Schülern mit kognitiven Beeinträchtigungen und Lernschwierigkeiten auf der Hand, aber alle Schüler profitieren davon, wenn es zeitnah kommt.

### **Es wird laufend gegeben**

Feedback ist untrennbar mit dem Lernen verbunden, und je besser das Feedback ist, desto besser wird es die Leistung der Schüler beeinflussen. Das Feedback zum Lernverhalten und zu Denkprozessen erfordert individualisierte Aufmerksamkeit, das ein Trainer während des Trainings (in der alle Schüler der Gruppe die gleiche Aufgabe ausführen) nicht leisten kann. Sie müssen deswegen alternative Methoden der Beobachtung, des Gesprächs und des Feedbackgebens ausprobieren.

Die Schüler können ihr Verhalten bzw. ihre Leistung nur dann erfolgreich ändern, wenn die Informationen, die sie erhalten, konsistent und exakt sind und sie sie in einer vertrauensvollen Atmosphäre erhalten. Diese Konsistenz gilt sowohl für die Kommunikation mit Einzelpersonen als auch mit der Gruppe. Dies ist besonders dann wichtig, wenn Teilnehmende mit unterschiedlichen Fähigkeiten in einem inklusiven Umfeld trainieren und ein Trainer unter Umständen mit einigen von ihnen „von oben herab“ spricht (in dem falschen Glauben, dass von Menschen mit Behinderungen weniger verlangt werden sollte), oder wenn er befürchtet, dass das Feedbackgeben an einige wenige wie Bevorzugung erscheinen könnte oder dass eine überzogene Kritik an einigen Teilnehmenden andere entmutigen könnte.

Konsistentes Feedback verbessert die Kommunikation und das Vertrauen zwischen Schülern und Trainer, und beide Seiten profitieren hiervon. Die Schüler verstehen besser, worin sie gut sind und woran sie mehr arbeiten müssen. Die Trainer erhalten einen Einblick in die allgemeinen Stärken und Schwächen der Schüler sowie in das, was jemand als Herausforderung empfinden könnte.

Das Gleiche gilt für Menschen mit Behinderungen. Möglicherweise müssen Sie Ihre Art zu formulieren vereinfachen oder Bilder oder einen beschreibenderen Wortschatz benutzen, aber Ihr Feedback ist eines der wichtigsten Dinge, um den Spaß am Training zu fördern und die Leistungen zu verbessern.

## ► Lernen

Die Forschung zeigt, dass die besten Trainer ein umfangreiches Wissen in ihrem Arbeitsbereich haben und dass es, wenn dieses Wissen fehlt, einen großen Einfluss auf den Lernprozess der Schüler haben kann. Gezielte Unterstützung für Trainer ist hilfreich, um Schwächen zu erkennen und diese zu beheben.

Unter diesen Links finden Sie Trainingsressourcen, die besonders für inklusives Training von Bedeutung sind:

- <https://www.bildungserver.de/Inklusive-Schule-Unterrichtsmaterialien--11011-de.html>
- <https://behinderung.org/training-im-behindertensport0.htm>
- <https://www.myhandicap.de/sport-behinderung/sportarten/sport-behinderung-kampfsport/>
- <http://www.preddoehl-international.de/>
- <https://www.shuri-ryu.de/>
- Lydia Zijdel Foundation – Spezialisiert auf Lehrerausbildungskurse für Kampfkünste und psychophysisches Empowerment-Training für den Unterricht von Menschen mit Behinderungen (in verschiedenen Sprachen). <http://lydiazijdelfoundation.com>
- The Inclusion Club: <http://theinclusionclub.com/>
- Sutton Trust – What makes great teaching?  
<https://www.suttontrust.com/research-paper/great-teaching/>
- UK Coaching – Research Summaries for Coaches  
<http://www.ukcoaching.org/resource/research-summaries-coaches>
- Sport Science Collective – Coaching Science Series. <https://youtu.be/-hwGsw7n3TI>
- Royal Society of Arts – ANIMATE. <https://youtu.be/u6XAPnuFjJc>
- TED – Education. <https://youtu.be/iG9CE55wbtY>
- ICSSPE – Physical Education Free Resources  
<http://www.icsspe.org/content/physical-education>
- <https://www.sportpartnershipw.co.uk/uploads/socially-inclusive-coaching-9.pdf>
- Women in Sport/UK Coaching. Socially Inclusive Coaching  
<http://www.ukcoaching.org/resource/coaching-women-socially-inclusive-coaching>
- iCoachKids – A Truly Inclusive Society needs Fully Inclusive Sport  
<http://www.icoachkids.eu/diversity-and-inclusion-in-sport.html>

## ► **Zusammenfassung**

- Sich über Ziele und Absichten im Klaren zu sein, gibt eine Vorstellung hinsichtlich der zu gehenden Richtung und des Zwecks. Es gibt Schülern und Trainern gleichermaßen Vertrauen.
- Planung hilft Trainern, ihre Ziele zu verwirklichen und zeigt, was notwendig ist, um sie zu erreichen.
- Trainingsstile können je nach Individuum und Kontext variieren, aber das Ziel ist immer dasselbe: das Lernen zu fördern. Es gibt keinen allgemein besten Trainingsstil: Der beste spiegelt den Bedarf in der jeweiligen Situation wider.
- Daher beruhen wichtige Einschätzungen, die während des Trainings gemacht werden, auf sorgfältiger und sachkundiger Beobachtung.
- Effektives Feedback ist konstruktives Feedback.
- Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, weiter zu lernen und sich zu verbessern. Die Ausbildung eines Trainers ist nie abgeschlossen.

# Was ist Martial Arts und warum ist es wichtig?

*Auf der grundlegendsten Ebene ist Martial Arts nichts anderes als ein Mittel, jemanden daran zu hindern, dich zu verletzen oder zu töten. In seinem höchsten Anspruch ist Martial Arts ein Weg zur Selbsterkenntnis und zum Ausdruck von Schönheit.*

George Petrotta

## ► Einführung

Der Begriff „Martial Arts“ ist bekanntlich schwierig zu definieren, und ein Einverständnis darüber, welche Aktivitäten dazu zählen und welche nicht, scheint unmöglich. Nach gängiger Vorstellung bezieht sich der Begriff auf Kampfsysteme, die ihren Ursprung in Asien haben. Das liegt zum einen an der Vielzahl und der Ausgefeiltheit der Stile im Fernen Osten (wahrscheinlich größer als überall sonst auf der Welt) und zum anderen an ihrer häufigen Darstellung in Film und Fernsehen. Martial Arts hat ihren Ursprung im Kampf, aber viele Menschen glauben auch, dass es dabei um viel mehr geht: dass sie einen wichtigen Beitrag zur allgemeinen Entwicklung eines Menschen leisten. Martial Arts ist oft auch explizit mit religiösen und spirituellen Praktiken verbunden, besonders mit dem Zen-Buddhismus und Daoismus, und dies prägt auch heute noch die Art und Weise, in der Martial Arts gelehrt wird. Das PRIME-Projekt geht noch einen Schritt weiter: Martial Arts kann die Inklusion aller Menschen, unabhängig von ihren Fähigkeiten, fördern.

## ► Martial Arts

Streng genommen kann sich „Martial Arts“ auf jedes kodifizierte Kampfsystem beziehen, unabhängig von seiner Herkunft. Dies ist eine sehr weite Auslegung des Begriffs, aber es bedeutet, dass vielfältige Praktiken unter einer Überschrift betrachtet werden können, die ein breites Spektrum von Menschen ansprechen kann.

Es hilft, zwischen verschiedenen Ansätzen zu unterscheiden, damit wir uns über die angesprochenen Aktivitäten im Klaren sind. So können wir unterschiedliche Formen von Martial Arts hinsichtlich ihrer Herkunft nach Ländern gruppieren. Zum Beispiel:

Tai Chi, Kung-Fu & Wushu	>	China
Judo, Karate & Aikido	>	Japan
Boxen	>	Großbritannien
Escrima/Arnis/Kali	>	Philippinen
Taekwon-Do/Taekwondo	>	Korea
Sambo	>	Russland
Savate	>	Frankreich
Capoeira	>	Brasilien
Krav Maga	>	Israel
Muay Thai	>	Thailand
Penjak Silat	>	Indonesien

Oder wir können sie gemäß ihrer Tradition einteilen. Zum Beispiel werden Tai-Chi und Qigong gewöhnlich als „weiche“ oder innere Stile bezeichnet, die sich auf die Anwendung von Dingen wie Chi/Qi/Ki (Atem oder Energiefluss), meditative Geisteszustände und den Einsatz von entspannter Hebelwirkung statt Muskelkraft konzentrieren. Karate, Taekwon-Do/Taekwondo und Judo dagegen zeichnen sich durch schnelle und explosive Bewegungen und einen Fokus auf die Körperkraft und Beweglichkeit aus. Aikido lässt sich als ein Zwischenstil betrachtet, nicht wett-kampforientiert, aber auch mit einem Fokus auf Kraft, Kondition und Beweglichkeit.

Eine weitere Möglichkeit, Formen von Martial Arts zu klassifizieren (basierend auf den Ideen des italienischen Schriftstellers Daniele Bolelli), besteht in fünf Hauptstilen:

- **Darbietende Künste**, wie das chinesische Wushu und die brasilianische Capoeira, die ihre Aufmerksamkeit vor allem auf die ästhetischen Aspekte der Kunst richten.
- **Innere Künste**, die das Erlernen der Grundbewegungen und Selbsterkenntnis betonen, häufig einzeln und ohne Gegner ausgeübt. Beispiele für diesen Ansatz sind das chinesische Tai-Chi und Qigong, die die korrekte Atmung und das richtige Gleichgewicht betonen.
- **Selbstverteidigungskünste**, die sich auf die persönliche Verteidigung bei körperlichen Angriffen

fen konzentrieren. Während fast alle Martial Arts Stile die Selbstverteidigung zu ihren Zielen zählen, betonen diese sie. Beispiele für den Fokus auf Selbstverteidigung sind das israelische Krav Maga, das japanische Jiu-Jitsu und Aikido.

- **Martial Arts**, die Kampftechniken bei der militärischen Verteidigung einsetzt. Viele Streitkräfte erlernen grundlegende Martial Arts Bewegungen, und einige, wie die Special Forces der USA, durchlaufen ein umfangreiches Training. Krav Maga und das russische Sambo-Wrestling sind ursprünglich dafür konzipiert worden.
- **Waffenkünste**, wie das philippinische Kali, das europäische Fechten, der chinesische Schwertkampf, die japanischen Künste Naginata, Kendo und Kenjutsu sowie der englische Quarterstaff-Kampf.

Eine weitere Form von Martial Arts könnte in diese Liste aufgenommen werden, nämlich die der Sportkünste, womit Formen des Kampfes gemeint sind, die Werte wie Wettbewerb, Fairness und, in einigen wenigen Fällen, professionell ausgeübt werden. Diese Kategorie gehört zur „Familie“ der Martial Arts, weil sie typischerweise Traditionen, Techniken und Praktiken aus den anderen Kategorien, wie fernöstliche spirituelle Praktiken, Gürtelprüfungen und kampfbasierte Fähigkeiten, verwenden. Außerdem beinhalten Martial Arts wie Karate und Taekwon-Do/Taekwondo häufig sportliche Elemente, und andere, wie japanisches Judo und Sumo, Boxen und Thai-Boxen sind explizit auch wettkampforientiert.

Weil es so viele unterschiedliche Formen von Martial Arts gibt, ist es schwierig zu verallgemeinern. Ein gemeinsames Ziel scheint es aber für die meisten von ihnen zu geben: positive Werte und eine gewisse Charakterstärke zu pflegen. In einigen Formen von Martial Arts, besonders in den asiatischen, wird dieses Ziel während des Trainings klar und explizit beachtet.

## ► **Vorteile von Martial Arts**

Die Bedeutung regelmäßiger körperlicher Aktivität ist inzwischen ebenso anerkannt wie die schädlichen Folgen eines sitzenden Lebensstils. Der Trend zur Inaktivität in den Industrieländern und zunehmend auch in den Entwicklungsländern ist sehr besorgniserregend. Die Gründe für diesen Trend sind komplex, doch Innovationen in der Industrie-, Automobil- und Informationstechnologie sind ein wichtiger Faktor, der zu radikalen Veränderungen in der Art und Weise führt,

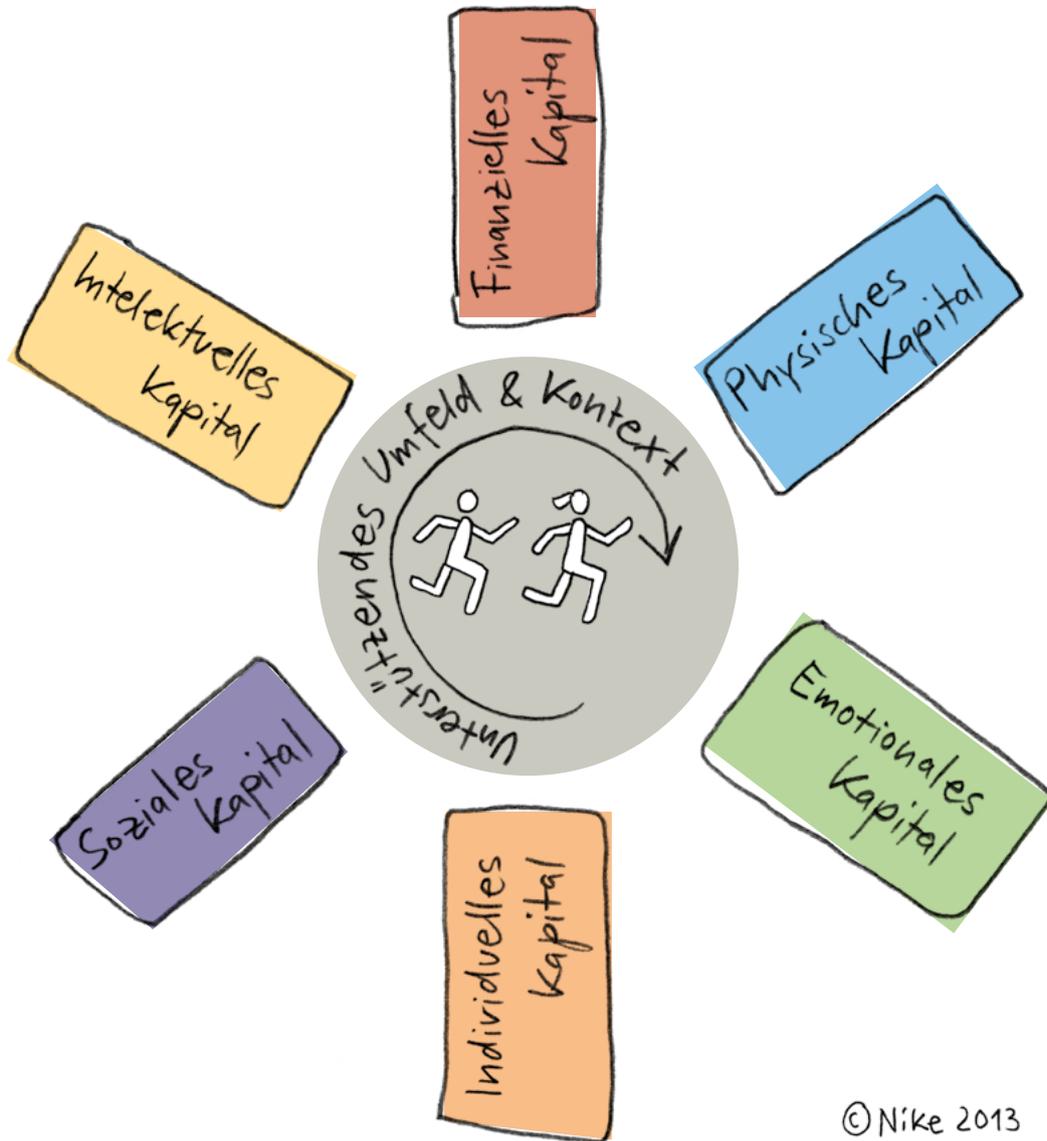


wie Menschen ihren Alltag gestalten. Nicht übertragbare Krankheiten oder lebensstilbedingte Krankheiten, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebs und chronische Atemwegserkrankungen, nehmen zu und machen derzeit fast 60 % aller Todesfälle in den Industrieländern aus: etwa 20 Millionen Menschen pro Jahr. Körperliche Inaktivität ist der vierthäufigste Risikofaktor für diese Krankheiten, was sie genauso lebensbedrohlich wie das Rauchen macht.

Die gesundheitlichen Vorteile von körperlicher Aktivität, wie Martial Arts es bieten, gehören vielleicht zu ihren offensichtlichsten Auswirkungen. Ein gestärktes Selbstvertrauen ist ein weiterer Faktor, der beobachtet werden kann. Neuere Untersuchungen machen aber auch deutlich, dass der potenzielle Nutzen regelmäßiger Aktivität noch viel größer ist.

Das Human Capital Model ist die bisher umfassendste Übersicht über die Auswirkungen körperlicher Aktivität, die bisher erstellt wurde. Es zielt darauf ab, den positiven Beitrag regelmäßiger körperlicher Aktivität zur menschlichen Entwicklung und zum Wohlbefinden umfassend darzustellen.

Das Human Capital Model zeigt, dass Martial Arts und andere Formen körperlicher Aktivität unter individuellen und sozialen Aspekten wichtig sind. Es zeigt, dass verschiedene körperliche Aktivitäten Wissen erweitert und Fertigkeiten, sowie persönliche Eigenschaften entwickeln und dass solche Aktivitäten das Wohlbefühl und das Bildungsniveau von Menschen – und sogar ihre Bedeutung für die wirtschaftliche Entwicklung – verbessern.



© Nike 2013

## Intellektuelles Kapital

### Verbesserung von:

- Bildungsabschluss
- Schulisches Engagement
- Verarbeitungsgeschwindigkeit
- Ausführende Funktion/Beschränkungen/Geistige Flexibilität
- Gedächtnis
- Akademische Leistungen
- Gehirnstruktur und -funktion
- Konzentration/Aufmerksamkeit/Impulskontrolle
- Lernen
- Bewältigung von ADHS
- Bewältigung des altersbedingten Abbaus kognitiver Fähigkeiten

## Finanzielles Kapital

### Verbesserung von:

- Einkommen
- Beruflicher Erfolg
- Produktivität/Leistung am Arbeitsplatz
- Moral/Verpflichtung/Umsatz

### Verringerungen von:

- Gesundheitskosten
- Fehlzeiten
- Präsentismus

## Physisches Kapital

### Verbesserung von:

- Allgemeine motorische Fähigkeiten
- Funktionelle Fitness/Körperliches Erscheinungsbild
- Fitness von Herz, Kreislauf und Atemwegen
- Muskelkraft
- Adipositas/Körperbau
- Lipidprofil
- Gesundheit der Knochen/Osteoporose
- Gesundheit der Gelenke
- Gesundheit von Mutter & Kind
- Rehabilitation & Genesung
- Funktion des Immunsystems
- Schlafgewohnheiten
- Ernährung/Diät

### Prävention / Behandlung von:

- Metabolisches Syndrom/Typ-2-Diabetes
- Gesamt mortalität
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Koronare Herzkrankheit
- Hypertonie
- Schlaganfall
- Darm- & Brustkrebs
- Lungen-, Gebärmutter- und Eierstockkrebs
- Rückenschmerzen

### Verringerungen von:

- Stürzen
- Rauchen
- Teenagerschwangerschaften
- Risikosex
- Drogenkonsum
- Abhängigkeit
- Selbstmord

## Soziales Kapital

### Verbesserung von:

- Soziale Normen
- Soziales Netzwerk/Positive Beziehungen
- Sozialer Status/Soziales Engagement
- Soziale Inklusion & Akzeptanz
- Vertrauen/Teamarbeit/Zusammenarbeit
- Bürgerbeteiligung
- Gleichstellung der Geschlechter
- Gerechtigkeit für Menschen mit Behinderungen
- Reduzierung von Kriminalität, Jugendkriminalität & Bandenmitgliedschaft
- Zusammenhalt der Gemeinschaft
- Frieden/Verständnis/Erholung
- Überbrückung von Unterschieden (sozioökonomischer Status, Hautfarbe, ethnischer Hintergrund, Behinderung, Religion, Sexualität)
- Sicherheit & Unterstützung

## Individuelles Kapital

### Verbesserung von:

- Kenntnisse und Fertigkeiten in Aktivitäten
- Soziale Kompetenzen/Lebensfertigkeiten/Nichtkognitive Fähigkeiten
- Fairness
- Zeitmanagement
- Zielsetzung
- Initiative/Führung
- Ehrlichkeit/Integrität/Respekt/Verantwortung
- Enthusiasmus/Intrinsische Motivation
- Verpflichtung/Selbstdisziplin/Selbstkontrolle/Ausdauer
- Durchsetzungsvermögen & Mut

## Emotionales Kapital

### Verbesserung von:

- Spaß, Vergnügen, Zufriedenheit
- Sich gut zu fühlen
- Selbstwertgefühl
- Selbstvertrauen
- Körperbild
- Intrinsische Motivation für körperliche Aktivität
- Stimmung

### Prävention / Behandlung von:

- Stress
- Depressionen
- Angstgefühle

## Physisches Kapital

Dies meint den direkten Nutzen von körperlicher Aktivität für die Gesundheit und alle physischen Prozesse im menschlichen Körper, einschließlich der Prävention und Linderung nicht übertragbarer Krankheiten und Beschwerden wie Herzkrankheiten, Typ-2-Diabetes, Krebs und Fettleibigkeit.

## Emotionales Kapital

Dies bezieht sich auf den psychologischen und psychischen Nutzen, der mit körperlicher Aktivität einhergeht, einschließlich eines gesteigerten Selbstwertgefühls und Selbstvertrauens, verminderten Depressionen und Angst, einem verminderten Gefühl der sozialen Isolation und einer größeren Fähigkeit, belastende Ereignisse zu verarbeiten.

## Individuelles Kapital

Hier liegt der Schwerpunkt auf dem Charakter einer Person, z. B. für das Leben relevante Fertigkeiten, zwischenmenschliche Fähigkeiten und Werte, die durch die Teilnahme an Martial Arts und anderen Formen körperlicher Aktivität entstehen. Mögliche Vorteile in diesen Bereichen sind verbesserte Teamarbeit, Kooperation, moralische und soziale Verantwortung sowie Belastbarkeit.

