



Aufrechterhaltung des Dojobetriebs in einer Pandemie

Reiner Thiemel – Thiemel.Reiner@Kenshokan.de

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Motivation | 2 |
| Und dann kam alles anders | 3 |
| Erstmal sammeln | 4 |
| Was wir bereits haben – die Möglichkeiten..... | 5 |
| Finden wir uns | 6 |
| Wie man seine Mitglieder abholt..... | 7 |
| Homepage | 7 |
| Newsletter | 7 |
| Verlagerung des Dojolebens auf Online..... | 8 |
| Onlinetraining halten | 9 |
| Grundschule | 10 |
| Kindertraining..... | 10 |
| Katatraining | 11 |
| Kumitetraining..... | 11 |
| Selbstverteidigung..... | 12 |
| Offline Online | 13 |
| Einheiten aufzeichnen | 13 |
| Workouts..... | 13 |
| Allgemeine Trainingsanregungen..... | 14 |
| Challenges – Dojomitglieder aktiv einbinden..... | 15 |
| Tue Gutes und rede darüber | 17 |
| Und wenn es dann wieder rausgeht?..... | 17 |
| Fazit | 18 |

Motivation

Pandemie? Moment mal. Zu viele Zombiefilme gesehen? Also der Ausbruch eines Virus, der weltweite Auswirkungen hat. Nein, sowas kommt nicht vor, das ist dumme Science-Fiction, damit müssen wir uns nicht auseinandersetzen. Die Wissenschaft hat das im Griff, da brauchen wir uns keine Sorgen zu machen. Wir sind technisch und medizinisch so weit fortgeschritten, dass dies nicht passieren kann.

Ja, mal irgendwo in Zentralafrika ein Ebolavirus oder die Schweinepest, vielleicht ein wenig BSE oder eine ein wenig ausufernde Grippe, das kann schon passieren. Aber für uns beschränken sich die Auswirkungen auf die Schlagzeilen in der Presse.

Wir leben in einer modernen Welt, im reichen Westen. Wir sind es gewohnt, dass die Presse mit ihren Schlagzeilen spielt um die Aufmerksamkeit von einer Sensation zur nächsten zu leiten. Flugzeugabstürze, Busunglücke, Überschwemmungen. Wenn irgendwo ein Flugzeug abstürzt, stürzen plötzlich weltweit alle Flugzeuge ab. Wenn ein Busunglück passiert, ist das Reisen in Bussen laut den Schlagzeilen von heute auf morgen sehr gefährlich. Wenn ein Fluss unerwartet über die Ufer tritt, wird in der Presse gerne auch mal Noah gesichtet der vorsichtshalber schon mal an der Arche schraubt.

Sollten wir uns trotzdem Gedanken machen? What If... was wäre, wenn? Ja? Nein? Wie sieht unser Leben aus, wenn die Schlagzeilen plötzlich aus der Zeitung treten und dich direkt am Kragen packen und schütteln? Reicht es, kurz den Kopf einzuziehen und zu warten, bis der Hagelschauer über die Dächer gezogen ist? Oder kann es dazu kommen, dass wir auch morgen und übermorgen betroffen sind?

Seit März 2020 können wir viele dieser Fragen beantworten.

Und dann kam alles anders

März 2020. Seit Anfang des Jahres sind die Schlagzeilen immer mehr auf China ausgerichtet. Wuhan, Fischmarkt, Fledermäuse, Übertragung eines Sars-Cov-2 Virus vom Tier auf den Menschen. Sars? Kennen wir doch, war nicht so schlimm. Drehen wir uns zum nächsten Zeitschriftenstand um, kehren die Titelzeilen aber seltsamerweise nicht zum Schicksal der britischen Königsfamilie zurück. Covid-19, was soll das sein?

Ein Kollege, dessen Schwiegereltern in Wuhan in China leben, erzählt von dortiger Quarantäne. Die Menschen dürfen die Häuser nicht mehr verlassen, nur noch streng geregelt einkaufen gehen oder tägliche Bedürfnisse erfüllen. In der Presse steht dazu irgendwie nichts. Wieder nur Sensationsgier. Dann kommt es plötzlich doch näher. 19 Fälle in Deutschland, beim einem Systempartner für Automobilindustrie die mit China zusammenarbeiten. Puh, in der Nähe von München, das war knapp.

Eine Hochzeitsfeier eskaliert im Schwarzwald, mehr und mehr Angesteckte, die Nachverfolgung der Infektionsherde funktioniert. Also was solls, Ski werden gepackt, ab zum jährlichen Ausflug mit dem besten Kumpel ins Zillertal. Dieses Mal lieber ohne Après-Ski, hört sich doch irgendwie seltsam an. Plötzlich eskaliert Norditalien, Grenzen werden dicht gemacht.

Skiausflug entspannt abgelaufen, in einer Woche dann nochmal mit dem großen Sohn und dessen Kumpel den Schnee spüren. Nein, doch nicht. Skigebiete werden dicht gemacht. Großer Ansteckungsherd in Ischgl. Skisaison Anfang März beendet. So was gabs ja noch nie. Drehen jetzt alle durch? Die Nennungen der betroffenen Länder wechselt rasant. Neue Begriffe tauchen auf: Inzidenz, Bettenauslastung in den Kliniken. Aus 19 werden 150 Fälle, aus 150 werden 1000. Aus einem Land werden vier. In Amerika spricht Trump vom chinesischen Virus und plötzlich steht das Land selbst auf der Infektionsskala auf Nummer 1.

In Deutschland wendet sich die Bundeskanzlerin mit einer Fernsehansprache direkt an die Bevölkerung, es wird der Katastrophenfall ausgerufen. Schulen werden geschlossen, Betriebe stellen auf Homeoffice um. Restaurant, Kneipen, Fitnessseinrichtungen, Kirchen, alles dicht. Altenheime schotten sich ab, Veranstaltungen werden abgesagt. Maskenpflicht, Ausgangssperre, Einschränkung des Bewegungsradius. Einführung von Mindestabständen von Personen, häusliche Quarantäne bei Verdachtsfällen.

