

Karate - was bringt's?

Resultate einer Umfrage bei
Dojo-Leiterinnen und Leitern in der Schweiz

Mauro RICHINA*

Daniel KÜBLER**

Juni 2018

*Asia Sport Center, Culmannstrasse 56, 8006 Zürich
Telefon (+41) 44 350 05 55, info@asc.ch

**Syntagma GmbH, Bergwerkstrasse 36, 8810 Horgen
Telefon (+41) 78 815 67 60, syntagma@sunrise.ch

Inhaltsverzeichnis

I.	FÜR EILIGE LESERINNEN UND LESER: DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE	3
II.	RÉSUMÉ POUR LES LECTEURS PRESSÉS	4
1	AUSGANGSLAGE UND ZIEL DER UMFRAGE.....	5
2	VORGEHEN UND METHODE.....	5
2.1	VORGEHEN	5
2.2	GRUNDGESAMTHEIT UND STICHPROBE	5
3	RESULTATE	6
3.1	SCHÜLERZAHLEN KARATE	6
3.2	AUSSAGEN ZUM INDIVIDUELLEN NUTZEN VON KARATE.....	7
3.3	WIRKUNG VON KARATE AUF SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER: ERLEBNISBERICHTE	10
3.4	TESTIMONIALS VON SCHÜLERINNEN UND SCHÜLERN	12
3.5	WÜNSCHE AN DEN SKF	13
4	FAZIT UND EMPFEHLUNGEN	14
5	ANHANG.....	16
5.1	SCHÜLERBEISPIELE: ORIGINAL-ZITATE	16
5.2	TESTIMONIALS: ORIGINAL-ZITATE	17
5.3	WÜNSCHE AN DEN SKV: ORIGINAL-ZITATE.....	18
5.4	FRAGEBOGEN DEUTSCH	20

I. Für eilige Leserinnen und Leser: das Wichtigste in Kürze

Seit einigen Jahren ist die Anzahl Karate-Schülerinnen und -Schüler in den meisten Schweizer Dojos rückläufig. Besonders in den Altersgruppen der Jugendlichen (14 bis 20 Jahre) und Erwachsenen (21 bis 40 Jahre) gibt es kaum noch Neueinsteigerinnen und Neueinsteiger. Um diesem negativen Trend entgegenzuwirken, müssen wir die Bekanntheit von Karate in der Öffentlichkeit steigern und den Mehrwert von regelmässigem Karate-Training deutlich machen. Der vorliegende Bericht ist ein erster Schritt dazu.

„Was bringt mir Karate?“ Mit einer Umfrage bei insgesamt 56 Leiterinnen und Leitern von Karate-Dojos in der ganzen Schweiz konnten wir im Herbst 2017 Antworten auf diese Frage, sowie Erfahrungen und Erlebnisberichte zusammengetragen.

Die grosse Mehrheit der Befragten ist der Meinung, dass Karate viele positive Wirkungen auf die körperliche und geistige Gesundheit hat und dies in allen Altersklassen. Regelmässiges Karate-Training führt demgemäss vor allem zu höherer Fitness, Beweglichkeit und Kraft, zu geistiger und seelischer Ausgeglichenheit, sowie zu besserer Konzentrationsfähigkeit. Aber auch von verbesserter Ausdauer und Reaktionsfähigkeit, mehr Willensstärke, besserem Selbstwertgefühl und höherer Frustrationstoleranz wird berichtet. Bei Kindern bedeutet das häufig, dass sie dank ihrer Karate-Erfahrungen besser mit Problemsituationen umgehen können: Sie werden seltener gemobbt und die schulischen Leistungen steigern sich. Bei Jugendlichen trägt Karate viel zur Lebens- und Lernmotivation bei, bei den Erwachsenen zum geistigen Ausgleich und Stressabbau. Bei den Seniorinnen und Senioren schliesslich steht die Freude über die Erhaltung oder die Wiedererlangung der körperlichen Fitness im Vordergrund.

Aus den Resultaten der Umfrage ergeben sich drei Empfehlungen:

1. Jugendliche und Erwachsene sind die Zielgruppen die wir besonders ansprechen müssen. Als Leiterinnen und Leiter von Karate-Dojos müssen wir dafür sorgen, dass unsere Trainings für diese beiden Zielgruppen attraktiv sind. Also müssen wir unsere Trainingsmethoden so gestalten, dass sie den Bedürfnissen dieser beiden Zielgruppen gerecht werden.
2. Spezifisch an Karate ist das Ziel, Körper und Geist gleichzeitig zu schulen und ins Gleichgewicht zu bringen. Der Hintergrund dafür liegt in der japanischen Tradition des Karate begründet und, genereller, in der asiatischen Philosophie, auf der sie aufbaut. In unseren Werbebotschaften müssen wir diese Besonderheiten von Karate stärker hervorheben.
3. Der Schweizerische Karateverband (SKF) sollte grössere Anstrengungen unternehmen, die positiven Aspekte von regelmässigem Karate-Training einer breiteren Öffentlichkeit bekannt zu machen. Die Werbeaktivitäten sollten verstärkt werden, damit potenziell interessierten Personen im Erwachsenenalter klar wird, dass der Einstieg ins Karate auch in ihrem Alter möglich, sinnvoll und erfüllend ist. Eine gute Gelegenheit dafür bietet sich bereits 2020. Die erstmalige Beteiligung von Karatekas an den Olympischen Spielen in Tokio wird unserem Sport eine öffentliche Aufmerksamkeit beschern, die für die Förderung und Bekanntmachung von Karate als Breitensport genutzt werden kann und muss.

II. Résumé pour les lecteurs pressés

Depuis quelques années, le nombre de karatékas est en diminution dans la majorité des dojos de Suisse. Dans les catégories adolescents (de 14 à 20 ans) et adultes (de 21 à 40 ans) en particulier il n'y a pratiquement plus de nouveaux adhérents. Afin de contrecarrer cette tendance négative, nous devons améliorer la visibilité et montrer clairement les bienfaits de l'entraînement régulier du karaté. Le rapport ci-dessous est un premier pas dans cette direction.

« Qu'apporte le karaté? » Par un questionnaire transmis à 56 responsables de dojo dans toute la Suisse, nous avons pu rassembler en automne 2017 des réponses à cette question agrémentées d'expériences et de témoignages relatifs à la pratique du karaté.

Pour la grande majorité des personnes interrogées, le karaté a beaucoup d'effets positifs sur la santé physique et psychique dans toutes les classes d'âges. La pratique régulière du karaté améliore principalement la forme physique, la souplesse et la force, renforce l'équilibre psychique et la capacité de concentration. Il est aussi question de l'amélioration de la condition physique, des réflexes, de fortifier la volonté, de faire croître l'estime de soi ainsi que d'augmenter la tolérance à la frustration. Chez les enfants cela signifie souvent que grâce à leur apprentissage du karaté ils arrivent mieux à gérer des situations difficiles: ils sont moins sujets au mobbing et les résultats scolaires s'en trouvent améliorés. Pour les adolescents, le karaté répond bien au besoin d'apprendre et à la recherche d'action, chez les adultes il apporte l'équilibre psychique et contribue à réduire le stress. Et finalement pour les seniors, son atout principal est de permettre de conserver ou de retrouver la forme physique.

L'analyse des questionnaires a conduit à trois recommandations:

1. Les adolescents et les adultes sont les principaux groupes à cibler et en tant que responsables de dojo nous devons faire en sorte que nos entraînements soient attractifs pour ces deux publics. Nous devons donc adapter nos méthodes d'entraînement afin qu'elles satisfassent aux besoins spécifiques de ces deux groupes.
2. La spécificité du karaté est d'entraîner à la fois le corps et l'esprit, de les mettre en harmonie. Ce fondement du karaté remonte à la tradition japonaise et plus généralement à la philosophie asiatique sur laquelle elle repose. Dans notre publicité nous devons mettre plus en avant ces spécificités du karaté.
3. La Fédération suisse de karaté (SKF) devrait faire plus pour communiquer au grand public les bienfaits de la pratique régulière du karaté. Les campagnes publicitaires devraient être intensifiées et montrer clairement aux personnes adultes qu'une pratique saine et satisfaisante du karaté peut commencer à tout âge. Une bonne occasion pour cela se présente déjà en 2020. La première participation de karatékas aux jeux olympiques de Tokyo offrira à notre sport une visibilité importante qui peut et devrait être utilisée pour promouvoir et installer le karaté en tant que sport populaire.

1 Ausgangslage und Ziel der Umfrage¹

Viele Karate-Dojos in der Schweiz machen seit ein paar Jahren die gleiche Erfahrung: Es gibt kaum noch Neueinsteiger und die Zahlen der Karate-Schülerinnen und -Schüler sinken stetig. Vor allem bei den Jugendlichen und Erwachsenen scheint unser Sport im Vergleich zu früher an Attraktivität verloren zu haben. Lediglich Angebote im Kinder-Karate funktionieren gut. Aber auch hier gibt es das Problem, dass viele Kinder nach dem Erreichen des Jugendalters mit Karate aufhören.

Woran das liegt, ist unklar. Sicher ist jedoch: Der rückläufige Trend bei den Schülerzahlen im Karate ist besorgniserregend, nicht nur für die Karate-Dojos in der Schweiz, sondern auch für die Zukunft unseres Sports ganz allgemein.

Um diesen negativen Trend zu stoppen, muss die Bekanntheit von Karate in der Öffentlichkeit gesteigert werden, und den potenziell interessierten Personen muss der Mehrwert von Karate deutlich gemacht werden. Wer weiss, was es einem als Individuum bringt Karate zu betreiben, ist motiviert für den ersten Gang ins Dojo!