## Soziales Kapital

Dies ist das Ergebnis, wenn Menschen, Gruppen, Organisationen und die Zivilgesellschaft durch die Teilnahme an körperlicher Aktivität, die sowohl soziales Verhalten als auch soziale Inklusion fördert, zusammengebracht werden.

## Intellektuelles Kapital

Dies meint den kognitiven Nutzen und das in der Schule gelernte Wissen, das mit körperlicher Aktivität in Verbindung gebracht wird, insbesondere seine Auswirkungen auf die kognitive Funktion, auf fachspezifische Leistungen in der Schule und auf die allgemeine Schulleistung.

## Finanzielles Kapital

Hier liegt der Schwerpunkt auf wirtschaftlicher Nachhaltigkeit, Beschäftigungsfähigkeit, Ertragskraft, Arbeitsleistung und Produktivität, zusammen mit reduzierten Gesundheitskosten sowie weniger Fehlzeiten als Folge regelmäßiger körperlicher Aktivität.

Die besondere Verbindung von Aktivitäten, die Martial Arts ausmachen, legt nahe, dass Martial Arts jedes dieser Gebiete bei allen Menschen entwickeln kann. Allerdings gibt es immer mehr Hinweise darauf, dass Menschen mit Behinderungen weniger aktiv sind als die Gesamtbevölkerung und dies mit einer Vielzahl von gesundheitlichen Problemen wie nicht übertragbaren Krankheiten, Fettleibigkeit, psychischen Erkrankungen, Mobilitätsproblemen und sozialer Ausgrenzung verbunden ist. Die Kombination von Behinderungen mit solchen gesundheitlichen Problemen kann zu einem Teufelskreis führen, der das Funktionieren und die Unabhängigkeit einer Person weiter einschränkt. Dies bedeutet, dass die Förderung körperlicher Aktivität für Menschen mit Behinderungen noch wichtiger ist als für die allgemeine Bevölkerung.

Darüber hinaus werden Menschen mit Behinderungen häufig als machtlos, hilflos und unfähig, sich selbst zu schützen, wahrgenommen. Sie sind häufig Ziel von häuslicher (sexueller) Gewalt (einschließlich institutioneller Gewalt), Mobbing, Diskriminierung und Gewaltverbrechen einschließlich Mord, Körperverletzung, Vergewaltigung und Raub. Aus der Forschung ist bekannt, dass Menschen mit Behinderungen häufiger Opfer von Missbrauch und Mobbing werden als andere Bevölkerungsgruppen, und dies gilt insbesondere für ältere Menschen und Kinder. Es ist daher offensichtlich, dass ein Martial Arts Training, das Menschen mit Behinderungen einbindet, aus individuellen und sozialen Aspekten wichtig ist.

## ► **Zusammenfassung**

- Martial Arts stammt aus der ganzen Welt, und jede Form hat ihren eigenen Charakter, ihre eigene Intention und ihre eigenen Werte.
- Die Teilnahme an Martial Arts hat viele Vorteile, unter anderem die Verbesserung der körperlichen und geistigen Gesundheit, Entwicklung von Freundschaften und Teamgeist, und Verbesserung des Selbstwertgefühls.
- Menschen mit Behinderungen neigen dazu, körperlich weniger aktiv und insgesamt weniger gesund als andere Menschen zu sein, sodass eine Teilnahme an Martial Arts besonders wichtig für sie wäre.

# Was sollte ich über Inklusion wissen?

*Allein können wir so wenig tun.  
Gemeinsam können wir so viel tun.*

Helen Keller

## ► Einführung

Obwohl Inklusion im Sport und in der Gesellschaft diskutiert wird, gibt es noch immer Ängste, Bedenken und Missverständnisse hinsichtlich der Frage, was dies für die Trainer bedeutet. Dieses Kapitel bietet einige Hintergrundinformationen zu den Inklusionsdebatten. Wenn die Trainer mehr über Inklusion und ihre wichtigsten Prinzipien erfahren, wird die Unsicherheit hoffentlich nach und nach geringer werden.

## ► Modelle der Behinderung

Behinderung ist ein Oberbegriff, der Beeinträchtigungen, Aktivitätseinschränkungen und Teilnahmebeschränkungen umfasst. Folglich gibt es nach internationaler Klassifikation, zu der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit gehören, gesundheitliche und persönliche Beschwerden und Umweltfaktoren, die für die Definition von Behinderung entscheidend sind. Die Konzepte von Behinderung variieren jedoch weltweit. In den folgenden Abschnitten werden wir kurz auf vier einflussreiche Ansätze zum Verständnis von Behinderung eingehen:

- das medizinische Modell
- das soziale Modell
- das biopsychosoziale Modell
- das Menschenrechtsmodell

### **Das medizinische Modell**

Das medizinische Modell legte seinen Betrachtungsschwerpunkt auf Einschränkungen und Funktionsverlust. Hier wurde davon ausgegangen, dass die Person, die die Behinderung hatte, die Beeinträchtigung selbst reduzieren musste.

Die Sprache, die im Kontext des medizinischen Modells verwendet wurde, legte ihren Schwerpunkt häufig auf die Krankheit selbst: Wörter wie „gelähmt“ wurden zum Beispiel verwendet, wenn man über die betreffende Person sprach, und die Beeinträchtigung definierte die Person in verschiedenen Kontexten ihres Lebens. Entsprechend war die gesamte Terminologie ausgerichtet.

### **Das soziale Modell**

Das soziale Modell folgte dem medizinischen Modell und legte großen Wert darauf, sich für die Rechte von Menschen mit Behinderungen einzusetzen. Dieses Modell konzentrierte sich nicht nur auf das Individuum, sondern auch auf in der Gesellschaft erforderliche Veränderungen. Behinderung wurde nicht mehr durch den Körper einer Person definiert, sondern war das Ergebnis der Hindernisse, mit denen Menschen durch Umwelt- und Einstellungsfaktoren in ihrer Interaktion konfrontiert sind. Behinderung war eine Konsequenz der Art und Weise, wie die Gesellschaft funktioniert, wenn sie Menschen mit Beeinträchtigungen kaum oder gar nicht berücksichtigt.

Das soziale Modell wurde häufig mit einer „Der-Mensch-zuerst-Sprache“ in Verbindung gebracht, die zuerst die Person und dann die Behinderung sah und erklärte, dass die Behinderung niemanden abstempeln oder definieren sollte.

### **Das biopsychosoziale Modell**

Im Jahr 2002 veröffentlichte die Weltgesundheitsorganisation (WHO) die Internationale Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit (ICF), ein Klassifizierungssystem, das Behinderung und Funktion als mehrdimensionale Konzepte in Bezug auf Körperfunktionen und -strukturen, Aktivitäten, Teilhabe und Umweltfaktoren versteht.

Dieser Ansatz begreift die Funktionsebene einer Person als dynamische Interaktion zwischen ihrem Gesundheitszustand, Umwelt- und persönlichen Faktoren. Es ist ein biopsychosoziales Modell der Behinderung, das auf einer Integration sowohl des sozialen als auch des medizinischen Modells der Behinderung basiert.

### **Das Menschenrechtsmodell**

Das Menschenrechtsmodell wurde aus dem Übereinkommen der Vereinten Nationen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen (CRPD) abgeleitet. Dieser internationale Vertrag

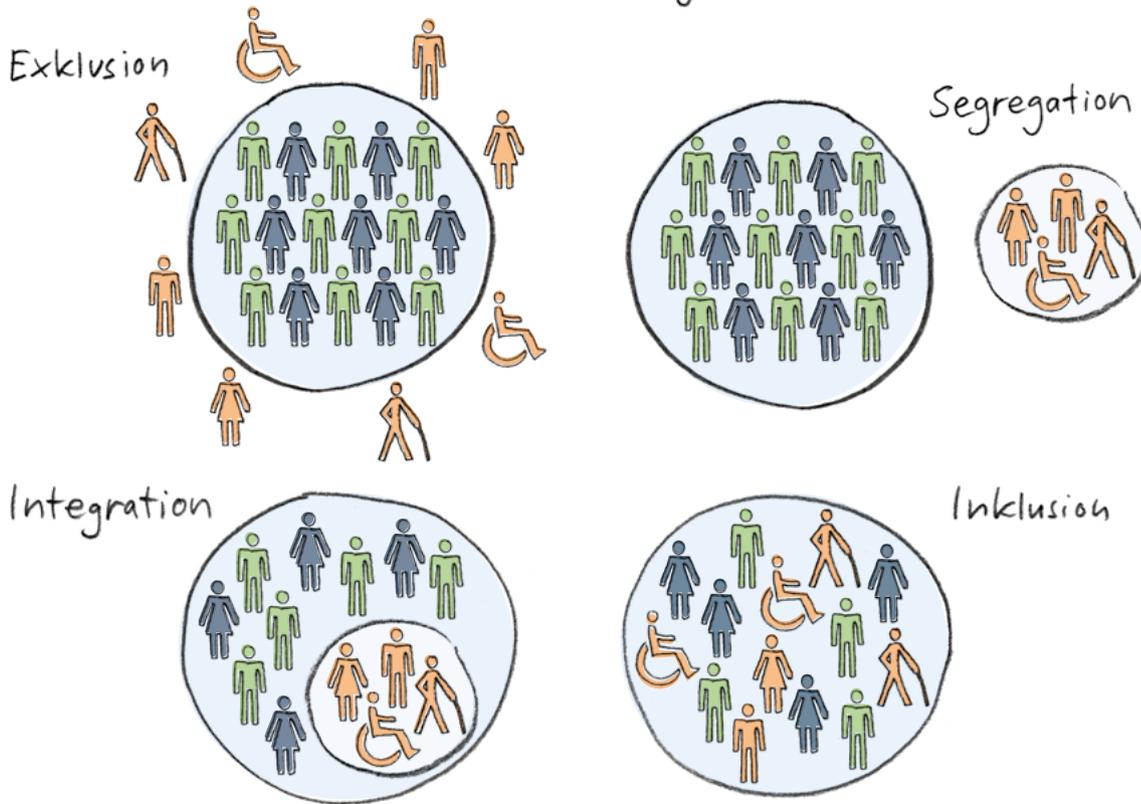
(2006) war der erste, der sich mit den Rechten von Menschen mit Behinderungen befasste und sowohl Gleichheit als auch Vielfalt anerkennt. Das von einer starken aktivistischen Ideologie getragene Menschenrechtsmodell baut auf den Grundlagen des sozialen Modells der Behinderung auf und stellt Menschen mit Behinderungen als Subjekte dar, die durch gesellschaftliches Verhalten behindert sind.

Das Menschenrechtsmodell ist ein Schritt weg von der Betrachtung von Menschen als passive Objekte ohne Rechte hin zu einem Verständnis der verschiedenen wirtschaftlichen und sozialen Prozesse, die eine Behinderung ausmachen.

Mit der Verschiebung zu einer Menschenrechtsperspektive soll der Zugang zu Grundfreiheiten, die von vielen in der Gesellschaft für selbstverständlich gehalten werden, für Menschen mit Behinderungen in gleichem Maß möglich sein. Unter dem Banner des Menschenrechtsmodells ist die Teilhabe am Sport ein grundlegendes Menschenrecht. Artikel 30 des CRPD, in dem es um „Teilhabe am kulturellen Leben, an der Freizeit und am Sport“ geht, zeigt deutlich, wie Menschen mit Behinderungen das Recht haben, gleichberechtigt mit anderen am Sport teilzunehmen. Dies unterstreicht die Notwendigkeit, inklusive Strategien und Praktiken anzubieten, um so die Einbeziehung von Menschen mit Behinderungen in den Sport zu unterstützen. Zu solchen Maßnahmen zählt auch eine angemessene Aus- und Weiterbildung für Trainer, um eine inklusive und qualitativ hochwertige Trainingsumgebung zu schaffen.

Jedes dieser vier Modelle der Behinderung drückt eine Ideologie aus, die bestimmt, wie Menschen mit Behinderungen wahrgenommen werden, und beeinflusst auch die Einstellung ihnen gegenüber. Die folgende Abbildung zeigt verschiedene Arten von Beziehungen zwischen Gruppen von Menschen mit und ohne Behinderungen in der Gesellschaft.

# Kontrastierende Auswirkungen von Ausgrenzung, Trennung, Integration und Inklusion



Das biopsychosoziale Modell umfasst das soziale Modell und einige Aspekte des medizinischen Modells. Das soziale und das biopsychosoziale Modell von Behinderung zielen darauf ab, inklusive Räume zu erschaffen, in denen die Umwelt an die Bedürfnisse des Einzelnen angepasst wird. Das Menschenrechtsmodell könnte als Zusammenfassung und neue Erkenntnisse zu den Rechten von Behinderten und Menschen mit Behinderungen betrachtet werden (Paradigmenwechsel). Dies bietet jedem, einschließlich Menschen mit Behinderungen, gleichen Zugang und gleiche Möglichkeiten.

## ► Sprache

### **Warum ist Sprache wichtig?**

Manche Menschen halten es für unnötig, eine Sprache zu verwenden, die höflich oder nicht anstößig ist („politisch korrekt“). Man muss sich aber bewusst sein, dass Sprache aus einem bestimmten Grund als anstößig gilt. Wörter und Konzepte, die zur Beschreibung von Behinderungen verwendet werden, haben ihre eigene Geschichte und Bedeutung für Menschen mit Behinderungen.

### **Allgemeine Richtlinien für das Gespräch über Behinderung**

- Verweisen Sie nur dann auf die Behinderung einer Person, wenn sie für das, worüber Sie sprechen, relevant ist. Fragen Sie beispielsweise nicht zusammenhanglos: „Was stimmt mit Ihnen nicht?“ (oder Ähnliches). Beziehen Sie sich nicht im Allgemeinen oder mit allgemeinen Begriffen wie „das Mädchen im Rollstuhl“ auf andere Menschen.
- Wenn Sie über Orte und Räumlichkeiten für Menschen mit Behinderungen sprechen, verwenden Sie den Begriff „barrierefrei“ anstatt „behindert“. Beziehen Sie sich beispielsweise auf einen „barrierefreien Parkplatz“ anstatt auf einen „Behindertenparkplatz“ oder auf eine „barrierefreie Toilette“ anstatt auf eine „Behindertentoilette“.
- Verwenden Sie den Begriff „Behinderung“, und entfernen Sie die folgenden Begriffe aus Ihrem Wortschatz, wenn Sie mit oder über Menschen mit Behinderungen sprechen: „behindert“, „anders begabt“, „Krüppel/verkrüppelt“, „Opfer“, „zurückgeblieben“, „schwer geprüft“, „arm“, „unglücklich“, „krank“ oder „besondere Bedürfnisse“.
- Nur weil jemand eine Behinderung hat, heißt das nicht unbedingt, dass er nicht mutig, tapfer, besonders oder übermenschlich ist. Menschen mit Behinderungen sind genauso wie alle anderen auch. Es ist nicht ungewöhnlich, dass jemand mit einer Behinderung Talente, Fähigkeiten und Begabungen besitzt.
- Es ist in Ordnung, Wörter oder Ausdrücke wie „Behinderung“ oder „Menschen mit Behinderungen“ zu verwenden, wenn es um Themen im Zusammenhang mit der Behinderung geht.

Wenn Sie mit Menschen mit Behinderungen zusammen sind, fragen Sie sie, welchen Begriff sie selbst bevorzugen.

- Wenn Sie über Menschen ohne Behinderungen sprechen, dann nennen Sie sie genau so. Bezeichnen Sie sie nicht als „normal“ oder „gesund“. Diese Begriffe könnten Menschen mit Behinderungen das Gefühl geben, dass mit ihnen etwas nicht stimmt und dass sie „abnormal“ sind. Alle Menschen, mit und ohne Behinderungen, können gesund oder krank sein.
- Wenn Sie sich unsicher sind, sprechen Sie eine Person mit einer Behinderung mit ihrem Namen an.

Darüber hinaus hat jede einzelne Sprache und jedes einzelne Land eine Position hinsichtlich des verwendeten Vokabulars.

## ► **Förderung der Teilhabe durch inklusive Politik – Ein Weg zur Vielfalt**

Der rechtliche Rahmen der internationalen Menschenrechte enthält Instrumente zur Bekämpfung spezifischer Formen der Diskriminierung, einschließlich Diskriminierung von Frauen, indigenen Völkern, Migranten, Minderheiten, Menschen mit Behinderungen, ethnischen und religiösen Gruppen, Menschen aufgrund ihrer sexuellen Orientierung und ihrer Geschlechtsidentität. Dies sind die Hauptmerkmale, die durch die Gleichstellungspolitik der meisten Länder der Welt geschützt sind. Die Gleichstellungs- und Antidiskriminierungspolitik orientiert sich an dem von der WHO unterstützten biopsychosozialen Modell. Allerdings gibt es in den verschiedenen Ländern unterschiedliche Strategien, weshalb auch die geschützten Merkmale zwischen ihnen variieren können.

Dieser Ansatz des „Weges zur Vielfalt“ beschreibt die Schritte, die notwendig sind, um eine Gesellschaft mitzugestalten, in der Vielfalt, Mainstream und Barrierefreiheit universal ist. Zunächst einmal ist es notwendig, die Rechte einer jeden Person anzuerkennen. Dies muss der erste Schritt sein, bevor Aktivitäten inklusiv gestaltet werden. Häufig müssen ein Mangel an Bewusstsein und/oder soziale Stigmatisierung angesprochen und überwunden werden. Der zweite Schritt ist die „Inklusivierung“ der Aktivitäten. Der Begriff „Inklusivierung“ meint die Be-

reitschaft, die Intention, die Handlungen und Ressourcen, also alles, was notwendig ist, um die Zugänglichkeit für Menschen mit Behinderungen und für andere marginalisierte Gruppen zu verbessern. Die „Inklusivierungspraxis“ erkennt die Notwendigkeit an, die Praxis zu überarbeiten oder Menschen zu schulen, sodass Menschen mit Behinderungen in alle gesellschaftlichen Belange einbezogen sind.

Diese ersten beiden Schritte ermöglichen eine Gesellschaft, in der Vielfalt Mainstream ist und die bereit und willens ist, jeden einzubeziehen, unabhängig von Faktoren wie Fähigkeit, Geschlecht oder Kultur. Das Mainstreaming inklusiver Praktiken würde den sozialen Status der Vielfalt verbessern.



### ► Ein Ansatz für inklusives Training

Die Gesellschaft besteht aus einem vielfältigen Spektrum von Menschen. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation haben rund 15 % der Weltbevölkerung eine Behinderung. Ungefähr 10 % der Menschen mit Behinderungen werden behindert geboren, während der Großteil eine Behinderung im Alter zwischen 18 und 65 Jahren bekommt. Menschen mit Behinderungen sind keine „anderen“ Menschen, sie sind wie wir. Doch sie sehen sich häufig der Marginalisierung, manchmal auch soziale Ausgrenzung genannt, ausgesetzt. Das bedeutet, dass sie aufgrund eines Mangels an Rechten, Ressourcen und Möglichkeiten an den Rand der Gesellschaft gedrängt werden. So werden sie verwundbar, sind einer Reihe von möglichen Nachteilen ausgesetzt und nicht in der Lage, mit diesen angemessen umzugehen.

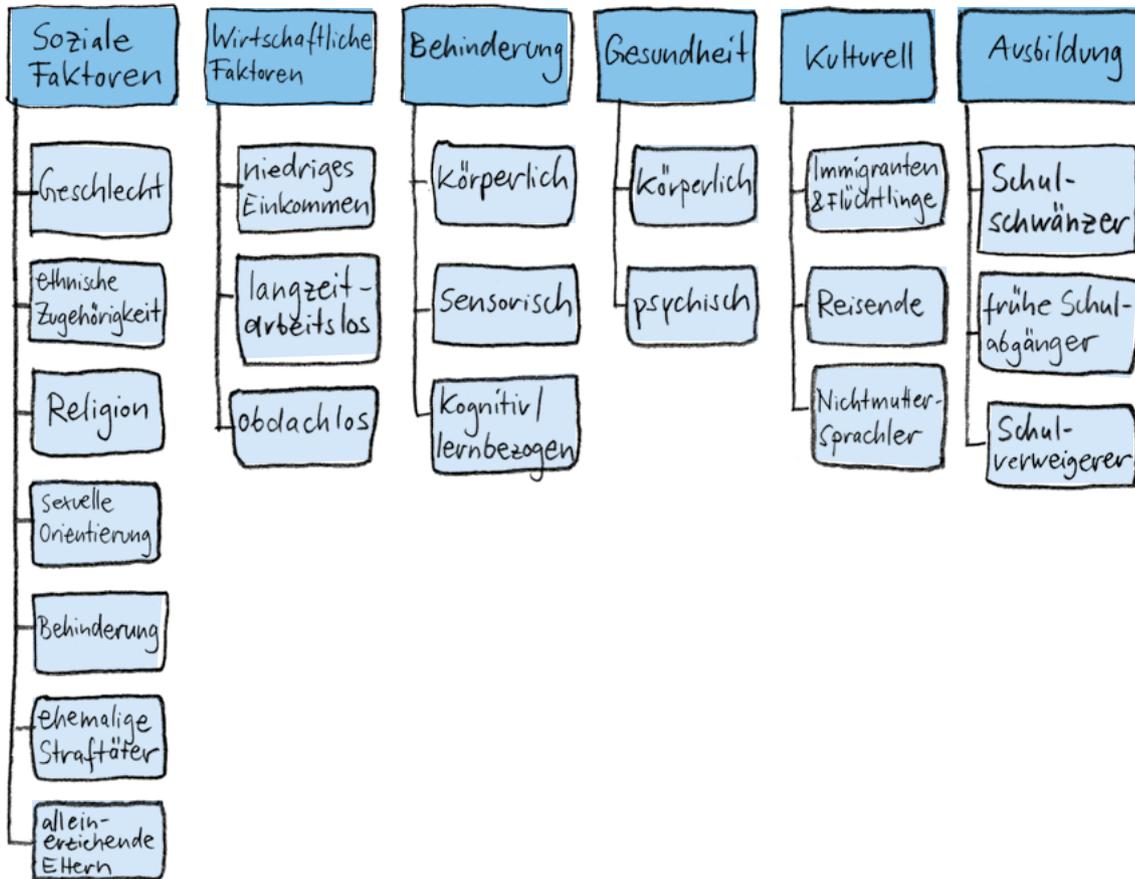
Es gibt Barrieren, die manche Menschen daran hindern, gleichberechtigt an der Gesellschaft teilzuhaben. Diese Menschen werden manchmal als Menschen mit weniger Möglichkeiten be-

zeichnet. Sie umfassen Gruppen innerhalb einer bestimmten Kultur, eines bestimmten Kontextes und einer bestimmten Geschichte, die aus verschiedenen Gründen von Mehrfachdiskriminierung bedroht sind. Zu diesen Gründen zählen

- persönliche Merkmale
- Geschlecht, Alter, ethnische Zugehörigkeit, Religion oder Weltanschauung, Gesundheitszustand, Behinderung, sexuelle Orientierung, Geschlechtsidentität, Bildung oder Einkommen
- das Leben in bestimmten geografischen Gebieten

Die Zugehörigkeit zu einer solchen Gruppe oder sogar die vermeintliche Zugehörigkeit erhöht das Risiko eines ungleichen Zugangs zu Rechten und der Inanspruchnahme von Dienstleistungen, z. B. Ausbildung, Beschäftigung, Gesundheit, Sozial- und Wohnungsfürsorge, gleiche Bezahlung, Schutz vor häuslicher oder institutioneller Gewalt sowie Gerechtigkeit.

