

# Mitgliederumfrage Karate-do

Zum Thema Trainingseffekt

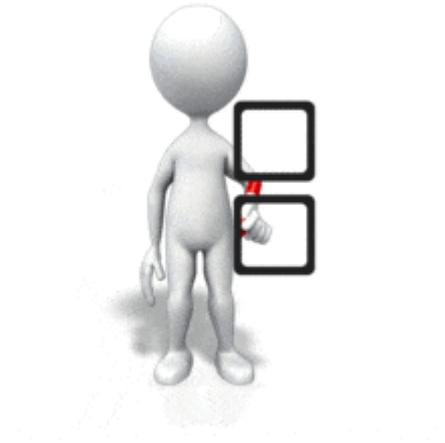
Diese Mitgliederumfrage wurde anlässlich einer  
Mitgliederversammlung im Januar 2017 durchgeführt



# Zwei Fragen an die Mitglieder

## Mittels Fragebogen

- Frage 1: Warum betreibe ich Karate-do?
- Frage 2: Wie sind die Trainingseffekte bei mir erfüllt?



# Fragebogen

Frage 1: Warum betreibe ich Karate-do?

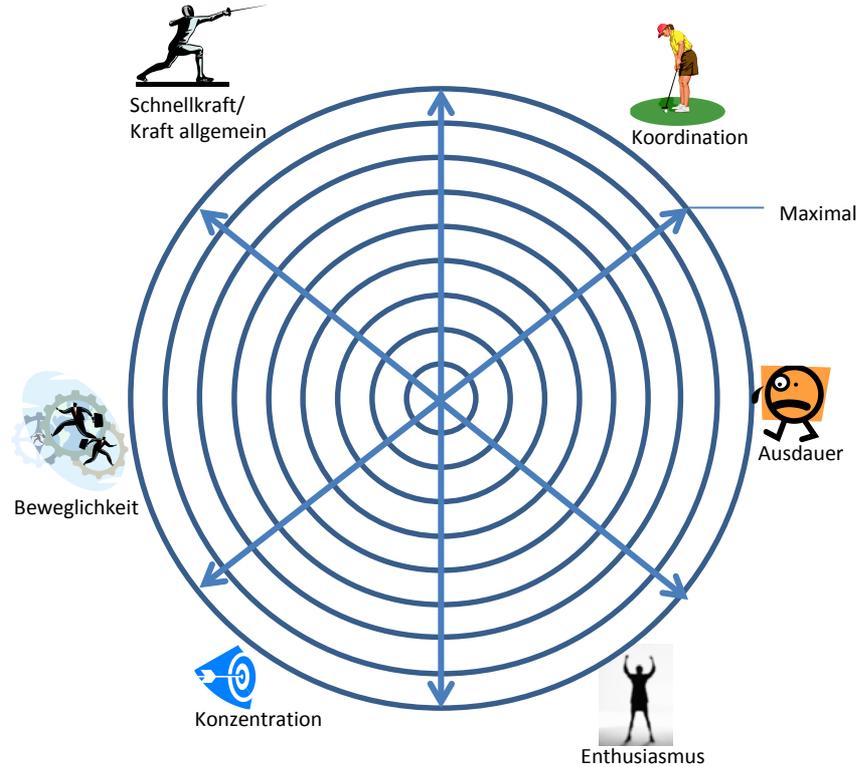
- Regelmäßige Bewegung
- Abnehmen
- Ausgleich
- Geistig/Koordinative Forderung
- Selbstverteidigung
- Regelmäßiges Auspowern
- Wegen Philosophie
- Gelegentlich Sport
- Moderat Bewegen
- Sonstige Gründe

---

---

---

Frage 2: Diese Trainingseffekte sind bei mir wie folgt erfüllt:

