

Mario S. Staller & Swen Körner

Selbstverteidigungstraining unter COVID-19: Entwicklungsmöglichkeiten und Potentiale

Abstract

Die aktuellen Kontaktbeschränkungen im Rahmen der COVID-19 Pandemie sind für Anbieter von Angeboten zur Bewältigung von Konflikten (z.B. Selbstverteidigungssysteme) eine große Herausforderung. Vor dem Hintergrund, dass physische Konfliktbewältigung von Kontakt mit dem/r Aggressor*in geprägt ist und Trainingsformen regelmäßig diesen Kontakt vorsehen, ziehen die aktuellen Rahmenbedingungen, unter denen trainiert werden kann, Veränderungen des Trainings nach sich. Mit dem vorliegenden Beitrag beabsichtigen wir eine trainingspädagogisch begründete Orientierung für Trainer*innen in der Selbstverteidigung zu liefern, die (a) das Potential der aktuellen Veränderungen für die eigene Weiterentwicklung verdeutlicht und (b) Handlungsoptionen für die Gestaltung von Trainings unter den aktuellen Rahmenbedingungen liefert.

Keywords

Selbstverteidigungstraining, COVID-19, Coaching, Expertise, Repräsentatives Lerndesign, Trainingspädagogik

Contact

Mario S. Staller

Hochschule für Polizei und öffentliche Verwaltung Nordrhein-Westfalen

mario.staller@hspv.nrw.de

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) and published in the [JOMAR | Journal of Martial Arts Research](https://j-o-mar.com) (ISSN 2567-8221) on 2020-05-28.

For more: j-o-mar.com

1 Einleitung

Die Ausbreitung von SARS-CoV-2 in Deutschland hat seit Mitte März zu einem generellen Stillstand des Selbstverteidigungsbetriebes¹ in Schulen, Vereinen, Hochschulen und Organisationen geführt, welche nun nach und nach gelockert wird (Die_Bundesregierung, 2020). Die aktuellen Lockerungen der Kontaktbeschränkungen ermöglichen eine schrittweise Rückkehr in die Aktivitäten im Freizeit- und Breitensport, allerdings ist zum aktuellen Zeitpunkt nicht absehbar, wann ein regulärer Trainingsbetrieb wie zu Zeiten vor der Covid-19 Pandemie möglich erscheint und ob wieder strengere sozialpolitische Maßnahmen (Lockdown) ergriffen werden müssen, um die Ausbreitung des Virus einzudämmen. In Anbetracht der gesundheitlichen Risiken scheint eine Rückkehr zu einem regelmäßigen Training eher in vorsichtigen Schritten geboten (Andreucci, 2020). Die aktuell geltenden Kontaktbeschränkungen sehen keinen Kontakt zwischen Trainierenden (Mindestabstand 1,5 – 2 Meter) vor, was Selbstverteidigungstrainer*innen vor besondere Herausforderungen stellt. Mit dem vorliegenden Artikel beabsichtigen wir Trainer*innen in der aktuellen Lage erste Orientierungen zu liefern wie mit den aktuellen Bedingungen im Training umgegangen werden kann und welche Entwicklungspotentiale im Einlassen auf diese neue Situation liegen. Hierzu skizzieren wir in trainingspädagogischer Perspektive zunächst die Auswirkungen von Kontextbedingungen auf das Coaching und die damit verbundenen Entwicklungsmöglichkeiten aufseiten der Trainer*innen. Anschließend zeigen wir Möglichkeiten zum Umgang mit der Frage nach den zu trainierenden Lehrinhalten und möglichen Trainingsgestaltungen auf.

