



EACEA:

Exekutivagentur Bildung, Audiovisuelles und Kultur



Co-funded by
the European Union



Project 101133802 — TMA4ALL



Das Konzept und die Praxis traditioneller Kampfkünste für alle (Delphi-Konsensstudie)

Projektakronym: TMA4ALL

Projektnummer: 101133802

Projektname: Traditionelle Kampfkünste für alle

Koordinator: INSIDE.EU

Projektpartner: UCSI University

Landesfachverband Ikkaido Baden-Württemberg e. V.

Kyu Shin Kan

Taekwondo Klub Susedgrad Solkol

Vorbereitet von: **UCSI University**

Haftungsausschluss

Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur Bildung, Audiovisuelles und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

Die Zukunft der Kampfkünste gestalten: Inklusive Praktiken durch Delphi-Erkenntnisse

Richard Peter Bailey¹; Nadia Samsudin¹; Christian Sweeney²; Raymond Sweeney²; Karl-Hans König³; Ute Zipp König³; José María Félix Martínez⁴; Anja Jančula⁵; Renata Volarić⁵; Chen Xiaohui¹; Ren Ce¹

¹*Fakultät für Sozialwissenschaften und Geisteswissenschaften, UCSI University, Malaysia*

²*Institute for Studies in Social Inclusion, Diversity, and Engagement, Irland*

³*Landesfachverband Ikkaido Baden-Württemberg e.V., Deutschland*

⁴*Kyu Shin Kan, Spanien*

⁵*Taekwondo Klub Susedgrad Sokol, Kroatien*

Zusammenfassung

Einleitung: Kampfsportarten, die sowohl traditionelle als auch zeitgenössische Disziplinen umfassen, haben weltweit erheblich an Beliebtheit gewonnen. Sie bieten körperliche, geistige und soziale Vorteile und ziehen daher unterschiedlichste Sportler an. Die Gewährleistung der Inklusivität in Kampfsportarten – damit Menschen aller Fähigkeiten, Geschlechter, Altersgruppen und Hintergründe davon profitieren können – ist jedoch ein entscheidendes Anliegen. In diesem Bericht wird der aktuelle Stand der Inklusivität in Kampfsportarten untersucht und die Herausforderungen und Chancen für die Schaffung barrierefreier und gerechter Praktiken analysiert.

Ziel: Diese Studie zielt darauf ab, die wesentlichen Kenntnisse, Fähigkeiten und Einstellungen zu ermitteln, die für die Förderung der Inklusivität in Kampfsportarten erforderlich sind. Sie soll umfassend verstehen, wie Kampfsportarten für alle Teilnehmer zugänglicher und inklusiver gestaltet werden können.

Methoden: Es wurde eine dreistufige Delphi-Studie durchgeführt, um Expertenmeinungen von einer Gruppe von 41 ausgewählten Experten einzuholen. Die Delphi-Methode wurde aufgrund ihres iterativen Ansatzes zur Erzielung eines Konsenses unter einer Gruppe von Experten gewählt.

Ergebnisse: Die Studie identifizierte mehrere Schlüsselbereiche: Wissen – zu den wichtigsten Aspekten gehören das Bewusstsein für Gesundheitszustände und Behinderungen, anpassungsfähige Kampfsporttechniken und das Verständnis für die individuellen Bedürfnisse jedes Schülers; Fähigkeiten – Anpassungsfähigkeit, Kommunikationsfähigkeiten und die Fähigkeit, mit allen Altersgruppen und Geschlechtern zu arbeiten, wurden als die wichtigsten Fähigkeiten eingestuft; Einstellungen und Werte – Fürsorge, Engagement und Empathie wurden als wesentliche Einstellungen zur Förderung der Inklusivität angesehen.

Schlussfolgerungen: Ein inklusiver Kampfsportunterricht erfordert einen ganzheitlichen Ansatz, der Wissen, Fähigkeiten und Einstellungen integriert. Durch die Konzentration auf anpassungsfähige Techniken, individuelle Bedürfnisse und die Schaffung einer inklusiven Lernumgebung können Kampfsportlehrer/-trainer/-lehrer (im Folgenden „Lehrer“) sichere und unterstützende Rahmenbedingungen schaffen, die das körperliche, emotionale und psychische Wohlbefinden aller Schüler fördern. Dieser Ansatz kommt nicht nur Menschen mit Behinderungen zugute, sondern verbessert auch die allgemeine Qualität der Kampfsportausbildung und fördert eine Kultur der Empathie, des Respekts und der Inklusivität.

SDG-Schlüsselbegriffe: Zugang zu Bildung; Behinderung und Inklusion; Gesundheit und Wohlbefinden; Inklusion und Bildung; Inklusive; Hochwertige Bildung

Einleitung

Kampfkünste, die eine Vielzahl von Kampftechniken umfassen, erfreuen sich weltweit zunehmender Beliebtheit. Traditionelle Disziplinen wie Karate, Taekwondo, Kung Fu und moderne Formen wie Brazilian Jiu-Jitsu und Mixed Martial Arts haben sich über ihre kulturellen Ursprünge hinaus verbreitet und weltweite Anerkennung erlangt. Die weit verbreitete Anziehungskraft von Kampfsportarten lässt sich auf verschiedene Faktoren zurückführen, darunter das Streben nach körperlicher Stärke, die Integration philosophischer und ethischer Werte und ihre allgegenwärtige Präsenz in der Populärkultur durch Medien wie Film, Fernsehen und Sportveranstaltungen. Da die Kampfsportgemeinschaft weiterhin eine Vielzahl von Praktizierenden anzieht, ist die Gewährleistung der Inklusivität – die Bereitstellung eines gleichberechtigten Zugangs und von Vorteilen für Menschen aller Fähigkeiten, Geschlechter, Altersgruppen und Hintergründe – zu einem entscheidenden Thema geworden. Dieser Bericht untersucht den aktuellen Stand der Inklusivität im Kampfsport und analysiert die Herausforderungen und Möglichkeiten für die Schaffung zugänglicherer und gerechterer Praktiken.

Die weltweite Beliebtheit von Kampfsportarten hat in den letzten Jahrzehnten stetig zugenommen, mit Millionen von Praktizierenden weltweit. Dieses Wachstum zeigt sich in der Verbreitung von Kampfsportschulen und -akademien in fast allen Ländern, der Aufnahme von Kampfsportarten in internationale Wettbewerbe wie die Olympischen Spiele und die Asienspiele sowie der zunehmenden Verbreitung von Medien zum Thema Kampfsport. Kampfsportarten sind nicht auf ihre Ursprungsregionen beschränkt geblieben; sie haben sich weiterentwickelt und angepasst, während sie sich weltweit verbreitet haben, und sich in lokale Kulturen und Bräuche integriert. Das japanische Judo beispielsweise hat seine Wurzeln im Jiu-Jitsu und Ringen und hat sich zu einer einzigartigen Kampfsportart mit internationaler Anhängerschaft entwickelt. Auch MMA, das Elemente verschiedener Kampfsportarten wie Judo, russisches Sambo, Muay Thai, westliches Boxen und andere vereint, hat sich zu einem Breitensport mit Millionen von Fans und Teilnehmern entwickelt (siehe Tabelle 1).

Tabelle 1: Teilnehmerstatistiken (*gemäß Worldmetrics.org*)

Taekwondo: Mit über 70 Millionen Anhängern ist dies die weltweit am häufigsten praktizierte Kampfkunst.