Also: „Was bringt Karate?“ Die Leiterinnen und Leiter von Karate-Dojos in der ganzen Schweiz können diese Frage mit Leichtigkeit beantworten: Sie alle haben während vielen Jahren unzählige Schülerinnen und Schüler in allen Altersklassen in Karate unterrichtet. Mit einer Umfrage haben wir ihre Meinungen, Erfahrungen und Erlebnisberichte zu dieser Frage zusammengetragen.

Der vorliegende Bericht präsentiert die Ergebnisse dieser Umfrage. In ihnen spiegeln sich Wissen, Überlegungen und Gedanken der beteiligten Leiterinnen und Leiter von Schweizer Karate-Dojos. Sie alle sind Mitglieder des Schweizerischen Karateverbands (SKF), dem wir hiermit die gesammelten Erfahrungen übergeben, damit er sie - zum Nutzen des Karates in der Schweiz - öffentlich kommunizieren und weiterverbreiten kann.

2 Vorgehen und Methode

2.1 Vorgehen

Aussagen, Meinungen und Erfahrungen zum individuellen Nutzen des Karatesports wurden mithilfe eines standardisierten Fragebogens erhoben. Der erste Teil des Fragebogens enthält Angaben zum Dojo der Befragten, zur Schülerzahl und deren Entwicklung. Im zweiten Teil werden die Befragten gebeten, eine Reihe von Aussagen zum möglichen Nutzen von regelmässigem Karate-Training für verschiedene Altersklassen zu beurteilen. Im dritten Teil werden sie aufgefordert, Fälle von Schülerinnen und Schülern zu beschreiben, die einen besonderen Nutzen aus dem Karate-Training gezogen haben. Im vierten und letzten Teil haben sie Gelegenheit, Anliegen an den SKF zu formulieren.

Der Fragebogen wurde auf Deutsch ausgearbeitet, mehrere Male getestet, und dann ins Französische übersetzt (siehe Dokumentation im Anhang). Die Befragung erfolgte online in beiden Sprachen mittels des Umfrageinstruments *SurveyMonkey*.

2.2 Grundgesamtheit und Stichprobe

Die Kontaktadressen wurden vom SKF zur Verfügung gestellt - es handelt sich bei den zur Umfrage Eingeladenen um Mitglieder des SKF. Die Aufforderung zur Teilnahme an der Umfrage erfolgte per Email am 5. Oktober 2017. Nach rund einem Monat wurde eine Erinnerungsnachricht versendet an diejenigen, die sich noch nicht beteiligt hatten.

¹ Die Autoren bedanken sich bei Valentina Gazzola für die Unterstützung bei den französischen Übersetzungen, sowie bei Katja Bodmer für die kritische Durchsicht des Textes.

Von insgesamt 220 angeschriebenen Dojos haben sich 56 an der Umfrage beteiligt und den Fragebogen ausgefüllt (Tabelle 1). Dies entspricht einer Antwortrate von rund einem Viertel. In der Westschweiz ist sie etwas tiefer als in der Deutschschweiz. Im Vergleich mit ähnlichen Umfragen liegt die Beantwortungsrate damit im Mittelfeld - nicht besonders hoch, aber auch nicht besonders tief. Die Akzeptanz der Umfrage bei den Adressaten kann somit als zufriedenstellend beurteilt werden

Tabelle 1: Beantwortung der Umfrage und Antwortrate

Sprachregion	Anzahl Einladungen	Anzahl Beantwortungen	Antwortrate
Deutschschweiz	173	47	27%
Frz. Schweiz	47	9	19%
Insgesamt	220	56	25%

In technischer Hinsicht scheint die Beantwortung der Umfrage reibungslos gewesen zu sein: Probleme beim Ausfüllen wurden uns keine mitgeteilt. Trotzdem wurden die Daten von uns sorgfältig kontrolliert und offensichtlich fehlerhafte Eingaben wurden in der Auswertung nicht berücksichtigt.

3 Resultate

Die Auswertung der Angaben zum Dojo zeigen eine grosse Vielfalt der Dojos, deren Leitende an der Umfrage teilgenommen haben. Das älteste Dojo besteht seit 42 Jahren, das neuste wurde 2001 gegründet. Alle antwortenden Dojos bieten Karate-Kurse für Erwachsene und rund 85% zusätzlich auch für Kinder. Nur eine Minderheit bietet weitere Kampfkünste oder andere Sportarten an.

3.1 Schülerzahlen Karate

Tabelle 2 stellt die Resultate zu den aktuellen Schülerzahlen in den verschiedenen Alterskategorien dar.

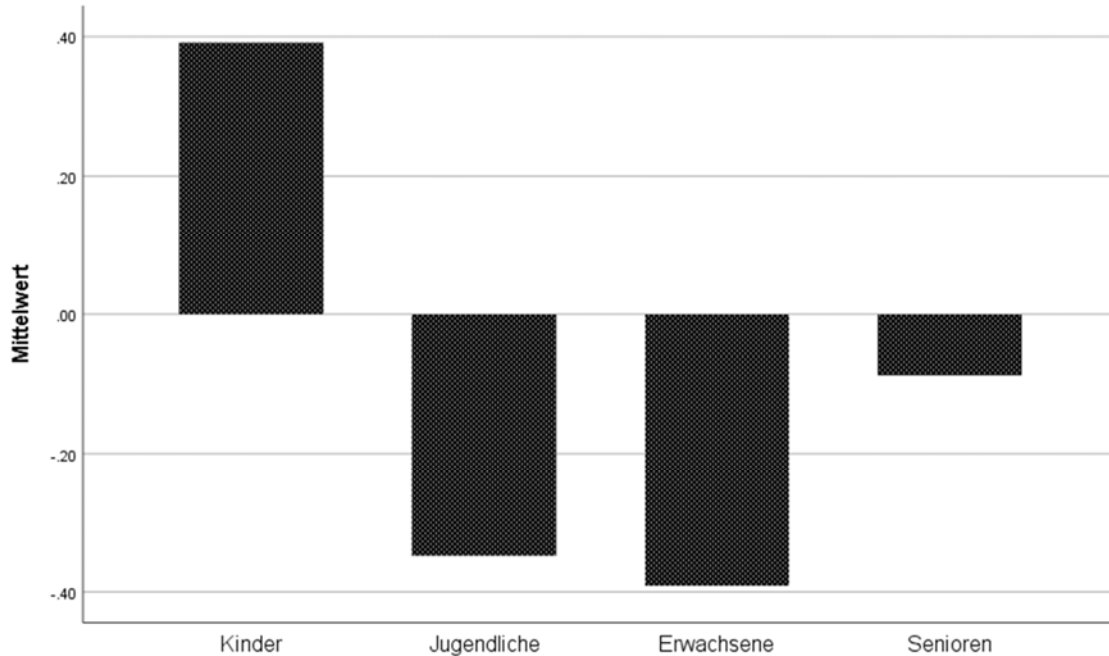
Tabelle 2: Anzahl Karate-Schülerinnen und -Schüler: alle Dojos

	Kinder (bis 14 Jahre)	Jugendliche (15 bis 20 Jahre)	Erwachsene (21 bis 40 Jahre)	Senioren (ab 41 Jahren)
Durchschnitt	47.5	13.8	11.8	12.84
Median*	33.5	10	10	7
Minimum	0	0	0	0
Maximum	195	80	35	70
Anzahl Dojos	42	41	46	44

* Der Medianwert teilt die Antworten in zwei gleich grosse Hälften, sodass die Antwortwerte in der einen Hälfte nicht grösser sind als der Medianwert, in der anderen nicht kleiner. Lesebeispiel: die Hälfte aller antwortenden Dojos hat weniger als 7 Senioren, die andere Hälfte hat mehr als 7 Senioren unter ihren SchülerInnen.

Es zeigt sich, dass die Schülerzahlen im Kinderkarate am höchsten sind, gefolgt von der Alterskategorie der Jugendlichen und den Senioren. Bei den Erwachsenen sind die Schülerzahlen am tiefsten. Für eine Stabilisierung oder Steigerung der Schülerzahlen in Zukunft ist es also einerseits wichtig, die Kinder auch im Jugendlichenalter zu behalten, andererseits muss es aber auch darum gehen, interessierte Erwachsene neu zu gewinnen.

Abbildung 1: Entwicklung der Schülerzahlen in den letzten fünf Jahren (>0 gesunken, 0 gleich geblieben, < 0 angestiegen)



Die aktuelle Entwicklung scheint aber in die gegenteilige Richtung zu gehen. Gefragt nach der Entwicklung der Schülerzahlen der verschiedenen Alterskategorien in den letzten fünf Jahren bestätigt die Mehrheit der Dojo-Leiter die eingangs gemachte Feststellung. Die meisten Dojos sehen lediglich im Kinderkarate einen Anstieg der Schülerzahlen (Abbildung 1). Bei allen anderen Alterskategorien sind die Schülerzahlen gesunken. Besonders stark war dies bei den Erwachsenen und den Jugendlichen der Fall.