2 Veränderung als Entwicklungsmöglichkeit

Coaching ist in hohem Maße kontextabhängig (Staller & Körner, 2020b; Turner et al., 2012). Trainer*innen sind im Laufe ihrer Karriere mit kontinuierlichen Änderungen von Rahmenbedingungen konfrontiert. Beispielsweise unterrichtet ein/e Trainer*in zu Karrierebeginn unter der Supervision eines/r erfahrenen Selbstverteidigungstrainer*in. Nach einer gewissen Zeit geht der/die Trainer*in eigene Schritte: er/sie experimentiert mit neuen Ideen, sucht den Rat von weiteren Expert*innen in der Selbstverteidigung und verwandten Settings und beginnt ggf. akademische Artikel zu lesen. In Anbetracht des sich nun ausbauenden guten Rufes werden anderen Institutionen, Gruppen oder Firmen auf den/die Trainer*in aufmerksam. Neue Angebote zur Schulung von Selbstverteidigung in spezifischen Settings (z.B. Schulungen bei Fluggesellschaften, in Frauenhäusern, im Rettungsdienst, etc.) werden an den/die Trainer*in herangetragen. Die Trainingsveranstaltungen haben dabei unterschiedliche organisatorische und strukturelle Rahmenbedingungen: von einmaligen Seminaren und Workshops bis hin zu regelmäßigen, stundenweisen Trainingsstunden, Schulungen in den Räumlichkeiten der/s Trainer*in oder Inhouse – Seminare in den Räumlichkeiten der Kunden, vorhandene oder nicht zur Verfügung stehende

1 Unter „Selbstverteidigung“ fassen wir im Folgenden alle Lehr – und Trainingsangebote, welche auf die Entwicklung von Fertigkeiten zur Lösung von Konflikten in potenziell physischen Konfliktsituationen zählen. Angesprochen sind im folgenden Artikel damit auch Settings wie Konfliktmanagementtrainings, Deeskalation- und Gewaltpräventionstrainings sowie das polizeiliche Einsatztraining.

Trainingsgeräte, verschiedene Gruppengrößen mit verschiedenen Motivationsstrukturen, Wünschen und Bedürfnissen sowie verschiedenen Altersgruppen mit spezifischen Voraussetzungen und möglichen Konfliktszenarien. Anhand dieser exemplarischen Aufzählung wird deutlich, dass effektives Handeln als Selbstverteidigungstrainer*in in einem hohen Maße von der Fähigkeit geprägt ist, sich auf die gegebenen Rahmenbedingungen einzustellen und das eigene Verhalten danach auszurichten, um die Lerner*innen zu unterstützen, das avisierte langfristige Ziel zu erreichen.

Insofern ist die Entwicklung von Expertise im Coaching ein kontinuierlicher Prozess, der seitens der Trainer*innen ein flexibles und adaptives Verhalten, auf die sich veränderten Rahmenbedingungen verlangt (Frie et al., 2018; Staller & Körner, 2020b; Turner et al., 2012). Die aktuellen Veränderungen durch die COVID-19 Pandemie konstituieren eine vergleichsweise große Änderung in den Rahmenbedingungen der täglichen Coaching-Praxis. Im aktuellen Fall sind die organisatorischen und strukturellen Rahmenbedingungen durch die Vorgaben des Bundes und der Länder gekennzeichnet. Diese sind geprägt von einer Risikominimierung einer Übertragung von SARS-CoV-2 und umfassen das Einhalten eines Abstandes (min 1,5 – 2m) zwischen den im Training anwesenden Personen, das Bevorzugen von Freiluftaktivitäten, das Verkleinern von Trainingsgruppen sowie das Schützen von Angehörigen von Risikogruppen (Deutscher Olympischer Sportbund, 2020). Zwar sind Trainingshallen aktuell wieder geöffnet; der Trainingsbetrieb darf allerdings nur unter den genannten Einschränkungen aufgenommen werden. Während auf den ersten Blick diese Rahmenbedingungen Verunsicherung und vielleicht auch Passivität bis hin zur Ohnmacht hervorrufen, liegt aus der Perspektive der Expertiseentwicklung genau hier das Potenzial in Bezug auf die eigene Weiterentwicklung des/der Selbstverteidigungstrainer*in.