Das wäre jetzt normalerweise der Zeitpunkt, um nachts schreiend auf dem Sofa im Wohnzimmer aufzuwachen, weil man wieder mal vor dem Fernseher eingeschlafen ist. Der Horrorsteifen von gestern Abend hat seine Spuren in dem Traum gezogen.

Gestern noch die Möglichkeit all dies in die Ecke der Chemtrails oder der letzten Yeti Sichtung zu schieben. Plötzlich klopft die Realität an die Tür.

Kommen wir damit klar? Wie?

Erstmal sammeln

Was hat das alles mit Karate zu tun? Na ja, es kommt darauf an wie weit man abstrahiert? Mache ich Karate um im Wettkampf möglichst viele Punkte zu sammeln, oder eine fescche Kata zu zeigen die das Publikum staunen lässt? Oder habe ich verinnerlicht, dass viele Situation im täglichen Leben, und sei es auf psychologischer Basis, dem Training im Dojo gleichen?

Streifen wir die Fesseln des Stilismus mal ab. Was lernen wir, wenn wir uns Situationen stellen müssen, Kampfsituationen, Selbstverteidigung. Wir machen es nicht wie ein Stier, der wild auf ein rotes Tuch anrennt (Stiere sind übrigens farbenblind, nur am Rande zum Thema Fehleinschätzung). Wir sehen uns die Situation an, wir schätzen ab, wir planen wie wir dem Gegner begegnen oder wie wir ihm zuvorkommen. Hier, im gewohnten Dojo natürlich in Bezug auf Dynamik, Geschwindigkeit und Technik bezogen auf Schläge, Tritte, Hebel, Würfe, usw. Aber im täglichen Leben, z.B. bei der Begegnung mit dem wütenden Chef oder unzufriedenen Kunden auf der argumentativen Schiene. Erkennt man den Kern hinter Bedrohungen oder Angriffen, im Dojo oder auf der Straße, im Gespräch oder im Streit, dann findet man auch immer ein ähnliches Vorgehen bzw. eine ähnliche Lösung.

Karate ist Leben, Leben ist Karate. Besinnen wir uns auf das was wir besonders gut können: abschätzen, agieren und reagieren. Und alles aus einer gewissen inneren Gelassenheit heraus. Nicht hochschaukeln lassen.

Kommen wir zur Ruhe. Jeder muss in einer Situation wie dieser erstmal sein näheres Umfeld absichern. Familie, Arbeit, tägliches Leben. Wenn das geschehen ist, wagen wir uns wieder voran.

Coolness ist das Stichwort. Wenden wir an was wir teilweise seit Jahrzehnten trainieren. Besinnen wir uns auf die Bereiche die uns wichtig sind. Im Bezug auf Karate oder allgemein Kampfkünste, zeigt sich deutlich die Abhebung zu anderen Sportarten. Wir haben ein Dojo. Wir haben eine Dojogemeinschaft, sogar eine Dojofamilie. Wir kennen Zusammenhalt und gegenseitige Unterstützung, ganz normal in unserem täglichen Training. Wir sind es gewohnt füreinander da zu sein, uns gegenseitig zu helfen.

Bestandsanalyse. Was haben wir, was brauchen wir? Wie können wir uns wieder erreichen, wieder zusammenfinden. Sicherlich nicht physikalisch, zumindest in Zeiten hoher Infektionsraten, aber soll uns das aufhalten? Nichts hält uns auf! Wenn wir den direkten Weg nicht einschlagen können, dann greifen wir eben von der Seite an.

Was wir bereits haben – die Möglichkeiten

Wir leben zum Glück in Zeiten mit großen elektronischen Kommunikationsmöglichkeiten, natürlich basierend auf einem nahezu flächendeckenden Internet. Nahezu jeder Haushalt hat die Möglichkeit die vorhandenen Medien zu nutzen und tut dies auch. Die meisten unsere Mitglieder sind sowieso sog. *Digital Natives*, also mit dem Internet und seinen Möglichkeiten aufgewachsen. Für die in der Materie weniger vertrauten Mitglieder gibt es die Möglichkeit ggfs. Tutorials / Bedienungsanleitungen zu erstellen und zu versenden. Klar, man bekommt nicht alle, und nicht für jeden Bereich, aber lieber mit Verlusten leben als aufzugeben.

Nehmen wir also in den weiteren Ausführungen das Internet als gegeben an. Unter dieser Prämisse kommen wir von kleinen zu großen Lösungen, können mehr oder weniger Leute ansprechen, je nach Sachverhalt agieren. Im Folgenden möchte ich auf die Nutzung oder den Einsatz diverser Möglichkeiten eingehen, hier vorab eine grobe Liste und ein paar Stichworte. Wir haben

- Eine Homepage / Internetseite für das Dojo.
- E-Mail-Verteiler und speziell Newsletter um unsere registrierten Mitglieder anzusprechen.
- *WhatsApp, Google Chat, Threema* und weitere für Chats und Kurznachrichten.
- *Zoom, Microsoft Teams* und mehr für Videokonferenzen.

Wichtig ist, dass die eingesetzten Medien und die nötige Hardware entweder bereits vorhanden oder zumindest sehr günstig beziehbar sind. Was wir dann daraus machen, steht auf einem anderen Blatt.

Finden wir uns

Besteht das Dojo nur aus einem Trainer der alles hebt was geht und alle Arbeit alleine mache, sind Absprachen relativ einfach. Es kommt selten zu Gegenargumenten (Sarkasmus aus).

Mittlere bis größere Dojos haben meist ein Trainerteam das die Arbeit unter sich aufteilt. In Zeiten vor Corona trifft man sich im und nach dem Training, kleinere Absprachen funktionieren mehr oder weniger nebenbei. Im Fall der Pandemie, in der bereits das intensive Starren aus dem Fenster zu Abmahnungen führen kann (tut mir leid, dieser Satz musste raus), müssen wir neue Wege gehen. Allen voran sollte die Regelmäßigkeit stehen. Verlässlichkeit.

