

**Deutscher Karate Verband darf zweites Qualitätssiegel  
SPORT PRO GESUNDHEIT vergeben**

Das Projekt >>>**SPORT PRO GESUNDHEIT** – Budomotion <<<  
wurde erfolgreich erweitert

Und außerdem: Budomotion – Haltung und Bewegung wird fünf



Rückblick

Nachdem Vico Köhler, Referent für Sport und Gesundheit im Deutschen Karate Verband, vor mittlerweile über 10 Jahren damit begann, ein Gesundheitssportprogramm zu entwickeln, wusste er noch nicht, welchen Weg er damit eingeschlagen hatte. Der DKV wurde darauf im Jahre 2009 als einer von fünf Sportfachverbänden im Hause in Punkto Gesundheitsprävention des DOSB „salonfähig“. Im jenem Jahr wurde das erste Programm Vico Köhlers dann durch den DOSB „geadelt“. Es erhielt das Qualitätssiegel **SPORT PRO GESUNDHEIT**, die bis dato immer noch höchste Auszeichnung im Bereich des DOSB (eigentlich sogar europaweit) in Sachen Gesundheitssport.

Qualität und Güte überzeugten so, dass der DKV sofort selbst das Siegel vergeben durfte. Gleichsam entwickelte Vico Köhler die Ausbildung „Übungsleiter in der Prävention – Haltung und Bewegung“, welche nun auch im DKV fest verankert ist und eine der Voraussetzungen zum Erhalt des Qualitätssiegels darstellt. Diese Ausbildung ist übrigens immer noch die einzige anerkannte europaweite Laienausbildung auf dem Gesundheitssektor. Das manche Krankenkasse später Budomotionskurse bezuschussten, war nochmals ein Sahnehäubchen. In nur vier Jahren bildete Köhler an die 200 „Übungsleiter in der Prävention - Haltung und Bewegung“ aus und vergab fast genauso viele Qualitätssiegel „**SPORT PRO GESUNDHEIT** – Wirbelsäulengymnastik Budomotion - DKV-Karate für ein gesundes Haltungs- und Bewegungssystem“.



Und nun das!:



Nunmehr ist es so weit... Der Deutsche Karate Verband ist seit 2015 offiziell der zweite Sportfachverband im DOSB, welcher mehr als ein anerkanntes Gesundheitssportprogramm vorweisen kann. Vico Köhler schaffte es, sein Projekt „Budomotion“ voranzutreiben und das Programm **SPORT PRO GESUNDHEIT** – Kardiovaskuläres Training Budomotion – DKV-Karate für ein gesundes Herz-Kreislauf-System zu entwickeln.

Schon nach einer einzigen Prüfung im DOSB war klar: „Die Qualität stimmt!“ ... „...das neue Programm kann locker mit dem alten mithalten.“. Auch diesmal bekam der DKV die Erlaubnis, dass neue Qualitätssiegel selbst vergeben zu dürfen. Köhler manifestierte nun eine weitere Ausbildung im DKV. Ab 2015 wird es die Ausbildung zum „Übungsleiter in der Prävention – Herz-Kreislauf-System“ geben; Ausgebildete können dann auch das neue Qualitätssiegel erlangen.

#### Programmbeschreibung „**SPORT PRO GESUNDHEIT - Budomotion**“:

Mit den Programmen „Haltung und Bewegung“ sowie „Herz-Kreislauf-System“ werden einige wenige Aspekte aus dem Karate-Do aufgegriffen, da sich dort vielfältige Bewegungsformen bieten, die im Sinne einer gesundheitsorientierten sportlichen Aktivität nutzbar sind.

Während im Programm „Haltung und Bewegung“ der technikspezifische Wechsel von Anspannung und Entspannung und die erforderliche Ausführungspräzision die Bewegungskoordination schulen und so zur aktiven Stabilisation des Stütz- und Bewegungssystems beitragen, wird im Programm „Herz-Kreislauf-System“ auf eine Steigerung der Ausdauerfähigkeit im allgemeinen mit Elementen des Karatetrainings hingearbeitet.

Viele Übungen dienen überdies der Sturzprophylaxe und die bewusste Atmung hilft beim Stressabbau.

Eine sehr bewusste Beobachtung des eigenen Körpers und der Umgang mit dem Körper per se führen zu einem gesteigerten Körperbewusstsein.