Die Rahmenbedingungen konfrontieren den/die Trainer*in mit den eigenen Glaubenssätzen, Werten und Einstellungen zum Trainingsbetrieb. Gedanken wie „das kann doch gar nicht gehen“ oder „so ist Training doch gar nicht umsetzbar“ sind hier möglich. Die Herausforderung besteht in der Identifikation und Bearbeitung der eigenen handlungsleitenden Annahmen in Bezug auf Training; die Potenziale liegen vor allem im Training der Kreativität, Adaptivität und Flexibilität in der Trainingsgestaltung. In der modernen, sich dynamisch ändernden Gesellschaft scheint genau diese Fähigkeit eine wichtige Eigenschaft von Experten – oder „Flexperten“ (Frie et al., 2018) – zu sein. Während für viele Trainingssituationen ein Erfahrungsschatz aufseiten der Trainer*innen existiert aus dem sich bedient werden kann und mögliche Lösungsoptionen für eine akute Problemstellung im Trainingsbetrieb generiert werden können, sind die Erfahrungen auf der Planungs- und Durchführungsebene unter vergleichbaren, aktuellen Bedingungen vermutlich eher gering. Es fehlt an Referenzerfahrungen mit Trainings in vergleichbaren Kontexten (Staller & Körner, 2020a): Das Gefühl im Training ist anders, physische Nähe zu den Trainierenden ist nicht möglich und der Organisationsaufwand ist deutlich größer als vor COVID-19. Auf Seiten der Kompetenzentwicklung fällt es schwer zu beurteilen, ob die Lerner*innen sich effektiv verhalten, wenn Interaktionen nicht in dem Maße repräsentativ gestaltet werden können.

Das alles sind Probleme – aber eben auch Potenziale: In Bezug auf die Planungs-, Durchführungs- und Reflexionsstrukturen (Muir et al., 2015) besteht die Herausforderung in einer zu-

nächst eher theoriegeleiteten (statt erfahrungsbasierten) Begründung von Trainingsmaßnahmen (Inhalte und Gestaltung). Möglichkeiten ergeben sich daraus im Experimentieren mit Trainingsinterventionen und in der Auseinandersetzung mit der theoretischen Begründung für den Einsatz spezifischer Trainingsformen. Aufgrund der nicht vorliegenden Evaluationsstrukturen für ein derartiges Training, können Trainer*innen sich neue Reflexions- und Evaluationsmöglichkeiten über die Wirksamkeits- von Trainingsaktivitäten erschließen.

Eine effektive Trainingsgestaltung im Bereich der Selbstverteidigung unter den aktuellen Rahmenbedingungen fordert von uns zunächst den Blick in den eigenen Spiegel. Adaptivität, Flexibilität und Kreativität setzt Offenheit voraus, geht mit Ungewissheiten einher und kostet Energie; auf der anderen Seite kann dies aber auch Spaß, Freude – und damit einhergehend nicht zuletzt Entwicklungsmöglichkeiten beinhalten. Diese Freude empfanden wir selbst beim Schreiben dieses Artikels und des Entwickelns von Lösungsansätzen unter den aktuellen Bedingungen (Körner & Staller, 2020; Staller & Körner, 2020a). Im Folgenden stellen wir nun erste theoriegeleitete Ideen zu möglichen Trainingsinhalten und der Gestaltung von Trainingsaktivitäten dar. Wir hoffen damit einen Anstoß für die kreative Gestaltung von Selbstverteidigungstrainings unter COVID-19 zu geben.

3 Inhalte: Was kann trainiert werden?

Die aktuellen Rahmenbedingungen führen zu Änderungen, welche sowohl die Anwendungs- als auch die Trainingsumgebung betreffen. Das Ziel von Selbstverteidigungstrainer*innen besteht zunächst darin Trainingsinhalte zu identifizieren (und auch zu generieren), deren Training möglich ist und sich in die langfristige Entwicklung der Lerner*innen einfügt. Änderungen in der Anwendungsumgebungen beziehen sich auf Veränderungen in Bedrohungs- und Angriffsszenarien sowie den kontextuellen und situativen Rahmenbedingungen, unter denen eine Verteidigungshandlung durchgeführt werden muss. Folgende Änderungen mit Bezug zu den zu vermittelnden Inhalten scheinen denkbar:

In Bezug auf Konfliktszenarien:

- Die räumliche Isolation führt zu einem Anstieg von Vorfällen häuslicher Gewalt und weniger zu verfügbaren Unterstützungsleistungen (Usher et al., 2020). Entsprechend erscheint ein Fokus auf Konfliktszenarien in diesem Kontext als sinnvoll.
- Das Unterschreiten des Mindestabstandes oder das Absetzen eines Mund-Nasen-Schutzes bei entsprechender Tragepflicht birgt Konfliktpotential zwischen Menschen im öffentlichen Raum. Hier könnten sich für spezifische Nutzergruppen (Polizei, Bahnmitarbeiter*innen, Kinder-, Jugendliche, etc.) neue Inhaltsbereiche erschließen.
- Das Navigieren zwischen großen Menschenmassen mit einem Mindestabstand sowie Schutzmaßnahmen bei Aggressionshandlungen, welche auf eine Übertragung von SARS-CoV-2 abzielen, erscheinen wichtige – nun neu hinzugekommene – Inhaltsbereiche für ein Selbstschutztraining.