# Gründe für eine Marginalisierung

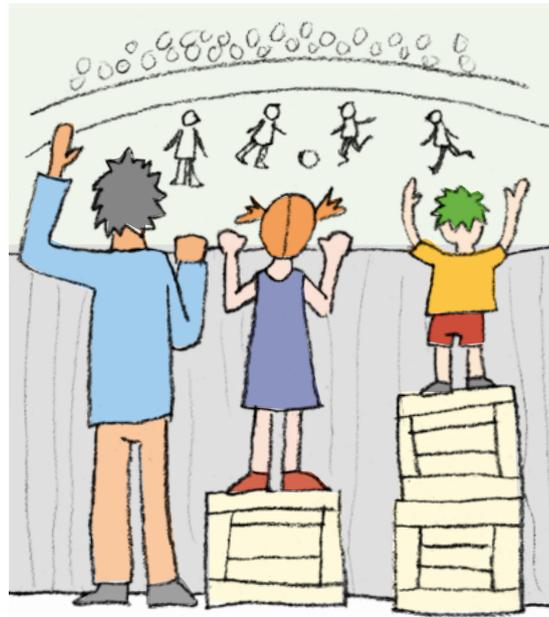


Es ist interessant, dass Martial Arts Trainer noch nicht ausreichend dafür ausgebildet sind, die oben genannten Gruppen in ihr Training einzubinden, obwohl viele Martial Arts Schüler in diese Kategorien fallen. Es ist wichtig, diese Situation zu verändern, indem Menschen mit Behinderungen Möglichkeiten zur Teilnahme an Martial Arts geboten werden.

## Der Unterschied zwischen Gleichheit und Gerechtigkeit



Gleichheit

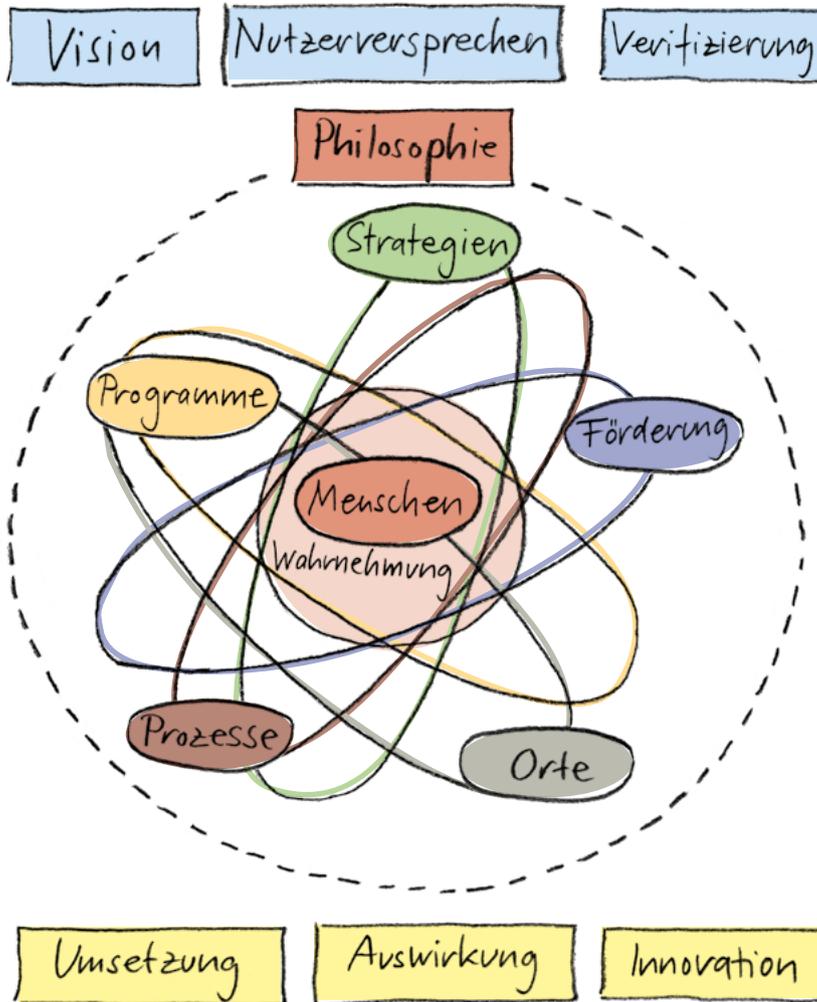


Gerechtigkeit

### ► Wie beginnen wir mit der Inklusion?

Der Prozess der Inklusion geht über die Bewusstseinsbildung oder den Abschluss eines Kurses und das Ankreuzen eines Kästchens hinaus. Es geht darum, den Ethos einer Organisation zu verlagern, damit diese sich mit ihren Mitgliedern befasst und dafür einsetzt, die Bedürfnisse von ihnen allen zu erfüllen, wo es praktisch möglich ist. Das nachstehende Universal Transformational Management Framework (UTMF, deutsch „Universelles Transformatives Management-Rahmenwerk“) wurde entwickelt, um Organisationen dabei zu unterstützen, ihren Status zu verstehen und ihre Dienstleistungen zu „inkludieren“, also inklusiv zu gestalten. Es unterstützt den Prozess, indem es 14 Unternehmensbereiche und Strategien umfasst, um sicherzustellen, dass Inklusion und Diversität in der Organisation eine zentrale Rolle spielen. Das UTMF findet eine praktische Anwendung bei der Planung, Durchführung und Bewertung einer Organisation. Sein zentraler Wert liegt in der Steuerung einer umfassenden und ausgewogenen Entwicklung.

# Universal Transformation Management Framework (UTMF)



Das UTMF ist ein Verwaltungsinstrument, das darauf abzielt, Verhaltensänderungen zu fördern, indem es Wissenszuwachs stimuliert und das Nachdenken über Einstellungen und Organisationspraktiken fördert.

Das UTMF setzt sich aus vierzehn Elementen zusammen, die allesamt wichtige Faktoren sind, die Trainer anerkennen und mit Blick auf die Inklusivierung des Trainings angehen sollten. Diese vierzehn Elemente können in drei Phasen eingeteilt werden, die sich auf die Verhaltensänderungstheorie beziehen:

- **3 Komponenten:** Verifizierung, Nutzenversprechen und Vision. Diese Elemente beziehen sich auf Organisationen, die über die Notwendigkeit einer verbesserten Inklusion nachdenken, was im Idealfall entsprechendes Handeln auslöst.
- **8 Komponenten:** Philosophie, Prozesse, Strategien, Menschen, Wahrnehmung, Programme, Orte und Förderung. Diese acht Elemente folgen den ersten drei und sind handlungsorientierte Elemente. Dies sind die Komponenten, die die Organisation verändern und umsetzen kann, um Veränderungen herbeizuführen und ein umfassendes Angebot anzubieten.
- **3 Komponenten:** Umsetzung, Auswirkung und Innovation. Diese Elemente sichern die neuen Praktiken, die innerhalb der Organisation Inklusion fördern. Sie werden daher als Praktiken der Aufrechterhaltung betrachtet.

Unter Berücksichtigung aller oben genannten Komponenten kann die *Leiter der Teilhabe von Hart* (siehe folgende Seite) verwendet werden, um zu bestimmen, wo Sie sich hinsichtlich eines Inklusionskonzepts befinden, und um Ziele festzulegen, um es noch inklusiver zu gestalten. Die Leiter wurde für Jugendprogramme entwickelt, ist aber für alle Gruppen geeignet. Sie sieht Teilhabe als Prozess des Teilens an.

Nach Roger Hart, einem Soziologen von UNICEF, ist Teilhabe ein Grundrecht. Das Schlüsselement ist die Entscheidungsfindung. Teilhabe wird als eine Leiter dargestellt, mit unterschiedlichen Ebenen der Beteiligung, die von der Nichtteilhabe zur vollen Teilhabe reichen.

# Die Leiter der Teilhabe von Hart



## ► The STEP model

*Es gibt kein schlechtes Wetter, es gibt nur falsche Kleidung!*

Billy Connolly

Einer der einfachsten und intuitivsten Ansätze, die verwendet werden, um körperliche Aktivitäten an die Bedürfnisse aller Teilnehmenden anzupassen, ist das STEP-Modell („Space, Task, Equipment, and People“ auf Deutsch „Raum, Aufgabe, Ausrüstung und Menschen“), das von Ken Black und Pam Stevenson entwickelt wurde. So können Veränderungen an einer Aktivität vorgenommen werden, wenn sich die Gruppe wie folgt zusammensetzt:

- Teilnehmende unterschiedlichen Alters
- Menschen mit und ohne Behinderung
- Mädchen und Jungen

Das STEP-Modell kann verwendet werden, um das Nachdenken über die Anpassung und Modifikation von Aktivitäten zu organisieren. Dieses einfache System hilft den Trainern, die Aktivitäten an die unterschiedlichen Fähigkeiten der Schüler anzupassen, indem sie sie einfacher oder anspruchsvoller machen.

Hier folgen die allgemeinen Grundprinzipien des STEP-Modells:

STEP	Beispiele
<b>Space</b> (Raum) S	Vergrößern oder verkleinern Sie die Größe des Aktivitätsbereichs. Variieren Sie die zu bewältigende Distanz je nach Fähigkeiten oder Mobilitätsgrad. Nutzen Sie eine Zoneneinteilung, z. B. wenn die Schüler von ihren Fähigkeiten her zusammenpassen und somit mehr Möglichkeiten zur Teilnahme haben.
<b>Task</b> (Aufgabe) T	Stellen Sie sicher, dass jeder die gleiche Chance zur Beteiligung hat, indem Sie zum Beispiel komplexe Fertigkeiten in kleinere Teile zerlegen, wenn dies den Schülern hilft, ihre Fertigkeiten leichter zu entwickeln. Stellen Sie sicher, dass es genügend Möglichkeiten für die Schüler gibt, Fertigkeiten oder Komponenten einzeln oder mit einem Partner zu üben, bevor Sie sie in der ganzen Gruppe anwenden.
<b>Equipment</b> (Ausrüstung) E	Vergrößern oder verkleinern Sie die Ausrüstung, sodass sie den Fähigkeiten oder dem Alter der Schüler entspricht, oder abhängig von der Art der Fertigkeit, die geübt wird. Stellen Sie Optionen zur Verfügung, die es den Schülern ermöglichen, auf unterschiedliche Art und Weise teilzunehmen, z. B. einen Ballon zum Schlagen, einen Rollstuhl zum Bewegen. Die Verwendung einer Glocke oder von Rasselkugeln kann die Inklusion von Schülern mit Seheinschränkungen unterstützen.
<b>People</b> (Menschen) P	Bringen Sie Schüler mit ähnlichen Fähigkeiten in kleinen Gruppen zusammen. Passen Sie die Anzahl der Mitglieder der Gruppen im Verhältnis zur allgemeinen Leistungsfähigkeit der Gruppe an, d. h. es kann besser sein, ein Spiel mit Teams mit ungleicher Anzahl zu spielen, um die Teilnahme einigen Schüler zu erleichtern und die der anderen zu maximieren.

Diese Prinzipien können wie auf unterschiedliche Martial Arts Sportarten angewendet werden:  
Das STEP-Tool angewendet auf **KARATE**:

STEP	Beispiele
<b>Space</b> (Raum) 	<p>Machen Sie den Bewegungsraum der Aktivität größer oder kleiner, je nach Fähigkeiten der Schüler.</p> <p>Organisieren Sie die Gruppen nach Art der Behinderung.</p> <p>Ermöglichen Sie einen größeren oder kleineren Raum für Rollstuhlfahrer.</p>
<b>Task</b> (Aufgabe) 	<p>Planen Sie die Aktivitäten je nach Fähigkeiten der Schüler.</p> <p>Trainieren Sie die die Entwicklung von Gleichgewicht und Koordination.</p> <p>Helfen Sie den Schülern, ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, wie sie sich in passende Distanz zum Gegner begeben. Dies ist sowohl für die Selbstverteidigung als auch für die Wirksamkeit des Angriffs von entscheidender Bedeutung.</p> <p>Unterrichten Sie einfache, kodifizierte Bewegungen, die aus Kata/Formen abgeleitet sind, um die Konzentration aufrechtzuerhalten und das/die komplette Kata/Form auswendig zu lernen.</p> <p>Trainieren und wenden Sie technische Bewegungen paarweise an, um gegenseitiges Vertrauen und Feedback zu entwickeln.</p> <p>Für Rollstuhlfahrer: Trainieren Sie Gelenkfunktionen für den Oberkörper. Trainieren Sie paarweise (nicht unbedingt zwei Rollstuhlfahrer zusammen), um technische Hand- und Armbewegungen zu entwickeln.</p>
<b>Equipment</b> (Ausrüstung) 	<p>Verwenden Sie Pratzten und Wurfbälle, um Kraft zu entwickeln.</p> <p>Verwenden Sie weiche Matten, um die Koordination und das Gleichgewicht zu trainieren.</p> <p>Verwenden Sie farbige Bänder an den Ärmel-/Hosenenden, um die Koordination von links und rechts zu erleichtern.</p> <p>Für blinde und sehgeschädigte Schüler: Verwenden Sie Summer, um ihr Bewusstsein für Raum und Richtung zu fördern.</p> <p>Für Schüler mit Lernschwierigkeiten: Verwenden Sie Zeichnungen (die an den Wänden/Spiegeln aufgehängt werden) mit den Namen der Techniken.</p>
<b>People</b> (Menschen) 	<p>Beginnen Sie, indem Sie in kleinen Gruppen arbeiten, die sich aus Schülern mit ähnlichen Behinderungen zusammensetzen, und erweitern Sie anschließend die Gruppen, indem Sie Schüler mit unterschiedlichen Fähigkeiten integrieren.</p> <p>Führen Sie sowohl gezieltes Training als auch allgemeines Training durch, bei dem Sie Schüler mit und ohne Behinderungen einbeziehen.</p>

Das STEP-Tool angewendet auf **JUDO**:

STEP	Beispiele
<b>Space</b> (Raum) S	<p>Vergrößern Sie die verfügbare Fläche für Rollstuhlfahrer.            Kennzeichnen Sie die Fläche für Randori (Übungskampf), und experimentieren Sie mit der Vergrößerung und Verkleinerung des verfügbaren Platzes.            Teilen Sie den Übungsbereich in Zonen für Kata/Formen, Bodenarbeit, Wurfübungen und Randori ein und lassen Sie die Schüler die Aktivitäten reihum ausführen.</p>
<b>Task</b> (Aufgabe) T	<p>Lösen Sie einen Wurf in seine Elemente auf: Sichern des Griffs, Aus-dem-Gleichgewicht-Bringen, Bewegung in den Wurf, kompletter Wurf.            Identifizieren Sie verschiedene Stufen der gleichen Grundfertigkeit. Zum Beispiel:            1) kniend, abwechselnd versuchen, den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen            2) kniend, gleichzeitig versuchen, sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen            3) im Stehen, abwechselnd versuchen, den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen            4) im Stehen, gleichzeitig versuchen, sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen            Rollstuhlfahrer arbeiten von ihrem Rollstuhl aus. Nutzer von Gehhilfen benötigen möglicherweise weitere Unterstützung.</p>
<b>Equipment</b> (Ausrüstung) E	<p>Verwenden Sie eine Weichbodenmatte bei der Einführung von Falltechniken und Würfen.            Trainieren Sie das „Schnappen“ des Wurfes unter der Verwendung von Gürteln.            Versuchen Sie, Randori ohne Jacken ausführen zu lassen, um verschiedene Arten zur Kontrolle des gegnerischen Körpers auszuprobieren.</p>
<b>People</b> (Menschen) P	<p>Experimentieren Sie in Paaren mit ähnlichen oder unterschiedlichen Fähigkeiten oder Erfahrungsstufen (Farbgurte).</p>

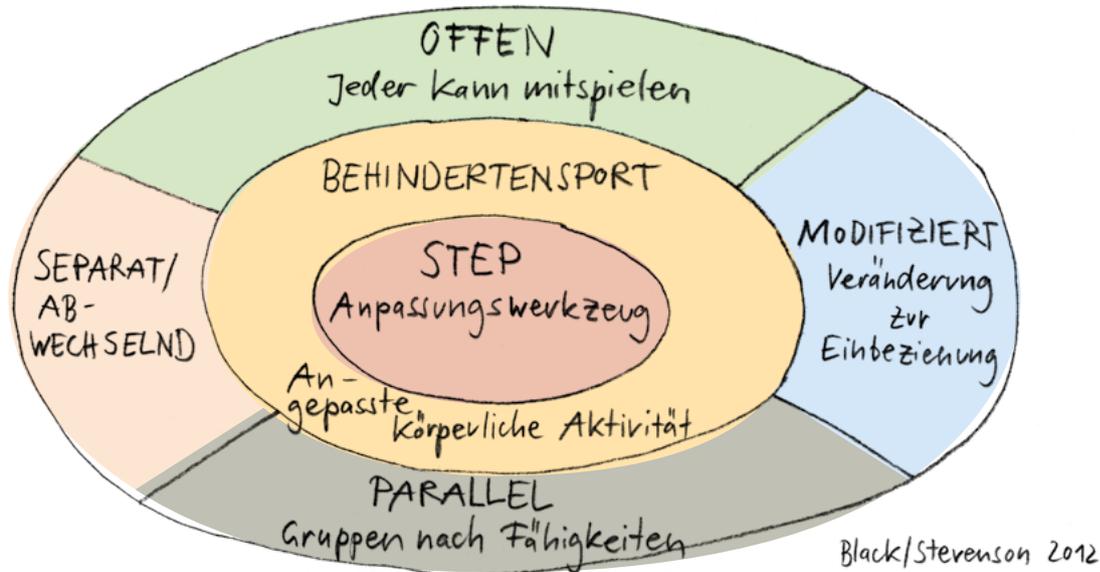
Das STEP-Tool angewendet auf **AIKIDO**:

STEP	Beispiele
<b>Space</b> (Raum)	Nehmen Sie Teile der Matten weg, um Raum für Schüler mit Rollstuhl zu schaffen, aber stellen Sie den Schülern ohne Behinderung, die von diesen geworfen werden, Matten zur Verfügung.
<b>Task</b> (Aufg.)	Lassen Sie Schüler auf verschiedenen Niveaus miteinander arbeiten. Wenn ein Schüler mit einer Behinderung auf der Matte sitzt, geben Sie ihm z.B. jemandem zum Partner, der an seinen Knielauftechniken arbeiten muss.
<b>Equipm.</b> (Ausrüst.)	Bringen Sie für sehbehinderte Schüler Glöckchen an den Jo (mittleren Stock) und den Bokken (Schwert) an. Stellen Sie kürzere Bokken und Jo für Rollstuhlfahrer oder kleinwüchsige Menschen zur Verfügung.
<b>People</b> (Men.)	Zeigen Sie eine Technik an einem Schüler mit einer Behinderung, und lassen Sie ihn wiederum die Technik an Ihnen ausführen.

Das STEP-Tool angewendet auf **TAEKWON-DO /TAEKWONDO**:

STEP	Beispiele
<b>Space</b> (Raum)	Verwenden Sie nummerierte oder farbige Wände oder farbige Kegel als Unterstützung, um den Schülern das Wenden in die richtige Richtung beizubringen.
<b>Task</b> (Aufg.)	Verwenden Sie Matten mit Motiv oder Bildkarten, um das Konzept der geplanten Trainingseinheit und die Aktivitäten, die die Schüler ausführen sollen, visuell darzustellen.
<b>Equip.</b> (Ausr.)	Verwenden Sie Pfeile auf dem Boden oder Trittmatten, um die Fußstellungen zu üben und das Gleichgewicht und Vertrauen in die Bewegung zu fördern.
<b>People</b> (Men.)	Erlauben Sie Schülern, die zusätzliche Unterstützung benötigen, eine Hilfsperson mit auf die Matte zu bringen. Diese können die Schüler verbal und visuell helfen.

Das STEP-Modell ist Teil des Inklusionsspektrums:



Die verschiedenen Bereiche des Spektrums haben die folgenden Bedeutungen:

### **Offene Aktivitäten – Jeder kann mitspielen**

Alle führen die gleiche Aktivität aus, mit wenig oder keiner Anpassung der Umgebung oder Ausrüstung. Offene Aktivitäten sind inklusiv, sodass die Aktivität für jeden Teilnehmenden geeignet ist. Beispielsweise kann jeder beim Aufwärmen oder Cool-down und bei kooperativen oder unstrukturierten Bewegungsspielen mitmachen.

### **Modifizierte Aktivitäten – Veränderungen im Interesse der Inklusion**

Alle spielen das gleiche Spiel oder führen die gleiche Aktivität aus, aber die Regeln, die Ausführung oder der Platz für die Aktivität sind so angepasst, dass sie der Inklusion aller Einzelpersonen unabhängig von ihren Fähigkeiten dient. Beispielsweise können Fallübungen durch die Verwendung von Matten, die von Plastikflaschen umgeben sind, durch die Verwendung von Ausrüstung wie farbigen Armbändern (siehe das STEP-Modell für Ideen zur Modifizierung von Aktivitäten) oder durch die Verwendung dickerer Matten weiterentwickelt werden.

## **Parallel ablaufende Aktivitäten – Gruppen nach Fähigkeiten**

Obwohl die Schüler einer gemeinsamen Aktivität folgen, tun sie dies in ihrem eigenen Tempo und auf ihrem eigenen Niveau, indem sie in Gruppen gemäß ihrer Fähigkeiten arbeiten. Beispielsweise könnte eine Gruppe entweder die sitzende oder die stehende Version eines Arm- oder Handgelenkhebels üben, oder welche Version einer Blocktechnik auch immer am geeignetsten ist. Parallel ablaufende Aktivitäten haben den Vorteil, dass Schüler je nach Fähigkeiten unterschiedliche Aufgaben übernehmen können. So kann jemand eine Kickaktivität ausführen und dann zu einer anderen Gruppe wechseln, um eine Wurfaktivität auszuführen oder sie dabei unterstützen, die darin enthaltenen Tritte durch Handtechniken zu ersetzen. Parallel ablaufende Aktivitäten bieten die Möglichkeit einer progressiven Technikentwicklung, die an verschiedenen Stationen innerhalb des Trainingsraums gelehrt wird.