3.2 Aussagen zum individuellen Nutzen von Karate

Im zweiten Teil des Fragebogens wurden die Befragten gebeten, eine Reihe von Aussagen zu beurteilen hinsichtlich möglicher Wirkungen von regelmässigem Karate-Training für Schülerinnen und Schüler in verschiedenen Alterstskategorien. Konkret lautete die Frage:

„Im Folgenden möchten wir Dich bitten, einige Aussagen zum individuellen Nutzen des Karate-Trainings zu bewerten, jeweils für verschiedene Alterskategorien. Bitte stütze Dich einfach auf Deine eigenen Erfahrungen - es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Bei [Kindern / Jugendlichen / Erwachsenen / Senioren] bewirkt regelmässiges Karate-Training... “

Die konkreten Aussagen, welche zu beurteilen waren, bezogen sich auf mögliche Folgen für die körperliche und geistige Gesundheit der Karatekas. Um Verzerrungen im Antwortverhalten zu kontrollieren, wurden den Befragten nicht nur Aussagen zu positiven Wirkungen vorgelegt, sondern auch solche zu zwei negativen (häufigere Verletzungen, höhere Aggressivität).

Die folgenden vier Abbildungen fassen die Bewertungen dieser Aussagen durch die Befragten zusammen, getrennt nach den vier Alterskategorien. Die Aussagen sind jeweils nach Stärke der Zustimmung geordnet: Je weiter oben in einer Grafik eine Aussage zu finden ist, desto stärker haben die Befragten ihr zugestimmt.

Abbildung 2: Aussagen zur Wirkung von regelmässigem Karate-Training bei Kindern

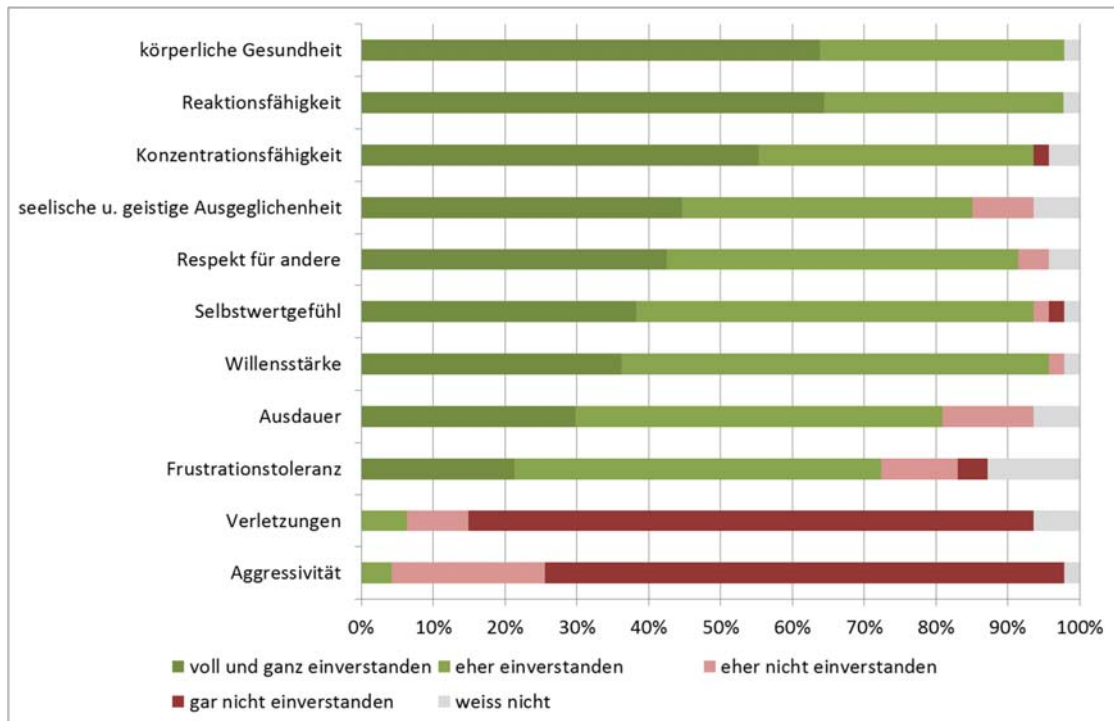


Abbildung 3: Aussagen zur Wirkung von regelmässigem Karate-Training bei Jugendlichen

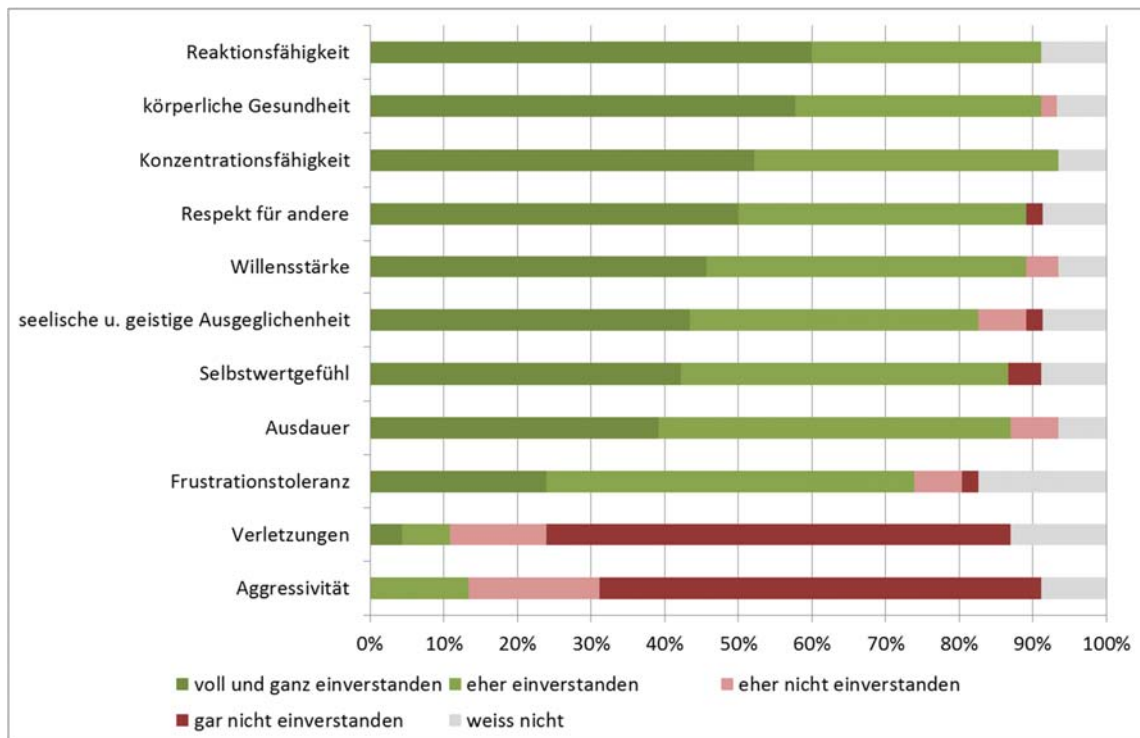


Abbildung 4: Aussagen zur Wirkung von regelmässigem Karate-Training bei Erwachsenen

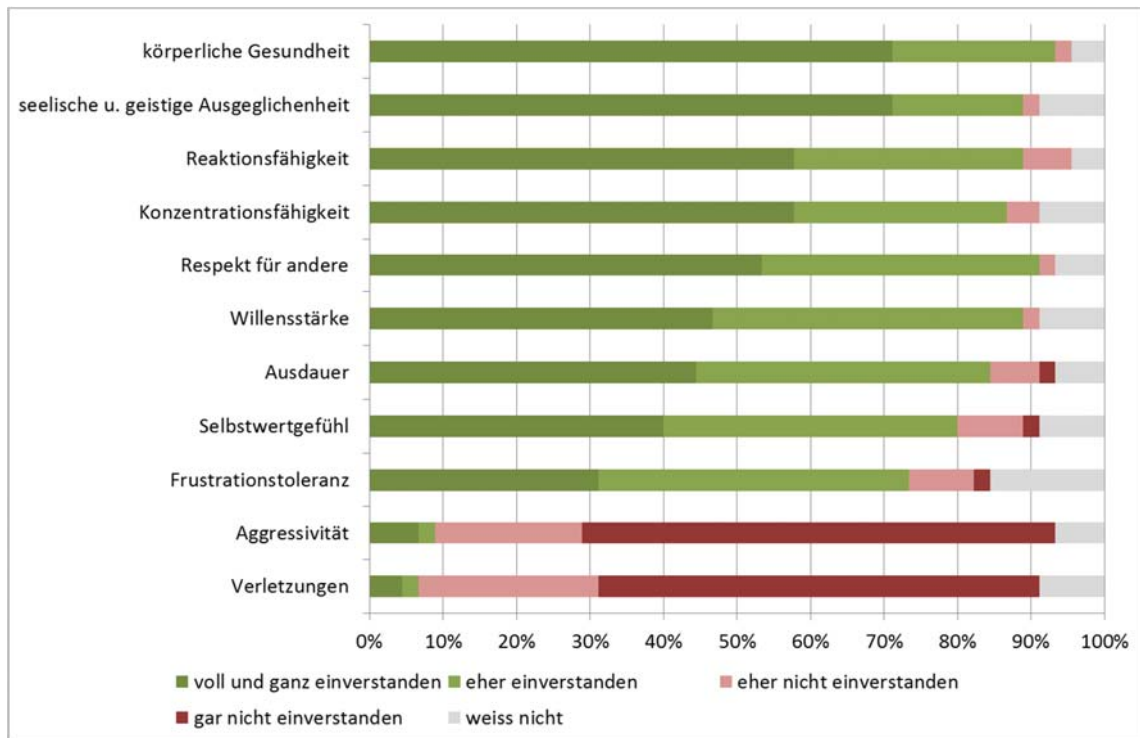
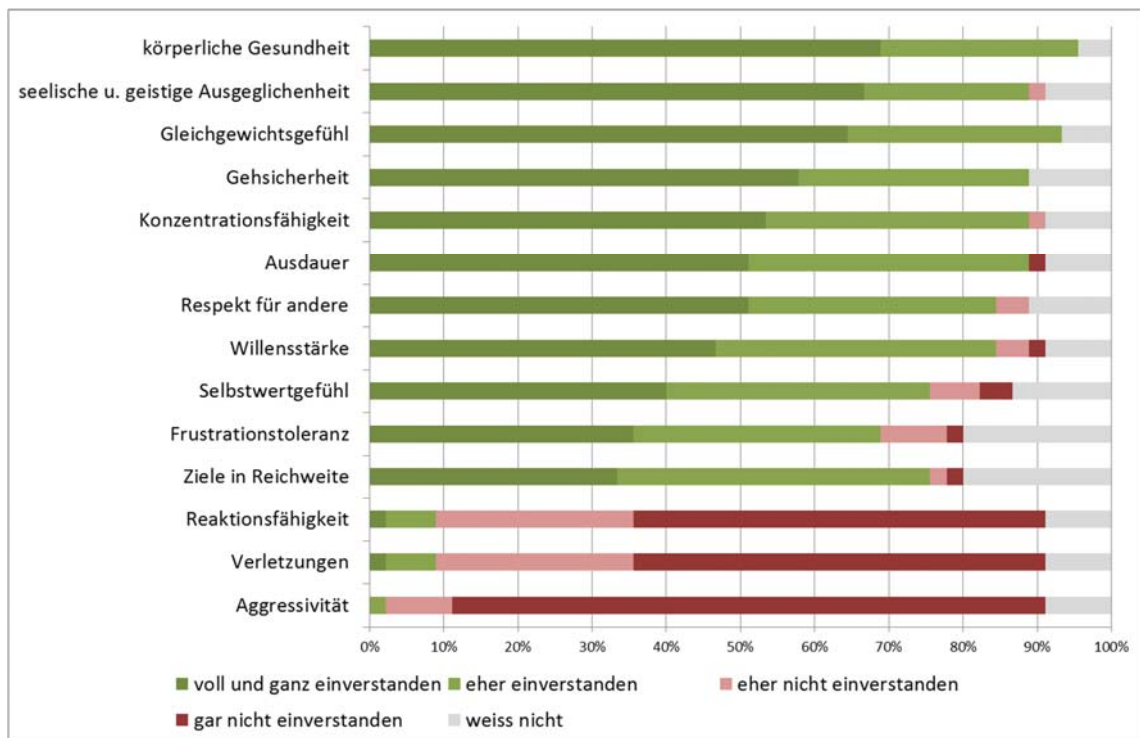


