



SKEMA®

Kampfkunstakademie Schweiz (seit 1978)

CH-8057 Zürich | www.skema.ch | akademie@skema.ch

Bericht zur Teilnehmerbefragung im Projekt „Selbstverteidigung und Kampfkunst“ des Altersheims Rotmonten St. Gallen

1 Ausgangslage der Befragung

Im März 2021 haben sechs Mitarbeitende (aufgrund den geltenden Corona-Regeln war die maximale Teilnehmerzahl beschränkt) des Altersheimes Rotmonten in St. Gallen einen Kurs zum Thema „Selbstverteidigung & Kampfkunst“ der SKEMA während drei Lektionen besucht. Der Kursinhalt war selbst im Themenbereich „Selbstverteidigung“ kontaktlos. Um den Kurs evaluieren zu können, wurde nach Kursende eine Befragung unter den Teilnehmenden mittels eines Papierfragebogens durchgeführt. Der vorliegende Bericht soll einen Überblick über die Aussagen der Teilnehmenden geben und kann als Grundlage für ein Evaluationsgespräch zwischen der Kursorganisatorin und/oder der Heimleitung und den Verantwortlichen der SKEMA herangezogen werden.

2 Fragebogen

Der Fragebogen setzt sich aus offenen, halboffenen und einer geschlossenen Frage zusammen. So sind einerseits quantitative Aussagen über alle Teilnehmenden hinweg möglich und andererseits wird den Teilnehmenden die Möglichkeit gegeben, ihre Meinung sowie ihre Beobachtungen in freien Worten wiederzugeben. Die Angabe des Namens war freiwillig, der Fragebogen konnte auch anonym ausgefüllt werden (Frage 1). Folgende Fragen wurden des weiteren gestellt:

- Warum haben Sie sich für diesen Kurs angemeldet?
- Welche (persönlichen) Ziele verfolgen Sie mit dem Kurs?
- Haben Sie das Gefühl, dass während den Trainingseinheiten auf Ihre Ziele hingearbeitet wurde? (Ja / Nein / Weiss nicht) (Offener Kommentar möglich)
- Wie sehr treffen die folgenden Aussagen zum Nutzen des Trainings für Sie zu? (Trifft zu / Trifft eher zu / Trifft weniger zu / Trifft nicht zu / Weiss nicht)
 - Der Kurs hat mir einen Einblick in das Thema „Selbstverteidigung & Kampfkunst“ ermöglicht.
 - Der durchführende Instruktor der SKEMA hat mich durch fachliche Kompetenz überzogen.
 - Ich habe es geschätzt, dass uns Hausaufgaben zur nachhaltigen Ausübung aufgetragen wurden.
 - Ich konnte die Aufgaben zu Hause regelmässig durchführen.
 - Ich habe bei den Aufgaben zu Hause einen positiven Effekt der regelmässigen Durchführung (im Vergleich zu einer einmaligen Durchführung) bemerken können.
 - Ich bin weiterhin motiviert „Selbstverteidigung & Kampfkunst“ zu trainieren.
 - Der Kurs hat meine Erwartungen erfüllt.
- Ihre Meinung / Was ich noch sagen wollte...

3 Teilnehmer und Rücklauf

Insgesamt haben sechs Mitarbeitende des Altersheimes Rotmonten am Kurs teilgenommen. Der durchführende Instruktor der SKEMA hat allen Teilnehmenden nach der letzten Lektion einen



SKEMA®

Kampfkunstakademie Schweiz (seit 1978)

CH-8057 Zürich | www.skema.ch | akademie@skema.ch

Papierfragebogen zur Verfügung gestellt. Fünf Teilnehmende haben den Fragebogen ausgefüllt und retourniert. Dies entspricht einem Rücklauf von rund 83%. Die Repräsentativität der Umfrage in Bezug auf die Meinungen der Teilnehmenden zum Kurs wird als gegeben angesehen.

4 Auswertung

4.1 Angabe des Namens

Alle fünf Teilnehmenden der Umfrage haben ihren Namen für diese Umfrage bekannt gegeben. Trotzdem werden die in diesem Bericht veröffentlichten Aussagen anonym aufgeführt.

4.2 Warum haben Sie sich für diesen Kurs angemeldet?

Alle Teilnehmenden haben auf diese Frage geantwortet. Eine Person hat sich angemeldet, um eine neue Sport- und Atmungsart sowie Selbstverteidigung kennenzulernen. Weiter meinte jemand: «Alles was mit Atmung zu tun hat, interessiert mich! Spannungen abbauen ist wichtiger denn je (Stress).» Diese Aussage unterstützte eine weitere Person, welche ebenfalls Interesse für den Umgang mit Stress hat. Eine Person war grundsätzlich neugierig auf den Ablauf des Kurses sowie die Kursorganisatorin und freute sich, selbst im Kurs dabei zu sein.

4.3 Welche (persönlichen) Ziele verfolgen Sie mit dem Kurs?

Zu dieser Frage sind folgende vier Antworten eingegangen:

- «Ich will meine Atmung verbessern und bewusster atmen.»
- «Umgehen mit Stress.»
- «Impulse zur mentalen Selbstverteidigung zu bekommen und Entspannungstechniken zu erlernen.»
- «Dass man gestärkt ist.»

Diese Antworten können darauf hinweisen, dass die Teilnehmer sich möglicherweise bereits schon aufgrund der Kursauschreibung bewusst für dieses Angebot entschieden haben, um an diesen persönlichen Zielen zu arbeiten.