In der Zeit in der man sich nicht zu Absprachen physikalisch treffen kann, nutzen wir eben den Videochat. Ein Termin unter der Woche, zu einem festen Zeitpunkt, mit vorgesehener Länge. Beispiel: Trainerchat jeden Dienstag von 20.00 – 21.00 Uhr. Wenn mal einer nicht kann, kein Thema. Wenn dann aber wichtige Absprachen angestanden sind und das auch kommuniziert wurde, nicht nachkeilen.

Auf diese Weise kann man sich regelmäßig über neue Ideen und Ansätze austauschen, diese eine Woche beobachten und dann in der nächsten Sitzung nachsteuern. Regelmäßigkeit schafft Sicherheitsgefühl. Es ist auch nicht verboten im Chat das Feierabendbierchen einfließen zu lassen. Spaß, Entspannung, Planung. Gleichzeitig Treffen der Freunde.

Voller Vorfreude als Besprechungsleiter *Zoom* installiert und die Besprechung eingerichtet, dann das erste Problem (in Videochats muss es immer einen geben der der sog. Host ist, er kann alle anderen einladen oder den Internetlink für die Besprechung verschicken): die Werkzeuge wie *Zoom* oder *Microsoft Teams* sind zwar kostenlos, allerdings beschränkt sich die Besprechungsdauer auf bis zu eine Stunde (*Zoom* derzeit 40 Minuten, *Teams* derzeit 60 Minuten). Zu kurz für eine Trainerbesprechung mit Feierabendbier? Tipp: Besprechung nach deren Ablauf einfach neu starten. Die entstehende Wartezeit passt perfekt für eine kurze Biopause. Aktuell ändern sich die Bestimmungen der Werkzeuge aber immer wieder und sie passen sich an die Marktsituation an: beobachten schadet nichts.

Das Problem hat man zwar mit kleineren Videochatwerkzeugen wie *WhatsApp* nicht, allerdings ist die Teilnehmerzahl dann meistens sehr eingeschränkt. Einfach mal ausprobieren, kostet nur Nerven.

Wenn Geld im Dojo vorhanden ist, nicht knausern, die Lizenzen der großen Werkzeuge ohne sämtliche Begrenzungen sind meist im unteren zweistelligen Bereich zu finden. Schon ist das Thema für die erste Trainerbesprechung gefunden. Die Lizenzkosten beziehen sich natürlich nur auf den Host der Besprechung, alle Teilnehmer sind kostenlos (**das ist ein muss**, sonst wurde das falsche Werkzeug gewählt!).

Henne/Ei -Problem? In welcher Plattform treffen wir uns um zu besprechen in welcher Plattform wir uns treffen wollen...

Wichtige Punkte:

- Bereitschaft zeigen, mitzumachen und auch mal neue Wege zu gehen. Jeder packt an!
- Nur einer redet!
- Kamera an! Warum, ich habe doch das Recht auf das eigene Bild? Ja, es fehlt aber die Mimik für das Gegenüber. Aber na gut, dann, wenn alles wieder normal ist, bitte zukünftig konsequent in der Kneipe einen Sack über den Kopf ziehen!

Wie man seine Mitglieder abholt

Das Team hat sich gefunden, jetzt geht es an die Dojogemeinschaft. Wir müssen informieren. Nicht ab und zu, sondern wiederum regelmäßig. Machen wir auf uns aufmerksam, zeigen wir, dass es uns noch gibt, dass wir da sind. Und noch mehr: zeigen wir, dass wir füreinander da sind. Wir, die Dojofamilie.

Homepage

Erster Anlaufpunkt ist vermutlich die Homepage des Vereins. Dort muss sich etwas tun, man muss erkennen können, dass etwas passiert, dass etwas vorangeht. Und, woher man weitere Informationen bekommen kann. Hier ist mindestens der Administrator der Homepage gefragt. Keine Zeit? Na ja, die Zeit um ins Training zu fahren fällt ja schon mal weg... Touché.

Psychologie ist gefragt. Es genügt nicht auf die Homepage zu schreiben, man möge im Klo doch einfach ein paar Mal die Tekki Shodan laufen und sonst müsse man halt abwarten.

Beginnen wir im Kleinen: Termine, Lehrgänge und Versammlungen des Dojos werden nicht abgesagt. Punkt. Verschieben ist ok, aber absagen ist aufgeben.

Newsletter

Es existiert ein E-Mail-Verteiler oder ein Newsletter für das Dojo? Hervorragend! Nicht? Unbedingt einrichten! Ein sehr gutes, für kleinere bis mittlere Dojos (sagen wir bis zu 300 Mitglieder) geeignetes und kostenloses Werkzeug ist *Mailchimp* (einfach Tante Google fragen). Mit minimaler Einarbeitungszeit können hier ansprechende Newsletter erstellt werden. Die Dojomitglieder können sich selbst ein- und austragen und entscheiden was sie interessiert (vielleicht gibt es ja mehrere Bereiche, wie Kindertraining, Breitentraining, Dojoangelegenheiten, Kumite, Kata, SV...). Das Werkzeug ist komplett DSGVO-konform und relativ einfach vom Administrator der Homepage des Vereins auf dieser einzubinden (anmelden / abmelden).

Und jetzt? Nutzt den Newsletter um mindestens einmal die Woche zu informieren. Hier auch wieder zu einem festen Zeitpunkt. Eine Vertrauensperson im Dojo ist hier gefragt. Jemand, den alle kennen (oder im Team wechselt das durch). Nicht nur Informationen verschicken, sondern auch die Menschen abholen. Der Newsletter muss als Blog gesehen werden. Ein paar Zeilen die mal aufheitern, ein blöder Witz, mal ein Lächeln auf die Lippen zaubern. Anregungen geben. Trainingsbeispiele für die eigene vier Wände schicken usw. Die Psychologie ist hier nicht zu unterschätzen. Selbst wenn die Newsletter ungelesen im Spamordner verrotten, aber es wird gesehen. Jemand kümmert sich, ich werde nicht vergessen. Ich entscheide mich, nicht teilzunehmen, aber ich könnte es jederzeit.