## **Separate oder abwechselnde Aktivitäten**

Gelegentlich kann es für einen Schüler besser sein, einzeln oder zusammen mit Schülern zu üben, die (auch) eine Behinderung haben. Ein Beispiel dafür ist auf der einen Seite das Elite-Kader-Training oder z.B. andererseits, wenn ein Schüler erst seit kurzem eine Behinderung hat oder in einem geschützten Umfeld zusammen mit einem Trainer Vertrauen aufbauen muss, bevor er sich den anderen anschließt.

## ▶ **Der Einsatz von Spielen**

Spiele als OFFENE Aktivität geben einem inklusiv arbeitenden Trainer die Möglichkeit, die Fertigkeiten und Fähigkeiten eines jeden Schülers zu beurteilen. Bei einer OFFENEN Aktivität sorgt er dafür, dass jeder mitmachen kann. So muss er die Teilnehmer nicht nach ihren Fähigkeiten oder ihrer Behinderung fragen, sondern kann sie selbst beurteilen.



Mit Gruppenspielen lehrt der Trainer Kooperation und das Eingehen von Kompromisse. Die Schüler können erfahren, wie sie durch Unterstützen ihrer Gruppenmitglieder zum Erreichen ei-

nes Ziels beitragen, und können die Wechselbeziehungen zwischen Menschen und ihrer Arbeit erkennen.

Die Zusammenarbeit, ob paarweise, im Team oder in einem Spiel, hilft den Schülern zu lernen, die Ideen anderer zu respektieren. Sie entwickeln soziale Fertigkeiten und Kompetenzen, die zugrundeliegende Ziele von Bildung sind. Im kooperativen Spiel lernen Schüler, zu gemeinsamen Anstrengungen beizutragen. Sie lernen auch, wie sie Probleme lösen können, indem sie gemeinsam an einer Lösung arbeiten.

Individuelle Spiele ( wie z.B. Tennis, Badminton) fördern Autonomie und Eigeninitiative und stärken Kompetenzen, Unabhängigkeit und Selbstwertgefühl. Hierzu gehört die Vermittlung von im Alltag erforderlichen Fähigkeiten wie Selbstständigkeit, Konzepte räumlicher Beziehungen, Stabilität und Balance.

Spiele bieten den Schülern die Gelegenheit, soziale Fähigkeiten zu erlernen, indem sie mit einem Freund zusammenarbeiten.

## ► **Zusammenfassung**

- Das Verstehen von Modellen der Behinderung und von Sprachproblemen hilft dem Trainer, sich bei der Arbeit mit einem vielfältigen Spektrum von Schülern sicherer zu fühlen.
- Es ist wichtig zu erkennen, dass es schwierig sein kann, Kulturen und Einstellungen zu verändern, und dass Sie sich selbst und Ihrem Verein Zeit für Veränderungen geben müssen, wenn Sie inklusiver werden wollen.
- Das STEP-Modell bietet ein praktisches Konzept für die Inklusion in Martial Arts. Es bietet Wege, Schüler mit unterschiedlichen Fähigkeiten in das Training einzubeziehen.
- Geplante Aktivitäten können offen, modifiziert, parallel oder separat durchgeführt werden, je nach den Bedürfnissen der Schüler und den Zielen des Trainers.

# Was ist inklusives Martial Arts und warum ist es wichtig?

*Wenn jeder einbezogen ist, gewinnt jeder.*

Jesse Jackson

## ► Einführung

Martial Arts in Asien wurden traditionell mit der Entwicklung starker und weiser Menschen in Verbindung gebracht. Sie basieren auf den Prinzipien, die als die „Sieben Tugenden des Bushido“ oder der Weg des Kriegers bekannt sind: Entschlossenheit, Güte und Mitgefühl, richtiges Verhalten und Handeln, Aufrichtigkeit, Integrität und Ehrlichkeit sowie Verantwortung. Diese Prinzipien decken sich mit modernen sportlichen Werten. Sie untermauern die Inklusion in Martial Arts. Sie sind eng mit der Bildungsphilosophie verbunden, die auch die Entwicklung des Charakters, von Werten und Alltagskompetenzen fördert.

## Die sieben Tugenden des Bushido

義

**GI**

Integrität &  
Ehrlichkeit

礼

**REI**

Richtiges  
Verhalten

勇

**YU**

Entschlossenheit

名  
譽

**MEIYO**

Richtiges  
Handeln

仁

**JIN**

Güte &  
Mitgefühl

真

**MAKOTO**

Aufrichtigkeit

忠  
義

**CHU**

Verantwortung

## ► **Der Weg – Kontinuierliche Entwicklung**

Kontinuierliche Entwicklung ist grundlegend für den „Weg“ der Martial Arts, die den Nutzen von körperlicher Aktivität für das Leben bieten. Das Farbgurtsystem spiegelt die kontinuierliche Entwicklung wider, die im Fokus von Martial Arts steht. Selbst nachdem ein Schüler den ersehnten schwarzen Gürtel tragen darf, bedeutet das Dan-System, dass Lernen und Üben nie aufhören.



## ► **Der Weg – Inklusion**

Wie bei den STEP-Modifikationen war auch die Einführung der Farbgurt- und Farbschärpensysteme eine Methode, um das Können der Teilnehmenden zu bewerten und sie entsprechend zu gruppieren. Von den weißen bis zu den schwarzen Gürteln und darüber hinaus können alle Schüler gemeinsam nebeneinander trainieren, und der Trainer kann auf jedem Leistungsniveau differenzieren. Schüler mit verschiedenen Gürtelgraden können die gleiche Technik auf unterschiedliche Art und Weise ausführen. Dann kann der Trainer je nach Könnensgruppe oder auch individuell eingreifen. Dies ist die Essenz von Inklusion und passt daher sehr gut zu den Prinzipien von STEP.

## ► **Der Weg – Traditionelle, aber sich ständig verändernde Martial Arts**

Martial Arts gehören zu den am häufigsten praktizierten Sportarten auf der ganzen Welt. Eine Studie über die Länder der Europäischen Union hat gezeigt, dass Martial Arts einen Platz in den Top Ten der am häufigsten praktizierten Sportarten im Vereinskontext belegen. Martial Arts

werden zunehmend auch an Schulen unterrichtet und es gibt zunehmend Angebote für gefährdete junge und ältere Menschen. Obwohl die meisten Stile von Martial Arts bestimmte Gemeinsamkeiten aufweisen (z. B. die Konfrontation mit einem tatsächlichen oder imaginären Gegner), gibt es erhebliche Unterschiede in den strukturellen Qualitäten der verschiedenen Stile. Neben den bekannten sogenannten „traditionellen“ Stilen wie Judo, Karate, Kung-Fu und Taekwon-Do/Taekwondo, gibt es sportorientierte Stile wie Sambo, Kickboxen und Mixed Martial Arts sowie unzählige weniger bekannte. Es gibt ausgeprägte technische und taktische Unterschiede zwischen den Stilen (z. B. Grappling und Werfen gegenüber Schlagen und Treten). Die unterschiedlichen Stile unterscheiden sich erheblich in ihren kulturellen und historischen Ursprüngen, und obwohl Martial Arts allgemein mit Asien assoziiert wird, können die meisten Kulturen einige indigene Stile identifizieren.

Es gibt einen zunehmenden Einsatz von Martial Arts als Mittel, Menschen mit Behinderungen in körperlichen und sozialen Rahmen zu beteiligen und einzubeziehen. Martial Arts werden in der Regel durch einen einzigen Stufenplan unterrichtet, der in der gleichen Weise sowohl Kindern als auch Erwachsenen unterrichtet wird.

Jedem Schüler sollte eine spielerische, machbare Herausforderung geboten werden. Wenn die Aufgabe keinen Spaß macht, keine Herausforderung darstellt oder nicht realisierbar ist, wird der Schüler wahrscheinlich aufgeben. Daher benötigt jede Gruppe einen auf ihre Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan. Und das Gleiche gilt für Menschen mit Behinderung. Schüler mit Lernschwierigkeiten lernen tendenziell langsamer als andere und sollten langsamer und mit portionierten Inhalten unterrichtet werden. Schüler mit Autismus haben möglicherweise ähnliche Bedürfnisse.

Schüler, die einen Rollstuhl benutzen, können häufig nicht kicken, daher wäre ein Trainingsplan mit Tritten unangebracht. Allerdings können Tritte durch ähnliche Techniken ersetzt werden, wie z. B. durch einen geraden Fauststoß oder einen Ellbogenstoß anstatt eines Front-Kicks, einen Halbkreis- bzw. Ellbogenstoß anstatt eines Halbkreisfußtritts oder durch ein Ellbogenstoß nach unten anstatt eines Abwärtsstoßes mit der Ferse (Axe-Kicks), usw. Es gibt noch weitere Alternativen.

Manche Schüler, die einen Rollstuhl benutzen, können Schwierigkeiten haben, sich vorwärts oder seitwärts zu lehnen, ohne dabei umzufallen. Menschen mit Zerebralparese können auch Probleme mit dem Gleichgewicht haben und brauchen eventuell andere Möglichkeiten, um zu treten bzw. über eine längere Zeit eine feste Haltungen einzunehmen. Für Menschen mit Spastiken kann Werfen oder Fallen eine große Herausforderung darstellen.

Natürlich müssen die Schüler, die selbst Trainer werden wollen, ein Verständnis für den gesamten Lehrplan entwickeln, einschließlich der Techniken, die sie, wie andere Trainer häufig auch, möglicherweise selbst nicht ausführen können. Daher sollten Personen mit einer Behinderung eng mit ihren Trainern zusammenarbeiten, um dieses umfassende Verständnis zu entwickeln.

Anpassung ist wichtig, um sicherzustellen, dass jeder teilnehmen und von Martial Arts profitieren kann.

## ► **Zusammenfassung**

- Viele Martial Arts Stile verfügen bereits über Trainingsmethoden, die die mit leichten Veränderungen inklusiv angewendet werden können.
- Mit den meisten Martial Arts Stilen sollen persönliche Stärke und Schwächen erkannt und Charaktereigenschaften, das Verhalten nach moralisch begründeten Maßstäben und innere Stärke entwickelt werden.
- Lebenslanges Lernen ist ein wichtiger Bestandteil von Martial Arts.
- Wie in Martial Arts geht es auch beim inklusiven Training um die Entwicklung von Menschen.

*Kampfkünste haben die Macht, die Wahrnehmung von Menschen mit Behinderung zu verändern, und die Macht, ihr Leben zu verändern.*

Dirk van der Merwe

# Inklusion von Frauen und Mädchen mit Behinderungen

*Frauen und Mädchen mit Behinderungen kämpfen sowohl mit der Unterdrückung durch das Frausein in männerdominierten Gesellschaften als auch mit der Unterdrückung durch ihre Behinderung in Gesellschaften, die von den Nichtbehinderten dominiert werden.*

Susan Wendell

## ► Einführung

In der Vergangenheit waren Frauen häufig von der Teilnahme an Martial Arts ausgeschlossen, und auch heute bilden Frauen in vielen Vereinen noch eine kleine Minderheit. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass sich Martial Arts Trainer auf die Inklusion beider Geschlechter konzentrieren.

## ► Frauen und Mädchen mit Behinderungen

Die Stärke von Martial Arts als Werkzeug, das einzelne und Gesellschaft verändern kann, ist besonders wichtig für Frauen und hier vor allem auch für Frauen mit Behinderungen, die nicht selten eine doppelte Diskriminierung erfahren. Sie werden häufig entweder als Menschen mit Behinderung oder als Frauen angesprochen, ohne dass erkannt wird, dass man sie in beiden Fällen diskriminiert. In den letzten Jahren wurden die besonderen Herausforderungen, Rechte und Perspektiven von Frauen und Mädchen mit Behinderungen stärker berücksichtigt, und das Konzept der inklusiven Entwicklung wurde durch die Annahme der Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung und ihre Zielsetzung, niemanden auszuschließen, gestärkt.

Viele EU-Mitgliedstaaten haben nationale Strategien und Pläne für die Umsetzung des Übereinkommens über die Rechte von Menschen mit Behinderungen entwickelt. Eine eigenständige

Politik für Frauen und Mädchen mit Behinderungen gibt es allerdings nur in Ansätzen. Zu den größten Herausforderungen gehören die Datenerhebung, die Bereitstellung nationaler Kapazitäten und die Mobilisierung finanzieller Ressourcen zur Förderung der Rechte von Frauen und Mädchen mit Behinderungen.

In den meisten Ländern ist das Vorkommen von Behinderungen unter Frauen höher als unter Männern. In den Entwicklungsländern machen Frauen drei Viertel der Menschen mit Behinderungen aus. Es wird geschätzt, dass nur 12 Prozent der Männer eine Behinderung haben, verglichen mit 19 Prozent der Frauen. Frauen und Mädchen mit Behinderungen zählen heute weltweit 700 Millionen. Die höhere Quote bei Frauen ist teilweise auf eine Kombination von Faktoren zurückzuführen, darunter Armut und wirtschaftliche Abhängigkeit, ihre längere Lebenserwartung, das spätere Auftreten von Demenz und die Auswirkung von schlechter Gesundheitsfürsorge für Mütter, insbesondere in Entwicklungsländern und ländlichen Gebieten.

Gegenwärtig nehmen nur wenige Frauen und Mädchen mit Behinderungen an Martial Arts teil, doch indem sie teilnehmen und ihr Können zeigen, trägt Martial Arts dazu bei, Geschlechterstereotypen und negative Wahrnehmungen abzubauen. Die Selbstverteidigungsaspekte von Martial Arts spielen eine Rolle in der Stärkung der Selbstbestimmung von Frauen, da sie häufiger Opfer von Gewalt sind und häufiger als schwach gelten.

Daten über Behinderung, Geschlecht und Alter sind unerlässlich, um die Situation von Frauen und Mädchen mit Behinderungen zu verstehen und um Strategien zu entwickeln, die ihre soziale Inklusion und Menschenrechte gewährleisten. Solche Daten sind jedoch nach wie vor knapp. Immer mehr Länder erheben Daten über Menschen mit Behinderungen, schlüsseln sie jedoch nicht nach Geschlecht und Alter auf. Der Mangel an zuverlässigen und qualitativ hochwertigen Daten ist eines der wesentlichen Hindernisse für Fortschritte in den Konzepten und Programmen für Frauen und Mädchen im Sport und insbesondere in Martial Arts.

Um zu verstehen, wie wichtig es ist, sich auf Frauen und Mädchen mit Behinderungen in den Martial Arts zu konzentrieren, werden im Folgenden einige der Initiativen der letzten 25 Jahre hervorgehoben.

Die Brightoner Erklärung zu Frauen und Sport (1994) war die erste internationale Sportinitiative, die besagte: „Chancengleichheit zur Teilhabe und Mitwirkung im Sport, sei es zum Zwecke der Freizeit und Erholung, der Gesundheitsförderung oder des Leistungssports, ist das Recht jeder Frau, unabhängig von Ethnie, Hautfarbe, Sprache, Religion, Glauben, sexueller Orientierung, Alter, Familienstand, Behinderung, politischer Überzeugung oder Zugehörigkeit, nationaler oder sozialer Herkunft.“

44 Frauen (nur 5 % aller Athleten) nahmen an den ersten Paralympischen Spielen 1960 in Bogenschießen, Leichtathletik, Schwimmen, Tischtennis und Rollstuhlfechten teil. Bei den letzten beiden Paralympics hat sich jedoch die Teilnehmerlücke zwischen den weiblichen und männlichen Athleten geschlossen, vor allem durch die Reduzierung des männlichen Teilnehmerfeldes. In Rio startete im Jahr 2016 eine Rekordzahl von 1671 Athletinnen mit Behinderung, die in 22 Sportarten antraten; mehr als doppelt so viele wie die 700 Athletinnen 1992 in Barcelona. Aus der Zeit davor existieren keine geschlechtsspezifischen Daten. Judo debütierte bei den Paralympics 1988 in Seoul und wird seitdem bei allen Spielen ausgetragen. 2004 in Athen kamen Wettkämpfe der Frauen dazu. Im Jahr 2016 nahmen in Rio 47 Frauen (35 % aller Athleten) an den Judowettkämpfen der Paralympics teil.

Die spezifischen Bedürfnisse und Rollen von Frauen mit Behinderungen wurden im Weltaktionsprogramm für behinderte Menschen [sic] (1982) ausdrücklich angesprochen, das sie als besondere Gruppe anerkannte und sich mit ihren besonderen Hindernissen in Zusammenhang mit Gesundheitsversorgung, Bildung und Beschäftigung befasste. Die Standardregeln zur Chancengleichheit für Menschen mit Behinderungen (1993) forderten auch, dass Frauen bei der Verwirklichung der Chancengleichheit für Menschen mit Behinderungen besondere Aufmerksamkeit geschenkt werde. Die Erklärung und die Aktionsplattform von Peking (1995) nannte auch konkrete Maßnahmen, die von den Regierungen ergriffen werden sollen, um die Stärkung von Frauen und Mädchen mit Behinderungen in verschiedenen Bereichen zu gewährleisten. Dies bezog Menschen mit Behinderung in die allgemeine Debatte darüber ein, wie die Hindernisse, auf die Frauen und Mädchen stoßen, angegangen werden können.

Aufbauend auf diesen früheren Verpflichtungen erkennt das UN-Übereinkommen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen die vielfältigen Formen der Diskriminierung von Frauen und

Mädchen mit Behinderungen an. Es befasst sich mit ihnen sowohl spezifisch (in Artikel 6 unten) als auch in Verbindung mit anderen Artikeln, die auf die Teilhabe in Sport und Freizeit ausgerichtet sind. Seine Präambel sieht Maßnahmen vor, die sicherstellen sollen, dass Frauen und Mädchen mit Behinderungen alle Menschenrechte und Grundfreiheiten in vollem und gleichem Umfang genießen können, und fordert: „In der Erkenntnis, dass Frauen und Mädchen mit Behinderungen sowohl innerhalb als auch außerhalb ihres häuslichen Umfelds oft in stärkerem Maße durch Gewalt, Verletzung oder Missbrauch, Nichtbeachtung oder Vernachlässigung, Misshandlung oder Ausbeutung gefährdet sind;“ und „nachdrücklich darauf hinweisend, dass es notwendig ist, bei allen Anstrengungen zur Förderung des vollen Genusses der Menschenrechte und Grundfreiheiten durch Menschen mit Behinderungen die Geschlechterperspektive einzubeziehen“.

## ► **Artikel 6 – Frauen mit Behinderungen**

1. Die Vertragsstaaten erkennen an, dass Frauen und Mädchen mit Behinderungen mehrfacher Diskriminierung ausgesetzt sind, und ergreifen in dieser Hinsicht Maßnahmen, um zu gewährleisten, dass sie alle Menschenrechte und Grundfreiheiten voll und gleichberechtigt genießen können.
2. Die Vertragsstaaten treffen alle geeigneten Maßnahmen zur Sicherung der vollen Entfaltung, der Förderung und der Stärkung der Autonomie der Frauen, um zu garantieren, dass sie die in diesem Übereinkommen genannten Menschenrechte und Grundfreiheiten ausüben und genießen können.

Die oben genannten internationalen und EU-Initiativen spiegeln nicht die Komplexität der Intersektionalität von Geschlecht und Behinderung mit anderen Faktoren wie Alter, ethnischer Zugehörigkeit und humanitären Krisen wider, aber sie helfen uns, ein Bewusstsein für die Barrieren für Frauen und Mädchen mit Behinderungen zu schaffen, die zum Zwecke der Selbstverteidigung an Martial Arts teilnehmen.

## ► **Zusammenfassung**

- Die Prävalenz von Behinderungen ist unter Frauen höher als unter Männern.
- Frauen und Mädchen mit Behinderungen werden doppelt diskriminiert.

- Martial Arts eignet sich besonders für Frauen und Mädchen mit Behinderungen, da die Teilnahme dazu beitragen kann, Geschlechterstereotypen und negative Wahrnehmungen in Bezug auf ihre Behinderungen abzubauen.
- Die Rechte von Frauen und Mädchen werden in verschiedenen internationalen Strategien thematisiert, aber die Begrenztheit der Daten erschwert weitere Fortschritte.

# Verbesserung des inklusiven Trainings?

*Fehler sind immer zu verzeihen, wenn man den Mut hat, diese auch zuzugeben.*

Bruce Lee

## ► Einführung

Das Ziel eines Martial Arts Trainers geht oft über die Vermittlung spezifischer Fähigkeiten hinaus, nämlich die Schüler dabei zu unterstützen, sich als Menschen zu entwickeln. Der inklusiv arbeitende Trainer versucht, dies in einer Atmosphäre und einem Umfeld von Inklusivität zu tun, in dem sich jeder beteiligen, lernen und Spaß haben kann.

## ► Trainingsqualitäten

Gute Trainer sind auch gute Leiter, Lehrer, Mentoren, Gutachter, Berater, Erzieher, und Martial Arts Botschafter – und vor allem Profis. Neben dem Unterrichten von Martial Arts unterstützen Trainer Schüler dabei, durch das Training Selbstvertrauen zu entwickeln und aufzubauen. Trainer haben einen Plan. Wesentliche Qualitäten, Fertigkeiten und Kompetenzen müssen entwickelt werden, um zu gute inklusiv arbeitende Kampfkunsttrainer zu werden.

### **Technische Fertigkeiten**

Wissen und Erfahrung über das, was Sie unterrichten, sind entscheidend. Trainer müssen informativ, technisch korrekt und in der Lage sein, wichtiges Wissen zu vermitteln.

### **Professionelle Fertigkeiten und Kompetenzen**

Qualifikationen, eine Trainerlizenz, eine Erste-Hilfe-Ausbildung, bei Bedarf ein polizeiliches Führungszeugnis, die Absicherung und der Schutz von gefährdeten Schülern und eine kontinuierliche berufliche Weiterentwicklung sind von wesentlicher Bedeutung. Darüber hinaus profitieren Trainer davon, wenn sie die Wissenschaft hinter dem Trainieren, die Fähigkeiten eines Trainers und die Bedeutung realistischer Zielsetzungen verstehen.