Karate: Wird von schätzungsweise 50 Millionen Menschen weltweit praktiziert.

Judo: Mit über 20 Millionen Anhängern eine der am häufigsten praktizierten Kampfkünste.

Brasilianisches Jiu-Jitsu: Hat in den letzten Jahren einen deutlichen Anstieg der Popularität erlebt und wird von über 7 Millionen Menschen weltweit praktiziert.

Muay Thai: Eine beliebte Kampfsportart mit ca. 1,5 Millionen Anhängern weltweit.

Kung Fu/Wushu: Umfasst über 100 verschiedene Stile und wird von Millionen Menschen weltweit praktiziert.

Aikido: Schätzungsweise 1 Million Anhänger weltweit.

Capoeira: Eine Kampfsportart mit über einer halben Million Anhängern weltweit.

Kickboxen: Beliebt als Sport und Fitnessaktivität mit Millionen von Anhängern weltweit.

Escríma (Arnis oder Kali): Hat eine große Anhängerschaft mit Hunderttausenden von Anhängern.

Mehrere Faktoren tragen zur weit verbreiteten Beliebtheit von Kampfsportarten bei. Erstens bieten sie eine einzigartige Kombination aus körperlicher Betätigung, Selbstverteidigungsfähigkeiten und mentaler Disziplin und ziehen so Menschen an, die eine umfassende persönliche Entwicklung anstreben (Jennings, 2019). Zweitens sprechen die philosophischen und ethischen Prinzipien, die den Kampfkünsten innewohnen – wie Respekt, Demut, Ausdauer und Selbstbeherrschung – diejenigen an, die über die reine körperliche Fitness hinaus nach persönlichem Wachstum streben (Bolelli, 2010). Drittens wurden Kampfkünste durch Unterhaltungsmedien umfassend populär gemacht, wobei Kultfiguren wie Bruce Lee, Jackie Chan, Chuck Norris und jüngere MMA-Athleten wie Ronda Rousey aufeinanderfolgende Generationen von Praktizierenden inspirieren (Bowman, 2021). Darüber hinaus werden Kampfkünste oft als integrative und zugängliche Sportart wahrgenommen, die für Menschen mit unterschiedlichen Fitnessniveaus, Altersgruppen und Fähigkeiten geeignet ist und ein breites Publikum anspricht (Origua Rios, 2018).

Kampfkünste werden mit zahlreichen körperlichen, geistigen und sozialen Vorteilen in Verbindung gebracht, die sowohl durch akademische Forschung als auch durch Erfahrungsberichte von Praktizierenden gut belegt sind. Körperlich kann das Training von Kampfkünsten die kardiovaskuläre Gesundheit, die Muskelkraft, die Beweglichkeit, die Koordination und das Gleichgewicht verbessern. Regelmäßiges Training trägt zur allgemeinen körperlichen Fitness bei, hilft bei der Gewichtskontrolle, verbessert die Körperhaltung und verringert das Verletzungsrisiko. Diese Vorteile sind besonders im heutigen Kontext eines sitzenden Lebensstils und der damit verbundenen Gesundheitsprobleme wie Fettleibigkeit und Herz-Kreislauf-Erkrankungen von Bedeutung (Bu et al., 2010; Moore et al., 2020; Pedrini & Jennings, 2021).

Über den körperlichen Bereich hinaus sind Kampfkünste für ihre mentalen und emotionalen Vorteile bekannt. Studien haben gezeigt, dass das Training von Kampfkünsten Stress, Angst und Depressionen lindern und gleichzeitig das Selbstwertgefühl, das Selbstvertrauen und die emotionale Regulierung fördern kann. Die strukturierte Natur des Kampfsporttrainings, das oft die Festlegung von Zielen, das Aufsteigen durch die Gurtstufen und den Erwerb technischer Fähigkeiten umfasst, vermittelt den Trainierenden ein Gefühl von Erfolg.

und Sinnhaftigkeit. Darüber hinaus fördern die meditativen Elemente bestimmter Kampfsportarten wie Tai Chi und Aikido die Achtsamkeit und geistige Klarheit und tragen so zum allgemeinen psychischen Wohlbefinden bei (Ciaccioni et al., 2023; Samsudin et al., 2024).

In sozialer Hinsicht fördern Kampfkünste das Gemeinschafts- und Zugehörigkeitsgefühl. Das Training findet in der Regel in Gruppen statt, in denen die Praktizierenden zusammenarbeiten, sich gegenseitig unterstützen und durch gemeinsame Erfahrungen gegenseitigen Respekt entwickeln (Bailey et al., 2023). Kampfkunstschulen und -vereine können als integrative Umgebungen dienen, die Kameradschaft, Zusammenarbeit und soziale Interaktion fördern. Für Kinder und Jugendliche kann Kampfsport ein wertvoller Weg für die soziale Entwicklung sein, indem er Respekt, Disziplin und Teamarbeit vermittelt. Darüber hinaus kann die Selbstverteidigungskomponente des Kampfsports Einzelpersonen, insbesondere diejenigen, die sich verletzlich fühlen, stärken, indem sie ihnen die Fähigkeiten und das Selbstvertrauen vermittelt, die für den persönlichen Schutz erforderlich sind (Vertonghen & Theeboom, 2010).

Trotz der breiten Anziehungskraft und der damit verbundenen Vorteile von Kampfsportarten wird zunehmend anerkannt, dass in diesem Bereich mehr Inklusion erforderlich ist. In der Vergangenheit wurden Kampfsportarten von nicht behinderten männlichen Sportlern dominiert, wodurch Stereotypen und Barrieren aufrechterhalten wurden, die Frauen, Menschen mit Behinderungen, ältere Erwachsene und Mitglieder unterrepräsentierter Gemeinschaften an den Rand drängen können. Um das Potenzial von Kampfsportarten für alle voll auszuschöpfen, ist es unerlässlich, diese Barrieren anzugehen und integrative Praktiken in Kampfsportschulen, -organisationen und -wettbewerben zu fördern.

Inklusivität in den Kampfkünsten erfordert, dass Menschen mit unterschiedlichen Fähigkeiten, Geschlechtern, Altersgruppen und kulturellen Hintergründen sicher und sinnvoll teilnehmen können. Für Menschen mit körperlichen oder geistigen Behinderungen sind angepasste Kampfkunstprogramme und modifizierte Trainingsmethoden von entscheidender Bedeutung. Diese Anpassungen können Änderungen der

Trainingsumgebung, der Ausrüstung oder der Techniken umfassen, um unterschiedlichen Bedürfnissen und Fähigkeiten gerecht zu werden (Bailey & Angit, 2023). Die Entwicklung von Para-Kampfkünsten, analog zu Para-Sportarten in anderen Bereichen, stellt einen Schritt in Richtung Anerkennung und Würdigung der Leistungen von Kampfsportlern mit Behinderungen auf gleicher Basis wie ihre nicht behinderten Kollegen dar. Es ist wahrscheinlich, dass weitere Entwicklungen folgen werden, die sich an andere marginalisierte Gemeinschaften richten (Bailey & Sweeney, 2023).