Es ist von Vorteil, die Informationen und Inhalte des Newsletters auch auf der Homepage zugänglich zu machen. Eine Seite verweist auf die andere. Ist das geeignete Format gefunden, ist das eine Anpassung von Minuten.

Hier ein Beispiel für einen Newsletter aus dem Dojo *Kenshokan* in Nürnberg:

<https://mailchi.mp/1f5967d4d838/kenshokan-im-homeoffice-teil-42>

Am Ende des Tages bleibt so die Botschaft: nutzt diese Medien um die Dojomitglieder zu binden, emotional abzuholen, zu beruhigen und zu motivieren. Alle müssen das Gefühl erhalten zu einer großen Dojofamilie zu gehören. Seid da!

Verlagerung des Dojolebens auf Online

Von der Verwendung der Videochatwerkzeuge für Trainertreffen wurde ja oben schon einiges geschrieben. Dehnen wir das Konzept einfach noch ein wenig aus.

Auf die gleiche Art und Weise wie eine Besprechung für den Trainerchat eingerichtet werden kann, kann man auch andere „Besprechungen“ einrichten. Der Link auf diese Besprechungen oder Feiern wird dann wieder via Newsletter verschickt und auf der Homepage hinterlegt.

Beispiele:

Virtuelle Kneipe

Hinterlegt auf der Homepage im Trainingsplan einen allgemeinen Videochat, ein Treffen für alle. Festgelegter Startzeitpunkt, Open End (bzw. von einem Host eben immer wieder neu aufgebaut, wenn Lizenzkosten eingespart werden müssen). Jeder der Zeit und Lust hat seine Dojokameraden wieder mal zu sehen und ungezwungen zu quatschen, mit ihnen geistige Getränke zu sich zu nehmen, klinkt sich ein. Der Host baut das Meeting auf, alle die Lust haben klinken sich via Link ein.

Der Vorteil der aktuellen Videoplattformen ist meist, insofern der Client / der Zugang noch nicht installiert ist, wird dies automatisch vom PC, Laptop, Handy oder Tablet nachgeholt, wenn erstmalig ein solcher Link geklickt wird. Komplexität? Lesen können!

Virtuell: Sommerfest / Weihnachtsfeier / Dojofeier

Gleiche Idee wie oben, aber ein terminlich festgelegtes Onlineereignis mit Rahmenprogramm. Unsere Jahresendfeier im Dojo *Kenshokan* lief so ab:

- Vier Onlinetrainingseinheiten hintereinander (auf Onlineeinheiten wird später noch eingegangen).
- Kurze Pause zur Essensvorbereitung. Jeder macht was er gerne will.
- Treffen im gemeinsamen Meeting zum gemeinsamen Essen, Trinken, Quatschen, Spaß haben.

Da alles hintereinander abläuft, ist auch wieder nur ein Chatroom nötig (ich vermische die Begriffe absichtlich, da sie gleichbedeutend sind und man sich nicht verwirren lassen darf: Chatroom, Meeting, Besprechung, Session... all the same: Treffen auf einer Videoplattform).

Onlinetraining halten

Das Team hat sich gefunden, die Dojomitglieder sind eingefangen, das Dojoleben läuft wieder. Was ist nun mit dem täglichen Training? Die Halle / das Dojo bleibt ja vorerst geschlossen. Die Nachrichten in der Presse trösten alle zwei Wochen auf die nächsten zwei Wochen, danach wieder auf die nächsten zwei Wochen usw. Keine Basis um abzuwarten.

Die Videoplattform, den Videochat haben wir unter den Dojomitgliedern eingeführt, jetzt weiten wir das einfach aus: wir halten Onlinetraining.

Technisch gesehen haben wir die Hardware zur Verfügung. Es bleibt die Suche nach einem geeigneten Ort im Keller, Wohnzimmer usw. bei dem man eine Fläche von ca. 2x2m frei machen kann. Das entspricht in etwa der Fläche von vier Wettkampfmatten. Auf dieser Fläche ist beinahe jedes Training machbar (nicht die Augen verdrehen, Beispiele kommen noch), mit weniger könnte man auch auskommen. An ein Ende der Fläche, bzw. etwas weiter entfernt, wird vom Trainer das Handy, das Tablet, der Laptop oder die Webcam des PC positioniert. Zum Test auf dem Gerät die KameraApp starten und auf Selfiemodus stellen, dann kann man kontrollieren ob man gut im Bild zu sehen ist. Während einer Session / einem Onlinetraining, sollte man sich selbst im Vollbild sehen und immer wieder kontrollieren, dass man selbst den sichtbaren Bildausschnitt nicht verlässt. Inwiefern die Teilnehmer dann als kleinere Bildausschnitte zu sehen sind, ist abhängig von der Größe des Bildschirms und dem zugrundeliegenden Betriebssystem, aber das soll im ersten Entwurf nicht weiter stören.

Der Trainer / Host der Session sollte diese ein paar Minuten vor dem Beginn des Trainings aufbauen. Die Erfahrung zeigt, dass nicht sofort alle Teilnehmer da sind, sondern nach und nach eintröpfeln. Bis zum Beginn des eigentlichen Trainings kann dann noch ein kurzer Austausch erfolgen. Die Session, kann man je nach Zeit am Ende auch noch ein wenig länger laufen lassen um sich am Ende noch etwas auszutauschen. Physische, nicht soziale Distanz.

Alle Plattformen haben die Option eines Warteraums, der in den Einstellungen der Session angegeben werden kann. Dies bedeutet, der Host / Trainer sieht Teilnehmer im Warteraum ankommen und muss diese durch Mausklicken bzw. Tippen auf den Teilnehmernamen für die Session freischalten. Das ist zwar Zusatzaufwand, aber gerade bei Kindertraining der Vorteil, dass man als Trainer genau kontrollieren kann wer zusieht.

