



Hamburger Karate-Verband e.V.

**Karate in Zeiten von Corona –  
Wir bleiben zu Hause!**

Hamburger Karate-Verband e.V.



# Einleitung

Liebe Verantwortliche der Karateabteilungen,

wir befinden uns in einer zweiten Phase des Lockdowns, die wiederum große Auswirkungen auf alle Facetten des täglichen Lebens hat. Um die Ausbreitung des Coronavirus zu verlangsamen, und damit unser Gesundheitssystem vor der Überlastung zu bewahren, sind wir gezwungen für eine weitere Phase liebgewonnene Aktivitäten einzustellen und zu Hause zu bleiben.

Auch wir Karateka bleiben zu Hause!

In diesen Umständen kann Sport aus vielerlei Gründen schnell in den Hintergrund treten, nicht alleine aus praktischen Gründen. Sollten wir jedoch Wege finden bei diesen Rahmenbedingungen weiterhin aktiv zu bleiben, kann die Sportgemeinschaft noch enger zusammenwachsen und auch über diese Zeiten hinwegtragen. Unsere Künstler machen es uns vor. Onlinekonzerte, Videokonferenzschalten, Streams; All dies sind kreative Möglichkeiten sich der Situation zu stellen.

Der Karate-Do steht für stete Weiterentwicklung und Anpassungsfähigkeit. Nun haben wir einmal mehr die Chance diese Charaktereigenschaften unter Beweis zu stellen.

Deshalb haben wir als erweitertes Präsidium des HKV für Euch bereits im Frühjahr 2020 Möglichkeiten zusammengetragen, wie Karate online betrieben werden kann. Diese Übersicht haben wir nun erweitert, siehe Seite 2 und 3. Sie wurden bereits erfolgreich ausprobiert.

Euer erweitertes Präsidium des HKV!

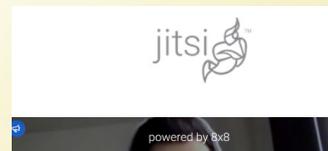
# Karate als Videokonferenz

Es besteht die Möglichkeit anstelle der Trainings im Dojo eine Videokonferenz durchzuführen. Als Trainer sucht ihr Euch ein Videokonferenzprogramm aus und plant für den Zeitraum eine Videokonferenz, in dem bei Euch normalerweise das Training im Verein stattfindet.

Dann ladet Ihr die Teilnehmer, die sonst zum Training in die Halle kommen, zum Online-Training ein. Je nach Software kann dies z.B. direkt über das Programm geschehen, oder es ist ein Link per E-Mail an die Sportler zu verteilen.

Wichtig ist, dass ausreichend Platz zur Verfügung steht, um die Übungen zu demonstrieren bzw. um als Teilnehmer mitzumachen. Als Trainer benötigt Ihr eine Kamera, ein Mikrofon und einen Lautsprecher, um mit den Teilnehmern des Kurses in den Austausch zu gehen bzw. um gesehen zu werden. Oft ist diese Technik heute schon in die Computer integriert. Falls nicht lässt sich dies Online bestellen.

Für diese Zwecke gibt es zahlreiche kostenlose oder kostengünstige Programme auf dem Markt. Es sollte jeder von Euch selbst schauen, welche Software sich am besten für seine Umgebung eignet. Wir können jedoch sagen, dass wir gute Erfahrungen in den vergangenen Tagen mit den Programmen „Zoom“ und „Skype“ sammeln konnten. Die drei Grafiken unten bringen Euch mit einem Klick zu relevanten Internetseiten.





# Karate über Hausaufgaben und Lehrvideos

Ob als Ergänzung zu den Videokonferenztrainings oder stellvertretend für die Konferenzen, Lehrvideos oder Hausaufgaben eignen sich in beiden Fällen.

Mit selbstgedrehten Lehrvideos auf Eurem Youtube-Kanal oder mit Videos, die im Internet zur freien Verfügung stehen, lassen sich z.B. Hausaufgaben zur Vor- oder Nachbereitung des Onlinetrainings für eure Mitglieder aufgeben. So bleiben eure Mitglieder auch zwischen den Einheiten in Schwung. Ebenso können Trainingspläne per E-Mail, oder in einer Facebookgruppe verteilen werden.

Diese Variante eignet sich auch gut für den Onlineaustausch zwischen den Mitgliedern. Erstellt ein Thema der Woche, z.B. eine Challenge - Schafft die meisten Zukis in einer Minute in Kiba dachi stehend -. Dies kann per Video festgehalten werden und ausgetauscht werden.

Wie Ihr Euren eigenen Youtube-Kanal erstellt findet Ihr [hier](#).



# Weiteres

Auch beim Online-Karate ist der Datenschutz zu beachten. Dazu hier z.B. die folgenden Links:

- Datenschutz: <https://www.datenschutzbeauftragter-info.de/videokonferenz-tools-tipps-zur-auswahl-und-verwendung/>
- [Datensicherheit](#)



Vielen Spaß beim  
Ausprobieren!