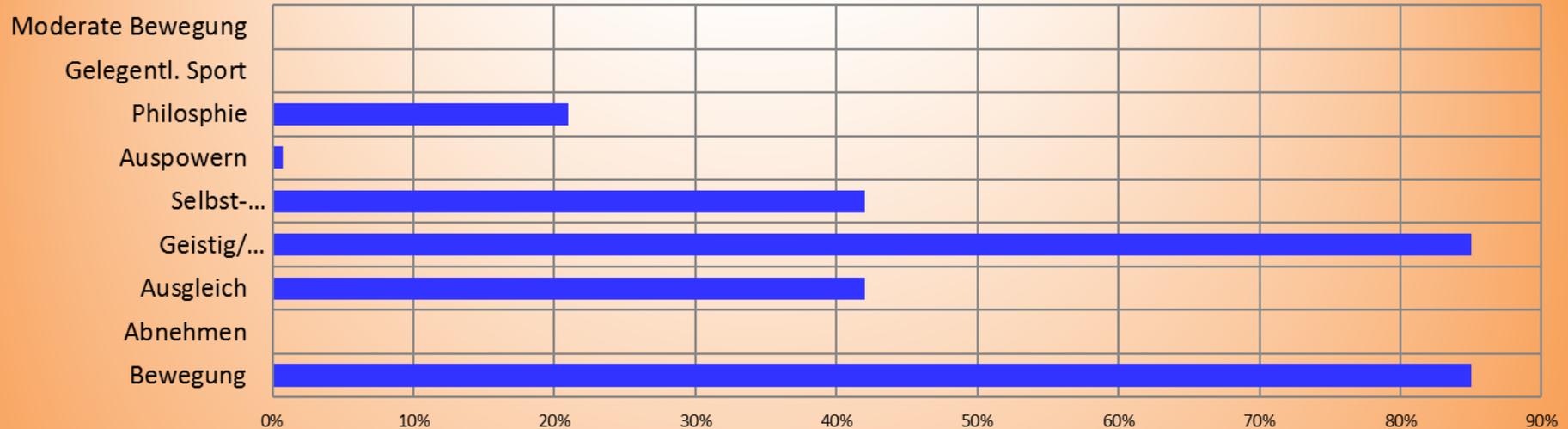


Name: \_\_\_\_\_ (optional)



# Auswertung Frage 1

## Warum betreibe ich Karatedo?



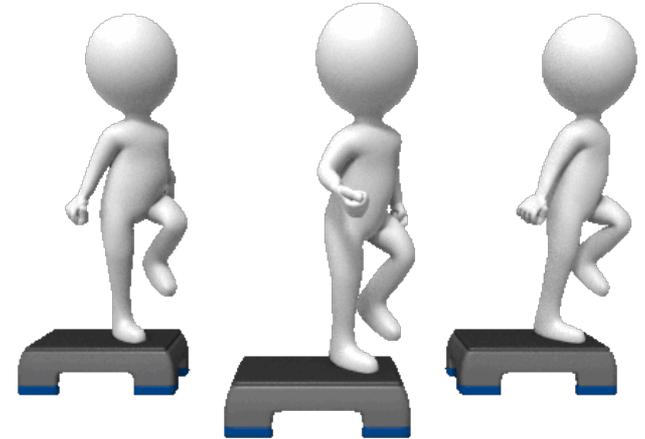
	Bewegung	Abnehmen	Ausgleich	Geistig/ Koordinativ	Selbst- verteidigung	Auspowern	Philosophie	Gelegentl. Sport	Moderate Bewegung
■ Anzahl Antworten	85%	0	42%	85%	42%	0,70%	21%	0%	0%



# Sonstige Gründe Frage 1

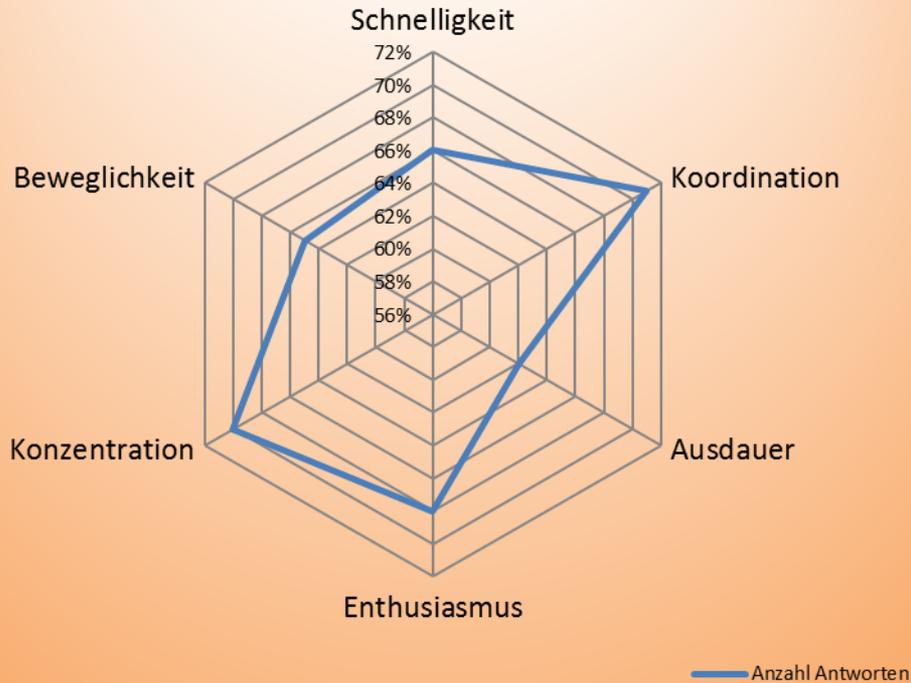
Diese Gründe haben die Mitglieder noch genannt:

- Präsenz und Wahrnehmung
- Ganzheitlicher Sport mit Herausforderung
- Gesunderhaltung der körperlichen kognitiven Fähigkeiten
- Karate-do als Jungbrunnen



# Auswertung Frage 2

Diese Trainingseffekte sind bei mir wie folgt erfüllt:



# Karate-do Trainingsschwerpunkte

## Künftige Ausrichtung der Trainingseinheiten in der ZDF-Sportgruppe

- Angemessene, fordernde und gesunde Bewegung
- Schwerpunkt auf Koordination und Konzentration
- Beweglichkeit und Ausdauer ausbauen
- Selbstverteidigung mehr integrieren
- Schnellkraft vor Maximalkraft



Jetzt mehr als...

*14 Jahre*



**Karate-Do**  
sportgruppe