Zu Beginn des Trainings sollte der Trainer über die nur ihm speziell zur Verfügung stehenden Einstellungen des Programms die Mikrofone aller Teilnehmer ausschalten (Teilnehmer stummschalten / muten), notfalls alle bitten dies für sich selbst zu tun. Warum? Die Programme schalten in der Grundeinstellung meist den aktiven Sprecher in den Vordergrund. Rutscht also einem Teilnehmer mal ein Kiai raus, ist er sofort für alle im Vollbild zu sehen und nicht mehr der Trainer. Erst wenn dieser wieder lauter wird, schalten die Programme wieder um. Das ist dadurch vermeidbar.

Onlineeinheiten sind im Zweifel anstrengender als Einheiten vor Ort im Dojo. Großartige neue Dinge zu trainieren ist sehr schwer, da der Trainer nicht alle Teilnehmer im Blick hat, Haptik fehlt ebenfalls. Man kann einem Teilnehmer nicht mal kurz den Arm in den richtigen Winkel bringen oder helfen die Stellung zu korrigieren. Lange Erklärungen machen keinen Sinn, die Abschnitte des Trainings müssen einfach und nachvollziehbar sein. Die Komplexität des gesamten Trainings ergibt sich dann aus der Zusammenstellung der Abschnitte. Hier müssen wir als Trainer umdenken. Die Ressourcen sind andere. Wenig Platz, schwere direkte Ansprache der Teilnehmer, keine Hilfestellungen möglich.

Dieser Aspekt, die fehlenden Teilnehmer vor Ort, die Tatsache, dass der Trainer meist nur sich selbst auf dem Bildschirm sieht und quasi ins Nichts hineinredet, hat in etwa den Effekt wie, wenn man sich

mit einer Parkuhr unterhalten würde. Das ist für den Trainer erstmal psychologisch schwer zu verdauen, nahezu komplett ohne Feedback zu arbeiten. Das ist aber nur eine Hemmschwelle, die mal überschritten werden muss. Ich kann nur raten dies auszuprobieren. Diese neuen Aspekte die man in sein eigenes Training einbauen muss, bringen den Trainer selbst auch weiter. Man lernt sein eigenes Karate noch besser kennen, lernt sich selbst und seine Bewegungen besser kennen.

Wie bereits erwähnt, Onlinetraining ist in der Regel anstrengender. Für beide Seiten. Ich empfehle deshalb die Einheiten erstmal mit 30 Minuten Länge zu beginnen, später ggfs. auf 45 bis 60 Minuten aufzustocken. Wir sprechen hier von reinem „Programminhalt“. Die möglichen Füllminuten wie „jeder macht mal für sich und ich laufe umher und korrigiere“ oder Partnerwechsel fallen ja weg.

Ein Wort noch zur Psychologie. Wer kennt das nicht, eine Einheit wird auf einen anderen Tag verschoben oder ein anderer Trainer übernimmt. Die gleiche Einheit, die gerade noch zum Bersten gefüllt ist, ist plötzlich leer. Als sensibler Trainer stellt man sich dann gerne die Frage „Was habe ich nur getan?“. Antwort: nichts! Die Menschen sind Gewohnheitstiere. Sie brauchen in der Regel feste Zeiten, Orte, Umgebungen. Dann fühlen sie sich wohl. Ändert sich etwas, kommen sie auch irgendwann wieder, aber es dauert. Um den Übergang in die Onlinewelt hier für die Dojomitglieder zu erleichtern, sollte der Trainingsplan auch genauso wie vor der Pandemie aussehen. Gleiches Training, vom gleichen Trainer, zur selben Uhrzeit. Aber eben keine Autostunde, sondern nur einen Mausclick entfernt.

Ihr kennt befreundete Dojos die auch Onlinetraining halten? Arbeitet zusammen! Verlinkt eure Einheiten gegenseitig im Trainingsplan, so entsteht mehr und mehr Inhalt von ganz alleine. Ganz nebenbei lernt man andere Leute kennen, kann alte Bekannte im Training treffen die vor Jahren weit weggezogen sind. Aus der ursprünglichen Einsamkeit im Homeoffice wird dadurch eine ganz neue Tür aufgestoßen, die Welt wird größer, obwohl wir nur im Keller stehen.

Wie könnte man nun den Inhalt eines Onlinetrainingsgestalten?

Grundschule

Die Möglichkeit, Bahnen zu laufen, mal vier bis sechs Techniken am Stück, entfällt. Aber warum muss eine Technik denn qualitativ minderwertig sein, wenn man sie nur einmal macht? Nach einem Schritt vor gehe ich eben wieder einen zurück, oder bewege mich zur Seite, schräg. In der Mitte der zur Verfügung stehenden Fläche beginnend kann man so alles abdecken was man in der großen Dojofläche abdecken würde.

Im Gegenteil, der Platzmangel bietet die Möglichkeit sich intensiver mit der Einzeltechnik oder mit Kombinationen auf der Stelle zu beschäftigen. Stellungswechsel, Hüftschub, Dynamik, Gleichgewicht, Schnellkraft, Drehmoment, Kimme, explosive Technikwechsel. Das kann man alles auch auf der Stelle trainieren. Nur sehr komplexe Bewegungsabfolgen sollte man vermeiden. In kleinen Häppchen aufbauen ist hier sehr sinnvoll.

Stellt euch als Trainer die Frage: was würde mir jetzt gerade Spaß machen? Und dieses Training haltet ihr dann.

Kindertraining

Hier ist der Charme des Kindertrainers gefragt. Es ist weitaus schwerer Kinder auf die Ferne zu motivieren. Für mich wichtig: Kamera an! Ich habe den Aspekt des Rechts auf das eigene Bild im Videochat nie verstanden und weigere mich das zu verstehen. Wenn ich im Dojo bin versteckt man sich auch nicht hinter dem Mattenwagen oder schaut vorsichtig um die Ecke während man im Gang trainiert. Nein, man sieht sich! Warum hier anders? Zimmer nicht aufgeräumt? Jedes Videochatprogramm bietet die Möglichkeit den Hintergrund zu maskieren und nur den Teilnehmer

zu zeigen. Dann eben so. Wir trainieren auch zuhause aus Prinzip im Gi, also fällt der Aspekt „Nix zum anziehen“ auch weg! Haare nicht gemacht? Ungeschminkt? Nach 10 Minuten Cardiotraining im Dojo verschwimmen diese Probleme sowieso unter eine Schweißschicht, also lasse ich sie hier auch nicht gelten. Hart? Zu eng gedacht?