Die Einbeziehung der Geschlechter ist ein weiterer wichtiger Aspekt, da Kampfsportarten traditionell als von Männern dominiert angesehen werden. Zu den Bemühungen, die Gleichstellung der Geschlechter in den Kampfkünsten voranzutreiben, gehören die Schaffung sicherer und unterstützender Umgebungen für weibliche Praktizierende, die Auseinandersetzung mit Problemen wie Belästigung und Diskriminierung sowie die Gewährleistung der Chancengleichheit für Frauen in Trainings-, Wettkampf- und Führungsrollen innerhalb von Kampfsportorganisationen. Die Leistungen von Kampfsportlerinnen in verschiedenen Disziplinen, von Judo bis MMA, haben dazu beigetragen, Stereotypen in Frage zu stellen und mehr Frauen und Mädchen für den Kampfsport zu begeistern (Maor, 2019).

Die Einbeziehung aller Altersgruppen ist ebenso wichtig, da Kampfsportarten Menschen in jedem Lebensabschnitt zugutekommen. Für Kinder und Jugendliche bieten Kampfsportarten ein strukturiertes Umfeld für die körperliche, geistige und soziale Entwicklung. Für ältere Erwachsene können Kampfsportarten angepasst werden, um die Mobilität, das Gleichgewicht und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Um die Teilnahme aller Altersgruppen zu fördern, sind Programme erforderlich, die auf die spezifischen Bedürfnisse und Fähigkeiten der verschiedenen Altersgruppen zugeschnitten sind (Linhares et al., 2022).

Schließlich beinhaltet kulturelle Inklusivität auch die Anerkennung und Achtung der unterschiedlichen kulturellen Hintergründe von Kampfsportlern. Kampfsportarten sind tief in verschiedenen kulturellen Traditionen verwurzelt, und ihre heutige weltweite Ausübung spiegelt ein komplexes Geflecht kultureller Einflüsse wider. Um diese Vielfalt

zu nutzen, muss ein Umfeld geschaffen werden, in dem kultureller Austausch und gegenseitiger Respekt im Vordergrund stehen, damit Kampfsportarten als Brücke zwischen verschiedenen kulturellen Gemeinschaften fungieren können.

Die weltweite Beliebtheit von Kampfsportarten und ihre umfassenden körperlichen, geistigen und sozialen Vorteile unterstreichen, wie wichtig es ist, sicherzustellen, dass diese Praktiken für alle Menschen zugänglich sind. Um jedoch eine echte Inklusion in den Kampfsportarten zu erreichen, sind gemeinsame Anstrengungen erforderlich, um bestehende Barrieren abzubauen und ein Umfeld zu schaffen, in dem Menschen aller Fähigkeiten, Geschlechter, Altersgruppen und kulturellen Hintergründe sinnvoll teilnehmen können. Durch die Förderung von Inklusivität können Kampfkünste weiterhin als wirksames Instrument für die persönliche Entwicklung, die Stärkung und den Aufbau von Gemeinschaften dienen. In diesem Bericht wird der aktuelle Stand der Inklusion in den Kampfkünsten weiter untersucht und es werden Strategien vorgeschlagen, um inklusivere Praktiken in diesem dynamischen und sich weiterentwickelnden Bereich zu fördern.

Methoden und Materialien

Studiendesign

Der gewählte Ansatz, um die Meinung einer Expertengruppe zu ermitteln, war eine dreistufige „Delphi“-Studie, bei der einer Gruppe von Experten eine Reihe von iterativ modifizierten Fragebögen vorgelegt werden, bis ein Konsens erreicht ist oder bis die Meinungen über die Umfragerunden hinweg stabil sind. Delphi ist eine weit verbreitete Forschungsmethode zur Ermittlung und Verfeinerung von Gruppenurteilen, die auf der Überlegung basiert, dass eine Gruppe von Experten besser ist als ein einzelner Experte, wenn genaues Wissen nicht verfügbar ist. Der Hauptgrund für die Anwendung dieser Methode in dieser Studie ist, dass sie es Experten ermöglicht, ihre Ideen einzeln und als Teil einer Gruppe auf eine Weise auszutauschen, bei der eine potenzielle Konfrontation ihrer Ansichten vermieden wird. Die Anonymität während des gesamten Prozesses und mehrere Runden kontrollierten Feedbacks helfen dem Forschungsteam, den Einfluss von Kommentaren von Kollegen zu begrenzen. Der Prozess ist in Abbildung 1 zusammengefasst:

Abbildung 1: Der in der vorliegenden Studie angewandte Delphi-Prozess

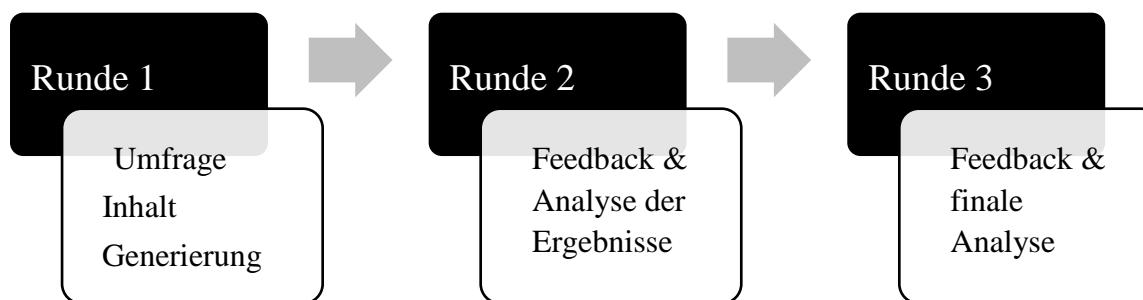


Abbildung 1: Der in der vorliegenden Studie angewandte Delphi-Prozess

Die Umfrage wurde elektronisch mit einer speziellen Umfrageanwendung () durchgeführt. Die Datenerhebung fand im Juni und September 2024 statt.

Die angeforderten Antworten waren wie folgt:

Runde 1: Listen mit Aussagen

Runde 2: Bewertung der Zustimmung zu Aussagen für jede Liste mit einer 7-Punkte-Likert-Skala

Runde 3: Bewertung der Zustimmung zu ausgewählten Aussagen für jede Liste

Die am Ende dieses Prozesses als am wichtigsten eingestuften Aussagen wurden als Inhalte der endgültigen Listen betrachtet.

Delphi-Methode Erste Runde

In der ersten Runde wurde eine offene Umfrage an das Expertengremium verteilt. Ziel war es, ein breites Spektrum an Perspektiven in Bezug auf das Wissen, die Fähigkeiten und die Einstellungen/Werte zu sammeln, die für eine erfolgreiche Praxis in inklusiven Kampfsportumgebungen erforderlich sind. Die Experten wurden gebeten, drei Kernfragen zu beantworten:

- Was sind Ihre Ansichten über das Wissen, das für eine erfolgreiche Arbeit in inklusiven Kampfsportumgebungen erforderlich ist?
- Was sind Ihrer Meinung nach die Fähigkeiten, die für eine erfolgreiche Arbeit in inklusiven Kampfsportumgebungen erforderlich sind?
- Was sind Ihrer Meinung nach die Einstellungen und Werte, die für eine erfolgreiche Arbeit in inklusiven Kampfsportumgebungen erforderlich sind?

Das Forschungsteam analysierte die Antworten und identifizierte Schlüsselthemen, wiederkehrende Ideen und Bereiche, in denen es Abweichungen oder Übereinstimmungen gab. Diese Erkenntnisse halfen bei der Gestaltung eines strukturierteren Fragebogens für die nachfolgenden Runden. Dies führte zur zweiten Runde der Delphi-Studie, in der der Konsens aufgebaut werden sollte.

