

Karate-Schule-Troisdorf e.V.  
Colette Weiher  
Jasminweg 16  
53840 Troisdorf



Datum 04.06.2020

### **Hygienekonzept für das kontaktfreie Karate Training**

Die Karate-Schule-Troisdorf e.V. wird folgende Maßnahmen ergreifen um eine Virus Verbreitung zu vermeiden.

Teilnehmen darf nur wer sich vorab schriftlich angemeldet hat und für die Teilnahme die Bestätigung erhält. Mit der Teilnahmebestätigung erhält der Sportler die zu beachtenden Hinweise auf die von jedem Einzelnen zu treffenden Schutzmaßnahmen.

Die Teilnehmerliste wird in einem festen Ringbuchordner mit Tag, Ort und Uhrzeit handschriftlich erfasst und spätestens am folgende Tag in einem eigens dafür entwickelten Programm digitalisiert. So kann eine Abfrage binnen Sekunden erfolgen.

Die Gruppengröße wird der Hallenkapazität angepasst.

Die Sportler haben bereits in Sportbekleidung zu erscheinen, da die Umkleiden nicht genutzt werden dürfen. Beim Betreten und Verlassen des Gebäudes muss ein Mundnasenschutz getragen werden. Die vorgeschriebene Händedesinfektion erfolgt außen vor dem Gebäude. Das Gebäude wird einzeln betreten und nach Trainingsende auch einzeln wieder verlassen.

Alle zu passierenden Türen sind offen um die Türgriffe nicht berühren zu müssen.

Weiteres Desinfektionsmittel steht in den Toiletten bereit.

Die Fenster und Türen stehen während der Trainingszeit offen um die nötige Luftzirkulation gewährleisten zu können.

Für das Kinder-und Jugend sowie Anfängertraining werden vor Trainingsbeginn Vereinseigene farbige Hula Hoop Reifen versetzt mit jeweils 2 Metern Abstand auf den Hallenboden gelegt. Gegenüber der Ringe werden gut sichtbare, Vereinseigene Plastikhütchen aufgestellt. So hat der Schüler seine gradlinige Bahn, in der er sich bewegen darf, im Fokus.

Der eintretende Teilnehmer wird vom Trainer aufgefordert sich zu einem der Reifen zu begeben. Dort darf der Mundnasenschutz entfernt werden.

Ein moderates Aufwärmtraining findet auf der Stelle statt.

Die Kampfkunst Shotokan Karate besteht aus 3 Hauptsäulen

1. Kihon = Grundschule:

Die für die Ausführung von Shotokan Karate essentiellen Basic Techniken trainiert jeder Schüler für sich allein. Fauststöße, Blocktechniken und Fußtritte, Stände, Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen. Alle Techniken werden ausschließlich nach dem Kommando des vor der Gruppe stehenden Trainers geübt. Eine Vorwärts- oder Rückwärtsbewegung erfolgt linear und nur als gesamte Gruppe, so, dass jegliche Art der Überkreuzbewegungen, Zusammentreffen mit anderen Teilnehmern, ausgeschlossen wird. Für das kontaktfreie Training werden KEINE Pratzen eingesetzt.

2. Kata = Form

Ein Kampf gegen einen oder mehrere imaginäre Gegner in festgelegter Schrittform mit festgelegten Techniken. Diese Formen werden ebenfalls ausschließlich nach Kommando des Trainers ausgeführt, so dass auch hier die Begegnung/Kontakt der Sportler ausgeschlossen ist.

3. Kumit = Kampf

Diese Trainingsform wird, um den vorgegebenen Mindestabstand von 1,5 Metern halten zu können, abgewandelt. Die Teilnehmer stehen sich in einem Abstand von mindestens 3 Metern gegenüber. Dieser Abstand wird gehalten auch in der Vor- und Rückwärtsbewegung, da die Bewegungen synchron immer im gleichen Abstand trainiert werden. In dem Moment wo der „Angreifer“ mit einer Angriffstechnik vor geht, geht der „Verteidiger“ mit einer Block und anschließenden Konter Technik Rückwärts.

Eine z.B. Stand Korrektur des Sportlers durch den Trainer wird ausschließlich unter Zuhilfenahme eines 1,5 Meter langen Stockes erfolgen.

Es werden keine der Halle zugehörigen Geräte von uns genutzt.

Die Halle wird in dem Zustand hinterlassen wie sie von uns vorgefunden wurde.

Wir hoffen, dass Sie uns die Bewilligung zur Aufnahme des kontaktfreien Trainings in den Hallen, unter den oben genannten Bedingungen, erteilen und verbleiben,

mit freundlichen Grüßen

1. Vorsitzende

Colette Weiher Karate-Schule-Troisdorf e.V. Jasminweg 16  
53840 Troisdorf 015251443802