Zurück zum Kindertraining: einfache Bewegungsformen. Nichts Neues einführen, sondern bei dem bleiben was die Kinder schon können. Frustration vermeiden. Die Kinder auch einbinden, und sei es nur indem sie bei einer Übungsfolge für alle anderen laut vorzählen dürfen (Mikrofon anschalten nicht vergessen...).

Katatraining

Betrachten wir Kata mal als Erweiterung der Grundschule mit vorgegebenem Ablauf unter Berücksichtigung eines Kerngedankens, einer Situation. Dann sind wir schon sehr nahe an den Überlegungen zum Grundschultraining.

Kata beinhaltet neben dem Ablauf und Timing auch komplexere Bewegungsabfolgen / Techniken. Dies alles kann herausgearbeitet und einzeln trainiert werden. Schwer wird nur der Ablauf einer kompletten Kata. Wir haben einfach nicht den benötigten Platz, und, „das Auge des Betrachters“ / die Kamera, bewegt sich nicht mit im Raum. Zwangsläufig müssen wir Winkel anpassen, uns neu auf der Fläche ausrichten. Ein Ablauf in gewohnter Form ist nicht machbar. Dies macht es auch sehr schwer, neue Kata einzuüben. Es ist hier eine Frage der Erfahrung der Teilnehmer.

Was aber immer geht, ähnlich wie beim Grundschultraining: fokussieren auf die Inhalte. Nicht immer nur das große Ganze sehen.

Als Trainer muss man vermeiden mit dem Rücken zu den Teilnehmern zu stehen. Das macht es zwar nicht leichter, aber es liefert auch nebenbei einen interessanten Trainingseffekt: die Kata muss immer und überall funktionieren!

Hab ihr im Dojo schon mal eine Kata trainiert, indem die Teilnehmer 45° zur Fensterlinie aufgestellt sind? Oder 30°? Den Trainierenden die Möglichkeit nehmen sich an Ecken oder Linien im Raum zu orientieren, sondern nur auf das Körpergefühl hören zu müssen um sich zu finden? In meinen Augen ein sehr wichtiger Aspekt um eine Kata vollständig zu durchdringen, hier quasi hausgemacht.

Hier ist es sehr wichtig, dass der Trainer den gleichen Einschränkungen unterliegt wie die Teilnehmer. Ich habe Onlinetraining mitgemacht, bei denen der in dieser Hinsicht unerfahrene Trainer die Kamera in seiner persönlichen zugänglichen Turnhalle aufgestellt hat und dann eine komplett neue Kata wie gewohnt durchgelaufen ist. Bis zur ersten Wendung funktioniert das prima...

Kumitetraining

Wettkampftraining / Partnertraining. Was fehlt im Keller normalerweise? Der Partner. Auf der uns zur Verfügung stehenden Fläche kann aber alles andere trainiert werden. Kombinationen, Schrittwechsel, Ausweichen. Mit ein wenig Fantasie: direkte und indirekte Konter. Faust / Fußkombinationen, Deckungsverhalten. Ein wichtiger Aspekt des Kumite ist auch Dynamik- und Bewegungsschulung sowie Reaktionstraining.

Beispiele:

Aufmerksamkeit schulen

Der Trainer gibt 5 Kombinationen vor und nummeriert diese durch. Die nun angesagte Nummer muss der Teilnehmer eben durchführen. Ggfs. auch auf Japanisch zählen um den Aspekt der komplexen akustischen Befehle in die Umsetzung der Technik zu trainieren.

Richtungen

Vier Richtungen im Raum definieren. Angriff und Verteidigung / Konter vorgeben. Der Trainer nennt Richtung und Form, der Teilnehmer muss in der entsprechenden Richtung mit Angriff oder Konter reagieren.

Präzision

Man nehme eine Schnur, klebt diese mit Tesafilm an die Decke. Zwei Notizzettel werden in Höhe Jodan und Chuden auf die Schnur geklebt. An und um diese Notizzettel sind jetzt jede beliebige Form von Angriffen denkbar. Schrittwechsel, Winkelveränderungen, Kombinationen. Learning bei Doing. Oft fallen einem die schönsten Sachen dann ein, wenn man mitten drin ist.

Hier sind noch viele weitere Beispiele denkbar. Und sei es auch ein heftiges Ausdauertraining. Nach meinen ersten einstündigen online Kumiteeinheiten war ich oft der Meinung noch nie zuvor so sehr geschwitzt zu haben.

Selbstverteidigung

Nehmen wir den Teil des Ausdauertrainings aus dem Kumitetraining heraus und ersetzen große Schritt- und Stellungswechsel durch Techniken die im Wettkampf höchst verboten sind, aber in der Selbstverteidigung großen Spaß machen, dann sind wir eigentlich schon angekommen.

Ja, ich kann nicht am Partner ausprobieren. Hebel und Würfe sind problematisch. Aber Aufmerksamkeitsschulung und Infighttechniken sind jederzeit und in all ihrer Schönheit machbar.

Offline Online

Hat man sich erst einmal daran gewöhnt, an einem Training teilzunehmen bei dem man weder reinrufen kann noch mit dem Trainer interagiert, ist der Schritt weiteres Material für die Dojomitglieder anzubieten nicht mehr weit.

Warum ist das nötig? Bei was kann es helfen? Durch die Umstellung auf Homeoffice haben sich privat unsere Abläufe geändert. Nicht immer ist es möglich auch dann immer teilnehmen zu können, wenn ein Onlinetraining stattfindet.