Delphi-Methode -Zweite Runde

Auf der Grundlage der in Runde 1 entwickelten Themen wurde in der zweiten Runde ein strukturierterer Fragebogen an die Experten verteilt. Mit diesem Fragebogen sollte der Grad der Zustimmung zu den zuvor identifizierten Themen quantifiziert werden. Die Teilnehmer wurden gebeten, die Aussagen zu Wissen, Fähigkeiten und Werten anhand einer 5-Likert-Skala (1 = stimme überhaupt nicht zu, 5 = stimme voll und ganz zu) zu bewerten.

- Wissen – Anschließend wurden sie gebeten, die Bedeutung dieses Wissens für die integrative Praxis zu bewerten.
- Fähigkeiten: Experten bewerteten die Fähigkeiten, die für eine effektive Praxis in inklusiven Kampfsportarten erforderlich sind.
- Einstellung und Werte: Experten wurden gebeten, die Bedeutung für die Förderung der Inklusivität von Kampfsportarten zu bewerten.

Delphi-Methode -Dritte Runde

In der dritten und letzten Runde des Delphi-Verfahrens ging es darum, den Expertenkonsens zu verfeinern, indem die Wichtigkeit der Punkte in Bezug auf Wissen, Fähigkeiten und Einstellungen/Werte eingestuft wurde. In dieser Runde wurde den Experten eine Zusammenfassung der Antworten der Gruppe aus Runde 2 vorgelegt, einschließlich der Gesamtbewertungen und der Bereiche, in denen Abweichungen oder ein geringerer Konsens festgestellt wurden.

In dieser Runde wurden die Experten gebeten, ihre vorherigen Bewertungen zu überprüfen und zu verfeinern und die Punkte in jeder Kategorie nach ihrer wahrgenommenen Wichtigkeit zu ordnen. Die Experten wurden gebeten, die Wissensbereiche, grundlegenden Fähigkeiten und Einstellungen/Werte zu bewerten, die sie für eine inklusive Kampfkunstpraxis als am wichtigsten erachteten. In dieser Phase bestand das Ziel darin, zu ermitteln, welche Elemente in jeder Variable (Wissen, Fähigkeiten und Einstellungen/Werte) bei der Arbeit in inklusiven Kampfkunstumgebungen priorisiert werden sollten. Die endgültige Rangfolge verdeutlichte, welche Kompetenzen das Expertengremium als am wichtigsten erachtete.

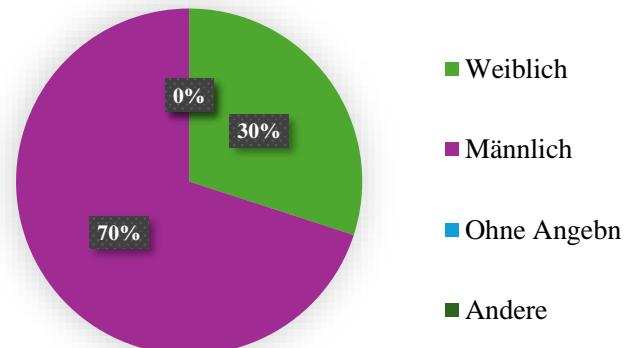
Die Antworten aus Runde 3 wurden analysiert, um den Konsens über die Rangfolge zu ermitteln, wobei statistische Messgrößen wie der Medianrang und der Interquartilbereich zur Bewertung der Übereinstimmung herangezogen wurden (Lei et al., 2023). Dieser Ranking-Prozess ermöglichte es dem Forschungsteam, eine priorisierte Liste der Schlüsselkompetenzen zu erstellen, die für die inklusive Ausübung von Kampfsportarten erforderlich sind, wobei die Elemente, die die höchste Übereinstimmung erreichten, entsprechend eingestuft wurden (Bailey & Sweeney, 2023).

Ethische Überlegungen

Alle Verfahren in dieser Studie folgten den ethischen Standards der Deklaration von Helsinki des Weltärztekongresses über die ethischen Grundsätze für die medizinische Forschung am Menschen. Diese Studie wurde von der Ethikkommission der UCSI University (Code-Nr.: UCSI/IEC-2024-FOSSLA-0009) genehmigt, und alle angewandten Methoden entsprachen diesen Richtlinien. Wir führten diese Studie durch, nachdem wir von allen Teilnehmern eine Einverständniserklärung erhalten hatten. Alle Teilnehmer wurden umfassend über die Studie informiert und konnten jederzeit ohne Strafe aussteigen. Die gesammelten Daten wurden gespeichert, wobei nur das Forschungsteam eingeschränkten Zugriff darauf hatte. Die Studie demonstrierte die Wohltätigkeit, Nichtschädigung, Autonomie und Gerechtigkeit des Forschungsparadigmas, indem sie die Rechte und das Wohlergehen der Teilnehmer in allen Phasen des Forschungsprozesses schützte.

Demografische Daten

Abbildung 2: Geschlecht der Experten



30 % der Experten waren weiblich, während 70 % männlich waren. Diese Geschlechterverteilung verdeutlicht die mehrheitliche Beteiligung von Männern. Ein beachtlicher Anteil weiblicher Experten trug jedoch mit seinen Erkenntnissen zur Studie bei und stellte sicher, dass eine Reihe geschlechtsspezifischer Perspektiven in die Analyse einbezogen wurden. Die Expertenrunde dieser Delphi-Studie repräsentierte eine Vielzahl von Nationalitäten und stellte so eine umfassende Palette von Perspektiven zum Thema sicher. Die Verteilung der Staatsangehörigkeit und Altersgruppe der Experten ist in Abbildung 3 bzw. Abbildung 4 dargestellt.

Abbildung 3: Nationalitäten der Experten

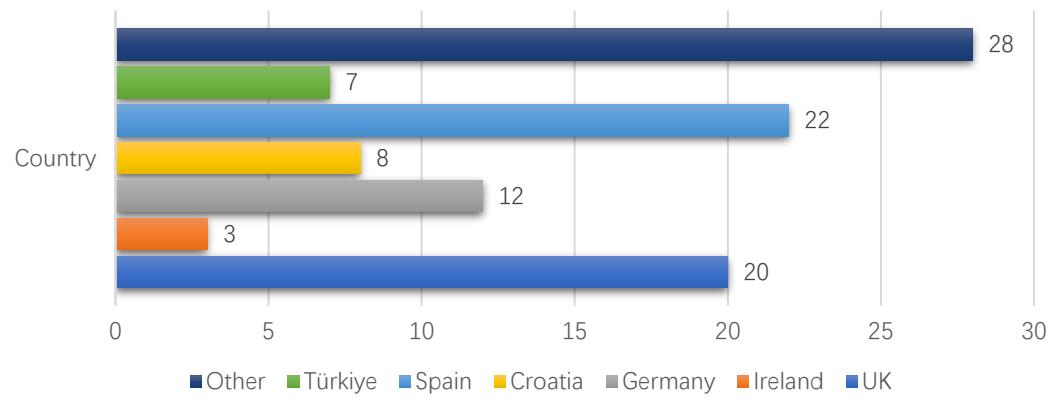
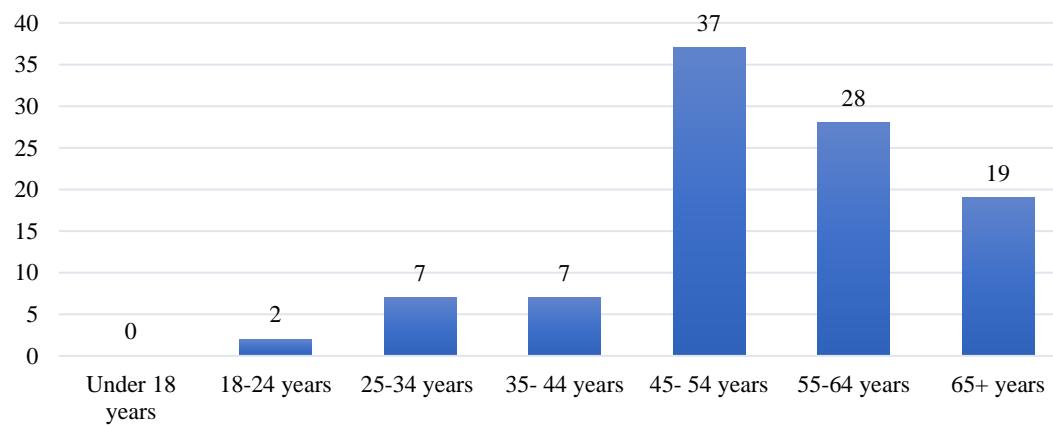