Abbildung 5: Aussagen zur Wirkung von regelmässigem Karate-Training bei Senioren



Insgesamt zeigt sich, dass die befragten Dojo-Leiterinnen und Dojo-Leiter mehrheitlich der Meinung sind, regelmässiges Karate-Training habe positive Auswirkungen auf Körper und Geist.

Besonders stark ist die Zustimmung zu den Aussagen hinsichtlich der positiven Wirkung von Karate auf körperliche Gesundheit (Fitness, Beweglichkeit und Kraft), seelische und geistige Ausgeglichenheit sowie Konzentrationsfähigkeit.

Aber auch den anderen Aussagen zu möglichen positiven Auswirkungen von Karate stimmen die Befragten zu: eine klare Mehrheit ist der Meinung, regelmässiges Karate-Training führe zu einer besseren Reaktionsfähigkeit, zu mehr Respekt für andere (insbesondere für Schwächere), zu einer höheren Willensstärke, zu einem besseren Selbstwertgefühl, zu einer höheren Ausdauer und zu mehr Frustrationstoleranz.

Hingegen sind die Befragten nicht der Meinung, dass regelmässiges Karate-Training zu mehr Verletzungen (negative Folge für körperliche Gesundheit) oder zu einer gesteigerten Aggressivität (negative Folge für geistige Gesundheit) führe.

Interessant sind sodann die (kleinen) Unterschiede in der Beurteilung der möglichen Auswirkungen für die einzelnen Altersklassen. So ist gemäss den Erfahrungen der befragten Dojo-Leiterinnen und -Leiter bei den Senioren eine Steigerung der Reaktionsfähigkeit eher nicht zu erwarten.

3.3 Wirkung von Karate auf Schülerinnen und Schüler: Erlebnisberichte

Im dritten Teil des Fragebogens wurden die Dojo-Leiterinnen und -Leiter auch gebeten, eindruckliche Beispiele von Schülerinnen und Schülern zu berichten, deren Leben sich dank regelmässigem Karate-Training im positiven Sinne verändert hat.

a. Kinder

Bei den Kindern berichteten Befragte von Schülerinnen oder Schülern, die dank regelmässigem Karate-Training Konzentrationsschwierigkeiten überwinden konnten, wie das folgende Beispiel zeigt:

Wir hatten bei uns diverse Kinder im Training, bei welchen eine ADHS-Diagnose inkl. Medikamentenabgabe vorlag. Aufgrund der Rückmeldung von den Eltern und Jugendlichen, hat ihnen das Karatetraining geholfen, sich besser zu konzentrieren resp. die Medikamente zu reduzieren.²

Wir hatten einen 6-jährigen Schüler, dem eigentlich Ritalin verschrieben worden war. Seine Mutter aber wollte, dass er zuerst mit Sport einen anderen Lösungsansatz versucht. Er kam zu uns ins Karate und später dann auch ins Kung Fu, Kobudo und schliesslich wechselte er wegen Knieproblemen ins Kickboxing. Mit 18 wurde er Europameister im Kickboxen und hat seither auch sein ETH-Studium mit Bravour abgeschlossen. Heute ist er der ruhigste und gelassenste Mensch, den ich kenne und er gibt sogar Kindertraining bei uns.

Sodann berichteten mehrere Dojo-Leiterinnen und Dojo-Leiter von Schülern, deren Selbstwertgefühl sich dank Karate verbessert hat, und die dadurch auch weniger häufig zur Zielscheibe von Mobbing werden:

Ein Karateschüler (ca. 8 Jahre) erzählte mir, dass er so gerne im Karate sei, weil er hier nie auf der Ersatzbank sitzen müsse. Der Schüler hatte koordinative Schwierigkeiten und spielte noch Fussball. Dort musste er bei den Spielen immer mit dabei sein, durfte jedoch nie mitspielen, da er zu langsam war.

Ein anderer Schüler hatte grosse Probleme auf dem Pausenplatz. Seit er Karate macht, hat er keine mehr. Das ist sehr erfreulich, auch für die Eltern.

² Die folgenden Zitate sind aus der Befragung übernommen. Sie wurden lediglich hinsichtlich Orthographie und Grammatik überarbeitet. Die unveränderten Original-Beiträge finden sich im Anhang.

In der Konsequenz führt die bessere Konzentrationsfähigkeit und das gesteigerte Selbstwertgefühl dann offensichtlich auch zu einer Verbesserung der schulischen Leistungen:

Schulische Leistungen verbessern sich massiv. Kinder und Schüler werden nicht gemobbt.

Les parents me rapportent régulièrement que leur enfant s'affirme mieux, qu'il est devenu plus attentif, qu'il ose se défendre face à des agressions.

Pour les enfants, nous avons en général un retour très positif des parents, notamment une amélioration scolaire.

Bei Kindern verbessert sich meistens die Konzentrationsfähigkeit, was sich dann auch in der Schule positiv auswirkt.

Aber auch das Verhalten von potentiellen Mobbingtätern wurde offenbar durch regelmässiges Karate-Training im positiven Sinn beeinflusst:

Ein Schüler, der sehr negativ aufgefallen war in dem er während und neben dem Unterricht Schwächere belästigte, hat sich um 180° gedreht und lernte später Krankenpfleger.

Schliesslich wurde auch von positiven Auswirkungen auf die motorischen Fähigkeiten berichtet:

Ein Junge, der motorisch benachteiligt ist, hatte bei uns durch regelmässiges Training grosse Fortschritte gemacht. Die Fortschritte waren deutlich erkennbar.

b. Jugendliche

Bei den Jugendlichen steht in den Erfahrungsberichten vor allem die Steigerung des Selbstwertgefühls und der Lebensmotivation im Vordergrund, wie die folgenden Beispiele zeigen:

Einer unser Schüler kam als Asylsuchender mit der Familie in die Schweiz. Als Aussenseiter mit schlechten Deutschkenntnissen war sein Start in unserem Land alles andere als einfach. Wir haben ihn bei uns in der Karateschule aufgenommen und ihm eine echte Chance gegeben. Er war unglaublich motiviert, nahm an jedem Training teil, machte schnell Fortschritte. Auch war er einer der Ersten, der sich bei freiwilligen Einsätzen meldeten. Er erkannte, dass er nicht nur sportlich Fortschritte machte, sondern auch ein neues Umfeld kennenlernte. Heute ist er einer unserer besten Schüler und daneben auch noch Schiedsrichter, besucht das Gymnasium und hat vor kurzem die Aufenthaltsbewilligung erhalten.

Une adolescente a pu être sélectionnée en équipe suisse et voyager pour les tournois. Elle réalise son rêve.

Plus d'assurance, plus de confiance en soi et une motivation accrue.