## Persönliche Fähigkeiten

Gute Trainer haben eine Reihe persönlicher Fähigkeiten, die ihr Training verbessern. Die vielleicht wichtigsten davon beziehen sich auf die Fähigkeit, Beziehungen aufzubauen und zu pflegen, was mit klarer Kommunikation, Empathie und Vertrauen verbunden ist. Trainer sollten auch lebende Beispiele für den Nutzen von Martial Arts Training sein, nicht nur innerhalb der Schule oder des Vereins, sondern innerhalb der ganzen Gesellschaft.

## ► Das Binden Ihrer Schüler

Ein Prinzip sollte es sein, dass alle Menschen einbezogen werden, sich voll und ganz beteiligen, erfolgreich sein und die Gefühle, die der Erfolg mit sich bringt, genießen können. Spaß und realisierbare Herausforderungen sorgen dafür, dass die Schüler immer wieder kommen.

Um die dauerhafte und kontinuierliche Teilnahme Ihrer Schüler an einem inklusiven Training, ist die Anwendung der „EAST“-Prinzipien der Verhaltensanalyse. Diese besagen, dass der Ansatz zur Förderung eines bestimmten Verhaltens einfach, attraktiv, sozial und zeitlich günstig (auf Englisch *Easy, Attractive, Social and Timely* oder „EAST“) sein sollte, um sie zu motivieren. Um dies zu erreichen, vermitteln Sie Informationen, die leicht verständlich und für die Schüler interessant sind, Gelegenheiten für das Knüpfen von Kontakten bieten und zu einem passenden Zeitpunkt für die Teilnehmenden erfolgen.

## ► Körperliche Aktivität durch inklusives Martial Arts

### Die Elemente inklusiven Martial Arts

Ein Teil des Reizes, den Martial Arts haben, ist die Vielfalt der Formen, die sie annehmen. In den Kampfkünsten gibt es eine weite Palette von Schlägen, bei denen jeder Teil des Körpers eingesetzt wird, wobei die Hand häufig eine Form annimmt, die an eine Waffe erinnert. Zur gängigen Terminologie gehören die Messer-



hand, die Speerhand und die Hammerfaust. Blöcke und Ausweichbewegungen kommen in vielen Martial Arts Stilen vor. Haltetechniken und Feger können in Würfe eingebaut werden und werden häufig neben Falltechniken und Bodenarbeit gelehrt.

Trainer müssen berücksichtigen, dass Würfe, Falltechniken, Würgegriffe und Schläge für Menschen mit bestimmten Behinderungen gefährlicher als für andere sein können, besonders für Menschen mit schwachen Halswirbeln, Menschen mit Kleinwüchsigkeit und für Menschen mit Down-Syndrom. Sie sind umso gefährlicher, wenn die Schüler nicht auf eine angepasste, angemessene Art und Weise trainiert werden.

Die grundlegenden Elemente von Martial Arts sind die Aspekte, die den meisten Arten oder Stilen gemeinsam sind. Sie werden in drei Hauptbereiche unterteilt:

### **Grundlegende Prinzipien**

Die grundlegenden oder Grundprinzipien von Martial Arts liegen im Einsatz der gesamten Körpermechanik zur Entwicklung von Schnelligkeit und Kraft, während gleichzeitig die Wendigkeit, das Gleichgewicht und die Koordination aufrechterhalten werden. Die Grundprinzipien entwickeln die Fähigkeit zu fokussieren und steigern das Bewusstsein des Geistes und des Körpers im Moment eines Angriffs. Dazu gehört auch die Verlagerung des Körpers, um sich einen taktischen Vorteil zu verschaffen, sicheres Fallen und das Entwickeln eines unbezwingbaren Geistes.

### Partnerarbeit

Die Zusammenarbeit mit einem Mitschüler bringt ein tiefergehendes Verständnis in Hinblick auf Distanz, Zielen und Timing und verbessert so die Beherrschung einer Technik. Sie erhöht auch das Verständnis von Ausweichmanövern, Gewicht- und Körperverschiebung, Blöcken, Haltegriffen, Würfen, Zurückdrängen, Eröffnung, Umlenken und Aus-dem-Gleichgewicht-Bringen.

### Formen

Formen oder Muster sind Abfolgen von Techniken, die von früheren Generationen von Meistern entwickelt wurden, um das Verständnis von Martial Arts zu erhöhen. Sie vermitteln auch ein Verständnis für die Geschichte und die Wurzeln von Martial Arts Techniken. Stile und Arten von Martial Arts beruhen oft auf diesen Formen oder auf der Neuinterpretation einer Form.

Formen bilden die gemeinsamen Elemente eines inklusiven Martial Arts, die zur Unterstützung der verhaltensbezogenen, körperlichen, mentalen und emotionalen Entwicklung eines jeden Kindes, Jugendlichen oder Erwachsenen eingesetzt werden können.

#### Grundlagen

Aktivitäten wie vollständige, angepasste oder verkürzte Formen von Handtechniken, Schlag mit der vorderen Hand, Schlag mit der hinteren Hand, Frontkick oder Stocktechniken.

#### Ausweichen

Aktivitäten wie vollständige, angepasste oder verkürzte Formen von Blöcken, Blöcken am Partner oder Verlagerung des Körpers.

#### Schläge mit allen Teilen des Körpers

Aktivitäten wie vollständige, angepasste oder verkürzte Formen des Schlagens in die Luft, gegen Pratzen, paarweise gegen einen Partner.

#### Halte- und Falltechniken

Aktivitäten wie vollständige, angepasste oder verkürzte Formen von Halte-, Würge- oder Falltechniken, Würfeln, Bodenarbeit.

#### Kreative Bewegungen

Aktivitäten wie vollständige, angepasste oder verkürzte Formen von grundlegenden Formen, Bewegungen oder Bewegungsabläufen.

### **Inklusive Martial Arts – praktische Werkzeuge**

#### Das Aufstellen – Reihen und Ränge

Das Trainieren in Reihen und nach Rang geordnet ist in vielen Martial Arts Stilen üblich. Menschen mit verschiedenen Fähigkeiten, von Anfängern bis hin zu Experten, stehen in einer Reihe. Jeder Schüler führt die gleiche Technik je nach Können auf Art aus.

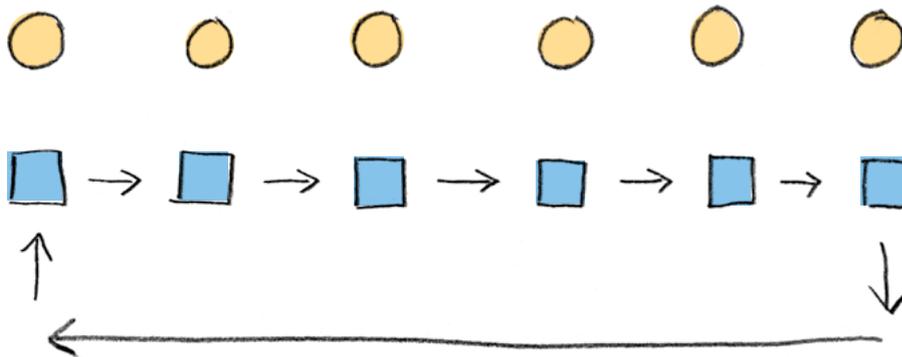
Mit ein paar kleinen Änderungen wird die Aufstellung zu einem perfekten Instrument für Modifikationen und inklusives Training. Unter der Verwendung des STEP-Modells können alle Schüler

gleichzeitig die gleiche Technik, angepasst an ihre Fähigkeiten (modifizierte Aktivität), oder eine andere Technik (parallele Aktivität) ausführen. Die Aufstellung ermöglicht es den Trainern, alle Schüler zu sehen, was die Bewertung des Lernens und individuelle Eingriffe der Trainer ermöglicht.

Die Aufstellung in der Reihe war eine kluge Innovation der alten Martial Arts Meister. Doch als Trainer müssen Sie sich im Klaren darüber sein, dass sie auch ihre Grenzen hat, weil sie die Flexibilität reduziert, Gleichförmigkeit verursacht und somit Langeweile erzeugen kann.

#### Partnerarbeit – das Speeddate

Ein „Speeddating“ ist Teil der Tradition in Martial Arts. Zwei Reihen von Schülern stehen sich gegenüber und führen Techniken aus, wobei sie ihr Gegenüber als Gegner benutzen. Dann läuft der Schüler am Ende der einen Reihe zum anderen Ende, und die übrigen Schüler gehen eine Position weiter, um einem neuen Partner gegenüberzutreten.



Mit ein paar kleinen Änderungen ist das Speeddating ein perfektes Instrument für Modifikationen und inklusives Training. Eine Reihe kann aus Schülern mit fortgeschritteneren Fertigkeiten bestehen, und diese Reihe bewegt sich weiter. Wie bei der Aufstellung in der Reihe führt jeder Schüler die gleiche Technik unter der Verwendung des STEP-Modells aus, aber angepasst an ihre Fähigkeiten (modifizierte Aktivität), oder jeder Schüler kann eine andere Technik ausführen (parallele Aktivität). Das Speeddating ermöglicht es, der leistungsstärkeren Reihe die andere Reihen durch konstruktives Feedback kameradschaftlich zu unterstützen. Der Trainer kann alle Schüler sehen, was die Bewertung des Lernens und individuelle Eingriffe bei jedem Schüler ermöglicht.

## Der Aufbau von Fertigkeiten – Trainingsstationen

Trainingsstationen werden in vielen traditionellen Martial Arts Stilen verwendet. Parallele Aktivitäten werden im Trainingsraum verteilt durchgeführt, und Gruppen von Schülern führen an den Stationen verschiedene Techniken aus.

Auch die Trainingsstation ist mit ein paar kleinen Änderungen perfekt geeignet für Modifikationen und inklusives Training. Jede Station sollte mit Schülern besetzt sein, die die gleiche Technik ausführen, die aber unter Verwendung des STEP-Modells in kleine „Portionen“ zerlegt wurde, sodass jede Station eine zunehmend größere Herausforderung darstellt (parallele Aktivität). Trainingsstationen ermöglichen es dem Trainer, sich zwischen den Stationen zu bewegen und konstruktives Feedback zu geben. Außerdem können sie die Schüler dazu anregen, sich an mehr oder weniger herausfordernde Stationen zu begeben, wenn sie das möchten. Trainingsstationen sind eine gute Möglichkeit, das Erlernen einer komplexen Technik in kleinen Schritten zu lernen.

Der praktische Aufbau einer Übung unter Verwendung des STEP-Modells ist auf dieser Aktivitätskarte zu sehen:

**Titel der Karte** →

**Materialbedarf** →

**Anleitung** →

**Kurze Beschreibung der Übung**

**Abbildung der Aktivitäten**

**1 PRIME Aktivität: Bewegung und Balance**

Mit diesen Aktivitäten lernen die Schüler, beim Bewegung kontrolliert Balance zu halten.

**Was benötigen Sie?**

- Dünne Matten oder weiche Bodenbeläge
- Würfmarkierungen (z.B. Punkte aus Gummi) oder Scheiben aus Plastik (Achtung: Rutschgefahr!)

**Wie geht das Spiel?**

- Bei diesen Aktivitäten werden Balanceverhalten und Körperkontrolle trainiert.

**Himmelsrichtungen**

- Ordnen Sie vier Scheiben oder Würfmarkierungen kreisförmig an, die jeweils eine Himmelsrichtung darstellen.
- Von der Mitte ausgehend, sollen sich die Schüler strecken und jeden Punkt auf Anweisung eines Trainers oder Partners berühren. Hierdurch wird die Gewichtsverlagerung geübt.

Variieren Sie die Aufgabe, in dem Sie die Schüler auffordern, einen Fuß in der Mitte zu behalten und mit dem anderen Fuß eine „Himmelsrichtung“ zu berühren.

**Zifferblatt**

- Legen Sie die Markierungen kreisförmig wie ein Zifferblatt auf den Boden.
- Die Schüler stehen, sitzen oder knien auf einer Matte im Innern des Kreises.
- Auf Anweisung des Trainers oder Partners sollen Hände oder Füße der Schüler Uhrzeiten anzeigen.
- Lassen Sie die Schüler abwechselnd auf verschiedene Zahlen oder auch gleichzeitig auf zwei oder drei zeigen.

**Wer profitiert von Bewegungs- und Balanceaktivitäten?**

- Alle Schüler entwickeln Stabilität und lernen Balance halten, was Grundlage für weitere Bewegungen ist.



©ICSSPE

Inklusion  
begünstigende  
Anpassung  
des RAUMS

Inklusion  
begünstigende  
Anpassung  
der  
AUSRÜSTUNG

Aufbau-  
aktivitäten:  
Möglichkeiten  
zur Weiter-  
führung der  
AKTIVITÄTEN

**1 Bewegung & Balance**  
Benutzen Sie das **STEP** Modell und passen Sie diese Aktivitäten dem jeweiligen Bedarf an: nutzen Sie die vier Bereiche einer Aktivität, die verändert werden können, um Schüler mit unterschiedlichen Kompetenzen berücksichtigen zu können – Raum (Space), Aufgabe (Task), Ausrüstung (Equipment), Personen (People).

STEP	Beispiele
<b>Space</b> (Raum)	• Beginnen Sie mit weniger Platz, so dass die Schüler die Markierungen leichter erreichen können. Dann können Sie den Platz vergrößern, um eine stärkere Gewichtsverlagerung zu bewirken.
<b>Task</b> (Aufgabe)	• Finden Sie unterschiedliche und sichere Ausgangspositionen (kniend, auf einem Knie, mit Unterstützung sitzend, stehend). • Steigern Sie die Schwierigkeit in dem sie die Schüler auffordern, sich in diesen Positionen zu bewegen (z. B. sich kniend noch vorne u. seitwärts lehnen).
<b>Equipment</b> (Ausrüstung)	• Nutzen Sie Kegel oder große Hüte, die leicht von sitzenden Schülern oder Rollstuhlnutzern erreicht werden können. • Platzieren Sie über den Schülern Objekte unterschiedlicher Größe (z. B. an einer Wand befestigt oder an einer Schnur befestigt herunterhängend und von zwei anderen Schülern gehalten).
<b>People</b> (Personen)	• Rollstuhlnutzer können ihren Rollstuhl so drehen, dass sie die entsprechende Scheibe ansehen. • Für Teilnehmer mit Sehbehinderung kann der Trainer Instruktionen von jenseits der Scheiben geben.

**Weiterführende Aufgaben**  
Diese Aktivitäten sind dazu gedacht, Schüler in ihrer Balanceentwicklung zu fördern oder um dem Druck eines Gegners zu widerstehen.

**Sprungbrett/Trittsstein**

- Legen Sie Markierungen (rund oder länglich) auf dem Boden oder befestigen Sie Krepplband darauf, um einen kurzen Pfad herzustellen.
- Schüler gehen, krabbeln auf allen vieren oder folgen dem Pfad in ihrem Rollstuhl.
- Für Teilnehmer, die einen Rollator benutzen, vergrößern Sie den Platz zwischen den Markierungen oder markieren Sie größere „Steine“.
- Ändern Sie die Position, um so verschiedene Herausforderungen zu schaffen (z. B. durch einen größeren Abstand, durch größere Nähe, in Diagonalen).

**Ziehen & Drücken**

- Jeweils zwei Teilnehmer halten einen Gürtel oder einen Ball zwischen sich – es gibt keinen direkten Kontakt. Beide Teilnehmer drücken oder ziehen den Ball/Gürtel, um den Gegner so aus der Balance zu bringen. Das kann sitzend oder stehend geschehen oder auch von einem sitzenden und einem stehenden Teilnehmer ausgeführt werden.
- Schränken Sie den Bewegungsraum weiter ein, in dem zum Beispiel beide Teilnehmer auf derselben Linie oder in einem kleinen Kreis stehen müssen. Dann versuchen sie, den Gegner von der Linie oder aus dem Kreis zu zwingen, in dem sie mit dem Ball/Gürtel ziehen oder drücken sollen.

©ICSSPE

Inklusion  
begünstigende  
Anpassung  
der AUFGABE

Inklusion  
begünstigende  
Vorbereitung  
der  
PERSONEN

Weitere Aktivitätskarten finden Sie [hier](#).

## ► Zusammenfassung

- Gute Trainer übernehmen verschiedene Aufgaben und haben einen wichtigen Einfluss auf die Entwicklung der Schüler sowohl als Mensch wie auch als Sportler.
- Training, das Spaß bietet, eine Herausforderung darstellt und erfolgreich durchgeführt wird, ist für Schüler dauerhaft attraktiv.
- Trainer können auf eine lange Tradition wirkungsvoller Praktiken zurückblicken, was ihnen bei der Umsetzung eines inklusiven Trainings hilft.
- Eine breite Palette von Elementen, die im Training zum Einsatz kommen, motiviert die Schüler und trägt dazu bei, dass sie wiederkommen.

# Praktische Ideen für inklusive Martial Arts?

*Das Geheimnis des Erfolges ist anzufangen.*

Mark Twain

## ► 10 Tipps

1. Möglicherweise müssen Sie den Arm oder das Bein eines Schülers bewegen, wenn sie nicht selbst bewegt werden können. Unterstützen Sie diese Schüler, um ihnen bei der Ausführung der Techniken zu helfen, wobei Sie allmählich das Ausmaß der Unterstützung reduzieren und die Herausforderung und das selbstständige Entscheiden des Schülers erhöhen.
2. Befestigen Sie farbige (Handgelenks-)Bänder an den Schülern, Rot für rechts und Blau für links. Tragen Sie, wenn Sie ihnen gegenüberstehen, Rot an ihrer linken und Blau an ihrer rechten Hand, als seien Sie ein Spiegelbild. Wenn Sie sich in die andere Richtung ausrichten, tauschen Sie die Bänder, sodass Sie noch immer ein Spiegelbild sind. Mit diesen einfachen Werkzeugen können Sie Formen und Techniken sehr schnell und einfach vermitteln.
3. Vier verschiedenfarbige Papierbögen in Orange, Weiß, Gelb und Grün an den Wänden helfen beim Lernen der Formen und bieten Unterstützung beim Erlernen der Richtung von Drehungen und Bewegungen. Alternativ können Sie, wenn Sie über eigene Räume verfügen, jede Wand in einer anderen Farbe streichen. Farbige Kegel oder Kuppeln auf dem Boden können ebenfalls beim Erlernen von Bewegungsrichtungen hilfreich sein.
4. Geben Sie konstruktives Feedback, das eine Anleitung zur Verbesserung beinhaltet.
5. Formulieren Sie positives sowie negatives Feedback in einer ermutigenden Weise.
6. Besprechen Sie die Trainingseinheit mit den Schülern und deren Erfahrungen beim Lernen.
7. Denken Sie über Ihre Trainingseinheiten nach. Was hat gut geklappt? Was würden Sie ändern, wenn Sie sie wiederholen würden? Haben die Schüler während etwas gelernt und hatten Sie Spaß? Was müssen Sie tun, um Ihre eigene kontinuierliche Entwicklung zu unterstützen?
8. Behalten Sie den Kreislauf von Planen – Tun – Überdenken bei.

9. Verwenden Sie Gürtelprüfungen als eine Möglichkeit zum Lernen und Reflektieren.
10. Trainieren Sie den Einzelnen und nicht die Kampfkunst. Es ist einfacher, eine Technik anzupassen als einen Menschen.

*Und sorgen Sie dafür, dass es Spaß macht!*

### ► **Kommunikation**

Kommunikation ist ein zentrales Element der Arbeit eines Trainers. Die Art und Weise, wie Sie sprechen, die Wörter, die Sie verwenden, der Tonfall Ihrer Stimme und Ihre Körpersprache können die Meinung anderer beeinflussen. Eine wirkungsvolle Kommunikation hilft, ein Umfeld des Vertrauens und der Inklusion zu erschaffen, aber eine ineffektive Kommunikation kann dies untergraben.

### ► **Die Beteiligung der Teilnehmenden – Gutes Marketing**

In Europa leben 80 Millionen Menschen (etwa 15 % der Gesamtbevölkerung) mit Behinderungen, und nach den Olympischen und Paralympischen Spielen 2012 in London wollten vier von fünf Menschen mit Behinderungen mehr Sport treiben. Bislang setzten dies allerdings weniger als zwei von fünf um. Schlechte Kommunikation scheint einer der Gründe dafür zu sein. Sie ist häufig ein großes Hindernis für die Teilnahme, weshalb Trainer auf unterschiedliche Kommunikationsbedürfnisse eingehen und überlegen müssen, wie sie ihnen die Möglichkeiten am besten kommunizieren können.

Um inklusiv zu arbeiten, müssen Trainer auch die Fähigkeiten ihrer Schüler beim Lesen und Verstehen gesprochener Spracher berücksichtigen. Ihre Informationen sollten idealerweise in einer für alle zugänglichen Art und Weise verfasst, produziert und verbreitet werden. Auch wenn Sie für neue Trainingsangebote werben, müssen Sie deutlich machen, wie Ihre Angebote das Wohlbefinden verbessern können. Hier zeigen Sie auch, wie das Training das geistige Wohlbefinden verbessert, dabei hilft, Stress und Ängste abzubauen, das Selbstvertrauen stärkt und soziale Kontakte zu entwickeln.

Soziales Wohlbefinden kann einfach bedeuten, eine Möglichkeit zu haben, aus dem Haus zu gehen und regelmäßig andere Menschen zu treffen, während zum emotionalen Wohlbefinden die Entwicklung von Selbstvertrauen, -respekt, -kontrolle, -disziplin und -regulierung gehören.

Menschen mit Lernschwierigkeiten sind besonders stark von Isolation bedroht. Und wenn Kommunikation nur auf eine Art und Weise erfolgt, kann es sein, dass sie nicht alle Menschen erreicht. Denken Sie darüber nach, wie Sie die gleiche Nachricht auf verschiedene Weise über soziale Medien und E-Mails kommunizieren können: WhatsApp und Facebook können beispielsweise sowohl im Voice-to-Text- als auch im Text-to-Voice-Modus verwendet werden. Überlegen Sie also, wie Sie in einer für alle idealen Art kommunizieren können. Es ist wichtig, dass jede versendete Mitteilung, sei es ein Veranstaltungskalender, Werbematerial oder ein Gruppen-Newsletter, ein möglichst breites Zielpublikum erreicht!

