

Aus Wissenschaft und Forschung



Der Schwerpunkt des DKV-Karatetrainings liegt auf einer Kräftigung und Stabilisierung des Haltungs- und Bewegungsapparates sowie einer Haltungsschulung. Durch die Integration von dynamischen Bewegungsformen und meditativen Elementen können zudem jedoch (Bewegungs-)Koordination, Gleichgewicht und Kondition mittrainiert sowie Entspannungsfähigkeit, Körpergefühl und Selbstbewusstsein positiv beeinflusst werden. **Prof. Dr. med. Dr. phil. Winfried Banzer /**
Abteilungsleitung Institut für Sportwissenschaften - Goethe Universität Frankfurt,
Prodekan für Sportwissenschaften, Beirat Sportentwicklung DOSB



Wissenschaftliche Befunde liefern umfangreiche Hinweise auf die gesundheitsfördernde Wirkung von DKV-Karate. Vom Stoffwechsel über muskelphysiologische Parameter bis hin zu umfangreichen koordinative und geistigen Fähigkeiten in verschiedenen Altersstufen fördert Karate gesundheitliche Aspekte. **Prof. Dr. Wolfgang Schöllhorn /**
Lehrstuhl Arbeitsbereich Trainings- und Bewegungswissenschaft - Johannes Gutenberg Universität Mainz



DKV-Karate ist für jedes Alter geeignet, auch im späten Erwachsenenalter. Neben den vermuteten Zusammenhängen, dass diese Kampfkunst nicht nur das Körpergefühl und die motorische Sicherheit durch Sturzprofilaxe deutlich verbessert, konnten wir in einer Studie eindeutig feststellen, dass DKV-Karate auch signifikant das emotionale Wohlbefinden älterer Menschen steigert. Als kombiniertes motorisches und kognitives Training hat es einen sehr hohen Benefit und könnte damit auch vor Depression im Alter schützen. **Prof. Dr. Petra Jansen /**
Leitung Institut Sportwissenschaften - Universität Regensburg



Der Anspruch an eine Anerkennung als Gesundheitssport erfordert hohe und gesicherte Qualität seitens der Gestaltung der Übungseinheiten. Der Trainer wird eine fundierte, anspruchsgerechte Ausbildung vorweisen können und die Trainingsstätte sich vor einer extern Überprüfung nicht scheuen. Potenzielle Teilnehmer und ihre Kostenträger finden somit künftig bei zertifizierten Karate-Sporteinrichtungen mit dem Zertifikat Gesundheitssport die geeigneten Voraussetzungen für eine zuverlässige, zielgerechte Förderung ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit. **Prof. Dr. med. habil. Wolfram Mittelmeier/**
Leitung Lehrstuhl Orthopädie, Universitätsmedizin Rostock