Speziell geschulte Übungsleiter bieten dazu die Angebote mit einem bundeseinheitlichen, evaluierten und standardisierten Stundenablauf an. Zur Angebotsgestaltung wurden Begleitunterlagen, Stundenkonzepte, Fragebögen u. v. a. m. für die Übungsleiter und Handouts für die Teilnehmer geschaffen.

#### Programminhalte:

Budomotion ist in jedem Fall ein ganzheitlich orientiertes Konzept, welches eine interessante und vielseitige Alternative zu Angeboten darstellt. Es baut auf einem ganzheitlich orientierten Ansatz zur Gesundheitsförderung auf, wenngleich das Muskel-Skelettsystem bzw. das Herz-Kreislauf-System im Mittelpunkt des Programms steht.

Die wenigen, aus dem DKV-Karate-Do entlehnten Techniken stellen im Programm „Haltung und Bewegung“ eine hervorragende Haltungsschulung dar und kräftigen die Muskulatur allein schon durch die der Sportart innewohnende Anspannung während der Ausführung. Das gesunde Krafttraining findet aber nicht nur durch diese Techniken statt, sondern es werden auch Kleingeräte, wie beispielsweise das Thera-Band eingesetzt.

Die aus dem Karate-Do entlehnten Techniken für das Programm „Herz-Kreislauf-System“ werden z. B. mittels Musik geübt. Durch die dosierbare Erhöhung der Bewegungsfrequenz wird das Herz-Kreislauf-System optimal trainiert und eine Steigerung der Ausdauer so vorangetrieben.

Neben einer positiven Beeinflussung per se ist eine Schulung der Koordinationsfähigkeit bzw. Ausdauerfähigkeit immanent, außerdem wird die Entspannungsfähigkeit trainiert. Die physische Entspannung erfolgt beim Ausführen der Übungen durch das bewusste Anspannen und Entspannen, verbunden mit der richtigen Atmung. Die geistige Entspannung wird mit meditativen Elementen und mit dem Auseinandersetzen mit Energien, aber auch durch progressive Muskelrelaxation nach Jacobson u. ä. trainiert. So ist es möglich, mehr Selbstsicherheit, Gelassenheit und innere Ruhe zu erwerben.

### Zielgruppe:

Neu- und Wiedereinsteiger "35Plus" in den Sport, also Erwachsene und Ältere, sollen die Möglichkeit erhalten, durch Bewegung, Spiel und Sportspaß gesünder und aktiver zu leben.

### Ziele:

Wie andere Programme im Rahmen des DOSB-Qualitätssiegels **SPORT PRO GESUNDHEIT** wird mit den jeweiligen Kursangeboten Budomotion ein qualitativ hochwertiges, jedoch niedrigschwelliges Angebot geschaffen, welches Neu- und Wiedereinsteigern in den Sport den Einstieg und Zugang erleichtert und dann die Teilnehmer motiviert, langfristig an gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten in den Vereinen des DKV teilzunehmen. Deshalb setzt jedes Programm auch auf die Förderung von Eigeninitiative und Selbstverantwortung der Teilnehmer. Dies bedeutet zum Beispiel, dass den Teilnehmern so viel Handlungswissen vermittelt wird, dass diese das Kursprogramm eigenständig weiterführen können. Außerdem werden Teilnehmer dazu motiviert, ihren Alltag und ihren Lebensstil zu überprüfen und gegebenenfalls zu ändern sowie weitere Bewegungsaktivitäten in ihren Alltag einzubauen.

Mit den schon vorbenannten einheitlichen Kursangeboten, welche 10 Unterrichtseinheiten umfassen, sollen die Teilnehmer weiterhin motiviert werden, langfristig ihren Neigungen und Interessen entsprechend, an gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten in den Vereinen des DKV teilzunehmen. Aber auch Vereine, ohne Interesse an Gesundheitssportkursen per se, können mit den Programmen „Budomotion“ ihre Angebotspalette erweitern und die vermittelten Inhalte in das Trainingsangebot im „Erwachsenentraining“ mit einfließen lassen. Für welches Angebot sich der Verein auch entscheidet: Ein Qualitätssiegel gibt es in jedem Fall.