Wenn Sie kommunizieren, denken Sie daran die potenzielle Diskriminierungen zu vermeiden, in dem Sie die Kommunikationsbedürfnisse von Menschen mit einer Behinderung berücksichtigen. Barrierefreiheit bedeutet sicherzustellen, dass Menschen mit Behinderungen Zugang zu allen Informationen haben und diese ohne Probleme verstehen können. Etwas barrierefrei zu machen bedeutet auch alternative Mittel, Formate oder Optionen für den Zugriff auf die Information zur Verfügung zu stellen oder z.B. auch die Nutzung von leichter Sprache.

Zu unzugänglichen Kommunikationsmitteln gehören die folgenden:

- Bei Blindheit/Sehbehinderung: gedruckte Publikationen (Zeitschriften, Flyer und Berichte), Websites, die Verwendung von Bildern, PowerPoint-Präsentationen, PDF-Dokumente, Farbkontraste, Poster, Bildschirme, Plakatständer, Videos ohne Audiokommentar.
- Bei Taubheit/Hörbeeinträchtigung: Reden, Präsentationen, Preisverleihungen, Durchsagen über Lautsprecher sowie Trainingseinheiten oder Videos ohne Untertitelung oder Gebärdensprachdolmetschen, musikalische Begleitung (z. B. aufgezeichnete Veranstaltungen oder Zeremonien).
- Bei Lernbehinderung: Verwendung komplexer Sprache, Datenvisualisierung, Layout von Websites und Dokumenten, Farbkontraste, Verwendung von Bildern, langatmige Kommunikation.
- Bei Mobilitätsproblemen/körperlicher Beeinträchtigung: Layout und Zugänglichkeit von Websites (z.B. zu viele Klicks), Positionierung von Beschilderungen, Postern und Plakaten, Gewicht gedruckter Publikationen.

Innerhalb der EU haben etwas mehr als 16 % der Erwachsenen Schwierigkeiten mit geschriebener Sprache und verstehen einfache Texte und einfache Fakten besser als komplexe Informationen.

Wenn Sie eine Information verschicken oder Kampagne in die Wege leiten, sollten Sie Folgendes beachten:

- Die Person, die Ihre Mitteilung liest, ist nicht zwangsläufig der beabsichtigte Empfänger. Es könnte auch ein Elternteil, ihr Betreuer oder persönlicher Assistent sein. Seien Sie sich dessen bewusst, dass sie die Nachricht aus unbekanntem Gründen nicht weiterleiten können.
- Rufen Sie an, um z.B. eine schriftliche Erhöhung des Mitgliedsbeitrags zu erklären oder um sicherzustellen, dass die Informationen, die Sie an einen Teilnehmenden verschicken bei Bedarf auch an seine Eltern oder Betreuer gehen.
- Verwenden Sie Bilder, die für Ihr inklusives Programm stehen und Menschen mit Behinderungen mit Spaß bei Training und Wettkampf zeigen.
- Verwenden Sie Bilder, die die Interaktion zwischen Menschen bei Martial Arts widerspiegeln, nicht Menschen mit Behinderungen für sich allein.
- Verwenden Sie auch Bilder von Trainern mit Behinderungen, um Menschen zu motivieren und um zu zeigen, was es für ein Entwicklungspotenzial in den Martial Arts gibt.
- Verwenden Sie Text, der sich stark (z. B. farblich) vom Hintergrund oder dem Bild dahinter abhebt, sodass er gut lesbar ist.
- Verwenden Sie, wo immer es möglich ist, Inhalte in leichter Sprache. Entsprechende Übersetzungshilfen kann man u.U. im Internet finden.
- Verwenden Sie serifenlose Schriftarten (z. B. Verdana, Calibri oder Arial) mit einer Mindestgröße von 14 Punkt.
- Vermeiden Sie die Verwendung von Blockschrift und kursiver Schrift.
- Verwenden Sie einfache Farben und Designs, um so Menschen mit Behinderungen wie Sehbehinderungen, Autismus und Lernschwäche zu helfen.
- Verwenden Sie einen einzigen Textkörper, anstatt ihn in Spalten aufzuteilen, die für einige Menschen mit Behinderungen schwieriger zu verstehen sind.

Das Befolgen dieser einfachen Ideen hilft allen, nicht nur Menschen mit Behinderungen, Ihre Nachrichten leichter zu verstehen.

## ► Zusammenfassung

- Gute Trainer benötigen ein breites Spektrum an technischen, professionellen und persönlichen Fertigkeiten und wollen und müssen diese ständig verbessern.
- Inklusiv arbeitende Trainer haben zusätzliche Fähigkeiten: Sie wissen, wie man eine inklusive Umgebung, in der sich jeder willkommen, gefordert und wertgeschätzt fühlt, erschaffen und erhalten kann.
- Ein guter Trainer zu sein, bedeutet auch, kreativ zu sein und sich von der Herausforderung, alle einzubeziehen, inspirieren zu lassen. Sie sollten immer die Ideen der Schüler berücksichtigen und ihre Unterstützung begrüßen.
- Der Wert ihrer Kommunikation wird am besten daran gemessen, wie effektiv sie die gewünschten Botschaften vermitteln.

*Es ist nicht die Behinderung des Schülers, die dich daran hindert, sie/ihn zu unterrichten, sondern deine Einschränkung der Lehrfähigkeiten und Kreativität*

Lydia Zijdel

# Bewusstsein für Behinderungen

*Sei sanft, freundlich und schön, und doch fest und stark,  
sowohl geistig als auch körperlich.*

Keiko Fukuda

## ► Einführung

Die folgenden Informationen sollen den Trainern ein Bewusstsein für Menschen mit Behinderungen vermitteln. Mehr zu wissen hilft dabei, tatsächlich inklusiv zu trainieren.

Welche Art von Behinderung Ihre Schüler auch immer haben, im Allgemeinen gilt:

- Fragen Sie ihn, welche Art von Unterstützung er während, vor und nach dem Unterricht benötigen könnte.
- Fragen Sie ihn, wie er angesprochen werden möchte. Sprache ist sehr wichtig, um Ihre Schüler zu ermutigen.
- Seien Sie sich bewusst, dass Schüler, ob mit oder ohne Behinderung, möglicherweise keine Vorstellung von ihrem Martial Arts Potenzial haben.
- Seien Sie ehrlich, wenn er ihr erster Schüler mit einer bestimmten Behinderung ist. Er ist der Experte darin, auch wenn Sie der Martial Arts Experte sind.
- Betrachten Sie inklusives Martial Arts als ein Abenteuer, auf das Sie sich alle gemeinsam begeben.

## ► Behinderungen

Die nachstehenden Informationen (in alphabetischer Reihenfolge) sind nur eine Zusammenfassung einiger Beeinträchtigungen/Behinderungen. Sie sind nicht allumfassend, bieten aber auch Vorschläge für das Martial Arts Training. Sie können zusätzliche Informationen im Internet finden (z. B. über Organisationen für Menschen mit Behinderung), aber die besten Informationen bekommen Sie von Ihren Schülern. Sie können Ihnen das Wissen über ihre Beeinträchtigung und Behinderung am besten vermitteln. Selbst zwei Schüler mit der scheinbar gleichen Behin-

derung/Beeinträchtigung können je nach Erfahrung, Umgebung, Geschlecht, Alter, ethnischer Zugehörigkeit, Trainingsgruppe usw. unterschiedliche Fähigkeiten und Bedürfnisse haben.

Aus allen unten stehenden Behinderungsgruppen gibt es sowohl Martial Arts Schüler als auch Trainer.

## ► **Aufmerksamkeitsdefizit- / Hyperaktivitätsstörung (ADHS)**

Die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) ist eine Hirnleistungsstörung, die durch ein anhaltendes Muster von Konzentrationsstörungen und/oder Hyperaktivität-Impulsivität geprägt ist, das die Funktion oder Entwicklung beeinträchtigt.

- **Unaufmerksamkeit:** Abschweifen von der Aufgabe, fehlende Ausdauer, den Fokus nicht beibehalten können, unorganisiert sein, falls diese Probleme nicht auf Trotz oder mangelndes Verständnis zurückzuführen sind.
- **Hyperaktivität:** ständige Bewegung, auch in Situationen, in denen es nicht angemessen ist, oder übermäßiges Herumzappeln, Klopfen oder Sprechen. Bei Erwachsenen können extreme Unruhe oder das Ermüden anderer durch konstante Aktivität ebenfalls ein Indiz dafür sein.
- **Impulsivität:** hastige Aktivitäten, die ohne vorheriges Nachdenken aus dem Moment heraus erfolgen, was potenziell gefährlich sein kann, oder der Wunsch nach sofortigen Belohnungen bzw. durch die Unfähigkeit, auf eine Belohnung zu warten. Eine impulsive Person kann sozial aufdringlich sein und andere übermäßig unterbrechen oder Entscheidungen treffen, ohne die langfristigen Folgen zu berücksichtigen.

Ein Schüler mit ADHS kann durch eine Aktivität oder durch Aufmerksamkeitskontrolle an persönliche Grenzen kommen. Er könnte

- extrem leicht abgelenkt sein. Wechseln Sie die Aktivitäten häufig, wenn Sie mit Schülern mit ADHS arbeiten.
- nicht zuzuhören scheinen. Überprüfen Sie regelmäßig, ob er alles verstanden hat, oder beauftragen Sie einen Ihrer fortgeschrittenen Schüler mit dieser Aufgabe.
- nicht in der Lage sein, sich zu organisieren. Es könnte konstruktiver für Ihre Trainingsstunde sein, wenn Sie ihm während des Trainings einen Kampfkunst-Buddy (wählen Sie einen fortgeschrittenen Schüler) zuteilen.

- in Situationen hyperaktiv sein, in denen Ruhe erforderlich ist. Mit der Zeit werden Sie genau wissen, wie Sie ihre Trainingsstunden organisieren müssen, um diesen Bedürfnissen gerecht zu werden.
- es schwierig finden, ruhig mitzumachen. Sie können an manche Stellen zusätzliche „Kiais“ (während der Angriffe ausgestoßene Kampfschreie) einbauen und/oder deutlich machen, welches Momente der Stille sind und welche nicht.
- ohne nachzudenken handeln und Schwierigkeiten haben, sich mit anderen abzuwechseln. Halten Sie Ihre Anweisungen kurz und präzise.
- manchmal herumzappeln und Sie unterbrechen. Zu Martial Arts gehören Strenge und Disziplin, aber versuchen Sie, die Situation sanft und mit Humor zu korrigieren.
- zu sehr umherwandern. Schauen Sie, ob Sie dies zum Vorteil der Übung einsetzen können.
- Unruhe stiften. Wenn ein Schüler zum Beispiel jemand anderen verletzt, sollten Sie dies ernst nehmen.

Was weiterhelfen könnte:

- Geben Sie sofortiges und zusammenhängend Feedback zu positivem Verhalten.
- Entwickeln Sie ein privates Zeichensystem zwischen sich und dem Schüler, das sie benutzen können, um ihm mitzuteilen, wenn er von der Aufgabe abweicht oder außer der Reihe agiert.
- Benutzen Sie die Namen der Schüler, um ihre Aufmerksamkeit zu erregen, und sehen Sie sie ihn bei der Kommunikation an (hilfreich bei allen Schülern).
- Seien Sie standhaft und gleichbleibend im Umgang mit Regeln.
- Bleiben Sie ruhig und gehen Sie immer positiv auf Ihre Schüler zu.
- Halten Sie sich zurück, wenn die Frustration/Angst der Person ihren Höhepunkt erreicht, die durch das Scheitern bei einer Übung oder einer Technik entstanden sein kann. Behalten Sie immer die Sicherheit des Schülers, die der anderen Schüler und Ihrer selbst im Auge.
- Schaffen Sie ein gleichbleibendes und gut organisiertes Trainingsumfeld und bereiten Sie Ihre Trainingsstunden gut vor.

## ► **Amputation(en)**

Eine Amputation ist die chirurgische Entfernung eines oder mehrerer Körperteile, wie eines Armes, eines Beins, einer Hand, eines Fußes (oder von Teilen von diesen) aufgrund von Traumata, Erkrankungen oder Operationen. Es ist wichtig zu wissen, wie lange die Amputation her ist und welche (anderen) Martial Arts Stile der Schüler bisher womöglich ausgeübt hat. Einige Schüler tragen eine Prothese und andere nicht, entweder freiwillig oder aus medizinischen Gründen. Versuchen Sie generell, Ihre Schüler in ihrem täglichen Leben und Aktivitäten zu beobachten und ihre Fähigkeiten in Ihre Martial Arts Techniken und Übungen einzubauen.

Möglicherweise haben Sie auch Schüler, die ohne eine oder mehrere Extremitäten geboren sind. Viele der hier gegebenen Trainingstipps gelten auch für diese Schüler.

Folgendes könnte hilfreich sein:

- Berücksichtigen Sie Gleichgewichtsvermögen, Koordination und Kraft, bevor Sie (neue) Techniken einführen.
- Besprechen Sie die Schmerzgrenze und -toleranz mit den Schülern.
- Beobachten Sie sie, um schlimmere oder potenzielle Verletzungen zu vermeiden.
- Bilden Sie zunächst solide Grundlagen, und halten Sie das Training einfach, was allen Schülern hilft.
- Verwenden Sie Ihre üblichen Trainingstechniken, aber passen Sie diese so an, dass sie für diese Schüler immer noch eine Herausforderung darstellen.
- Erkundigen Sie sich, ob etwas die Schüler daran hindert, (in vollem Umfang) am Training teilzunehmen, z. B. ein Problem mit dem Selbstvertrauen, eine schlechte Anpassung der Prothese oder andere Schmerzen.

Vergessen Sie Folgendes nicht:

- Wenn einer Person mit einer Amputation die Muskelkraft fehlt, um ein Gelenk (prothetisch oder nicht) zu bewegen, müssen die anderen Gelenke (bei einer Beinamputation meistens die Hüften) stärker arbeiten, um die Bewegung zu ermöglichen.
- Manchmal kann dies einen Stuhl oder (Dreh-)Hocker oder das Sitzen auf dem Boden zur Ausführung einer Technik notwendig machen.
- Wiederholungen können die Koordination und Beherrschung der Technik verbessern, aber sie

können auch Hautverletzungen verursachen, finden Sie also mit den Schülern eine geeignete Vorgehensweise.

- Einige Schüler verwenden möglicherweise Gehilfen als Stützmittel. Nutzen Sie diese als Trainingsgegenstand. Durch diese Kreativität können sich viele neue Möglichkeiten ergeben.

Seien Sie sich dessen bewusst, dass keine zwei Menschen mit Amputationen in gleicher Weise von ihnen betroffen sind oder mit ihnen umgehen. Einige handeln genauso wie Schüler ohne Behinderungen, andere nicht. Sprechen Sie direkt mit den Schülern über ihre spezifischen Bedürfnisse und Wünsche. Manchmal ist es eine Frage des Materials, das die Schüler verwenden, oder des Ausmaßes der Amputation. Wenn die Schüler eine Prothese verwenden, die die Teilnahme einschränkt, regen Sie an, die Möglichkeit einer geeigneteren Prothese mit einem Spezialisten zu besprechen. Was auch immer die Schüler brauchen, Sie und Ihre Schule sollten Ihre volle Unterstützung anbieten.

## ► **Autismus-Spektrum-Störung (ASS)**

Die Autismus-Spektrum-Störung (ASS) ist eine Entwicklungsstörung, die die Kommunikation und das Verhalten beeinträchtigt. Obwohl Autismus in jedem Alter diagnostiziert werden kann, gilt er als Entwicklungsstörung, da die Symptome in der Regel in den ersten beiden Lebensjahren auftreten.

Menschen mit ASS haben folgende Beeinträchtigungen:

- Schwierigkeiten in der Kommunikation und Interaktion mit anderen Menschen
- beschränkte Interessen und sich wiederholende Verhaltensweisen
- Symptome, die die Funktionsfähigkeit in Schule, Beruf und anderen Lebensbereichen beeinträchtigen

Autismus ist als „Spektrum“-Störung bekannt, weil es große Unterschiede in der Art und Schwere der Symptome gibt, von denen Menschen mit Autismus betroffen sind. ASS tritt in allen ethnischen, sozialen und ökonomischen Gruppen auf. Obwohl ASS eine lebenslange Störung sein kann, können Behandlungen und Angebote die Symptome lindern und die Funktionsfähigkeit einer Person verbessern, doch es gibt keine Medikamente, um sie zu heilen.

Beachten Sie, dass einige Schüler mit ASS

- anfällig für Selbstverletzungen sind. In einer Trainingsstunde, in der Martial Arts verwendet werden, sollten Sie besonders aufpassen, insbesondere wenn Techniken ausgeführt werden, die gefährlich sein können (z. B. Sparring, harte Falltechniken).
- nicht immer ihre Rolle innerhalb einer Gruppe verstehen. Machen Sie daher deutlich, was ihre Rolle ist und was während dieser Trainingsstunde oder Übung erwartet wird.
- sich möglicherweise der Auswirkungen ihres Verhaltens nicht bewusst sind. Das Gleiche kann für Menschen mit anderen Behinderungen (z. B. erworbener Hirnschaden, ADHS) gelten. Stellen Sie daher alle Regeln und Vorschriften klar, sowohl die allgemeinen als auch spezifische, die für diese Trainingsstunde oder Übung gelten. Vermitteln Sie die Regeln und verwenden Sie Stichwörter/Erinnerungen, um sie zu verinnerlichen.
- sich möglicherweise der Gefühle anderer Menschen nicht bewusst sind. Wenn sie also versehentlich jemanden verletzen, dann nehmen Sie sich Zeit, sich damit auseinanderzusetzen.
- dazu neigen, schlechtere körperliche und motorische Fähigkeiten zu haben. Dies ist ohnehin bei vielen Anfängern normal, und auch manche Schüler ohne ASS werden Schwierigkeiten haben z.B. rechts und links zu unterscheiden und dabei gleichzeitig neue Techniken durchzuführen. Bauen Sie Formen und Wiederholungen während und am Ende jeder Trainingsstunde ein.
- möglicherweise einen Mangel an Motivation und ein geringes Selbstwertgefühl haben. Sie sollten (alle) Schüler so weit wie möglich und auf positive Weise ermutigen.
- möglicherweise nicht in der Lage sind, Fertigkeiten aus einer Situation auf eine andere zu übertragen, sodass Wiederholungen für alle Schüler unerlässlich sind, sowohl während der Trainingsstunde als auch am Ende oder während der nächsten Stunde.
- verletzlich und anfällig für Ausnutzung durch Andere sind. Geben Sie daher den Schülern die Möglichkeit, dies anzusprechen, wenn dies geschieht.
- herausforderndes oder störendes Verhalten zeigen, Wörter oder Phrasen wiederholen oder zu übermäßigem Lachen neigen können. Betonen Sie, dass bei Martial Arts alte Regeln und Vorschriften gelten, die zwar gedehnt werden können, die aber das Grundprinzip des Respekts widerspiegeln, den wir bei Martial Arts voneinander haben. Sie könnten eine einfach zu lesende Version dieser Regeln irgendwo anbringen.
- möglicherweise nicht auf Geräusche reagieren oder sogar überreagieren (was auch bei anderen Schülern aus diversen nachvollziehbaren Gründen passieren kann). Machen Sie daher bewusst, wann Sie Geräusche wie „Kiais“ verwenden.

- möglicherweise Schwierigkeiten damit haben, sich mündlich auszudrücken, und stattdessen Gesten verwenden. Versuchen Sie daher, sich ihrer Verschiedenheit bewusst zu sein und kreative Möglichkeiten zu finden, dies zu berücksichtigen.
- möglicherweise nicht auf ihren Namen reagieren. Versuchen Sie es erneut und überprüfen Sie, ob Sie die Aufmerksamkeit des Schülers auf sich gezogen haben.
- möglicherweise allgemeine Anweisungen nicht befolgen, wenn sie an die ganze Gruppe gegeben werden, oder möglicherweise Schwierigkeiten haben, verbale Kommunikation zu verstehen. Stellen Sie sicher, dass Schüler, die mit anderen Mitteln kommunizieren müssen (wie hör- oder sehbehinderte Schüler), in Ihrem Blickfeld bleiben, oder teilen Sie ihnen einen Martial Arts-Buddy zur Unterstützung zu.
- möglicherweise übermäßig fantasievoll sind oder eine begrenzte Fantasie haben, Gesten nicht verstehen oder Dinge zu wörtlich nehmen. Wenn Sie in Ihrem Unterricht Bildsprache verwenden, sollten Sie diese eindeutig erklären.

Folgendes könnte hilfreich sein:

- Ändern Sie die Übung in eine lustigere Variante, wenn ein Schüler Schwierigkeiten hat oder sich gegen Veränderungen wehrt.
- Lassen Sie einen Schüler in einer Übung die Führung übernehmen, wenn er ein herausforderndes Verhalten zeigt, oder setzen Sie ihn beim Zeigen einer Technik als Ihren Partner ein.
- Verwenden Sie kreative Übungen oder Spiele zwischen den anderen Aktivitäten, wenn ein Schüler ängstlich ist oder sich nicht wohl fühlt. Dies kann auch Schülern ohne ASS helfen.

Weitere Möglichkeiten, Schüler mit ASS (und andere Schüler, die besondere Aufmerksamkeit benötigen) besser einzubeziehen, umfassen folgende:

- Verwenden Sie ihre Namen am Anfang einer Anweisung oder Frage, und sagen Sie, was sie tun sollten, anstatt zu sagen, was sie nicht tun sollten.
- Verwenden Sie visuelle Mittel, soweit dies möglich ist, und helfen Sie den Schülern vorherzusehen, was als Nächstes passieren wird.
- Geben Sie ihnen eine Vorabwarnung bei jeder Änderung, die innerhalb der Technik oder der verschiedenen Übungen durchgeführt wird.
- Kontrollieren Sie mögliche Ablenkungen (wenn möglich, halten Sie den Schüler von Ablenkungen wie beispielsweise Spiegeln fern), und setzen Sie einen eindeutigen Beginn und ein

eindeutiges Ende für die Aktivitäten. Reduzieren Sie die Angst durch selbstbewusstes und positives Auftreten.

- Zeigen Sie den Teilnehmenden, dass Sie nicht die Kontrolle verlieren, selbst wenn sie es tun. Bieten Sie einen sicheren Ort, an den sie sich begeben können, wenn ihnen etwas zu viel wird. Wenn Sie jemanden begleiten müssen, lassen Sie einen Ihrer fortgeschrittenen Schüler für einen Moment die Gruppe übernehmen.