Eine Möglichkeit bietet uns die Plattform *YouTube*. Jedes Dojo kann sich hier kostenlos eine Plattform einrichten, einen sog. *Kanal*. Hier kann man nun Videos hochladen, Inhalte mit anderen teilen, werben usw. Nicht vergessen: den *YouTube-Kanal* auf der eigenen Homepage so zu verlinken, damit man ihn auch auf Anhieb findet.

Einheiten aufzeichnen

Die meisten Videochatprogramme, wir verwenden hier *Zoom*, bieten die Möglichkeit eine Einheit aufzuzeichnen. Wenn die Mikrofone der Teilnehmer stumm sind, wird quasi nur das Bild und der Ton des Trainers aufgezeichnet. Mit einfachen Videoschnittprogrammen, die meist auch kostenlos im Internet verfügbar sind (auch auf *YouTube* selbst), schneidet man an der Aufnahme den Anfang und das Ende weg und stellt dies Online in den *YouTube-Kanal* des Dojos.

Keine Zeit gehabt ein Training zu besuchen? Durch den Upload der Einheiten in entsprechende *Playlists* fallen die Ausreden schwerer.

Ein befreundetes Dojo von uns zeichnet alle seine Einheiten auf und wir, das Dojo *Kenshokan* in Nürnberg, dürfen sie über unseren *YouTube-Kanal* verteilen, siehe hier:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL3gBOO3T1UxskhpyWx2s9qXLrfeLDxOJa>

Workouts

Ein wichtiger Aspekt des Trainings ist natürlich auch die Fitness. Klar können auch reine Fitnessseinheiten eingebaut werden, aber hier wieder der Aspekt der zeitlichen Problematik. Biete ich als Dojo aufbereitete Fitnessseinheiten an, die sich nicht speziell an Karate richten und auch noch zeitlich unabhängig gemacht werden können, schließen wir eine weitere Lücke in unserem Portfolio.

Kleiner Nebeneffekt, auch die anderen Familienmitglieder, die meist beim Onlinetraining Außen vor sind, können eingebunden werden. Kein schlechter Werbeeffekt fürs Dojo.

Workout Videos gibt es im Internet wie Sand am Meer. Jetzt einfach im Newsletter auf das ein oder andere Video zu verweisen ist nicht zielführend. Auch wenn es schwerfällt, da muss man selber ran. Ein Video das ein bekanntes Gesicht zeigt, den gewohnten Trainer, das macht man viel eher mit. Man hat das Gefühl mit jemand bekannten gemeinsam zu schwitzen.

Wird das ganze noch ansprechend aufbereitet, z.B. mit Musik hinterlegt, kann das Ganze schon auch ein großer Spaß werden und sehr motivierend wirken.

Wir verwenden hier ein preisgünstiges Videoschnittprogramm *Wondershare Filmora*. Hat man ein wenig Spaß an der Arbeit mit solchen Werkzeugen, ist der Weg bis zu einem ansehnlichen Workout Video nicht mehr weit. Musik? Schließlich gibt's ja noch die Gema. Wenn man ein Video auf *YouTube* hochlädt in dem lizenzpflichtige Musik verwendet wird, kann man es gar nicht erst veröffentlichen. Abhilfe bietet das Musiklabel *NCS – No Copyright Sounds*. Hier kann man kostenlos ansprechende Musik im Internet herunterladen und diese mit beliebigen eigenen Videos verwenden.

Beispiele für entsprechende Videos findet man hier:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL3gBOO3T1UxtRWjBitpjSjmm5NdT6CwPK>

Allgemeine Trainingsanregungen

Ist das Trainerteam größer, bilden sich auch meist Aspekte heraus. Jeder hat seinen speziellen Schwerpunkt, hat sich spezielle Kombinationen mit und ohne Partner ausgedacht. Es werden Workouts auf Basis von Karatetechniken erstellt (*Tabata*). Partner vorhanden? Pratzentraining!

Raus damit! Idee rein in den Trainerchat. Kurz absprechen was man zeigen möchte. Alle einbinden. Einer macht alles war früher, jetzt sind wir mehr Team als jemals zuvor. Kann dann so aussehen:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL3gBOO3T1UxuMplq99PKnkfCBok7Aviae>

Challenges – Dojomitglieder aktiv einbinden

Trainingsteilnahme ist ja fast schon passiv. Man konsumiert. Für die meisten ist das ok und auch genug, aber dann haben wir auch die für die es etwas mehr sein darf. Das sind dann auch diejenigen, die im normalen Training stehen und die anderen Teilnehmer motivieren, ein Vorbild sind.

Diese Vorbildfunktion kann auch hervorragend Online tragen, indem man sog. Challenges ins Leben ruft.

Der Erfinder eine Challenge denkt sich eine machbare Aufgabe aus und filmt sich dabei ab. Anschließend darf er zwei weitere Teilnehmer aussuchen die das auch machen sollen, die wiederum jeder zwei Teilnehmer auswählen usw. Die entsprechenden Beweisvideos werden zentral z.B. vom Administrator der Homepage gesammelt und zu einem entsprechenden Popcorn-Event aufgearbeitet. Keine Angst, es ist nicht so, dass nach der vierten Weitergabe plötzlich die mathematisch möglichen 31 Videos vorliegen und sich das so fortpflanzt. Das hört immer schon früher auf.

Aber es ist ein großer Spaß im Dojo, ein wenig zu zittern ob man drankommt und dann das Ergebnis zu sichten.