Aber auch bei Schülerinnen und Schülern mit Behinderungen sind positive Auswirkungen zu vermerken:

Vor allem mit meinen Gruppen mit körperlich und geistig beeinträchtigten Teilnehmern sind die Erfahrungen in Bezug auf das Selbstwertgefühl sehr gestiegen. Dies Ergebnis ist auch von Eltern und Betreuern zu hören. Die Teilnehmer mit Handicap lassen sich nicht mehr so viel gefallen und wehren sich auch verbal gegenüber Ungerechtigkeiten.

c. Erwachsene

Auch bei den Erwachsenen wird von einer Steigerung des Selbstwertgefühls berichtet, mit positiven Effekten in anderen Lebensbereichen und besonders im Beruf:

Ein erwachsener Schüler ist viel selbstbewusster geworden und hat nun auch noch Erfolg im Beruf.

Dans un cas particulier d'un adulte handicapé (cours privé depuis 10 ans), une meilleure coordination et équilibre dans la vie quotidienne.

Selbstbewussteres Auftreten wenn die Situation unsicher ist, man weiss, dass man etwas kann was andere nicht können.

10 Jahre Karatetraining, kein Selbstwertgefühl, wenig Motivation, Scheu und zurückhaltend, keine Gegenwehr andern gegenüber, hat sich alles gefallen lassen. Das war vor 10 Jahren: Heute selbständig mit eigenem Geschäft, Erfolgreicher Geschäftsmann und erzählt mir immer, wie ihm das Karate geholfen hat, soweit zu kommen.

Neben positiven Auswirkungen auf Selbstwertgefühl und geistige Ausgeglichenheit betonen die Befragten bei den Erwachsenen Karateka auch die Verbesserung der physischen Gesundheit:

Bessere Fitness und Koordination beim Skifahren auch in höherem Alter. Der ganze Körper wird gefordert.

Pour les adultes et ados meilleure concentration et amélioration du physique.

Bei Erwachsenen ist es meistens eine Verbesserung des Selbstwertgefühls und der Fitness.

d. Senioren

Auch bei den Senioren wird von positiven Auswirkungen eines gesteigerten Selbstwertgefühls und geistiger Kraft berichtet:

Ceintures noires a 60ans qui ont acceptés avec brillo des echecs professionnel et reconstruit leur vie à merveille grace a la force qu'ils ont eu par le karaté (selon leur dire).

Der physischen Gesundheit scheint im fortgeschrittenen Alter jedoch mehr Bedeutung zugemessen zu werden:

Eine Schülerin (über 70 Jahre) konnte nicht gut auf einem Bein stehen und schon gar nicht eine Kata auswendig lernen. Nach ca. 4 Monaten konnte sie die Kata auswendig und getraute sich sogar, auf ein Luftkissen (Mobilo) zu stehen.

3.4 Testimonials von Schülerinnen und Schülern

Im Rahmen unserer Befragung wurden uns auch Testimonials von Schülerinnen und Schülern übermittelt, die von ihrem Weg zum Karate berichten und über ihre Motivation, weiterhin Karate zu trainieren. Besonders eindrücklich sind die vier folgenden:

Meine Mutter war, als ich noch sehr klein war, schon unheilbar krank, mein Vater Alkoholiker. Als ich 12 war, ist meine Mutter gestorben. Mit 15 hat mich mein Vater aus der Wohnung geworfen. Ich hatte keine Grenzen im Leben, konnte tun, was ich wollte und das machte ich auch... Von der Schule wurde ich rausgeschmissen, weil ich zu frech war und zu viele Absenzen hatte etc. Ich kam zu einer Pflegefamilie, wollte nicht in ein Heim, bis ich 17 war. Danach lebte ich von WG zu WG. Ich lebte mein Leben, ich kostete es sehr aus, auch mit Drogen. 1994 entdeckte ich das [Name des Dojos]. Versuchte es mit Karate und es hat mich gleich ‚gepackt‘. Karate gab mir einen Weg im Leben. Ich lernte Respekt zu haben, lernte Disziplin, lernte auf ein Ziel zuzustreben. Genau das, was ich damals im Leben brauchte - und auch heute noch brauche. Mittlerweile bin ich seit 24 Jahren im [Name des Dojos], mit kleinen Unterbrüchen. Auch heute noch merke ich, wie Karate mir gut tut. Ich baue meinen alltäglichen Stress ab und hole mir Energie zurück. Danke [Name des Trainers], danke [Name des Dojos], dass es Euch gibt!

Vor rund 27 Jahren wurde ich früh abends um auf dem Heimweg von einem fremden Mann überfallen. Ich konnte mich schliesslich aus seiner Würgeklammer befreien und wegrennen. Dieses Erlebnis hinterliess einen tiefen Schock, worauf ich eine psychotherapeutische Behandlung benötigte. In dieser Zeit begegnete mir eine Frau, die Karate trainierte. Als sie von meinem Erlebnis erfuhr, sagte sie mir überzeugend: 'Trainiere einen Kampfsport; so wirst du deine Angst überwinden und Selbstsicherheit entwickeln.' Ich startete also kurz darauf mit Karate-Training im [Name des Dojos]. Die ersten beiden Jahre waren schwierig, da das Training sehr spät am Abend war, und ich nachher auf dem Weg zur Tramhaltestelle an den dunklen Stellen der [Strassenname] immer wieder von Angstatacken geplagt wurde. Prompt passiert es mir einmal, dass ein irrer Mann mit einem Messer fuchtelnd, mich an der Tramhaltestelle bedrohte. Ich erstarrte zu Stein; zum Glück liess er von mir ab und zog dann schimpfend davon. Nach einigen Jahren konsequenten Trainings wurde mir die Wandlung, die Karate in mir vollbrachte, so richtig bewusst: Meine Angst unterwegs zu sein, sobald es dunkel war, war

verschwunden. Ich spürte mein gesteigertes Selbstbewusstsein, meine neue 'Aura'. Ich hatte Karate-Training mit all seinen Facetten/Disziplinen zu lieben begonnen. Da ich nicht aus einer sportlichen Familie stamme, schulte mich das Karate-Training über Jahre auch konditionell und geistig: ich wurde richtig fit, und stolz auf meine körperliche Leistung und Verbesserung. Über die vielen Jahre im Training sind natürlich auch einige enge Freundschaften entstanden. Viele Karatekas trainieren schon so lange wie ich, oder noch länger Karate: Wir sind wie zu einer Familie gewachsen. Die permanente Schulung von Körper und Geist, in der Art wie sie bei Karate stattfindet, führt meiner Meinung zu einer positiveren Lebenshaltung. Mir als Frau verhalf Kampfsport zudem (kontrollierte) körperliche Aggression als positiv zu werten (im archaischen Aspekt: als Kampf). Und nicht zuletzt: Dem Karate Training sind altersmässig keine Grenzen gesetzt!

Seit ungefähr 20 Jahren lerne ich Karate. Nie blieb ein Training ohne Herausforderungen, nie wurde es langweilig. In den langen Jahren des regelmässigen Trainings hat die Kampfkunst meine Bewegungskoordination, meine Konzentrationsfähigkeit, die Grundkondition und die Beweglichkeit stark und nachhaltig verbessert. Im Kontext des Karate gibt die ständige Auseinandersetzung mit mir selbst und den Unzulänglichkeiten des eigenen Körpers und Geistes mir Bestätigung und Energie um das Leben zu meistern.

Mit 56 Jahren begann ich zum ersten Mal damit, Karate zu trainieren. Jetzt bin ich um fünf verletzungsbedingte Operationen und um 6 Jahre älter (3 davon in gesundheitlich bedingten Trainingspausen). Ich bin immer noch Lichtjahre davon entfernt, ein auch nur mittelmässig guter Karateka zu sein. Dennoch geniesse ich das Leben, durch und mit Karate. Schweiss, Schmerz und Zufriedenheit verschmelzen mit wertvollster Freundschaft, Zuneigung, Ermutigung, Anerkennung, aber auch manchmal mit Kritik oder Gleichgültigkeit, zu einem ganz persönlichen Lebenselixier. Für mich ist Karate teilzuhaben am Weg zur Vollendung von Körper und Geist, auch wenn das Ziel für mich nie im Entferntesten je erreichbar sein könnte.

3.5 Wünsche an den SKF

Ganz zum Schluss des Fragebogens wurde den Befragten Gelegenheit gegeben, Wünsche an den Schweizerischen Karateverband (SKF) zu formulieren. Die Auswertung dieser Rückmeldungen ergibt fünf grosse Themenbereiche von Anliegen der Dojo-Leiterinnen und Dojo-Leiter an den SKF.

Weitaus das dringendste Anliegen (18 Nennungen) ist die Forderung, dass der SKF die **Werbeaktivitäten verstärkt** und Karate und seine Vorzüge öffentlich bekannter machen soll. Gefordert werden nicht nur allgemein mehr Werbeaktivitäten, sondern es finden sich auch konkrete Vorschläge für Werbung in den sozialen Medien, sowie die Zusammenarbeit mit bekannten Persönlichkeiten aus dem Karateumfeld für Werbezwecke.

Ebenfalls ein grosses Anliegen (10 Nennungen) ist die Forderung, der SKF solle Karate **stärker als Breitensport und nicht nur als Spitzensport fördern**. Dazu gehören etwa Vorschläge, gemeinsame Karate-Veranstaltungen auch jenseits von Turnieren abzuhalten und vermehrt Angebote für den Breitensport zu entwickeln. Angeregt wird, zum Beispiel, die Organisation von regionalen Trainings-Events mit Athletinnen und Athleten aus dem Nationalkader, die sich an den Breitensport richten (im Sinne von: „Kinder/ Jugend trainiert mit Elite“).

