

Trainingskonzept der Abteilung Karate

Anpassungen bezugnehmend auf:

Verordnung des Kultusministeriums und des
Sozialministeriums über die Sportausübung (Corona-
Verordnung Sport – CoronaVO Sport) Vom 3.
September 2020

Hallen

- Größe der Teilnehmerzahl
 - Limburggrundschule: 10-12 Teilnehmer + Trainer
 - Kleine Wühlehalle: 19 Teilnehmer + Trainer
 - Große Wühlehalle: 19 Teilnehmer + Trainer
- Schuhe wechseln vor der Halle. Schuhe kommen in eine Tasche/Plastiktüte und werden in der Halle aufbewahrt.
- Getränke: Nur Wasser (**Soft, Limo sind nicht erlaubt**) in Plastik-oder Metallflaschen. Diese werden in der Halle bei der eigenen Tasche aufbewahrt.
- Taschen werden im Abstand von min 1,5 Metern an einer Hallenseite aufbewahrt. Taschen sollten so klein wie unbedingt nötig sein, um nicht unnötig Platz zu verschwenden.

Orga der Trainingseinheiten

- Terminliste mit festen Plätzen der Trainierenden je Einheit (feste Zuweisung für erste Planung, damit wir alle Mitglieder bedienen können)
 - Optional können die Plätze getauscht werden.
- Erfassen der Daten:
 - Jeder Teilnehmer muss vor dem ersten Training einen Corona Fragebogen ausfüllen
 - Zu jedem Training werden die Teilnehmer vom Trainer erfasst und über ihren aktuellen Gesundheitszustand abgefragt (Symptomfreiheit auf COVID 19).
- Trainer:
 - Trägt eine Maske, die er bei Erklärungen aufsetzt um sicher zur Gruppe sprechen zu können.
 - Bekommt ein Merkblatt zu den Hygienevorschriften
- Trainingsdauer
 - Jugend: 60 min
 - Erwachsene: 60 – 90 min (hier gibt es abends keine Anschlussstermine)
- Pausen zwischen den Einheiten von 5 - 10 min
 - Diese werden zum Lüften verwendet
 - Wechsel der Gruppen in dieser Zeit
- Kata oder Kihon als Trainingsinhalte
 - Diese Übungsformen sind ohne Partner und werden **ohne** Kampfschrei ausgeführt.
- Merkblatt für Mitglieder
 - Abstandsregeln vor und in der Halle
 - Hygienevorschriften
 - Getränke, Taschenaufbewahrung, sonstiges

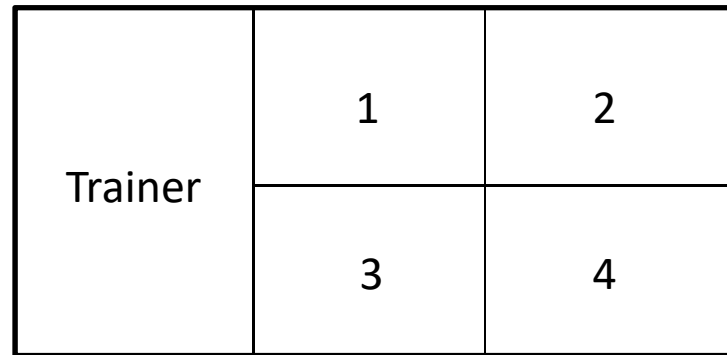
Nutzung der Hallenfläche

Skizze: Beispiel Limburggrundschule

Kihon



Kata



- Kihon: Grundschule – wird in Bahnen gelaufen. Bahnenbreite ca. 2 m. Bei größeren Hallenflächen wird die Reihe erweitert. Mindestabstand Trainer – Trainierende von 1,5 m berücksichtigen. Max. Gruppenstärke beachten!
- Kata: Form. Choreographie Bewegungen im Raum. Hier ist darauf zu achten, dass jeder Anwesende genügend Platz in der Halle hat, um die Mindestabstände von 1,5m einzuhalten.

Sanitäre Anlagen / Umkleidekabinen

- Der Aufenthalt in diesen Räumlichkeiten ist auf das unbedingt erforderliche Maß zu beschränken
- Es ist ein Mindestabstand von 1,5 Meter einzuhalten
- **Empfehlung:** nach Möglichkeit Umkleiden und Duschen nicht benutzen!

Wegeplan Limburg-GS

Turnhalle der Limburg-GS

- Da es hier nur einen Eingang gibt, wird dieser Zugang bidirektional genutzt. Eine Trennung der Laufwege findet durch die 5-10 minütige Pause zwischen den Einheiten statt, die auch zwingend von den anderen Abteilungen eingehalten werden muss!
- Es ist darauf zu achten, dass die Teilnehmer der Sporteinheit zeitnah die Halle verlassen, um die zeitliche Trennung zu gewährleisten

Wichtig für sämtliche Wegekonzepte!

Trainingsende auch der vor uns trainierenden Gruppen muss so gewählt werden, dass eine ausreichende Durchlüftung der Halle und ein **PÜNKTLICHER** Start des nachfolgenden Trainings gewährleistet ist!

Wegeplan Wühle Turnhallen

Hier muss ein gemeinsames Konzept mit den Nutzern beider Hallen gefunden werden.

Vorschlag:

- Haupteingang dient als Eingang zu den Hallen. Zur kleinen Halle biegt man nach dem Eingang direkt nach links ab und geht durch die linke Umkleide auf den Gang zur kleinen Turnhalle.
- Der Nebeneingang dient als Ausgang für die Sportler.

Auch hier wird die 5-10-minütige Pause zwischen den Einheiten zum Lüften und Räumen der Halle verwendet.

Allgemeines Verhalten

- Karatekas müssen pünktlich zum Training erscheinen
- Halle muss zeitnah nach dem Training geräumt werden.
- Trainer lüftet die Halle vor und nach dem Training ausreichend
- Eltern müssen vor der Halle im ausreichenden Abstand warten, wenn sie ihre Kinder abholen
- Kinder müssen pünktlich nach Trainingsende abgeholt werden
- Keine Fragen der Eltern an den Übungsleiter während des Trainingsbetriebs. Fragen sind telefonisch oder per Mail zu stellen, um den zeitlichen Ablauf nicht zu stören.

Notfall-Ausrüstung

Im Falle einer Verletzung im Training wird jeder Trainer mit folgendem Materialen ausgestattet:

- Einmalmaske für Verletzten
- Einmalhandschuhe für Trainer (Trainer hat seine Maske beim Training dabei und benötigt somit keine Einmalmaske)
- Hand-Desinfektionsmittel

Ausrüstung soll gewährleisten, dass sich der Trainer dem Verletzten nähern kann.

➤ Wird von der Abteilungsleitung an die Trainer ausgegeben