In Bezug auf situative Parameter der Konflikthandlungen:

- Aufgrund der Kontaktbeschränkungen ist davon auszugehen, dass weniger Personen im öffentlichen Bereich sich in unmittelbaren Nahbereich aufhalten. Das Erkennen einer „böswilligen Absicht“ erscheint damit schon früher möglich.
- Mit dem Aufsetzen eines Mund-Nasen-Schutzes bei entsprechender Tragepflicht gehen Veränderungen der Konfliktdynamiken einher. So bergen beispielsweise eine durch die „Maske“ verdeckte oder nur eingeschränkt wahrnehmbare Mimik, Gestik und Akustik der Interagierenden die Möglichkeit, nicht oder nicht rechtzeitig erkannt oder „falsch“ interpretiert zu werden.
- Weiterhin ist denkbar, dass der Mund-Nasen-Schutz in Konfliktsituationen Rückkopplungen auf den physiologischen Erregungszustand der Konfliktpartner verstärkt, was eine Einschränkung kognitiver und physischer Handlungsmöglichkeiten zur Folge haben kann. So könnte beispielsweise das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes im Verlauf eines Konfliktes als erschwerend wahrgenommen werden (Luftzufuhr, aber auch Senden von deeskalierenden Signalen über ein Lächeln).

Änderungen in der Trainingsumgebung beziehen sich auf die Kontextbedingungen, unter denen Training aktuell gestattet ist. Problematisch erscheinen hier zunächst die einzuhaltenden Mindestabstände zwischen den Trainierenden. Mit Blick auf die Trainingsinhalte sind folgende Möglichkeiten denkbar:

- Eine Konzentration auf grundlegende und ergänzende Fähig- und Fertigkeiten, die die Entwicklung der Konfliktlösekompetenz auf lange Sicht fördern. Darunter fallen die Ausprägung der physischen Leistungsfähigkeit (z.B. allgemeines und spezifisches Fitnesstraining), motorische Grundfertigkeiten sowie Basisfertigkeiten wie das Trainieren explosiver Angriffshandlungen (Staller et al., 2018, 2020). Auch das isolierte Training von Verteidigungshandlungen bietet Möglichkeiten für funktionale Ausprägungen des eigenen Kompetenzerlebens (Körner et al., 2020).
- Eine Erweiterung der Wissensstrukturen um die Entstehung und die Dynamik von Konfliktsituationen ermöglicht tiefere Planungs- und Reflexionsmöglichkeiten von Konflikthandlungen, welche sich in der Folge positiv auf die eigene Konfliktbewältigung auswirken können (Wolfe et al., 2020). Vorträge, Diskussionen und Videoanalysen erscheinen hier als denkbare Wege.

4 Gestaltung von Lernumgebungen: Wie kann trainiert werden?

Die Kontextbedingungen des Trainings unter Abstand sind für Selbstverteidigungstrainer*innen mit Herausforderungen in Bezug auf die Gestaltung von Trainingssettings verknüpft. So ist beispielsweise bei Angriffsszenarien, die ein Umfassen des/r Trainingspartners*in erfordern (z.B. Umklammerung) der Kontakt mit dem/r Partner*in immanent. Gleiches gilt für das Training: Anwendungskompetenz entsteht in der Interaktion mit Simulatoren (Krabben et al., 2019; Staller & Körner, 2019). Entsprechend ist für die Fertigkeitentwicklung in physischen Konfliktszenarien zentral, dass Trainingsaktivitäten repräsentativ gestaltet sind (Pinder et al., 2011; Staller et al., 2017). Die Repräsentativität einer bestimmten Aufgabe besteht dabei aus zwei Komponenten: der (a) Funktionalität der Aufgabe und der (b) Handlungstreue (Pinder et al., 2011). Während die Funktionalität einer Übungsform Trainierenden ermöglicht, den im Anwendungskontext erwarteten Aufgaben, Druckbedingungen und Restriktionen zu begegnen, bezieht sich Handlungstreue auf darauf gerichtete Verhaltensformen des Praktizierenden. Kernelement der Repräsentativität ist die Beziehung zwischen perzeptuell-kognitiven, motorischen und emotionalen Bedingungen (Broadbent et al., 2015; Headrick et al., 2015), unter denen Menschen in Konfliktsituationen handeln müssen.

