

## DDA-Karatelehrer 2



**Modul 15 - Sturzprophylaxe durch ostasiatische Kampfkunst-Bewegung einmal anders**

**Dozent u. Ausbilder:**  
**Dr. Peter Emmermacher**

Termin:  
Samstag, 09.09.2017 von 9.00 – 18.00 Uhr  
Sonntag, 10.09.2017 von 9:00 – 14:00 Uhr

Ort:  
Fußballverband Niederrhein e.V.  
Sportschule Wedau  
Friedrich-Alfred-Str. 15  
47055 Duisburg

Seminargebühren: 195,00 €

incl. Tagungsgetränke (Kaffee, Tee, Mineralwasser) sowie am Samstag mit Mittag- und Abendessen, jedoch ohne Übernachtung.

Zimmerreservierung ist über den DKV möglich. Bitte geben Sie hierzu frühzeitig Ihre Übernachtungswünsche an (Übernachtung in der Sportschule im Einzelzimmer zum Preis von 72,00 € incl. Frühstück/Nacht).

Bitte überweisen Sie **vor dem Seminar** unter Angabe der Modul-Nr. die Seminargebühren auf das Konto des DKV (s. Anmeldebogen).

**Trainingsanzug oder Karate-Gi sowie Schreibutensilien sind mitzubringen!**

**Während der gesamten Veranstaltung gilt Haftungsausschluss!**

Anmeldungen bitte mit anhängendem Anmeldebogen **bis 4 Wochen** vor dem Seminar unter [conny.schmiemann@karate.de](mailto:conny.schmiemann@karate.de).

**Anmeldung auf der nächsten Seite**

# ANMELDUNG

## DDA Karatelehrer 2 – Modul 15

### Sturzprophylaxe durch ostasiatische Kampfkunst-Bewegung einmal anders

mit **Dr. Peter Emmermacher**  
am **Samstag, 09.09.2017 von 9:00 – 18:00 Uhr**  
**Sonntag, 10.09.2017 von 9:00 – 14:00 Uhr**  
Ort: **Sportschule Wedau, Duisburg**

---

Name .....

Vorname .....

geb. ....

Adresse .....

Telefon .....

Handy .....

E-Mail .....

DKV-Mitgliedsnr. ....

DAN – Grad .....

---

**Seminargebühren 195,00 €**

**incl. Tagungsgetränke (Kaffee, Tee, Mineralwasser) sowie am Samstag mit Mittag- und Abendessen, jedoch ohne Übernachtung.**

**Überweisung der Gebühren bitte unter Angabe der Modul-Nr. vor dem Seminar auf unser Konto**

DEUTSCHER KARATE VERBAND e.V.  
Sparkasse Gladbeck  
IBAN: DE 53 4245 0040 0071 0143 02  
SWIFT-BIC: WELADED1GLA

Bitte Trainingsanzug oder Karate-Gi sowie Schreibutensilien mitbringen!

## **Modul 15**

### **Sturzprophylaxe durch ostasiatische Kampfkunst -Bewegung einmal anders-**

Sturzprophylaxe sowie Erhalt und Verbesserung von Lern- und Gedächtnisleistung im Alter durch ostasiatische Kampfkunst (Karate).

Sturzprophylaxe und Verbesserung der kognitiven Leistungsfähigkeit mit Hilfe von Karatetraining ist ein interessanter Ansatz, der vor dem Hintergrund der demografischen Entwicklung in Deutschland zunehmend an Bedeutung gewinnt.

Als Zielgruppe, welches diese Trainingsintervention nutzt kann, ist die Gruppe der älteren Menschen vorgesehen, welche keinerlei Kampfsporterfahrung hat.

Es stellt sich in diesem Zusammenhang die Frage, inwieweit die bisherigen Erkenntnisse und Verfahren im Training übertragbar für dieses Training sind.

Im Rahmen dieses Moduls sollen Schwerpunkte aufgezeigt werden, die ein zielgerichtetes und erfolgreiches Training ermöglichen.

#### **Inhalte des Moduls**

- Neue Forschungserkenntnisse für das Trainieren mit älteren „Nichtkaratekas“
- Altersspezifisches Trainieren
- Tests zur Bestimmung der Ausgangsdisposition (z.B. Gleichgewichtsfähigkeit, kognitive Leistungsfähigkeit)
- Geeignete Hilfsmittel im Training
- Trainings/Übungsvorschläge (Umfang, Intensität und Zusammenstellung)
- Aufzeigen von Besonderheiten beim Üben zur Verbessern der kognitiven Leistungsfähigkeit.

**Referenten: Dr. Peter Emmermacher**

---