Als drittes Anliegen (8 Nennungen) kann die **stärkere Betonung der japanischen bzw. asiatischen Karate-Tradition** bezeichnet werden. Mehrere Befragte finden, diese gehe hinter einer zu stark sportlich betonten Orientierung unter. Vorgeschlagen wird insbesondere, mehr Grossmeister in die Schweiz einzuladen.

Ein weiterer wichtiger Wunsch (8 Nennungen) ist der **Verbands- und stilübergreifende Austausch**.

Zu guter Letzt wird auch gefordert (3 Nennungen), dass sich der SKF stärker für die **Interessen des Karate** bei den Behörden einsetzt.

Weitere Nennungen betreffen Einzelaspekte und Kommentare zu internen Regeln (siehe Anhang für die vollständige Liste).

4 Fazit und Empfehlungen

Die Resultate dieser Umfrage bestätigen zunächst, dass ein negativer Trend bei den Schülerzahlen (ausser bei den Kindern) in den allermeisten Schweizer Karate-Dojos ein dringendes Problem ist.

Hinsichtlich der möglichen Wirkungen von regelmässigem Karate-Training für die Schülerinnen und Schüler bestätigt die grosse Mehrheit der Befragten einen grossen individuellen Nutzen für die körperliche und geistige Gesundheit und zwar in allen Altersklassen. Negative Folgen (wie etwa häufige Verletzungen oder gesteigerte Aggressivität) werden hingegen nur sehr selten beobachtet.

Eindrücklich sind die Berichte über die positiven Auswirkungen von regelmässigem Karate-Training bei einzelnen Schülerinnen und Schülern. Die Stärkung des Selbstbewusstseins und die Verbesserung der (physischen) Koordinationsfähigkeit werden besonders häufig genannt und zwar in allen Altersgruppen. Bei den Kindern bedeutet das häufig, dass sie besser mit Problemsituationen umgehen können: Sie werden seltener gemobbt und die schulischen Leistungen steigern sich. Bei Jugendlichen trägt Karate viel zur Lebens- und Lernmotivation bei, bei den Erwachsenen zum geistigen Ausgleich und Stressabbau. Bei den Senioren schliesslich steht die Freude über die Erhaltung - oder die Wiedererlangung - der körperlichen Fitness im Vordergrund.

Bedenkenswert sind schliesslich auch die Anliegen, welche die befragten Schweizer Dojo-Leiterinnen und Dojo-Leiter an den Schweizerischen Karate Verband (SKV) formulieren. Die wichtigsten sind: Stärkere Werbeanstrengungen für Karate, mehr Aufmerksamkeit für den Breitensport, Betonung der japanischen Traditionen und Werte bzw. der asiatischen Philosophie hinter Karate.

Aufbauend auf den Ergebnissen dieser Umfrage lassen sich drei Empfehlungen formulieren hinsichtlich des Ziels, den negativen Trend bei den Schülerzahlen umzukehren und die Zukunft unseres Sportes zu sichern:

1. Die erste Empfehlung richtet sich an uns selbst als Leiterinnen und Leiter von Karate-Dojos: Jugendliche und Erwachsene sind die Zielgruppen, die wir besonders ansprechen müssen. Wir müssen also dafür sorgen, die Attraktivität unserer Trainings für Jugendliche und Erwachsene sicherzustellen. Wir sollten darüber nachdenken, wie wir unsere Trainingsmethoden so gestalten, dass sie den Bedürfnissen dieser beiden Zielgruppen besser entsprechen.
2. Die zweite Empfehlung bezieht sich auf den Inhalt unserer Werbebotschaft für Karate. Regelmässiges Training hat positive Folgen. Das ist bei Karate nicht anders als bei anderen Sportarten. Spezifisch an Karate ist jedoch das Ziel, Körper und Geist gleichzeitig zu schulen und ins Gleichgewicht zu bringen. Der Hintergrund dafür liegt in der japanischen Tradition des Karate begründet und, genereller, in der asiatischen Philosophie, auf der sie aufbaut. Diese traditionellen Werte und die Methoden zu ihrer Erlangung (z.B. Meditation) dürfen wir nicht vernachlässigen und sollten sie vermutlich stärker betonen. Karate ist nicht irgendein Sport.
3. Die dritte Empfehlung richtet sich an den SKF. Es ist offensichtlich, dass regelmässiges Karate-Training viele positive Folgen hat, für Karatekas in allen Altersgruppen. Der SKF sollte grössere Anstrengungen unternehmen, diese positiven

Aspekte besser bekannt zu machen. Die Werbeaktivitäten sollten verstärkt werden, damit vor allem den Erwachsenen klar wird, dass der Einstig auch im Erwachsenenalter möglich, sinnvoll und erfüllend ist. Eine gute Gelegenheit dafür bietet sich bereits im Jahre 2020. Die erstmalige Beteiligung von Karatekas an den Olympischen Spielen in Tokio 2020 wird unserem Sport eine öffentliche Aufmerksamkeit beschern, die für die Förderung und Bekanntmachung von Karate als Breitensport genutzt werden kann und muss.

5 Anhang

5.1 Schülerbeispiele: Original-Zitate

Wir hatten einen 6 jährigen Schüler, dem eigentlich Ritalin verschrieben wurde. Seine Mutter aber wollte, dass er zuerst mit Sport einen anderen Lösungsansatz versucht. Er kam zu uns ins Karate und später dann auch ins Kung Fu, Kobudo und schliesslich wechselte er wegen Knieproblemen ins Kickboxing. Mit 18 wurde er Europameister im Kickboxen und hat seither auch sein ETH Studium mit Bravur abgeschlossen. Heute ist er der ruhigste und gelassenste Mensch, den ich kenne und er gibt sogar Kindertraining bei uns.

Ein Karateschüler (ca. 8 Jahre) erzählte mir, dass er so gerne im Karate sei, weil er hier nie auf der Ersatzbank sitzen müsse. Der Schüler hatte koordinative Schwierigkeiten und spielte noch Fussball. Dort musste er bei den Spielen immer mit dabei sein, durfte jedoch nie mitspielen, da er zu langsam war.

Sehr negativ aufgefallener Schülerwährend dem Unterricht und neben dem Unterricht schwächere belästigt hat sich 180° gedreht und lernte später Krankenpfleger.

Ich kann das Bein jetzt ganz hoch heben.

Selbstbewussteres Auftreten wenn die Situation unsicher ist, wiss, dass man etwas kann was ander nicht können. Bessere Fitness und Koordination beim Skifahrenausch in höherem Alter. Der ganze Körper wird gefordert.

10 Jahre Karatetraining, kein Selbstwertgefühl, wenig Motivation, Scheu und zurückhaltend, keine Gegenwehr andern gegenüber, hat sich alles gefallen lassen. Das war vor 10 Jahren: Heute Selbständig mit eigenem Geschäft, Erfolgreicher Geschäftsmann und erzählt mir immer wie ihm das Karate geholfen hat soweit zu kommen.

Steigerung der Motivation durch starkes Training, Steigerung des Selbstvertrauen!

Ein Junge, der motorisch benachteiligt ist, hatte bei uns durch regelmässiges Training grosse Fortschritte gemacht. Die Fortschritte waren deutlich erkennbar.

Es gibt sehr viele positive Erfahrungen mit Schüler/inen. Bei Kinder/ Jugendlichen verbessert sich meistens die Konzentrationsfähigkeit, was sich dann auch in der Schule positiv auswirkt. Bei Erwachsenen ist es meistens eine Verbesserung des Selbstwertgefühls und der Fitness.

Eine Schülerin (über 70 Jahre) konnte nicht gut auf einem Bein stehen und schon gar nicht eine Kata auswendig lernen. Nach ca. 4 Monaten konnte sie die Kata auswendig und getraute sich sogar auf ein Luftkissen (Mobilo) zu stehen. Ein anderer Schüler hatte grosse Probleme auf dem Pausenplatz. Seit es Karate macht keine mehr. Das ist sehr erfreulich auch für die Eltern.

wir hatten bei uns diverse kinder im training bei welchen eine adhs diagnose inkl. medikamentenabgabe vorlag. auf grund der rückmeldung von den eltern und jugendlichen, habe ihnen das karatetraining geholfen sich besser zu konzentrieren resp. die medikamente zu reduzieren

ist viel selbstbewusster geworden und hat nun auch noch erfolg im Beruf

Vor allem mit meinen Gruppen mit körperlich und geistig beeinträchtigten Teilnehmern sind die Erfahrungen im Bezug auf Selbstwertgefühl sehr gestiegen. Dies Ergebnis ist auch von Eltern und Betreuern zu hören. Die Teilnehmer mit Handicap lassen sich nicht mehr so viel gefallen und wehren sich auch verbal gegenüber Ungerechtigkeiten.

Einer unser Schüler kam als Asylsuchender mit der Familie in die Schweiz. Als Aussenseiter mit schlechten Deutschkenntnissen war sein Start in unserem Land alles andere als einfach. Wir haben ihn bei uns in der Karateschule aufgenommen und ihm eine echte Chance gegeben. Er war unglaublich motiviert, nahm an jedem Training teil, machte schnell fortschritte. Auch war er einer der ersten, die sich bei freiwilligen Einsätzen meldeten. Er erkannte, dass er nicht nur sportlich Fortschritte machte, sondern auch ein neues Umfeld kennenlernte. Heute ist er einer unserer besten Schüler, aber auch Schiedsrichter, besucht das Gymnasium und hat vor Kurzem die Aufenthaltsbewilligung erhalten.