In physischer Hinsicht trägt das Lerndesign Einflussfaktoren Rechnung, die das Verhalten der Simulatoren beeinflussen, denen der Player² ausgesetzt ist (Funktionalität). Damit verbunden ist auf der Seite der Player die Intensität der erwiderten Handlungen (Handlungstreue). Perzeptuell-kognitive Elemente des Lerndesigns beeinflussen Entscheidungsverhalten, Handlungsausführung und konkrete Umsetzung (Funktionalität). Diese Bedingungen beanspruchen die Wahrnehmungs-, Entscheidungs- und Problemlösungskompetenz der Lerner*in (Handlungstreue). Affektive Elemente schließlich haben Einfluss auf den emotionalen Zustand, unter welchem die Player tätig werden müssen (Funktionalität). In Auseinandersetzung mit affektiven Elementen des Lerndesigns wird es Playern ermöglicht, die mit der zu bewältigenden Aufgabe verbundenen Emotionen und deren Auswirkungen auf das Denken, Entscheiden und Handeln zu erleben, adäquate Bewältigungsstrategien zu erlernen und diese in Testwettkämpfen o.ä. auf die Probe zu stellen (Handlungstreue). Das Aufsplitten der Repräsentativität einer Lernaufgabe in Funktionalität und Handlungstreue (Abbildung 1) ermöglicht es dem Trainer*in wie an einem Mischpult zu „spielen“. In der Gesamtheit der in einem Trainingsprogramm durchgeführten Simulationen kann so sichergestellt werden, dass zentrale Elemente der Anwendungsumgebung Schritt für Schritt eingespielt, graduell variiert und von Lernenden behandelt werden müssen (Körner & Staller, 2017; Staller et al., 2017). Während unter „normalen“ Trainingsbedingungen Trainingsprogramme darauf abzielen, eine hohe Gesamt-Repräsentativität einzelner Übungsformen zu gewährleisten, erfordert die aktuellen Trainingskontexte eine vermehrte Aufsplittung der Repräsentativität von Übungsformen und ein Sicherstellen, dass in der Summe einzelner Übungsformen eine hohe Repräsentativität gewährleistet bleibt.

² In Selbstverteidigungssettings verwenden wir die Begriffe „Player“ und „Simulator“ für die zwei unterschiedlichen Rollen in Interaktionen. Simulatoren simulieren die Konfliktsituation, während „Player“ für das Erarbeiten einer funktionalen Lösung verantwortlich sind (Staller & Körner, 2018)

Diese Vorgehensweise ist im Selbstverteidigungstraining nicht neu, da eine umfassende Gesamt-Repräsentativität aufgrund der Gefahren für die Gesundheit und Sicherheit der Trainierenden nicht gewährleistet werden kann (Körner & Staller, 2018; Staller et al., 2017).