Abbildung 4: Alter der Experten



Ergebnisse

Ziel dieser Studie war es, von einem sorgfältig ausgewählten Expertengremium umfassende Erkenntnisse über die grundlegenden Kenntnisse, Fähigkeiten, Einstellungen und Werte zu sammeln, die für eine effektive Arbeit in inklusiven Kampfsportumgebungen erforderlich sind. Unter Verwendung einer mehrstufigen Delphi-Methode wurden Experten in einen strukturierten Prozess eingebunden, der darauf abzielte, eine Reihe von Aussagen zu diesen Bereichen zu verfeinern und zu bewerten. In drei aufeinanderfolgenden Runden trugen die Experten zur Formulierung und Priorisierung von Schlüsselkomponenten bei, was es uns letztendlich ermöglichte, einen Konsens über die wichtigsten Aspekte der inklusiven Kampfkunstpraxis zu erzielen. In der ersten Runde gaben die Experten offene Antworten, die dann in den folgenden Runden zusammengefasst und verfeinert wurden, um eine Reihe von Aussagen zu erstellen,

die gezielter ausgerichtet sind. In der letzten Runde wurden die Experten gebeten, die am meisten akzeptierten Aussagen zu bewerten. Durch die Analyse dieser Ranglisten haben wir die wichtigsten Kenntnisse, Fähigkeiten und Einstellungen ermittelt, die für eine effektive Arbeit in inklusiven Kampfsportumgebungen erforderlich sind. In den folgenden Abschnitten wird detailliert auf die sich entwickelnden Reaktionsmuster und den Konsensbildungsprozess eingegangen, die in den drei Runden beobachtet wurden.

Erforderliches Wissen für inklusive Kampfsport-Settings

In der ersten Phase der Studie sollen die Kernwissensbereiche ermittelt werden, die für eine effektive Arbeit in inklusiven Kampfsport-Settings als grundlegend erachtet werden. In der ersten Runde wurden die Teilnehmer gebeten, die wichtigsten Wissensbereiche aufzulisten, die sie in diesem Zusammenhang für wesentlich hielten. Ihre Antworten umfassten eine Vielzahl von Bereichen, darunter technisches Kampfsportwissen, pädagogische Prinzipien und gesundheitsbezogene Erkenntnisse. Die Ergebnisse dieser Phase zeigen einen starken Konsens unter den Experten hinsichtlich der Bedeutung des Verständnisses verschiedener Gesundheitszustände, der Fähigkeit, Kampfsporttechniken an unterschiedliche Bedürfnisse anzupassen, und eines ausgeprägten Bewusstseins für die individuellen Anforderungen der Schüler. Diese Erkenntnisse unterstreichen die Notwendigkeit, dass Lehrer über eine umfassende Wissensbasis verfügen müssen, die sowohl Kampfsport- als auch pädagogische Kompetenzen integriert. Tabelle 2 bietet eine detaillierte Darstellung der Konsensranglisten der identifizierten Wissensbereiche in den drei Runden der Expertenbeiträge.

Tabelle 2: Forschungsfrage 1: Welche Kenntnisse sind Ihrer Meinung nach erforderlich, um erfolgreich in inklusiven Kampfsportumgebungen zu arbeiten?

Runde 1	Runde 2	Runde 3
<p>Anpassungen von Praktiken Anpassungsfähige Kampfsporttechniken Anwendung von Techniken Bewusstsein für Gesundheitszustände und Behinderungen Grundlegende Bewegungen Grundlegende Psychologie Kernprinzipien spezifischer Kampfsportarten Diagnose verschiedener Arten von Behinderungen Kenntnis der Bedürfnisse jedes Schülers Gesetze der Physik Philosophien des Kampfsports Prinzipien effektiver Pädagogik Prinzipien der Inklusion Prinzipien der Persönlichkeitsentwicklung Prinzipien der Selbstverteidigung Prinzipien unterstützender Umgebungen Sichere Praxis Schutzprinzipien Trainingsprinzipien und -prozesse</p>	<p>Anpassung von Praktiken Anpassungsfähige Kampfsporttechniken Anwendung von Techniken Bewusstsein für Gesundheitszustände und Behinderungen Grundlegende Bewegungen Grundlegende Psychologie Kernprinzipien spezifischer Kampfsportarten Diagnose verschiedener Arten von Behinderungen Kenntnis der Bedürfnisse jedes Schülers Gesetze der Physik Philosophien der Kampfkünste Prinzipien effektiver Pädagogik Prinzipien der Inklusion Prinzipien der Persönlichkeitsentwicklung Prinzipien der Selbstverteidigung Prinzipien unterstützender Umgebungen Sichere Praxis Schutzprinzipien Trainingsgrundsätze und -prozesse</p>	<p>1. Bewusstsein für Gesundheitszustände und Behinderungen (15,78) 2. Angepasste Kampfsporttechniken (15,43) 3. Anpassung der Praktiken (15,38) 4. Kenntnis der Bedürfnisse jedes Schülers (14,08) 5. Grundbewegungen (13,35) 6. Anwendung der Technik (12,54) 7. Grundlegende Psychologie (12,27) 8. Diagnose verschiedener Arten von Behinderungen (11,27) 9. Grundprinzipien bestimmter Kampfsportarten (10,92) 10. Inklusionsprinzipien (10,51)</p>