## ► Hirnschädigungen

Es wird zwischen zwei Haupttypen von Hirnschädigungen unterschieden:

1. Eine *erworbene Hirnschädigung*, die eine Verletzung des Gehirns seit der Geburt darstellt, aber nicht durch eine angeborene Krankheit verursacht ist. Es gibt viele mögliche Ursachen, wie einen Schlaganfall, Aneurysma, einen Tumor, Infektionen, durch Sauerstoffmangel im Gehirn (z.B. während der Geburt oder eine zerebrale Läsion im Neugeborenen wie z. B. infantile Zerebralparese, ICP).
2. Ein *Schädel-Hirn-Trauma* (SHT), das eine Verletzung des Gehirns aufgrund eines Kopftraumas ist. Es gibt viele mögliche Ursachen, darunter Verkehrsunfälle, Körperverletzung, Stürze und Unfälle. Die Auswirkungen einer traumatischen Hirnverletzung können weitreichend sein und hängen von mehreren Faktoren wie Art, Ort und Schwere der Verletzung ab.

Die Auswirkungen einer erworbenen Hirnschädigung sind denen eines SHT häufig sehr ähnlich, doch es gibt wesentliche Unterschiede, die die Behandlung und den persönlichen Umgang mit erworbenen Hirnverletzungen ganz anders machen.

Schüler mit erworbener Hirnschädigung und mit SHT:

- haben möglicherweise Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht; schaffen Sie daher Möglichkeiten, um daran zu arbeiten. Lassen Sie sie einen Stuhl oder Hocker benutzen, anstatt die ganze Zeit zu stehen. Wenn Sie einen Rollstuhl benutzen, versuchen Sie sie dazu zu bringen, statt dessen Übungen im Sitzen auf der Matte auszuprobieren. Lassen Sie sie von anderen Schülern unterstützen oder lassen Sie sie Übungen paarweise durchführen.
- können verzögerte fein- oder grobmotorische Fähigkeiten haben. Führen Sie Übungen schrittweise durch, um ihre unterschiedlichen Fähigkeiten zu verbessern oder anzuregen.

- können ihre Gliedmaßen möglicherweise nicht kontrollieren oder eine Seite des Körpers nicht benutzen. Beginnen Sie daher nicht sofort mit Übungen, die Bewegungen auf der linken und der rechten Körperseite erfordern. Konzentrieren Sie sich zunächst auf eine Seite, wenden Sie sich dann der „gelähmten“ Seite zu, und lassen Sie den Schüler seine funktionierende Hand zum Bewegen der nicht funktionierenden Hand benutzen (z. B. bei der Ausführung eines Ellbogenschlags). Arbeiten Sie ständig mit Übungen und verfeinern sie diese, um die Koordinationsprobleme zu verringern.
- können eine eingeschränkte Bewegungsfähigkeit der Gliedmaßen haben. Bauen Sie daher Ruhemomente ein, damit die Schüler während der Übungen mit maximaler Kapazität arbeiten können.
- können unter einem Verlust des Kurzzeitgedächtnisses leiden und daher kontinuierliche und wiederholte Anweisungen benötigen.

Vergessen Sie Folgendes nicht:

- Schüler können unter Schwierigkeiten bei der motorischen Kontrolle, einschließlich Gleichgewichtsstörungen, fehlender Kontrolle des Rumpfes, körperlicher Langsamkeit und Spastiken (die ständige Kontraktion eines Muskels) leiden. Sie können Sie unterstützen, indem Sie das Training so anpassen, dass es sich in der Frühphase auf die Haltung und Positionierung konzentriert, oder indem Sie die Art der Belastung während einer bestimmten Übung verändern.
- Das gleichzeitige Trainieren von Ober- und Unterkörper kann eine Herausforderung sein und erfordert möglicherweise zusätzliches Training.
- Die Umgebungstemperatur kann Schüler aller Fähigkeitsniveaus beeinflussen. Stellen Sie sicher, dass Sie an heißen Tagen genügend Trinkpausen einbauen oder die Schüler sich mit einem nassen Handtuch abkühlen können, wenn sie nicht genug trinken können.
- Der „Moro-Reflex“ kann auftreten. Diesen Reflex gibt es von Geburt an und verschwindet in der Regel während der ersten sechs Monate, außer manchmal bei Menschen mit erworbener Hirnschädigung oder SHT. Er tritt dann auf, wenn sich die Person durch ein lautes Geräusch oder durch einen anderen Umgebungsreiz erschrickt oder das Gefühl hat, dass sie fällt. Der Reflex bewirkt, dass die Person die Arme, Beine und Finger streckt und den Rücken beugt. Beachten Sie, dass dies durch plötzliche Geräusche oder Bewegungen ausgelöst werden kann. Bestimmte Übungen und Techniken müssen möglicherweise am Boden oder auf einem Stuhl sitzend ausgeübt werden, insbesondere solche, die Falltechniken enthalten.

- Epilepsie kann bei allen Schülern mit Hirnverletzungen auftreten (siehe *Epilepsie* unten).
- Die Schüler können leichte, mittelschwere oder schwere Lernschwierigkeiten haben (siehe *Lernbehinderung* unten).
- Die Schüler können Schwierigkeiten damit haben, sich zwischen oder um Objekte herum zu bewegen oder Größen und Formen einzuschätzen. Verwenden Sie in Ihrem Trainingsraum weichere Objekte, wie beispielsweise Pratzten.
- Die Schüler können Sprech- und Sprachschwierigkeiten und Ess- und Trinkproblemen haben. Versuchen Sie, möglichst viel Körpersprache zu verwenden und die Techniken zu zeigen, ohne dabei zu sprechen (wie auch bei Schülern mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen und Sprachen), und stellen Sie ihnen bei Bedarf einen Martial Arts-Buddy zur Seite, der ihnen beim Trinken hilft. Manchmal müssen Schüler auch während des Unterrichts essen (beispielsweise Schüler mit Diabetes), geben Sie ihnen dann eine Möglichkeit hierzu.

Denken Sie immer daran:

1. Keine zwei Menschen mit Hirnschädigungen sind in gleicher Weise betroffen. Einige können sich sehr gut artikulieren, andere haben möglicherweise Schwierigkeiten beim Sprechen, und die leichtesten Hirnschädigungen sind möglicherweise kaum wahrnehmbar.
2. Obwohl (und wie schwer auch immer) ein Schüler durch eine erworbene oder angeborene Hirnschädigung körperlich beeinträchtigt ist, können seine geistigen Fähigkeiten und seine Intelligenz durchaus unversehrt sein.

## ► Epilepsie

Epilepsie ist eine der häufigsten neurologischen Erkrankungen und wurde lange stigmatisiert. In der Vergangenheit waren die Aktivitäten von Schülern mit Epilepsie häufig eingeschränkt, und vor Bewegung wurde abgeraten. Obwohl in den letzten Jahren ein Einstellungswandel stattgefunden hat, bleibt die genaue Rolle von Bewegung bei der Auslösung von Anfällen oder der Verstärkung von Epilepsie unklar. Der Forschungsstand legt allerdings nahe, dass körperliche Bewegung tatsächlich gut sein kann, wenn es darum geht, körperliche und geistige Gesundheit und die soziale Integration zu verbessern sowie Stress, epileptische Anfälle und deren Häufigkeit zu reduzieren.

Es besteht Einigkeit darüber, dass es für Menschen mit einer kontrollierten Epilepsie keine Einschränkungen bei der körperlichen Betätigung geben sollte (mit Ausnahme von Extremsportarten wie Tauchen oder Fallschirmspringen). Für Menschen mit einer unkontrollierten Epilepsie gelten stärkere Einschränkungen. Individuelle Risikobewertungen, die die Art, Häufigkeit, Muster und Auslöser der Anfälle berücksichtigen, können es Schülern mit Epilepsie ermöglichen, an einer breiten Palette von körperlichen Aktivitäten, einschließlich Martial Arts, teilzunehmen.

Folgendes ist zu bedenken:

- Anfälle werden selten durch Bewegung ausgelöst, aber stellen Sie sicher, dass Sie wissen, was zu tun ist, wenn es zu einem Anfall kommt. Holen Sie sich vor der ersten Trainingsstunde relevante Informationen über einen Schüler ein.
- Übungen im aeroben Bereich scheinen für die meisten Menschen mit Epilepsie sicher zu sein, und wenn sie eine kontrollierte Epilepsie haben, sollten sie zur Bewegung ermutigt werden.
- Epilepsie kann eine Beeinträchtigung für sich allein sein oder im Zusammenhang mit anderen Behinderungen (z. B. Hirnschäden) auftreten.
- Wenn Sie einen möglichen Zusammenhang zwischen Anfällen und Bewegung beobachten, sollten Sie die Art der Bewegung einschränken oder eine andere Abfolge verwenden. Sie können auch eine Aktivität für kürzere Zeiträume mit häufigen Pausen und Flüssigkeitszufuhr ausprobieren.
- Manche Aktivitäten sollten bei heißen Temperaturen nur während der kühleren Tagesabschnitte durchgeführt werden.
- Der Umfang oder die Intensität der Übungen kann schrittweise erhöht werden, wenn der Schüler dies problemlos verkraftet.
- Schüler mit Epilepsie sollten dazu ermutigt werden, an Wettkämpfen teilzunehmen.
- Schüler sollten in der Lage sein (oder lernen), eine Aktivität, die Risiken beinhaltet, zu erkennen und eine fundierte Entscheidung über ihre Durchführung treffen (Dies trifft auf alle Schüler zu.).
- Obwohl Verletzungen des Kopfes oder des Körpers die Hauptsorge bei Kontaktsportarten sind, verletzen sich Schüler mit Epilepsie nicht zwangsläufig häufiger als andere Schüler. Wenn ein Anfall auftritt, besteht die Möglichkeit einer Verletzung, wenn jemand den Schüler auf einer harten Bodenfläche angreift.

- Häufig wird für Kontaktsportarten ein Kopfschutz für alle Schüler empfohlen, nicht nur für Schüler mit Epilepsie.
- Martial Arts, insbesondere als Wettkampfsport, gehören zu den am besten regulierten Sportarten, die es gibt. Zeigen Sie dies in Ihren Trainingsstunden, indem Sie leistungsstärkere Schüler als Schiedsrichter fungieren lassen (ein guter Lernprozess für alle).

Jemanden mit einem Anfall zu beobachten, kann beängstigend sein. Die meisten Anfälle sind jedoch kein Notfall. Sie gehen ohne bleibende Schäden von selbst vorbei. Es gibt nicht viel, was Sie tun können, um einen Anfall zu beenden, wenn er begonnen hat. Doch Sie können dazu beitragen, den Schüler vor Verletzungen zu schützen, wenn Sie die folgenden Dinge berücksichtigen:

- Machen Sie sich mit Erster Hilfe vertraut, und rufen Sie bei Bedarf die Notrufnummer an (während Sie gleichzeitig die anderen Schüler beruhigen).
- Lassen Sie einen Ihrer fortgeschrittenen Schüler die Trainingsstunde übernehmen, oder wenn jemand Kenntnisse in Erster Hilfe hat, lassen Sie ihn sie anwenden.
- Halten Sie die anderen Schüler aus dem Weg.
- Räumen Sie harte oder scharfe Gegenstände weg.
- Versuchen Sie nicht, Ihren Schüler am Boden zu halten oder seine Bewegungen zu stoppen, sondern legen Sie ihn möglichst auf eine Seite, um die Atemwege frei zu halten.
- Schauen Sie zu Beginn des Anfalls auf Ihre Uhr und messen Sie die Dauer. Dies ist wichtig, falls die Notfallhilfe nur langsam eintrifft.
- Stecken Sie dem Schüler nichts in den Mund. Die Zähne könnten beschädigt werden, oder Sie könnten gebissen werden. Es ist ein Mythos, dass man bei einem Anfall die Zunge verschlucken kann.
- Denken Sie daran, dass Ihr Schüler nach einem Anfall sehr müde sein wird und ihm die Situation wahrscheinlich peinlich ist. Lassen Sie ihm Zeit, sich zu erholen, oder lassen Sie ihn sich für den Rest der Stunde hinsetzen und einfach zuschauen.
- Machen Sie keine große Nummer aus dem Geschehenen, sondern beziehen Sie den Schüler so viel wie möglich in die weitere Trainingsstunde mit ein.
- Lassen Sie den Schüler auf keinen Fall allein nach Hause gehen.

## ► Wachstumsstörungen

Es gibt etwa 200 verschiedenen Ursachen, die Wachstumsstörungen verursachen können, jede mit unterschiedlichen Ursachen, Symptomen und Folgen. In den meisten Fällen liegt diese Art von Beeinträchtigung von Geburt an vor, wenngleich sie manchmal erst später im Leben bemerkt wird. Diese Störungen werden durch Probleme mit den am Wachstum beteiligten Genen verursacht. Es ist nicht möglich, die Gene zu verändern oder auszutauschen, daher kann die Ursache der Beeinträchtigung nicht behandelt werden. Diese Art von Wachstumsstörung kann ererbt sein (d.h. sie wird von den Eltern an die Kinder weitergegeben) oder ohne ersichtlichen Grund auftreten.

Es gibt viele Beispiele für Wachstumsstörungen, wie das Ullrich-Turner-Syndrom (nur bei Frauen), das Silver-Russell-Syndrom, das Noonan-Syndrom, das Prader-Willi-Syndrom und die Glasknochenerkrankung. Die bekannteste Erkrankung ist die Achondroplasie oder der Kleinwuchs.

Kleinwuchs oder Kleinwüchsigkeit tritt auf, wenn ein Organismus deutlich kleiner als der Durchschnitt ist. Bei Menschen gelten Erwachsene von weniger als 147 Zentimeter als kleinwüchsig, unabhängig vom Geschlecht, obwohl manche Personen mit Kleinwuchs ein wenig größer sind. Kleinwuchs zeichnet sich durch einen normal langen Rumpf, aber kurze Arme und Beine aus. Die Oberarme und Oberschenkel sind kürzer als die Unterarme und Unterschenkel. Das Becken ist nach vorne geneigt, wodurch eine Krümmung im Rücken entsteht, sodass der Bauch nach vorne ragt. Viele kleinwüchsige Menschen haben Rückenprobleme. Der Kopf ist häufig groß mit einer hohen und vorstehenden Stirn. Beim proportionierten Kleinwuchs sind sowohl die Gliedmaßen als auch der Rumpf ungewöhnlich kurz, während der disproportionierte Kleinwuchs entweder die Gliedmaßen oder den Rumpf betrifft. Die Intelligenz und Lebensdauer sind in der Regel nicht beeinträchtigt.

Einige wichtige Punkte für Trainer:

- Menschen mit Kleinwüchsigkeit haben Skelettprobleme und instabile Gelenke. Das muss man insbesondere bei Gelenkhebel und -befreiungen berücksichtigen. Außerdem sind sie schwerer, als Sie vielleicht denken (da das Gewicht des Skeletts nicht beeinträchtigt ist). Lassen Sie sie daher ausgewählte Übungen teilweise im Sitzen auf einem niedrigen Hocker oder auf dem Boden ausführen. Lassen Sie in einem gemischten Kurs Schüler ohne Behinderungen auf dem Boden oder auf ihren Knien sitzen, um sich der Größe des anderen Schü-

lers anzugleichen. Doch bringen Sie den Schülern mit Kleinwuchs auch bei, mit Menschen von durchschnittlicher Größe zu arbeiten, um ein realistisches Gefühl für solche Formen von Martial Arts zu bekommen, die Selbstverteidigungstechniken enthalten oder als Wettkampf durchgeführt werden.

- Fragen Sie die Schüler mit Kleinwuchs, ob es Aspekte gibt, die Sie nicht sehen, die Sie aber berücksichtigen sollten (z. B. leiden Menschen mit Achondroplasie unter Kyphose (Vorwärtskrümmung der Wirbelsäule) oder Skoliose (Seitwärtskrümmung der Wirbelsäule). Ständige Stöße können zu Schäden an der Wirbelsäule führen; verwenden Sie daher eine weichere Matte oder ein mit Luft gefülltes Kissen. Bewegung kann dabei helfen, die Gewichtszunahme zu kontrollieren (wie bei den meisten Schülern), aber aufgrund des im Verhältnis zur Körpergröße hohen Gewichts sollten Sie sich der Auswirkungen auf Gelenke und Knochen bewusst sein. Lassen Sie sie auf der Matte oder auf einem kleinen Hocker sitzen, um bestimmte Übungen auszuführen.
- Bedenken Sie, dass Schüler mit Kleinwuchs schneller ermüden, wenn sie stehen oder laufen oder andere Mobilitätsübungen und Techniken ausführen. Sie bewegen sich manchmal bis zu viermal so viel wie Schüler mit längeren Armen und Beinen.

## ► Hörbehinderung

Eine Hörbehinderung ist eine teilweise oder vollständige Unfähigkeit zu hören. Jemand gilt als taub, wenn er über eine geringe bis gar keine Hörfähigkeit verfügt. Ein Verlust der Hörfähigkeit kann in einem oder in beiden Ohren auftreten. Es wird zwischen prä- und postlingualen Hörbehinderungen unterschieden: Erstere kann die Fähigkeit zum Erlernen von gesprochener Sprache beeinträchtigen, während Letztere eine größere Herausforderung beim Erlernen der Gebärdensprache mit sich bringt, insbesondere wenn der Verlust der Hörfähigkeit erst als Erwachsener auftritt. Gehen Sie nicht davon aus, dass alle Schüler mit Hörbehinderung die Gebärdensprache beherrschen oder Ihre Lippen richtig lesen können. Während erfahrene Lippenleser eine große Anzahl an Wörtern verstehen können, betrifft diese in der Regel nicht mehr als etwa 60 Prozent eines Satzes, sodass mehrere Wörter meistens unverstanden bleiben.

Das Unterrichten eines Schülers mit Hörbehinderung bringt eine Reihe von Begleiterscheinungen mit sich:

- Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit einer Person mit Hörbehinderung zu kommunizieren. Lernen Sie, diese zu verstehen, aber stellen Sie allgemein immer sicher, dass die Person Sie und die Technik, die Sie der Gruppe zeigen, sehen kann. Und fragen Sie Ihren Schüler, wie er am liebsten kommuniziert. Einige Schüler bringen möglicherweise ihre eigene Tastatur mit, verwenden Sie in anderen Fällen einen Notizblock und einen Stift oder ein Tablet/iPad, um bestimmte Dinge zu erklären.
- Sprechen Sie deutlich, ohne Ihre Lippenbewegungen zu übertreiben, und bleiben Sie immer im Blickfeld des Schülers.
- Sprechen Sie langsamer, und vermeiden Sie es, überhaupt viel zu sprechen. Zeigen Sie eine Übung lieber, anstatt sie zu erklären.
- Stellen Sie sich nicht mit dem Rücken zur Sonne oder zu einer Lichtquelle hinter Ihnen. Sie können nicht so gut gesehen werden.
- Bedecken Sie Ihren Mund nicht mit der Hand oder einem Stift oder einem Blatt Papier. Wenn Sie einen Handschutz tragen, achten Sie darauf, dass Sie ihre Hände beim Sprechen nicht zu hoch heben.
- Lernen Sie ein paar Grundlagen der Deutschen Gebärdensprache (DGS), wenn Ihr Schüler diese versteht. Es hilft, wenn Sie einige der Techniken mit Gebärden bezeichnen können. Die Grundlagen der DGS können Sie im Internet finden, wie auch Kurzfilme, die Martial Arts- und Selbstverteidigungstechniken zeigen (siehe letzter Punkt unten).
- Erklären Sie eine Technik oder eine Übung zunächst mündlich und zeigen Sie sie dann (oder umgekehrt), und zeigen Sie Ihre Veranschaulichung immer deutlich.
- Sprechen und zeigen Sie nicht gleichzeitig. Ein Schüler mit Hörbehinderung kann nicht beides gleichzeitig erfassen.
- Vermeiden Sie es aus den gleichen Gründen, etwas aufzuschreiben, während Sie sprechen.
- Stellen Sie sicher, dass der Schüler aufpasst, bevor Sie sprechen. Sie können dies mit einem leichten Antippen seiner Schulter oder mit einem Winken erreichen, oder bitten Sie einen anderen Schüler, ihm anzuzeigen, dass er aufpassen soll.
- Neue Wörter für Martial Arts Techniken, insbesondere Wörter in einer anderen Sprache (z. B. Japanisch, Thai, Koreanisch), können schwer zu lernen sein. Schreiben Sie sie auf und zeigen Sie sie deutlich.
- Stellen Sie sicher, dass ein Schüler mit Hörbehinderung über Änderungen informiert ist, z. B. über eine neue Trainingszeit. Sie können eine WhatsApp-Gruppe (oder Ähnliches) gründen,

um neue Informationen an Ihren Kurs weiterzugeben, und die Gruppe auch nutzen, um die Schüler über andere Ereignisse innerhalb Ihrer Martial Arts Organisation zu informieren.

- Im Internet, vor allem bei YouTube, finden Sie Videos, in denen verschiedene Martial Arts Techniken in der DGS erklärt werden.

Wenn Sie mit einem Gebärdendolmetscher arbeiten möchten, dann stellen Sie sicher, dass er in der DGS ausreichend Wörter über Ihre Form von Martial Arts kennt. Legen Sie vor Ihrer Trainingsstunde fest, dass der Gebärdendolmetscher den technischen Teil Ihnen überlässt. Warten Sie immer, dass der Gebärdendolmetscher bereit ist zu dolmetschen, bevor Sie fortfahren, und gehen Sie nicht davon aus, dass dem Schüler mit Hörbehinderung jetzt ganz klar ist, was von ihm erwartet wird. Erstellen Sie eine Liste aller Techniken in Ihrer Sprache mit einer Beschreibung davon, was jede einzelne Technik beinhaltet, um dem Gebärdendolmetscher zu helfen.

## ► Geistige Behinderungen

Der Begriff *geistige Behinderung* bezieht sich auf ein Krankheitsbild, das intellektuelle Funktionen wie die Kommunikation und die Übernahme von Verantwortung für sich selbst einschränkt und die sozialen Fähigkeiten beeinträchtigt. Solche Einschränkungen führen dazu, dass Kinder sich geistig langsamer entwickeln als andere. Sie brauchen möglicherweise länger, um gehen und sprechen zu lernen und um grundlegende Funktionen auszuführen. Es ist wahrscheinlich, dass Kinder mit geistigen Behinderungen in der Schule Schwierigkeiten beim Lernen haben werden. Sie lernen zwar, es dauert bei ihnen aber länger. Dennoch können sich bestimmte Dinge für sie als unmöglich erweisen.

Die bekannteste geistige Behinderung ist das *Down-Syndrom*, eine genetische Erkrankung, die typischerweise mit körperlichen Wachstumsverzögerungen, ausgeprägten Gesichtszügen und leichten bis mittelschweren geistigen Behinderungen verbunden ist.