Schulische Leistungen verbessern,sich massiv. Kinder und Schüler werden nicht gemobbt

les parents me rapportent régulièrement que leur enfant s'affirme mieux, qu'il est devenu plus attentif, qu'il ose se défendre face à des agressions. Dans un cas particulier d'un adulte handicapé (cours privé depuis 10 ans), une meilleure coordination et équilibre dans la vie quotidienne.

Plus d'assurance, plus de confiance en soi et une motivation accrue

A pu être sélectionnée en équipe suisse et voyager pour les tournois. Elle réalise un son rêve

Pour les enfants nous avons en général un retour très positif des parents amélioration scolaire pour les adultes et ados meilleurs concentration et amélioration du physique et de la concentration.

Ceintures noires a 60ans qui ont acceptés avec brillo des echecs professionnel et reconstruit leur vie à merveille grace a la force qu'ils ont eu par le karaté (selon leur dire).

5.2 Testimonials: Original-Zitate

Seit ungefähr 20 Jahren lerne ich Karate. Nie blieb ein Training ohne Herausforderungen, nie wurde es langweilig. In den langen Jahren des regelmässigen Trainings hat die Kampfkunst meine Bewegungskoordination, meine Konzentrationsfähigkeit, die Grundkondition und die Beweglichkeit stark und nachhaltig verbessert. Im Kontext des Karate gibt die ständige Auseinandersetzung mit mir selbst und den Unzulänglichkeiten des eigenen Körpers und Geistes mir Bestätigung und Energie um das Leben zu meistern.

Mit 56 Jahren began ich zum ersten Mal damit, Karate zu trainieren. Jetzt bin ich um fünf verletzungsbedingte Operationen und um 6 Jahre älter (3 davon in gesundheitlich bedingten Trainingspausen). Ich bin immer noch Lichtjahre davon entfernt, ein auch nur mittelmässig gutter Karateka zu sein. Dennoch geniesse ich das Leben, durch und mit Karate. Schweiss, Schmerz und Zufriedenheit verschmelzen mit wertvollster Freundschaft, Zuneigung, Ermutigung, Anerkennung, aber auch manchmal mit Kritik oder Gleichgültigkeit, zu einem ganz persönliche mLebenselixier. Für mich ist Karate: teilzuhaben am Weg zur Vollendung von Körper und Geist, auch wenn das Ziel für mich nie im Entferntesten je erreichbar sein könnte.

Vor rund 27 Jahren wurde ich früh abends um auf dem Heimweg von einem fremden Mann überfallen. Ich konnte mich schliesslich aus seiner Würgeklammer befreien und wegrennen. Dieses Erlebnis hinterliess einen tiefen Schock, worauf ich eine psychotherapeutische Behandlung benötigte. In dieser Zeit begegnete mir eine Frau, welche Karate trainierte. Als sie von meinem Erlebnis erfuhr, sagte sie mir überzeugend: 'trainiere einen Kampfsport; so wirst du deine Angst überwinden und Selbstsicherheit entwickeln.' Ich startete also kurz darauf mit Karate Training im [Name des Dojos]. Die ersten beiden Jahre waren schwierig, da das Training sehr spät am Abend war, und ich nacher auf dem Weg zur Tramhaltestelle an den dunklen Stellen der [Strassenname] immer wieder von Angstattacken geplagt wurde. Prompt passiert es mir einmal, dass ein irrer Mann mit einem Messer fuchtelnd, mich an der Tramhaltestelle bedrohte. Ich erstarrte zu Stein; zum Glück liess er von mir ab und zog dann schimpfend davon. Nach einigen Jahren konsequentem Training wurde mir die Wandlung, welches Karate mit mir vollbrachte, so richtig bewusst: meine Angst unterwegs zu sein, sobald es dunkel war, war verschwunden. Ich spürte mein gesteigertes Selbstbewusstsein, meine neue 'Aura'. Weitertragende Effekte Ich hatte Karate Training mit all seinen Facetten/Disziplinen zu lieben begonnen. Da ich nicht aus einer sportlichen Familie stamme, schulte mich das Karate Training über Jahre auch konditionell und geistig: ich wurde richtig fit, und stolz auf meine körperliche Leistung und Verbesserung. Über die vielen Jahre im Training sind natürlich auch einige enge Freundschaften entstanden. Viele Karatekas trainieren schon so lange wie ich, oder noch mehr Jahre Karate: wir sind wie zu einer Familie gewachsen. Die permanente Schulung von Körper und Geist, in der Art wie sie bei Karate stattfindet, führt meiner Meinung zu einer positiveren Lebenshaltung. Mir als Frau verhalf Kampfsport zudem (kontrollierte) körperliche Aggression als positiv zu werten (im archaischen Aspekt = Kampf). Und nicht zuletzt: dem Karate Training sind altersmässig keine Grenzen gesetzt!

Meine Mutter war, als ich noch sehr klein war, schon unheilbar krank. Mein Vater: Alkoholiker. Als ich 12 war, ist meine Mutter gestorben. Mit 15 hat mich mein Vater aus der Wohnung geschmissen. Ich hatte keine Grenzen im Leben. Konnte tun, was ich wollte und das machte ich auch... Von der Schule rausgeschmissen worden, weil ich zu frech war und zu viele Absenzen hatte etc. Ich kam zu einer Pflegefamilie, wollte nicht in ein Heim, bis ich 17 war. Danach lebte ich von WG zu WG. Ich lebte mein Leben, ich kostete es sehr aus, auch mit Drogen. 1994 entdeckte ich das [Name des Dojos]. Versuchte es mit Karate und es hat mich gleich ‚gepackt‘. Karate gab mir einen Weg im Leben. Ich lernte Respekt zu haben, lernte Disziplin, lernte auf ein Ziel zu streben. Genau das, was ich damals im Leben brauchte. Und auch heute noch. Mittlerweile bin ich seit 24 Jahren im [Name des Dojos]. Mit kleinen Unterbrüchen.

Auch heute noch merke ich, wie Karate mir gut tut. Ich baue meinen alltäglichen Stress ab und hole mir Energie zurück. Danke [Name des Trainers], danke [Name des Dojos], dass es Euch gibt!

5.3 Wünsche an den SKV: Original-Zitate

a. Mehr Werbung

Das Image des Karate und seine Vorzüge sollten mehr publiziert und bekannter gemacht werden
 mehr Werbung fürs Karate
 Werbeflächenkontigent (klassisch, digital) schweizweit zu guten Konditionen
 Intensivere Kommunikation gegen Aussen
 Die Hauptaufgabe des ZV sollte meiner Meinung nach sein, Ideen und Strategien zu verfolgen, das Karate populärer zu machen
 werbung im tv
 Allg. Unterstützung einer Marketingstrategie
 Mehr Werbung in der Schweiz
 Mehr Werbung in den sozialen Medien wie Facebook (eher ältere Generation) und Instagram.
 Mehr Werbung für Erwachsene Karate
 Mehr Öffentlichkeit und Werbung allgemein für das Karate
 mehr Werbung fürs Karate
 Gemeinsamer Karatewerbeflyer
 Aktive Homepage mit Wettbewerbe usw.
 Mehr Werbung in grossen Radio- und Fernsehsender
 Bekannte Persönlichkeiten aus dem Karateumfeld für Werbezwecke nutzen.
 Gemeinsame Werbung (National
 die sport-/kampfkunstart karate weiter / besser vermarkten
 de faire une promotion reguliere et moderne (sportif) pour toucher un maximum de jeunes

b. Stärkere Betonung des Karates als Breitensport

Förderung Breitensport im Kindersportbereich
 Marketing statt Sportkarate für ganz wenige
 Développer les autres aspect du karaté qui ne dépendent pas de la compétition.
 Turniere für den Breitenspor
 Förderung Karate als Breitensport (nicht nur Leistungssport und Turniere)
 Sich mehr für die Belange vom Breitensport interessieren
 Gemeinsame Breitensport Aktionen.
 Die meisten Mitglieder sind "nicht Wettkämpfer" und profitieren am wenigsten von den Einnahmen durch Lizenzenmarken. Es wäre gut wenn auch Angebote für die Breitensportler vorhanden wären. Gratis Kurse/Seminare die durch den Verband bezahlt werden.
 Weniger Fokus nur auf Wettkämpfe und Sieger, sondern mehr Fokus auf den Sport an sich und auch auf die Kunst Karate
 z.B. 'regionale' Trainingsevents (mit Demo) für Breitensportler mit SportlerInnen aus dem Nationlakader, im Sinne: "Kinder/ Jugend trainiert mit Elite"

c. Stärkere Betonung der japanischen Karate-Tradition

den wahren Geist des Karate erhalten

Mehr Blick auf Japan

Das Angebot für nicht Sport orientiert attraktiv machen

Präsentation der wahren Werte des Karate nach außen

Mehr Grossmeister in die Schweiz einladen

Weniger Sport, mehr Tradition

Förderung von Karate DO als vollwertigen Aspekt

Une charte pour les dojo membres de respect du DOJO kun et la déclaration de tous les élèves.

d. Verbands- und stilübergreifender Austausch

Vermehrte Stil- und Sektionenübergreifende Vernetzung der Dojos (Erfahrungsaustausch)

des échanges entre les styles

Stilübergreifende Veranstaltungen

Gute Zusammenarbeit zwischen den Verbänden

Verschiedenen Verbände mehr zusammennehmen

Mehr zusammenarbeit z.B. J+S, ESA

des interactions entre les sections (en dehors des tournois)

de pouvoir réunir tous les groupes de karaté sous le même toit (comme en France)

e. Interessenvertretung bei den Behörden

Bessere Präsenz bei den Behörden.