Für das *Wissen über* inklusive Kampfkünste rangierten „Bewusstsein für Gesundheitszustände und Behinderungen (15,78)“, „Anpassungsfähige Kampfkunsttechniken (15,43)“ und „Anpassungen von Praktiken (15,38)“ bei den Antworten der Experten weit oben, was mit der breiteren Forderung nach inklusiveren Praktiken in Bildungs- und Bewegungskontexten übereinstimmt (Bailey & Sweeney, 2023). Dies unterstreicht die Notwendigkeit, adaptive Prinzipien des Sportunterrichts in das Kampfsporttraining zu integrieren. Es zeigt, wie wichtig es ist, maßgeschneiderte Lehrmethoden zu verwenden, um den unterschiedlichen Bedürfnissen der Lernenden gerecht zu werden, insbesondere derjenigen mit Behinderungen (Lieberman & Houston-Wilson, 2024). Die Integration strukturierter Ansätze zur Inklusivität in die Lehrpläne für Kampfsport fördert eine Lernumgebung, die auf individuelle Unterschiede eingeht. Dazu gehören nicht nur körperliche Anpassungen, sondern auch ein Verständnis für die psychologischen und emotionalen Dimensionen des Engagements der Schüler (Kahu & Nelson, 2018). „Die Bedürfnisse jedes einzelnen Schülers zu kennen“ spiegelt die Notwendigkeit maßgeschneiderter Unterrichtsstrategien wider, die individuelle Unterschiede und Fähigkeiten anerkennen und berücksichtigen. Dieser Ansatz setzt sich für flexible und inklusive Lehrmethoden ein, die sich an die unterschiedlichen Lernstile und Fähigkeiten der Schüler anpassen. Die Bedeutung einer solchen Differenzierung steht im Einklang mit den etablierten Empfehlungen für differenzierten Unterricht in inklusiven Bildungsumgebungen. Diese Empfehlungen ermutigen Pädagogen, Inhalte, Prozesse und Lernergebnisse an die individuellen Bedürfnisse jedes einzelnen Schülers anzupassen und so eine gerechte Lernumgebung zu fördern.

Das Einholen von Expertenmeinungen kann die Lehrplanentwicklung und die Gestaltung von Inhalten maßgeblich beeinflussen (Bailey et al., 2021). Diese Erkenntnisse unterstreichen die Notwendigkeit für Pädagogen und Ausbilder, ein umfassendes Verständnis für körperliche und psychische Gesundheitszustände in den Lehrplan zu integrieren. Durch diese Integration wird sichergestellt, dass die Lehrmethoden inklusiv sind und auf die unterschiedlichen Bedürfnisse aller Lernenden eingehen. Auf diese Weise können sie Lernumgebungen schaffen, die nicht nur zugänglich sind, sondern auch die unzähligen körperlichen, emotionalen und psychologischen Bedürfnisse aller Lernenden unterstützen (Bailey et al., 2021).

Für inklusive Kampfsportarten erforderliche Fähigkeiten

Inklusive Kampfsportkurse erfordern eine Reihe unterschiedlicher *Fähigkeiten*, die es den Lehrern ermöglichen, auf die Bedürfnisse aller Teilnehmer einzugehen, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Leistungsniveau. Tabelle 3 fasst die von der Expertengruppe als wesentlich erachteten Fähigkeiten zusammen und hebt die Bedeutung von Anpassungsfähigkeit und Kommunikation als die am höchsten bewerteten Fähigkeiten hervor.

Runde 1	Runde 2	Runde 3
<p>Fähig, mit allen Altersgruppen und Geschlechtern zu arbeiten</p> <p>Anpassungsfähigkeit</p> <p>Bewertung</p> <p>Grundlegende Coaching-Fähigkeiten</p> <p>Kommunikationsfähigkeiten</p> <p>Konfliktlösung</p> <p>Kooperation</p> <p>Kreativität entwickeln</p> <p>Zielsetzung</p> <p>Wie man erreichbare Herausforderungen schafft</p> <p>Lebenskompetenzen</p> <p>Zuhörfähigkeiten</p> <p>Motivation</p> <p>Feedback geben</p> <p>Hinterfragen</p> <p>Reflektierende Praxis</p> <p>Sinn für Humor</p> <p>Zeitmanagement</p>	<p>Fähig, mit allen Altersgruppen und Geschlechtern zu arbeiten</p> <p>Anpassungsfähigkeit</p> <p>Bewertung</p> <p>Grundlegende Coaching-Fähigkeiten</p> <p>Kommunikationsfähigkeiten</p> <p>Konfliktlösung</p> <p>Zusammenarbeit</p> <p>Kreativität entwickeln</p> <p>Zielsetzung</p> <p>Wie man erreichbare Herausforderungen schafft</p> <p>Lebenskompetenzen</p> <p>Zuhörfähigkeiten</p> <p>Motivation</p> <p>Feedback geben</p> <p>Fragen stellen</p> <p>Reflektiertes Handeln</p> <p>Sinn für Humor</p> <p>Zeitmanagement</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anpassungsfähigkeit (16,54) 2. Kommunikationsfähigkeiten (15,63) 3. Fähigkeit, mit allen Altersgruppen/Geschlechtern zu arbeiten (14,69) 4. Grundlegende Coaching-Fähigkeiten (14,54) 5. Beurteilung (12,69) 6. Zusammenarbeit (11,60) 7. Konfliktlösung (10,97) 8. Kreativitätsentwicklung (10,49) 9. Zielsetzung (9,71) 10. Motivation (9,34)

Tabelle 3: Forschungsfrage 2: Was sind Ihrer Meinung nach die FÄHIGKEITEN, die für eine erfolgreiche Arbeit in inklusiven Kampfsportumgebungen erforderlich sind?

Tabelle 3 identifiziert Anpassungsfähigkeit (16,54) als die wichtigste Fähigkeit für Lehrer in vielfältigen und integrativen Umgebungen. Dies unterstreicht die Notwendigkeit für Lehrer, ihre Lehrmethoden an die unterschiedlichen Bedürfnisse der Teilnehmer anzupassen, z. B. an diejenigen mit körperlichen oder psychischen Problemen. Untersuchungen im Bereich der integrativen Bildung betonen immer

wieder den Wert anpassungsfähiger Fähigkeiten für den Erfolg der Schüler, insbesondere in Umgebungen, in denen die individuellen Bedürfnisse sehr unterschiedlich sind (Peters, 2004). Kommunikationsfähigkeiten (15,63), die als zweitwichtigste Fähigkeit eingestuft wurden, unterstreichen die entscheidende Rolle einer klaren und einfühlsamen Kommunikation in inklusiven Kampfsportumgebungen und betonen die Notwendigkeit für Lehrer, Anweisungen effektiv zu vermitteln, Feedback zu geben und einen unterstützenden Dialog mit Schülern unterschiedlicher Herkunft zu führen, um sicherzustellen, dass sich jeder Teilnehmer verstanden und einbezogen fühlt (O'Leary et al., 2020). Die Fähigkeit, mit allen Altersgruppen und Geschlechtern zu arbeiten (14,69), rangiert an dritter Stelle und unterstreicht die Bedeutung der Schaffung einer einladenden und unterstützenden Atmosphäre für alle Teilnehmer, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Fähigkeitsniveau. Die UNESCO (2020) unterstreicht die Bedeutung integrativer Praktiken im Sportunterricht und im Sport und setzt sich für anpassungsfähige Umgebungen ein, die auf unterschiedliche Teilnehmer zugeschnitten sind und den sozialen Zusammenhalt und das Wohlbefinden fördern. Die Schaffung eines inklusiven Bildungsumfelds, einschließlich Sport, ist ein entscheidender Faktor für die Förderung von Gleichberechtigung und Respekt für Vielfalt. Es stellt sicher, dass Menschen mit unterschiedlichem Hintergrund uneingeschränkt teilnehmen können und sich wertgeschätzt fühlen (Sharma & Loreman, 2019).