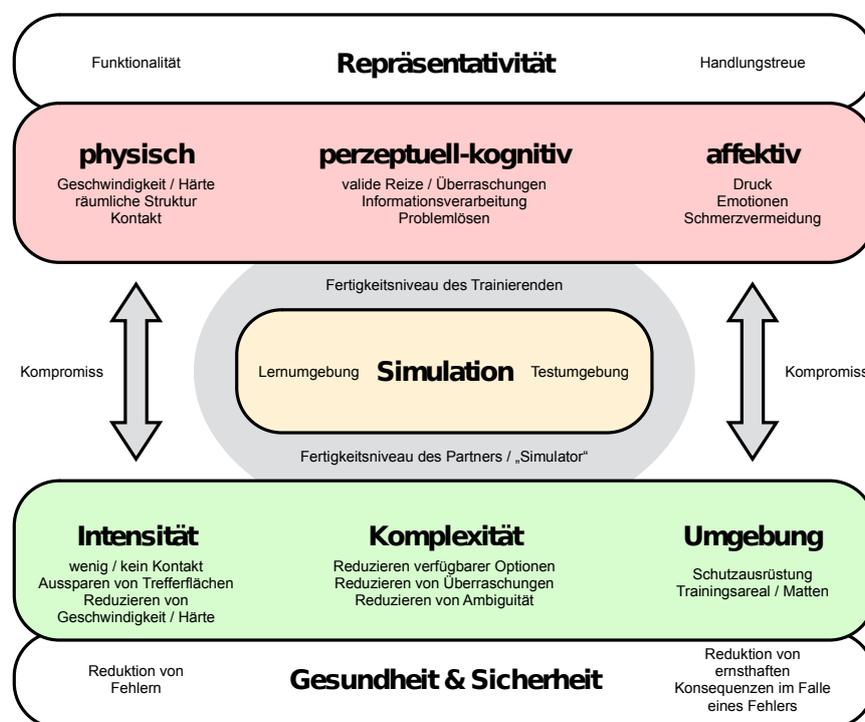


Abbildung 1: Das Trade-off-Model of Simulation Design (Staller et al., 2017)

Die Kontaktlosigkeit des Trainingskontextes erfordert es seitens der Trainer*innen, Übungsformen anzuwenden und zu entwickeln, die beispielsweise ein hohes Maß an Repräsentativität im perzeptuell-kognitiven Bereich ausweist, bei gleichzeitig niedriger Repräsentativität im Bereich der physischen Komponente. Hier sind folgende Optionen denk- und umsetzbar. Diese umfassen:

- Interaktion von funktionalen optischen und akustischen Reizen und handlungstreuen Reaktionen unter Einhaltung von Distanz (z.B. Simulation von Angriffshandlungen im Bereich Tritt-/Schlagtechniken); der Simulation der Reaktion durch den Simulator kommt dabei eine wichtige Rolle zu.
- Interaktion von funktionalen kinästhetischen Reizen und handlungstreuen Reaktionen unter Einhaltung von Distanz. Hier gilt es kreative Methoden zu entwickeln wie Interaktion unter Beibehaltung des Mindestabstandes gewährleistet werden kann. Erste Ideen umfassen das Verwenden von „Poolnudeln“ als Angriffswerkzeuge oder Verwenden von Seilen um Zug-Druck Bewegungen in der Interaktion zu gewährleisten.

5 Fazit

Die COVID-19 Pandemie und die damit einhergehenden Maßnahmen des social distancing stellen Selbstverteidigungstrainer*innen vor neue, historisch bislang vergleichslose Herausforderungen. Einfache Antworten und Lösungen sind nicht zu erwarten, Erfahrungswerte fehlen. Auf einen ersten Blick mag es für Trainer*innen kurios anmuten, sich auf die Möglichkeiten eines Selbstverteidigungstrainings unter Bedingungen aktueller Kontakteinschränkungen einzulassen, schließlich beinhaltet die soziale Konfliktbewältigung potenziell den direkten körperlichen Kontakt. Mit vorliegendem Beitrag plädieren wir dafür, es nicht beim Abwehrreflex zu belassen, sondern die Krise als Potenzial für die Anpassung von Inhalten und Vermittlungsformen zu sehen und damit zum Ausgangspunkt eigener Entwicklungsmöglichkeiten zu machen. Der Fähigkeit vorausgeht auch hier die Bereitschaft, als Selbstverteidigungstrainer*in exakt das zu tun, was man von Lerner*innen erwartet: In unerwarteten Situationen den Schock zu überwinden und passende Lösungen zu finden.