Demande de rabais au caisse maladie pour les adultes qui pratique le karaté.

Karate sollte vom Bund mehr Unterstützt werden

f. Kommentare zu internen Regeln

Kinderlizenzmarken

Stimmrecht

Weniger regeln

Politische Stabilität

Mehr Transparenz in der Strukturen

Wettkämpfe mit Altersklassen

Gérer elle-même les licences : gestion centralisée à la FSK

Plus de contact en français !

Un plus grand respect de la partie francophone

'présenter' sein in den Regionen / Kantonen

weitere weiterbildungsangebote für trainer nicht nur via j+s

Anlass ganze CH - für Alle Teilnehmer

Transparente Ziele definieren.
Instorer des tournois pour les plus de 40 ans
suppression des sections et encore plus des sous-sections

g. Übrige Bemerkungen

Weiter so!
Unterstützung für Dojoleiter im Businessbereich / Finanzen, Marketing, Administration
Höhere Prüfungen nach "Können" abgehen, nicht nach Verbandstätigkeit
Förderung von Kleindojos
Rendre le karate tres professionnel (sans tricherie aucune, dans l'intérêt de tous!)
Weniger "Verbandspolitik"
Karate im vordergrund
Zur Verfügung stellen von Trainingslokalitäten
bessere unterstützung des Kaders
Plattform o. Ä. für Erfahrungsaustausch unter Dojo (Werbung, Unterricht, etc.)
Viele Erfolge in der Zukunft
schon Erfüllt: Karate mit Handicap :-)
Finanzielle Unterstützung für nicht J&S Mitglieder
Konzentrierter Geist, effiziente Selbstverteidigung
Le personnelle de sélection et d'attribution des points piste neutres: des arbitres ou autres personnes pas d'intérêt sur les athlètes
motivé les clubs à adapté les cours pour les seniors
Insister sur la promotion pour les adolescents ainsi que pour les veterans et les seniors

5.4 Fragebogen Deutsch

- Siehe nächste Seite

Liebe Dojo-Leiterin, lieber Dojo-Leiter,

Viele Karate-Dojos in der Schweiz machen seit einigen Jahren dieselbe Erfahrung: Die Zahl der Neueinsteiger sinkt ab dem Alter von 15 Jahren stetig. Lediglich Angebote im Kinder-Karate funktionieren gut, aber auch hier stehen wir vor dem Problem, dass viele Kinder nach dem Erreichen des Jugendalters mit Karate aufhören.

Ich bin der Meinung, dass wir etwas unternehmen müssen, um vor allem Neueinsteiger unter den Erwachsenen zu finden. Wir bemühen uns auch um die Jugendlichen, aber die Altersgruppe zwischen 15 und 20 Jahren wendet sich zur Zeit vor allem den modernen, trendigen Kampfsportarten wie Kickboxing, MMA etc. zu und sind für den Karatesport nur schwierig zu erreichen. Für die Erwachsenen hingegen bietet der Karatesport ein riesiges Potential an positiven Aspekten, die wir, als Dojo-Leiterinnen und Dojo-Leiter des Schweizerischen Karateverbandes (SKV) verstärkt publik machen müssen.

„Was bringt Karate für jede Altersstufe?“ Wenn wir die Antwort auf diese Frage haben, können wir für jede Altersstufe unsere Werbung noch überzeugender begründen.

Wir alle haben langjährige Erfahrungen und unzählige Schülerinnen und Schüler in allen Altersklassen in Karate unterrichtet. Tragen wir diese Erfahrungen zusammen und nutzen sie! Ich bitte Dich deshalb, die folgende Umfrage zu beantworten. Das Ausfüllen dauert nicht länger als 10 Minuten. Wir werden Aussagen und Beispiele sammeln, zusammenstellen und dem SKV übergeben, damit er sie anschliessend öffentlich kommunizieren und weiterverbreiten kann.

Herzlichen Dank für Deine Mithilfe!

**Mauro Richina
Asia Sport Center, Zürich**

Angaben zum Dojo

* 1. Als Erstes bitten wir Dich um einige Angaben zum Dojo

Name des Dojos

Ort des Dojos
(Postleitzahl und Ort)

Gründungsjahr des Dojos

Angaben zum Dojo

* 2. Angebot des Dojos (zutreffendes ankreuzen)

Karate Kinder (bis 14 Jahre)

Karate Erwachsene

Kung Fu

Tai Chi

Kickboxing

Krav Maga

MMA

Sonstiges (bitte angeben)

Anzahl Karate-Schülerinnen und -Schüler

* 3. Wieviele Schülerinnen und Schüler trainieren zur Zeit aktiv Karate in Deinem Dojo?

Kinder (bis 14 Jahre)

Jugendliche (15 bis 20 Jahre)

Erwachsene (21 bis 40 Jahre)

Senioren (ab 41 Jahren)

Anzahl Karate-Schülerinnen und -Schüler

* 4. Wie hat sich die Anzahl Karate-SchülerInnen im Dojo in den letzten fünf Jahren entwickelt?

	angestiegen	gleich geblieben	gesunken	weiss nicht
Kinder (bis 14 Jahre)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jugendliche (15 bis 20 Jahre)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Erwachsene (21 bis 40 Jahre)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Senioren (ab 41 Jahren)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Individueller Nutzen von Karate

Im Folgenden möchten wir Dich darum bitten, einige Aussagen zum individuellen Nutzen des Karate-Trainings zu bewerten, jeweils für verschiedene Alterskategorien. Bitte stütze Dich einfach auf Deine eigenen Erfahrungen - es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

* 5. Bei Kindern (bis 14 Jahre) bewirkt regelmässiges Karate-Training....

	voll und ganz einverstanden	eher einverstanden	eher nicht einverstanden	gar nicht einverstanden	weiss nicht
seelisch und geistige Ausgeglichenheit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
höhere Aggressivität	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
gute körperliche Gesundheit (Fitness, Beweglichkeit und Kraft)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
höhere Ausdauer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
bessere Reaktionsfähigkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
häufige Verletzungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
höheres Selbstwertgefühl	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
höhere Willensstärke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
mehr Respekt für andere (insbesondere Schwächere)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
höhere Frustrationstoleranz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
besser Konzentrationsfähigkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Individueller Nutzen von Karate

* 6. Bei Jugendlichen (15 bis 20 Jahre) bewirkt regelmässiges Karate-Training....

	voll und ganz einverstanden	eher einverstanden	eher nicht einverstanden	gar nicht einverstanden	weiss nicht
seelisch und geistige Ausgeglichenheit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
höhere Aggressivität	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
gute körperliche Gesundheit (Fitness, Beweglichkeit und Kraft)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
höhere Ausdauer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
bessere Reaktionsfähigkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
häufige Verletzungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
höheres Selbstwertgefühl	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
höhere Willensstärke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
mehr Respekt für andere (insbesondere Schwächere)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
höhere Frustrationstoleranz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
besser Konzentrationsfähigkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Individueller Nutzen von Karate

* 7. Bei Erwachsenen (21 bis 40 Jahre) bewirkt regelmässiges Karate-Training...

	voll und ganz einverstanden	eher einverstanden	eher nicht einverstanden	gar nicht einverstanden	weiss nicht
seelisch und geistige Ausgeglichenheit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
höhere Aggressivität	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
gute körperliche Gesundheit (Fitness, Beweglichkeit und Kraft)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
höhere Ausdauer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
bessere Reaktionsfähigkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
häufige Verletzungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
höheres Selbstwertgefühl	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
höhere Willensstärke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
mehr Respekt für andere (insbesondere Schwächere)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
höhere Frustrationstoleranz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
bessere Konzentrationsfähigkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Individueller Nutzen von Karate

* 8. Bei Senioren (ab 41 Jahren) bewirkt regelmässiges Karate-Training....

	voll und ganz einverstanden	eher einverstanden	eher nicht einverstanden	gar nicht einverstanden	weiss nicht
seelisch und geistige Ausgeglichenheit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
höhere Aggressivität	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
gute körperliche Gesundheit (Fitness, Beweglichkeit und Kraft)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
höhere Ausdauer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
bessere Reaktionsfähigkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
häufige Verletzungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
höheres Selbstwertgefühl	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
höhere Willensstärke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
mehr Respekt für andere (insbesondere Schwächere)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
höhere Frustrationstoleranz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
besser Konzentrationsfähigkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
verbesserte Gehsicherheit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
besseres Gleichgewichtsgefühl	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
bessere Erreichung von Zielen, die früher ausser Reichweite lagen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Individueller Nutzen von Karate

Wir sind interessiert an eindrücklichen Beispielen von SchülerInnen, deren Leben sich dank regelmässigem Karate-Training im positiven Sinn geändert hat. Falls Du eine solche Person unter Deinen SchülerInnen hast, kannst Du uns hier von ihren Erfahrungen berichten (ohne Namen zu nennen). (Max 1500 Zeichen)

9. Interessante Erfahrungen einer Schülerin/ eines Schülers

Wünsche an den Schweizerischen Karate-Verband (SKV)

Zu guter Letzt: Wenn Du drei Wünsche an den SKV formulieren könntest, welche wären das?

10. Meine drei Wünsche an den SKV

Wichtigster Wunsch

Zweitwichtigster Wunsch

Drittwichtigster Wunsch

Vielen Dank!

Du bist am Ende der Umfrage angelangt.

Wir werden die Umfrage auswerten und die Resultate dem SKV zur Verfügung stellen.

Vielen Dank fürs Ausfüllen!

Herzliche Grüsse,

Mauro Richina