

**KARATEWERKSTATT | ARBEITSPLAN**

**ARBEITSFELDER**

Inhalte  
Ziele  
Kennzahlen

**A. KOGNITIVE ROUTINEN UND METHODEN DER FÜHRUNG, ORGANISATION UND INTERAKTION**

**B. KÖRPERLICHE UND MENTALE KONSTITUTION**

**C. VERTEIDIGUNGSFÄHIGKEIT UND KAMPFKUNST**

**TRAININGSFORMEN**

**ENTWICKLUNGSSTUFEN**

<p>Einzeltraining Alleine Training  Ja-Nein-Listen Eignungstests Coachinggespräche</p>	<p><b>1. ANFANGEN</b></p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p>Kerndokumente der Selbststeuerung: Zielpyramide Zielplanung Phasen und Zeitplan Tagesstruktur Chancen und Risiken Ordnungsindex Ja-Nein-Listen</p> <p>Werkzeuge Selbststeuerung; Optimierungsroutine Schaffen von Freiräumen für Training</p>	<p>Aufbau bzw. Ausbau Trainingskontinuität und Grundfitness Integration des Trainings in den Alltag Etablierung Individualtraining Trainingsplanung Belastungssteuerung</p> <p>Grundfitness (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit) Beschwerdefreiheit</p>	<p>Muster des Einübens von Techniken Fallschule Gewöhnung an Körperkontakt Grundmuster der Selbstverteidigung</p> <p><b>Basisrepertoire der Selbstverteidigung</b></p>
<p>Einzeltraining Alleine Training  Training mit wechselnden Partnern  Workshops Intensivwochen  Ja-Nein-Listen Eignungstests Coachinggespräche Benchmarkrunden</p>	<p><b>2. ABWEHR VON DESTRUKTIVITÄT</b></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>Training der kognitiven Routinen: Durchsetzungsbereitschaft Emotionale Stabilität Internale Kontrollüberzeugung Risikoneigung Leistungsmotivstärke Ungewissheitstoleranz Problemlöseorientierung</p> <p>Schwächen kompensieren, Potenziale heben</p>	<p>Meditations- und Achtsamkeitsroutinen Trainingsroutinen und -automatismen Stabilisierung Fitness</p> <p>Sicherung körperlicher und mentaler Belastbarkeit; Reduktion der Schwankungsamplitude der Trainingskontinuität</p>	<p>Formen des Sparrings Kata Grundmuster der Selbstverteidigung Boxtechniken Basis Repertoire Muster des Konfliktverhaltens</p> <p>Erweitertes Repertoire der Selbstverteidigung Basistechniken Hand- und Beintechniken</p>
	<p><b>3. STABILITÄT UND GLEICHGEWICHT</b></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>Arbeitsorganisation: Aufgabenmanagement Persönliches IT System Zeitmanagement Ordnungsmanagement Sekretariat Persönliche Assistenz Delegation Entscheidungsfindung Besprechungsmanagement</p> <p>Beseitigung unwirtschaftlicher oder destruktiver Arbeitsweisen</p>	<p>Trainingsroutinen und -automatismen Integration Dauerbewegung im Alltag Routinisierung des Alleine-Trainings Trainingsplanung</p> <p>Ausbau körperlicher und mentaler Belastbarkeit Weitere Reduktion der Schwankungsamplitude der Trainingskontinuität</p>	<p>Sparring mit wechselnden Partnern Kombinationen aus Grundtechniken Ausbau Repertoire Kata Freier Kampf (ohne Kontakt) Randori</p> <p>Erweitertes Repertoire der Techniken der Nah, Mittel und Ferndistanz</p>
	<p><b>4. AD ASTRA</b></p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p>Verhandlungsführung Konfliktmanagement Change Management Situative Mitarbeiterführung Management der Unternehmenskultur</p> <p>Beherrschen komplexer Methoden der Business Excellence</p>	<p>Intensivierung der Trainingsimpulse unter Beibehaltung des Trainingspensums Optimierung Belastungssteuerung Leistungsdiagnostik und -tracking</p> <p>Zielorientierte Belastungssteuerung</p>	<p>Sparring mit wechselnden Partnern Kombinationen aus Grundtechniken Ausbau Repertoire Kata Freier Kampf (ohne Kontakt) Randori</p> <p>Umfangreiches Repertoire der Techniken der Nah, Mittel und Ferndistanz Kata als Form der aktiven Meditation</p>
<p><b>KENNZAHLEN</b></p> <p>Verwendung in den verschiedenen Entwicklungsstufen</p>		<p>Index Kerndokumente Selbststeuerung Index kognitive Routinen Index Konfliktmanagement Index Leadership Framework</p>	<p>Index Alltagsintegration Training Sport Leistungstest Dranbleibenindex</p>	<p>Index Selbstverteidigungsfähigkeit Erfüllung Prüfungsanforderungen</p>

Das Schema ist ein Orientierungsrahmen und wird gemeinsam je nach Zielsetzung angepasst. Wir ziehen Themen vor, stellen zurück, streichen oder nehmen andere auf.

Gurtfarben