Andere von den Experten identifizierte relevante Fähigkeiten, wie Konfliktlösung (10,97) und Zusammenarbeit (11,60), sind ebenfalls unerlässlich, um Gruppendynamiken zu managen und einen reibungslosen Ablauf inklusiver Klassen zu gewährleisten. Die Bedeutung der Förderung eines kollaborativen Umfelds, in dem sich die Schüler gegenseitig unterstützen, kann in Umgebungen, in denen Inklusivität geschätzt wird, nicht hoch genug eingeschätzt werden. Darüber hinaus erwiesen sich Kreativität (10,49) und Zielsetzung (9,71) als wichtige Fähigkeiten, was die Notwendigkeit für Lehrer widerspiegelt, ihre Schüler zu inspirieren und zu motivieren, den Unterricht auf den individuellen Fortschritt abzustimmen und eine wachstumsorientierte Denkweise zu fördern. Weniger wichtige, aber dennoch bedeutende Fähigkeiten wie Zuhören (9,29), Lebenskompetenzen (6,29) und Feedback geben (5,37) spielen eine ergänzende Rolle bei der Förderung einer integrativen Lernumgebung (Bailey et al., 2013). Diese Fähigkeiten tragen zu einem schülerzentrierten Ansatz bei und stellen sicher,

dass Lehrer auf die Bedürfnisse ihrer Schüler eingehen und sinnvolle, konstruktive Anleitung bieten.

Einstellungen und Werte, die für integrative Kampfsportarten erforderlich sind

Die abschließenden Ergebnisse konzentrieren sich auf die Einstellungen und Werte, die für inklusive Kampfsportarten erforderlich sind, und sind in Tabelle 4 dargestellt. Das Expertengremium hatte sich auf 26 Schlüsseleinstellungen und -werte geeinigt und dabei den Schwerpunkt auf Fürsorge, Engagement und Empathie gelegt.

Runde 1	Runde 2	Runde 3
Fürsorge	Fürsorge	
Charakter	Charakter	
Engagement	Engagement	
Mut	Mut	
Disziplin	Disziplin	
Lernbereitschaft	Lernbereitschaft	
Empathie	Empathie	
Gleichheit	Gleichheit	
Fairplay	Fairplay	1. Fürsorge (22,68)
Freundschaft	Freundschaft	2. Engagement (21,85)
Hohe Erwartungen	Hohe Erwartungen	3. Charakter (20,91)
Ehrlichkeit	Ehrlichkeit	4. Empathie (20,47)
Ehre	Ehre	5. Lernbereitschaft (17,94)
Menschenrechte	Menschenrechte	6. Mut (17,91)
Integrität	Integrität	7. Disziplin (17,68)
Freundlichkeit	Freundlichkeit	8. Gleichheit (17,41)
Bescheidenheit	Bescheidenheit	9. Fairplay (16,00)
Aufgeschlossenheit	Aufgeschlossenheit	10. Ehrlichkeit (15,24)
Beharrlichkeit	Ausdauer	
Professionalität	Professionalität	
Schutz der Schwachen	Schutz der Schwachen	
Respekt	Respekt	
Verantwortung	Verantwortung	
Toleranz	Toleranz	
Tradition	Tradition	
Vertrauen	Vertrauen	

Tabelle 4: Forschungsfrage 3: Welche EINSTELLUNGEN & WERTE sind Ihrer Meinung nach für eine erfolgreiche Arbeit in inklusiven Kampfsportarten erforderlich?

Fürsorge (22,68), Engagement (21,85), Charakter (20,91) und Empathie (20,47) wurden als die drei wichtigsten Einstellungen eingestuft, was darauf hindeutet, dass erfolgreiche Lehrer in inklusiven Umgebungen ein starkes Gefühl der Fürsorge und des Engagements für ihre Schüler zeigen müssen. Diese Werte stehen im Einklang mit den emotionalen und beziehungsbezogenen Aspekten des Unterrichts, bei denen Empathie und Verständnis unerlässlich sind (Aldrup et al., 2022). Lernbereitschaft (17,94) wurde ebenfalls hoch eingestuft, was darauf hindeutet, dass Lehrer in inklusiven Kampfsportumgebungen kontinuierlich lernen und sich weiterentwickeln müssen, insbesondere in Bezug auf den Umgang mit ihren Schülern und die Unterstützung, die sie ihnen bieten. Dies unterstreicht die Bedeutung eines aufgeschlossenen und schülerzentrierten Ansatzes in inklusiven Umgebungen. Diese Einstellungen sind entscheidend für die Schaffung eines unterstützenden Umfelds, in dem alle Teilnehmer gedeihen können. Lehrer mit umfassenden Kenntnissen in diesen Bereichen können ein integratives, sicheres und unterstützendes Umfeld schaffen, das das körperliche, emotionale und psychische Wohlbefinden aller Schüler fördert (Bailey et al., 2021).

Zusammenfassung der Ergebnisse

Die Ergebnisse dieser Studie unterstreichen, dass ein effektiver integrativer Kampfsportunterricht eine umfassende Integration von Wissen, Fähigkeiten und Einstellungen erfordert, die einen ganzheitlichen Ansatz für die Entwicklung der Schüler unterstützen. Durch die Konzentration auf anpassungsfähige Techniken, individuelle Bedürfnisse und die Förderung einer integrativen Lerngemeinschaft können Lehrer sichere und unterstützende Umgebungen schaffen, die das körperliche, emotionale und psychische Wohlbefinden aller Schüler fördern (Bailey et al., 2021). Dieser ganzheitliche Ansatz kommt nicht nur Schülern mit Behinderungen zugute, sondern verbessert auch die Gesamtqualität des Kampfsportunterrichts und fördert eine Kultur der Empathie, des Respekts und der Inklusivität.

Schlussfolgerung

Diese Studie unterstreicht die entscheidende Bedeutung der Förderung von Inklusivität innerhalb von Kampfsportpraktiken durch die Integration wesentlicher Kenntnisse, Fähigkeiten und Einstellungen. Sie kommt dem TMA4ALL-Projekt erheblich zugute, indem sie Strategien für die Einbindung von Lernenden mit unterschiedlichem Hintergrund, unterschiedlichen Fähigkeiten und unterschiedlichem Alter in eine einheitliche Lernerfahrung skizziert. Durch die Nutzung des multinationalen Umfangs des Projekts können diese integrativen Praktiken die Verbindungen zwischen Kampfsportstilen in Europa und Asien stärken und so den Grundstein für systematische Veränderungen innerhalb der breiteren Kampfsportgemeinschaft legen.

Der kooperative Charakter der Delphi-Methode bringt Experten zusammen, um Kampfkunstpraktiken mit einem gemeinsamen Ziel zu vereinen: die Verbesserung des Lebens der Teilnehmer. Die Ergebnisse zeigen das Potenzial für Veränderungen auf verschiedenen Ebenen:

Individuelle Ebene: Der Bericht fördert die persönliche Weiterentwicklung und die Veränderung der Denkweise von Praktizierenden und Lehrenden, indem er adaptive Techniken und eine integrative Denkweise fördert, die Empathie, Engagement und Verständnis umfasst.

Gruppenebene: Die Umsetzung integrativer Praktiken kann die Gruppendynamik und den Zusammenhalt in den Kampfkunst-Settings verbessern, die Zusammenarbeit in der Gruppe fördern und den Respekt stärken.

