

# Konzept zur Umsetzung eines verletzungsarmen, am Kampfsport orientierten Sport-Referats an der hfu

Ich GrüÙe Sie recht herzlich.

AngestoÙen durch das wachsende Interesse an einem abwechslungsreichen, individuell orientierten Sportreferat würde ich gerne meine Erfahrung im Kampfsport zu Nutze tragen und ein „Selbstverteidigung[s]“-Referat im Rahmen des Shōtōkan-Karate leiten.

Zwar war zunächst ein Fokus auf Kickboxen angedacht, da dies simpler zu vermitteln und sportlich anspruchsvoller ist, jedoch ziehe ich eine Umstrukturierung mit dem Ziel der verletzungsarmen Umsetzung in Betracht.

Um die hierbei umstrittene Reputation zu verbessern habe ich eine Liste erstellt, warum ein solches Referat zu den verletzungsärmeren zählen würde:

## 1. Erfahrene Leitung

- Ich trainiere seit dem 6. Lebensjahr Shōtōkan Karate (2. Dan)<sup>1</sup>
- Stetige Weiterbildung bei Trainings und Lehrgängen
- Erfahrung bei Leitung von Trainingseinheiten<sup>2</sup>

## 2. Inhalte des Shōtōkan-Karate

- Shōtōkan-Karate besteht u.a. aus vier Säulen, Kihon (Grundlage der Technik) / Kata (Abfolge d.T.) / Kime (Kraftübertragung) / Kumite (Anwendung d.T.)
- Kumite, d.h. Kämpfe gegen Partner (im Boxen nennt man es Sparring) ist nur nach fortgeschrittenem Training und Erfahrung angebracht  
➔ Kein Fokus auf Sparring

## 3. Vermittelter Stoff

- Fokus auf Ausdauer- & Kraftsport  
(man kann keine Selbstverteidigung trainieren, wenn man nicht in der Kondition ist sich zu verteidigen)
- Verteidigung aus Hebeln und Griffen & Abwehr von Angriffen  
➔ vor allem defensive Techniken zur Selbstverteidigung und Festigung eines selbstdisziplinierten Charakters

---

<sup>1</sup> Das bedeutet 2. Schwarzer Gürtel, ich habe außerdem 4 Jahre lang Kickboxen trainiert.

<sup>2</sup> Ein Jahr lang übernahm ich wöchentlich das Training bei meinem Heimatverein.

#### 4. Förderung des Charakters

Gichin Funakoshi, der Begründer des Shōtōkan Karate, definierte unter anderem zwanzig Lehrsätze zum erfolgreichen Training des Karate.

Eine Auswahl dieser (um den friedentiftenden Charakter zu verdeutlichen);

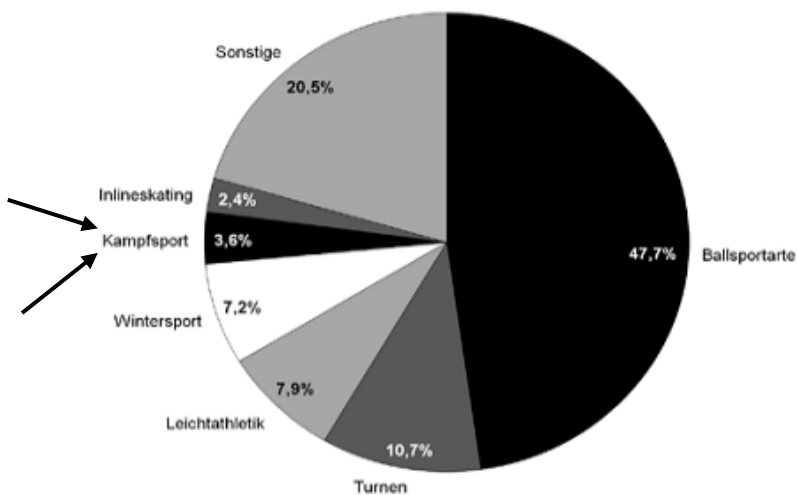
- Im Karate gibt es keine erste Hand (ein Karateka greift nie als Erstes an)
- Karate steht auf der Seite der Gerechtigkeit
- Verstehe erst dich selbst, bevor du versuchst andere zu verstehen
- Das Training der Mentalität ist wichtiger als das Training der Technik
- Auch wenn sich dies etwas pathetisch anhört, vermittelt es doch deutlich das Ziel:  
➔ Man trainiert weder Schläge, noch Schläger, aber Stärke und Standhaftigkeit

#### 5. Alternativen zu juristischen Schäden für die Hochschule

nicht unüblich sind bei Vereinen zum Kampfsport:

- Teilnehmerlisten mit Unterschriften zur Selbstversicherung bzw.
- Nebenparagraphen, welche von einem juristischen Vorgehen gegen den Veranstalter absehen  
(sofern dies von der Hochschule gewünscht wird)

Schlussendlich würde ich gerne noch auf diese Statistik des „German Journal of Sports Medicine“ verweisen. <https://www.germanjournalsportsmedicine.com/archive/archive-2014/issue-9/sportverletzungen-im-kindes-und-jugendalter-daten-der-europaeischen-injury-database-idb-fuer-die-unfallpraevention/>



**Abbildung 2:** Verteilung der Sportverletzungen auf die verschiedenen Sportarten.

Ich würde mich außerordentlich freuen, falls Sie uns die Umsetzung eines solchen Sportreferats ermöglichen könnten. Ich danke Ihnen recht herzlich für Ihre Mühen und hoffe, dass ich viele Ihrer Bedenken korrigieren konnte.

Hochachtungsvoll, Daniel Drüsedau