Beispiele:

Mae Geri Challenge

Ein Mae Geri muss zehn Sekunden lang in der Luft gehalten werden:

https://www.youtube.com/watch?v=5jOuMmzTuNY&list=PL3gBOO3T1UxtQgneeM1-s6lQy-lu9it_&index=1

Der Liegestütz

Ein Teilnehmer muss einen einzigen Liegestütz machen, aber über eine Minute ausgedehnt:

https://www.youtube.com/watch?v=k9b4vwG_bd4&list=PL3gBOO3T1UxtQgneeM1-s6lQy-lu9it_&index=2

Wohnklokata – kein Platz ist keine Ausrede

Kein Platz im Trainingsbereich um eine Kata in ihrer Gänze zu laufen. Dann muss man eben improvisieren:

https://www.youtube.com/watch?v=ZPKz55ytRY8&list=PL3gBOO3T1UxtQgneeM1-s6lQy-lu9it_&index=3

Burpee Challenge

Liegestütz, hochspringen, Strecksprung. Zwanzig Wiederholungen. Viel Spaß:

https://www.youtube.com/watch?v=zT54ByYghJk&list=PL3gBOO3T1UxtQgneeM1-s6lQy-lu9it_&index=4

Extended Burpee Challenge

Da geht noch mehr. Spiderman-PushUp, normaler PushUp, Strecksprung und dabei die Knie anziehen. Doch, geht! Aber nur 10mal:

https://www.youtube.com/watch?v=v93rxLksiVM&list=PL3gBOO3T1UxtQgneeM1-s6lQy-lu9it_&index=5

Bring Sally Up – Together Strong

Bring Sally Up – Bring Sally Down. Nettes Lied, blöder Ohrwurm. Dazu Liegestütze, gerne auch auf den Knien. Oder Kniebeugen. Bring Sally Up: hochdrücken. Bring Sally Down: ab zum Boden.

<https://www.youtube.com/watch?v=agXGQ3voVJE&list=PL3gBOO3T1UxvCkUi1sZyYmQ6rzud-3VRv&index=15>

Oder einfach mal nur bekannte Gesichter zeigen. Wir, eure Trainer sind noch da, es gibt uns noch. Kleine Schlägerei gefällig?

<https://www.youtube.com/watch?v=HfhA1ec4uio&list=PL3gBOO3T1UxvCkUi1sZyYmQ6rzud-3VRv&index=1>

Tue Gutes und rede darüber

Alle bisherig genannten Aktionen und Möglichkeiten müssen auch immer wieder im Newsletter angesprochen werden. Steter Tropfen höhlt den Stein. Immer wieder schreiben wie cool Onlinetraining doch ist. Die nötigen Zugänge immer wieder schicken. Workoutvideos direkt aus dem Newsletter heraus aufrufbar machen. Auch spezielle Werbung fürs Onlinetraining machen:

Making Of Online Training

<https://www.youtube.com/watch?v=OuXxGsj7RE8&list=PL3gBOO3T1UxvCkUi1sZyYmQ6rzud-3VRv&index=10>

Einfach nicht aufhören, die ganze Trickkiste der Motivation ausschöpfen. Auch wenn es mal eben nur witzig sein soll:

Geburtstagsgruß von Kenshokan

https://www.youtube.com/watch?v=C0fob_Qid2Y&list=PL3gBOO3T1UxvCkUi1sZyYmQ6rzud-3VRv&index=12

Und wenn es dann wieder rausgeht?

Irgendwann sinken die Inzidenzen, die Beschränkungen werden gelockert. Es geht zurück ins Dojo. Dass die Mitglieder dann von heute auf morgen einfach wieder auf der Matte stehen wird auch nicht passieren. Man muss wieder ausreichend informieren.

Wichtig ist auch zu informieren, wie die aktuellen Bestimmungen sind, unter welchen Umständen wo trainiert werden kann. Ob eine Anmeldung erforderlich ist oder ein Test. Die Menschen sind es leid, alle Informationen mühsam aus den Medien oder den Homepages der zuständigen Institutionen zu sammeln. Macht das für eure Mitglieder, geht in Vorleistung, man wird es euch danken.

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Genauso schwer wie er ans Online-Training zu gewöhnen war, wird er wieder ins Dojo zurückkehren wollen. Die üblichen Verdächtigen stehen natürlich sofort auf der Matte, den Rest muss man wieder umgewöhnen. Eine Idee ist es, Hybridbetrieb zu fahren. Die möglichen Einheiten ins Dojo verlagern. Dort wo es nicht geht, Online weiterarbeiten. Ein Grund dafür kann es z.B. sein, dass das Training in einer Schulturnhalle stattfinden würde die eben noch nicht freigegeben wurde. Die ein oder andere Einheit könnte man auch parallel halten. Sprich: wer ins Dojo will, sehr gerne. Wer sich noch unsicher ist: die gleichen Einheit, zur selben Uhrzeit, am selben Tag, wird Online von einem anderen Trainer geführt. Wir reden hier von einer Übergangsphase.

Und wieder wichtig: Werbung Werbung Werbung.

Beispiele:

Kenshokan – wir sind wieder da!

<https://www.youtube.com/watch?v=CpX-pT5Iomc&list=PL3gBOO3T1UxvCkUi1sZyYmQ6rzud-3VRv&index=6>

Ab ins Dojo

<https://www.youtube.com/watch?v=ouAP-xWstqA&list=PL3gBOO3T1UxvCkUi1sZyYmQ6rzud-3VRv&index=16>

Fazit

Geht nicht, gibt's nicht! Es geht immer was. Es ist aufwändiger als außerhalb einer Pandemie seine Dojofamilie anzusprechen, aber es geht. Wir haben die Möglichkeiten des Internet, es ist nahezu flächendeckend verfügbar und fast jeder verfügt über die technischen Möglichkeiten wie Handy, Tablet, Laptop oder PC um Inhalte zu sehen.

Wir müssen sie nur nutzen!

Sprecht die Dojomitglieder auf allen Kanälen an die ihr zur Verfügung habt. Holt alle da ab wo sie sind und bilden wir den Schulterchluss virtuell. Warum nicht gleich mit anderen Dojos? Zusammenarbeit hat noch nie geschadet.

Denkt nicht nur praktisch, denkt auch psychologisch. Was brauchen meine Dojomitglieder, wie kann ich helfen.

Anfängerkurs Online? Auch ein Versuch wert. Hat bei uns auch funktioniert (Dojo *Kenshokan* in Nürnberg).

Auch wenn die vorliegende Pandemie oder eine beliebig weitere uns wieder einholt, wir haben die Werkzeuge und das Wissen hier nicht unterzugehen. Ein wenig Mühe, aber auf jeden Fall wert.

In diesem Sinne:

Stay Strong – Fight Hard – Never Give Up