Organisatorische Ebene: Der Bericht bietet einen Rahmen für strukturelle und politische Veränderungen und unterstützt Kampfsportorganisationen dabei, durch Schulungsprogramme, die Wahrung von Grundsätzen und anpassungsfähige Einrichtungen ein inklusiveres Umfeld zu schaffen.

In der Vergangenheit wurden Kampfsportarten von nicht behinderten männlichen Sportlern dominiert, wodurch Barrieren entstanden, die viele Menschen ausschließen. Um das volle Potenzial von Kampfsportarten für alle zu nutzen, ist es unerlässlich, diese Barrieren abzubauen und ein inklusives Umfeld zu schaffen. Diese Studie identifiziert Schlüsselbereiche für Veränderungen, darunter das Bewusstsein für Gesundheitszustände

und Behinderungen, anpassungsfähige Kampfsporttechniken und das Verständnis für individuelle Bedürfnisse. Anpassungsfähigkeit, Kommunikation und die Arbeit mit verschiedenen Gruppen sind für die Schaffung unterstützender Lernumgebungen unerlässlich. Einstellungen wie Fürsorge, Engagement und Empathie sind von zentraler Bedeutung für die Förderung einer Kultur der Inklusivität.

Durch das TMA4ALL-Projekt kann integratives Coaching im Kampfsport eine evidenzbasierte Wirkung entfalten und Möglichkeiten für Zusammenarbeit und den Austausch bewährter Verfahren bieten. Lehrer, die mit diesem umfassenden Kompetenzpaket ausgestattet sind, können sichere, anpassungsfähige Umgebungen schaffen, die das körperliche, emotionale und psychische Wohlbefinden aller Schüler fördern. Durch die Umsetzung dieser integrativen Praktiken können Kampfkünste zu einem wirkungsvollen Instrument für die persönliche Entwicklung, die Stärkung der Eigenverantwortung und den Aufbau von Gemeinschaften werden und sicherstellen, dass Menschen aller Fähigkeiten, Geschlechter, Altersgruppen und kulturellen Hintergründe die Vorteile der Kampfkünste voll ausschöpfen können.

Quellenangaben

- Aldrup, K., Carstensen, B., & Klusmann, U. (2022). Is empathy the key to effective teaching? A systematic review of its association with teacher-student interactions and student outcomes. *Educational Psychology Review*, 34(3), 1177-1216.
- Bailey, R. P., & Angit, S. (2022). Conceptualising Inclusion and Participation in the Promotion of Healthy Lifestyles. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 9917.
- Bailey, R. P., & Sweeney, R. (2023). Principles and strategies of inclusive physical activity: A European Delphi study. *Journal of Public Health*, 31(12), 2021-2028.
- Bailey, R.P., Glibo, I., & Scheuer, C. (2021). Effective elements of school-based provision for the promotion of healthy lifestyles: A European Delphi study. *Health Behavior and Policy Review*, 8(6), 546-557.
- Bailey, R.P., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2013). Physical activity: an underestimated investment in human capital? *Journal of Physical Activity and Health*, 10(3), 289-308.
- Bailey, R.P., Samsudin, N., & Ries, F. (2023). *What works? Evidence-based guidance regarding physical activity and mental health in adolescents*. ENGSO Youth.
- Bolelli, D. (2010). *On the warrior's path: philosophy, fighting, and martial arts mythology*. North Atlantic Books.
- Bowman, P. (2021). *The invention of martial arts: popular culture between Asia and America*. Oxford University Press.
- Bu, B., Haijun, H., Yong, L., Chaohui, Z., Xiaoyuan, Y., & Singh, M. F. (2010). Effects of martial arts on health status: a systematic review. *Journal of Evidence-Based Medicine*, 3(4), 205-219.
- Ciaccioni, S., Castro, O., Bahrami, F., Tomporowski, P. D., Capranica, L., Biddle, S. J., ... & Pesce, C. (2023). Martial arts, combat sports, and mental health in adults: A systematic review. *Psychology of sport and exercise*, 102556.
- Florian, L., & Black-Hawkins, K. (2011). Exploring inclusive pedagogy. *British Educational Research Journal*, 37(5), 813-828.
- Jennings, G. (2018). *The Psychology of Martial Arts*. Lutterworth Press.
- Kahu, E. R., & Nelson, K. (2018). Student engagement in the educational interface: Understanding the mechanisms of student success. *Higher Education Research & Development*, 37(1), 58-71.

- Lei, B., Janssen, P., Stoter, J., & Biljecki, F. (2023). Challenges of urban digital twins: A systematic review and a Delphi expert survey. *Automation in Construction*, 147, 104716.
- Lieberman, L. J., Grenier, M., McNamara, S., Houston-Wilson, C., & Brian, A. (2024). Identifying essential content in the introduction to adapted physical education class. *International Journal of Kinesiology in Higher Education*, 1-13.
- Linhares, D. G., dos Santos, A. B., dos Santos, L. L., Pardo, P. J. M., de Souza Cordeiro, L., de Castro, J. B. P., & de Souza Vale, R. G. (2022). Effects of taekwondo on health in older people: A systematic review. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (46), 36.
- Maor, M. (2019). Fighting gender stereotypes: Women's participation in the martial arts, physical feminism and social change. *Martial Arts Studies*, 7, 36-48.
- Moore, B., Dudley, D., & Woodcock, S. (2020). The effect of martial arts training on mental health outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Journal of bodywork and movement therapies*, 24(4), 402-412.
- O'Leary, E. S., Shapiro, C., Toma, S., Sayson, H. W., Levis-Fitzgerald, M., Johnson, T., & Sork, V. L. (2020). Creating inclusive classrooms by engaging STEM faculty in culturally responsive teaching workshops. *International Journal of STEM Education*, 7, 1-15.
- Origua Rios, S., Marks, J., Estevan, I., & Barnett, L. M. (2018). Health benefits of hard martial arts in adults: a systematic review. *Journal of sports sciences*, 36(14), 1614-1622.
- Pedrini, L., & Jennings, G. (2021). Cultivating health in martial arts and combat sports pedagogies: A theoretical framework on the care of the self. *Frontiers in Sociology*, 6, 601058.
- Peters, S. J. (2004). *Inclusive education: An EFA strategy for all children*. Washington, DC: World Bank, Human Development Network.
- Samsudin, N., Bailey, R. P., Ries, F., Hashim, S. N. A. B., & Fernandez, J. A. (2024). Assessing the impact of physical activity on reducing depressive symptoms: a rapid review. *BMC sports science, medicine and rehabilitation*, 16(1), 107.
- Sharma, U., Armstrong, A. C., Merumeru, L., Simi, J., & Yared, H. (2019). Addressing barriers to implementing inclusive education in the Pacific. *International Journal of Inclusive Education*, 23(1), 65-78.
- Stine, J. G., Long, M. T., Corey, K. E., Sallis, R. E., Allen, A. M., Armstrong, M. J., ... & Schmitz, K. H. (2023). American College

- of Sports Medicine (ACSM) International Multidisciplinary Roundtable report on physical activity and nonalcoholic fatty liver disease. *Hepatology Communications*, 7(4), e0108.
- UNESCO. (2020). COVID-19 Educational Disruption and Response. Retrieved from <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse>
- Vertonghen, J., & Theeboom, M. (2010). The social-psychological outcomes of martial arts practise among youth: A review. *Journal of sports science & medicine*, 9(4), 528.