### Die Vorteile der Angebote mit dem Qualitätssiegel

- Die Empfehlung der Bundesärztekammer.
- Akzeptanz bei Medizinern, Wissenschaft, Krankenkassen und Politik
- Qualitäts- und Kompetenznachweis
- Imagezugewinn
- Wettbewerbsfähigkeit
- Erschließung neuer Zielgruppen
- Verbesserung der finanziellen Situation
- Beratung und Betreuung durch Ansprechpartner im DKV
- Qualitätsgeprüft nach strengen bundesweit standardisierten Kriterien
- Unterstützung bei der Ärzteschaft
- Rezept für Bewegung – Empfehlungen durch die Ärzteschaft
- Fundierte, umfangreiche Qualifikation der Übungsleiter/innen im Bereich „Sport in der Prävention“
- Qualitätsgesicherte und standardisierte Bewegungsprogramme
- Budomotion zur betrieblichen Gesundheitsvorsorge geeignet - Steuerfreiheit von Gesundheitsförderungsleistungen für Arbeitnehmer
- Einflechtung des Vereins und des Übungsleiters in das bundesweite Netzwerk „Gesundheit“
- u. v. a. m.

## Der Weg zum Qualitätssiegel

Voraussetzung zur Erlangung des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT – Budomotion

- mindestens eine 3jährige Mitgliedschaft des zu zertifizierenden Vereins im DKV und
- mindestens eine 3jährige Mitgliedschaft des zu zertifizierenden Trainers im DKV und
- Übungsleiter „Sport in der Prävention“, Haltung und Bewegung bzw. Herz-Kreislauf-System

+ mind. 1. Dan Karate

+ 3jährige nachgewiesene Trainertätigkeit  
(bereits bei Landessportbünden erlangte Lizenzen Übungsleiter B "Sport in der Prävention", Haltung und Bewegung, mit Gültigkeit vor dem 01.01.2010, erhalten Bestandsschutz, wenn der ÜL mindestens den 1. Dan Karate innehat und eine 3jährige Trainertätigkeit nachweisen kann)

oder

- Ergotherapeut

mit Zusatzqualifikation in der Methodik des Sports

+ mind. 1. Dan Karate

+ 3jährige nachgewiesene Trainertätigkeit

oder

- Motopäde

mit Zusatzqualifikation in der Methodik des Sports

+ mind. 1. Dan Karate

+ 3jährige nachgewiesene Trainertätigkeit oder

- Sportwissenschaftler (Diplom/Magister/Lehramt) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung

+ mind. 1. Dan Karate

+ 3jährige nachgewiesene Trainertätigkeit

oder

- Sport- u. Gymnastiklehrer/in

mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung

+ mind. 1. Dan Karate

+ 3jährige nachgewiesene Trainertätigkeit

oder

- Physiotherapeut/in

mit Zusatzqualifikation in der Methodik des Sports

+ mind. 1. Dan Karate

+ 3jährige nachgewiesene Trainertätigkeit

oder

- Krankengymnast/in

mit Zusatzqualifikation in der Methodik des Sports

+ mind. 1. Dan Karate

+ 3jährige nachgewiesene Trainertätigkeit

Lizenzgültigkeit Übungsleiter: 4 Jahre

Lizenzgültigkeit Qualitätssiegel: 2 Jahre (innerhalb dieser Zeit muss ein Fortbildungslehrgang besucht werden, um ein neues Qualitätssiegel zu erhalten)

Interessierte Übungsleiter müssen also, soweit keine Ausnahmeregelung greift bzw. soweit noch nicht vorhanden, im DKV eine Übungsleiter-B-Lizenz „Prävention“ (Sport in der

Prävention/Haltung und Bewegung bzw. /Herz-Kreislauf-System) erlangen, welche auf den C-Trainer „Breitensport“ aufbaut.

Landesverbände, welche in ihrem Bundesland das Qualitätssiegel und/oder ÜL-Prävention-Haltung und Bewegung durch den DKV ausbilden lassen wollen, schicken eine kurze Bewerbung via E-Mail an [budomotion@karate.de](mailto:budomotion@karate.de) oder halten telefonische Rücksprache unter 0179/5926730.

#### Zur Beachtung

Die Marke „**SPORT PRO GESUNDHEIT** – Budomotion“ ist geschützt und darf nur von den zertifizierten Vereinen mit gültigem Siegel und nur in Verbindung mit den eigens erarbeiteten Bewegungsprogrammen verwendet werden.

Die Sicherstellung eines einheitlichen Erscheinungsbildes muss gewährleistet sein. Das Angebotslogo darf nur und muss in der vorgegebenen Form genutzt werden.

Jedwede Verantwortlichkeiten in Punkto „**SPORT PRO GESUNDHEIT** – Budomotion“ liegen alleinig beim DKV.