

Bewegung einmal anders

Sturzprophylaxe sowie Erhalt und Verbesserung von Lern- und Gedächtnisleistungen im Alter durch ostasiatische Kampfkunst



Peter Emmermacher & Kerstin Witte

Shaker Verlag 2012

"Bewegung einmal anders- Sturzprophylaxe sowie Erhalt und Verbesserung von Lern- und Gedächtnisleistungen im Alter durch ostasiatische Kampfkunst" stellt ein neues Bewegungsangebot für ältere Menschen dar. In diesem Buch finden interessierte Seniorinnen und Senioren, Übungsleiterinnen und Übungsleiter sowie Trainerinnen und Trainer ein reichhaltiges Angebot von Informationen zur Übungsgestaltung aber auch interessantes Hintergrundwissen zum Karate. Eine Sportart, welche auf der Basis einer Studie an der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg deutliche Effekte insbesondere in Hinsicht der Sturzprophylaxe hat. Der interessierte Leser bekommt eine Vielzahl von praktischen Anregungen in die Hand, die nachgewiesenerweise dazu beitragen Sturzprophylaxe zu betreiben.



Dr. Peter Emmermacher ist Diplom-Sportlehrer und Sportwissenschaftler an der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg. Als Träger des 4.Dan im Karate und Präsident des Karateverbandes Sachsen-Anhalt liegt ihm diese Sportart besonders in ihrer Verbreitung am Herzen. Er ist Trainer sowie Trainerausbilder und kann durch seine langjährige Erfahrung auf umfangreiches theoretisches und praktisches Wissen in verschiedenen Kampfsportarten zurückgreifen.



Prof. Dr. Kerstin Witte ist Sportwissenschaftlerin an der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg. Sie lehrt und forscht in den Bereichen Bewegungswissenschaft, Leistungsdiagnostik und Sporttechnologie. Als Karatesportlerin mit Trainerlizenz ist sie gleichzeitig ein Beweis dafür, dass man auch als Späteinsteigerin in dieser Sportart erfolgreich Karate trainieren kann. Sie ist Trägerin des 1.Kyu.

Beide Autoren forschen und publizieren national und international seit vielen Jahren zum Karatesport.

Vorwort

Durch die demografische Entwicklung in Deutschland wird es zukünftig immer mehr ältere Menschen geben. Dies stellt sowohl die Gesellschaft aber auch den älteren Menschen vor neue Herausforderungen.

Ein wichtiges Anliegen der Gesellschaft muss es sein, dass die Seniorinnen und Senioren ein ihrem Alter selbstbestimmtes und gesundes Leben führen können. Ihre Gesundheit auf vielfältiger Art zu erhalten bzw. auch zu verbessern, ist eine wichtige und notwendige Aufgabe.

Aktuelle Studien zeigen, dass durch Bewegung die körperliche, aber auch geistige Gesundheit, deutlich besser erhalten werden kann. Damit steigert sich auch das subjektive Wohlbefinden des älteren Menschen.

Wir wissen, dass sich Bewegungen eines älteren Menschen von denen eines jüngeren unterscheiden. Das Gehen wird langsamer, die Schritte kürzer. Dreht sich der ältere Mensch um seine eigene Achse, benötigt er mehrere kleinere Schritte. Seine Reaktionen auf äußere Reize werden langsamer. Damit erhöht sich natürlich auch das Unfallrisiko. Aber muss das so sein?



Abb. 1: Senioren beim Karatetraining

Die im Altersgang schwächer werdende Muskulatur, die Einschränkung der Gelenkbeweglichkeit bis hin zu Störungen der Gleichgewichtsfähigkeit sind natürliche Begleiterscheinungen des Alterns. Diese Prozesse kann man

verlangsamen bzw. stoppen. Der Erhalt der Leistungsfähigkeit und somit der Lebensqualität ist eine machbare, notwendige aber auch schöne Aufgabe.

Zum sogenannten „alten Eisen“ zu gehören ist nicht ein Urteil, welchem wir nicht ausweichen können. Es gilt doch auch der Satz „Schmiede das Eisen solange es heiß ist“. Trifft dies nicht auch für das „alte Eisen“ zu? Na dann - auf geht's!

Wir wollen mit unserem Programmangebot eine weitere Möglichkeit schaffen das Eisen zu schmieden, oder besser gesagt wieder geschmeidiger zu machen. Durch das hier vorgeschlagene Programm soll eine neue - eine andere - Möglichkeit angeboten werden, die Gesundheit zu erhalten oder gar zu verbessern. Hierzu haben wir uns dem ostasiatischen Kampfsport zugewandt und dabei herausgefunden, dass Karate für Ältere eine interessante Intervention sich fit zu erhalten, darstellt. Die vielfältigen Potenzen dieser Sportart wurden bisher – in europäischen Ländern - nur wenig genutzt. Dabei ist aber nicht gemeint, dass die älteren Kursteilnehmer jetzt Bretter zerschlagen sollen oder Karatetechniken zu ähnlichen klischeebehafteten Aktionen nutzen. Auf gar keinen Fall!

Die Natur zeigt uns an einem sehr überzeugenden Beispiel, dass Pflanzen sowohl eine tödliche, aber auch heilsame Wirkung haben können. Genau nach diesem Prinzip, d.h. die Orientierung auf die gesundheitsfördernde Wirkung des Karates ist unsere Ausrichtung.

Das vorliegende Programm wurde von uns mit mehreren Senioren-Trainingsgruppen erprobt. An dieser Stelle möchten wir unseren Teilnehmerinnen und Teilnehmern recht herzlich für ihr aktives Mitwirken und ihren Hinweisen danken, wodurch sie uns bei diesem Buchvorhaben unterstützt haben. Weiterhin haben wir uns gefreut, dass sie auch für die zahlreichen Fotos zur Verfügung standen.

Unseren Leserinnen und Lesern wünschen wir beim Lesen und Trainieren viel Spaß!

Peter Emmermacher & Kerstin Witte

Magdeburg, im Herbst 2012

Inhaltsverzeichnis

1	Gleichgewichtsfähigkeit und kognitive Leistung von Menschen im Altersbereich von (63 – 86) Jahren – eine aktuelle Studie	1
2	Was bedeutet Sturzprophylaxe?	5
3	Gibt es Zusammenhänge zwischen körperlicher Bewegung und Verbesserung der Wahrnehmung, des Gedächtnisses und von Lernleistungen?	8
4	Was ist Karate?	11
4.1	Von den Wurzeln bis zum heutigen Sportkarate in Europa	11
4.2	Grundbegriffe im Karate: Bewegungstechniken	16
4.2.1	Stände	16
4.2.2	Armtechniken	21
4.2.3	Beintechniken	26
5	Grundanliegen des Trainingsprogramms	28
6	Aufbau / Struktur des Trainingsprogramms	34
7	Erläuterungen zu den einzelnen Modulen	37
8	Vermittlung einer Bewegungsabfolge nach japanischem Vorbild	73
9	Selbstbehauptung / Selbstverteidigung im Alter noch möglich?	78
9.1	Grundlagen der Selbstbehauptung	78
9.2	Grundlagen der Selbstverteidigung	81
10	Tipps und Hinweise für das selbständige Überprüfen der Gleichgewichtsfähigkeit und der Beinkraft	83
10.1	Gleichgewichtsfähigkeit	83
10.2	Beinkraft	84
11	Kleines Lexikon zu japanischen Trainingsbegriffen	86
12	Literatur	89