4.4 Haben Sie das Gefühl, dass während den Trainingseinheiten auf Ihre Ziele hingearbeitet wurde?

Vier von fünf Teilnehmenden haben diese Frage mit einem eindeutigen «Ja» beantwortet. Eine dieser Personen hat zudem folgenden Kommentar dazu angebracht: «Schon nach der ersten Lektion sah ich Erfolge. Ich kann vom Liegen ins Sitzen ohne Schwierigkeiten kommen.»

Eine Person hat bei dieser Frage sowohl «Ja» als auch «Nein» angegeben und folgende Begründung genannt: «Ich hatte mit den Übungen Probleme, es war nicht das richtige für mich. Aber der Instruktor hat das gut gemacht.»



4.5 Fragen zum Trainingsnutzen

Die fünf Teilnehmenden waren sich einig, dass der durchführende Instruktor durch fachliche Kompetenz überzogen hat und alle haben es geschätzt, dass Hausaufgaben aufgetragen wurden. Vier Personen konnten die Hausaufgaben regelmässig oder eher regelmässig durchführen. So konnten dieselben vier Personen auch einen positiven Effekt der regelmässigen Durchführung ganz oder teilweise bemerken. Ebenfalls eine hohe Übereinstimmung gab es bei der Frage, ob der Kurs einen Einblick in das Thema «Selbstverteidigung & Kampfkunst» ermöglicht hat – alle stimmten dieser Aussage ganz oder eher zu. Bei vier Personen hat der Kurs die Erwartungen ganz erfüllt. Am uneindeutigsten waren die Aussagen zur Frage, ob die Teilnehmenden motiviert sind, weiterhin «Selbstverteidigung & Kampfkunst» zu trainieren. Das könnte entweder darauf hindeuten, dass die Frage zu ungenau gestellt wurde (z.B. in welchem Rahmen weitertrainieren) oder aber, dass sich einige Teilnehmenden diesbezüglich (noch) keine Meinung gebildet haben.

Anzahl der Nennungen in einem spezifischen Feld:

	Trifft zu	Trifft eher zu	Trifft weniger zu	Trifft nicht zu	Weiss nicht	Keine Antwort
Der Kurs hat mir einen Einblick in das Thema «Selbstverteidigung & Kampfkunst» ermöglicht.	4	1				
Der durchführende Instruktor der SKEMA hat mich durch fachliche Kompetenz überzogen.	5					
Ich habe es geschätzt, dass uns Hausaufgaben zur nachhaltigen Ausübung aufgetragen wurden.	5					
Ich konnte die Aufgaben zu Hause regelmässig durchführen.	2	2	1			
Ich habe bei den Aufgaben zu Hause einen positiven Effekt der regelmässigen Durchführung (im Vergleich zu einer einmaligen Durchführung) bemerken können.	3	1	1			
Ich bin weiterhin motiviert «Selbstverteidigung & Kampfkunst» zu trainieren.	1		1		1	2
Der Kurs hat meine Erwartungen erfüllt.	4		1			



4.6 Ihre Meinung / Was ich noch sagen wollte...

Vier Teilnehmende haben auf diese Frage geantwortet. Gelobt wurde der Kursleiter, der eine sehr positive Atmosphäre schuf und die Übungen und den Aufbau der Lektionen gekonnt ausgewählt hatte. Zwei Personen bedankten sich zudem für die Durchführung:

- «Der Kursleiter schuf eine sehr positive Atmosphäre, in der ich gut aufnehmen konnte. Herzlichen Dank!»
- «Ich möchte Danke sagen, es hat viel Spass gemacht.»

5 Rückmeldung der Kursorganisatorin

Die Organisatorin des Kurses, welche selbst auch am Kurs teilgenommen hatte, verfasste zusätzlich eine Rückmeldung in eigenen Worten über den Kurs, welche hier der Vollständigkeit halber und in unveränderter Form aufgeführt wird:

- Genaue Umsetzung der im Auftragsgespräch definierten Inhalte.
- Logischer, sinnvoller und sich steigender Aufbau innerhalb einer Lektion, sowie der aufeinanderfolgenden drei Lektionen.
- Beobachtungs- und Anwendungsaufgaben zwischen den Lektionen regen die Eigenverantwortung an und spiegeln erste Erfolge.
- Der Mix zwischen eigentlichen Übungen, Hintergrundinformationen und messbaren Elementen sprechen verschiedene Menschentypen an.
- Zeit und Geduld im Anschluss an die Lektionen und auf die vielfältigen Fragen einzugehen, ist nicht selbstverständlich und ist sehr geschätzt worden. Danke Marcel [Instruktor]!

6 Fazit

Der Kurs «Selbstverteidigung & Kampfkunst» erfährt von Seiten der Teilnehmenden ein positives und erfreuliches Feedback. Durchwegs überzogen hat die fachliche Kompetenz des durchführenden Instructors der SKEMA, sowie die Möglichkeit, Hausaufgaben zur nachhaltigen Ausübung kennen zu lernen. Die mit der Organisatorin vereinbarten Kursziele wurden genau umgesetzt und 4 von 5 Personen konnten mit dem Kurs an ihren persönlichen Zielen arbeiten. Dementsprechend konnten bei diesen Personen auch die Erwartungen an den Kurs erfüllt werden.

7 Ausblick

Für den Abschluss der Evaluation und die Diskussion um eine allfällige Weiterführung oder Wiederholung des Kurses wird ein Austausch zwischen der Organisatorin bzw. der Heimleitung des Altersheimes Rotmonten und den Verantwortlichen der SKEMA Kampfkunstschule St. Gallen empfohlen.