Ein gewisses Maß an Entwicklungsstörungen ist üblich, aber es ist häufig leicht bis mittelschwer. Allerdings kann die geistige und soziale Entwicklung beeinträchtigt sein, und ein Schüler mit Down-Syndrom kann folgende Verhaltensweisen zeigen:

- Impulsives Verhalten. Stellen Sie daher sicher, dass Sie einen klaren Unterrichtsplan haben, und setzen Sie Grenzen in Bezug auf das, was Sie erlauben und was Sie nicht erlauben.
- Eine Neigung, andere zu berühren oder zu umarmen. Legen Sie daher Regeln fest, wann dies erlaubt ist und wann nicht.
- Ein schlechtes Urteilsvermögen. Stellen Sie jede Übung und jeden Bewegungsablauf klar und deutlich dar. Lassen Sie den Schüler mit Down-Syndrom wissen, was von ihm erwartet wird, und stellen Sie sicher, dass er weiß, was zu tun ist und wie er die Übung für alle Beteiligten, also auch den Partner, sicher durchgeführt werden kann.
- Kurze Aufmerksamkeitsspanne. Wechseln Sie die Übungen häufig. Machen Sie die Bewegungsabläufe nicht zu lang oder zu aufregend, insbesondere nicht für Anfänger. Bauen Sie jede Übung Schritt für Schritt auf, und wiederholen Sie sie häufig mit ein paar Spielen zum Vergnügen dazwischen.
- Eingeschränkte Lernfähigkeiten. Es dauert, bis bestimmte Bewegungsabläufe sicher durchgeführt werden können. Im Prinzip kann ein Schüler mit Down-Syndrom alles lernen, was an seine körperlichen Möglichkeiten angepasst ist. Verwenden Sie zum Beispiel Farben, um die Seiten des Raumes (Ost, West, Süd, Nord) zu markieren, um das Erlernen der Richtungen von Kata/Formen zu unterstützen. Schreiben Sie die Namen der Techniken auf große Karten, am besten mit einem Bild davon. Geben Sie einem Schüler mit Down-Syndrom ein persönliches Notizbuch, in dem sowohl Sie als auch der Schüler Notizen darüber macht, was während der Stunde gemacht wurde und was er für das nächste Mal lernen soll.

Das Down-Syndrom wird häufig von medizinischen Komplikationen begleitet. Hier folgt eine Liste von einigen Komplikationen, die aber auch bei Menschen ohne Down-Syndrom auftreten können und die Sie als Trainer kennen sollten:

### 1. Angeborene Herzfehler

Wenn Ihr Schüler einen angeborenen Herzfehler hat, sollten Sie:

- herausfinden, wann und ob er operiert wurde und welche Schwierigkeiten er haben könnte.
- das Tempo Ihrer Übungen für diesen Schüler anpassen und auf die Farbe seiner Lippen achten. Wenn sie blau werden oder er außer Atem ist, legen Sie eine Pause ein. Lassen Sie den Schüler ein wenig Wasser trinken und sich bei Bedarf hinsetzen, aber machen Sie keine große Nummer daraus. Fahren Sie fort, sobald der Schüler wieder zu Atem kommt.

- grundlegende Kenntnisse in Erster Hilfe bei Herzproblemen und/oder -störungen haben.

## 2. Hörverlust, Sehstörungen, Katarakte (Trübung der Augen)

Siehe *Hörbehinderungen* und *Sehbehinderungen*

## 3. Hüft- und Gelenkprobleme, wie Dislokationen

Wie bei allen Schülern mit Beeinträchtigungen des Skeletts ist es wichtig, ein Gleichgewicht zwischen aktiven und entspannten Bewegungen zu finden. Ehlers-Danlos-Syndrom (EDS) fasst eine Gruppe von Erbkrankheiten zusammen, die das Bindegewebe wie Haut, Bänder, Sehnen, Blutgefäße, innere Organe und Knochen betreffen. Die verschiedenen Arten von EDS können gemeinsame Merkmale aufweisen, wie eine dehnbare oder verletzbare Haut, die leicht aufplatzt oder blaue Flecken aufweist. Menschen mit EDS können auch unter Hypermobilität oder Gelenkverschiebungen leiden. Stellen Sie einen kleinen Hocker (vorzugsweise einen Drehhocker) zur Verfügung, auf dem der Schüler die verschiedenen Übungen ausführen kann, und vermeiden Sie hohe Tritte oder Tritte, die auf Prätzen auftreffen. Verwenden Sie luftgefüllte Prätzen.

## 4. Chronische Verstopfung

Diese für Außenstehende harmlos wirkende Erkrankung kann zu unerwarteten Magen-/Bauchschmerzen während der Trainingsstunde führen. Sie kann ein besonderes Problem sein, wenn der Bauch getroffen wurde, z. B. bei Schlagübungen. Gehen Sie sicher, dass Ihr Schüler Ihnen mitgeteilt hat, was er für die Nutzung der Toiletten während einer Trainingsstunde benötigt.

## 5. Demenz (Probleme der Denkkraft und des Gedächtnisses)

Obwohl Demenz häufiger bei älteren Personen mit Down-Syndrom vorkommt, kann sie auch früher auftreten. Wenn Sie einen Schüler mit Down-Syndrom haben, lesen Sie die Abschnitte *Autismus-Spektrum-Störung*, *Hirnschädigungen* und *Lernbehinderungen* in diesem Kapitel. Auf jeden Fall sollten Sie genau sagen, was der Schüler tun soll, und klare Anweisungen für jeden Teil des zu erlernenden Bewegungsablaufs oder der zu erlernenden Technik geben.

## 6. Adipositas (Fettleibigkeit)

Schüler mit Down-Syndrom leiden häufiger unter Fettleibigkeit als Schüler ohne dieses Merkmal. Auch ihnen hilft körperliche Aktivität, um sie zu vermeiden. Wenn Schüler mit Down-Syndrom

fettleibig sind, achten Sie darauf, sie schrittweise und mit Feingefühl an Martial Arts heranzuführen.

## ► **Lernbehinderungen**

Lernbehinderungen sind neurologisch bedingte Verarbeitungsprobleme. Diese Verarbeitungsprobleme beeinträchtigen das Erlernen von Fertigkeiten wie Lesen, Schreiben und Rechnen. Sie können auch übergeordnete Fähigkeiten wie Organisationsvermögen, Zeitplanung, abstraktes Denken, Lang- oder Kurzzeitgedächtnis und Aufmerksamkeitsfähigkeit beeinträchtigen. Man muss wissen, dass Lernbehinderungen das Leben einer Person über den Bildungsweg hinaus beeinflussen können und sich auf die Beziehungen mit der Familie und Freunden sowie am Arbeitsplatz auswirken können. Eine Lernbehinderung kann nicht geheilt oder behoben werden, sie ist eine lebenslange Herausforderung. Sie wird häufig als „versteckte Behinderung“ bezeichnet.

Es gibt viele Niveaus von Lernbehinderungen von leicht bis schwer, die in unterschiedlichem Maße Alltagsaktivitäten und das Lernen behindern. Einige Menschen mit Lernbehinderungen benötigen Erklärungen für einfache Aufgaben, und andere brauchen Unterstützung und eine Vollzeitbetreuung in allen Bereichen ihres Lebens. Einige haben auch andere Behinderungen wie Legasthenie und Autismus, obwohl diese in einigen Ländern als Lernschwierigkeiten und nicht als Behinderungen angesehen werden. Martial Arts bieten Menschen mit Lernbehinderungen ein soziales Umfeld und Lebenskompetenzen.

Schüler mit Lernbehinderungen:

- brauchen häufig länger, um Dinge zu lernen, und benötigen manchmal zusätzliche Unterstützung beim Erlernen neuer Fertigkeiten. Möglicherweise verstehen sie komplexe Informationen nicht. Versuchen Sie daher, die Dinge einfach und klar zu halten, um alle einzubeziehen.
- benötigen möglicherweise Unterstützung bei der Kommunikation und beim sozialen Miteinander.
- benötigen einen ausgeglichenen, organisierten und geduldigen Trainer.

Deshalb sollten Sie Folgendes beherzigen:

- Geben Sie klare und einfache Anweisungen.

- Zerlegen Sie Techniken in kleine Stücke.
- Zeigen Sie kleine Fertigkeiten und bauen Sie sie langsam auf.
- Wiederholen Sie Techniken regelmäßig.
- Ernennen Sie einen „Martial Arts-Buddy“, der die Person mit Lernbehinderung und andere Schüler mit Behinderungen unterstützt. Der Martial Arts-Buddy kann diese Schüler beim Erlernen und Verstehen der verschiedenen Techniken und Bewegungsabläufe unterstützen. Vermeiden Sie jedoch eine übermäßige Abhängigkeit von einer Person, und tauschen Sie die Person in dieser Rolle regelmäßig aus, es sei denn, dies verwirrt den Schüler mit Lernbehinderung.

## ► Sehbehinderungen

Eine Sehbehinderung beeinträchtigt die Sehfähigkeit in einer Weise, die mit herkömmlichen Mitteln wie einer Brille, Linsen oder einer Operation nicht zu behandeln ist. Es gibt einen ausgeprägten Unterschied zwischen angeborenen oder frühen Sehbehinderungen und solchen, die erst viel später im Leben erworben wurden.

Im Allgemeinen lernen Menschen mit Sehbehinderungen, ihre Umgebung mithilfe von Geräuschen und Berührungen zu erkennen. Es ist möglich, dass einige Schüler:

- nichts sehen, während andere nur Umrisse sehen können.
- einen kleinen Bereich im Detail sehen, aber nichts um diesen Bereich herum.
- am besten bei guter Beleuchtung sehen, während andere besser bei schlechter Beleuchtung sehen.
- in der Vergangenheit sehen konnten und sich daran erinnern, wie Menschen sich bewegen.
- noch nie in der Lage waren zu sehen und aus Beschreibungen lernen müssen.
- zu verschiedenen Zeiten des Tages oder an verschiedenen Tagen besser sehen können; überprüfen Sie dies daher immer.
- nicht in der Lage sind, durch Nachahmung zu lernen. Prüfen Sie daher nach dem Zeigen Ihrer Übungen, ob der Schüler verstanden hat.
- gefragt werden müssen, was sie an Unterstützung benötigen, wie zum Beispiel die Ansprache mit Namen zur Sicherung ihrer Aufmerksamkeit und vielleicht auch das Berühren; aber fragen Sie den Schüler immer vorher, ob das in Ordnung ist.

- einen Mangel an grobmotorischen Fähigkeiten haben. Üben Sie daher grobmotorische Fähigkeiten, wie auch Gleichgewicht halten, Rechts- und Links-Bewegungen, usw.

Weitere Tipps, die Ihnen als Trainer von Schülern mit Sehbehinderungen helfen können:

- Verwenden Sie Klebeband, damit die Schüler mit Sehbehinderungen den Boden spüren können. Auf Matten können Sie Klettbänder mit der rauen Seite nach oben verwenden.
- Verwenden Sie auf den Boden geklebte Münzen, um einen Leitpfad zu erschaffen, oder verwenden Sie auch hier Klettbänder.
- Halten Sie den Boden sauber und vermeiden Sie tief hängende Gegenstände (z. B. Boxsäcke).
- Erklären Sie deutlich, und schaffen Sie eine ruhige und konzentrierte Lernumgebung. Geben Sie also keine Erklärungen, während die Schüler trainieren, besonders dann nicht, wenn „Kiais“ (Kampfschreie) erforderlich sind.
- Verwenden Sie die Zeiger einer Uhr (12 Uhr, 3 Uhr usw.), um den Trainingsraum zu beschreiben, aber überprüfen Sie zuerst, ob Ihr Schüler diese Methode versteht.
- Wenn Sie paarweise arbeiten, schaffen Sie Platz um den sehbehinderten Schüler herum, so dass er nicht verletzt werden oder andere verletzen kann, insbesondere wenn Waffen, Würfe oder mehrere Angreifer im Spiel sind, und machen Sie seinen Partner mitverantwortlich für die Sicherheit in der Trainingsstunde.
- Wenn Sie etwas zeigen, setzen Sie auch Ihren Schüler mit Sehbehinderung als Ihren Partner ein, damit er die Technik spüren kann, und/oder lassen Sie ihn die Technik an Ihnen ausführen, um zu überprüfen, ob er sie verstanden hat.
- Berühren Sie den Schüler angemessen, aber fragen Sie den Schüler zuerst, ob er etwas dagegen hat, dass Sie ihn positionieren.

Ein Hinweis zu Langstöcken:

Einige Schüler verwenden möglicherweise einen Gehstock, Langstock genannt, mit dem sie nach Hindernissen oder Orientierungsmarken tasten. Langstöcke sind von unterschiedlicher Länge und haben am Ende einen Gummistopfen. Langstöcke können zusammen mit verschiedenen Farbbändern verwendet werden. Ein rotes Band ist ein Reflektorstreifen, um nachts sichtbar zu sein. Rot-weiß-gestreifte Bänder werden von Menschen, die gehörlos und blind sind, verwendet. Es gibt auch rosa oder gemusterte Stöcke, ebenfalls abhängig von dem jeweiligen Nutzen.

Ein Hinweis zu Blindenführhunden:

Blindenführhunde sind nicht die Augen und Ohren der blinden bzw. sehbehinderten Person und sollten nur als Hilfsmittel betrachtet werden. Der Hund führt die Person nicht, sondern führt sie um Hindernisse herum. Fragen Sie den Schüler, ob er möchte, dass der Blindenführhund während des Unterrichts dableibt. Der Schüler ist allein für den Hund verantwortlich und sollte allen anderen im Kurs erklären, wie sie sich ihm gegenüber verhalten sollen. Nicht alle Menschen mit Sehbehinderungen haben einen Blindenführhund. Dafür gibt es viele Gründe, einschließlich persönlicher Einstellung und Kosten. Blindenführhunde können manchmal unter den Versicherungsbedingungen ausgeschlossen sein.

So machen Sie einen Schüler mit Sehbehinderung mit dem Trainingsraum bekannt:

Wenn ein Schüler zum ersten Mal in Ihre Trainingsstunde kommt, führen Sie ihn durch den Trainingsraum. Lassen Sie den Schüler sich an Ihrem Ellbogen festhalten, wenn er es gewohnt ist, sich auf diese Weise führen zu lassen. Gehen Sie auf die Tür zu, und erklären Sie dem Schüler, was er tut: „Wir gehen über einen Holzboden – wir kommen an eine Tür – das Licht verändert sich – es kommt eine Stufe – hier kann man die Matte fühlen“ usw. Oder bitten Sie den Schüler, sich mit den Händen auf Ihren Schultern hinter Sie zu stellen. Wenn Sie sich durch den Raum bewegen, sagen Sie: „Wenn du deine linke Hand ausstreckst, kannst du den Türpfosten fühlen – wir gehen durch die Tür – fühle jetzt die Wand – wir biegen links ab – jetzt werden wir uns rechtsherum drehen und wieder durch die Tür zurückgehen“ usw. Ziehen Sie den Schüler niemals hinter sich her, sondern führen Sie ihn sanft.

## ► **Abhängigkeit vom Rollstuhl**

Ein Rollstuhl ist ein beweglicher Stuhl mit Rädern, der von einer Person manuell oder elektronisch gesteuert werden kann. Ein Rollstuhl wird von Menschen benutzt, die nicht alleine gehen können. Dieser Zustand kann vorübergehend (z. B. bei Menschen mit Multipler Sklerose oder anderen Beeinträchtigungen der Muskulatur) oder permanent (z. B. Paraplegie oder Tetraplegie) sein. Es gibt viele Störungen, die dazu führen können, dass ein Rollstuhl erforderlich ist. Dies bedeutet, dass einige Ihrer Schüler mit Rollstuhl diesen vielleicht während der gesamten Trainingsstunde benötigen und andere nur gelegentlich. Einige verwenden einen manuellen Rollstuhl und andere einen elektrischen.

Martial Arts haben eine lange Tradition in der Arbeit mit Schülern im Rollstuhl, und es gibt auch seit Jahrzehnten einige Trainer, die einen Rollstuhl verwenden.

Ratschläge für die Arbeit mit Schülern im Rollstuhl:

- Gehen Sie nicht davon aus, dass die Schüler ihre Beine überhaupt nicht bewegen können.
- Einige dauerhafte Rollstuhlbenutzer haben möglicherweise Probleme damit, ihre Temperatur zu regulieren, und ihnen wird schnell kalt oder sie überhitzen, weil sie nicht schwitzen (z. B. Menschen mit Tetraplegie oder Menschen mit Immobilität).
- Während alle Schüler vor und während des Trainings ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen sollten, insbesondere an warmen Tagen, gilt dies besonders für Menschen, die nicht laufen können. Manchmal müssen sie sogar mit Wasser besprüht werden.
- Einige Schüler haben Schwierigkeiten damit, ihre Arme hochzuheben. Überprüfen Sie daher den Bewegungsumfang und das Gleichgewichtsvermögen jedes Schülers.
- Beim Rollen auf der Matte können sie an den Händen Probleme wie Blasen bekommen. Lassen Sie ihre Partner bei einem Bewegungsablauf zu ihnen gehen, nicht umgekehrt.
- Stellen Sie sicher, dass sich die anderen Schüler bei der Partnerarbeit mit einem Rollstuhlbenutzer abwechseln.
- Bei Verwendung einer Matte sollten die Räder sauber sein, insbesondere wenn die anderen Schüler barfuß trainieren. Einige Schüler haben einen zweiten Rollstuhl für den Sport.
- Platte Reifen führen zu erheblichen Mobilitätseinbußen.
- Durch die Verwendung eines Gurtes um die Taille und den Rollstuhl herum kann ein Schüler sein Gleichgewicht und seine Reichweite verbessern.
- Wenn sie Probleme mit der Kontrolle der Blase haben (vielleicht einen Kolostomiebeutel /Katheter verwenden), geben Sie ihnen Raum und Zeit, dies während des Trainings zu regeln. Dies kann übrigens auch auf ältere Schüler ohne Behinderungen zutreffen.
- Einige Schüler haben möglicherweise eine Spina bifida, d. h. sie sind mit einer offenen Wirbelsäule geboren, oder einen Shunt. Fragen Sie diese Schüler, wo sie ihre Grenzen in Hinsicht auf Falltechniken sowie Schläge und Tritte zum Kopf sehen.
- Arbeiten Sie mit ihnen an ihrem Bewegungsumfang, und versuchen Sie, die Grenzen ihrer Fähigkeiten zu verschieben. Manchmal sind Einschränkungen durch frühere Operationen oder Verschleiß verursacht. Unterschätzen Sie aber niemals die Ängste und Hürden eines Anfängers.

- Wenn die Schüler vom Stuhl aus Bodenarbeit ausführen können, achten Sie darauf, dass die Matten nicht auseinander rutschen und dass keine Hindernisse herumliegen.
- Sportrollstühle können mit einem Kippschutz ausgestattet sein. Dies kann Übungen mit viel Bewegung auf festem Boden sicherer machen, kann aber auf Matten oder auf einem weichen Boden Probleme bereiten. Sicherere Schüler möchten vielleicht den Kippschutz abnehmen.
- Reduzieren Sie die Höhe der Boxsäcke, sodass die Schüler immer innerhalb ihrer eigenen Körperreichweite schlagen können.

Allgemeine Hinweise, die Sie beachten sollten:

- Rollstühle können manuell oder elektronisch sein. Sie haben unterschiedliche Rückenlehnen, um den Benutzer zu unterstützen, je nachdem, wie gut er gesessen kann, und einige Rollstühle haben Schiebegriffe. Nicht alle Schüler möchten oder müssen geschoben werden.
- Manche Benutzer sind gelenkig und können sich nach vorne oder zur Seite neigen oder lehnen. Diejenigen, die nicht gelenkig sind, können einen Gurt um die Beine, Füße oder Taille verwenden, um ihr Gleichgewicht zu verbessern und sich leichter zu drehen.
- Schüler ohne Behinderungen sind manchmal geneigt, sich gegen den Rollstuhl zu lehnen oder etwas auf die Rückenlehne oder den Schiebegriff zu legen. Bringen Sie Ihren Schülern bei, den Rollstuhl nicht als Ablage zu verwenden sowie ihn nicht zu benutzen, ohne vorher zu fragen.
- Andere Schüler möchten vielleicht auch probieren, Martial Arts in einem Rollstuhl auszuführen! Wenn möglich, und es nicht taktlos wirkt, halten Sie einen Ersatzrollstuhl bereit, damit sie es ausprobieren können. Tun Sie dies auf sichere Art und Weise (vorzugsweise auf einer Matte), und lassen Sie sie von der Person mit Rollstuhl anleiten.
- Ein persönlicher Assistent eines Rollstuhlbenutzers sollte normalerweise während des Trainings nicht anwesend sein. Teilen Sie ihm stattdessen andere Schüler zu, die ihn unterstützen. Wenn der persönliche Assistent während der Trainingsstunde anwesend sein muss oder davor oder danach hereinkommt, beziehen Sie den Rollstuhlbenutzer immer in die Gespräche mit ein. Ignorieren Sie niemals einen Schüler mit einer Behinderung.
- Stellen Sie sicher, dass die Bodenfläche dafür geeignet ist, dass sich Rollstühle darauf richtig bewegen, oder entfernen Sie, wenn möglich, einige Teile der Matte.
- Stellen Sie sicher, dass Ihr Trainingsraum angemessen ausgestattet und zugänglich ist, bei Bedarf mit Aufzügen und vorzugsweise mit barrierefreien Umkleieräumen, Duschen und

Toiletten. Beziehen Sie alle Ihre Schüler mit ein, um die Trainingsstunden für Rollstuhlbenutzer geeignet zu gestalten.

- Stellen Sie ausreichend Raum und Zeit zum Umziehen und zur Nutzung der Sanitäreinrichtungen zur Verfügung. Manchmal bietet schon das Aufhängen eines Vorhangs oder einer Leinwand vor eine Toilette oder Umkleidekabine ausreichend Privatsphäre und Raum.

## ► **Zusammenfassung**

- Es hilft, die Beeinträchtigungen und Behinderungen Ihrer Schüler zu verstehen.
- Doch es ist noch wichtiger, daran zu denken, dass die Schüler nicht nur durch ihre Behinderungen definiert werden!
- Das Beobachten von Behinderungen verleitet zu Verallgemeinerungen und Vereinfachungen. Denken Sie also daran, mit Ihren Schülern als Individuen zu sprechen und ihnen zuzuhören.

*Es gibt keine Ziellinie. Wenn du ein Ziel erreichst,  
finde ein neues.*

Chuck Norris