Literatur

- Andreucci, C. A. (2020). Gyms and Martial Arts School after COVID-19: When to Come Back to Train? *Advances in Physiological Education*, 10(2), 114–120. <https://doi.org/10.4236/ape.2020.102011>.
- Broadbent, D. P., Causer, J., Williams, A. M., & Ford, P. R. (2015). Perceptual-cognitive skill training and its transfer to expert performance in the field: Future research directions. *European Journal of Sport Science*, 15(4), 322–331. <https://doi.org/10.1080/17461391.2014.957727>.
- Deutscher_Olympischer_Sportbund. (2020). *Die zehn Leitplanken des DOSB*. Deutscher Olympischer Sportbund.
- Die_Bundesregierung. (2020). *Regelungen und Einschränkungen im Zusammenhang mit Covid-19*. <https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus/corona-massnahmen-1734724>.
- Frie, L. S., Potting, K. C. J. M., Sjoer, E., Heijden, B. I. J. M. V. der, & Korzilius, H. P. L. M. (2018). How flexexperts deal with changing expertise demands: A qualitative study into the processes of expertise renewal. *Human Resource Development Quarterly*, 30(1), 61–79. <https://doi.org/10.1002/hrdq.21335>.
- Headrick, J., Renshaw, I., Davids, K., Pinder, R. A., & Araújo, D. (2015). The dynamics of expertise acquisition in sport: The role of affective learning design. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 83–90. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.006>.
- Körner, S., & Staller, M. S. (2017). Pädagogik und Polizei!? - Forschung zur Professionalisierung polizeilichen Einsatztrainings. *Impulse*, 2017(1), 34–39.
- Körner, S., & Staller, M. S. (2018). From system to pedagogy: Towards a nonlinear pedagogy of self-defense training in the police and the civilian domain. *Security Journal*, 31(2), 645–659. DOI: 10.1057/s41284-017-0122-1.
- Körner, S., & Staller, M. S. (2020). Teach to fight the virus – Revisiting Martial Arts Training in Times of the CoVid 19-Pandemic. *Manuscript in Preparation*.
- Körner, S., Staller, M. S., & Kecke, A. (2020). „Eine Technik wäre nicht schlecht gewesen...“ Lineare versus nichtlineare Vermittlung im Einsatztraining. *Impulse*, im Druck.
- Krabben, K., Orth, D., & Kamp, J. van der. (2019). Combat as an Interpersonal Synergy: An Ecological Dynamics Approach to Combat Sports. *Sports Medicine*, 54(11), 1–12. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01173-y>.
- Muir, B., Till, K., Abraham, A., & Morgan, G. (2015). A framework for planning your practice: A coach's perspective. In K. Till & B. Jones (Eds.), *The science of sport rugby* (pp. 161–175). The Crowood Press.
- Pinder, R. A., Davids, K., Renshaw, I., & Araújo, D. (2011). Representative learning design and functionality of research and practice in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 146–155.
- Staller, M. S., Abraham, A., Poolton, J. M., & Körner, S. (2018). Avoidance, deescalation and attacking: An expert coach consensus in self-defence practice. *Movement - Journal of Physical Education Sport Sciences*, 11(3), 213–214.
- Staller, M. S., & Körner, S. (2018). Your partner makes you better: The partner interaction paradigm in conflict training. *Movement - Journal of Physical Education Sport Sciences*, 11(3), 169.
- Staller, M. S., & Körner, S. (2019). Commentary: Complex Motor Learning and Police Training: Applied, Cognitive, and Clinical Perspectives. *Frontiers in Psychology*, 10, 2444. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02444>.
- Staller, M. S., & Körner, S. (2020a). Kampfsport Coaching in Corona Krisenzeiten - Herausforderungen, Möglichkeiten und Grenzen. *Manuscript submitted for publication*.
- Staller, M. S., & Körner, S. (2020b). Regression, progression and renewal: Expertise Redevelopment in police coaching. *Manuscript submitted for publication*.
- Staller, M. S., Körner, S., Abraham, A., & Poolton, J. (2020). Expert Consensus in Police Self-Defence Training. *Manuscript in Preparation*.
- Staller, M. S., Zaiser, B., & Körner, S. (2017). From Realism to Representativeness: Changing Terminology to Investigate Effectiveness in Self-Defence. *Martial Arts Studies*, 4, 70–77. <https://doi.org/10.18573/j.2017.10187>.
- Turner, D., Nelson, L., & Potrac, P. (2012). The journey is the destination: Reconsidering the expert sports coach. *Quest*, 64(4), 313–325. <https://doi.org/10.1080/00336297.2012.706886>.
- Usher, K., Bhullar, N., Durkin, J., Gyamfi, N., & Jackson, D. (2020). Family violence and COVID-19: Increased vulnerability and reduced options for support. *International Journal of Mental Health Nursing*. <https://doi.org/10.1111/inm.12735>.
- Wolfe, S., Rojek, J., McLean, K., & Alpert, G. (2020). Social Interaction Training to Reduce Police Use of Force. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, 687(1), 124–145. <https://doi.org/10.1177/0002716219887366>.