

ARBEITSPLAN KARATEWERKSTATT

		ARBEITSFELDER		
		A. KOGNITIVE ROUTINEN DER EXZELLENZ	B. KÖRPERLICHE UND MENTALE KONSTITUTION	C. VERTEIDIGUNGSFÄHIGKEIT UND KAMPFKUNST
Inhalte Ziele Kennzahlen				
TRAININGSFORMEN	ENTWICKLUNGSSTUFEN			
Einzeltraining Alleine Training Coachinggespräche	1. ANFANGEN <input type="checkbox"/>	Kerndokumente der Selbststeuerung: Zielpyramide Zielplanung Phasen und Zeitplan Tages- und Wochenstruktur Risiken Ordnungsindex Dranbleibenkalender Ja-Nein-Check Tagebuch Richtungsentscheidungen Schaffen von Freiräumen für Training	Aufbau bzw. Ausbau Trainingskontinuität und Grundfitness Integration des Trainings in den Alltag Etablierung Individualtraining Trainingsplanung Belastungssteuerung Beschwerdefreiheit Grundfitness in Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit Trainingskontinuität Kennen der eigenen Muster in Konflikten und Führung	Muster des Einübens von Techniken Fallschule Gewöhnung an Körperkontakt Grundmuster der Selbstverteidigung Basisrepertoire der Selbstverteidigung Festlegung von Solodrills für das Alleinetraining
Einzeltraining Alleine Training Workshops Intensivwochen Training mit wechselnden Partnern Coachinggespräche Benchmarkrunden	2. ABWEHR VON DESTRUKTIVITÄT <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Arbeitsorganisation: Aufgabenmanagement Persönliches IT System Zeitmanagement Ordnungsmanagement Sekretariat Persönliche Assistenz Delegation Entscheidungsfindung Besprechungsmanagement Beseitigung unwirtschaftlicher oder destruktiver Arbeitsweisen	Statik der Meisterschaft: Weich und Hart? Kooperation und Vertrauen? Gesundheit des Antriebs? Energiemanagement? Drogen, Medikamente, Wahnsinn? Weite des Blicks? Monokultur? Altern in Würde? Stabilisierung von Ernährung und Schlaf Trainingsroutinen und -automatismen Meditationsroutinen	Formen des Sparrings Kata Grundmuster der Selbstverteidigung Boxtechniken Basis Repertoire Muster des Konfliktverhaltens im sozialen und asozialen Kampf Erweitertes Repertoire der Selbstverteidigung Basistechniken Hand- und Beintechniken
	3. STABILITÄT UND GLEICHGEWICHT <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Persönlichkeitsmerkmale: Durchsetzungsbereitschaft Emotionale Stabilität Internale Kontrollüberzeugung Risikoneigung Leistungsmotivstärke Ungewissheitstoleranz Problemlöseorientierung Bestandsaufnahme, Zielplanung, Trainingsplan und Dranbleibenkalender	Routine der Entwicklung der Werkzeuge der Interaktion und Führung Integration der Dauerbewegung in den Alltag Routinisierung des Alleine-Trainings Trainingsplanung Ausbau körperlicher und mentaler Belastbarkeit Emotionale Stabilität in allen Routinen des Repertoires der Konfliktfähigkeit	Sparring mit wechselnden Partnern Kombinationen aus Grundtechniken Ausbau Repertoire Kata Bruchtest Randori Freier Kampf (Semi-Kontakt) Erweitertes Repertoire der Techniken der Nah-, Mittel- und Ferndistanz Kata als Form der aktiven Meditation
	4. AD ASTRA <input type="checkbox"/>	Komplexe Routinen der Interaktion: Kommunikation Verhandlungsführung Konfliktmanagement Situative Mitarbeiterführung Projektmanagement Change Management Bestandsaufnahme, Zielplanung, Trainingsplan und Dranbleibenkalender	Intensivierung der Trainingsimpulse unter Beibehaltung des Trainingspensums Optimierung Belastungssteuerung Leistungsdiagnostik und -tracking Zielorientierte Belastungssteuerung in Arbeit und Bewegung; Ausdehnung der Grenzen der emotionalen Stabilität in allen Routinen des Repertoires der Konfliktfähigkeit	Sparring mit wechselnden Partnern Kombinationen aus Grundtechniken Ausbau Repertoire Kata Bruchtest Randori Anwendung Selbstverteidigung in realistischer Simulation Umfangreiches Repertoire der Techniken der Nah-, Mittel- und Ferndistanz; Individuelle Modifikation Kata
	KENNZAHLEN Verwendung in den verschiedenen Entwicklungsstufen	Index Kerndokumente Selbststeuerung Index kognitive Routinen Index Leadership Framework	Index Konfliktmanagement Index Alltagsintegration Training Sport Leistungstest Dranbleibenindex	Index Selbstverteidigungsfähigkeit Index Technikrepertoire

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